

# JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

AOÛT 2024 | Vol. 51, n° 8 | 28 pages



*La nature est une grande artiste paysagiste.  
Profitez de son exposition permanente dans nos montagnes.*

JEUX POUR RIRE • ACTUALITÉ D'ICI • VIE COMMUNAUTAIRE • IMMOBILIER POUR TOUS • ARTS VIVANTS • CULTURE QUI BOUGE  
SPORT EN PLEIN AIR • CUISINE MULTI-PAPILLES • AGENDA PLANÈTE • SAVOIR • PLAISIRS ACTUELS • PLUMES LÉGÈRES...



**bonjour**  
Agence immobilière

Etienne  
**SAVARD inc.**  
Société par actions d'un courtier immobilier

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

2515, rue de l'Église  
**VAL-DAVID**



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

**CONTACTEZ-MOI  
ESTIMATION GRATUITE**

**819 322-3666**

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

SUIVEZ NOS **CHRONIQUES EXCLUSIVES** DANS NOS PAGES ET SUR **SKI-SE-DIT.INFO!**

# LES JEUX

Votre moment de détente proposé par

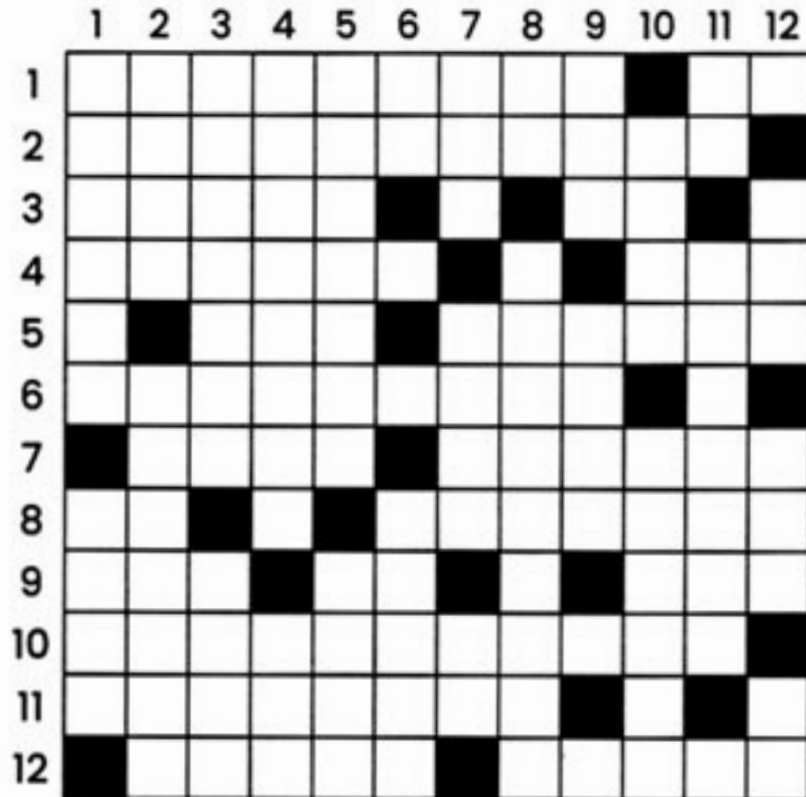


**HONDA**  
de  
**STE-AGATHE**

2020, route 117, VAL-DAVID

819 320-0068 | 1 877 326-1717 | hondasteagathe.com

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

1. Calciner – Berkélium.
2. Abjectes.
3. Énigme – Titre d'un film de Steven Spielberg.
4. Baïle – États-Unis.
5. Localisation géographique – Course ouverte aux chevaux de tous âges.
6. Emprunt au latin.
7. Accord signé en 1947 à Genève – Fruit de l'érable.
8. Brome – Bât.
9. Canadian Automobile Association – Chrome – Un de ses albums s'intitule Precious.
10. Bricolage.
11. Carrière.
12. Dans – Palmier.

### VERTICALEMENT

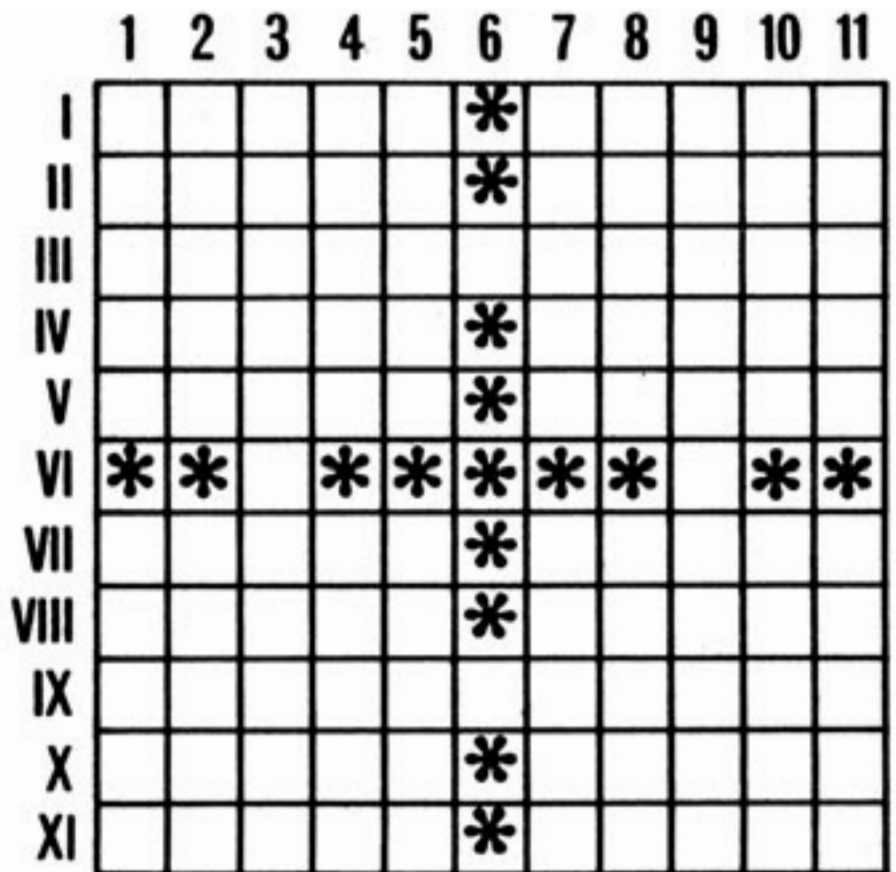
1. Dacron – Bon chic, bon genre.
2. Site archéologique du sud du Vietnam – Agreste.
3. Variété de café – Port du Yémen.
4. Fortune – Armée féodale.
5. Du verbe avoir – Chagrin.
6. Francium – Vente publique aux enchères.
7. Insémination artificielle avec donneur – Montagne de Thessalie – Lawrenceum.
8. Préposition – Nette.
9. Abréviation de route – Capitaine du Nautilus.
10. Enveloppe – Droit.
11. Bachelier en sciences – Ultime.
12. Navigateur portugais – Septième lettre de l'alphabet grec – Parti politique.

## QUATRE CARRÉS MAGIQUES

À noter : les définitions s'appliquent aussi bien aux mots horizontaux que verticaux.

1. Ample – Cuite dans la friture
2. Emplette – Œuvre d'imagination
3. Qui souffre de douleurs
4. Petit espiègle – Gouvernée
5. Étendue d'eau stagnante – Instrument chirurgical

7. Faire cuire dans une poêle – Prévenance
8. Donner une teinte rouge pâle – Détériorai
9. Qui imagine aisément
10. Principe actif du tan – Espèces de choux, navets
11. Greffée – Il hausse la note.



**SOLUTIONS PAGE 5**

**Confortable sur la route des vacances. C'est sûr.**



LE **CR-V** HYBRIDE 2025  
LOCATION À PARTIR DE **2,99%** JUSQU'À 24 MOIS

DÉCOUVREZ L'EFFET  
**Honda**

**Encore meilleure en version hybride. C'est sûr.**



LA NOUVELLE **CIVIC** HYBRIDE 2025

**Il vous fera voir des étoiles. C'est sûr.**



LE **HR-V** 2025  
LOCATION À PARTIR DE **3,99%** JUSQU'À 36 MOIS

**Pour une TRANSACTION CLAIRE et SANS PRESSION**



**HONDA** de **STE-AGATHE**

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

2020, Route 117, Val-David | 819.320.0068 | 1.877.326.1717 | [www.hondasteagathe.com](http://www.hondasteagathe.com)

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

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

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

**LA MEILLEURE GARANTIE EST DE RETOUR**



\*L'offre prend fin le 3 septembre 2024. Sur certains modèles. Des conditions s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour tous les détails.

Mitsubishi  
**Outlander PHEV 2024**

Location hebdomadaire équivalente à

## 108 \$

468 \$ par mois à 6,19 % pendant 60 mois avec 1 899 \$ d'acompte et jusqu'à 10 000 \$ de rabais gouvernementaux sur les véhicules électriques\*

Plus un forfait de maintenance sans frais de 2 ans\*

Prix tout compris suggéré 51 065,12 \$



**MITSUBISHI MOTORS**  
Réalisez vos Ambitions



**Giroux Mitsubishi**  
Sainte-Agathe des Monts

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec **819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com**





# Marché d'été

## DE VAL-DAVID

**LES SAMEDIS DE 9 H À 13 H**  
rue de l'Académie | jusqu'au 19 octobre



POUR INFO 819 321-5681  
www.marchesdici.org | f @



## ÉVÉNEMENTS

### LE SAMEDI 17 AOÛT

**ÉVÉNEMENT THÉMATIQUE SLOWFOOD :**

- Manger local et de saison
- Réduire le gaspillage alimentaire

**CONCOURS :**  
Coupons d'une valeur de 75\$ à dépenser au marché.



**Slow Food®**  
Marché de la Terre

### LE SAMEDI 24 AOÛT À 11 H

**ATELIER : LA BOÎTE À LUNCH DU MARCHÉ**  
pour les 6 à 9 ans. Gratuit!

Inscrivez votre enfant à l'accueil du marché et il apprendra à préparer son menu de boîte à lunch avec Suzanne. Il recevra en outre un livret de recettes à emporter!

Une activité offerte par  **Desjardins**

## COIFFURE



**Rita**

Service personnalisé pour Elle et Lui

*Certificat-cadeau*

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

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

LANZA

AG|hair

BIOLOGE

MORISANO

PAUL MITCHELL

Schwarzkopf PROFESSIONAL

## soins des pieds



lyne pinard  
service à domicile

### SOULAGEMENT ET PRÉVENTION

Soins comprenant :

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

Utilisation de produits naturels seulement

Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

**819 322-5388**  
soinslp@gmail.com



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



**VAL-DAVID 224 900\$**

Rare au Domaine Vallée Bleue, un seul étage! Cuisine et salle de bains au goût du jour, une grande rallonge avec salon et 2 chambres, propre et bien entretenu. Grand balcon pour bien profiter de l'été. Inclus dans les frais mensuels: entretien de pelouse, déneigement, accès au lac Bleu et Tennis. À 3 min. à pied du Mont Vallée Bleue. C'est un endroit tranquille. À 10 min. à pied du village de Val-David et des activités de plein air. Beaucoup d'avantages à ce prix! MLS 26387752



**VAL-DAVID 314 900\$**

Construction 2021 au goût du jour et de qualité. Aire ouverte lumineuse, cuisine spacieuse avec comptoir coin repas, salle à manger, salon. Belle fenestration. Chambre à la mezzanine est 57' de haut. Pas de voisin en avant. Terrain loué incluant le déneigement, la pelouse, accès au lac Bleu et terrain de tennis. À pied du Mont Vallée Bleue, 10 min. à pied du village de Val-David et 10 min. de la 15. Vous cherchez un endroit tranquille, neuf, abordable? Venez visiter! MLS 9482170



**STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 564 900\$**

Secteur paisible, propriété offrant plusieurs opportunités tel que barbecue, intergénération ou tout simplement une grande famille. Garage de bonne dimension, terrain aménagé, plusieurs rénovations. Deux cuisines, 3 salles de bains, 3 chambres et des bons espaces de vie. 10 minutes de la 15 & de Sainte-Adèle, 1 heure de Montréal. Vous cherchez la qualité de vie, le silence, parc, commodités, c'est ici! MLS 13944548



# bonjour

Agence Immobilière

Franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

15, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts 819 326.6860

**VENDU**



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**

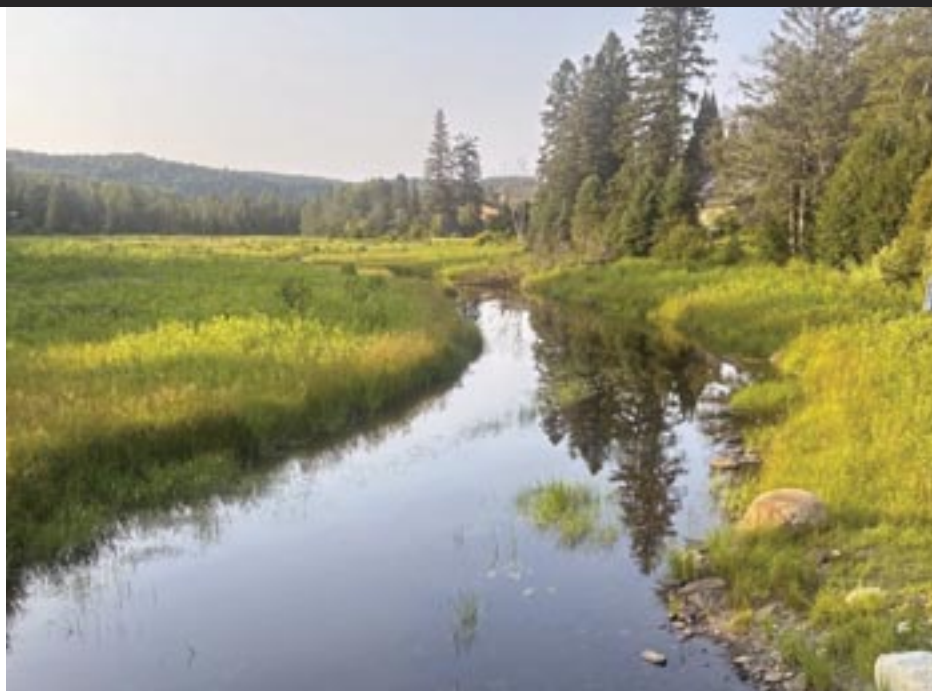
## TOUT CE qui grouille

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur Journal Ski-se-Dit

À Val-David, en passant sur le pont de La Sapinière, il faut chaque fois le constater : là où il y avait un joli petit lac s'étend désormais un marécage traversé par un ruisseau qui serpente mollement. On le réalise alors, les grenouilles ont pris un certain avantage. C'est peut-être une bonne chose. Pour les grenouilles. Bien que leur prolifération, selon un écologiste réputé, doit être gérée. Sinon, elles vont elles-mêmes créer les conditions de leur propre disparition. En se multipliant jusqu'à être trop nombreuses pour la nourriture disponible. On l'a vu avec les chevreuils dans ce petit parc, à Longueuil. Et clairement, nombre de Longueillois sensibles et charitables ont voulu donner aux chevreuils ambiants les mêmes prérogatives que les Valdavidois accordent désormais à leurs grenouilles. Mais c'est clair, les chevreuils, comme les grenouilles, ont de la difficulté avec la gestion de leur patrimoine. Et comme il est assez rare de voir une grenouille obtenir un diplôme en gestion de HEC, on devra rester sur le qui-vive avec le lac la Sapinière. Ou avec les experts du ministère de l'Environnement, qui prennent parfois des vessies pour des lanternes. Tout le monde est pour la protection des milieux humides. Mais jusqu'à preuve du contraire, un lac est un milieu humide.

Cela dit, rien ne devrait plus nous étonner. Il aura suffi de regarder les récents Jeux de Paris à la télévision pour constater que la caméra est omniprésente jusque dans l'intimité des athlètes. La nature humaine n'a plus de secrets pour personne. Le citoyen peut désormais exercer sa compassion envers tout ce qui est vivant, du plus petit bacille au plus gros éléphant. Et en gros plan.



La vie est sacrée, insistent les fans de la nature. On s'en doutait, mais il n'est plus désormais permis d'en douter. Paradoxalement, nous voulons sauver la planète à tout prix, mais pas question de lâcher nos iPhone. Les humains auraient-ils eux aussi de la misère à gérer leur patrimoine?

Le hic, dans notre histoire, c'est que sur une petite planète comme la nôtre, de moins en moins bleue, rien ne se perd et rien ne se crée (tout se transforme, d'ajouter Lavoisier). Tout tourne en rond, pour ne pas dire autour du pot. Ce qu'on détruit ici se reconstruit là. Pas moyen de sortir de notre paradoxe : on veut rouler électrique, à condition que ce soit sur de l'asphalte lisse, dans des chars en plastique issus de l'énergie fossile. Quelqu'un a-t-il une solution? C'est un peu comme le lac la Sapinière : il doit bien exister une solution, sans nuire aux grenouilles, pour redonner aux humains un peu de leur patrimoine. C'est sûr, quand on donne la priorité aux grenouilles,

on risque de voir la vie sauvage gagner sur la vie civile. Ce qui est un choix soutenu par beaucoup. Mais pour ne pas avancer par en arrière, les gestionnaires de notre nouveau monde ont du pain sur la planche. Il faut trouver l'équilibre. Ici aussi, dans notre municipalité, où les décisions sont longues à venir, tandis que depuis des années nous sommes aux prises avec des diktats ambivalents et lourds de conséquences.

Alors qu'on investit dans des procès à la chaîne, on reste ferme dans notre volonté de continuer à avancer vers le précipice. Comme le disait jadis ce cher Réal Caouette<sup>1</sup> : le pays est au bord du précipice, avec le Crédit social, faites un pas en avant! Rien ne se perd...

Un autre grand homme a aussi dit un jour : « tout ce qui grouille, grenouille, scribouille n'a pas de conséquences historiques, dans ces grandes

circonstances, pas plus qu'il n'en a jamais eu dans d'autres<sup>2</sup> ». Il parlait de la volonté ferme des Québécois de garder leur langue, de protéger leur culture, de déterminer leur avenir. Il ne connaissait pas le lac la Sapinière, qu'il aurait certainement beaucoup aimé.

Ce qui revient à dire que le temps perdu ne se rattrape guère. On en est encore à devoir utiliser la loi pour protéger le français au Québec, et le bon sens pour protéger nos lacs.

Que feu le lac la Sapinière laisse sa place aux grenouilles n'aide en rien nos concitoyens à mieux être, ni même les grenouilles locales à être plus heureuses. Il fut un temps où humains et grenouilles cohabitaient très simplement. Et à en juger par ce qui se passe en ce moment au village, la cohabitation avec la nature (et la solution aux lacs vidés de leur substance) est en passe de devenir un problème qui se règle ailleurs, dans les officines du pouvoir et par des cadres innombrables disséminés dans notre structure scribouillarde nationale. C'est ce que décrivait jadis le Principe de Peter : là où les règles et la hiérarchie triomphent, la compétence se meurt. *Pauvre Canada!* aurait dit la Vierge Marie au Pape Pie XII. C'était en 1917. Le secret de Fatima était-il dans le danger de la prolifération des grenouilles et des fonctionnaires? Un lac, après tout, ce n'est pas la mer à boire. Trouvons une solution.

<sup>1</sup> Joseph-David-Réal Caouette est un garagiste d'Amos et une personnalité politique colorée des années soixante. Il évolue toute sa vie sur la scène politique fédérale et a été le chef du mouvement créditiste québécois pendant près de 20 ans.

<sup>2</sup> Le président français Charles de Gaulle, à l'hôtel de ville de Montréal, en 1967.

La destination  
électrique  
des Laurentides

819 321-3777  
www.hyundaivaldavid.com

#FortEnEV

## NOTRE JOURNAL

## PAGE APRÈS PAGE, d'un mois à l'autre

## Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Ily a maintenant plus de 51 ans que des citoyens donnent temps et énergie pour réaliser un journal destiné à informer notre communauté. Cinq décennies qui auront permis d'acquérir beaucoup d'expérience afin de créer ce journal communautaire devenu indispensable à la qualité de vie et à l'esprit de notre milieu. Le journal a élargi sa mission au cours des dernières années et vise maintenant à réunir, informer et représenter le cœur laurentien, c'est-à-dire la région qui entoure Val-David et avec qui il partage beaucoup de situations et de champs d'intérêt culturels, sportifs et sociaux.

Certains parmi nous, familiers du milieu journalistique, connaissent la quantité de travail nécessaire à un bon nombre d'équipes pour réaliser un journal quotidien ou même mensuel comme le *Ski-se-Dit*. Pour d'autres, c'est encore un mystère sinon un miracle! Tout un voyage au pays des mots et des images s'impose avant que le produit fini se retrouve entre les mains d'un lecteur ou d'une lectrice en format papier ou sur une tablette numérique.

Comme dans un sport de haut niveau, de nombreux joueurs sont requis pour produire notre journal d'un mois à l'autre. Occupant chacun un rôle bien défini, se retrouvent dans ce but l'éditeur, la rédactrice, réviseuse et webmestre, environ 30 chroniqueurs bénévoles, la graphiste, la conseillère aux ventes, le chargé des finances et le Conseil d'administration.

## CALENDRIER DE PRODUCTION

À l'instance des sports d'équipe, un calendrier de production est rigoureusement suivi chaque mois pour arriver à bon port avec succès.

## Tombée éditoriale :

**Maryse, la rédactrice en chef**, envoie un message à la trentaine de chroniqueurs pour leur rappeler de remettre leurs textes à la date de tombée, généralement le troisième lundi du mois. Il arrive aussi qu'elle rédige elle-même certains articles à l'occasion.

La semaine de la date de tombée, elle devrait avoir reçu tous les textes, qu'elle révise au complet, et elle vérifie les photos qui les accompagnent. Elle s'assure que les titres correspondent bien aux textes soumis, les modifie si nécessaire et monte un dossier pour chaque article.

Puis, elle rédige le bloc technique mensuel et revoit les activités des municipalités environnantes et celles de la MRC avant de choisir les plus pertinentes pour la chronique sur les Activités municipales et de faire une sélection des communiqués intéressants parmi le grand nombre reçu chaque mois.



Les dossiers numérotés et complétés sont alors envoyés à la fin de la semaine à l'infographe, à qui on fait suivre toutes les publicités qui arrivent toujours à la dernière minute, car les annonces d'automobiles, par exemple, doivent être conformes à ce que les compagnies mères décident.

La rédactrice est aussi webmestre et met en ligne des articles au fil des semaines. À tout moment, des textes, des communiqués et des publicités arrivent sans cesse au journal. Le travail se poursuit toujours!

## Création de la maquette :

**Nathalie Daviault, la graphiste**, monte tout ce matériel dans les 28 pages du journal. Articles et photos, publicités et autres éléments s'organisent alors dans un tout dynamique d'une page à l'autre. En une semaine, elle crée aussi des titres et des présentations intéressantes pour les lecteurs.

Le lundi suivant, elle présente sa maquette à la rédactrice, qui révise 100 fois plutôt qu'une, à la virgule près. Maryse fait de nombreuses relectures et corrections d'épreuves, revoit les bas de vignettes, recherche des coquilles avant de retourner, enfin, le tout à Nathalie, qui fait les corrections et ajustements nécessaires.

À 13 heures le mercredi, Nathalie expédie le tout par internet à l'imprimerie Hebdo Litho à Montréal. Livraison, le lendemain matin! Entre-temps, Maryse prépare l'infolettre mensuelle et met en ligne la version web du journal en format PDF. L'infolettre est envoyée la veille de la sortie papier aux quelque 1000 abonnés numériques de journal avec le texte que l'éditeur a composé pour cet envoi. L'inscription sur le site du web du journal est gratuite pour recevoir cette infolettre.

## Distribution :

**Isabelle Monette**, qui est responsable de la publicité au journal, s'occupe aussi de la distribution des exemplaires tout frais sortis de l'imprimerie dès le jeudi. On peut se demander d'où viennent les nombreuses annonces qui permettent à notre journal d'être offert

gratuitement et de survivre financièrement. Très efficace, la représentante à la publicité réussit à rejoindre de nombreux commerces et entreprises de notre communauté qui s'annoncent aussi bien dans la version papier que numérique et bénéficient d'une exposition prolongée grâce aux archives qui se retrouvent facilement sur le site web du journal, [www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info), et sur le site de Bibliothèque et Archives nationale du Québec : <https://www.banq.qc.ca>

## RÔLE DE CHACUN

## L'ÉDITEUR :

**Michel-Pierre Sarrazin (depuis plus de 20 ans)**

Le rôle de l'éditeur, dans un journal communautaire comme le nôtre, est un peu celui du capitaine d'un navire, au milieu de l'océan des médias. Durant cette navigation au long cours (51 ans pour le vaisseau *Ski-se-Dit*), le rôle du capitaine a toujours été de corriger le parcours et de fournir à la pilote qui tient la barre les données nécessaires à la navigation par tous les temps. L'éditeur s'assure que la navigation suit son cours, tout comme il encourage son équipage à donner le meilleur de lui-même (chroniqueur.es, réviseuse linguistique, infographe, représentante commerciale, comptable, webmestre, imprimeur et autres matelots) essentiellement dans une langue française où le verbe triomphe des clichés et de l'insignifiance du propos. À bord du journal, on reste ouvert au dialogue et à la tolérance, tout en gardant comme horizon la perspective historique dans ce combat rapproché qu'est toujours l'actualité.

## LA RÉDACTRICE EN CHEF ET RÉVISEUSE :

**Maryse Froment-Lebeau**

Maryse fait la révision des textes du journal depuis 9 ans. Rédactrice en chef depuis 4 ans, elle est responsable de la conception du journal en collaboration continue avec l'éditeur, Michel-Pierre Sarrazin, qui connaît ce travail à fond pour l'avoir accompli seul pendant des années. Maryse détient un Bac en linguistique - profil rédaction et révision de textes de l'UQAM et un DESS en traduction - anglais/français de l'Université de Montréal.

## LES CHRONIQUEURS

Ils sont une trentaine de bénévoles à proposer, plus ou moins régulièrement, les textes qui se retrouvent page après page dans le journal, certains récemment, d'autres depuis de nombreuses années. Ils traitent de l'environnement, de la culture, de l'histoire, des familles ou encore des personnes qui font une différence par leurs gestes et leurs actions.

## LA GRAPHISTE : Nathalie Daviault

Elle est responsable de la conception visuelle du journal *Ski-se-Dit* depuis 2004. Une fois les textes et les photos bien revus et corrigés, ils sont tous envoyés dossier par dossier à l'infographe, qui a pour tâche de monter la maquette du journal, en alternant avec ce matériel les articles, les photos et les publicités de manière à mettre en valeur chacune des chroniques et à rendre la lecture du journal aisée et agréable à l'œil. Elle est fière de mettre notre journal en page chaque mois et de faire briller autant les collaborateurs que les annonceurs.

## LA CONSEILLÈRE AUX VENTES :

**Isabelle Monette**

La responsable de la publicité, Isabelle Monette, réussit des merveilles en rejoignant des commerçants et entreprises locales depuis quelques années. Son travail continu et efficace dans notre communauté permet d'assurer l'impression du journal et assure, du même coup, sa continuité. C'est également elle qui distribue le journal papier dans tous les points de distribution (épiceries, pharmacies du coin, etc.).

## LE RESPONSABLE DES FINANCES :

**François Hamel**

Responsable des comptes depuis 7 ans, il fait la tenue de livres et bien d'autres choses au journal.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Suzanne Lapointe, présidente du journal depuis une douzaine d'années, souligne que le rôle principal du C. A. est d'assurer la pérennité du journal. Sa priorité est de l'aider à croître et à prospérer afin qu'il développe tout son potentiel. Le C. A., les bénévoles qui le composent et toute l'équipe du journal sont convaincus que l'information publique n'est pas un luxe, mais une nécessité. C'est exactement dans le but d'assurer ce service pour les citoyens de Val-David et de ses environs que le C. A. de notre journal s'est maintenu depuis un demi-siècle. Le *Ski-se-Dit* est un OSBL (organisme sans but lucratif) et fait partie de l'AMECCQ (Association des médias écrits communautaires du Québec).

## SOLUTIONS DE LA PAGE 2



**META BLOQUE LE JOURNAL  
SUR FACEBOOK.  
SUIVEZ-NOUS  
SUR INSTAGRAM  
pour ne rien manquer!**

Du contenu régional et local, de l'actualité à la culture, en passant par les sports, sans oublier des photos en plus et des sujets exclusifs. Suivez-nous @journal\_ski\_se\_dit

## Petit délire astral - AOÛT

Chaque mois, je vous transmets un message offert par les cartes, en contact avec chacun des signes du zodiaque. En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort. **Pour m'écrire : letarotlumiere@gmail.com et pour en apprendre un peu plus : www.letarotlumiere.com**

## Véronique Nicolas

Résidente de Val-David

**♈ Bélier :** Ça fait des siècles que tu ramasses les fleurs séchées, les fougères et les bouts de poussière pour les placer bien comme il faut dans la marmite. Des siècles à brasser les ingrédients. À entretenir le feu, la braise. C'est prêt, maintenant. Ce qu'il y a de plus précieux à ton cœur est là, en toute transparence, parce que tu as su garder la foi. Un chemin nouveau à prendre.

**♉ Taureau :** L'amour de soi sait triompher de tout. Te voilà maintenant capable d'être droit et fier devant les loups en ayant comme seule arme/protection : ta vérité. Tu sais ce que goûte le respect, tu as dû l'inventer en toi. À partir de rien. Voilà maintenant que tu le portes comme une couronne illuminée te faisant voir le chemin, les gens, les restants d'obscurité. Un pouvoir de géant.

**♊ Gémeaux :** Wow, quelle libération, mon Gémeaux! Tu en as passé, des épreuves/obstacles, pour arriver à retrouver la joie. Ça t'a demandé tellement de courage... Suivre l'enfant en toi qui veut courir à dos de cheval; ensemble, imaginer un monde incroyable sans avoir besoin de l'expliquer. Voici une de tes plus grandes victoires. Tu as su transformer la nuit en lever du jour, en laissant place à l'enfant, joueur et brillant.

**♋ Cancer :** Y'a de ces coups de poing que la vie nous envoie en pleine face. Parfois. Des choses qui nous font tomber de haut. Bammm-pouf! Et on perd pied. Cette fois, mon beau Cancer, cette claquette en pleine gueule est là pour te rappeler quelque chose de beau. Derrière tes grandes barrières érigées contre la fragilité, il y a le soleil qui veut réchauffer ta peau. Plus doux et plus grand que tout ce que tu connais déjà. Laisse-le passer/entrer.

**♌ Lion :** Tel un prophète des temps modernes, tu savais, mon beau Lion, tu l'avais vue, cette réalisation. Ce bonheur tout simple qui fait d'une maison un lieu unique. Où tout le monde peut grandir et se réfugier quand les torrents passent et font trembler les fondations. Ça pas besoin de grand-chose, juste des gens qui s'aiment. Et toi, tu le savais avant même d'être né, que tout ça allait s'passer.

**♍ Vierge :** Y'a de ces moments où le sac à dos devient vraiment *pésant* sur les épaules. C'est lourd, ce long chemin à faire. Pourtant. Si tu t'arrêtais juste une minute pour ouvrir le sac et regarder dedans... Sortir les roches pour les pitcher si-vous-plaît à bout d'bras de toutes tes forces! Parce qu'au fond, en dessous de tout - une plume. Légère comme le vent. Un rappel que t'as l'choix de ce que tu traînes ou pas. Tout le temps.

**♎ Balance :** C'est une mission complètement épique. Le chemin fut long et les étapes, ardues. Parce que tu as dû faire le voyage seul. Mais te voilà maintenant devant ce long couloir, celui qui mène à la porte d'or. Surtes habits, quelques traces de combat, oui. Mais ici, tout est confiance. Égalité. Avant de traverser, on te demande de déposer armure et épée. Tu ne seras plus jamais seul. Porté par la vie. Un courant de soleil.

**♏ Scorpion :** Au coin d'la rue, quand le prochain tournant à prendre est celui de la transformation, c'est pas l'temps de faire semblant que t'as rien vu. De penser que le GPS est foutu pis qu'il s'est trompé. Non, c'est l'temps de suivre le courant des choses. Comme un filet d'eau entre tes doigts ouverts... Même si tu serres très fort, il n'y a pas plus de prise sur l'avenue à prendre que sur une poignée d'eau claire. Aie confiance.

**♐ Sagittaire :** T'es tellement déterminé, mon Sagittaire. À faire passer les rayons brillants du soleil à travers tout ce que tu touches. Comme un roi informé devant sa richesse qui n'en connaît la valeur qu'une fois qu'elle est libre et partagée. Te voilà donc certain que cette poussière de lumineuse serve le monde. Que chacun puisse venir s'y ressourcer, rire, se faire bronzer, *whatever*, quoi, pour en profiter.

**♑ Capricorne :** Une fois que l'ennemi a trouvé le moyen de passer par la porte d'en arrière, on comprend. On sait ensuite comment protéger notre château face aux ruses mal placées. C'est pas du karma, mon Capricorne, c'est de l'enseignement. Pouvoir développer ton muscle du discernement. Te permettre de reconnaître la grandeur de ta bonté, savoir la respecter. Puis un jour, être prêt à ouvrir les portes à nouveau, juste parce que c'est clair, léger et encore plus transparent qu'une brise d'été.

**♒ Verseau :** J'me demande qu'est-ce qu'on trouve une fois qu'on cesse de regarder ce qu'on a. Que la valeur des choses se transforme en émerveillement... Qu'est-ce que ça fait, d'ouvrir d'autres portes que celles qu'on connaît déjà? Parce qu'il faut oser relâcher ce qu'on possède pour voyager vers des mondes où l'argent ne nous enferme pas. Où le fabuleux, c'est de voir la richesse en tout ce qui ne brille pas.

**♓ Poissons :** Tu l'as vu déjà, tu l'as imaginé depuis tellement d'années. Ce petit bonheur tout simple qui pousse comme le blé dans les champs. Un petit bonheur de matin, de sourire. De main sur l'épaule pour réchauffer, rassurer. Ta vision de prophète le savait... Ce tout petit bonheur partagé, *please*, Poissons, continue de le voir, de l'aimer, de l'entretenir comme le plus grand des jardins. Et rappelle-toi de tout récolter sans gêne aucune, surtout, ni culpabilité.



**VISITES DE JARDIN**

**PLANTES MÉDICINALES**

**22 juillet au 25 août 2024**

**Clef DES CHAMPS**



**TOUS LES JOURS  
DE 10 H À 17 H**

**Boutique**  
Produits d'herboristerie  
Aire de pique-nique

**Activités**  
Visites libres et guidées  
Conférences et formations

**Informations**  
2205 chemin de la Rivière  
Val-David - 819.322.1561  
clefdeschamps.net

## CHRONIQUE N°4

ÉCOLE DE BROUSSE :  
Obtenir un diplôme : et pourquoi?

Nelly Allard

Résidente de Sainte-Adèle

Mon dernier séjour à Munoz m'aura laissée pensive. Malgré le fait que mes *ti-moun* évoluent à une vitesse folle, je n'ai aucune idée de comment les intégrer à ce monde qui parfois les rejette. Mais mon principal ennemi est qu'ils se rejettent eux-mêmes. Il ne faut pas oublier que, de génération en génération, ils ont été battus, volés, violés. L'année 1492 n'est pas si loin dans leur bagage culturel. Chaque jour, je m'efforce de leur apprendre qu'ils ont le droit d'exister.

Comment les rendre fiers et compétitifs? J'entends alors parler d'une école à Puerto Plata. La meilleure école de langue reconnue. Fréquentée à 95 % par des Dominicains de « bonne couleur ». Je le précise car mes enfants sont aussi Dominicains pour la plupart. Il leur manque un « pantone » pour être considérés comme tels. Cela commencera par leur donner accès à un diplôme reconnu dans l'industrie touristique. J'y envoie alors mes premiers 8 *ti-moun* et ils se qualifient super bien. On partira un samedi tous ensemble vers l'Impact Language Institute. Ils sont tellement beaux et chics! La fierté qu'ils portent est incroyable! Les soupers spaghetti, GoFundMe et le « cognage » aux portes deviennent partie intégrante de ma vie. Je ne suis pas payée ni logée ou nourrie pour mon travail et, parfois, l'argent sort de mes poches parce que je suis incapable de laisser derrière un enfant qui a tout donné pour accéder à ce qui devient un Graal à ses yeux.

Leur évolution sur le plan personnel est incroyable. Des filles qui regardaient par terre quand tu t'adressais à elles font maintenant des blagues et se tiennent bien droites. Mes *ti-moun* sont jeunes. J'avance à tâtons puisque je n'ai aucune idée de ce qu'ils obtiendront de ce diplôme. Seront-ils encore rejetés malgré une reconnaissance officielle d'une langue seconde? Une chose est certaine, la moti-



vation est là. Et je me dis : viendra ce jour où mes premiers termineront leurs études et recevront ce diplôme. Des noms de famille haïtiens seront nommés côte à côte avec des Tavarez et des Rodriguez. Puis, mon bonheur est immense de les voir monter sur ce podium et parfois avec mention d'honneur. Et que dire des mamans tellement fières d'eux. Je me souviens d'avoir tellement pleuré, parce que jamais je n'aurais pensé les voir évoluer ainsi. Trop d'obstacles! Mais on l'a fait. Et quand je dis « on », je pense aussi à tous ceux qui ont donné et qui donnent encore pour permettre à d'autres jeunes de fréquenter cette école.

Cette première cohorte de diplômés aura marqué un tournant dans ce projet de BeCause Munoz; tout arrêter ou recommencer avec un nouveau groupe? Je déciderai de continuer avec de nouveaux enfants. Mais allais-je voir des résultats concrets avec mes premiers diplômés?

Lors de la prochaine édition, je laisserai la place à ces enfants devenus adultes. Vous saurez ce qu'ils sont devenus. Ce seront eux qui écriront dans le *SKI-SE-DIT!* Ils ont déjà hâte de s'y retrouver!



**Nelly a toujours besoin de cellulaires pour ses élèves.**

Elle y installe de la musique et l'application Duolingo pour ses cours. Si vous en avez à lui donner, sachez qu'ils seront entre de bonnes mains dans sa classe. Vous pouvez nous écrire ([redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info)) et nous la contacterons, ou visiter la page Facebook de son projet, BeCause Muñoz.

## PRÉVENIR LA SENSATION des jambes lourdes

Marlène Gosselin

Institut Marlène

Avec l'été et les grandes chaleurs que nous vivons de plus en plus, certaines personnes développent une sensation de jambes lourdes qui peut devenir un véritable obstacle à leur bien-être. Les jambes lourdes sont dues à de l'insuffisance veineuse chronique, un problème de santé qui touche les veines des jambes. Celles-ci ont pour rôle de retourner le sang vers le cœur afin d'assurer une circulation sanguine efficace. Pour ce faire, elles doivent travailler contre la gravité. En temps normal, les veines remplissent ce rôle grâce à leur caractère élastique, aux contractions des muscles qui les entourent et à la présence de valves qui empêchent le sang de rebrousser chemin.

Il peut arriver que les veines aient de la difficulté à retourner le sang vers le cœur, notamment si elles sont moins élastiques ou si les valves dont elles sont munies fonctionnent moins bien. Cela entraîne alors une accumulation de sang dans les jambes et une sensation de lourdeur.

**Les causes de la sensation de jambes lourdes**

Qu'il s'agisse d'une gêne occasionnelle ou d'un problème récurrent, il est essentiel de comprendre les causes de cette sensation et d'adopter les bonnes habitudes pour y remédier.

Outre les problèmes de circulation sanguine, des muscles moins toniques, des fluctuations hormo-



nales (menstruations, grossesse, ménopause, etc.), de longues périodes d'immobilité en position assise ou en station debout prolongée, la chaleur, le manque d'exercice, des vêtements trop serrés, le surpoids, le tabagisme et le vieillissement peuvent accentuer les sensations d'inconfort. Il est donc crucial d'être attentifs aux signaux que notre corps nous envoie et d'adopter des stratégies pour prévenir cette gêne.

**Soulager la sensation de jambes lourdes**

Heureusement, il existe plusieurs moyens de soulager la sensation de jambes lourdes et de retrouver une légèreté bienvenue. Boire suffisam-

ment d'eau, consommer des tisanes à base de plantes comme la vigne rouge, pratiquer régulièrement de l'exercice, prendre des pauses pour marcher, éviter les douches trop chaudes sont autant de mesures simples mais efficaces. Aussi, élever les jambes lorsque c'est possible, car le fait d'avoir les jambes surélevées facilite le retour sanguin et réduit ainsi l'impact de la gravité. Porter des bas de contention également : ils exercent une pression graduée sur les jambes afin de favoriser la remontée du sang vers le cœur.

Certains produits corporels soulagent également la sensation d'inconfort. Un gel à base de camphre,



Centella asiatica

de *Centella asiatica* et de menthol délasse et soulage les jambes fatiguées grâce à son effet décongestionnant et tonifiant, en activant la microcirculation sanguine tout en renforçant la tonicité des petits vaisseaux sanguins. Sous forme de gels, ces produits peuvent s'appliquer par-dessus les bas de contention pour une action rafraîchissante immédiate. Il existe également des soins en institut pour les jambes lourdes. En 30 minutes seulement, ces traitements vous apporteront un soulagement immédiat tout en délassant vos jambes par l'effet vasoconstricteur des vaisseaux sanguins.

Ne souffrez plus de cet inconfort, vous avez le pouvoir d'améliorer votre qualité de vie grâce à des gestes simples et des soins adaptés.

Bonne fin d'été!

Référence : Livret de formation Phytomer

# ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.  
laboratoirebelanger.ca

1 800 481-7434



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



**Soli Terre**  
créateur de paysages

**Gilbert Dionne 819-322-2876**

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

[www.soliterre.ca](http://www.soliterre.ca)  
[info@soliterre.ca](mailto:info@soliterre.ca)



Samantha May, M.A.  
dramathérapeute



819 325-2575

[www.soinscreatifs.com](http://www.soinscreatifs.com)

## COURANT CONTINU...

J'ai 16 ans, je termine ma 11<sup>e</sup> année scolaire, on achève les examens. Un confrère de classe, avec lequel je n'ai entretenu pour seul lien qu'un ballon de football à l'heure du dîner, me tend deux livres et me dit : « J'ai remarqué que tu t'intéresses à la poésie, tu liras ça pendant les vacances. » Étonné, je lui demande quand je pourrai les lui remettre et il me répond laconiquement : « On se reverra. » J'ai encore les livres.

*Capitale de la douleur* de Paul Éluard et le *Romancero Gitano* de Garcia Lorca.

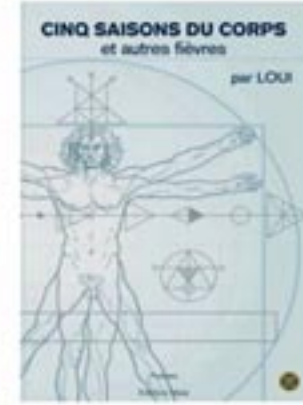
J'ai passé l'été avec *Capitale de la douleur*, en partie sur les bords du fleuve. J'avais envie de vivre! Dans toutes mes fibres. La vie n'était pas le monde terne et teinté d'éternité religieuse de mon enfance. J'avais un corps et des mots, des images, pour l'épouser. Je respirais de partout.

Il y a un mois, des jours, quand j'ai vu le « post » de Loui à propos d'Éluard, j'ai eu envie de reconnaître. Et les derniers vers du poème que Loui nous offre ici...

« Je ne savais pas... »

Merci Loui... NOUS ne savions pas.

Gilles Matte



Comme l'écrit si bien mon ami Jérôme Lafond :  
« plus la couverture d'un livre est usée  
plus l'intérieur résiste à l'usure! »

<https://www.facebook.com/share/v/MR4kXCfTdZjQS4Pm/?mibextid=oFDknk>

Éditions Maïa

Poésie  
Laurentides

« Une poésie vivante à l'heure de l'urgence »  
2019

Tout ce que j'ignore  
La lumière dans la fibre  
Les copeaux ardents  
Je ne savais pas que la chair irradiait  
Comme la boue des volcans quand l'âme la traverse  
Un ruban d'argent  
Je ne savais pas que l'air conduisait nos chaleurs  
Nos pensées par le cœur  
Des échos que transmettent  
Sept oriflammes  
Quand j'entrouvre la paume en mosaïque  
Se redessinent mes détours  
Ces ébauches de mots d'amour  
Et de silences  
Je ne savais pas qu'un de mes pas laisserait une marque  
Un symbole profond  
Hiéroglyphe  
Mon fossile enfoncé dans la pierre  
Ci-gît le dernier élan de l'oiseau  
Avant son envol  
Une aile, comme un plumeau, caresse durement le sol et plus jamais ne se dépose  
La douceur projetée loin  
Juste avant la nuit  
Dans la course entre les vagues de couleurs  
Et le soleil qui se noie dans une boue de pigments  
Je ne savais pas qu'entre deux jours il n'y avait pas de pause  
Dans l'instant où le temps n'a plus d'existence  
Une myriade d'étoiles estampées dans l'infini d'une paupière  
Je ne savais pas  
On ne m'avait pas dit  
Tu auras une terre et huit ou neuf milliards d'enfants  
Où chacun est un rêve  
Dans l'imaginaire qui est un pouvoir plus grand  
Ou un voyage  
Je ne savais pas qu'en moi pousseront des fleurs  
Des mots et du pollen  
Quelques centaines de poèmes

Loui Lougris (inédit)

Poète laurentien invité pour cette parution d'août : **LOUI LOUGRIS** (Espace réservé : page réalisée par la Maison de la Poésie des Laurentides)

## IN MEMORIAM

## PHILIPPE BELLETESTE

## Jacques Orhon

Maître sommelier  
Résident de Sainte-Adèle<sup>1</sup>

Philippe Belleteste nous a quittés. Mais il est toujours là... Mon ami Philippe est parti pour d'autres cieux ce mercredi 17 juillet dernier, serein et en toute discrétion, fidèle à ses habitudes. Un choc pour ceux qui l'ont connu et qui l'ont aimé. C'est en 1964 que Philippe a mis les pieds au Québec pour travailler, direction les Laurentides. Je l'ai rencontré la première fois un beau jour du mois de mai 1976, et depuis, nous ne nous sommes pas quittés. Dès les premières semaines à La Sapinière, j'avais compris que j'avais rencontré un homme et un patron exceptionnel, simple et humble, avec le sens de l'hospitalité dans le sang, et une vision innée des relations humaines qui lui permettait, avec autant de sincérité que d'empathie, d'échanger avec un roi ou le plongeur du restaurant. En m'accordant sa confiance, il m'avait insufflé cette assurance qui me faisait défaut, avant de devenir pour le reste de mes jours une formidable source d'inspiration professionnelle et humaine.

C'est à l'École hôtelière à Sainte-Adèle que Philippe, porté sur l'altruisme, va donner tout son potentiel



Le sommelier Jacques Orhon, le chef Marcel Kretz et le directeur Philippe Belleteste, les trois piliers de l'hôtel La Sapinière aux belles heures de celle-ci. Tous trois ont grandement contribué au développement de l'École d'hôtellerie des Laurentides à Sainte-Adèle.

d'homme voué à l'hôtellerie, avec un sens de la pédagogie et une écoute prodigieuse auprès du

personnel et des étudiants. Si j'ai eu les coudées franches pour accomplir plusieurs projets, c'est que

j'avais comme directeur un homme qui était ouvert à de nouvelles voies, à de nouvelles propositions, dans le souci constant de faire avancer la cause de nos métiers de bouche. Avec lui, nous avons fait rayonner la sommellerie québécoise ici et dans le monde. Philippe était doté de cette intelligence du cœur, la plus noble à mes yeux, et sa sagesse et son humanité ont teinté son entourage et fait avancer la société dans laquelle il avait choisi de vivre. J'espère toujours que l'École hôtelière des Laurentides porte son nom. Mais en attendant, nous avons continué à deviser ensemble sur une foule de sujets. En deux mots, Philippe fut pour moi un guide et une inspiration. Je lui manifeste encore ma gratitude, et je dis merci à la vie de m'avoir permis de le rencontrer. (Texte publié sur Facebook le 22 juillet 2024)

<sup>1</sup> Véritable globetrotteur du vin, Jacques Orhon parcourt les vignobles du monde depuis 40 ans. Pour nous faire connaître ses découvertes, il a publié aux Éditions de l'Homme une vingtaine de guides remarquables autour du vin et de ceux qui le produisent. Il est membre titulaire de l'Académie internationale du vin depuis 2015. Jacques Orhon a reçu le prestigieux Prix international Premio Masi della Civiltà del Vino pour l'ensemble de sa carrière.

## Louise Duhamel

Chef cuisinière et chroniqueuse culinaire

Philippe Belleteste est décédé le 17 juillet dernier. Son départ a été discret, comme l'homme qu'il était.

Certaines personnes ont connu monsieur Belleteste lorsque, jeune immigrant français arrivé au Québec, il cherchait du travail dans le milieu de l'hôtellerie. Il a décroché son premier emploi à l'auberge du Mont-Gabriel. D'autres se souviendront de lui en tant que directeur de l'hôtel La Sapinière, devenu, sous sa direction, le premier membre au Canada de la prestigieuse association des Relais et Châteaux. Plusieurs l'auront connu comme résident de Val-David et fier amateur d'art et se rappelleront qu'il n'a pas hésité, avec d'autres personnes, à se porter garant d'un emprunt pour permettre à l'organisme les Créateurs associés d'acquérir la Maison du village, qui deviendra le Centre d'exposition de Val-David.

C'est à l'École hôtelière de Sainte-Adèle qu'un grand nombre de personnes l'ont côtoyé : élèves, enseignants, personnel administratif, clients de la salle à manger. Il fut d'un soutien précieux à beaucoup d'entreprises locales se souciant, de manière désintéressée, de leur succès et de leur démarche vers l'excellence. Plusieurs auront eu la chance d'apprécier son écoute, sa bonté, sa générosité, et quelques rares individus auront eu la possibilité d'apprécier l'homme qui aimait s'enrichir intérieurement par la lecture, la réflexion et des croyances bien personnelles.

J'ai fait la connaissance de Philippe Belleteste alors qu'il a été client de mon premier restaurant... il appréciait ma démarche vers une nouvelle cuisine québécoise. Puis je l'ai connu comme directeur de l'École hôtelière des Laurentides, située alors à Sainte-Agathe-des-Monts. À l'époque, il souhaitait avoir une femme chef et québécoise dans son équipe d'enseignants à majorité masculine et d'origine française. Philippe a su me donner l'envie de relever ce défi.

## Voici quelques témoignages recueillis :

« Monsieur Belleteste aura été pour moi et d'autres collègues le directeur qui nous a embauchés en collégialité avec les anciens profs de l'époque. Il était un hôtelier de profession qui mettait de l'avant nos métiers de bouche et d'accueil. Il gérait cette école de formation professionnelle comme il aurait géré une école privée d'excellence. C'était l'époque où la mise en valeur de la restauration était le moteur de cette école. »

*Dominique Louineau, chef enseignant*

« Monsieur Belleteste était un professionnel avec une vision. J'ai été engagé à l'École hôtelière pour établir un nouveau certificat en enseignement professionnel, la cuisine régionale. C'était tout un défi à relever et monsieur Belleteste m'a assisté à chaque étape. »

*Robert Cholette, chef à l'hôtel La Sapinière et chef enseignant*

« Monsieur Belleteste, un homme de grande classe, a joué un rôle inestimable dans l'essor et le rayonne-

ment de la restauration et de l'hôtellerie des Laurentides. Le restaurant l'Eau à la bouche tout comme le Bistro à Champlain et tant d'autres ont bénéficié de son écoute, de ses précieux conseils, de son soutien constant. »

*Pierre Audette, restaurateur*

« Mon métier de chef cuisinière et de chef enseignante m'a fait voyager hors du Québec. Peu importe ma destination, à chaque adresse, je recevais une carte d'anniversaire de Philippe Belleteste. Chaque fois je ressentais beaucoup de sympathie et d'amour de sa part. Philippe, pour l'avoir entendu plus d'une fois, aimait élaborer sur le mot amour. Peut-on aimer avec un seul mot car il n'y en a qu'un dans la langue française pour exprimer ce sentiment... Il nous conseillait de l'utiliser le plus souvent et le mieux possible. C'est à ton tour, Philippe, de recevoir nos témoignages d'amour. »

*Louise Duhamel, chef cuisinière et chroniqueuse au journal Ski-se-Dit*

# La fée Morigane

## ET LES FOLKS de Val-David

### Épisode cinq

Morigane mit rapidement fin à sa réflexion, alors que Nicolin déballait son colis.

- De toute manière, puisque vous êtes la reine et fée Morigane, je vous remets cette couronne d'or, elle vous appartient! Après, j'aimerais bien retourner à Val-David, si je peux trouver un moyen; peut-être y aurait-il un navire qui passe par ici? Cependant, je ne veux pas partir seul, il me faut à tout prix retrouver le vieux Folk et le ramener avec moi. Sans lui, que deviendront tous les Folks, s'il en reste, sans le savoir fabuleux de notre vieux Folk?

- Nous verrons plus tard la question de ton retour à Val-David et ce qu'est devenu ton vieux Folk. Je reviens à cette couronne, je ne l'ai jamais commandée à tes Folks, qu'ils soient orfèvres ou autres, puisque j'ignorais l'existence de ton peuple...

- À moins qu'il y ait deux fées Morigane et à Féerie... ce serait là une erreur que je n'ai jamais connue de la part du vieux Folk! dit Nicolin en arborant un large sourire.

- Hum... ouais, il est vrai que ma vieille couronne s'est quelque peu détériorée depuis que le brave Merlin me l'a offerte, il y a six cents années... le temps passe si vite, hélas! Quoique, puisque je suis Morigane, fée et reine de Féerie et de tous les peuples lutins, je veux bien accepter cette couronne... après tout! Et puis, au sujet des Folks, je ne pense pas qu'il se trouve encore de ta famille sur les lieux de la mine, ils sont sans doute éparpillés et je dois t'avouer avoir contribué un petit peu à cette explosion fatale. Mais les lutins ne meurent pas! Ils finiront tous par se rejoindre. Ça pourrait toutefois être un peu long... Quant à ton vieux Folk, je vais t'aider à le retrouver... Il est sûrement quelque part par ici s'il a voyagé dans la même direction que toi, on le cherchera.

- Merci, votre aide m'est rassurante.

- À partir de maintenant, Nicolin Folk, je serai ta reine et tu seras mon plus nouveau sujet. Je ferai en sorte que tu retrouves tous les tiens. Nous commencerons par le vieux Folk. Nous irons pays par pays si cela est nécessaire! Nous allons débiter par l'Irlande, c'est le

pays le plus près de mon île. Connais-tu l'Irlande?

- Non, majesté! Je n'ai jamais fait de livraison en Irlande.

- Tu iras dans cette belle contrée de verdure. Tu observeras les habitants. Si tu ne vois pas le vieux Folk, tu demanderas à mes sujets s'ils l'ont aperçu, s'ils peuvent t'aider à le retrouver. Je veux dire mes sujets, qui sont, pour l'Irlande, les Lépréchauns, et aussi les Cluricauns. Méfie-toi de ces derniers, ils sont connus pour être un peu profiteurs. Je t'aiderai parfois à gagner du temps dans tes déplacements, quand ce sera nécessaire...

- Un grand merci, mais comment je vais me rendre en cette terre d'Irlande?

- Tu y seras dans un instant, Nicolin Folk, le souffle de Féerie va t'y mener!

Et l'instant d'après, dans la cave d'une auberge champêtre en Irlande, sans raison apparente, il se produit un effroyable courant d'air qui ouvre la porte brusquement et souffle sur la place avec force, poussant Nicolin Folk à l'intérieur.

(À suivre dans la prochaine édition du Ski-se-Dit...)

### Lexique

Savoir : ensemble de connaissances acquises

Arborer : afficher, porter avec fierté

Détériorée : amochée, brisée, abîmée

Éparpillés : répandus un peu partout

Fatale : qu'on ne peut éviter

Contrée : étendue de pays, région

Texte et illustrations - Gilles Parent



## ENTREVUE AVEC MANON BISSON

## DÉJÀ 20 ANS AU Metro de Val-David

## Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Manon Bisson s'établissait au lac Paquin avec sa famille en 1996 et rejoignait l'équipe du Metro de Val-David en 2004. 20 ans cette année qu'elle est aux caisses ou ailleurs dans le magasin pour remplacer quelqu'un, combler une absence, toujours sur place pour superviser et pour seconder le gérant. 20 ans qu'elle rencontre presque chaque jour et avec plaisir les clients de notre épicerie. Elle peut reconnaître du premier coup d'œil la petite maman qui vient d'accoucher, celle qui revient avec son enfant et ce même enfant qui a aujourd'hui 16 ans!

Résiliente, Manon a survécu il y a quelques années à des problèmes de santé majeurs qui ont requis tout son courage et sa force. Elle est revenue à son poste juste à la fin de la pandémie de la COVID, protégée pendant une longue période par ce masque bleu que nous avons tous si bien connu. Cette épreuve a modifié sa vision de la vie et établi ses priorités. Elle ne tient plus compte des rumeurs, s'informe directement à la source et se fie à son propre jugement avant de s'emballer. C'est avec ce nouveau regard qu'elle reçoit continuellement et avec calme les remarques des clients qui se plaignent si souvent de l'absence d'un produit ou d'un autre, ou encore du prix sans cesse en hausse des aliments. Ces questions ne relèvent pas des employés de l'épicerie, bien entendu, mais du marché et de la direction de Metro. Il en va de même du déplacement des produits sur les tablettes, qui sont



Manon Bisson, depuis 20 ans chez Metro, un sourire au service de la clientèle!

tout d'un coup repositionnés dans le temps de le dire par toute une équipe efficace envoyée par Metro pour effectuer encore une fois une nouvelle mise en place.

« On aimerait plaire à tout le monde, dit-elle, ce n'est pas toujours facile, mais on oublie que c'est le même problème dans d'autres épicerie! Donc, on a souvent affaire à des changements pour améliorer le fonctionnement du magasin. Il faut aussi tenir compte de la demande de nouveaux produits venant surtout de la part de notre nouvelle clientèle plus jeune. »

Quand on l'interroge sur son travail, Manon répond : « La génération d'aujourd'hui n'est pas ce qu'elle était v'là 40-50 ans passés! Ça va de soi. Aujourd'hui on remplace les caissières par des caisses libre-service... Tu es devant une machine... elle te parle pas, te sourit pas, c'est plate et plutôt ennuyeux! »

Pour moi, rendre service, aider les gens à trouver tel item ou, par exemple, échanger un p'tit truc qui ferait toute la différence, dialoguer avec le client, ça rend les gens heureux, surtout ceux et celles qui

sont seuls(es). On ne connaît pas leurs vies mais, si on leur sourit, c'est ce petit "hic" qui fait toute la différence. Ça paraît banal mais on vient de faire leur journée. Ça, ça me rend heureuse, j'aime ce que je fais et j'adore mon travail. Pour moi, venir travailler au Metro tous les jours, c'est une joie, un plaisir de rencontrer des nouveaux venus et nos habitués de la place. Prendre juste de leurs nouvelles, c'est réconfortant. C'est de faire un plus avec un moins. Par exemple, si je vois quelqu'un qui cherche quelque chose, c'est automatique, même si je suis en pause, ça m'est difficile de dire non même après 20 ans! Je vais l'aider à trouver son produit. S'il est heureux en sortant du magasin! Alors, moi, je le suis aussi. "Ça, c'est Moi."

Le message que je veux transmettre à la nouvelle génération est le suivant : Ayez en tête : Sourire et dialogue... Oubliez votre téléphone : le dialogue assure le bon fonctionnement et le sourire, c'est la porte d'entrée... Soyez reconnaissants de ce que la vie vous donne... Ayez la gratitude de dire tout simplement merci... »

On l'a bien vu lors de la pandémie mais il ne faudrait pas l'oublier aujourd'hui, les employés de notre Metro demeurent « essentiels » à la qualité de vie de Val-David. Merci à Manon Bisson, cette femme courageuse et cette employée dévouée, à qui nous souhaitons encore bien de bonnes années parmi nous!

## LETTRE OUVERTE

## APPRIVOISER LE CHANGEMENT et aller de l'avant

## Brigitte Morin

Résidente de Sainte-Adèle

Valdavidoise depuis 42 ans, locataire d'une maison sur la rue Dion depuis 14 ans et 10 mois, je ne m'attendais pas à ce que ma vie calme prenne une tournure aussi drastique en ce début de janvier 2024. La nouvelle propriétaire désirait de tout cœur, à la fin de mon bail, prendre possession de mon logement pour y habiter. Nous étions en pleine crise du logement. Aidée de mon agent d'intervention en logement, j'ai effectué des recherches pour me reloger, mais elles n'ont pas porté fruit à cause de mon budget restreint qui ne me permettait que de me loger dans un HLM ou



Brigitte Morin a été active au journal Ski-se-Dit, entre autres avec sa chronique « Les bla bla de Brigitte », ici dans le vol. 34, n° 3, en avril 2000.

dans un OSBL, alors que les listes d'attente sont très longues. Encore aujourd'hui, certaines personnes âgées qui n'ont pas trouvé de logement doivent habiter soit dans une roulotte, une tente ou chez des proches.

Enfin, le 10 juin dernier, nous étions convoqués au Tribunal administratif du logement : la propriétaire et son avocat, et moi, seule pour me défendre. Le litige : la propriétaire voulait absolument que je déménage pour le 1<sup>er</sup> juillet. Heureusement, la juge a plaidé en ma faveur en me demandant à quelle date je pouvais déménager, et moi de lui répondre : « Pour le 1<sup>er</sup> août ou le 1<sup>er</sup> septembre. » Merci, madame la juge, vous m'avez ainsi évité un stress supplémentaire.

Lorsque vous lirez l'édition du mois d'août, je serai dans mon nouveau logement, que j'ai fini par trouver à Sainte-Adèle, et j'essaierai d'apprivoiser ce gros changement dans ma vie, un jour à la fois.

Je tiens à remercier, pour leur aide physique et morale, mes frères Sylvain, Mario, mes sœurs, Monique (et son fils Joel), Jocelyne, Francine, Jacinthe (et Robert), mes fils Dominic et Olivier, mes petites-filles Angélique, Laurie (Benjamin), Rosie, ainsi que mon agent d'intervention, Louis-Philippe Dupuy, sans oublier Fernande et Julie (Philippe). Et depuis son voyage sans retour le 13 janvier dernier, ma sœur Aline, mon ange, que je sens présente dans cet épisode difficile de ma vie.

## Humeurs musicales n° 23

Myriam Gendron,  
entre mer et  
rivière

Gilles Chaumel

Animateur radio à CKRL 89,1 Québec,  
historien et mélomane

J'ai connu Myriam Gendron il y a 10 ans par un ami qui m'a fait entendre son très beau **Not So Deep Well**, qui mettait en valeur l'œuvre de la poète et scénariste engagée Dorothy Parker. Juste voix et guitare dans un style très folk, question de mettre en valeur les mots. Elle a remis cela en 2022 avec le magistral **Ma délire, Songs of love, lost & found**, qui a connu un succès critique international. Elle y reprenait, retravaillait, se réappropriait de vieux folk songs.



Et là, voici **Mayday**, comme un appel au secours face à ce monde qui se dégingue. Si l'inspiration respire encore les vieux folk songs (ce «fingerpicking» envoûtant à la guitare acoustique), elle est soutenue cette fois par des musiciens

associés à l'avant-garde : le batteur Jim White (Dirty Three) et la guitariste Marisa Anderson, le contrebassiste Cédric Dind-Lavoie, le noise-expert Bill Nace (Yoko Ono, Thurston Moore) et la saxophoniste free Zoh Amba qui y va d'un solo fracas-

sant sur le dernier titre de l'album : « berceuse ». Parce que bercer son enfant en ces temps troubles n'a rien de rassurant.

Pour en savoir plus, on se retrouve sur la page de l'artiste de la plateforme web Bandcamp.

MAGASIN  
GÉNÉRAL

2475 rue de l'Église, Val-David



À chaque saison, notre sélection s'adapte à vos envies...

- Café
- Épicerie
- Décoration
- Cuisine
- Crème glacée
- Livres
- Bijoux
- Sucreries

Niché au cœur de Val-David, le café du Magasin Général est un joyau pittoresque qui incarne l'essence même de la convivialité et de l'authenticité.



# À vos côtés

## Bilan des engagements 2023



### Engagés à enrichir la vie des personnes et des communautés

Le Fonds d'aide au développement du milieu (FADM), les dons et les commandites sont des leviers importants pour soutenir la vitalité socioéconomique de notre collectivité. Le FADM est constitué grâce à des membres qui, comme vous, acceptent qu'une partie de leur ristourne soit investie dans la collectivité lors d'un vote tenu à l'assemblée générale annuelle.

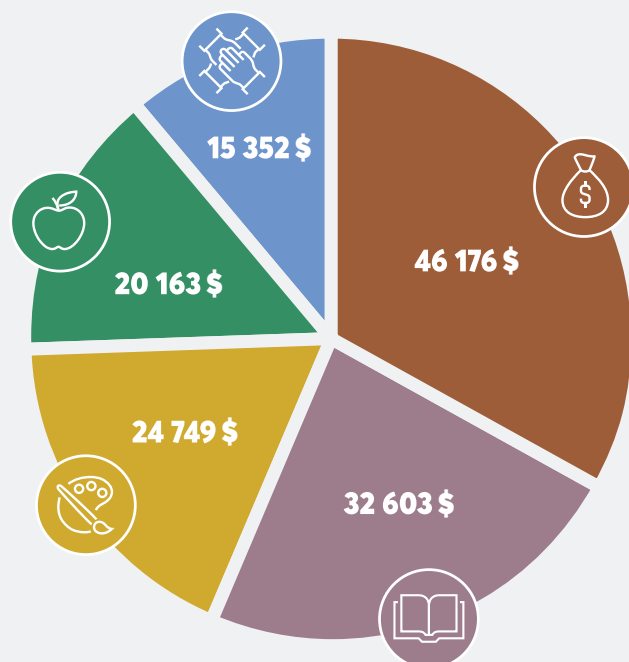


# 966 058 \$

en ristournes collectives et individuelles pour l'année 2023 remis en 2024

# 139 043 \$

**79 621 \$ en dons et en commandites**  
**59 422 \$ par le Fonds d'aide au développement du milieu**



#### Développement économique

Carrefour jeunesse emploi  
Chambre de commerce de Sainte-Agathe et de Saint-Adolphe  
Marché public des Laurentides

#### Éducation

Programme de bourses d'études

#### Arts et culture

Focus Fest  
Festival des Chansonniers  
Festival de contes des Laurentides

#### Santé et saines habitudes de vie

Plein Air Saint-Adolphe  
École de Voile  
Cultiver Val-David

#### Engagement social et humanitaire

Comptoir alimentaire de Val-David  
Palliaccio  
Parc public et patrimonial

\*Le montant de la ristourne individuelle provient des excédents de l'année financière 2023 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale de chacune des caisses.

## Notre engagement dans le milieu, c'est aussi...

### contribuer à la réussite éducative

#### Prix Fondation pour notre région | 15 500 \$

École Fleur-des-Neiges  
**La lecture partagée pour me faire progresser**  
1 500 \$

École Fleur-des-Neiges  
**Mars et ses recettes en vedette**  
2 000 \$

École Notre-Dame de la Sagesse  
**Le Jardin de l'avenir**  
3 000 \$

Polyvalente des Monts  
**J'expose dans mon école**  
3 000 \$

Polyvalente des Monts  
**Projet couture**  
3 000 \$

Polyvalente des Monts  
**Mois de l'autisme**  
3 000 \$

**MES FINANCES,  
MES CHOIX** 10 ans  
PROGRAMME D'ÉDUCATION FINANCIÈRE

En 2023, c'est plus de  
**191 nouveaux participants**  
qui ont pu bénéficier des divers ateliers  
Mes Finances, Mes Choix.



#### Bourses d'études Desjardins remises en 2023 15 200 \$

En 2023, c'est **34** bourses qui ont été remises à des finissants(tes) des écoles secondaires de nos milieux pour la poursuite de leurs études, soit un engagement de **15 200 \$**.

### favoriser le développement économique

#### CRÉAVENIR | 12 000 \$

Le Café Mélé 4 000 \$

Construction Scandinor 4 000 \$

Philippe Mayrand 4 000 \$

#### Microcrédit

**54** entrepreneur.es membres ont été accompagnés.

**424** heures en expertise-conseil ont été déployées

**76** emplois créés et/ou maintenus dans les entreprises accompagnées



#### Profitez de nos services de diverses façons

Services mobiles

desjardins.com

1 800 CAISSES (1 800 224-7737)

ou

1 888 AFFAIRE (1 888 233-2473)

Guichets automatiques

#### SIÈGE SOCIAL

77, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts

#### CENTRE LIBRE-SERVICE

2462, rue de l'Église, Val-David

819 326-2883 ou 1 888 326-2883

[www.desjardins.com/sainteagathedesmonts](http://www.desjardins.com/sainteagathedesmonts)

[www.facebook.com/DesjardinsSteAgathedesMonts](https://www.facebook.com/DesjardinsSteAgathedesMonts)

### En 2023,

la Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts compte

**13 419**  
membres  
particuliers  
et  
entreprises

**225**  
nouveaux  
membres  
en 2023

**9**  
administrateurs

**33**  
employés

Desjardins partage **412 M\$** en ristournes individuelles et collective dont **966 058 \$** avec les membres et la communauté de notre caisse.



**Desjardins**

Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

## MUSIQUE

LES CHŒURS HORS SÉRIE :  
L'École d'été de chant choral

## Louis Babin

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

Histoire de me replacer dans la peau d'un choriste, j'ai joint l'École d'été de chant choral de l'Université de Sherbrooke qui se tenait du 29 juin au 7 juillet sur le campus principal de l'université. C'est une formation pour les chefs étudiants qui sont inscrits dans le programme de maîtrise en direction chorale. Ils sont placés dans un contexte de préparation d'un récital avec peu de temps à la clé. Quelques apprentis chefs voulant vivre l'expérience de diriger pour une toute première fois étaient aussi présents. C'est aussi une très belle occasion pour des choristes qui sont autonomes dans l'apprentissage des pièces de chanter un répertoire de haut niveau. Autonome est le mot clé. En effet, quelques mois avant le début des activités, tous les choristes et chefs, qui sont aussi membres du chœur, ont reçu les partitions avec comme consigne de les maîtriser dès la première répétition!

Les répétitions sont quotidiennes. Tout débute à 9 h 30 pour se terminer à 16 h 30 avec une pause pour le dîner. Quelques ateliers sont offerts dans la soirée. Une toute particulière avec la soprano



Classe de maître à l'École d'été de chant choral (photo tirée de la page Facebook de l'École de musique de l'Université de Sherbrooke)

Myriam Leblanc qui nous présente les bases de la technique vocale. Madame Leblanc nous a aussi offert un récital de musiques françaises. Elle était accompagnée de la pianiste Eun Jung Park.

Comme le dit son grand manitou, Mæstro Robert Ingari : «L'École d'été est un *boot camp* du chant

choral.» Il ne faut pas avoir peur du travail tout en prenant soin de sa voix, car l'horaire de travail est intense. Deux concerts à monter en une semaine! C'est beaucoup de travail. Le vendredi soir 5 juillet, un premier concert a été présenté à l'École de musique mettant en vedette les chefs inscrits. Au programme, des œuvres de Cherubini, Duruflé,

Fauré, Puccini, Vivaldi, Byrd, Ingari, Lauridsen, Handel, Holman et Thompson. Le grand concert était sous la direction d'Ingari et avait pour titre *Moments de grâce*. Il a été présenté à l'abbaye Saint-Benoît-du-Lac le dimanche avec un énorme succès. On y présentait des œuvres de : Ingari, Cayer, Dove, Rutter, Vaughan Williams, Brahms et Vivaldi. À noter qu'il s'agissait de deux programmes complètement différents. 24 pièces différentes qui ont été montées en une semaine! Et quel formidable résultat. J'ai été, comme mes collègues, très heureux de mon expérience. Je le recommande à tous les choristes qui ont le goût de s'ouvrir à de nouveaux répertoires et d'unir leurs voix à celles d'autres amoureux du chant choral.

Page Facebook de l'École d'été de chant choral : <https://www.facebook.com/search/top?q=%C3%A9cole%20d%27%C3%A9t%C3%A9%20chant%20choral>

Une des pièces au programme, le *Requiem* [Introit], du compositeur français Maurice Duruflé (1902-1986), interprété par le Yale Glee Club du **Yale School of Music** sous la direction de Jeffrey Douma et le Elm City Girls Choir sous la direction de Rebecca Rosenbaum : [https://youtu.be/WZafUAVTjBY?si=8sl-EbovCh\\_FV4jZ](https://youtu.be/WZafUAVTjBY?si=8sl-EbovCh_FV4jZ)

## AUDITIONS

POUR L'ENSEMBLE VOCAL Ô CHŒUR  
DU NORD de Val-David

Vous aimez chanter? Vous êtes prêts à y mettre temps et énergie? Ô Chœur du Nord est toujours à la recherche de choristes dans tous les registres de voix, plus particulièrement dans les pupitres des sopranos, ténors et basses. Lire la musique est un atout; lors de l'audition il suffit de chanter juste, d'avoir une mémoire des sons et l'on vous offrira tout le soutien nécessaire avec les outils appropriés.

Notre chorale, fondée en 1974, présente 2 séries de concerts par année, soit en décembre (concert de Noël) et en juin (avec un thème adapté), offrant à notre auditoire fidèle des pièces classiques et populaires.

Vous êtes invités à prendre rendez-vous le 26 août prochain pour passer une audition avec notre maestro, Louis Babin. Laissez un message au



819-322-2808, poste 2 (Marlène Gosselin), ou écrivez à : [info@ochoeurdu nord.org](mailto:info@ochoeurdu nord.org), ou visitez la zone « DEVENIR CHORISTE » sur notre site web : [www.ochoeurdu nord.org](http://www.ochoeurdu nord.org). Nous vous contacterons dans la semaine précédant l'audition pour confirmer l'heure à laquelle vous présenter.

Les répétitions régulières de l'ensemble vocal Ô Chœur du Nord ont lieu le lundi soir à la salle communautaire Athanase-David de Val-David de 18 h 30 à 21 h, avec des répétitions intensives un samedi par mois. Les répétitions débiteront le lundi 2 septembre 2024.

Nous sommes impatients(es) de faire votre connaissance!

CA Ô Chœur du Nord

## IMMOBILIER

## QUAND EST-CE le bon moment?



## Lorraine Hamel

Courtier immobilier et résidentiel  
Remax bonjour  
450 436-0206 | bureau : 819 326-6860  
info@lorrainehamel.com  
www.lorrainehamel.com

Rares sont les personnes qui n'ont aucun intérêt pour l'immobilier. Que je sois au marché, en visite chez des amis, à un mariage, fréquemment, on me pose les questions : « Quand est-ce le bon moment pour vendre ou acheter? Combien vaut ma maison? Quelles rénovations dois-je faire pour augmenter la valeur de ma propriété? », etc.

Si je regarde les statistiques, le marché est en croissance; ce n'est pas la folie, juste normal. Le nouveau « normal » est : une propriété affichée au bon prix et en bonne condition se vend. Oui, les valeurs

ont augmenté, et par endroit, les taxes municipales aussi. Le « normal » est que la propriété peut se vendre en quelques mois.

Certaines propriétés affichées entre 285 k\$ à 375 k\$ peuvent **parfois** se vendre en surenchères. On parle ici d'une surenchère de 2 ou 3 promesses d'achat, car nous avons plus d'acheteurs dans ce budget.

Cette année, j'ai accompagné un client acheteur de plex. Il y a eu surenchère pour un 6-plex, une construction récente sur la rive nord. Tout dépend du produit, du prix et de l'intérêt de l'acheteur.

C'est toujours le moment de vendre selon votre projet immobilier, votre situation personnelle, etc. Un nouvel emploi dans une nouvelle région, un troisième enfant, un décès, une séparation...

Il y a un mythe sur les ventes de propriétés avant le 1<sup>er</sup> juillet. Les locataires ont souvent un bail qui se termine le 30 juin, mais plusieurs prennent des ententes avec leurs propriétaires pour quitter avant terme. Ainsi, depuis plusieurs années, les déménagements se font toute l'année, autant pour les locataires que pour les vendeurs.

Prenons les aînés : c'est important pour eux de rester dans leur maison le plus longtemps possible tout en recevant différents services. C'est difficile de quitter son lieu de vie où l'on a passé plusieurs années. Les problèmes de santé précipitent la

décision de déménager dans un lieu adapté à sa condition de vie.

Si la question vous chicote, prenez un rendez-vous avec un courtier et discutez de votre situation. Ça vaut la peine. Depuis 15 ans, je rencontre tout type de vendeur ou d'acheteur. En tant que courtiers, nous prenons le temps d'évaluer la situation, et la réflexion peut prendre du temps, quelques mois même.

Je suis toujours disponible pour répondre à vos questions, c'est toujours un plaisir de discuter avec vous!

## CINÉMATÈQUE MÉLIÈS

## Nos choix pour AOÛT

13, 20, 27 août et 3, 10 septembre

Les sorties de films pour ces dates seront annoncées sur notre page Facebook chaque semaine ainsi que sur notre site internet, car elles sont trop souvent reportées et des films s'ajoutent à la dernière minute.

**SERVICES** : Photocopie, télécopie (fax), courriels, numérisation, polissage de CD, DVD, plastification de carte.  
Faites transférer vos vidéos ou données personnelles sur un autre médium en vous adressant à la Cinémathèque.

**CLUB MÉLIÈS ZONE 2** : Collection de films européens récents en prêt (certaines conditions s'appliquent)

**Nouveautés** : ENNIO, documentaire

Chacun chez soi, comédie française

Goodbye, drame étranger

**Note** : Plusieurs films non prévus s'ajouteront chaque semaine, surveillez notre site : [www.cinemathequemelies.wordpress.com](http://www.cinemathequemelies.wordpress.com)

**Horaires** : 14 h à 19 h, 7/7 jours (à moins de changement de dernière minute)  
Tél. : 819 322-2741 | [cinemathequemelies@outlook.com](mailto:cinemathequemelies@outlook.com) | f

## Invitation spéciale aux messes dominicales

La communauté chrétienne catholique de St-Norbert

vous invite aux messes dominicales célébrées

à l'Église St-Norbert de Val-Morin

tous les dimanches à 9 h 30

Mgr Raymond Poisson, évêque du diocèse de

St-Jérôme-Mont-Laurier, présidera certaines messes



Val-Morin



Images : Flaticon.com

# Histoire des Val-Heureux de Val-David (l'ancien Club de l'âge d'or, le Golden Age Club of Val-David)



**Paul Carle, Michel Allard, Ghislaine Boisclair et Gilles Bourret**

Dans la tradition gréco-latine, l'Âge d'Or est un état primordial où les humains vivent sans souffrir ni vieillir, où la nature généreuse les dispense du travail, où règnent la paix et la justice. Le Réseau FADOQ, auparavant connu sous le nom de Fédération de l'âge d'or du Québec, est un réseau québécois composé d'organismes affiliés qui a pour mission de représenter les personnes de 50 ans et plus.

Le 3 mars 1962, une travailleuse sociale réunit un groupe d'hommes retraités à Saint-Jean-sur-Richelieu dans le but de créer un mouvement de l'âge d'or. L'objectif principal de la fondatrice, Marie-Ange Bouchard, était de briser l'isolement des aînés en leur offrant une panoplie d'activités de loisirs sportives et culturelles. Ce n'est qu'en 1969 que deux regroupements régionaux sont créés, l'un à Trois-Rivières et l'autre à Québec. Le 16 juin 1970, le Réseau FADOQ est constitué en vertu de la Loi des compagnies de la province de Québec. Rapidement, dès 1976, la FADOQ comprend 16 regroupements régionaux, près de 1000 clubs et plus de 535 000 membres, ce qui en fait la plus grande association volontaire de personnes âgées de 55 ans et plus au Canada.

**Val-David n'est pas en reste**

Quelque part à la fin de 1973 ou au début de 1974, Madame Ruth Gauld fonde le Club de l'âge d'or de Val-David; elle lui accole l'appellation anglophone The Golden Age Club of Val-David. Elle est rapidement remplacée par Mme René Davidson, qui devient présidente. Dès la première année, soixante et une personnes s'y inscrivent et peuvent profiter des parties de cartes, des rencontres, des voyages et de diverses activités organisées, dont une veillée de Noël 1974 à laquelle assistent le curé et le maire du village.

Un rapport statistique est publié dans le *Ski-se-Dit* en janvier 1975; on note que dans la municipalité de Val-David, il y a 240 personnes retraitées environ. Cependant, le nombre des membres du club bilingue est encore trop peu nombreux. Sur 70 personnes fréquentant le Club, 10 personnes ont 75 ans et plus, 16 personnes ont 70 ans et plus, 15 personnes ont 65 ans et plus. Il y a également 15 personnes de 60 ans et plus et 14 personnes de 55 ans et plus. Fin 1974 une demande d'affiliation est envoyée à la FADOQ de la région des Laurentides.

Le 14 mars 1977, le Club d'âge d'or de Val-David/The Golden Age Club of Val-David est officiellement incorporé par son président d'alors, M. Gerry Helferty. Il en fut le président jusqu'en

1978 puis demeura vice-président jusqu'en 1989. Le siège social du club est, à ce moment, à la résidence de son président, au 1149, Mont-Condor.

Depuis 1975, les Val-Heureux ont mis en place plusieurs activités : baseball de poche, films et spectacles, cafés-rencontres, soupers de Noël, brunchs et dîners, concours, visites d'expositions, cueillette de fraises, voyages au Québec et en Ontario, bingos, pétanque, cours de danse en ligne, ateliers, chorale « les voix heureuses », yoga, jeux de société et de cartes, cours divers... Bref, une panoplie d'activités sont organisées pour répondre aux goûts de tous les membres tout en brisant la solitude.





## ACTUALITÉS municipales

### Quelques faits saillants

La vie municipale vous préoccupe? Faites-nous connaître le sujet d'intérêt général qui vous touche plus particulièrement et nous publierons les faits le concernant.

Par courriel : [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info)

Cliquez sur les liens pour accéder directement aux sites Internet, adresses courriel et numéros de téléphone figurant dans cette chronique.

#### Région

- France-Élaine Duranceau, députée du comté de Bertrand, a annoncé une **aide de 23,5 M\$ pour les municipalités des 3 MRC** pour leur venir en aide en matière d'infrastructures municipales (traitement de l'eau potable, des eaux usées, voirie locale, amélioration énergétique des bâtiments ou infrastructures résilientes et à vocation culturelle, communautaire, sportive et de loisir).

#### Val-David

- Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 10 septembre, 8 octobre à 19 h 30
- Tous les samedis sur la rue de l'Académie, **Marché d'été** de 9 h à 13 h
- Tous les week-ends de 10 h à 17 h, visitez l'**Allée des créateurs**, voisine du Centre d'exposition, au cœur du village : plusieurs artistes et artisans locaux
- Les dimanches en musique, le 18 août avec **Valérie Arsenaault**, de 10 h 30 à 12 h 30, au parc du lac Paquin - 1289, montée du 8<sup>e</sup> Rang
- Le **Festival de cirque des Laurentides** se déroulera au cœur du village du 21 au 25 août
- Plusieurs **comptes de taxes scolaires** à Val-David ont été augmentés. Normalement, vous devriez avoir reçu les informations à ce propos le 8 août 2024. Voici comment obtenir ces informations directement par internet. Suivre les étapes ci-dessous :  
1- Allez sur le site du Centre des services scolaire des Laurentides • 2- Allez au bas de la page d'accueil et cliquez sur **Taxe scolaire** • 3- Cliquez sur le lien « Cliquez ici pour consulter le compte annuel de la taxe scolaire accessible en ligne » • 4- Cliquez sur « Visiteur » • 5- Image des factures • 6- Entrez vos informations pour votre résidence • 7- Cliquez sur « Recherchez ».

#### Val-Morin

- La mairesse, **Donna Salvati**, a été élue au conseil d'administration de la Fédération canadienne des municipalités (FCM)
- Le **parc Legault** s'anime de plus en plus : terrains de pickleball, basketball, balle molle, skateboard, pétanque, volleyball de plage et carré de sable
- Le festival de musique **Big Bang Fest** est de retour les 9-10-11 août : programmation en ligne au [bigbangfest.ca](http://bigbangfest.ca)
- La course **Ultranza Trail** est de retour le 8 septembre au parc régional Val-David-Val-Morin (secteur Far Hills) : un défi pour tous les niveaux, avec plusieurs tracés entre 1 et 50 km
- Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 10 septembre, 8 octobre à 19 h

#### Sainte-Adèle

- Les projections d'Adèle**, films en plein air gratuit : 10 août - *Migration*; 17 août - *Kung Fu Panda 4*
- Prochaine séance du Conseil municipal : 19 août à 19 h

#### Sainte-Agathe-des-Monts

- Concerts sur le lac**, à la place Lagny à 20 h, gratuits : 10 août - One Love Project (reggae); 17 août - Alex Nevsky; 24 août - soirée cubaine
- Judis des tout-petits**, à la place Lagny à 10 h 30, gratuits : 8 août - Juracirque; 15 août - Mini cirque de Danys
- Un premier **Salon des Aînés** se tiendra les 13 et 14 septembre à la polyvalente des Monts. Parmi les activités : conférences et ateliers culinaires en compagnie de Sœur Angèle

## CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID (AFFILIÉ À LA FADOQ)

### PROGRAMMATION AOÛT ET SEPTEMBRE 2024



#### Club des cinéphiles

Il y aura rencontre du Club des cinéphiles au local le jeudi 12 septembre à 16 h 30. La personne responsable est Patrice FÉRARES : 819 322-7182. L'activité a lieu mensuellement. C'est gratuit.

#### Cours de bridge

Le vendredi 13 septembre commenceront les cours de bridge au local de 13 h à 16 h. Réservez auprès de Madeleine DUVAL : 514 226-8862. Le coût est de 75 \$ pour 12 semaines. Le minimum est de 4 personnes pour donner l'activité.

#### Yoga sur chaise

Les cours de yoga sur chaise se donneront à compter du lundi 16 septembre à 11 h et 16 h 30 au local. Le cours de 11 h est déjà complet. Le coût est de 75 \$ pour 10 cours. Pour vous inscrire, communiquez avec Gilles BOURRET : [gbourretqc@yahoo.ca](mailto:gbourretqc@yahoo.ca)

#### Atelier de théâtre

À compter du lundi 16 septembre aura lieu l'atelier de théâtre de 13 h à 16 h à la salle communautaire. Le coût est de 75 \$. Pour vous inscrire, contactez Madeleine DUVAL au 514 226-8862.

#### Atelier de peinture

À compter du mardi 24 septembre aura lieu l'atelier de peinture de 10 h à 15 h au local. Notez qu'il ne s'agit pas d'un cours, mais d'un atelier. Les participants apportent leur repas du midi. Le responsable est Serge AUBLET au 819 322-5537.

#### Sortie aux pommes et méchoui chez Constantin

Le jeudi 3 octobre aura lieu la sortie aux pommes chez Constantin, à Saint-Eustache. Le départ en autobus se fera à 9 h devant la salle communautaire. Le coût est de 45 \$, transport et repas inclus. Vous devez vous inscrire et payer à l'avance auprès de Madeleine DUVAL au 514 226-8862. Vous pouvez payer lors de l'épluchette de blé d'Inde le 3 septembre ou au local les vendredis 13 et 20 septembre entre 12 h 30 et 13 h.

Je vous souhaite un bel été, et profitez de cette belle période estivale.

#### Jean-Claude RIFFET, président

Club des Val-Heureux de Val-David inc.  
819 320-0264 | [jriffet@cgocable.ca](mailto:jriffet@cgocable.ca)

#### Sortie Nid'Otruche

Le mardi 27 août aura lieu la sortie pour visiter Nid'Otruche à Saint-Eustache. Le coût est de 20 \$. Nous mangerons sur place à la cantine et chacun paye son repas. Il y a aussi la possibilité d'apporter son pique-nique. Le départ en autobus sera à 9 h devant la salle communautaire. Pour réserver, contactez André DESMARAIS : 514 247-2504 ou [andre@aeroportvoyage.com](mailto:andre@aeroportvoyage.com)

#### Finale de pétanque

Le 1<sup>er</sup> septembre aura lieu la finale de la pétanque au parc Ceyreste. Il y aura remise de prix aux personnes participantes. L'activité se poursuivra en septembre si la température le permet.

#### Épluchette de blé d'Inde

Le mardi 3 septembre aura lieu l'épluchette de blé d'Inde au parc Ceyreste, à côté du local. C'est gratuit et réservé aux membres. Il faut réserver auprès de Jean-Claude RIFFET : [jriffet@cgocable.ca](mailto:jriffet@cgocable.ca) ou 819 320-0264

#### Atelier de photographie

Le mercredi 4 septembre a lieu l'atelier de photographie au local, de 19 h à 21 h. Pour plus d'information, communiquez avec Mme Monique GARAND : 819 216-8992. C'est gratuit. L'activité a lieu aux deux semaines.

#### Jeu de Scrabble

Le dimanche 8 septembre commencera le Scrabble au local à 14 h. La responsable est Marie-France PILON : 819 322-6793. C'est gratuit. L'activité se poursuivra tous les dimanches après-midi.

#### Danse en ligne

La danse en ligne commencera le mardi 10 septembre à 13 h pour le groupe débutant et à 14 h 30 pour le groupe avancé. Ceux qui ne sont pas encore inscrits : il faut faire vite car les places sont limitées dans le premier groupe. Pour vous inscrire, communiquez avec Gilles BOURRET par courriel : [gbourretqc@yahoo.ca](mailto:gbourretqc@yahoo.ca)

#### Pay me

La responsable est Mme Louise GERVAIS. Tous les jeudis après-midi à partir du 12 septembre au local à 13 h 30.

## NOUVEAU À Sainte-Lucie-des-Laurentides



Un bistro des plus exotiques, **Le Sainte-Lu**, bistro fumé, vient d'ouvrir ses portes à même le loft La Grange, à Sainte-Lucie-des-Laurentides, au 2053, chemin du même nom. On y sert des « snacks », des repas complets et des plateaux dégustation. Sans parler d'une foultitude de cocktails plus ébouriffants les uns que les autres. À découvrir.

## DANS L'AGENDA de France-Élaine

Députée de Bertrand et ministre responsable de l'Habitation, France-Élaine Duranceau présente ici le résumé des principales activités et rencontres de M<sup>me</sup> Duranceau et de son équipe de circonscription au cours du mois de juillet.

\*\* = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté M<sup>me</sup> Duranceau.

- 28 juin :
- \*\* Confirmation d'une subvention provenant du programme de Soutien à l'action bénévole (SAB) à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
  - Polyvalente des Monts
  - Maison des Jeunes de Sainte-Agathe
  - École de voile Sainte-Agathe
  - Association de baseball mineur Sainte-Agathe

- 30 juin :
- Fête des Citoyens, à Ville d'Estérel

- 1<sup>er</sup> juillet :
- Entrevue avec Maxime Coutié; *Tout un matin*, à ICI Radio-Canada;
- \*\* Spectacle de la fête du Canada, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)

- 2 juillet :
- Entrevue avec Jean-François Guérin; *Le Québec matin*, à LCN;
- Entrevue avec Mathieu Bellehumeur; *Midi Info*, sur la Première chaîne

- 3 juillet :
- Entrevue avec le magazine *CORPIQ*;
- \*\* Confirmation de subvention provenant du programme de Soutien à l'action bénévole (SAB) à Saint-Donat (Hugo Paquette)
  - Municipalité de Saint-Donat
  - Société historique de Saint-Donat-de-Montcalm
  - Société d'horticulture et d'écologie de Saint-Donat
  - Maison des Jeunes de Saint-Donat
  - Club nautique de Saint-Donat



France-Élaine Duranceau, en visite au Café NOÛK de Sainte-Adèle, travaillant sans relâche pour les citoyens de Bertrand.

- \*\* BBQ des entrepreneurs, Chambre de commerce du Grand Sainte-Agathe (Hugo Paquette)

- 4 juillet :
- \*\* Confirmation de subvention provenant du programme de Soutien à l'action bénévole (SAB) à Rawdon et Entrelacs (Lyne Lapointe)
  - Centre d'action bénévole communautaire Matawinie
  - Club de l'âge d'or - FADOQ - de Rawdon
  - Cyber-cible
  - La Maison de parents de la Matawinie Ouest
  - Culture et Loisirs Entrelacs

- 5 juillet :
- Entrevue avec Louis Lacroix; *Puisqu'il faut se lever*, à Cogeco FM;
- \*\* Confirmation d'une subvention provenant du programme de Soutien à l'action bénévole (SAB) à Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté)

- CAP JEM
- Café-communautaire Coup de cœur
- Bal des Lucioles; ouverture de la 35<sup>e</sup> édition de 1001 Pots, à Val-David

- 6 juillet :
- Concert d'ouverture du Festival de Lanaudière, à Joliette

- 9 juillet :
- Randonnée pédestre, ascension du mont Kaaikop, à Sainte-Lucie-des-Laurentides;
- Événement reconnaissance de la mise en réserve du territoire du Kaaikop, à L'Interval - coopérative plein air, à Sainte-Lucie-des-Laurentides

- 10 juillet :
- \*\* Pique-nique et BBQ, La Rencontre à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Marianne Laliberté)

- 11 juillet :
- Rencontre avec la mairesse de Gatineau;
- Visite du projet de Plateau de logements de l'Outaouais;
- Rencontre sur l'itinérance avec le Gîte Ami de Gatineau;
- Rencontre avec l'Office d'habitation de l'Outaouais

- 12 juillet :
- \*\* Portes ouvertes, Camp international de Saint-Donat, à Saint-Donat (Marianne Laliberté)

- 15 juillet :
- Journée à Sainte-Adèle :
  - Dîner avec la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle;
  - Café-causerie avec les aînés, Résidence des Bâisseurs;
  - Annonce traverse piétonnière sur la route 117;
  - Rencontre de travail au Noök Café

- 16 juillet :
- Festival Stradivaria au Théâtre Le Patriote, à Sainte-Agathe-des-Monts

- 24 juillet :
- Match amical avec l'étoile-montante du golf Zach Bourgeois, Club de golf Val-Morin;
- Spectacle d'ouverture du Festival des arts de Saint-Sauveur

- 26 juillet :
- \*\* Expo annuelle *Peintres Art Boréal*, Saint-Donat (Jacqueline Martin)



À tous les citoyens, villégiateurs et visiteurs dans notre comté de Bertrand :

**Profitez pleinement du mois d'août chez nous !**



**FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU**  
DÉPUTÉE DE BERTRAND  
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

☎ 819 321-1676 | 800 882-4757  
✉ france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca

# COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES de Marie

Événements à voir et artistes à découvrir! Tout près de chez nous ;))

**Marie-Josée Larouche**

Résidente de Val-Morin | Chorégraphe en danse contemporaine et enseignante en danse-études à ANM



Crédit photo Marie-Pier Tremblay



## Théâtre musical/Comédiens Belmont/Diane Dufresne

Plongez dans le monde et la folie de Diane Dufresne, chanteuse, comédienne, peintre et icône québécoise multiple dont l'univers farfelu, infini et déjanté a été le tournant pour toute une génération de femmes et d'artistes différentes.

Une célébration de la folie et de la multiplicité féminine! Cinq femmes : la diva, l'amoureuse, l'artiste, la folle, et la petite fille. Toutes les comédiennes incarnent l'une des facettes de Diane Dufresne, chacune avec sa couleur, sa personnalité, son unicité. Un homme les côtoie avec un œil admiratif, le cœur et les bras ouverts. C'est par la présence de ces 5 facettes éclatées et assumées qu'il se découvre lui-même en tant qu'être sensible et artistique, libéré de la pression sociale de jouer son rôle selon des standards de genre.

Une œuvre à voir absolument! Où la déraison, le rêve, l'amour, la créativité, la candeur, l'arrogance, l'audace, l'anxiété et le génie cohabitent dans le marasme éclatant de Belmont, un voyage au cœur de l'intensité féminine, une fenêtre sur une parcelle de l'œuvre bien vivante de Diane Dufresne!

Une création du Théâtre de l'Œil ouvert. Avec une grande distribution de comédiens et comédiennes, 3 musiciennes, 8 concepteur.trices et collaborateur.trices. Tout près de chez nous! À Sainte-Agathe-des-Monts, Théâtre Le Patriote, le 23 août 2024 à 20 h. Billets : [www.theatrepatriote.tuxedobillet.com](http://www.theatrepatriote.tuxedobillet.com)



## Musique africaine/Afro-autochtone Mi'gmafrica/Valérie Yvy Hamelin

Valérie Yvy Hamelin est une artiste multidisciplinaire qui s'exprime à la voix, à la flûte traversière, au tambour à main, aux percussions africaines et au gumbroots. Membre de la Nation micmaque de Gespeg, elle aime célébrer, honorer et participer à la revitalisation de sa culture et de sa langue via le chant, la musique, les histoires et le lien au territoire. J'ai eu l'honneur de la connaître, il y a plusieurs années de cela... Je me souviens d'elle encore aujourd'hui... Jeune, passionnée de musique, de voyages et de découvertes. J'étais tellement impressionnée par sa voix et son énergie débordante et son rire communicatif...

En 2009, elle étudie en musique classique au collège Lionel-Groulx, avec une spécialisation en flûte traversière. À la fin de ses études, elle gagne une bourse à un concours organisé par la SODET de Sainte-Thérèse, ce qui lui permet de démarrer sa compagnie de production, Mosaiculture, qui existe encore aujourd'hui.

Son cheminement de danseuse africaine, choriste et musicienne dans l'univers de la musique du monde lui a donné la chance de côtoyer d'innombrables artistes issus de différentes communautés ethniques, et de découvrir des traditions musicales diverses et riches.

Mi'gmafrica, c'est la rencontre musicale entre la culture mandingue, avec Sadio Sissokho, émérite griot du Sénégal, et la culture mi'gmaq, avec Valérie. Les mélodies, les chants, les hommages aux anciens et les prières s'allient en douceur et puissance, pour vous transporter dans les confins de l'histoire de l'humanité. Deux traditions, deux continents, qui puisent leur inspiration et leur force aux mêmes sources. Ensemble, ils nous présentent ces chants revisités, ainsi que des compositions, dans lesquelles s'entrecroisent, avec magie et beauté, les langues mi'gmaq, mandingue, wolof et française. Ils partagent leurs enseignements et créent ensemble : À LA MÉMOIRE DE NOS ANCÊTRES en 2023.

Découvrir-partager-ressentir cette culture dans vos classes scolaires, dans différents lieux à travers les Festivals et Théâtre du Québec.

[www.mosaicultures.com/migmafrica](http://www.mosaicultures.com/migmafrica)



## Comédienne/Spectacle pour enfants Flash Boum Patatra/Sylvie Desrosiers

Une comédienne qui incarne des personnages avec tout son être. Elle fait rire autant les enfants que les adultes de toutes les communautés. Elle crée des spectacles hauts en couleur et bien diversifiés!

Sylvie Desrosiers, alias Sylvie D lire, œuvre dans le milieu du théâtre pour la jeunesse et la famille depuis déjà plus de 25 ans. J'ai eu l'honneur de la rencontrer à l'UQAM, où l'on étudiait ensemble à Montréal, où elle a grandi. On s'est recroisées dans les Laurentides, où elle est venue s'établir il y a 25 ans.

La tête en perpétuelle ébullition pour de nouvelles créations, Sylvie s'est mise à raconter des histoires. Elle est unique! Elle sait alterner entre la narration et le jeu avec humour et sérieux. Elle habite l'espace, le manie à sa guise, ce qui en fait une conteuse dynamique et pétillante.

Codirectrice du théâtre Flash Boum et Patatra, elle signe la majorité des textes de la troupe et prend un plaisir fou à jouer la comédie. Elle conjugue écriture et talent... Son univers est imprégné de sa grande expérience théâtrale et elle m'a véritablement séduite par l'incarnation de ses personnages et de son authenticité...

Elle présente cet été les contes animés pour les jeunes avec sa troupe de Flash Boum et Patatra dans tous les parcs de la MRC des Laurentides. Entre autres, le 14 août au parc Léonidas-Dufresne, à Val-David. Une autre artiste à découvrir, pour les jeunes et les moins jeunes! [www.flashboum.com](http://www.flashboum.com)

## COUP DE PLUME

## BAS-DE-CHAUSSES, culotte et tuyaux de poêle

## Judith Lavoie

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

Au Québec, *foulard*, en France, *écharpe*.

Au Québec, *Scott Towel*, en France, *Sopalin*.

Au Québec, *bas*, en France, *chaussette*.

C'est ce dernier duo (j'aurais dû dire *paire*) qui m'intéresse.

J'ai déjà abordé la chaussure (vous ne vous rappelez pas?, pas grave, je comprends, je vous pardonne même... j'ai un cœur d'or, je sais), mais je n'ai jamais parlé du vêtement qu'on enfle (souvent, la plupart du temps, mais pas toujours, ça dépend) avant de mettre la chaussure : soit, au Québec, le *bas*, en France, la *chaussette* (je me répète, c'est pour votre bien).

Si l'on veut connaître l'origine du doublet *bas/chaussette*, il faut se pencher (inévitablement, tsé) sur l'histoire des *chausses*, autrement dit, du *vêtement du bas du corps* (rien à voir avec la blessure au bas du corps du joueur de hockey du Canadien Pacifique, oh que non). Et qui dit « histoire » dit *Dictionnaire historique de la langue française* (sous la direction d'Alain Rey, Paris, Dictionnaires Le Robert, 2006 [1992 pour la première édition]).



Le mot *chausse*, qu'on trouve dans le tome I (il y en a trois) dudit dictionnaire (dudidi), est ainsi défini : « Chausse, au singulier mais surtout au pluriel (XII<sup>e</sup> s.), a désigné des jambières, sorte de pantalons collants en drap [au sens d'étoffe ici] ou en laine [ça pique, la laine] qui furent, jusqu'à l'avènement de la culotte, le vêtement masculin normal, en Occident, de la partie inférieure [du bas, donc] du corps. Ce vêtement [les chausses, oui], qui tenait lieu à la fois

de bas et de culotte, était divisé en *bas-de-chausses* (1538), expression qui est à l'origine du terme d'habillement bas, et *haut-de-chausses* (1546). »

Grâce audit dictionnaire (ôdidi), on découvre (mais vous le saviez peut-être déjà...) que le mot *bas* est tout simplement une ellipse de *bas-de-chausses*; et *chaussette*, le diminutif du mot *chausse*.

Quant aux hauts-de-chausses, Henriette Walter écrit qu'ils « [...] donneront naissance à la *culotte* (1515), plus tard portée par les aristocrates, puis au *pantalon* (1880)[...] » (*Deux mille mots pour dire le monde*, Paris, Bouquins éditions, 2022, p. 73).

L'origine du mot *pantalon* est intéressante. Walter m'avait mis la puce à l'oreille, après quoi j'ai consulté la section « Étymologie » du dictionnaire Antidote, pour lire ce qui suit : « Bien que diverses formes de braies [ou pantalons] se portaient en France avant notre époque, le pantalon moderne descendrait de celui utilisé dans la marine anglaise au XVII<sup>e</sup> siècle, appelé *galligaskin*. Ce pantalon sera graduellement adopté par le peuple, l'aristocratie lui préférant la culotte. L'adoption du premier par les révolutionnaires français explique leur nom de *sans-culotte*, faisant opposition à l'aristocratie. *Pantalone*, célèbre bouffon de la commedia dell'arte, portait un collant couvrant son corps des pieds jusqu'au cou; le mot *pantalon* désigne ce type de vêtement de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle à celle du XVIII<sup>e</sup>. Il acquiert son sens moderne après la Révolution; on le surnomme alors *tuyaux de poêle*. » Hautement instructif, n'est-ce pas?

À savoir pourquoi *bas* a élu domicile au Québec et *chaussette* en France (les linguistes appellent ce phénomène *variation géographique*), je l'ignore, hélas.

## CHRONIQUE N° 7

## QUEL BON VENT vous amène?

## Nicole Davidson

nicoledavidson743@gmail.com  
819 325 0444

« J'aime découvrir les gens », me dit d'emblée Céline Lafond. Ces mots résumant bien comment elle s'est intégrée à Val-David, municipalité accueillante où elle a fait son nid. Elle regroupe les gens de Val-David en 4 catégories : sportifs, artistes, intellos et granolas. Rien de péjoratif, elle s'identifie facilement aux quatre catégories. À la fois pragmatique, créative, sportive et dotée d'une grande générosité, elle tient à mentionner surtout la belle complicité qu'elle vit avec les autres résidents, que ce soit pour des randonnées au Parc régional avec le Club Plein Air 50+, des sorties de vélo, des baignades, des parties de cartes et des partages de choix musicaux.

Résidente ici depuis 4 ans, la chanceuse a aussi pu dénicher, à deux reprises, un logement au centre du village, ce qui est peu banal, voire un exploit en soi! Son travail en marketing, stratégie et gestion de projets pour de grandes entreprises lui permet le



télétravail, ce qui a facilité sa nouvelle vie dans les Laurentides.

En 2020, elle quitte Montréal, et en arrivant à Val-David, le condo qu'elle veut louer n'est pas prêt. Optimiste de nature, elle loue une chambre à

l'Oberg'Inn, un endroit chaleureux où plusieurs activités sont mises de l'avant par un propriétaire et un entourage sympathiques. Que de belles soirées à chanter et à rire autour du feu où elle a développé de belles amitiés.

Sa facilité à entrer en contact avec les gens la guide inconsciemment, ses gènes parlent tout seuls! Elle a fait du bénévolat aux Marchés de Noël, à 1001 Pots. Elle s'est inscrite à des ateliers de poterie et elle me montre avec fierté des tasses achetées à l'édition 2024. Elle a également participé aux diverses activités du service des loisirs, tels : tennis, pickleball, Essentrics, ainsi qu'aux cours de yoga à la Chaumière Fleur-Soleil et fréquente assidûment le Marché d'été. Impliquée dans l'OBNL de la Butte à Mathieu durant deux ans, elle a su faire profiter l'organisme de son expertise.

Elle n'est retraitée que depuis peu et lorsqu'elle reçoit ses amis citadins, elle partage avec fierté les attraits du village avec eux.

Vous la rencontrerez certainement à pied, en ski ou à vélo. C'est une Valdavidoise accomplie.

N.B. N'hésitez pas à communiquer avec moi. Je recherche de jeunes familles. Où se cachent-elles?



## AOÛT : à vos mouchoirs!

### François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Les gens férus d'activités à l'extérieur auront remarqué que dès le mois d'août, les pollens augmentent dans l'air et attaquent systématiquement le système immunitaire, qui identifie faussement ces intrus comme des ennemis à abattre! Il en résulte, pour la plupart des gens qui en souffrent, un écoulement nasal et une irritation des yeux. Pour certains, moins chanceux, et j'en suis, des démangeaisons cutanées assez débilantes!

J'ai dû m'intéresser de près au sujet l'an passé après une saison particulièrement pénible en matière de réactions allergiques. Une consultation avec un allergologue m'a fait comprendre que la violence des attaques pouvait parfois justifier une posologie plus agressive que celle généralement proposée sur les emballages d'antihistaminiques. Juste là, très utile à savoir! La cétirizine est une arme de défense de choix (vendue sous la marque Reactine, que vous avez intérêt à acheter plutôt sous son nom générique à votre pharmacie, où l'on trouve d'autres médicaments efficaces dans la même classe).

On verra bien cette année en août si cette consigne va me soulager.



*Petite herbe à poux (Ambrosia artemisiifolia) - début de floraison. (Crédit : Pascale Maynard)*

*« [La petite herbe à poux] est l'espèce la plus répandue et la principale cause de la fièvre des foins chez une grande partie de la population, de la fin juillet jusqu'aux gelées. Le feuillage est découpé et les fleurs mâles produisent d'énormes quantités de pollen très léger que le vent peut transporter à plus de 200 km! » (Source : Espace pour la vie)*

### Boucar : le poète scientifique

L'explication de Boucar Diouf (dans La Presse+, 2024-07-10) sur le phénomène des plantes à allergènes m'a fait sourire. J'ai tenté de résumer pour vous son propos, mais c'était une dilution injustifiée de son style poétique dont je ne voudrais certainement pas vous priver! Alors voici : « Les plantes qui ne collaborent pas avec les insectes pour se reproduire ont des fleurs moins colorées et moins parfumées. En cause, pour favoriser leur fécondation, elles n'investissent pas leur énergie dans ces

leurs visuels et olfactifs qui font aussi les fleurs. Ici, la stratégie consiste plutôt à miser sur la libération d'une quantité astronomique de grains de pollen en espérant qu'une certaine fraction de ces cellules sexuelles mâles aura la chance de tomber à la bonne place. Quand une plante qui n'est pas autofertile mise sur le vent comme agent de fécondation de ses fleurs, le hasard devient le seul allié de son succès reproducteur. Pour découpler ses chances, il faut inonder l'air de pollen. L'herbe à poux qui fait rager les citoyens est un exemple intéressant

à citer dans ce domaine. Comme les céréales, cette plante mise sur le vent pour sa fécondation. Sa fleur est donc bien terne et elle produit d'énormes quantités de pollen. Quand arrive sa période de reproduction, partout où elle pousse, les personnes sensibles à son pollen sont agressées.

Lorsque votre adolescent revient à la maison avec les yeux rouges, avant de l'accuser d'avoir fumé du cannabis, assurez-vous qu'il n'a pas sniffé du pollen. Ces cellules sexuelles qui entrent dans nos narines espéraient trouver un ovaire à féconder, mais se sont retrouvées inopportunistement dans une morve à évacuer. Une triste destinée, disons.

### Des mesures de défense facilement envisageables

Dans les conseils glanés ici et là pour mieux vivre cette saison difficile (août et septembre, tout de même), il y a la climatisation de votre intérieur. Demeurer à l'intérieur avec un filtre à air HEPA (haute performance) sur votre climatiseur peut réduire l'agression des pollens pendant une bonne partie de la journée. Soulagement... Éviter de faire sécher la lessive à l'extérieur peut réduire les contacts avec les allergènes par les vêtements.

Il me faut donc mettre en place ces mesures d'atténuation de l'exposition aux pollens. Car rien d'autre ne retiendrait un cycliste au foyer pendant la plus belle saison de vélo!

  
CLINIQUE  
DENTAIRE | **DES  
CIMES**

**819 320 0265**  
info@cddescimes.com

 **IMPLANTOLOGIE  
LAURENTIDES**

**819 322 3572**  
info@implantologielaurentides.com



UNE SEULE ADRESSE

**1362, route 117, Val-David**

## EXCLUSIVEMENT DANS SKI-SE-DIT

LE MOIS D'AOÛT,  
mon mois chouchou

Devant le dépanneur Marché Gariépy sur la 117. Youppi, le blé d'Inde du Québec est arrivé!

## Phil Shaw

Y a-t-il un mois de l'année que vous préférez? Pour ma part, il y en a définitivement un où j'apprécie la vie davantage... le mois d'août. Grâce aux heures d'été dédiées à l'entraînement, j'aime bien mon teint basané et la sensation d'être en forme. Je me

sens plein de gratitude pour ma santé du haut de mes cinquante-huit années de vie sur la planète Terre.

Je ressens aussi beaucoup de gratitude pour la générosité de la terre à fournir fruits et légumes à profusion en ce mois où vont bon train les récoltes et les distributeurs de paniers de légumes locaux.

## CAROLINE BOULANGER

NOTRE COLLÈGUE AUX  
Jeux olympiques de Paris!

Le **10 août prochain à 15 h** (21 h à Paris), Caroline Boulanger, membre du conseil d'administration du journal, sera sur la ligne de départ du Circuit des marathoniens *Invalides-Versailles-Paris* aux Jeux olympiques de Paris 2024. Cette sélection sportive spectaculaire réunira vingt mille participants de tous les horizons qui suivront le même parcours que les athlètes olympiques sous le thème *Courir pour tous*. Caroline a réussi à se qualifier pour y participer et a ensuite été pigée. « Une chance unique! » dit-elle. Reste à savoir si elle sera la seule participante des Laurentides, du grand Montréal... ou du Québec.



Ne manquez pas ce moment historique, pour notre collègue et pour tous les sportifs québécois!

Les marchés publics sont une fierté dans la région, la production locale est à favoriser, selon moi, et je sais que je ne suis pas le seul de cet avis. Et que dire de la tradition des épluchettes de blé d'Inde en ce temps de l'année! Vive le maïs sucré du Québec! Un-deux-trois-quatre et encore un pour la chance! Avec le quintuple de pommes en apéro ainsi que trois oignons crus en accompagnement, et la vie est belle! Je constate malgré tout que le métabolisme change avec la cinquantaine. J'ai moins d'appétit qu'avant (je vous laisse imaginer l'avant!), mais inversement, j'apprécie la vie beaucoup plus qu'avant. Le temps ici-bas nous est compté, je veux en profiter au maximum. Pour revenir au mois d'août, ce qui fait du

bien pendant les heures en ski à roulettes, c'est que la température ressentie est plus tolérable et les moustiques sont moins agressants, disons que tout est là pour élargir mon sourire. En bref, j'aimerais bien que le mois d'août soit plus long que 31 jours... disons trois mois! Et vous, quel est votre mois préféré?



**ROLLERSKI.CA**  
philshaw@rollerski.ca

## PREMIÈRE ÉDITION

DE LA MARCHE POUR  
VAINCRE LA SLA  
à Sainte-Adèle!

Marche  
pour vaincre  
la SLA  
Walk  
to End  
ALS

**Valérie Delorme, de Val-David**, vous invite à venir marcher, seuls ou en équipe, en l'honneur ou en mémoire d'une personne atteinte de la SLA, le **samedi 7 septembre 2024 à 10 h**, au parc de la rivière Doncaster. Bienvenue à tous! Pour plus d'info : [sla-quebec.ca](http://sla-quebec.ca)

## DEUXIÈME ÉDITION

## FESTIVAL FLOW YOGA &amp; SON

24-25 août à Val-Morin  
Samedi de 8 h 30 à 20 h et dimanche de 7 h 30 à 17 h

Pour une deuxième édition, l'évènement Flow Festival Yoga & Son réunira des professeurs de yoga des Laurentides et des invités spéciaux internationaux ainsi que des musiciens et DJs inspirés pour vous faire vivre une expérience de bien-être mémorable. C'est un week-end complet, créatif et inédit, rempli d'activités de yoga variées accessibles à tous. Exposants locaux, artistes peintres, sauna et bain de glace et restauration sont également attendus.

Au programme : 20 sessions et ateliers de yoga (dont une session au lever du soleil au Sentier des cimes) sur le thème de la nature intérieure et extérieure, ouverts à tous et toujours en musique, y compris 2 *dance lunch* et 2 shows de musique live. Cette année encore, les professeurs de yoga et les DJs et musiciens des Laurentides vous feront vivre des moments d'apprentissage transformateurs, profonds, apaisants et joyeux. Des invités spéciaux s'ajouteront



aux rencontres : Eoin Finn et Insiya Rawala-Finn, de Victoria, C.-B., & Solange Eon-Cirio et Candice Marro, de la France.

## ENVIRONNEMENT

## L'IMPORTANCE DE PASSER au bioplastique

Bruno Marquis

Chroniqueur en environnement

Il est facile de se sentir démunis devant l'ampleur des changements à apporter pour réduire notre empreinte sur l'environnement et lutter contre les changements climatiques. Mais la lutte doit se poursuivre, que ce soit cas par cas ou en adoptant une approche plus globale qui nous permette d'en comprendre les causes.

Les plastiques à base de pétrole que nous utilisons à profusion dans la composition d'une multitude de biens de toutes sortes sont certainement une de ces très importantes causes de pollution. Ils sont toxiques, persistants dans l'environnement et néfastes autant pour la santé humaine que pour la faune en général. Nous les retrouvons partout dans l'environnement, sur terre, dans les océans et jusque dans notre organisme. Leur production est aussi une grande génératrice de gaz à effet de serre.

Le recyclage de ces plastiques à base de pétrole, auxquels on a parfois ajouté des additifs toxiques, n'est quant à lui pas très efficace et utile, et cela malgré notre acharnement et tous nos efforts individuels de recyclage. Environ 9 % des plastiques à base de pétrole sont en effet recyclés, dont seulement un faible pourcentage entre dans la composition de nouveaux plastiques – qui sont en fait composés en grande partie de plastiques neufs à base de pétrole... Des coups d'épée dans l'eau, en quelque sorte...

Le bioplastique, qui existe sous diverses formes, est, lui, facilement biodégradable. On peut le produire à partir de déchets organiques, d'algues, de résidus de l'agriculture ou de la pêche, etc. Son utilisation en lieu et place du plastique à base de pétrole contribuerait énormément à assainir notre environnement et faciliterait du coup le recyclage des autres matériaux, comme le papier, le verre, le fer et l'aluminium.

Selon certaines sources, on distingue deux types de bioplastique : les **plastiques biosourcés**, qui sont composés en tout ou en partie de matériaux d'origine naturelle et renouvelable et qui ne sont pas tous biodégradables, et les **bioplastiques biodégradables**, les véritables bioplastiques, en fait. Aux fins de cette chronique, nous nous en tiendrons à cette deuxième catégorie ou définition, qui est celle du docteur en physique (biophysique) Paul Lavallée, auteur de l'essai « Le Plastique est mort, vive le bioplastique! »



Plastique sur la plage.

**Difficile transition**

La nécessaire transition du plastique à base de pétrole vers le bioplastique est cependant parsemée d'importants obstacles. Le premier d'entre eux, comme on l'imagine bien, tient à la toute-puissance de l'industrie pétrolière, dont les intérêts sont chez nous très bien servis par le gouvernement fédéral en place – qu'il soit libéral ou conservateur – à grands coups de subventions et d'autres soutiens financiers et politiques. On y devine facilement l'absence manifeste de volonté politique du gouvernement fédéral de procéder à cette nécessaire transition vers le bioplastique.

S'y ajoutent aussi les pressions de l'industrie du recyclage, puis celles du compostage, la première ne voulant pas que l'on mette un terme au recyclage du plastique à base de pétrole, dont elle fait son pain, ni que l'on ajoute au recyclage de ces plastiques à base de pétrole, déjà fort compliqué, la possible présence de bioplastiques; la seconde ne voulant pas, dans le même ordre d'idée, retrouver du plastique à base de pétrole, non biodégradable, parmi le bioplastique (biodégradable) déposé dans les bacs de compostage.

S'y opposent également une partie des environnementalistes qui ne peuvent se résigner à abandonner le recyclage du plastique (à base de pétrole) pour lequel ils se sont battus bec et ongles pendant des décennies ou qui se refusent à croire à l'éventuel compostage du bioplastique.

**Agir**

Dans le cas de l'industrie pétrolière, il faut compter sur la conscientisation et la pression populaire pour

renverser la tendance – contre les intérêts de l'industrie pétrolière et de ses défenseurs – et passer le plus rapidement possible du plastique à base de pétrole au bioplastique. Ces vieilles compagnes de route que sont la conscientisation et la pression populaire sont d'ailleurs les principales et souvent les seules avenues possibles pour faire face à tous nos autres problèmes environnementaux.

Les industries du recyclage et du compostage soulèvent un point important dans ce passage au bioplastique : il ne pourra se faire de façon progressive et devra donc être planifié pour que l'on passe le plus directement possible d'un plastique à l'autre. Les bacs de recyclage ne pourront pas recevoir à la fois du plastique à base de pétrole et du plastique biodégradable, ce qui rendrait le tri – déjà fort compliqué – pratiquement impossible. Il faudra globalement que cessent la production et le recyclage du premier et que commence le compostage du second sans courir le risque, de ce côté, de retrouver du plastique à base de pétrole parmi le bioplastique voué au compostage. Convaincre ces deux industries, beaucoup moins imposantes, devrait se faire plus facilement.

Quant aux environnementalistes qui se seront battus si longtemps et si ardemment pour que l'on recycle le plastique à base de pétrole, la pression populaire finira bien par leur faire entendre raison...

**L'exemple de l'Italie**

L'Italie, qui est passée à l'utilisation de sacs exclusivement en bioplastique et qui veut élargir le passage au bioplastique à plusieurs autres produits, doit nous servir de modèle dans cette



Bouteilles biodégradables.

nécessaire transition. Des groupes de citoyens et des groupes environnementaux font aussi pression, ailleurs dans le monde, en faveur du bioplastique, sans compter que d'autres pays envisagent aussi de tels changements.

Ce passage du plastique à base de pétrole au bioplastique ne sera pas facile, mais nous devons tous ensemble pousser en ce sens, en parler dans les médias sociaux, les journaux, convaincre ces derniers d'en parler aussi, de prendre position pour le bioplastique, et amener des députés et des partis progressistes à le faire aussi. Il devient urgent de s'attaquer sérieusement à ce grave problème environnemental!

## DE CONSERVE AVEC les récoltes de saison

Notre chroniqueuse culinaire Louise Duhamel ne manque pas de bonnes idées, et ça ne date pas d'hier! En 1981, elle suggérait dans nos pages d'excellents trucs pour conserver les aliments de saison qui abondent en cette période de l'année. Alors, à vos conserves, fruits et légumes, pour en profiter au fil des mois qui viennent.



SKI-SE-DIT À VAL-DAVID/AOÛT 1981/Page 3

## La cuisine en fête

## Chronique mensuelle de Louise Duhamel, du restaurant Loup-Garou de Val-David.

Conserve: tout aliment préparé pour être conservé. Petit Robert, conserve: Souvenirs d'enfance, les doigts tachetés de rouge d'avoir équeuté des fraises. Mais "conserve" ne signifie pas uniquement "confiture". Il existe bien d'autres méthodes de conservation qui vous permettront de transformer la saveur et la texture des aliments pour en faire des produits de luxe. Sucre, miel, sel, épices, graisse, vinaigre et alcool sont tous des agents de conservation. Les types de conserves varient à l'infini, tant qu'on a de l'imagination! On peut en faire toute l'année mais l'été et le début de l'automne sont deux saisons privilégiées.

Alors garnissez-les donc maintenant vos tablettes de vinaigres aux herbes ou aux framboises, d'huiles parfumées, de fruits dans l'alcool, de pots de marinades ou de confitures insolites. Grâce à ces nouveaux produits, vous ensoleillerez votre table cet hiver.

La première règle à suivre est de prendre bien soin de ses conserves en apportant une attention particulière aux contenants que vous utiliserez. Qu'ils soient très propres et stérilisés. Étiquetez lisiblement vos pots, indiquez la date de préparation et rangez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Personnellement, je n'aime pas tellement faire sécher les herbes, surtout si on se donne la peine de les cultiver;

elles perdent trop de leur parfum. A moins de les conserver en terre, à l'intérieur, je vous conseille de les congeler ou de les conserver dans le sel. Lavez et épongez de la ciboulette, du basilic, de la sauge, du thym ou de la marjolaine. Déposez-les par espèce ou en mélange dans des pots, de préférence en grès, en alternant avec du sel marin. Fermez hermétiquement et gardez au frais. Au moment de les utiliser, faites d'abord tremper les herbes dans l'eau froide pour aromatiser les soupes, les salades ou les farces. Attention, il ne sera peut-être pas nécessaire de saler davantage votre préparation.

Avez-vous trop d'aubergines ou de courgettes dans votre jardin? Conservez-les donc dans l'huile, pour les servir cet hiver comme hors d'oeuvre, dans les salades ou avec des viandes grillées. Lavez, essuyez et tranchez 2 kg d'aubergines ou de courgettes et faites dégorger 30 minutes. Portez à ébullition 1 litre de vinaigre blanc et 4 cuillères à soupe de sucre. Ajoutez les aubergines bien essorées et pressées et laissez frémir 5 minutes. Égouttez et réservez le vinaigre. Mélangez-les avec 150 ml d'huile, 1/2 cuil. à thé de poivre de cayenne, 1 cuil. à soupe de ciboulette, 1 cuil. à soupe d'oregan, sel, grains de poivre et ail au goût. Répartissez vos légumes dans des bocaux stérilisés et fermez hermétiquement. Les cham-



pignons s'apprentent de la même façon.

Et que diriez-vous d'un petit fruit dans l'alcool en guise de digestif? Faites fondre 500 gr. de sucre avec 300 ml d'eau. Amenez à ébullition et faites cuire 10 minutes à petits frémissements. Laissez refroidir. Lavez et égouttez 1 kilo de raisins frais. Détachez les raisins avec leur queue de la grappe. Déposez-les dans un bocal stérilisé, couvrez avec le sirop et 500 ml d'eau-de-vie (alcool 94°) et fermez hermétiquement votre bocal. On peut préparer de la même façon une belle grappe entière sans en détacher les raisins. Savez-vous que vous aurez dès lors de merveilleux cadeaux à croquer, qu'en toute occasion vous pouvez offrir en signe de bienvenue ou à des hôtes gourmands "parce que les fleurs c'est périssable mais les bonbons c'est tellement bon!"

N.B. Il va sans dire que vous devez mariner ou macérer vos conserves de 15 jours à 3 mois avant de les consommer.

Employé  
du mois



Particulièrement apprécié par la clientèle et ses collègues de travail, l'employé du mois s'est démarqué par son côté rassembleur, sa joie de vivre contagieuse ainsi que son excellent travail. Nous pouvons toujours compter sur lui.

*Félicitations, Daniel!*

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

**LUNDI AU VENDREDI**  
9 h à 18 h  
**SAMEDI**  
9 h à 17 h  
**DIMANCHE FERMÉ**



**familiprix**

**Maxim Charland**  
PHARMACIEN

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



**clinique**  
DENTAIRE  
VAL-DAVID inc.

**DR JEAN-FRANÇOIS PITT**  
Chirurgien-dentiste

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

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal  
Service d'implants et denturologie Jordan Martin-Magny

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



Institut  
**Marlène**

*Quand la beauté rencontre le mieux-être!*

3241, rue Laverdure  
Val-David | 819 321-7121

**f** info@institutmarlene.com

Prenez rendez-vous en ligne : [www.institutmarlene.com](http://www.institutmarlene.com)



**SALLE À MANGER | TERRASSE**

**CHANSONNIERS**  
Tous les jeudis

**DÉJEUNERS - Buffet à volonté**  
Tous les samedis et dimanches

987, Route 117, Val-David | 819 322-3422  
[www.restaurantnikos.ca](http://www.restaurantnikos.ca)

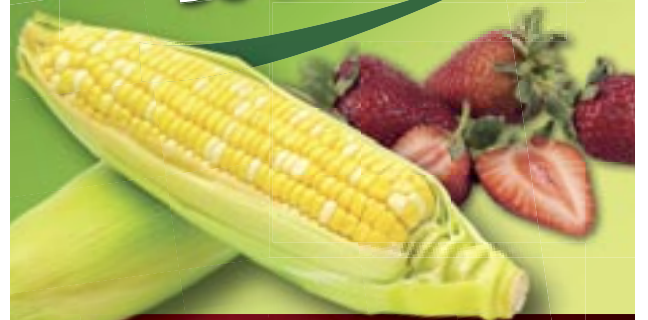


**BIÈRE ET VIN**

**FRUITS & LÉGUMES**

**DÉPANNEUR**

**MAÏS  
ET FRAISES  
DU QUÉBEC**



**1417, route 117, Val-David**  
**819 320-0182 | f**



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

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

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

TENUE DE LIVRES  
**HAMEL**

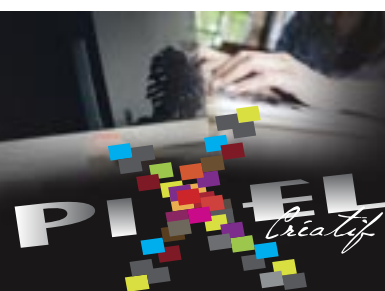
**FRANCIS HAMEL**

819 325-3580 | [tenuedelivreshamel.ca](http://tenuedelivreshamel.ca)

b v o u a  
3 q g ? é  
d m e y e  
j 2 a a e  
h c p s p  
9 q 7 y z  
é p d k v  
p o ( ) & \*  
d e h s w  
h g y d a  
5 % c é ç  
y p i 1 8  
H & b n A  
é a \$ k e  
g t 9 u X  
w b 8 4 m  
@ i 6 é « »  
3 e é 2

**Révision**  
**Correction d'épreuves**  
**Traduction**

**Maryse Froment-Lebeau**  
[www.revisiondetextes.ca](http://www.revisiondetextes.ca)  
fl.maryse@gmail.com  
514 347-8634



**GRAPHISME**  
IMPRIMERIE  
NUMÉRIQUE  
T-SHIRTS  
PROMO

pour tous vos projets  
VISUELS ET IMPRIMÉS

**SAINTE-ADÈLE**  
450 229-0395 | [pixelcreatif.com](http://pixelcreatif.com) | **f** Pixel Créatif



Etienne  
**SAVARD inc.**

Société par actions d'un courtier immobilier

**819 322 3666**

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



**bonjour**  
Agence immobilière

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

2515, rue de l'Église  
**VAL-DAVID**



**VENDU**

**VAL-DAVID**

Secteur paisible du domaine Chanteclair. Propriété de style suisse de 3 chambres, 2<sup>e</sup> étage à aire ouverte, foyer de pierre au salon, cuisine avec grande îlot, 2 salles de bain. Beau grand terrain paysagé de 32 700 p. c. Possibilité d'accès au lac à la Truite avec cotisation. À proximité du village de Val-David, des activités de plein air, ski Vallée Bleue, parc régional et linéaire, resto, épicerie, etc. Plusieurs rénovations récentes (toiture 2024, salle de bain 2013, cuisine 2012, toutes la fenestration 2021.)



**NOUVEAU**

**VAL-MORIN - 115 000 \$**

Charmant chalet isolé, chauffé et rénové sur pilotis, au commodité non standard, voir addenda (sans alimentation d'eau potable et installation septique). 1 chambre. Poêle à bois au salon. Terrain boisé et privé de 4984 pieds carrés. Important de vérifier avec votre institution financière pour le financement de ce type de propriété si besoin d'une hypothèque. **MLS 13859184**



**VAL-DAVID - 364 000 \$**

Spacieux plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, grande salle à manger donnant sur la grande terrasse ensoleillée, sous-sol aménagé donnant accès au grand garage 20 x 22. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Vue sur la montagne de Vallée bleue. Secteur paisible, à proximité du centre de ski Vallée Bleue et du village, des services, des activités de plein air (vélo, marche en montagne, ski, raquette, etc), parc linéaire et régional. Occupation rapide possible. **MLS 23179578**



**NOUVEAU**

**VAL-DAVID - 235 000 \$**

Ski in/ski out. Accès direct aux pistes de ski Vallée Bleue, en face de la maison. Maison mobile bien entretenue au fil des années, incluant le terrain 4657 p.c. Secteur plat. Située sur une rue privée sans issue, en haut des pentes de ski. À proximité du village de Val-David, du parc régional et linéaire (ski de fond, vélo, raquette, marche...), restos, épiceries, commerces, etc. Idéal comme pied à terre. Rénovation 2023 : ajout de poêle à bois et cheminée au salon, plancher flottant et plafond en lambris, ajout installation laveuse et sècheuse à la salle de bain, Bay Window au salon etc. **MLS 25792805**



**SAINTE-ADELÈ - 750 000 \$**

Emplacement privé, boisé et paisible sur un terrain de 64 733 pieds carré. Propriété exceptionnelle offrant beaucoup de potentiel! Un garage et un atelier détaché, tous les deux avec pièces aménagées au 2<sup>e</sup> étage « bureau, gym, etc. » Une immense résidence familiale au goût du jour, fenestration abondante, plancher radiant au rez-de-jardin, 4 chambres et 2 salles de bain. Idéal pour une famille et activité professionnelle (voir la ville pour autorisation). Site résidentiel et commercial stratégique et facile d'accès entre Sainte-Adèle et Val-Morin. **MLS 9455447**



**VAL-DAVID - 439 000 \$**

Emplacement paisible et privé, magnifique terrain de 103 855 pieds carrés au cœur de la nature, avec petit étang et sentier, au bout d'une rue sans issue. Plain-pied de 2 chambres et 2 salles de bain. Remise atelier sur 2 étages avec petit dôme observatoire pour amateur d'astronomie. À moins de 3 km du village de Val-David, à mi-chemin entre Sainte Agathe et Val-David. Prévoir un délai de 48 h pour les réponses aux promesses d'achat. Délais de 24 h minimum pour les visites. **MLS 16827652**



**VAL-DAVID - 475 000 \$**

À distance de marche du cœur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain pied lumineux de 3 chambres + beau grand bachelor. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux logements sont présentement loués à l'année (bail jusqu'au 30 juin 2025). Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24 h minimum pour les visites. **MLS 27628880**



**VAL-MORIN - 375 000 \$**

Spacieuse propriété avec beau cachet offrant de belle grande espace commune à aire ouverte autant au rez-de-chaussée qu'au sous-sol. Magnifique foyer de pierres avec combustion lente intégré au salon, 4 chambres et 2 salles bain. La maison a besoin de travaux. Emplacement super privé entouré de verdure et d'arbres de 43 055 pieds carrés. À noter qu'il y a 57 marches pour se rendre du stationnement à la maison. **MLS 27380738**



**STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES - 474 000 \$**

Plain-pied de 2 chambres et 2 bureaux « sans fenêtre ». Aire ouverte au rez-de-chaussée, grande chambre principale avec walk-in et salle de bain attenante. Sous-sol aménagé avec chambres, 2 bureaux, salle de bain (douche) et salle familiale. Garage 16 x 24 d'une hauteur de 12 pieds et complètement aménagé avec de la tôle et du gypse à l'intérieur. Grand terrain de 18 937 pieds carrés donnant sur 3 rues. À distance de marche de la plage et parc du Lac Swell (accès avec cotisation annuelle de l'Association du lac). **MLS 17955790**



**VAL-DAVID - 345 000 \$**

Duplex commercial et résidentiel. Local commercial au rez-de-chaussée avec excellente visibilité et grand stationnement donnant sur la route 117, offrant plusieurs possibilités ou pour investissement. À proximité de tous les services, centre de ski Belle Neige et Vallée Bleue, etc. Au sous-sol, beau logement de 2 chambres, grande aire ouverte, avec accès privé par la rue des Peupliers (cul-de-sac). Le local commercial ne doit pas être converti en logement résidentiel. Zonage C-01. **MLS 17546694**

**JE M'OCCUPE DE VOUS  
POUR VENDRE  
OU ACHETER  
CONTACTEZ-MOI :  
819 322-3666**

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

**TERRAINS À VENDRE**

**VAL-DAVID**

**PRIX DEMANDÉ : 89 000 \$ - MLS 19461283**

Terrain plat de 10 810 p.c. desservi par l'aqueduc municipal, situé sur une rue sans issue. À mi-chemin entre le village de Val-David et de Sainte-Agathe-des-Monts. À proximité de ski Vallée Bleue, du village de Val-David et ses activités de plein air, parc régional et linéaire, vélo, ski de fond, marche en montagne, etc

**VAL-DAVID**

**PRIX DEMANDÉ : 159 000 \$ + TPS/TVQ - MLS 19904256**

Très rare terrain disponible à distance de marche de tout (école, village, épicerie, services, parc régional et linéaire, etc). Superficie de 16 135 p. c., plat, bordé par le ruisseau Doncaster à l'arrière du terrain. Zone H-18, permettant unifamilial isolé ou jumelé, duplex.

**VAL-DAVID**

**PRIX DEMANDÉ : 125 000 \$ - MLS 14106523**

Secteur recherché, produit rare! Terrain de 4 799,6 p.c. Au cœur du village, rue tranquille en retrait, à distance de marche de tout (parc linéaire et régional), ski, vélo, pharmacie, épicerie, resto, école primaire public et privé et plus encore. Desservi par les services d'aqueduc et d'égout municipaux. Zone mix-06 permettant unifamilial et duplex, voir courtier pour détails du zonage.

**VAL-MORIN**

**PRIX DEMANDÉ : 125 000 \$ - MLS 19672918**

Terrain de 79 330 p.c. en montagne avec beau grand plateau au sommets offrant une magique vue des montagnes et environ, situé sur une rue sans issue. À proximité de la 117 et autoroute 15, du Village de Val-Morin, Val-David et Sainte-Adèle. Accès à la plage du lac du domaine de la Canardière par l'association.

**VAL-MORIN**

**PRIX DEMANDÉ : 2 200 000 \$ + TPS/TVQ - MLS 14841989**

Magnifique domaine privé de 1 475 549 p. c. au cœur de la nature, avec chemin privé de ±800 mètres aux normes municipale déjà en place, il ne manque que la couche de gravier de finition qui sera fait et 11 lots subdivisé et cadastré dont 6 lots donnant une façade sur le magnifique lac Léon. Vendu dans l'ensemble seulement donnant la possibilité de faire votre domaine privé ou déjà prêt pour un développement éventuel!

**VAL-MORIN**

**PRIX DEMANDÉ : 129 000 \$ - MLS 14801193**

Magnifique Domaine Haut-Quartier. Terrain boisé d'une superficie de 43 777 p.c., situé dans un des ronds-points du domaine. À proximité des grands axes routiers (autoroute 15 et rte 117), du parc régional, de la plage publique du lac Raymond et de tous les services. Desservi par l'aqueduc municipal. Un des derniers terrain disponible de ce domaine. Zonage unifamilial.