

## Marc Hervieux

Le bon vivant!

### TRAVAILLEURS DE RANG

Du soutien psychologique  
en milieu agricole

### «LA TERRE COMME UN TOUT»

Démystifier  
la biodynamie



POUR LES PASSIONNÉS PAR

# DES PASSIONNÉS

QUAD - MOTO - BATEAU - MOTONEIGE - VR



Du nouveau contenu  
toutes les semaines



Des reportages vidéo exclusifs



Des actualités VL



Et bien plus!

LE TOUT **GRATUITEMENT** SUR ZONE TOUT TERRAIN!



## Des vacances en couleurs...

Avec la fin des mesures sanitaires, ce sont toutes les régions du Québec qui sautent de joie à l'idée que la période estivale se vive en couleurs plutôt qu'en noir et blanc! La Vie sous toutes ses formes s'est remise à grouiller et les gens ont envie de vacances, de vraies vacances, teintées de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel!

C'est assurément un défi que les régions du Québec, fortes de leur résilience face à cette épreuve pandémique, peuvent relever haut la main. Il est beau notre Québec : riche en paysages de toutes sortes, en montagnes, en plaines, en lacs, en rivières... La faune et la flore de notre territoire québécois sont exceptionnelles et abondent de potentiel pour nous faire passer des moments hautement colorés et inoubliables.

Chaque région a sa couleur propre et est bien représentée par ses habitants et les nombreuses activités offertes, comme celle des Laurentides, notre région vedette dans ce numéro. Notre équipe a adoré la découvrir et je suis certaine que vous aimerez aussi. Si l'envie vous prend de faire un saut dans cette région du Québec cet été, tournez vite cette page car vous y ferez de belles découvertes. Entre autres, nous vous révélerons les coups de cœur de Marc Hervieux, qui habite les Laurentides depuis une vingtaine d'années et qui a ouvert, l'an dernier, le Café des Bons Vivants à Sainte-Adèle. Saviez-vous qu'il existe une Route des Belles-Histoires dans cette région? Notre collaboratrice, Annie Martel, l'a parcourue pour vous... Une expérience à vivre, absolument!

Nous ne mesurons pas toujours notre chance de vivre dans une si belle province. Toutes ces richesses demandent qu'on s'y attarde, qu'on en prenne soin avec bienveillance et reconnaissance! C'est pourquoi vous pourrez lire aussi sur l'agriculture biodynamique qui garantit la santé du sol et des plantes, sur la biosécurité qui assure la santé et la sécurité de tout ce qui est vivant sur une ferme. Et tant qu'à parler de santé, il sera également question du bien-être psychologique de nos agriculteur(-trice)s. Ces ressources sont trop souvent tenues pour acquises et nous les pensons inépuisables. Ce qui n'est pas le cas... mais bon, restons positifs et amusons-nous un peu, nous l'avons tous et toutes mérité!

Cet été, partez à la découverte de nos magnifiques régions, vous y découvrirez la Beauté sous toutes ses formes et y ferez de belles rencontres. Promis! Et souhaitons que ce fichu de virus se tienne tranquille une bonne fois pour toutes!!!

Bon été... en couleurs!!!

*Renée Langlois*



© Annie Martel

# Sommaire

VOL. 11 NO. 3

## **Mot de la rédactrice**

3 Des vacances en couleurs...

7 **Ruralités**

## **Suggestions de lecture**

15 Livres à consulter sans modération

## **La vie à la campagne vue par...**

20 Marc Hervieux,  
le bon vivant!

## **Aider**

35 Travailleurs de rang à la rescousse!  
Le bien-être psychologique  
en milieu agricole



© Annie Martel



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang.  
© Au cœur des familles agricoles.

## Prévenir

- 48 Prévenir plutôt que guérir  
Des « boîtes à outils » pour  
faciliter la mise en œuvre  
de la biosécurité

## Découvrir

- 53 La Route des Belles-Histoires :  
les Laurentides vous racontent...

- 86 Les Laurentides  
De beaux sites de plein air  
à découvrir

## Produire

- 67 La Terre comme un Tout...  
Démystifier l'agriculture  
biodynamique



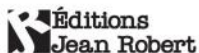
© Fromagerie Les Broussailles

Service à la clientèle : Pour toutes questions concernant votre abonnement, veuillez contacter notre service aux abonnés : [info@editionsjeanrobert.com](mailto:info@editionsjeanrobert.com)

Président et éditeur	<b>Jean Paré</b> <a href="mailto:jpare@editionsjeanrobert.com">jpare@editionsjeanrobert.com</a>
Directrice de publication	<b>Renée Langlois</b> <a href="mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com">rlanglois@editionsjeanrobert.com</a>
Rédactrice en chef	<b>Renée Langlois</b> <a href="mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com">rlanglois@editionsjeanrobert.com</a>
Collaborateurs	<b>Joani Hotte-Jean</b> <b>Annie Martel</b> <b>Maude Lachance</b> Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec (CRAAQ)
Conception artistique	<b>Marie-Claude Dubé</b>
Infographie	<b>Sandra Davidson</b>
Correction-révision	<b>Denis Dionne</b>
Représentant des ventes	<b>Jean Paré</b> <a href="mailto:jpare@editionsjeanrobert.com">jpare@editionsjeanrobert.com</a>

**Exclusivité:** Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu éditorial de *Vivre à la campagne* est formellement interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Le magazine numérique *Vivre à la campagne* est publié quatre fois par année par Les Éditions Jean Robert Inc.  
300, rue George-VI, Terrebonne (Québec) J6Y 1N9  
[www.editionsjeanrobert.com](http://www.editionsjeanrobert.com)

 Éditions  
Jean Robert

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISSN 1923-1539  
Photo en couverture : © Annie Martel



**ABONNEZ-VOUS  
À NOTRE INFOLETTRE!**



Vous souhaitez  
annoncer dans  
le magazine  
Vivre à la  
campagne ?

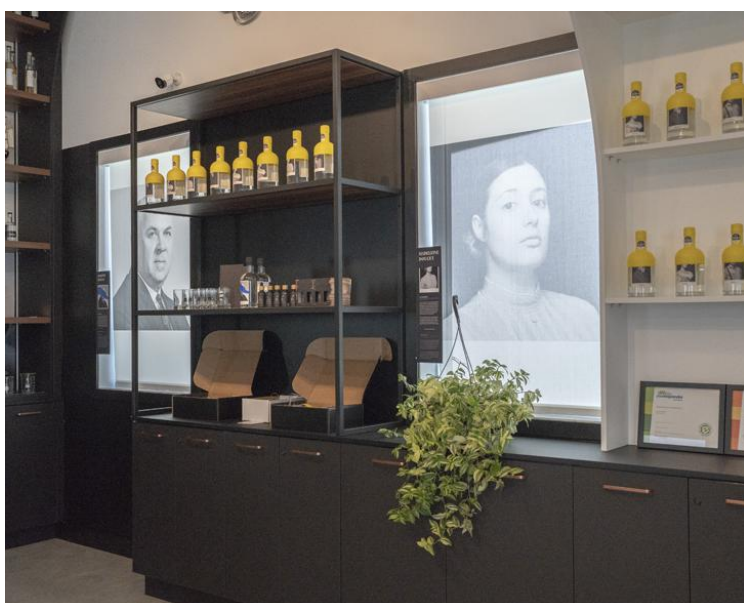
Contactez :

**Jean Paré**  
[jpare@editionsjeanrobert.com](mailto:jpare@editionsjeanrobert.com)



## Ouverture du nouvel ÉCONOMUSÉE® du distillateur / Lanaudière

Marcel Mailhot et Jean-Philippe Rail, propriétaires de la Distillerie Grand Dérangement dans Lanaudière, ont inauguré un nouvel ÉCONOMUSÉE® le 6 mai dernier. Les visiteurs pourront rencontrer l'artisan, premier membre *Artisans à l'œuvre* dans la région, pour découvrir le métier de distillateur et revivre les belles années de la grande distillerie de la Melchers, qui rayonna pendant une centaine d'années à Berthierville, ainsi que l'histoire derrière l'expression Grand Dérangement : de la grande déportation des Acadiens en 1755 jusqu'à leur arrivée en sol québécois, dont en Nouvelle-Acadie et à Saint-Jacques.



© Jean-François Thuot.



© Jean-François Thuot.

L'ÉCONOMUSÉE® met également en valeur l'aspect distinctif de la distillerie, soit du grain à la bouteille, qui s'appuie sur un approvisionnement en grain biologique des terres de Marcel Mailhot et un premier gin certifié biologique au Québec.

« Avant même la construction de notre distillerie, nous considérons comme essentiel d'intégrer un volet éducatif à nos installations d'accueil des visiteurs », nous confie Marcel Mailhot, président fondateur de la Distillerie Grand Dérangement. « En faisant équipe avec la Société du Réseau ÉCONOMUSÉE®, c'est non seulement une conception muséale de grande qualité que nous dévoilons au public, mais c'est aussi la vulgarisation d'un métier encore nouveau et méconnu au Québec. Cette installation fait honneur à notre territoire et aux méthodes nobles utilisées chez nous, soit de créer des spiritueux entièrement biologiques de qualité directement du champ à la bouteille. »

Pour obtenir plus d'informations, visitez le [www.grandderangement.ca](http://www.grandderangement.ca) et [artisansaloeuvre.com](http://artisansaloeuvre.com).

## ÉQUINOXE, première ferme cidricole au Québec / Cantons-de-l'Est

Le 18 juin dernier à Farnham avait lieu l'inauguration de la Ferme Cidricole Équinoxe en compagnie de ses fondateurs : Marc-Antoine Chiasson et Audrey-Anne Lussier. Depuis, les amoureux de beaux paysages, de balades en plein air et de cidres artisanaux peuvent visiter le site qui est ouvert au public du jeudi au dimanche de 10 h à 18 h, et ce jusqu'à l'automne.



Que ce soit pour déguster la gamme de sept cidres fermiers issus du verger de 3500 arbres fruitiers en conversion vers l'agriculture biologique, pour se régaler des fabuleux pique-niques à savourer sur place, pour découvrir cette nouvelle ferme, sa boutique du terroir et ses fondateurs absolument sympathiques, un détour pour visiter la première ferme cidricole en permaculture de la province s'impose!



© Équinoxe, ferme cidricole

Les paniers de victuailles sont proposés à un coût variant entre 20 \$ et 30 \$, élaborés par les trois restaurants exceptionnels avec qui Équinoxe a établi un partenariat : La Famille Buvette, le restaurant L'Archipel et le restaurant Passe-Montagne. Ils seront offerts en alternance tout au long de la saison. Accompagnée d'une bonne bouteille de votre cidre Équinoxe préféré, votre dégustation sera des plus savoureuses!



© Équinoxe, ferme cidricole

**Adresse**  
2015, route 104  
Farnham (Québec)  
J2N 2P9

Envie de tout connaître sur le procédé de cidriculture? Une visite complète vous est offerte en compagnie de l'un des copropriétaires. Pour le coût de 20 \$, vous passerez un moment privilégié à découvrir le verger et l'atelier de création des cidres suivi d'une dégustation, bien sûr! Une réservation est recommandée.

Pour un tarif variant de 5 \$ à 10 \$, vous pouvez profiter d'une dégustation commentée incluant un verre du produit désiré à savourer sur la terrasse ou au verger.

Cet automne, l'autocueillette des pommes sera à l'honneur et le marché débordera de bons légumes frais biologiques provenant de la ferme voisine, Les Carottés. On vous attend!

Pour plus d'informations, visitez le [www.fermecidricoleequinoxe.com](http://www.fermecidricoleequinoxe.com)

## Nouvelle ferme écologique à Baie-du-Febvre / Centre-du-Québec

Une ferme à vocation écologique a vu le jour à Baie-du-Febvre ce printemps : À la Ferme Champêtre. Madame Sandra Veillette, propriétaire de la ferme, propose aux visiteurs un environnement enchanteur où ils pourront trouver des plants de légumes pour leur potager, des fines herbes et des fleurs produites sur place dès le mois de mai, et ce, jusqu'en octobre. Les visiteurs pourront aussi s'y procurer une variété de produits fins maison tels des sauces, des confitures, des terrines et des sorbets développés avec des produits du terroir.

---

Une serre de 25 pieds sur 100 pieds a été aménagée sur le terrain afin d'y produire les annuelles, les vivaces, les jardinières et les transplants de légumes. Les gens pourront y magasiner beau temps, mauvais temps et trouver tout ce dont ils ont besoin pour leur potager et leur plate-bande. Ils y trouveront également une sélection de fleurs coupées en bouquet, cultivées sur place : tournesols, tulipes, échinacée et lisianthus, une fleur ressemblant à la rose et qui pousse au Québec.



Soucieuse de l'environnement, la propriétaire a fait le choix d'une ferme à vocation écologique. Dans le bâtiment agricole, une fosse septique qui traite les eaux usées avec de la fibre de coco et des lampes UV a été installée. Ce modèle est plus respectueux pour l'environnement selon la propriétaire : il prend moins d'espace et requiert moins de travail au sol. Aucun paillis de cèdre n'est utilisé. À la Ferme Champêtre, vous ne trouverez que du paillis de bois raméal fragmenté qui, entre autres, revalorise les résidus d'émondage et nourrit le sol en se décomposant. Vous êtes également encouragé à rapporter vos contenants pour qu'ils soient désinfectés et réutilisés.

Madame Veillette a pour objectif de transmettre ses plus grandes connaissances à ses clients, dont celles concernant la préservation de l'environnement. Elle veut cultiver et vendre ses produits, mais également transmettre sa passion pour les végétaux et la Terre. Bonne visite!

**Adresse :**  
**242, Route-Marie-Victorin**  
**Baie-du-Febvre, Québec**  
**J0G 1A0**

Pour informations supplémentaires visitez le  
[www.facebook.com/alafermechampetre/](https://www.facebook.com/alafermechampetre/)

## LÖKA / Collation de graines de citrouille biologiques 100 % Québec

Grâce à un partenariat entre Marie-Josée Richer, dragonne et cofondatrice de la compagnie de collations et déjeuners biologiques PRANA, et Sébastien Angers, un agriculteur innovant de Sainte-Monique-de-Nicolet, les consommateurs peuvent maintenant déguster des graines de citrouilles de culture biologique et locales. Ils ont, ensemble, créé la collation Löka offerte par PRANA. La ferme de l'Odyssee s'occupe de la validation agronomique et de la culture des graines, tandis que PRANA effectue la transformation de la graine en collation ainsi que sa commercialisation. Deux saveurs vous sont offertes : graines de citrouille rôties au sel de mer et graines de citrouille rôties aux algues dulse (bacon de mer) de l'Atlantique cueillis à la main.



Producteur local, monsieur Angers a eu le courage de faire ce que personne n'avait fait auparavant : cultiver à grande échelle des graines de citrouille biologiques à Saint-Monique-de-Nicolet, et ce, selon des principes d'agriculture régénératrice. Une première en Amérique du Nord!

Ce projet est donc bien plus qu'une simple collation délicieuse, croquante, nutritive et riche en protéines : c'est un moyen de soutenir une agriculture saine qui tend à inverser le changement climatique et à encourager l'approvisionnement local.

Les aliments ont bien meilleur goût lorsqu'ils sont cultivés et fabriqués localement. Un pas de plus pour la souveraineté alimentaire et la santé de la Terre!

<https://fr.pranaorganic.ca>

[www.fermedelodyssee.ca](http://www.fermedelodyssee.ca)

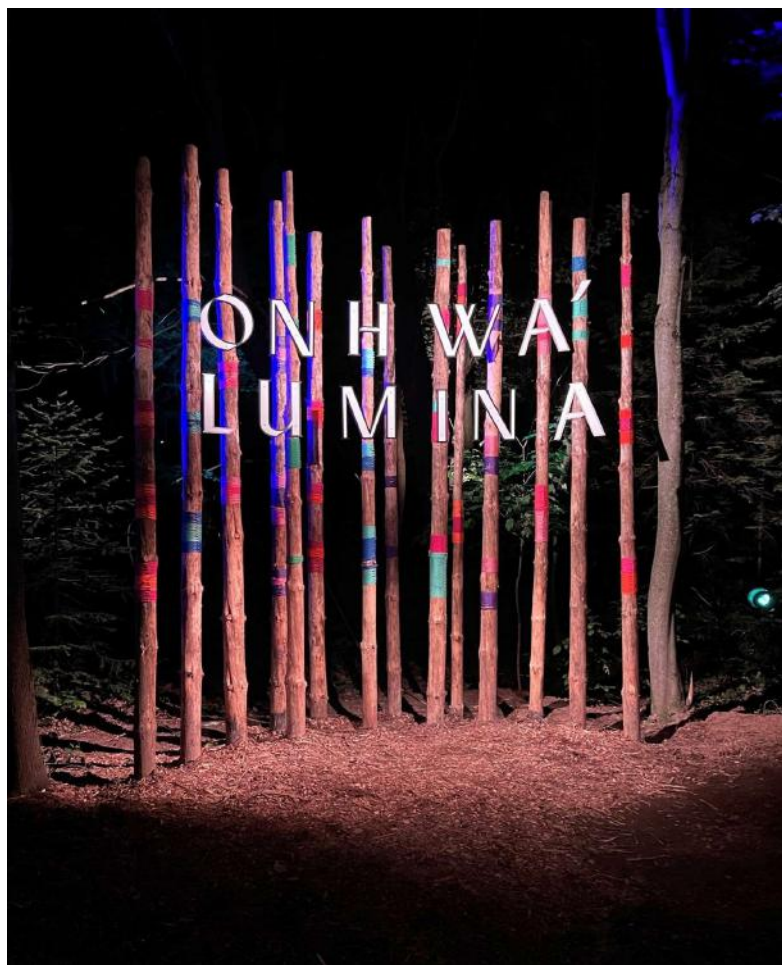
# ONHWA' LUMINA

## Un parcours nocturne enchanté à la rencontre du peuple wendat



À Wendake, tout près de la ville de Québec, vous êtes invités, depuis le mois de juin 2022, à découvrir un parcours enchanté immersif multimédia, en nature, qui célèbre la vie et les valeurs de la grande Nation wendat.

Dès la nuit tombée, le long d'un parcours de 1,2 km, vous serez transportés par la magie de la lumière, du son et des projections vidéo. Cette expérience multimédia immersive vous plongera dans une aventure collective riche en émotions, connectant le mythe fondateur à un futur porteur et rassembleur. Cette expérience vous sera offerte de juin à octobre puis de décembre à avril pour les prochaines années.



Sous la voûte étoilée, imprégnez-vous des rythmes et des chants ancestraux. Entrez dans le Grand Cercle et ressentez votre connexion avec tous les êtres vivants.

Onhwa' partez à la rencontre du peuple Huron-Wendat!

Vous pouvez réserver vos billets en ligne et en apprendre davantage sur l'expérience à l'adresse suivante :

[www.onhwalumina.ca](http://www.onhwalumina.ca)

## Musée amérindien Mashteuiatsh / Saguenay-Lac-Saint-Jean

Par des expositions et des activités d'animation, le Musée amérindien exerce un rôle déterminant dans la transmission de la culture des Pekuakamiulnuatsh, seule communauté autochtone de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Une visite au Musée, c'est l'occasion d'explorer l'histoire des Pekuakamiulnuatsh, à travers des siècles de transformation, et de prendre contact avec une culture à la fois unique et vivante.

# M Musée amérindien Mashteuiatsh

Ouvert depuis juin 1977, le Musée amérindien de Mashteuiatsh est reconnu comme étant un lieu privilégié de mise en valeur et de transmission de la culture des Pekuakamiulnuatsh (Innus du Piékouakami) et des Premières Nations du Québec. Son exposition permanente *Tshilanu Innuatsh (Nous autres)* a remporté un Prix de l'excellence de l'Association des musées canadiens en 2021. Elle met en valeur la culture des Pekuakamiulnuatsh au fil des saisons dans un parcours interactif et riche en contenu. Le musée présente également deux nouvelles expositions temporaires au printemps et à l'automne de chaque année. Activités de fabrication artisanale, dégustation, contes et légendes vous y attendent tout l'été. Venez à la rencontre des Pekuakamiulnuatsh!

Pour plus d'informations sur les tarifs, les horaires, les expositions et les activités proposées, visitez le <http://museeilnu.ca>



# Livres à consulter sans modération

Cet été, nos suggestions lecture vous permettront de découvrir de nouvelles recettes pour manger local et de saison, d'apprendre à vous approvisionner en pleine nature guidés par la science de la forêt, puis d'enrichir vos connaissances à propos du Québec par le biais de contes et de légendes ainsi que d'un coffret documentaire. Bonne lecture!

## Science de la forêt - Tome 2

Le stress attribuable à la sécheresse est au cœur du second tome de cette série de six. Vous y apprendrez que ce sont les forêts et la pluie qui engendrent les nuages et non l'inverse. Les arbres s'adaptent à la pénurie d'eau et les forêts doivent s'ajuster à la suite d'épisodes de sécheresse caniculaire de plus en plus marqués avec les changements climatiques.

Vous découvrirez les stratagèmes que les arbres mettent en place pour réagir aux vagues de chaleur et de sécheresse. Ceux-ci font alors face à un dilemme : mourir de faim ou mourir de soif. Quelles espèces auront l'avantage sur les autres, trop sensibles pour survivre à une sécheresse grave? Vivez une expérience immersive dans l'univers de la dynamique des fluides, pour comprendre les mécanismes de la coulée printanière des érables et ceux qui entravent la circulation de la sève chez les arbres en stress hydrique. Abondamment illustré et accessible aux novices, ce livre renferme un contenu scientifique à la fine pointe des connaissances pour mieux vous instruire.

**Auteur :** Bruno Boulet

**Prix :** 31,95 \$ en papier et 24,99 \$ en numérique

**Parution :** 7 février 2022

**Édition :** Crescendo!



## Mangez local 2!

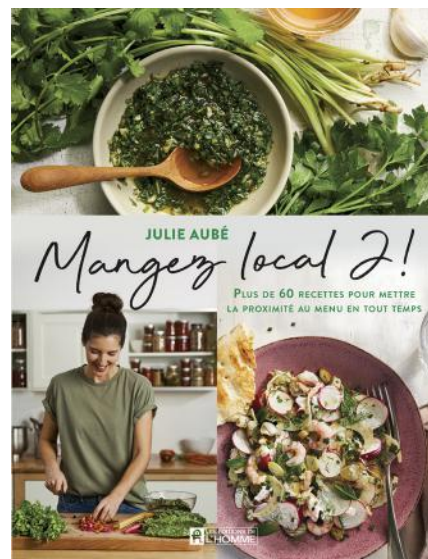
Après avoir publié le premier livre *Mangez local!* en 2020, la nutritionniste Julie Aubé vous revient avec plus de 60 recettes dans son deuxième tome. Il y a certes un intérêt grandissant pour se nourrir avec des produits du Québec et soutenir les producteurs de chez nous. Un mouvement est en marche! Elle vous présente des astuces pour harmoniser votre alimentation avec le rythme des saisons ainsi qu'avec les huit temps de l'année pour faire des provisions et varier votre assiette lors des journées enneigées. Voici quelques recettes simples et inspirantes : fondue de poireaux, lait de maïs, relish de courgette et de fenouil ainsi que velouté de laitue.

**Auteure :** Julie Aubé

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Parution :** 16 mai 2022

**Édition :** Les Éditions de l'Homme



## Cantine sauvage

### S'approvisionner en pleine nature et en toute liberté

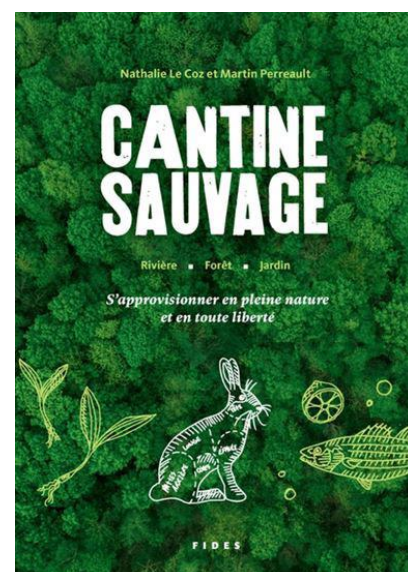
Dénichez puis récoltez l'ail des bois, l'ortie et les pousses de sapin baumier. Pêchez vous-même les fruits de mer sauvages, piègez facilement les volatiles et les mammifères peu farouches. Que ce soit dans l'eau, en forêt, sur le bord des routes, dans les jardins ou même dans les ruelles, le territoire québécois est riche en ressources. Ce guide pratique, et parfois loufoque, propose tous les outils nécessaires pour s'approvisionner en pleine nature et en toute liberté. Méthodes, recettes et savoir-faire traditionnels vous feront profiter, sans vous ruiner, d'une nourriture saine et délectable.

**Auteurs :** Nathalie Le Coz et Martin Perreault

**Prix :** 29,95 \$ en papier

**Parution :** 25 avril 2022

**Édition :** Fides



# Josée di Stasio

## Mes carnets de saison : Printemps-Été

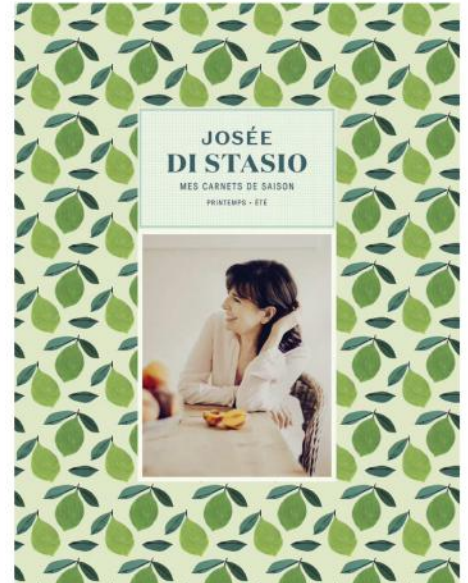
Rassemblant plus d'une centaine de recettes parmi les favorites du site Web de l'auteure – en plus de savoureuses nouveautés et d'idées axées sur l'art de vivre –, ce carnet se veut une invitation à profiter pleinement et simplement des beaux jours. Josée di Stasio a choisi soigneusement les recettes et les astuces présentées dans son recueil, en ficelant le tout avec un sens certain de l'esthétisme pour créer une douce ambiance de farniente, magnifiée par les photos de sa complice, Dominique T Skoltz. Le résultat : un livre vibrant de couleurs qui vous accompagnera durant le printemps et l'été, au fil des récoltes et des arrivages.

**Auteur :** Josée di Stasio

**Prix :** 39,95 \$ en papier

**Parution :** 6 avril 2022

**Édition :** KO Médias



Suivez-nous sur **facebook!**

**DISPONIBLE MAINTENANT!**

**vivre à la campagne**  
@vivrealacampagneca - Magazine

[Afficher la boutique](#)

Accueil À propos Plus ▾

J'aime Envoyer un message

**À propos** Tout afficher

Le magazine pour les gens qui vivent à la campagne ou qui aspirent à y vivre. Une mosaïque de la vie rurale mais aussi un guide pratique pour...



facebook.com/vivrealacampagneca



@vivrealacampagne

# Le maraîchage nordique

## Découvrir la culture hivernale des légumes

Vous désirez faire pousser des légumes en hiver dans un climat nordique? Sachez que c'est possible! Basé sur des années de recherche et d'expérimentation, ce guide bien illustré présente une série de conseils et d'outils pour démarrer un projet de culture maraîchère en hiver. Vous apprendrez notamment comment protéger vos cultures à l'aide d'abris simples, comment planifier votre production, quels légumes vous devriez privilégier et quels sont les outils nécessaires. Il s'agit d'un ouvrage engagé qui propose un nouveau modèle de souveraineté alimentaire fondé sur une agriculture écologique, verte et de proximité.

**Auteurs :** Jean-Martin Fortier et Catherine Sylvestre. Préface de Ricardo Larrivée

**Prix :** 34,95 \$ en papier

**Parution :** 25 octobre 2021

**Édition :** Cardinal



# Coffret À la découverte du Québec

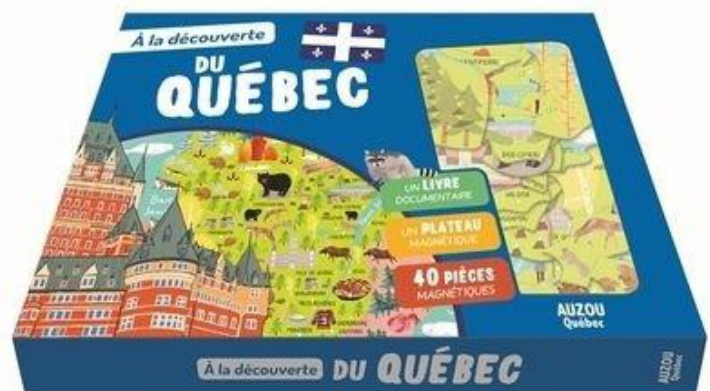
Ce coffret documentaire a pour but de vous divertir, tout en vous faisant découvrir l'histoire, la géographie, les ressources naturelles, la faune, la flore et les institutions du Québec. Le plateau magnétique et les 40 aimants permettent de replacer la faune, la flore, quelques monuments et ressources naturelles sur un fond de carte du Québec.

**Auteurs :** Patrick David et Sandra Dumas

**Prix :** 29,95 \$

**Parution :** 13 septembre 2021

**Édition :** Auzou



## Le Québec en contes et légendes

Les récits regroupés dans cet ouvrage vous changeront les idées tout en vous rappelant ou en vous faisant découvrir des épisodes historiques du Québec. Il s'agit d'un mélange d'histoires connues de la tradition orale, de contes inédits et de faits historiques relégués aux oubliettes. Vous lirez à propos des loups-garous, du diable, des revenants et des fantômes. L'auteur répond aussi à des questions comme :

D'où vient l'hiver?

Qui est le Bonhomme Sept-Heures?

Comment a-t-on découvert le sirop d'érable?

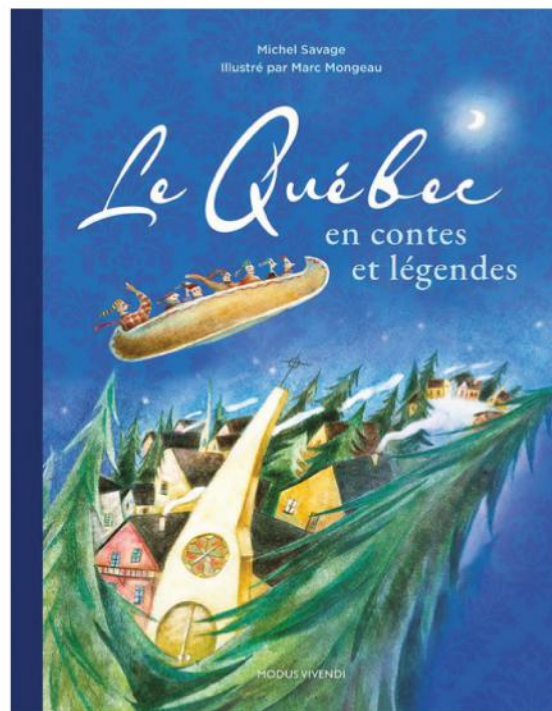
Plusieurs textes connus ont été réécrits pour mieux captiver les lecteurs d'aujourd'hui, pour vous faire peur, vous faire pleurer ou pour vous faire rire. Vous voyagerez dans le temps, des débuts de la colonie jusqu'à nos jours, et dans les vastes espaces des villes et des campagnes.

**Auteur :** Michel Savage et illustrations par Marc Mongeau

**Prix :** 34,95 \$ en papier et 24,99 \$ en numérique

**Parution :** 4 octobre 2021

**Édition :** Modus Vivendi



## NOS RÉGIONS EN PHOTOS

**Vous aimez la photo et votre région?**

Pourquoi ne pas combiner vos deux passions et nous faire parvenir la photo qui mettra en valeur votre région et votre talent de photographe!

Vous courrez la chance de voir votre photo publiée!

Envoyez votre photo en nous indiquant l'endroit, la région ainsi que votre nom à l'adresse suivante :

[rlanglois@editionsjeanrobert.com](mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com)



---

# Marc Hervieux, le bon vivant!

---

Parfois la vie nous fait des cadeaux, ce fut le cas lorsque j'ai eu la chance d'aller à la rencontre du célèbre ténor Marc Hervieux. D'aussi loin que je me souvienne, ce dernier a toujours attiré mon attention. Son charisme, sa voix et son côté bon père de famille m'interpellaient. J'étais donc très heureuse de prendre la route pour aller le rencontrer sur les lieux de son nouveau projet, le Café des Bons Vivants, situé à Sainte-Adèle et propriété du chanteur, qui ajoute une nouvelle corde à son arc, celle d'entrepreneur.

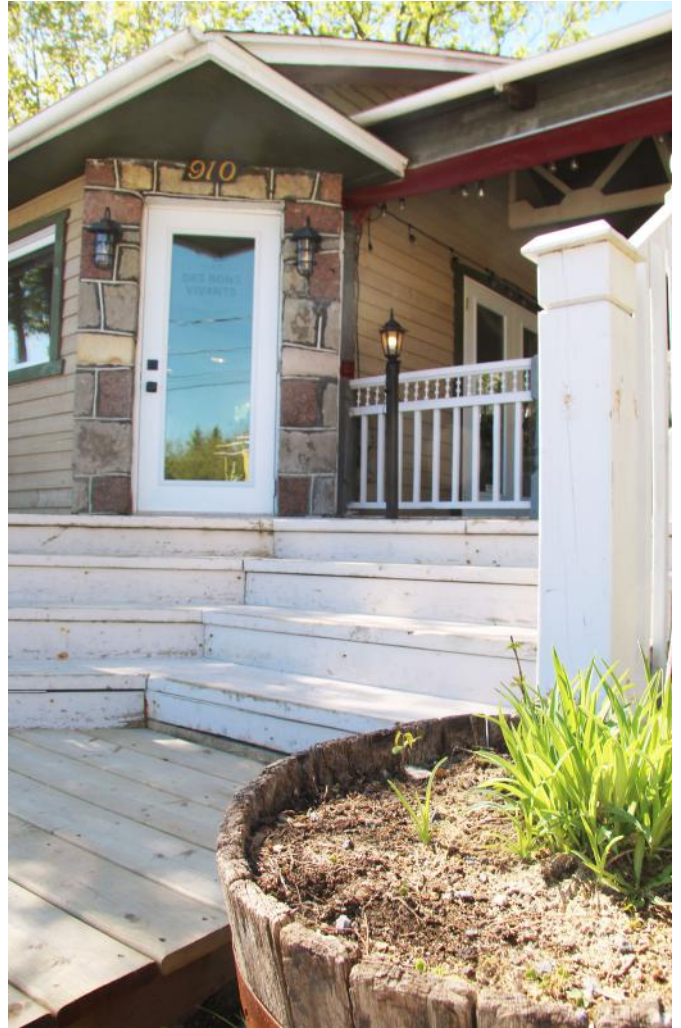
PAR ANNIE MARTEL

Le Café des Bons Vivants est le projet familial des Hervieux. C'est pendant une tournée de spectacle en Abitibi-Témiscamingue que Marc a décidé de se lancer dans cette belle et folle aventure. L'idée germait déjà depuis quelque temps. Il avait même évoqué à quelques reprises le projet à sa conjointe et ses enfants. Enfermé dans sa chambre d'hôtel, ne pouvant pas sortir en raison de la pandémie, il a donc commencé à mettre en place ses idées pour créer ce lieu de rencontre dans les Laurentides.





Originaire de Montréal, Marc Hervieux a installé ses pénates dans les Laurentides il y a un peu plus de 20 ans maintenant. Dès le départ, le chanteur voulait que son commerce prenne racine à Sainte-Adèle, secteur qu'il affectionne particulièrement. Pour le choix de l'endroit, aucune étude de marché n'a été faite, c'était un choix purement affectif en lien avec le secteur et les gens du coin. « Dans ce type d'endroit, quand la saison touristique devient un peu plus tranquille, tu peux compter sur les « locaux », ils seront toujours là pour t'encourager, affirme-t-il ». Lorsqu'il a visité le local actuel du café, il a tout de suite su qu'il était fait pour son projet. Le proprio avait fait un petit feu de foyer afin de rendre le lieu charmant et accueillant. Il a été tout simplement conquis dès la première visite.



## Un projet prend vie!

C'est pendant un souper de famille que Marc a annoncé que le projet allait enfin prendre vie et qu'il avait déjà trouvé l'endroit parfait pour se lancer en affaires. Évidemment, beaucoup d'heures de travail et de jus de bras les attendaient afin de remettre au goût du jour l'endroit, et ce ne fut pas une mince affaire!

Marc a eu un coup de cœur pour l'emplacement en voyant le croisement des trois rues et la grande terrasse. Même si c'était plus petit que ce qu'il voulait au départ, il était charmé. Il sentait une "vibe" spéciale sur la rue Valiquette. Malgré de gros et onéreux travaux à effectuer, son choix était fait, c'était l'endroit parfait pour son projet. Selon ses dires, il y avait cinq épaisseurs de plancher, une colonne en plein milieu obstruait le restaurant, même l'intérieur des murs était encore isolé au bran de scie. Il a tout enlevé. Ce fut ardu, mais le résultat est parfait, croyez-moi! Simple, chic et de bon goût. Le design du café est signé Marc Hervieux. Il a demandé à ses filles de lui monter un "moodboard" d'images tirées de Pinterest, mais il les avait tout de même influencées un peu sur l'orientation artistique qu'il voulait donner au café.

Une fois en tête l'idée précise de ce qu'il voulait, sans plan, il s'est lancé avec son marteau et son pinceau dans les rénovations et la décoration. Le premier coup de marteau a été donné en juillet 2021, mais en août, il a dû mettre de côté le projet, car il a eu un petit ennui de santé, et les travaux ont repris à l'automne. Le restaurant était prêt pour l'ouverture en janvier, mais Marc tenait à la faire dans

*Tout au long de l'entrevue, Marc prenait le temps de saluer tous les clients qui entraient. Même qu'après l'entrevue, lorsque nous prenions les photos à l'extérieur, une dame est venue lui dire: « Nous sommes quatre aujourd'hui, ma belle-sœur est venue des Îles-de-la-Madeleine expressément dans l'espoir de vous rencontrer. » Le plaisir évident de Marc à discuter avec ses clients et ses fans était palpable et très agréable à voir. Il aime le monde et le monde l'aime.*

les meilleures conditions possible par rapport à la pandémie. Quand les règles concernant la vérification des passeports vaccinaux se sont assouplies, ce fut pour lui le feu vert pour l'inauguration du café.

## Une affaire de famille

Cette entreprise est une histoire de famille, ces trois filles étant présentes dans l'entreprise ainsi que sa conjointe Caro. Sa fille Loïane est plus présente, car elle se trouve en pause d'université. Cloé vient le week-end, car elle étudie au cégep, mais elle sera présente tout l'été par la suite. Idem pour Maxime lorsqu'elle aura fini le secondaire.



Je me suis informée à savoir comment c'était de travailler en famille? Le sourire en coin, il m'a répondu qu'il travaillait avec quatre filles et que tout le monde dans la famille était assez émotif et prompt. Mais dans la famille Hervieux, on règle les affaires au fur et à mesure, on ne laisse rien traîner. Il connaît bien ses filles, il le sent lorsque quelque chose cloche. C'est, selon lui, la clé de leur succès familial. L'écoute, le respect de la personnalité de l'autre, la compréhension et assurément beaucoup d'amour sont à la base de tout.

Sophie Landry, qui fait aussi partie de la famille, a quant à elle élaboré le menu du café. Celui-ci est développé avec un torréfacteur d'ici, Barista Montréal, qui importe du café du Guatemala torréfié à l'italienne pour lui donner un goût plus prononcé que la nouvelle vague de cafés populaires. Le café servi au restaurant est devenu une marque que les gens peuvent acheter et rapporter à la maison. Au sous-sol, ils font les recettes de confitures de son enfance et la célèbre recette de cretons de sa grand-mère. C'est Marc qui s'assure de goûter chaque nouvelle "batch", afin d'être certain que ça goûte comme dans le temps. Chaque recette se doit de respecter le plus possible les saveurs d'autrefois. La nostalgie et le souvenir sont au centre de son café, on le remarque immédiatement lorsqu'on y entre... au fond de la pièce, un vieux four est installé, il sert de meuble pour la machine à café du restaurant.

Le ténor me racontait qu'il s'implique même dans la préparation des croissants, des chocolatines et j'en passe. Même si la veille il était en spectacle, il rentre au petit matin pour être au fourneau pour la journée. Il est présent le plus souvent possible. Il y a parfois de longues files; Marc lâche alors sa paperasse, sort son tablier et vient prêter main-forte à l'équipe.

Depuis son ouverture en mars 2021, le café des Bons Vivants est victime de son succès. En cinq jours, ils peuvent servir en moyenne 1000 clients. À la base, l'endroit peut recevoir environ 30 personnes, c'est trop de gens selon lui, mais chaque personne est servie avec le sourire! C'est un beau problème!

J'ai posé la question à Marc Hervieux : « *Est-ce que les gens viennent pour l'endroit qui est spécial et votre bon café ou encore, dans l'espoir de vous rencontrer?* » Selon lui, certaines personnes viennent pour cette raison, ils écrivent avant sur Facebook pour demander si Marc sera sur place à telle date à telle heure, mais en général les résidents du coin viennent parce qu'ils se sentent bien ici, c'est chaleureux. Ils apprécient de pouvoir y prendre leur temps, sans se sentir pousser vers la porte après 30 minutes pour laisser la place aux autres. L'endroit et l'ambiance sont vraiment à l'image de ce grand homme ambitieux.

Marc Hervieux ne s'en cache pas, il aime le monde, il aime être entouré de bons vivants. Ce n'est pas une corvée pour lui de rencontrer les gens, il s'intéresse à leur vie et à leurs histoires. C'est inné chez lui!

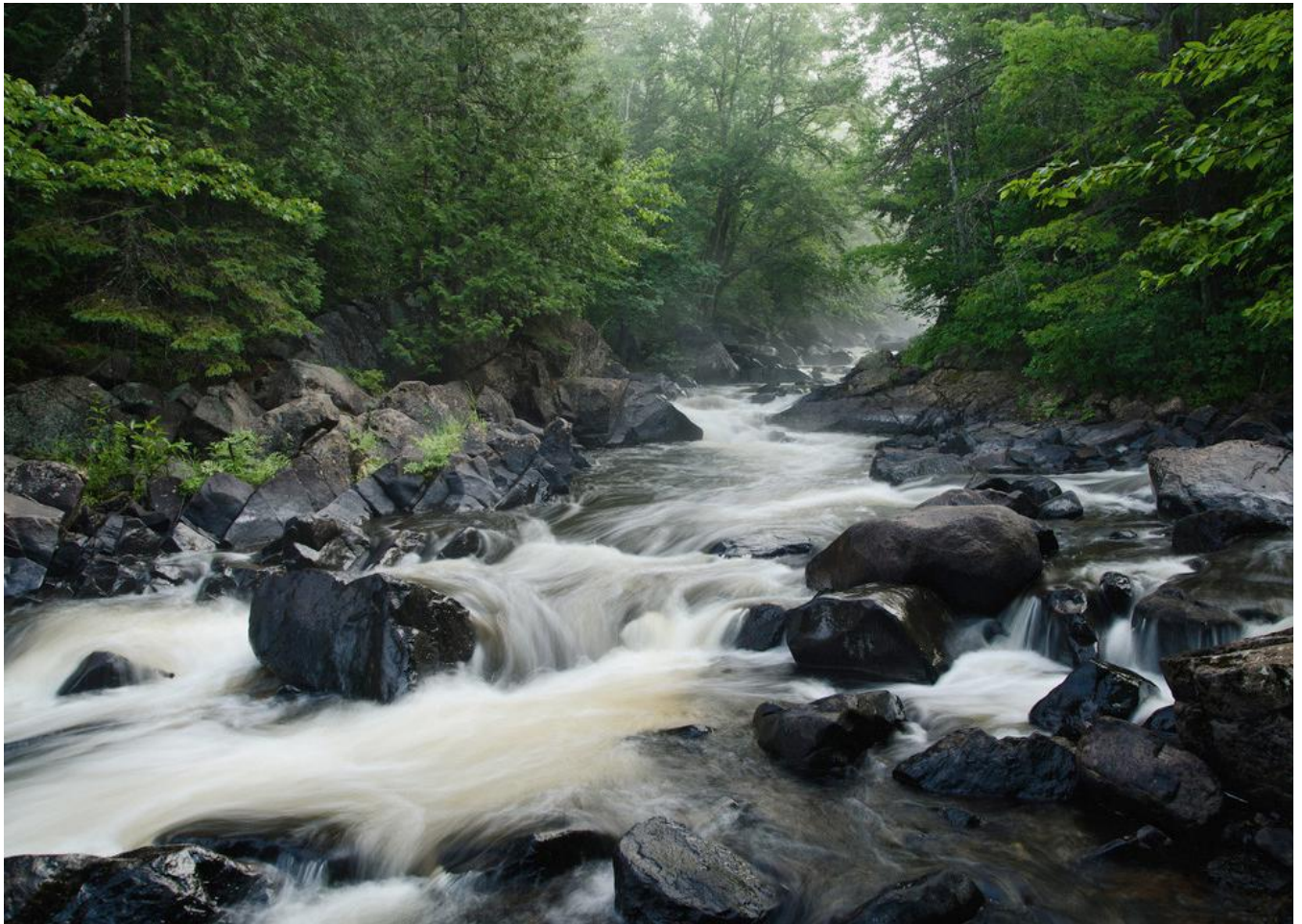
## La solidarité locale et régionale

Lorsqu'on parle de la ville, de son enfance dans Hochelaga-Maisonneuve et de son père ouvrier, Marc devient ému. Il a de beaux souvenirs et de belles choses à dire sur cette époque de sa vie et il sait qu'il a été chanceux. Il travaillait au centre des loisirs, donc il connaissait beaucoup de monde. Il faisait du théâtre amateur, il était déjà connu. Il avait un voisin qui avait un jardin communautaire et qui lui laissait des légumes au pied de sa porte. Malgré tout, il convient qu'il existait tout de même une certaine distance entre les résidents et les commerçants montréalais.

À la campagne, les gens interagissent plus entre eux, c'est plus personnel comme approche, et ce à plusieurs niveaux. C'est d'ailleurs ce qui l'interpelle le plus dans les Laurentides, la générosité des gens et leur sens de l'entraide.



Lac des Trois Montagnes. © Marc Hervieux



Parc de la rivière Doncaster. © Tourisme Laurentides

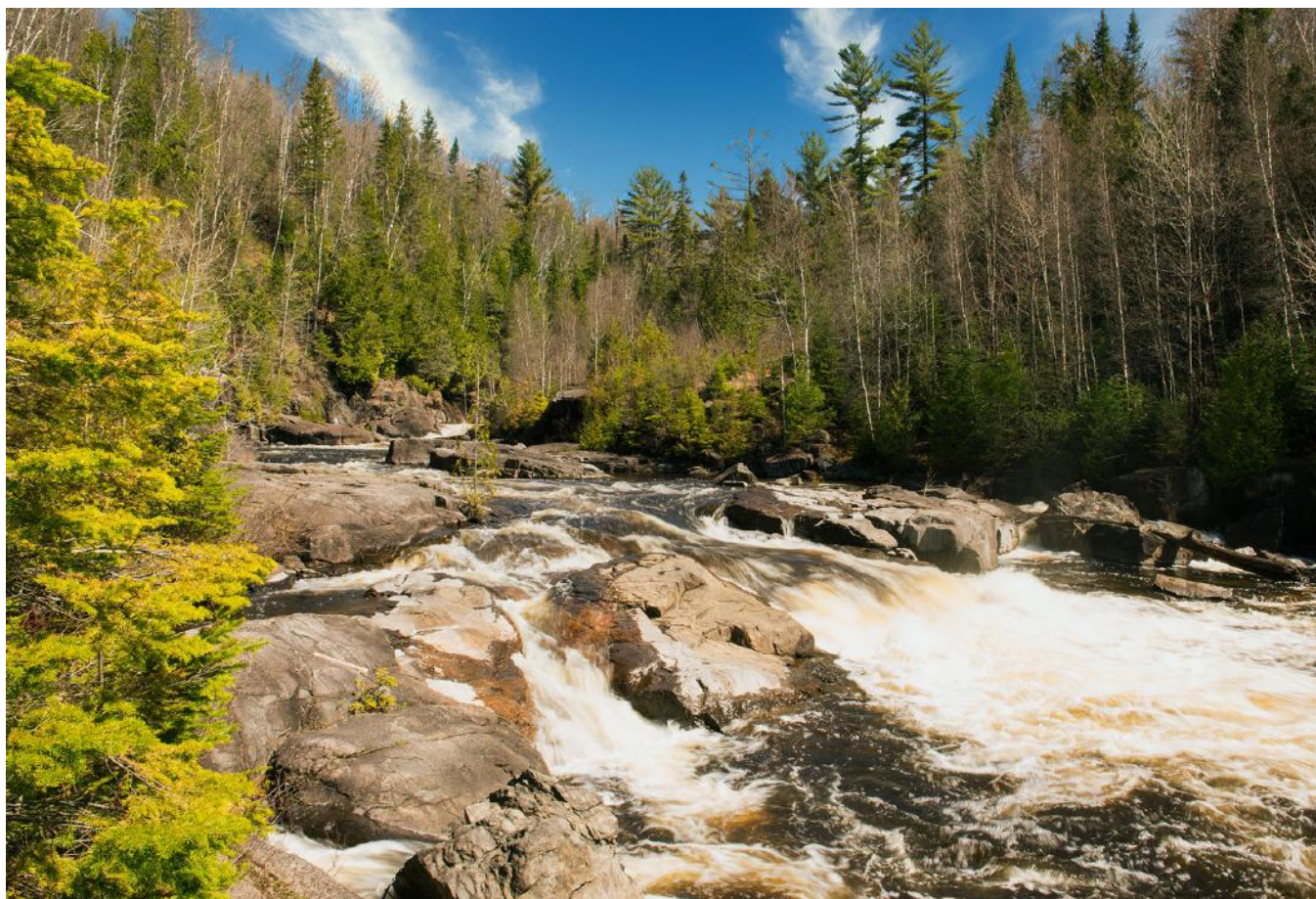
À Sainte-Adèle, c'est un autre monde. À l'ouverture du café, certains restaurateurs du coin sont venus lui porter des petits cadeaux, pour lui souhaiter la bienvenue. Un nouveau commerce florissant s'avère une bonne chose pour les autres commerçants; quand les clients sont tannés de faire la file d'attente pour entrer au Café des Bons Vivants, ils vont à l'autre restaurant du coin, tout le monde est gagnant. Il y a une réelle complicité qui veut s'installer entre les commerces du coin et c'est une excellente chose. Dans le passé, Sainte-Adèle avait perdu quelques plumes, mais là, le dynamisme renaît au village. Un autre point important qui témoigne de l'importance de s'entraider localement, autant que faire se peut : les produits servis au café proviennent de producteurs locaux, soit des Laurentides. La prospérité de l'économie de la région est importante aux yeux de Marc, mais aussi pour l'empreinte écologique... le légume a déjà fait beaucoup de kilomètres, alors pourquoi lui en ajouter.

Même la "playlist" du restaurant est 100 % francophone. Même si le chanteur chante dans cinq langues différentes, il était primordial pour lui que la musique encourage le talent d'ici. Une chose qui a surpris Marc, c'est le nombre de commentaires positifs sur cet aspect au café.

## La ville versus la campagne

Dans son enfance, la famille de Marc louait un chalet dans le coin de Lanoraie où de la parenté vivait. La campagne a donc toujours fait partie de sa vie. L'idée de s'installer dans le nord avec sa famille est venue un peu par hasard. Son métier de chanteur d'opéra l'a amené à voyager à travers le monde environ 10 mois par année. À cette époque, sa blonde Caro pouvait l'accompagner, il n'y avait aucune question réelle à se poser quant à l'endroit où s'installer pour vivre. Ni même à l'arrivée des enfants... jusqu'à la première rentrée scolaire alors que la décision de s'établir devenait évidente.

C'est lors d'une fête familiale à Wenworth que le déclic s'est fait. En partant de là, ils ont aperçu une pancarte à vendre devant une jolie maison et ont décidé de l'acheter. Bien qu'ils aient conservé leur pied à terre à Montréal, ils se sont rendus compte rapidement qu'ils revenaient toujours au même endroit : Wentworth. Alors pourquoi ne pas venir vivre officiellement dans le coin. Au fil des années, ils ont vécu à Wenworth, à Morin-Heights, à la Conception... et il a installé son Café des Bons Vivants à Sainte-Adèle... le charme des Laurentides opérait et opère toujours!



Parc de la rivière Doncaster. © Tourisme Laurentides

J'ai posé la question au chanteur, est-ce que les Laurentides et le chalet en bordure d'un lac sont des endroits pour vous plus propices à la création? Ce fut un non assez catégorique, il aime l'action. Marc : « *La preuve, au café j'ai un bureau au sous-sol, mais c'est sur le coin d'une table que je gère mes affaires. J'aime les gens et quand ça bouge autour de moi.* » C'est pareil lorsqu'il écrit ses livres, ça lui prend du monde autour. Également pour son émission à Radio-Canada; il dit avoir un bureau là-bas pour y travailler, mais il n'y a jamais mis les pieds, il travaille à la cafétéria ou dans un petit café. Si certains aiment travailler dans le silence, ce n'est pas du tout son cas. De son propre aveu, le silence le rend pratiquement insécure. Attention, il aime le silence dans la vie, mais pas pour travailler.

# TOP3

## Les coups de cœur de Marc Hervieux dans les Laurentides

- ☛ Le parc de la rivière Doncaster à Sainte-Adèle
- ☛ Le parc du Corridor Aérobie à Morin-Heights
- ☛ Le lac des Trois Montagnes à la Conception



Le parc du Corridor Aérobie. © Corridor Aérobie

# Qu'est-ce que la *dolce vita* pour Marc Hervieux?

Sa réponse fut simple, c'est les plaisirs de la vie! C'est la vie! Marc se décrit comme un « épicurieux » de nature; il est très ouvert et il aime découvrir de nouvelles choses. La dolce vita, c'est partager un bon repas en bonne compagnie... « Souvent on est supposés être 6 et ça finit parfois avec 50, 60 voire 70 personnes à la maison », explique-t-il. Les partys chez les Hervieux, ça ressemble à ça. Marc et sa conjointe cuisinent pour tout ce beau monde. Le putlock est rarissime chez les Hervieux. Cuisiner pour les autres est un réel plaisir pour lui. Il dit que c'est leur donner de l'amour.

## La matinée parfaite

Quand on parle de café, on pense souvent au matin. Pour Marc, une matinée parfaite c'est être à son café. Il y est souvent vers 5 heures du matin. Il met les croissants au four, il lave les tables, il observe la ville s'éveiller et il s'émerveille, sans oublier les belles rencontres que son commerce lui apportent. Malgré de grosses journées au café, il doit par la suite souvent aller faire son petit "sideline" de chanteur, comme il dit en rigolant!

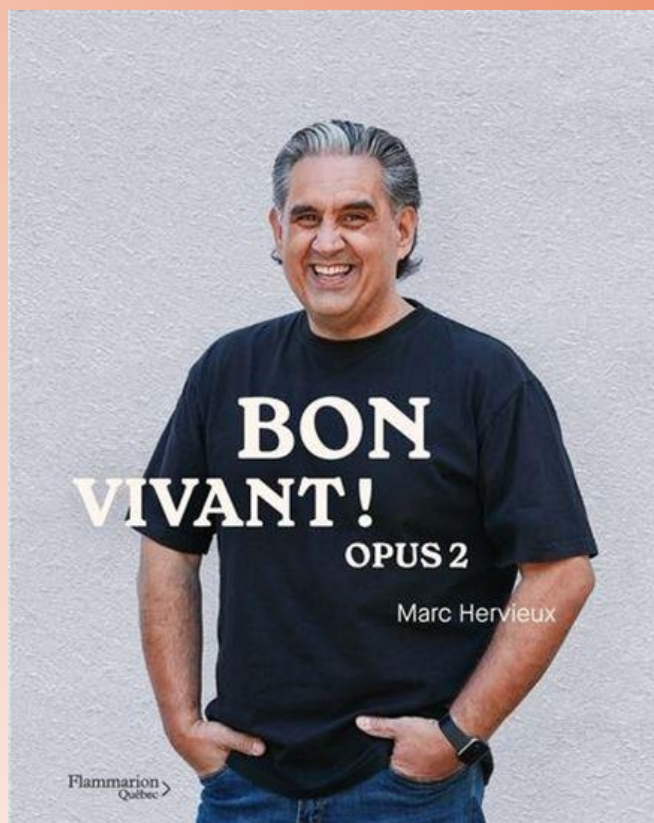
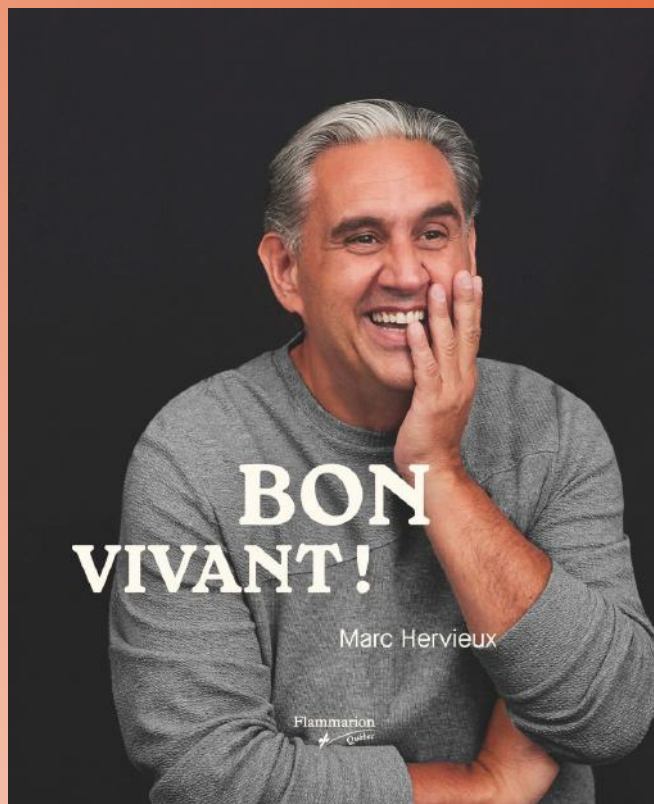
Dormant à peine quatre heures par nuit, il aime se tenir occupé, mais il avoue que parfois, ne rien faire peut aussi être bénéfique. Je lui ai demandé si un jour l'équilibre entre le restaurant-café et sa carrière de chanteur va changer. Encore une fois, ce fut un non bien senti. Il veut simplement prendre la place qu'il doit prendre dans l'entreprise et laisser place aux autres projets qui sont en branle et ceux en gestation.



# Écrire un livre, un rêve enfin réalisé

Marc Hervieux a écrit deux livres de recettes ayant pour titre Bon Vivant !, un titre qui ne fut pas bien difficile à trouver et qui le représente tout à fait. C'est la première idée qui lui est venue en tête lorsque fut venu le temps de nommer son projet.

Les recettes que l'on retrouve dans les livres du chanteur épicurien sont toujours associées à un souvenir, qui amène à une suggestion musicale. Pour ses livres, Marc n'invente pas des recettes, c'est un moment marquant, magique, un souvenir spécial qui fera en sorte que chacune d'elle se retrouvera dans le livre. Foodies de nature, c'est Marc et son équipe qui ont fait le menu.



## Nouvel ambassadeur du Domaine Forget

Marc Hervieux agit cette année comme ambassadeur du Domaine Forget, cette académie internationale qui tiendra son Festival international de musique et de danse du 25 juin au 20 août 2022. Lui qui siégeait déjà au conseil d'administration de l'organisme, qui à ma grande surprise existe depuis déjà 44 ans. Le Domaine Forget est situé à Charlevoix et organise ce festival depuis plusieurs années, festival auquel Marc a participé à plusieurs reprises d'ailleurs en tant que chanteur. Lorsqu'il en parle ses yeux s'émerveillent, la salle de spectacle est selon lui exceptionnelle.

L'académie de musique accueille des étudiants d'ici, mais aussi de partout à travers le monde et qui sont formés par des professionnels et des célébrités. Quant au festival de musique classique, avec le temps il s'est diversifié en ajoutant un peu de jazz et de la danse. Un parcours de sculptures extérieures peut être admiré sur le vaste terrain du Domaine, qui offre une vue imprenable sur le fleuve. L'automne, on y présente également une journée de spectacle en tout genre, de la pop, des humoristes, etc. Une richesse pour Charlevoix et un endroit à découvrir absolument! Le volet musique classique est fortement représenté lors du festival, mais ne manquez pas les concerts des 5-6 et 7 août pour y entendre Marc Hervieux, Ariane Moffatt, Florence K et Laurence Jalbert. Bon festival!

Infos: <https://www.domaineforget.com/festival-international/>

Hydro Québec présente

**LE FESTIVAL INTERNATIONAL du Domaine Forget de Charlevoix**

Plus de 60 événements présentés dans une salle de concert à l'acoustique exceptionnelle de réputation mondiale: orchestres, solistes, spectacles de danse et soirées jazz. Et des tonnes d'activités gratuites présentées tout l'été!

**EXALTEZ LE MOMENT**

**DU 25 JUIN AU 20 AOÛT 2022**

Programmation complète [domaineforget.com](https://www.domaineforget.com)

Domaine Forget Charlevoix

ICI Québec, Fondation Azrieli, CANIMEX, Menaud, STINGRAY, Stein Monast, SULLIVAN AVOCATS, Europe de Québec, boba, GILLES JEAN, Desjardins, LA PRESSE, VIA+, R, MALLETT, Canada, Québec

Voilà, ce fut un réel bonheur de rencontrer le grand chanteur et l'homme de cœur qu'est Marc Hervieux. Un homme généreux, simple, attendrissant et inspirant! Je suis repartie le cœur léger et le sourire aux lèvres. L'artiste se dit heureux, accompli et je ne peux qu'en témoigner. Ce fut une charmante rencontre avec un homme qui n'a pas froid aux yeux et qui fonce dans la vie sans trop se poser de questions.



J'admire beaucoup cela! Si je pouvais résumer Marc Hervieux en deux notes de musique, je choisirais le FA et le MI; réunis, on peut faire le mot FAMILLE. C'est le premier mot qui me vient en tête pour décrire ce bon vivant!

## Ne manquez pas les prochains spectacles de Marc Hervieux

### ☛ Festival country de Gatineau -

7 août 2022 — 20 h - Aréna Robert Guertin

### ☛ Nostalgia – Salaberry-de-Valleyfield - 3 septembre 2022 — 20 h - Valspec, Salle Albert-Dumouchel

### ☛ Nostalgia - Hearst - 7 septembre 2022 — 20h - Place des arts de Hearst

### ☛ Découvrez les autres dates ici:

<https://www.marchervieux.com/spectacles>

---

**Café des Bons Vivants** - 910 rue Valiquette, Sainte-Adèle

**Domaine Forget** - 5, rang Saint-Antoine, C.P. 672, Saint-Irénée

---

# Québec YACHTING™

## Concours PRINCECRAFT™

### À GAGNER

Abonnez-vous au magazine numérique Québec Yachting et courez la chance de gagner 1 casquette et 1 cache-cou de Princecraft. UNE VALEUR DE 32 \$



1 casquette



1 cache-cou

## Abonnez-vous au magazine numérique, c'est GRATUIT !



CLIQUEZ ICI



 Travailleurs de rang à la rescousse!

# LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE en milieu agricole

PAR JOANI HOTTE-JEAN



Travailler dans le domaine de l'agriculture n'est pas de tout repos! Cela demande souvent de s'investir corps et âme pendant de longues heures par jour tout au long de l'année et de devoir faire face à diverses situations. Lesquelles? La pénurie de main-d'œuvre, des conflits, des pressions financières, mais aussi des situations hors de votre contrôle comme les politiques et les marchés agricoles ainsi que des éléments qui affectent votre production liée à la météo, aux insectes nuisibles et aux maladies. De quoi fragiliser l'équilibre entre le travail et la vie familiale ainsi que votre bien-être psychologique.

**S**aviez-vous que l'organisme [Au cœur des familles agricoles](https://acfareseaux.qc.ca/) (ACFA) existe depuis 2003? Il s'agit d'un réseau d'aide psychosociale pour les producteurs et productrices agricoles. Sa mission est d'améliorer votre bien-être par de l'accompagnement, du soutien ainsi que par des actions de dépistage et de prévention. Vous pouvez demander de l'aide pour vous ou pour un proche en visitant le <https://acfareseaux.qc.ca/>.

- Près de 60 % des demandes d'aide sont effectuées par l'entourage de l'agriculteur(trice).

## Voici quelques signes de détresse psychologique :

- \* Changements d'humeur, d'habitudes, de comportements.
- \* Baisse d'entrain ou de motivation.
- \* Difficultés à prendre des décisions.
- \* Problèmes de concentration et d'attention.
- \* Tristesse.

- \* Fatigue ou nervosité.
- \* Irritabilité / sautes d'humeur.
- \* Isolement / repli sur soi.
- \* Troubles du sommeil.

Après avoir reçu une demande d'aide, une intervention psychosociale sera effectuée par un travailleur de rang.



## Qu'est-ce qu'un travailleur de rang?

Il s'agit d'une personne qui va sur le terrain, qui est à l'écoute de vos besoins et qui s'assure que chacun trouve sa place à votre ferme. Vous obtiendrez un service d'accompagnement pour trouver des solutions afin d'aller mieux.

### Rôles des travailleurs de rang

**Prévention** : Tisser des liens avec les producteur(-trice)s agricoles en allant à leur rencontre dans une approche préventive proactive. Comment? Notamment lors de visites de fermes, des réunions de l'UPA, de la tenue de conférences et d'événements ainsi que par leur présence sur les médias sociaux.

**Intervention** : Accueillir sans jugement les producteur(-trice)s agricoles, les écouter et les accompagner dans la recherche de solutions.

### Connaître les étapes

1. Prise de contact, prise de connaissance de la situation que vous vivez.
2. Définition avec vous d'un objectif prioritaire.
3. Évaluation de votre progression et ajustement au besoin.
4. Fin du suivi lorsque vous avez repris du pouvoir sur la situation.
5. Référence au besoin vers des services spécialisés.

Le travailleur de rang vous accompagne dans le développement de nouvelles habiletés ou de stratégies auxquelles vous n'aviez peut-être pas songé. Il vous aide à avoir un coffre à outils de résolution de problèmes mieux garni.

Des rencontres de toutes sortes peuvent être proposées : individuelles, familiales, de couple, de groupe. Un plan d'action sera établi selon vos besoins ou problématiques vécues. Les rencontres peuvent avoir lieu par téléphone, visioconférence, à un bureau ou à votre ferme.

## Treize travailleurs de rang sont répartis dans les neuf régions suivantes :

- » Bas-Saint-Laurent
- » Capitale-Nationale -Côte-Nord
- » Centre-du-Québec
- » Chaudière-Appalaches
- » Estrie
- » Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
- » Mauricie
- » Montérégie
- » Saguenay-Lac-Saint-Jean

En résumé, un travailleur de rang permet de faciliter la demande d'aide, d'accueillir la détresse des producteurs, de normaliser leurs expériences et d'aider à trouver des solutions.

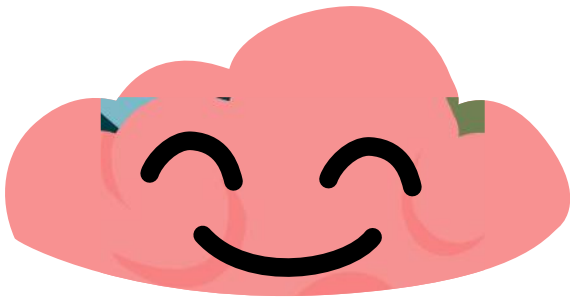
## La maison ACFA

**Située à Saint-Hyacinthe, la maison ACFA offre depuis 2013 le seul service de répit pour producteurs et productrices agricoles au Québec.**

Un séjour vous permet de prendre une pause des activités de la ferme dans un environnement paisible, sécurisé et encadré. Vous pourrez traverser un passage difficile tout en profitant de l'accompagnement d'une travailleuse de rang.



© Au coeur des familles agricoles( ACFA)



### Ce lieu permet :

- D'offrir un havre de paix, de détente et de ressourcement.
- D'aider à vous libérer de vos préoccupations.
- De faciliter le recul et favoriser une prise de conscience.

Au besoin, réfléchir à certains comportements excessifs. Par exemple, un mode de vie axé uniquement sur le travail :

- Élaborer des pistes de solution.
- Faire renaître l'espoir.

Chaque jour des rencontres avec un travailleur de rang sont prévues afin d'apporter un cheminement et d'amorcer un changement.

La Maison ACFA abrite le service de travail de rang de la Montérégie Est et le personnel administratif de l'organisme.



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang en Montérégie.  
© Au cœur des familles agricoles (ACFA).



Samuel Gosselin, nouveau directeur général.  
© Au cœur des familles agricoles (ACFA).



## L'ACFA récompensée

Début mars, l'ACFA a gagné le **prix de Champion de la santé mentale agricole au Canada** remis par la Fédération canadienne de l'agriculture. Ce prix est décerné à la mémoire de Brigid Rivoire, décédée en 2017.

Nathalie Roy, présidente, et Myriam Lachance, travailleuse de rang de la région de la Capitale-Nationale-Côte-Nord, se sont rendues sur place afin de recevoir la récompense. À cette occasion, elles ont présenté les services d'Au cœur des familles agricoles.



© Au cœur des familles agricoles (ACFA).

## Samuel Gosselin, nouveau directeur général

Samuel Gosselin est entré en fonction le 11 avril 2022 à titre de directeur général de l'organisme **Au cœur des familles agricoles** (ACFA).

Titulaire d'un baccalauréat en géographie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, il a plus d'une douzaine d'années d'expérience en développement rural et agroalimentaire au CLD Haute-Yamaska puis à la MRC de La Haute-Yamaska. À ce titre, il a acquis une connaissance du milieu agricole, de ses acteurs, des enjeux et des défis de ce secteur d'activité. Il a également accompagné de nombreuses organisations communautaires dans leur développement en plus de siéger à plusieurs conseils d'administration.

Il met son expertise, ses qualités de gestionnaire et sa vision stratégique au service de l'organisation afin d'en assurer le développement avec l'ensemble de l'équipe.

### Voici quelques statistiques de 2021 :

- 3250 interventions ont été réalisées.
- L'âge moyen des clients était de 43 ans.
- 60 % des clients étaient des hommes, tandis que 40 % étaient des femmes.
- 50 % des motifs de demande étaient en lien direct avec le travail agricole et des défis particuliers.

Entrevue avec

# Vicky Beaudoin,

travailleuse de rang en Montérégie



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang. © Au cœur des familles agricoles.

## VALC : Quel est l'horaire d'un travailleur de rang?

**VB :** Nous faisons beaucoup de choses. Deux à trois journées par semaine, je suis sur la route. Je vais à la rencontre des producteurs agricoles selon l'endroit où j'ai prévu me rendre cette journée-là, que ce soit à Saint-Jean-sur-Richelieu, Dunham ou ailleurs. Le lundi, je réponds à mes courriels de la fin de semaine et j'effectue des retours d'appels. Il y a aussi un volet administratif où je dois remplir des papiers, créer des statistiques, ajouter des notes à des dossiers. Comme je suis travailleuse sociale, j'ai des obligations à remplir selon mon ordre professionnel pour rendre des dossiers qui correspondent aux normes établies. J'ai des discussions par téléphone, Zoom ou directement à la ferme. Cela dépend des besoins des producteurs et productrices. Il y a des producteurs qui ne veulent pas nous voir chez eux parce qu'ils ne veulent pas que leur famille sache qu'ils nous consultent. Il faut être flexible aux besoins et à l'écoute de ce qu'ils vont nous dire.



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang. © Au cœur des familles agricoles.



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang. © Au cœur des familles agricoles.

## **VALC : Est-ce qu'être travailleur de rang est un emploi à temps plein?**

**VB :** J'ai un poste de 32 heures/semaine; il y a des périodes dans l'année où je fais plus d'heures. En Montérégie, nous sommes deux travailleuses de rang depuis 2020 et d'ici la fin de l'année, j'espère qu'une troisième personne se joindra à nous.

## **VALC : Pourquoi êtes-vous devenue travailleuse de rang?**

**VB :** J'ai un parcours plutôt atypique. J'ai grandi sur une ferme laitière dans le coin d'Acton Vale. Dans mon premier métier, j'étais technicienne en santé animale, donc j'ai toujours aimé les animaux et j'ai toujours gravité autour du milieu agricole. J'entraînais des chevaux et je donnais des cours d'équitation, c'est vraiment eux qui m'ont menée à la relation d'aide. Je me suis rendu compte qu'ils pouvaient contribuer à donner confiance aux gens et cela m'a incité à changer de carrière, puis de me rendre à l'université en travail social. Dans le cadre de mon baccalauréat, j'ai effectué un stage à l'organisme Au cœur des familles agricoles. À la fin de celui-ci, j'ai été engagée comme travailleuse de rang et j'y travaille depuis maintenant quatre ans.

Le milieu agricole, je l'ai tatoué sur le cœur. Je ne suis pas agricultrice, mais j'ai un cousin ainsi que des oncles qui sont producteurs agricoles. Je suis à l'écoute et je suis au courant des enjeux qui se présentent au fil des saisons, des impacts des prix sur le marché, etc.

## **VALC : Est-ce qu'il y a un moment de l'année où il y a davantage de consultations?**

**VB :** Vous ne serez pas surprise d'apprendre qu'il y a plus de demandes à l'automne et pendant l'hiver (à partir du mois d'août). C'est une période où les producteurs agricoles constatent les retombées financières, ils ont plus de temps pour prendre soin d'eux et pour consulter. Même si nous sommes très occupés pendant cette période, j'encourage les gens à effectuer des demandes, nous avons toujours le temps pour les aider. Cet été, j'espère avoir le temps d'aller sur la route à la rencontre des gens. Pendant la COVID-19, les activités en personne étaient moins évidentes à réaliser, cela a apporté son lot de défis.



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang.  
© Au cœur des familles agricoles.

## **VALC : Est-ce que l'exode des gens de la ville vers la campagne a amené plus de consultations et/ou de nouvelles raisons de consultations?**

**VB :** Nous n'avons pas compilé de données à cet effet, mais cela a apporté des enjeux différents sur le plan du vivre-ensemble. Au sujet des odeurs lors de l'étalement du fumier, par exemple. L'engouement pour le local semble moins présent cet été, plusieurs producteurs maraîchers ont vendu beaucoup moins de paniers que les années précédentes. Est-ce que c'est à cause que les gens ont prévu des vacances à l'extérieur du Canada? Est-ce que c'est à cause du prix de l'essence? Est-ce que c'est plus facile maintenant d'aller à l'épicerie? C'est à suivre!



© eldar nurkovic, Shutterstock.

**VALC : Est-ce qu'il y a des agriculteurs qui débutent qui vous consultent parce qu'ils éprouvent des difficultés dans les premières années?**

**VB :** Ce qu'on voit beaucoup, c'est des producteurs qui ont des difficultés sur le plan des relations humaines. Comme nous ne pouvons pas leur donner de l'argent, ce n'est pas la raison de leur demande d'aide. Par contre, leurs problèmes financiers vont avoir des répercussions sur leur vie de famille ainsi que sur leur santé en général parce qu'ils vont s'épuiser en travaillant davantage et en dépensant moins.

**VALC : Est-ce qu'il y a eu une hausse des demandes d'aide pendant la pandémie de COVID-19?**

**VB :** Les producteurs agricoles sont habitués de gérer des situations différentes et certains enjeux climatiques. La COVID-19 a certainement eu un impact, mais pas aussi grand que tout le monde pourrait le penser. Ce sont surtout les personnes sensibles à l'anxiété qui ont été bousculées. Cela a compliqué la conciliation travail-famille pendant les périodes où les écoles étaient fermées. Les agriculteurs ne peuvent pas travailler moins, donc cela a représenté tout un défi. Il a fallu trouver des alternatives, emmener les enfants au champ, demander

à des proches de garder, etc. Je pense tout de même que les producteurs vont s'en être bien sortis. Ce qui est maintenant une réalité, c'est la hausse du prix du pétrole et des engrais. Cela va toucher toutes les productions : animales, céréalières et maraîchères. Cela m'inquiète, mais nous allons en savoir davantage à l'automne.

## **VALC : Est-ce qu'il y aurait une comparaison à effectuer entre l'agriculture d'avant et celle d'aujourd'hui? Par exemple, concernant l'ouverture d'esprit, sur les raisons et la fréquence des consultations?**

**VB:** Nos statistiques démontrent que nous avons encore de la difficulté à atteindre les agriculteurs âgés, c'est-à-dire de 45 ans et plus. Nous essayons de trouver des moyens de les rejoindre davantage. Ils ont des valeurs plus traditionnelles. Nous avons davantage de jeunes producteurs qui nous consultent parce qu'ils savent que de consulter, ça fait du bien. Parfois, les enfants entreprennent une démarche d'aide, mais les parents ne sont pas d'accord parce qu'ils pensent que nous ne pouvons pas les aider. Il s'agit d'idées préconçues qu'il faut travailler à défaire.



Vicky Beaudoin, travailleuse de rang. © Au cœur des familles agricoles.

## VALC : Quelles sont les solutions pour améliorer la santé mentale des agriculteur(-trice)s?

**VB :** Je suis convaincue que si nous étions plus de travailleurs de rang partout au Québec, y compris dans les régions plus petites et isolées, cela nous permettrait de mieux connaître les producteur(-trice)s et de leur accorder plus de temps. Je crois qu'il y a encore beaucoup d'éléments à développer.

Ce qui pourrait aider, ce serait de mettre sur pied des COOP partout au Québec afin d'avoir du remplacement à la ferme, à la suite d'un décès, un accident, pour prendre des vacances ou du temps pour soi. Cela existe dans certaines régions, mais ce n'est pas encore très répandu.

Il pourrait aussi y avoir des regroupements pour discuter des réalités des agriculteur(-trice)s afin d'apprendre des autres qui vivent des réalités similaires. Comment ils gèrent leur stress? Qu'est-ce qu'ils ont fait lorsqu'ils ont vécu une situation en particulier?

Les gens doivent encourager le local, ne pas juger les choix des producteurs et ne pas hésiter à aller à leur rencontre pour comprendre leur réalité, et surtout, leur dire **MERCI** pour leur travail, parce qu'ils ne se le font pas dire assez souvent!

## Ressources

### VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?

Ligne d'aide et de services de l'ACFA : **450-768-6995**

Disponible de 8 h à 20 h, du lundi au samedi.

Demande par courriel : [acfa@acfareseaux.qc.ca](mailto:acfa@acfareseaux.qc.ca)

Site internet : <https://acfareseaux.qc.ca/>

### EN SITUATION D'URGENCE?

Info-Santé : faites le 811.

Centre prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553).

Autres urgences : faites le 911.





© Lightspring, Shutterstock

# PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Des « boîtes à outils » pour  
faciliter la mise en œuvre  
de la biosécurité

**Auteure** : Maude Lachance, agr., B.Sc. (Agroéconomie), chargée de projet,  
Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec (CRAAQ)

L'entrée d'un pathogène dans une entreprise agricole peut aboutir à des conséquences néfastes et occasionner d'importantes pertes économiques. Par exemple, des symptômes de maladie sur les tubercules de pomme de terre, issus d'une introduction par de la machinerie mal nettoyée ou d'une transmission provenant d'un potager avoisinant, peuvent affecter le rendement, la qualité, causer des pertes associées au déclassement ou même rendre la récolte impropre à la commercialisation. Dans un élevage porcin, l'arrivée du syndrome reproducteur et respiratoire porcin (SRRP) via des visiteurs peut entraîner la mortalité de truies et de porcelets. Prévenir ces situations potentiellement désastreuses, c'est appliquer les mesures de biosécurité. Implantées efficacement dans une entreprise, ces pratiques auront un impact positif sur la rentabilité et la pérennité de l'ensemble du secteur agricole.

Les mesures de biosécurité visent à prévenir l'arrivée et la diffusion sur la ferme de contaminants et organismes nuisibles : insectes, maladies fongiques, virus, bactéries, mauvaises herbes, nématodes, etc. Elles incluent des processus stricts pour l'arrivée et le déplacement de tout matériel ou organisme végétal ou animal, des intrants, des équipements et des personnes. Elles peuvent exiger le contrôle et le nettoyage lors de ces déplacements : par exemple,



lavage de la machinerie ou des véhicules à des endroits désignés; nettoyage et désinfection des lieux; port de vêtements, bottes ou couvre-bottes spécifiques si besoin. En production végétale, on fera particulièrement attention aux risques de contamination par les machines (incluant celles des entreprises à forfait allant sur différentes fermes) et les intervenants, les autocueilleurs ou les visiteurs agrotouristiques. C'est pourquoi il est important de faire appliquer par ces derniers les mesures de biosécurité instaurées dans l'entreprise.

Entre autres moyens, on installera des affiches pour signaler aux visiteurs les zones d'accès restreint. En voici des exemples :



**Source:** Trousse de biosécurité Pomme de terre et/ou bleuet nain, MAPAQ/CRAAQ



© CHIRATH PHOTO, Shutterstock

Afin d'aider les producteurs et productrices à appliquer ou renforcer la biosécurité à leur ferme, deux trousse de biosécurité en ligne, l'une portant sur la culture du bleuet nain et l'autre sur la pomme de terre, sont maintenant sur Agri-Réseau. Elles rassemblent toute l'information disponible au même endroit et la rendent accessible à tous.

Les pages Web des trousse de biosécurité « Pomme de terre » et « Bleuet nain » permettent de trouver de nombreuses ressources. On y décrit les concepts de biosécurité selon le secteur de production et la façon d'établir un plan de biosécurité personnalisé selon la ferme. Les sections « Aménagements », « Circulation », « Zone de nettoyage » et autres soutiennent la planification et l'application d'actions concrètes, y compris la prévention des dangers de contamination via les intrants. Pour finir, des explications sur la gestion de l'entreposage, la manutention, l'expédition, les déchets et les ennemis de cultures couvrent l'ensemble des défis de biosécurité pour une entreprise. Les trousse mettent également à la portée des lecteurs, en quelques « clics », des liens utiles, des affiches et des dépliants. Il devient ainsi plus facile de prévenir les risques et de poser les bonnes actions pour éviter de propager les contaminants et organismes nuisibles sur la ferme.

Ces trousse sont disponibles sur **Agri-Réseau : Trousse de biosécurité - pomme de terre** et **Trousse de biosécurité - bleuet nain**. Certains éléments seront ajoutés au cours de l'année 2022. Une réalisation du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), en collaboration avec le Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec (CRAAQ).

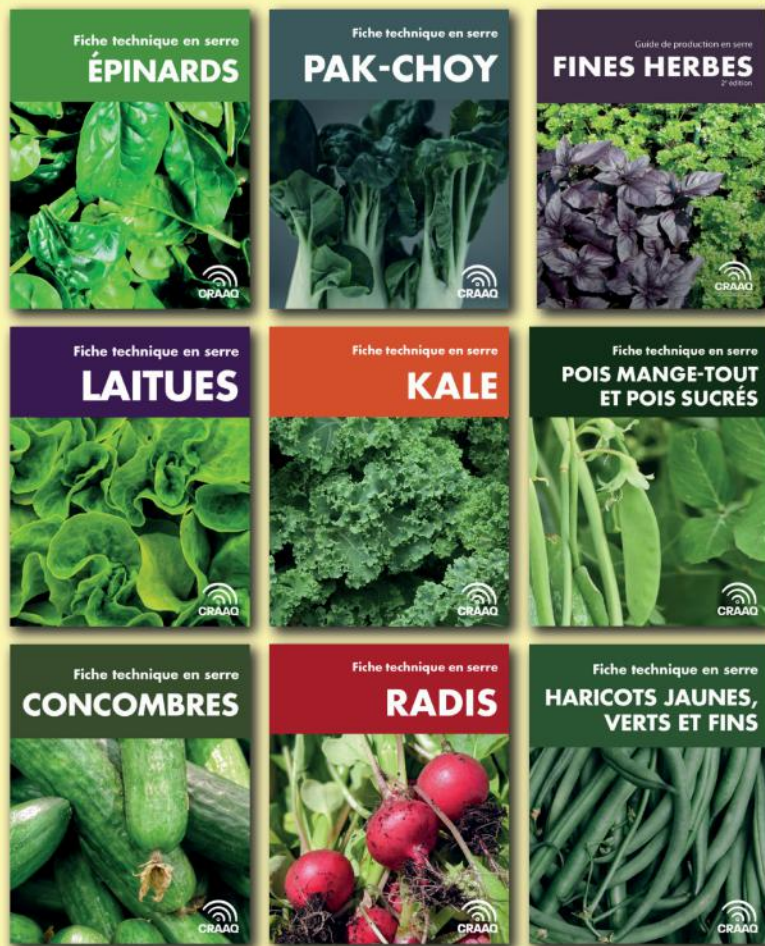
---

**Sources :** <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/santeanimale/maladies/soussurveillance/Pages/Biosecuriteferme.aspx>

<https://www.laterre.ca/utiliterre/vegetal/une-nouvelle-trousse-de-biosecurite-pour-la-culture-de-la-pomme-de-terre>

<https://www.agrireseau.net/petitsfruits/documents/108299/trousse-de-biosecurite-bleuet-nain>

<https://www.agrireseau.net/documents/108417/trousse-de-biosecurite-pomme-de-terre>



**La culture  
en serre  
vous intéresse?**

Disponibles au [craaq.qc.ca](http://craaq.qc.ca)



Vous avez quitté  
la ville pour  
déménager en  
campagne?

Vous avez  
réalisé un projet  
d'agriculture?

Faites-nous  
parvenir votre histoire et  
peut-être serez-vous publié.



Envoyez-nous votre texte accompagné de photos à: [rlanglois@editionsjeanrobert.com](mailto:rlanglois@editionsjeanrobert.com)

# La Route des Belles-Histoires :

## les Laurentides vous racontent...

PAR ANNIE MARTEL

Je dois avouer que lorsqu'on m'a proposé de partir à la découverte de la Route des Belles-Histoires, je ne connaissais pas du tout son existence. Après avoir questionné mes proches, je me suis vite rendu compte que cette route touristique officielle du Québec, qui s'étale sur 284 kilomètres de long, était méconnue de bien des gens, même certains de la région des Laurentides. C'est donc par une belle journée d'été que mon conjoint et moi l'avons prise d'assaut pour y découvrir quelques attraits.

**L**a Route des Belles-Histoires s'étend de Saint-Jérôme jusqu'à Mont-Laurier. Elle vous fera voyager dans le temps, celui entre autres de la création de certains villages : vous découvrirez leurs histoires captivantes et étonnantes qui mettront en lumière le développement forestier, agricole et touristique de cette belle région. Ce sont d'ailleurs les belles histoires des Laurentides qui ont servi d'inspiration à Claude-Henri Grignon pour son roman *Un homme et son péché* publié en 1933.

Bien que cette aventure nous fasse faire un saut dans le passé, vous pourrez découvrir la Route des Belles-Histoires et ses attraits via l'application mobile *Guide Officiel des Laurentides*, qui est très bien ficelée. Fiez-vous davantage à l'application qu'au site. Elle vous propose de découvrir une soixantaine de sites, en quatre jours, selon un horaire bien précis. Évidemment, vous pouvez choisir de façon aléatoire vos visites. Pour notre part, nous avons sélectionné quelques endroits en fouinant sur le site Internet et nous nous sommes préparés notre propre itinéraire. Nous avons visité six attraits situés sur cette route de 10 h le matin à 18 h le soir. Suivez le guide, je vous emmène sur la Route des Belles-Histoires.

# La promenade au Jardin des souvenirs

## - Saint-Jérôme

C'est donc à Saint-Jérôme qu'a débuté notre visite. Ville natale de mon conjoint, il fut assez surpris de découvrir ce lieu sur la route des Belles-Histoires. Bien que pour certains visiter un cimetière peut sembler lugubre, soyez assuré que ce n'est pas du tout le cas. La promenade au Jardin des souvenirs est un cimetière créé en 1886 par le curé Labelle. Figure emblématique de la colonisation des Laurentides, il était aussi surnommé le « roi du Nord ». C'est d'ailleurs à la chapelle, que l'on retrouve sur le site, que celui-ci a été inhumé, ainsi que d'autres personnages importants dans le développement de Saint-Jérôme. Saviez-vous que nous devons également au curé Labelle la création d'un chemin de fer reliant Saint-Jérôme à Montréal.

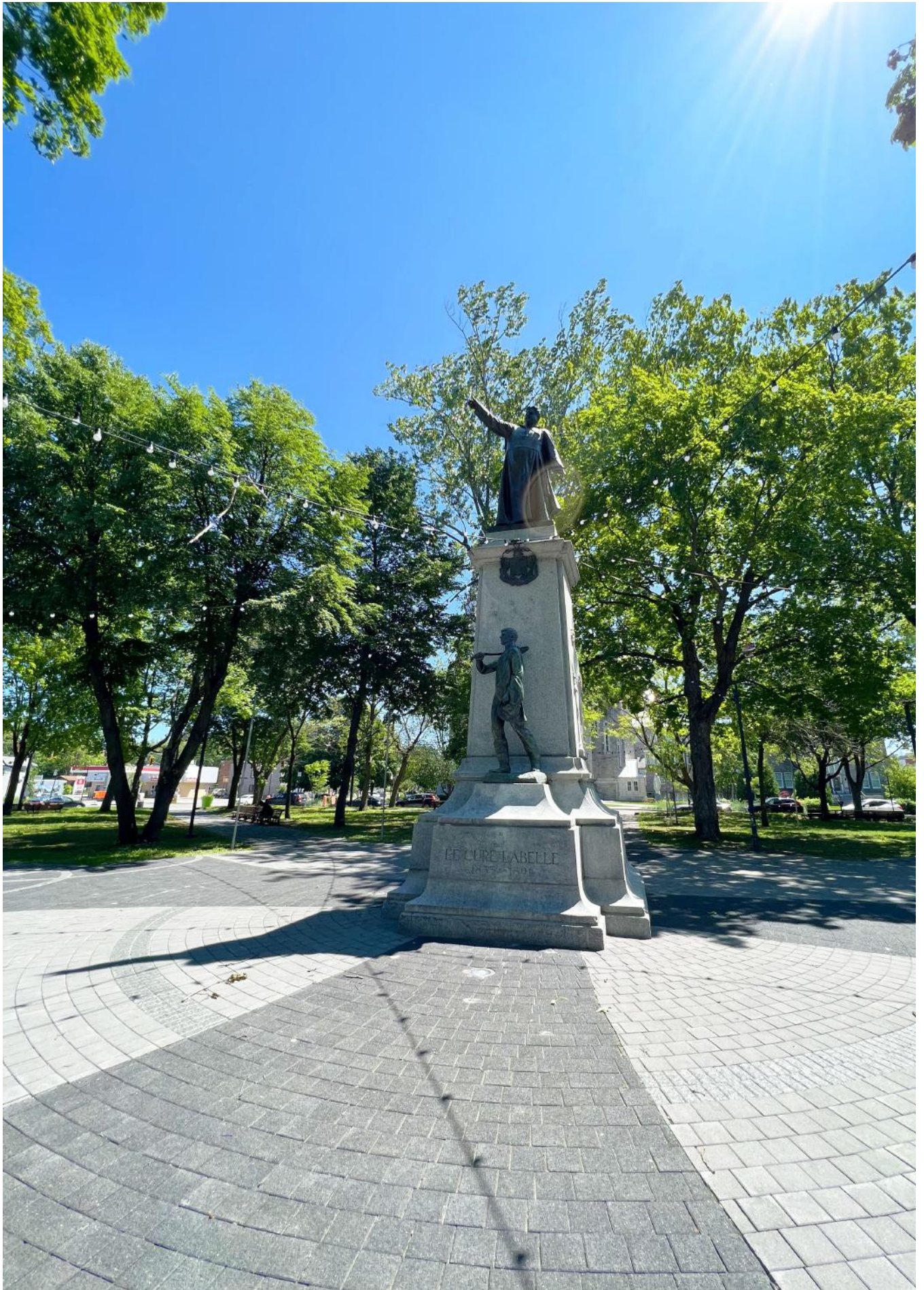


La promenade  
au Jardin des  
souvenirs -  
Saint-Jérôme



Grotte du cimetière de Saint-Jérôme

Mon coup de cœur sur le site est assurément la grosse grotte, semblable à celle de Lourdes, qui fut construite en 1942 par le curé de l'époque. C'est à cet endroit qu'est encore célébrée la messe lors de la fête du cimetière, qui attire beaucoup de personnes le deuxième dimanche de septembre. À cette occasion, le prêtre mentionne le nombre d'inhumations ayant eu lieu pendant l'année au cimetière de Saint-Jérôme.



Parc Labelle - Monument du Curé-Labelle - Saint-Jérôme



Parc Labelle  
- Monument du Curé-Labelle  
- Saint-Jérôme

# Parc Labelle

## Monument du Curé-Labelle

### - Saint-Jérôme

Non loin du cimetière, que vous soyez en vélo ou à pied, vous pouvez vous rendre facilement en quelques minutes au parc Labelle, ou vous trouverez le monument du curé Labelle réalisé par le célèbre sculpteur Alfred Laliberté, originaire de Sainte-Élizabeth-de-Warwick et qui a fait carrière ici et en Europe. Le parc où est située la statue a été inauguré en 1905 et revitalisé en 2016, dans le cadre des festivités du 125<sup>e</sup> anniversaire du décès du curé Antoine Labelle. À cet endroit, on retrouve également une pièce imposante commémorant le lieu où fut construite la première église de Saint-Jérôme en 1837. Bancs de parc, espace vert, le site est un magnifique endroit pour faire une pause ou un pique-nique. Cette aire de détente vous permettra de relaxer au cœur d'un lieu historique naturel.



# Promenade de la Rivière-du-Nord

Promenade de la Rivière-du-Nord, Saint-Jérôme

## - **Saint-Jérôme**

À quelques pas de marche, vous traversez la rue et vous êtes maintenant rendu à la Promenade de la Rivière-du-Nord. Pour vous aider à vous repérer, le parcours débute à quelques pas de l'Amphithéâtre Rolland. La promenade de 0,6 kilomètre permet de découvrir l'histoire de la ville et offre une vue exceptionnelle sur la rivière du Nord avec son petit ponceau. Attention, elle est actuellement en rénovation, donc avant de vous y déplacer, vérifiez si les travaux sont terminés. Faites attention également lors de vos recherches afin de ne pas confondre la Promenade de la Rivière-du-Nord avec le Parc de la Rivière-du-Nord, qui sont deux endroits complètement différents, bien que tout aussi agréables l'un que l'autre. Encore une fois, ce fut un bon moment à passer en couple afin de découvrir l'histoire de la création de Saint-Jérôme et des acteurs importants dans le développement de cette ville.

# Bel ensemble du patrimoine bâti et gare patrimoniale

## - Saint-Jovite



Gare ferroviaire, Saint-Jovite

En quittant le secteur de Saint-Jérôme, nous avons emprunté la route 117 pour nous rendre dans le secteur de Saint-Jovite, situé à environ 75 kilomètres plus au nord. Saint-Jovite est un endroit coup de cœur pour moi. Au-delà de la route des Belles-Histoires, la rue principale est digne de mention. Une rue avec plusieurs restaurants, plusieurs boutiques et beaucoup de gens, surtout lorsqu'il fait beau. Marcher sur cette rue pour nous rendre à notre destination fut un réel plaisir. Nous nous sommes donc rendus pour dîner à la gare ferroviaire, maintenant transformée en restaurant. C'est en 1883 que le chemin de fer menant à Saint-Jovite fut construit par le célèbre curé Labelle. C'est grâce aux touristes skieurs que l'endroit a pu se doter d'installations dignes de ce nom en 1927.



Gare ferroviaire, Saint-Jovite



Gare ferroviaire, Saint-Jovite

Devant être démolie en 1997, la gare de Saint-Jovite fut déménagée au centre-ville et mise en valeur par George Kelleger, un amoureux du patrimoine jovitien.

Aujourd'hui, le bâtiment transformé en restaurant respecte vraiment l'image de la gare de l'époque. On se sent dépaysé dès notre entrée. De vieilles publicités ornent les murs, comme celle qui avise les gens qu'il est interdit de cracher au sol sous peine d'amende, certainement une affiche faisant référence à l'époque où chiquer du tabac était fort populaire. Le restaurant de style italien porte le nom d'Antipasto. Nous avons été agréablement surpris par une nourriture extraordinaire et un personnel courtois. La terrasse est sublime, mais nous ne pouvons prolonger le plaisir, d'autres belles découvertes sur la Route des Belles-Histoires nous attendent.

# Croisières Mont-Tremblant

## - Pinoteau (Mont-Tremblant)



À environ 20 minutes de route, en empruntant la 327 et ses somptueuses courbes, se trouvait notre prochaine destination, une découverte que j'avais très hâte de faire : une croisière au cœur du lac Tremblant, à bord du bateau le *Grand Manitou II*. Bien que la journée ait été extrêmement venteuse, nous avons pris le large. Le soleil était au rendez-vous. Moyennant

environ 30 \$ par adulte, pour une heure de croisière, vous passerez un très bon moment sur l'eau. L'équipage est très sympathique et vous en apprendrez beaucoup sur l'histoire et les légendes de la région du Mont-Tremblant. Il y a





Pinoteau (Mont-Tremblant)

même un petit bar sur le bateau, si vous désirez prendre une petite coupe de vin pour vous détendre entre deux vagues.

Le décor est enchanteur sur l'eau. Les maisons au pourtour du lac sont impressionnantes, vous aurez même la chance de voir celle du célèbre hockeyeur Mario Lemieux et du pilote de Formule 1 Lance Stroll. À ce jour, pour acquérir un terrain en bordure du lac Tremblant, il faut au minimum défrayer un million de dollars. Lors de cette croisière, on apprend également qu'une portion du secteur n'est atteignable que par bateau ou encore en motoneige l'hiver.

La municipalité de Lac-Tremblant-Nord a été fondée en 1915 par des résidents qui désiraient mettre en commun leurs efforts afin de protéger le territoire qu'ils occupaient aux alentours du lac Tremblant. C'est l'une des seules municipalités qui n'a aucune infrastructure routière sur son territoire. Au cœur du lac, on retrouve une petite île avec un chalet, qui fut construit par le docteur Laviolette. Celui-ci avait pour mission de protéger Tremblant de la déforestation. On raconte qu'aucun arbre sur son île n'a été abattu depuis la construction de la maison. À ce jour, l'île appartient encore à la famille Laviolette.

Malheureusement, toute bonne chose a une fin. Ce fut une croisière très intéressante, l'heure a passé extrêmement vite, même trop vite. Je vous recommande particulièrement cette activité lorsque vous irez dans le secteur de Tremblant. Vous serez ébloui par la magnificence des paysages. Des croisières de soir sont également offertes; je serais bien curieuse de vivre l'expérience d'un coucher de soleil sur le bateau.

# Gare Arundel

## - Arundel

Une fois notre croisière terminée, nous avons repris la route 327 en direction cette fois d'Arundel, plus précisément sur la route Doctor-Henry où l'on peut observer ou prendre une pause à l'ancienne gare du Canadien National, érigée en 1925. À l'époque, elle était située sur le côté nord-ouest de l'intersection du chemin de la Rouge et de la route 364. Elle a été relocalisée à son emplacement actuel en juillet 1986. De vieilles installations servant aux chemins de fer y sont encore observables devant le bâtiment. On peut même lire sur un bout de rail qu'il en coûtait dix cents pour prendre le train.



Gare Arundel, Arundel







Calvaire d'Huberdeau, Huberdeau

# Calvaire d'Huberdeau

## - Huberdeau

Pour terminer notre périple sur la Route des Belles-Histoires, non loin d'Arundel, soit à environ six minutes, nous nous sommes dirigés vers le Calvaire d'Huberdeau, un site patrimonial. Un calvaire fait référence à la colline où Jésus fut crucifié. Le Calvaire d'Huberdeau est situé aux abords de la rivière Rouge et offre un chemin de croix constitué de cinq stations. De son sommet, vous aurez une vue imprenable sur le secteur de la Vallée de la Rouge. Des tables à pique-nique y sont disponibles et on y retrouve des sentiers pédestres ainsi que quelques bancs d'église pour les gens qui désirent communier ou encore prendre le temps de prier à ciel ouvert, face au Calvaire d'Huberdeau.

Le premier calvaire d'Huberdeau fut construit en 1892 et celui-ci était en bois. Ce n'est qu'entre les années 1910 et 1920 qu'on procéda à la version actuelle faite de fonte de fer bronzée. Chaque premier dimanche d'août, un important rassemblement est organisé, avec le chemin de croix, une messe, qu'on appelle la fête du Calvaire. Les dernières statuets en fonte furent construites et érigées en 1985. On en compte à ce jour 37. À l'époque, elles pouvaient coûter de 1000 \$ à 2500 \$. Le site ferme à 17 h.

Cette belle découverte complétait merveilleusement bien ce périple sur la Route des Belles-Histoires, qui encore, il y a quelques jours, était méconnue pour moi. Une aventure que vous pouvez faire en famille, en couple ou avec vos grands-parents qui auront grand plaisir à se remémorer l'histoire patrimoniale de la région. Cette route gagne à être connue! N'hésitez pas à déroger un peu des attraits qu'on retrouve sur la carte, les Laurentides regorgent de petits magasins ou de producteurs locaux. Il y a de tout pour vous préparer un bon petit lunch à partager dans l'un des attraits de la Route des Belles-Histoires. Profitez donc pleinement de votre expérience!



Calvaire d'Huberdeau, Huberdeau

## SOURCES:

---

<https://www.laurentides.com/fr/belleshistoires-route/24>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Saint-J%C3%A9r%C3%B4me>

[http://www.ameriquefrancaise.org/fr/article-645/Alfred\\_Lalibert%C3%A9\\_%281878-1953%29:\\_la\\_sculpture\\_au\\_service\\_de\\_l%E2%80%99histoire\\_et\\_de\\_l%E2%80%99ethnologie.html#.YrH1p3bMKUk](http://www.ameriquefrancaise.org/fr/article-645/Alfred_Lalibert%C3%A9_%281878-1953%29:_la_sculpture_au_service_de_l%E2%80%99histoire_et_de_l%E2%80%99ethnologie.html#.YrH1p3bMKUk)

<http://www.jacqueslanciant.com/2019/05/25/art-public-monument-cure-antoine-labelle-alfred-laliberte-place-cure-labelle/>

<https://www.restaurantantipasto.com/fr/apropos.php>

<http://www.croisierestremblant.com/fr/index.php>

<https://baladodecouverte.com/circuits/611/poi/6312/bureau-de-poste>

<https://www.laurentides.com/fr/membres/site-patrimonial-du-calvaire-dhuberdeau>

---

# LA TERRE COMME UN TOUT...

Démystifier l'agriculture biodynamique

PAR JOANI HOTTE-JEAN

L'agriculture biodynamique attire l'attention, elle est source de questionnements et dérange par son approche sensible du vivant et son regard sur la nature à des années-lumière des fondements de l'agriculture industrielle.

L'agriculture biodynamique est l'un des courants fondateurs de l'agriculture biologique. Dès le début des années 1920, des agriculteurs commençaient à s'inquiéter en constatant la dégénérescence des plantes cultivées, la perte de fécondité des troupeaux ou la diminution de la qualité des aliments. Ils ont donc fait appel à Rudolf Steiner, un philosophe et scientifique autrichien connu pour être le fondateur de l'anthroposophie (un courant de pensée qui intègre les composantes psychiques et spirituelles du monde dans sa démarche scientifique). En 1924, Steiner a donné les *Cours aux agriculteurs*, une série de huit conférences, où il posa les fondements théoriques et pratiques d'une agriculture qui cherche à saisir la nature profonde de la terre, des plantes et des animaux pour travailler en les respectant.

La biodynamie considère la Terre comme un *Tout*, comme un être vivant qui suit sa propre évolution. Des pratiques spécifiques sont proposées pour favoriser la vitalité des cultures et les processus de vie au sein de la ferme ou du jardin. Toutes ces pratiques ont un but commun : créer un lien entre le sol, la plante et le monde animal, restaurer l'unité des écosystèmes et stimuler les échanges entre les différents niveaux.

### **La biodynamie englobe les pratiques de l'agriculture biologique :**

- ✓ Rotation des cultures.
- ✓ Utilisation d'engrais verts.
- ✓ Compostage.
- ✓ Travail modéré du sol.
- ✓ Désherbage mécanique ou thermique.
- ✓ Diversité des cultures.

# Voici les trois principes fondamentaux de la biodynamie :

# 1

## **Concevoir la ferme ou le jardin comme un organisme agricole, une entité autonome et individualisée.**

- ✓ La biodiversité est un élément essentiel à la stabilité et à la productivité.
- ✓ L'animal, dont la vache, joue un rôle important puisqu'il digère et transforme les matières végétales en fumure de qualité, cela contribue au maintien de la fertilité des sols. La vache est la représentante de la fertilité et la partie femelle de la ferme.
- ✓ Les insectes, dont les abeilles, représentent aussi la fécondité de la ferme, mais la partie mâle.

# 2

## **Utiliser des préparations biodynamiques : des préparations à base de plantes médicinales, de bouse de vache et de quartz qui agissent énergétiquement pour l'équilibre du domaine.**

Dans le *Cours aux agriculteurs*, M. Steiner en avait présenté huit, dont deux préparations à pulvériser sur le sol et les cultures ainsi que six à introduire dans les composts. De nombreux agriculteurs les utilisent et créent aujourd'hui de nouvelles formules selon leurs besoins.

### **Les préparations à pulvériser :**

1. La bouse de corne (500), fabriquée à base de bouse et des cornes de la vache, favorise la vie et la structure du sol et stimule la croissance des racines. Le sol est plus riche et les cultures résistent mieux aux périodes de sécheresse.
2. La silice de corne (501), créée à partir de quartz broyé et de cornes de vache, stimule la floraison, la fructification, la maturation, la structuration, la concentration, etc. Elle agit comme un surplus de lumière pour les plantes et ces dernières deviennent plus résistantes aux maladies.

## Les préparations de compost :

1. Préparation d'achillée millefeuille (502) qui joue un rôle dans la mobilité du soufre et de la potasse.
2. La préparation de camomille matricaire (503) est liée au métabolisme du calcium et régularise le processus de l'azote.
3. La préparation d'ortie (504) est en rapport avec l'azote et le fer, elle renforce l'influence des deux précédentes préparations. Elle donne au compost et au sol une sensibilité et favorise une bonne humidification.
4. La préparation d'écorce de chêne (505) est en rapport avec le calcium et régularise les maladies.
5. La préparation de pissenlit (506) joue un rôle important avec l'aide silicique.
6. La préparation de valériane (507) aide à la mobilité du phosphore dans les sols et forme comme un manteau de chaleur protecteur autour du compost.

## Cela a des effets sur :

- ✓ Le processus de compostage. Cela réduit notamment la montée de la température et améliore la conservation des nitrates et phosphates.
- ✓ La structuration des sols.
- ✓ La santé des plantes cultivées.
- ✓ La qualité alimentaire et gustative des produits obtenus.

## 3 **Travailler avec les rythmes cosmiques, c'est-à-dire tenir compte des influences du soleil, de la lune, des planètes et du zodiaque.**

En effet, la lune et les planètes agissent sur le développement et la croissance des plantes ainsi que sur leur maturation et leur capacité à se reproduire. Le zodiaque est quant à lui davantage lié au monde animal et au processus d'individualisation et d'évolution. [Le calendrier biodynamique 2022](#) du Mouvement de l'agriculture Bio-Dynamique donne des informations sur les périodes de semis, de plantation et de travail du sol.

# À savoir

En biodynamie, l'alimentation n'est pas nécessaire que pour survivre, les aliments que nous mangeons influencent notre bien-être, notre état psychique ainsi que notre capacité à penser et à agir.

Les produits issus de l'agriculture biodynamique sont certifiés par **Demeter**, qui garantit le respect des pratiques biodynamiques grâce à des cahiers des charges et un contrôle rigoureux. **Une étude** de WWF, Greenpeace et BASIC5, des ONG indépendantes, montre que Demeter est l'une des marques les plus exigeantes tant pour le respect de l'environnement que pour l'aspect social.

La fédération biodynamique Demeter International représente 7000 agriculteurs possédant un total de 230 000 hectares dans 65 pays.

**Au Québec, les fermes certifiées Demeter, sont :**

- Ferme Cadet-Roussel à Mont-Saint-Grégoire.
- Vignoble Les Pervenches à Farnham.
- Vignoble Bergeville à Hatley.



# Ferme Cadet Roussel



© Ferme Cadet Roussel.



Jean Roussel. © Ferme Cadet Roussel.



Photo de famille, de gauche à droite : Liamiki, Litza dans les bras d'Arnaud, Camilio devant Anne, Gwaloan et Suneetha. © Ferme Cadet Roussel.

Anne Roussel et son conjoint Arnaud Mayet sont propriétaires de la ferme Cadet Roussel depuis 2010. Celle-ci appartenait auparavant aux parents de Mme Roussel, Jean Roussel et Madeleine Heurtebise.



Photo d'équipe, de gauche à droite : Debout à gauche, Louise, Anne, Lidia, Adrian, Coralie, Roseline, Litza dans les bras de Tatsuya, Serge, Yéli et Léa. Accroupis devant, toujours en partant de la gauche, Carlos, Valentin, Arnaud, Jesus, Angel et Camilio.  
© Ferme Cadet Roussel.

Dès 1980, la ferme met en pratique les préceptes de l'agriculture biologique et elle obtient sa certification biologique en 1985. En 1986, M. Roussel et Mme Heurtebise décident de passer à la pratique de la biodynamie et obtiennent la certification Demeter en 1990.

La ferme, d'une superficie de 30 hectares, est située à Mont-Saint-Grégoire, sur la route 104 qui relie Saint-Jean-sur-Richelieu à Farnham. En plus d'un boisé, des bandes tampons et des pâturages, une partie de la superficie est cultivée en céréales et en engrais verts. Les légumes sont cultivés sur une superficie totale de 4,5 hectares, y compris les serres. L'élevage compte des vaches jersiaises, angus ainsi que limousin, un taureau, des cochons et des oies. Par le biais du réseau des fermiers de famille, elle vend des paniers de légumes pendant toute l'année. Ceux-ci sont disponibles à différents points de livraison. Une grande variété est disponible selon les mois : ail, brocoli, chou rouge, courge musquée, fenouil, navet, tomatillo, agastache, sarriette, mélisse, cerises de terre, etc.

### INFORMATIONS

730, rang Chartier

Mont-Saint-Grégoire, QC J0J 1K0

**Tél. :** 450 346-4993

**Courriel :** [info@fermecadetroussel.org](mailto:info@fermecadetroussel.org)

**Site internet :** <http://fermecadetroussel.org/>



© Ferme Cadet Roussel.

## **La vente des paniers de légumes est en baisse au Québec**

Après deux bonnes années en termes de ventes de paniers de légumes, il manque encore plusieurs inscriptions pour 2022. C'est du stress pour les fermiers. Qu'est-ce qui explique cela?

- **Le retour à la vie normale?**
- **Des vacances à l'extérieur du Canada?**
- **Le prix des paniers?**
- **L'inflation?**
- **Est-ce que les gens prévoient cuisiner moins?**
- **Est-ce qu'il y a plus de bio dans les épiceries? Si oui, souvent, il ne vient pas du Québec.**

La Ferme Cadet Roussel est relativement flexible et vous permet de partir en vacances et de payer en plusieurs versements si nécessaire. Anne Roussel vous explique la situation :

« Certains producteurs se questionnent. Plusieurs ont dû revoir à la baisse leurs prévisions et renvoyer des employés, alors que c'est si difficile d'en trouver, parce que l'apport monétaire n'est pas au rendez-vous. C'est vraiment troublant et c'est généralisé partout au Québec. Les paniers, c'est une sécurité pour les maraîchers et c'est LA façon de soutenir l'agriculture locale. Plusieurs fermes ont investi dans des serres chauffées et ils perdent des légumes. »

# Entrevue avec Anne Roussel

Présidente de l'Association de biodynamie du Québec  
qui existe depuis 1979

L'Association, qui est une source d'informations et de conseils en agriculture biodynamique, compte aujourd'hui une soixantaine de membres, dont trois fermes certifiées Demeter. Deux d'entre elles sont des vignobles, et cela n'est pas un hasard.

« Les efforts des vignerons pour offrir des produits certifiés biodynamiques permettent un bon retour sur l'investissement. Tandis qu'en maraîchage, il n'y a pas de distinction dans le prix par rapport au biologique. Les applications sont plus faciles puisqu'il s'agit d'une monoculture. Il y a moins d'imprévus et ils savent quand les raisins seront mûrs. Quand une ferme comme la nôtre fait pousser une soixantaine de variétés de légumes, les préparations sont plus difficiles à appliquer plusieurs fois dans la saison, soit par manque de temps, d'employés, mais aussi cela représente des coûts supplémentaires. »

## **VALC : Pourquoi seulement trois entreprises sont certifiées Demeter au Québec?**

**AR :** Une des raisons, c'est qu'il faut être certifié biologique pour être certifié biodynamique. Cela n'intéresse pas tout le monde et quand une ferme est reconnue pour ses bonnes pratiques dans son milieu, cela ne lui fournit pas nécessairement une plus-value d'être certifiée. Cela demande aussi plus de temps d'être certifié biodynamique et le rapport à la spiritualité au Québec est difficile d'approche. Il faut croire en ce que nous faisons, nous travaillons avec des êtres élémentaires et avec des forces qui ne sont pas visibles, ce qui est un peu trop *flyé* pour certaines personnes. Ce n'est pas tout le monde qui a les moyens d'être certifié. De plus, faire de la biodynamie, c'est très social, cela implique des gens pour créer les préparations, pour fêter et animer la ferme ainsi que pour recevoir du monde de partout grâce au *woofing* pour travailler et discuter. Le goût du vin ainsi que des fruits et légumes est meilleur. Déjà que c'est le cas lorsqu'un produit est biologique, avec la biodynamie, nous atteignons un autre niveau qui plaît aux épurés et aux œnologues.

### **VALC : Est-ce que cela coûte de l'argent d'être certifié Demeter?**

**AR :** Oui, il faut payer pour la certification biologique et la certification biodynamique. Le calcul varie selon le revenu annuel de la ferme. Cela peut coûter entre 800 \$ à plusieurs milliers de dollars par année, sans compter le coût de la certification biologique.

### **VALC : Est-ce que l'intérêt pour l'agriculture biodynamique est grandissant?**

**AR :** Oui. Ce printemps, un cours sur l'agriculture biodynamique a eu lieu à Victoriaville. Il était donné par Denis Lafrance et a attiré une cinquantaine de participants. Il y a eu des années où il y avait plusieurs fermes biodynamiques, maintenant, il y en a peu. Par contre, dans quelques années, quand l'agriculture biologique va devenir industrielle ou provenir d'ailleurs, elle va perdre des plumes au niveau des producteurs. Plusieurs ne croient d'ailleurs pas en l'agriculture biologique, donc ils ne peuvent pas être certifiés en agriculture biodynamique. Éventuellement, il y a aura une demande pour se démarquer du biologique.

Les fermiers peuvent dire qu'ils ont utilisé des préparations biodynamiques sans être certifiés, ce qui rend le label plus accessible. La certification DEMETER est cependant protégée.

### **VALC : Comment utilisez-vous la biodynamie à la Ferme Cadet Roussel?**

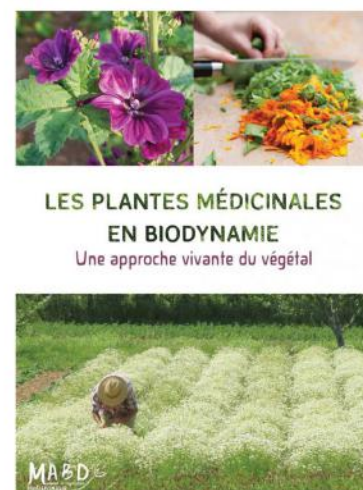
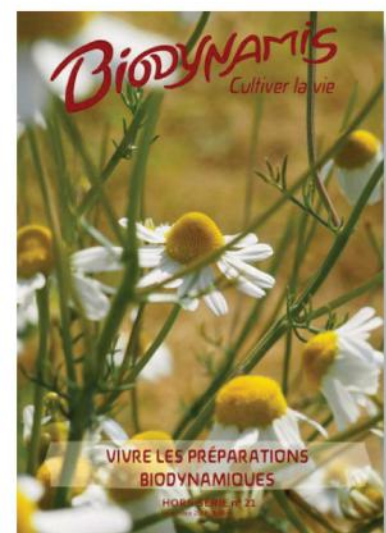
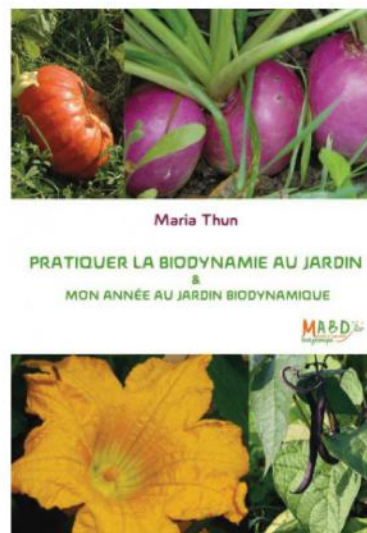
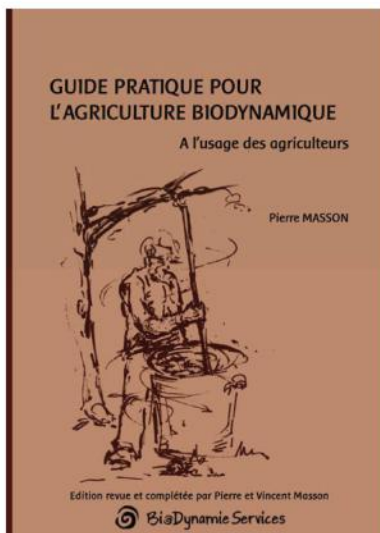
**AR :** Les astres ont tous un effet sur les humains et les plantes. Par exemple, la lune a un effet sur les marées et l'eau en général sur la planète. Dans le calendrier biodynamique, il y a des journées favorables aux racines, aux feuilles, aux fruits et aux fleurs. Selon le type de légume cultivé, il y a des informations sur le moment où effectuer le semi, le désherbage et la récolte, et cela a un réel impact sur la conservation. Nous ne suivons pas à la lettre le calendrier, mais nous nous y référons pour rééquilibrer les forces. Il s'agit d'un outil de travail qui permet d'optimiser la biodynamie, et donc de choisir le bon moment d'application des préparations.

## VALC : Est-ce que vous auriez des conseils à donner à ceux qui aimeraient se lancer en agriculture biodynamique?

**AR :** Aller à une rencontre d'initiation à la biodynamie qui a lieu une fois par année, par le biais de l'Association de biodynamie du Québec, permet de rencontrer des gens qui la pratiquent déjà et de poser des questions.

Il existe aussi le [Regroupement des Jardiniers Écologiques](#) qui a créé un agenda québécois et un calendrier lunaire. Des formations sont aussi offertes et il est possible de faire un stage sur une ferme biodynamique. Cela permet notamment d'apprendre comment créer les préparations. C'est accessible à tous et c'est d'ailleurs plus facile d'appliquer la biodynamie dans un plus petit jardin.

Plusieurs distributeurs au Québec vendent des livres intéressants comme [L'étoilée](#), [La Grande Ourse](#) et [Mandragore](#).



# Vignoble Les Pervenches



© Vignoble Les Pervenches.



© Vignoble Les Pervenches.

Le vignoble Les Pervenches existe depuis 1991 à Farnham et il s'étend sur quatre hectares. Véronique Hupin et Michael Marler en sont propriétaires depuis 2000. Leurs vins sont certifiés biologiques et biodynamiques depuis 2008. Chaque année, leurs produits évoluent au gré des lectures, des voyages, des rencontres avec d'autres vignerons et de dégustations.

## Entrevue avec Véronique Hupin

**VALC : En effectuant une monoculture des vignes, est-ce que cela vous permet d'utiliser les préparations plus souvent ?**

**VH :** Je ne sais pas si cela nous permet d'en utiliser plus souvent puisque je n'ai jamais rien fait pousser d'autre que de la vigne. Nous utilisons principalement deux préparations : la bouse de corne (500) à la fin mai ou au début juin ainsi que la silice de corne (501) en juillet. En 2020 et 2021, nous n'avons pas effectué d'autres applications puisque le soleil était bien présent. En 2019, nous l'avons utilisé plusieurs fois puisqu'il a fait moins chaud et que l'été était pluvieux ainsi que près du moment de la récolte. Il y a plusieurs écrits qui mentionnent que la silice aide les fruits à mûrir en fin de parcours. Cette année, nous allons possiblement en mettre davantage, selon la météo. Pour l'instant, malgré ce que l'on pourrait penser en raison du printemps tardif, nous n'avons pas de retard en ce qui a trait à la croissance et la floraison.



© Vignoble Les Pervenches.

## **VALC : Est-ce que la biodynamie influence le goût des raisins et donc de vos vins?**

**VH :** Nous avons décidé de faire de la biodynamie parce que tous les vins que nous préférons étaient biodynamiques. À la suite de visites en Europe, j'ai pu comprendre et apprendre en quoi cela consiste. Je sens que ces vins-là apportent de l'énergie et quelque chose de plus, mais c'est difficile de définir quoi. Nous avons toujours cru qu'il y avait quelque chose qui se rendait dans le produit final. À savoir si c'est l'aspect biologique ou la biodynamie avec les préparations et le calendrier lunaire qui fait la différence, c'est LA grande question!

### **Informations**

150, chemin Boulais  
Farnham, QC J2N 2P9

\* Veuillez noter que le vignoble n'est pas ouvert au public pour la saison.

**Tél. :** 450 293-8311

**Courriel :** [info@lespervenches.com](mailto:info@lespervenches.com)

**Site internet :** <https://lespervenches.com/>

# Fromagerie Les Broussailles



Jean-François Clerson et Julie Labrecque.  
© Fromagerie Les Broussailles.



Journée de plantation d'arbres.  
© Fromagerie Les Broussailles.

De 2003 à 2013, Jean-François Clerson et Julie Labrecque ont pratiqué l'agriculture biodynamique sur une ferme sociothérapeutique située en bordure du lac Léman en Suisse. De retour au Québec, la famille a posé ses valises dans les Cantons-de-l'Est, avec le projet de bien s'y enraciner. Depuis longtemps, ils aspiraient à ce projet de produire leur lait afin d'en fabriquer un fromage fermier au lait cru. Être producteur-transformateur leur semblait une voie cohérente dans le contexte actuel de l'agriculture et de l'économie en plus de répondre à leur besoin de contact avec la nature et la matière.

Après le premier dur hiver passé, la Ferme Les Broussailles a pris vie avec l'accueil du troupeau de chevrettes. La pouponnière fut aménagée dans des installations temporaires, la construction de la chèvrerie devant attendre la fonte des neiges. Dès le mois de mai 2015, avec l'aide précieuse de leurs enfants, ils ont entrepris les travaux.

Une fois les chèvres au chaud dans leur nouvel abri et les foins récoltés pour l'hiver, ils se sont lancés dans la deuxième phase de leur projet : l'aménagement de la fromagerie. Ils ont ainsi pu commencer leurs premières fabrications fromagères.



© Fromagerie Les Broussailles.



© Fromagerie Les Broussailles.

Ils ont ainsi transformé le lait de leurs chèvres en fromages et, en 2018, ils ont commencé à acheter du lait de brebis d'un éleveur certifié biologique de la région. En 2019, ils sont devenus la « Fromagerie Les Broussailles inc. ». Depuis, la famille fabrique des fromages de chèvre et de brebis tout au lait cru.

En 2021, ils ont eu l'opportunité d'acheter une terre de 100 acres à Martinville. Ils ont donc repris leurs outils et construit une nouvelle fromagerie! Un petit aménagement de l'ancienne grange a été nécessaire afin que les chèvres soient à l'aise. Ils sont déménagés, humains et 45 chèvres (une trentaine de laitières, des chevrettes et un bouc), sur le nouveau site de la ferme à la fin novembre 2021. La boutique pour vous procurer leurs fromages est maintenant ouverte!



© Fromagerie Les Broussailles.

## QUELS SONT LEURS PRODUITS?

La TOMME DES BROUSSAILLES et le BROUSSAILLON sont des fromages fermiers au lait cru de leurs chèvres et certifiés biologiques par Ecocert Canada. Le CRU BERGER et la FETA des Broussailles sont des fromages de brebis au lait cru bio. Ceux-ci sont disponibles à la ferme et dans quelques boutiques au Québec.



© Fromagerie Les Broussailles.

## Entrevue avec Jean-François Clerson à propos de la biodynamie

« Nous avons des chèvres, des cochons, des chevaux, des poules et des abeilles. Ceux-ci nous donnent différents types de fumier afin d'apporter une variété de nutriments au sol. Les cochons boivent aussi le petit lait extrait lors de la confection des fromages, il n'y a donc pas de perte. Notre production de lait de chèvre est biologique, mais nous n'avons pas la certification DEMETER pour une raison de coût.

L'esprit de la biodynamie, c'est vraiment de considérer la ferme dans son ensemble. Il n'est pas possible de certifier qu'une seule parcelle. Tous les éléments sont interreliés. Vous devez être autonome en fumier et étendre les préparations dans les champs, ensuite vous allez récolter, ravoir du fumier et l'épandre de nouveau. C'est un cycle dynamique qui se poursuit d'année en année. Nous travaillons aussi sur les forces plutôt que sur les substances pour obtenir des produits d'une qualité supérieure et meilleure pour la santé.



Déterrer des cornes pour la préparation 500.  
© Fromagerie Les Broussailles.



Jean-François Clerson. © Magalie Massey Photographe.



© Fromagerie Les Broussailles.

Nous élaborons et vendons aux autres fermes les préparations à pulvériser ainsi que pour le compost. Elles sont disponibles au <https://biodynamieqc.com/>. Il y a beaucoup de fermes au Québec qui utilisent la biodynamie, mais qui comme nous ne sont pas certifiées. Nous utilisons aussi nos propres préparations sur nos cultures, notre compost et dans notre jardin personnel. »

### **Informations**

341, chemin Loignon  
Martinville, QC  
J0B 2A0

**Tél. :** 819 201-2202

**Courriel :** [fromagerielesbroussailles@gmail.com](mailto:fromagerielesbroussailles@gmail.com)

**Site internet :** [www.fermelesbroussailles.com](http://www.fermelesbroussailles.com)

---

### **Sources :**

Mouvement de l'agriculture Bio-Dynamique : [www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)

Association de biodynamie du Québec : <https://biodynamieqc.com/>

---

| découvrir

# LES LAURENTIDES

De beaux sites  
de plein air à découvrir



## Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord

PAR ANNE PÉLOUAS

### ► Pour qui?

Il y en a pour tous les goûts sur cette piste au long cours qui se découpe en une multitude de sections. Les familles avec enfants y trouvent un lieu sécuritaire pour la marche ou le vélo, tandis que les cyclistes chevronnés y avalent les kilomètres!



Le P'tit Train du Nord. © Tourisme Laurentides.

### ► Pourquoi en été?

Les paysages des Basses et des Hautes-Laurentides varient énormément, avec falaises, forêts rivières et lacs resplendissants en période estivale.




Le P'tit Train du Nord. © Tourisme Laurentides.

## ► Des activités à ne pas manquer

Le vélo, la marche et la découverte des anciennes gares qui jalonnent le parcours. On peut aussi allonger le plaisir en bifurquant du parc linéaire du P'tit Train du Nord sur le Corridor aérobique à Morin-Heights.

Doyen des parcs linéaires québécois aménagés sur d'anciennes voies de chemin de fer, celui du P'tit Train du Nord s'est constamment renouvelé au fil du temps, et sa fréquentation tant estivale qu'hivernale atteste sa renommée et sa popularité.

De Saint-Jérôme à Mont-Laurier, le parc déroule 201 km de piste cyclable, alternant asphalte et poussière de roche. L'ajout d'une section entre Saint-Jérôme et Bois-des-Filion, dans le secteur Sainte-Thérèse-de Blainville, porte la distance totale de son tracé à 234 km.



Faisant partie du réseau de la Route verte, le parc linéaire est le paradis des cyclistes autant que des marcheurs, suivis en hiver des amateurs de ski de fond, de raquette, de marche sur neige et de vélo à roues surdimensionnées (*fatbike*).

S'étirant dans l'ensemble en terrain relativement plat, la piste s'élève toutefois entre Saint-Jérôme et Mont-Blanc (Saint-Faustin-Lac-Carré), avant de retrouver une faible élévation jusqu'à Mont-Laurier. La majorité des cyclistes font cependant le trajet du nord au sud pour bénéficier d'une inclinaison favorable.

Nombreux sont ceux qui n'explorent qu'un tronçon du parc à la fois, profitant de l'un ou l'autre de ses 37 accès dans diverses municipalités. Du printemps à l'automne, des cyclistes désireux de faire la totalité du parcours sur plusieurs jours l'empruntent aussi, pouvant alors faire appel aux services d'autobus et de « cyclo-gîtes » le long du trajet. Le bus les conduit à leur point de départ, avec leur vélo et bagages, puis transporte leurs bagages à des gîtes installés près de la piste. Un service de location de vélo clé en main est aussi proposé. Comptant trois auberges situées à autant d'étapes, le réseau de cyclo-gîtes convient bien aux cyclistes qui souhaitent franchir la totalité du parcours. Le forfait vélo inclut chambre, repas du soir et petit déjeuner.

## Bon à savoir

Le train fut le moteur du développement des Laurentides au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, y compris celui du tourisme de plein air. Après le passage du dernier convoi ferroviaire le 15 novembre 1981, il fallut attendre jusqu'en 1996 avant que l'emprise de la voie ferrée soit transformée en parc. Les anciennes gares rénovées constituent l'un de ses attraits historiques.

# Plein-Air Sainte-Adèle

PAR ANNE PÉLOUAS

## ► Pour qui?

Pour les pros du vélo de montagne au fort taux d'adrénaline, comme pour les débutants et ceux qui veulent améliorer leur style, et pour les randonneurs qui apprécient autant forêt et lacs que sommets.



Plein-Air Sainte-Adèle, Mont Loup-Garou. © Tourisme Laurentides.

## ► Pourquoi en été?

Pour suer un peu en vélo de montagne ou en randonnée tout en admirant les beaux paysages forestiers des Laurentides.



Plein-Air Sainte-Adèle, Mont Loup-Garou. © Tourisme Laurentides.

## ► Des activités à ne pas manquer

Le vélo de montagne et la randonnée pédestre. Le sentier pédestre du Loup-Garou, qui longe les lacs Matley et Richer, puis grimpe à l'assaut du mont Loup-Garou, est indétrônable. Le retour du sommet se fait en boucle par L'Alexis ou Le Grand Jaune.

Quand un groupe de mordus de plein air et une municipalité s'unissent, cela produit tout un effet! L'organisme à but non lucratif Plein-Air Sainte-Adèle (PASA) et ses membres bénévoles ont gagné le pari de faire des environs de cette localité un site incontournable des Laurentides pour la pratique du vélo de montagne et de la randonnée pédestre (en plus de la raquette, du ski de fond et du *fatbike* en hiver) avec l'aide de l'administration municipale.

Le site se divise en deux grands secteurs : le réseau Chantecler et le parc du Mont Loup-Garou, devenu propriété municipale. Le premier compte de nombreuses pistes de vélo de montagne de tous niveaux sur le terrain de Ski Chantecler : 9 km de sentiers faciles, 11 km de niveau intermédiaire, 9 km difficiles et la piste La Tire, classée très difficile.

Dans le parc du Mont Loup-Garou, le vélo de montagne tient la vedette, attirant les cyclistes confirmés avec des pistes de niveaux intermédiaire à très difficile portant des noms de champignons. La randonnée pédestre est l'autre activité phare du site, avec une quarantaine de kilomètres de sentiers, ceux du lac Matley et du Chantecler étant les plus développés. De La Mésange (sentier classé facile) à L'Adéloise (classé difficile), le choix est vaste. Même chose sur les sentiers de la Gare et sur ceux du Mont-Durocher (au sud-est) et de la Rivière-aux-Mulets (au nord-ouest). Plein ouest, il faut grimper au sommet du mont Loup-Garou, à 498 m d'altitude, pour profiter du panorama.

## Bon à savoir

L'hiver venu, Plein-Air Sainte-Adèle entretient un réseau minimal de pistes de ski de fond tracées (21 km), donnant toutefois accès à un incroyable terrain de jeu pour le ski nordique ou *backcountry* (pistes balisées, mais non tracées) totalisant 164 km! Raquette et *fatbike* complètent l'offre hivernale.

**CONCOURS**  
Collaboration entre

vivre à la campagne  
et  
ulyссе  
le plaisir de mieux voyager

**LE CONCOURS PRENDRA FIN LE 11 SEPTEMBRE 2022  
À MINUIT ET LE TIRAGE AURA LIEU LE 12 SEPTEMBRE 2022**

# Automne

## Le parc régional de Val-David–Val-Morin

PAR ANNE PÉLOUAS

### ► Pour qui?

Pour randonneurs et cyclistes de tous niveaux, y compris les familles avec jeunes enfants, tant le parc étale une grande variété de sentiers.



Parc régional de Val-David–Val-Morin. © Tourisme Laurentides.

### ► Pourquoi en automne?

Pour profiter des belles couleurs des érables et autres feuillus dans la vallée et au bas des montagnes, comme de la vue du haut des sommets. Pour grimper en hauteur, à pied ou en escalade, sans souffrir de la chaleur.



Parc régional de Val-David-Val-Morin. © Tourisme Laurentides.


### ► Des activités à ne pas manquer

Les parcours Lac Amigo/Mont Condor (8,3 km, avec deux belvédères) et des Monts Césaire et Condor (6,2 km, avec montée sportive et belvédère) sont deux sentiers pédestres moins courus et, par conséquent, moins achalandés.

Au cœur des Laurentides méridionales, le parc régional de Val-David-Val-Morin consiste en une réserve naturelle de près de 600 ha, facilement accessible à environ une heure de Montréal et à moins de deux heures de la région d'Ottawa.

Cette destination quatre saisons propose une diversité d'activités dans ses deux secteurs : Dufresne et Far Hills. Le parc abrite l'un des plus anciens sites d'escalade au Québec, avec plus de 500 voies répertoriées et cotées (dont les dénivelés varient de 10 à 130 m), des blocs, des surplombs et une paroi-école.

Quelque 53 km de sentiers de randonnée pédestre et 35 km de sentiers de vélo de montagne comptant de bons dénivelés sillonnent un territoire dont le relief comprend plusieurs sommets offrant de beaux points de vue sur la région : les monts Césaire, Condor Ouest, Condor Est, King, Plante, Saint-Aubin et Iceberg. On y longe un lac de montagne (le lac Amigo) et un sentier d'interprétation permet de se renseigner sur le parc. Dans la forêt, au creux de la vallée, de nombreux blocs erratiques, vestiges des dernières glaciations, se dressent sur le sol.



Les amateurs de faune et de flore trouvent ici un beau terrain d'observation. Associé à l'érablière à bouleau jaune, ce territoire abrite une végétation diversifiée, avec érablières, chênaies, forêt de conifères et une espèce menacée : l'asaret du Canada (gingembre sauvage).

Des oiseaux principalement forestiers, dont la bécasse d'Amérique, le grand pic et la gélinotte huppée, fréquentent ce parc régional, en plus de castors, lièvres d'Amérique, ours noirs, cerfs de Virginie et orignaux. Une héronnière où se rassemblent environ 40 à 50 hérons attire également les ornithologues.

## Bon à savoir

Le parc est aussi très fréquenté l'hiver, tant pour ses 53 km de pistes de ski de fond tracées et damées que pour ses 31 km de sentiers de raquette balisés et entretenus, ses neuf couloirs de télémark et ses 14 km de sentiers de ski de patin dans le secteur de Far Hills. Plusieurs relais permettent de se réchauffer au cours des sorties et les jeunes peuvent s'en donner à cœur joie dans une aire de glissade.



# Le parc national d'Oka

PAR ANNIE GILBERT

## ► Pour qui?

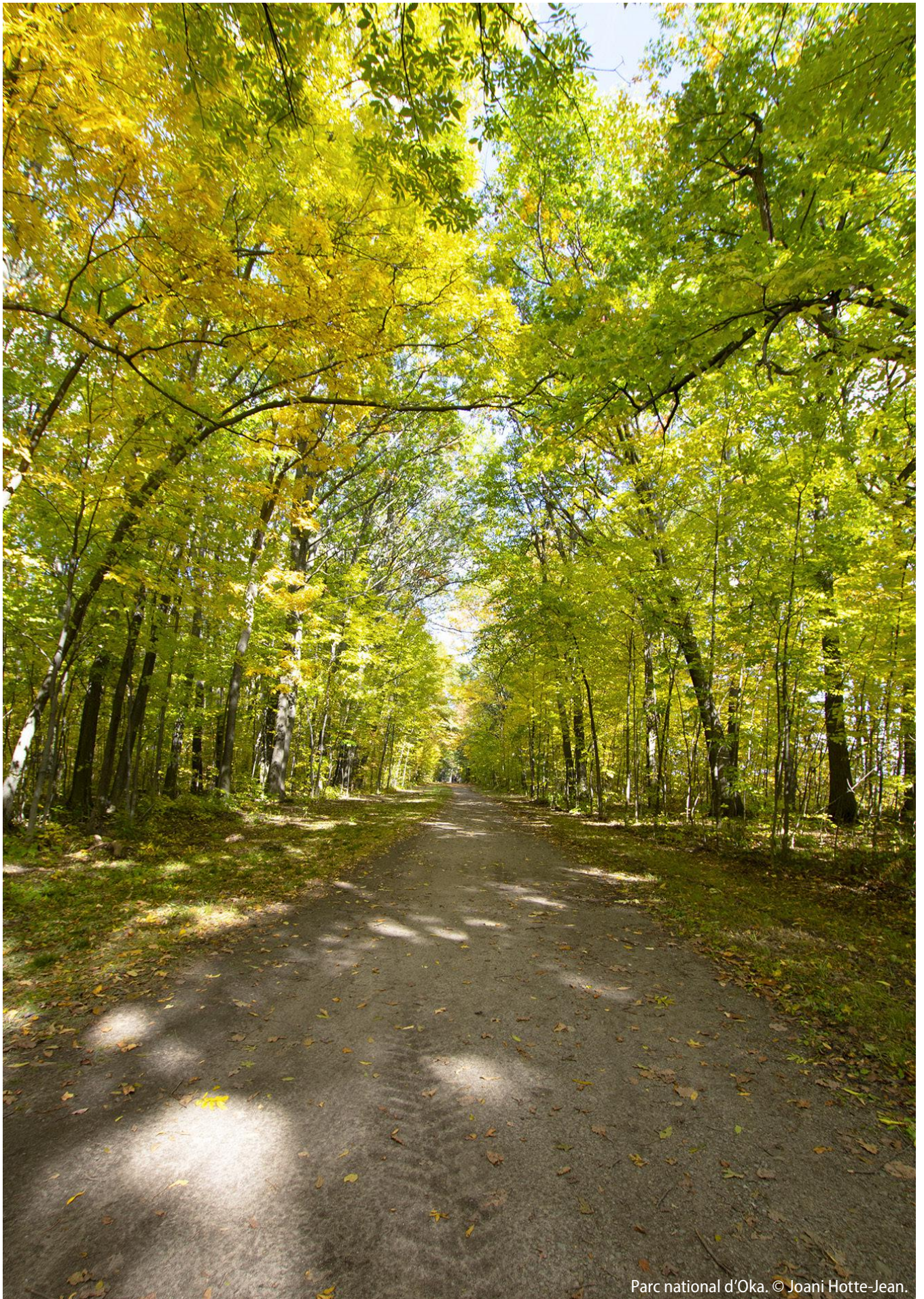
Les randonneurs qui veulent stimuler leur cerveau autant que leurs mollets.



Parc national d'Oka. © Joani Hotte-Jean.

## ► Pourquoi en automne?

Pour admirer les splendides couleurs des érablières du parc.



Parc national d'Oka. © Joani Hotte-Jean.



Parc national d'Oka. © Tourisme Laurentides.

### ► Des activités à ne pas manquer

La randonnée pédestre et les activités d'interprétation de la nature.

Aménagé à seulement 50 km de Montréal, le parc national d'Oka invite à faire d'agréables randonnées dans des sentiers faciles, bien balisés. Bien qu'il ne soit pas très grand (24 km<sup>2</sup>), il présente un paysage très diversifié, idéal pour découvrir quelques secrets de la nature. On y parcourt en quelques heures collines, champs, marais, plage et abords d'un lac.



Parc national d'Oka. © Tourisme Laurentides.



Parc national d'Oka. © Tourisme Laurentides.

Les randonnées pédestres se font dans de splendides forêts, dont une érablière à chêne rouge, une érablière argentée, une chênaie et une magnifique pinède. On peut admirer ici plus de 30 espèces d'arbres et 50 d'arbustes, de même que plus de 700 variétés de plantes herbacées et une grande quantité de champignons. Quelque 200 espèces d'oiseaux fréquentent par ailleurs le parc, qui organise de nombreuses activités d'interprétation de la nature.

Le réseau de randonnée pédestre compte cinq sentiers totalisant 30 km ainsi que d'autres petits tracés et des chemins piétonniers. La majorité des pistes sillonnent un secteur relativement plat, situé au sud de la route 344, et en quelques minutes, le sentier La Grande Baie (boucle de 4 km; facile) permet de traverser quatre écosystèmes : le champ, l'érablière à caryer, l'érablière argentée et le marais. Parcouru d'une promenade flottante, le marais recèle une tour d'observation offrant une vue exceptionnelle sur la Grande Baie! C'est l'endroit tout désigné pour tenter de repérer l'une des nombreuses espèces d'oiseaux recensées dans le parc. Au nord de la route 344, le sentier Le Sommet (boucle de 6,7 km; difficile) mène au point culminant du calvaire d'Oka (150 m), d'où le regard embrasse l'ensemble de la région. Quant au bien nommé sentier du Calvaire d'Oka (4,4 km aller-retour; facile), il longe les stations du plus ancien chemin de croix des Amériques, que les Sulpiciens aménagèrent en 1740 pour évangéliser les Autochtones de la région. Quatre oratoires et trois chapelles le jouxtent.

Le lac des Deux Montagnes est le théâtre de nombreuses activités nautiques, parmi lesquelles figurent la baignade, le canot, le kayak, la planche à rame et la voile.

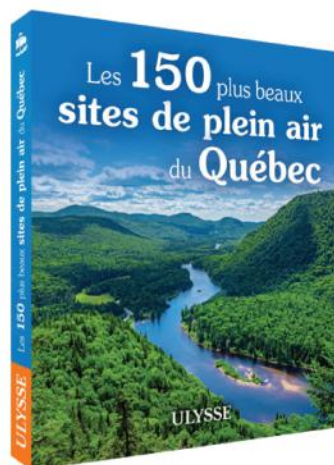
En hiver, on pratique ici la raquette (33 km), le ski de fond (35 km), la marche hivernale, la glissade et la trottinette des neiges.

Le parc propose de l'hébergement en camping, en prêt-à-camper et en chalets tout équipés.

## Bon à savoir

Oka, qui signifie « poisson doré », tient son nom de celui d'un chef algonquin. La présence des Autochtones à Oka remonte à 3 500 ans, ce que révèlent des vestiges de cette époque trouvés sur la plage. De nos jours, environ 1 300 Mohawks vivent dans la communauté de Kanesatake, voisine d'Oka.

Extraits tirés du guide Ulysse **Les 150 plus beaux sites de plein air du Québec**, disponible en version papier ou numérique au [guidesulysse.com](http://guidesulysse.com).



Parc national d'Oka. © Tourisme Laurentides.

# Encouragez vos magazines québécois!



Abonnez-vous  
à Moto Journal



Abonnez-vous  
à Québec  
Yachting

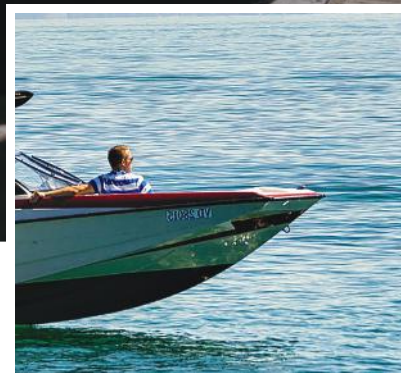


Abonnez-vous  
à Vivre à la  
campagne

**NAVIGUEZ EN  
TOUTE QUIÉTUDE  
AVEC**



**PRODUITS  
AVANTAGEPLUS**



**UNE PROTECTION MÉCANIQUE  
SUR VOTRE PROCHAINE EMBARCATION EST  
UN CHOIX JUDICIEUX ET TRÈS AVANTAGEUX**



**DÉPANNAGE**



**HÉBERGEMENT**



**RÉPARATIONS**

**DEMANDEZ-LA À VOTRE CONCESSIONNAIRE !**

[GARANTIEAVANTAGEPLUS.CA](http://GARANTIEAVANTAGEPLUS.CA)



**450.666.0181**