

Accès

INFORMER + INSPIRER

Premier Sommet sur les sentiers patrimoniaux

Les Laurentides passent à l'action

Page 5

Photo : Daniel Bergeron

Piedmont
Où conserver ?
Où développer ?
Page 7

À lire
Cahier
Je suis XYZ
Pages 9 à 16

Musique
Entrevue avec
comment debord
Page 20



App Store



Google Play

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE
APPLICATION



514.773.1510
louis-charles.menard@engelvoelkers.com



ENGEL & VÖLKERS®
LOUIS-CHARLES MENARD

Quand le rêve prend demeure

ESPACE
Tendance
 MEUBLES | MATELAS | DÉCO



COLLECTION NEO



COLLECTION PEL



COLLECTION AGE



COLLECTION EKO

Chaises berçantes

À partir de

449\$ Pel

PROMO

Jusqu'à
70% de rabais
 sur les matelas 2023



LA MARQUE DE MATELAS
#1 AU CANADA



Gerridan

Grand confort,
 berçant & inclinable
 Altari
 Sable ou Charcoal

PROMO **699⁹⁹\$**
 Rég. 809\$



Mobilier complet
 5 morceaux

Lit double ou queen, 2 chevets,
 bureau et miroir, 3 choix de couleurs

1 565\$ Rég. 1945\$



Table & 4 chaises
 2 grandeurs, 8 choix de couleurs

PROMO **639⁹⁹\$**
 Rég. 769\$

Ultra doux
 et moelleux

Ivoire ou gris
 Aussi disponible en sofa,
 causeuse, sectionnel

PROMO **1 999\$**
 Rég. 2 499\$



FINANCEMENT DISPONIBLE * LIVRAISON RAPIDE

14 000 p.c. - Découvrez un vaste inventaire à prix juste et abordable!

965, rue Labelle | SAINT-JÉRÔME | espacetendance.ca | 450 504-6660



>P008973-1



Fondation médicale des Laurentides 250 000 \$ pour le programme de techniques de physiothérapie

La Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut annonce un don pouvant aller jusqu'à 250 000 \$ au Centre collégial de Mont-Tremblant, campus du Cégep de Saint-Jérôme, pour l'acquisition d'équipement destiné à soutenir l'implantation du tout nouveau programme de techniques de physiothérapie. Dans les années futures, la Ville de Mont-Tremblant contribuera également à cette initiative en mettant à disposition les locaux nécessaires pour l'enseignement du programme.

« Ce généreux don de la Fondation médicale s'est révélé être un argument important, permettant au Centre collégial de Mont-Tremblant d'obtenir l'autorisation du ministère de l'Enseignement supérieur pour offrir le programme de techniques en physiothérapie en 2022 », a souligné Nadine LeGal, directrice générale du Cégep de Saint-Jérôme.

Le Centre collégial de Mont-Tremblant pourra ainsi contribuer à répondre à un besoin croissant en main-d'œuvre qualifiée en physiothérapie, une demande alimentée par l'augmentation de la population et le vieillissement de celle-ci.

Programme d'aide à l'athlète Équipement de compétition prêté gratuitement

La Fondation des Amis du Domaine Saint-Bernard lance le nouveau Programme d'aide à l'athlète, qui permettra à des jeunes inscrits au programme de compétition du Club de ski de fond Tremblant Nordique d'obtenir l'usage gratuit d'un équipement de compétition prêté pour la saison 2024-2025.

À la mémoire de Michèle Patry, décédée le 21 août dernier, une de ses volontés était que les dons versés en son nom soient dédiés à supporter financièrement de jeunes adeptes de ski de fond de la région pour qui les frais associés à un programme de compétition représentent un frein à leur participation.

Tous les jeunes des Laurentides souhaitant faire partie du programme peuvent déposer leur candidature sur le site web du Domaine Saint-Bernard. Celui-ci accueille des athlètes entre 8 et 14 ans.

Un Grand rendez-vous entrepreneurial des Laurentides osé

La 11^e édition du Grand rendez-vous entrepreneurial des Laurentides (GREL) a permis à plus de 100 participants d'en apprendre davantage sur comment entreprendre autrement. Pour l'occasion, le campus de Saint-Jérôme de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) était complètement transformé en salles de réception, lieux d'échanges et espaces de réseautage durant une journée entière.

Des conférenciers et conférencières ont abordé plusieurs sujets d'actualité tels que le repreneuriat, l'acceptation des différences, la conciliation entrepreneuriat-famille, la quête de sens et la volonté d'incarner le changement dans notre société. La journée a été ponctuée de moments de réseautage animés sous forme d'un jeu d'évasion où le travail d'équipe a été mis en avant dans la résolution des énigmes.

Il est encore temps de faire ta

demande

d'admission

Tes études universitaires dans les Laurentides



Visites personnalisées du campus

UQO
CAMPUS DE SAINT-JÉRÔME



Renseigne-toi



Frédérique David
davidfrederique@hotmail.com

Les statistiques s'accumulent comme des paquebots à la dérive et les piliers du réseau social s'effritent, faute de financement adéquat.

L'itinérance, c'est un peu le mal qu'on ne veut pas voir. Celui que nient les gouvernements qui se succèdent, année après année. Le budget dans lequel on coupe volontiers, parce que la détresse ne fait pas de bruit, elle pleure en silence sous les aqueducs des villes. Il n'y a pas un sans-abri qui ira manifester pour demander plus de financement. Ça ferait pourtant une grosse manif puisqu'ils sont au moins 10 000 au Québec, soit le double d'il y a 4 ans.

Le budget pour leur venir en aide n'a pas doublé, lui, bien au contraire. Dans les Laurentides, plus

dans les Laurentides entre 2018 et 2022. Le nombre de personnes sans domicile fixe est évalué à 464 dans la région. On s'entend qu'il n'a pas diminué depuis !

Un mal banalisé

Le contexte actuel, avec la hausse des taux d'intérêt, la hausse des loyers et la pénurie de logements a banalisé l'itinérance. Ce qui était marginal il y a quelques années est devenu commun. Elle peut toucher n'importe qui à n'importe quel moment. Elle pourrait même affecter les locataires des 129 logements du Manoir des Pays-d'en-Haut menacés d'expulsion en raison de la non-conformité du bâtiment. Les chambreurs payent environ 550 \$ par mois pour un studio. Des logements à ce prix-là, ça n'existe plus dans les Laurentides. Un 3 1/2 se loue environ 1200 \$! Tout le monde n'a pas les moyens de payer un tel montant !

Le CISSS des Laurentides est responsable de distribuer les sommes allouées par le programme Vers un chez soi, au fédéral, et le Plan d'action ministériel en itinérance, au provincial, aux différents projets en itinérance de la région. Malgré la situation historiquement alarmante, les sommes allouées ont diminué pour plusieurs organismes qui sont contraints de fermer leurs portes. C'est notamment le cas de La Croisée des Laurentides, un hébergement d'urgence situé à Sainte-Agathe-des-Monts, qui cessera ses activités le 1^{er} mai, même s'il a offert près de 7 000 nuits et 8 000 soupers depuis son ouverture en 2021. L'organisme devait régulièrement refuser du monde faute de places disponibles. C'est donc un besoin essentiel qui disparaît. Et on apprenait récemment que le Book humanitaire, à Saint-Jérôme, devra également cesser les activités de son unité mobile

en raison de l'arrêt de financement du CISSS des Laurentides.

Des répercussions alimentaires

Les répercussions de ces mauvaises nouvelles sont inquiétantes. En octobre dernier, les banques alimentaires de partout au Québec ont lancé un cri du cœur. Les demandes d'aide alimentaire ont atteint des records. Parce que quand on réussit à payer son loyer de plus de 1 000 \$ alors qu'on gagne le salaire minimum, on n'a plus rien pour nourrir ses enfants à la fin du mois. Dans les écoles, les enseignants sont de plus en plus témoins d'enfants qui arrivent avec des boîtes à lunch à moitié vides. « *Maman n'a pas pu s'acheter ses médicaments* », rapportait récemment un élève à son enseignante. Le nombre d'enfants qui ont recours aux services de Moisson Laurentides pour du dépannage alimentaire a augmenté de 30 % en un an.

L'itinérance a changé de visage avec l'inflation. Elle touche désormais des familles qui ne parviennent plus à se loger. La pauvreté et les inégalités n'est plus un phénomène marginal et isolé, elle concerne notre voisin, notre collègue, notre élève. Ce sont nos enfants qui la subissent. L'inimaginable est devenu intolérable.

Une société qui ne répond plus aux besoins de base, qui n'offre plus les services essentiels, est une société malade. Un gouvernement qui coupe les budgets d'organismes qui viennent en aide à une population dont le nombre explose est un gouvernement défaillant. Nous sommes tous responsables de cette détresse qui se répand et nous menace. « *Vaincre la pauvreté n'est pas un acte de charité, c'est un acte de justice* », disait Nelson Mandela.

Sans-abri : l'errance des gouvernements

de 11 M\$ étaient nécessaires pour répondre aux besoins des différents projets, mais les sommes disponibles se limitent à 3,8 M\$. Pourtant, la région n'est pas épargnée par la hausse de l'itinérance, bien au contraire. L'étalement urbain observé en immobilier touche aussi l'itinérance. Sans compter que la pénurie de logement met des familles à la rue. En septembre dernier, un rapport du ministère des Services Sociaux indiquait que le nombre de personnes en situation d'itinérance avait augmenté de 109 %

Transport dans les Pays-d'en-Haut

Avec ses 737 km² de superficie et ses 10 municipalités, la MRC des Pays-d'en-Haut représente 3,5% du territoire de la région des Laurentides. Les deux principales villes sur l'axe nord-sud soit Saint-Sauveur et Sainte-Adèle regroupent la moitié de la population et un ensemble de services.

ENJEUX

Le transport est depuis longtemps un enjeu sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut, notamment pour l'axe est-ouest. Les services actuels de transport collectif l'Inter, les taxibus de même que le transport adapté ont besoin de **financement supplémentaire** pour répondre à la demande grandissante. Même constat du côté du transport accompagnement-bénévole pour les rendez-vous médicaux en plus d'être activement à la recherche d'une **relève bénévole**. La mobilité active prend également de plus en plus de place dans les cœurs villageois. Avec l'augmentation de la population, il faudra penser à un ensemble de solutions pour répondre à l'augmentation des besoins.



REGROUPEMENT DES
PARTENAIRES
DES PAYS-D'EN-HAUT

La vie collective dans les Pays-d'en-Haut!

« Mission accomplie » pour le premier Sommet des sentiers patrimoniaux

Simon Cordeau - Le premier Sommet sur les sentiers de ski patrimoniaux s'est tenu le 28 mars, à l'hôtel Far Hills de Val-Morin. « C'est la conclusion de la première grande étape. On a planifié le projet de pérennisation des sentiers, rallié tous les acteurs, mobilisé la communauté et on s'est préparé à commencer la pérennisation elle-même. Donc c'est un moment charnière entre les préliminaires et le cœur de l'action », se réjouit Daniel Bergeron, président de Plein Air Sainte-Adèle (PASA) et idéateur du projet.



Le Sommet des sentiers patrimoniaux avait lieu à l'hôtel Far Hills.

des clubs de plein air, des organismes écologiques et de conservation... Et j'en oublie ! », indique André Goulet, de l'Institut des territoires (IDT). « Pour moi, c'est mission accomplie. »

Pour sa première édition, l'événement était sur invitation seulement, afin de concentrer les discussions sur les aspects plus techniques du projet et de mobiliser la communauté qui est déjà très active dans le domaine. « Mais il y aurait eu un grand intérêt à avoir un public beaucoup plus large. La communauté des skieurs était très intéressée. Mais on voulait apprendre dans un premier temps et en faire une petite réussite, pour faire croître l'événement éventuellement », explique M. Bergeron.

Informé

La première partie du Sommet se concentrait surtout à informer les participants

sur l'historique des sentiers patrimoniaux, la teneur du projet de pérennisation, ainsi que les outils urbanistiques et légaux disponibles pour sa réalisation. Cela a aussi permis de partager « ce qui se fait de mieux » avec les autres acteurs de la région, explique M. Goulet.

Toutes ces informations seront accessibles au public sur un nouveau site web, sentierspatrimoniaux.ca, qui sera lancé sous peu, afin de la « démocratiser », souligne M. Bergeron. Les « techniciens de sentiers » auront aussi accès à des outils concrets, comme la cartographie des sentiers, les droits de passage, les blocages, un tableau de bord des progrès pour chaque sentier, etc. « Ça va instrumenter la collaboration », souligne M. Bergeron.

S'engager

En après-midi, un atelier était dédié à la

conception collaborative d'une première charte sur les sentiers de ski patrimoniaux. « C'est le vrai premier départ, en fait », souligne M. Goulet. Il compare l'initiative à la Charte des paysages naturels et bâtis des Laurentides, adoptée il y a 20 ans.

L'idée est de faire une déclaration politique, pour amener des changements réglementaires structurants. « Et nous, on la voulait citoyenne aussi. Donc on n'est pas arrivé avec un fait accompli : "Voici la charte. Êtes-vous d'accord avec ça ?" On va plutôt valider des choses ensemble », explique M. Goulet juste avant la tenue de l'atelier.

Financer

Enfin, plusieurs sommes d'argent ont été annoncées afin de financer le projet de pérennisation. Dans la MRC des Pays-d'en-Haut, le programme Signature & Innovation permettra de financer divers projets de pérennisation et d'interconnexion avec 1,6 M\$, dont 1,3 M\$ du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) et 300 000 \$ de la MRC. La MRC a aussi créé une réserve de 125 000 \$ par année minimum pendant 10 ans.

L'Institut des Territoires a annoncé qu'il ajoutera 100 000 \$ à un fonds de dotation qui assurera la protection à perpétuité des terrains pérennisés par des organismes.



Contribuez à rendre les déplacements plus sécuritaires en cartographiant vos expériences!

MOBILITÉ ACTIVE
On marche, on roule!

onmarcheonroule.org



BikeMaps.org



Photo: Archives - Nordy

Taxes sur les terrains vacants Plus pour les municipalités, moins pour les propriétaires

Marie-Catherine Goudreau - Plusieurs municipalités des Laurentides ont haussé le taux de taxation des terrains vacants, afin d'augmenter les sources de revenus des municipalités. Les propriétaires de ces terrains ont toutefois fait le saut en voyant leur compte de taxes qui a doublé ou même triplé cette année.

mentation, le nouveau rôle d'évaluation de la MRC a aussi augmenté considérablement la valeur de ces terrains.

« Dans notre cas, l'augmentation au rôle d'évaluation pour les terrains vacants était globalement de 51,54 % et pour le résidentiel unifamilial 66,99 %. Comme le taux des terrains vagues desservis était déjà au maximum prévu par la loi dans le règlement de 2023, si on avait maintenu le taux à deux fois le taux de base, les terrains vagues desservis auraient en moyenne baissé de taxation. L'idée était aussi de mieux répartir le fardeau fiscal afin que ce ne soit pas juste le résidentiel qui absorbe l'impact de cette variation de valeur. Ce taux plus élevé a pour but d'encourager la construction pour contribuer davantage au paiement des infrastructures », explique la directrice générale de la Ville de Sainte-Adèle, Sophie Charpentier.

« Le gouvernement a augmenté le pourcentage maximum afin que les villes puissent favoriser davantage la construction. Si on lit les échanges lors des débats parlementaires, on comprend aussi que l'augmentation de la valeur des terrains dans les nouveaux rôles d'évaluation était plus basse que l'augmentation des valeurs au rôle pour les immeubles taxés au taux de base (principalement le résidentiel). Le gouvernement a voulu ainsi permettre un rééquilibrage fiscal », poursuit la directrice générale.

Corriger les injustices

À Sainte-Sophie, le conseil a également augmenté les taxes sur les terrains vacants. « À Sainte-Sophie, il y a des terrains vacants à côté du Métro qui sont desservis par les services publics, mais il n'y a rien qui se passe là. On a donc haussé les taxes sur ces terrains lors du dernier budget. La Municipalité continue de déneiger les rues et de ramasser les poubelles par exemple », explique Guy Lamothe, maire de Sainte-Sophie.

À noter qu'il y a certaines exceptions à la taxe sur les terrains vacants. Par exemple, une exploitation agricole, un terrain à vocation forestière, appartenant à une entreprise de chemin de fer, un terrain utilisé pour les lignes aériennes de transmission énergétique ou encore un terrain où la construction est interdite, selon la loi sur la fiscalité municipale.

Avec des informations de France Poirier.

Le gouvernement du Québec a adopté en novembre dernier une nouvelle loi permettant d'« imposer une taxe sur les logements vacants ou sous-utilisés et sur les terrains vagues afin de répondre à la crise du logement », expliquait le quotidien *La Presse*. Avant, le taux maximum pour les terrains vacants desservis était deux fois le taux de base. Il a été augmenté l'année dernière à quatre fois le taux de base. Cette nouvelle mesure est possible pour les municipalités depuis l'adoption du projet de loi 39 qui modifie la Loi sur la fiscalité municipale.

Dans les Laurentides, la Ville de Saint-Sauveur a augmenté de 110,8 % son taux de taxes sur les terrains vacants desservis, passant de 1,27 \$ à 2,68 \$ du 100 \$ d'évaluation. Une propriétaire de 10 terrains vacants à Saint-Sauveur a reçu une augmentation de 60 000 \$, ce qu'elle a déploré lors du conseil municipal du mois de février. « Je trouve ça épouvantable. [...] Mes terrains ne sont pas évidents à vendre et à bâtir à cause des pentes, j'ai des contraintes à ce niveau », a mentionné la citoyenne lors de la période de questions. « Les gens vont faire quoi s'ils veulent acheter pour leurs enfants ou pour avoir un terrain vert à côté de chez eux ? », a-t-elle demandé.

« Les services représentent de grosses dépenses pour la Ville, qui sont assumées par l'ensemble des citoyens. Mais ce n'est pas normal que c'est l'ensemble des citoyens qui paient pour des services sur des terrains non utilisés », a répondu le maire, Jacques Gariépy.

Inciter à construire

À Sainte-Adèle, on a aussi décidé d'augmenter à quatre fois le taux de base pour les taxes sur les terrains vacants. Le taux a augmenté de 25 % pour les terrains vacants desservis avec deux services (aqueducs et égouts). Il est passé de 1,53 \$ à 1,91 \$ du 100 \$ d'évaluation. En plus de cette aug-

École de percussion **Jam Experience**

15 ANS DÉJÀ !

École de percussion JAM EXPÉRIENCE

PORTES OUVERTES

LAVAL - SAINT-SAUVEUR - MORIN-HEIGHTS
- MONT BLANC

MORIN-HEIGHTS
Lundi 15 avril 19 h
intermédiaire avancé

LAVAL (Cosmodôme)
Mardi 16 avril 19 h débutant

MONT BLANC
Jeudi 18 avril 19 h débutant

INSCRIPTIONS SUR PLACE

SESSION PRINTEMPS
10 cours 300 \$
instruments fournis

VENEZ ESSAYER À VOTRE RYTHME...
COURS DE PERCUSSION DJEMBÉ DÉBUTANT
- INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ
SANS STRESS !!

514-918-9722
jamexperience.com

Où protéger ? Où développer ?

Simon Cordeau - La Municipalité de Piedmont tenait une consultation publique mardi, 19 mars, sur son Plan de conservation des milieux naturels. « On veut identifier les secteurs à Piedmont qu'il serait préférable de conserver et de protéger, et évaluer leur valeur écologique », explique le maire Martin Nadon en entrevue. « Et quand on parle de conservation, c'est à perpétuité », souligne-t-il.

Une trentaine de citoyens ont participé à l'exercice, avec des « opinions intéressantes, parfois divergentes », indique le maire. Certains citoyens d'autres municipalités étaient même présents. « On s'entend tous sur l'importance de protéger. Quand on coupe un arbre, c'est fini. Et quand on installe une maison, on ne reviendra pas en arrière. C'est pour ça que c'est important de le faire au bon endroit. »

Le nouveau Plan de conservation des milieux naturels devrait être complété dans les prochains mois et être adopté par les élus « avant l'été », espère M. Nadon.

Atteindre 30 %

À Piedmont, environ 20 % du territoire est déjà protégé, et la Réserve naturelle Alfred-Kelly en représente une proportion appréciable. « C'est déjà un beau départ. On veut atteindre 30 %, ce qui est recommandé

par les organisations internationales et le gouvernement du Québec. Mais le 10 % qui reste, c'est quand même beaucoup de mètres carrés. On devra faire de grands efforts pour atteindre 30 % », souhaite M. Nadon.

« On devra faire de grands efforts pour atteindre % [du territoire protégé]. »

- Martin Nadon

En regardant une carte de Piedmont, on peut rapidement identifier les secteurs qui ne sont pas encore développés, indique le maire. « Il va s'agir de voir là-dedans ce qui doit être protégé et ce qui est plus propice au développement. Tout est une question d'équilibre, puisqu'on ne pourra pas tout protéger. »

Parmi les territoires non-développés, la partie Est du cap Molson « fait partie des territoires sur lesquels on peut s'interroger ». « On discute avec les propriétaires actuels. Mais je ne voudrais pas négocier sur la place publique », se limite à dire M. Nadon. « Dès qu'il y aura des annonces, tout va passer par des séances publiques »,



Photo: Archives

ajoute-t-il. Rappelons que la Ville de Saint-Sauveur a acheté la partie Ouest du cap Molson en 2021, afin de la protéger du développement et d'y aménager des sentiers.

Ferme Lufty

En février, la Municipalité de Piedmont a fait une demande à la MRC pour ajouter le secteur de la ferme Lufty à son périmètre urbain. L'objectif est de diversifier les formes de logements offerts à Piedmont. À ce sujet, M. Nadon affirme que la réflexion se poursuit. « C'est sûr que ce terrain-là, ce n'est pas une forêt. C'est entre la 117 et l'autoroute, totalement au sud de la municipalité. Et il est très bien pourvu en accès autoroutiers immédiats. Mais ça ne

veut pas dire qu'il sera développé de façon irréfléchi », assure-t-il.

Le maire précise que, au rythme auquel Piedmont se développe, ces terrains seront « probablement déserts encore des années », mais qu'il « faut voir l'avenir ». « Surtout avec la crise du logement, il y a de la demande pour du multilocatif. Il y a des personnes âgées qui vont quitter leur maison, mais qui veulent rester dans le coin », indique-t-il en guise d'exemple. Il souligne toutefois qu'il n'y a pas d'intention de développer un secteur commercial dans ce secteur, mis à part quelques commerces de proximité peut-être. « Mais on n'en est pas là. Quand on sera là, les projets seront présentés », précise le maire.

Conférence de
MYLÈNE PAQUETTE

JEUDI 4 AVRIL 19 h

CHALET PAULINE-VANIER

ENTRÉE LIBRE

vss.ca

Un coup de rame à la fois

Venez rencontrer celle qui a réussi l'exploit de traverser à la rame et en solitaire l'océan Atlantique.

Ville de Saint-Sauveur

CONFÉRENCE

Culture mi'gmaq du Gespe'gewa'gi

JEUDI 9 MAI, 19 h

Chalet Pauline-Vanier

ENTRÉE LIBRE

Ville de Saint-Sauveur

vss.ca

Louise Benoit

Une carrière florissante qui se termine en beauté

Marie-Catherine Goudreau - Louise Benoit, fondatrice du Salon Maternité Paternité Enfants, passe le flambeau, après 30 ans à la tête de cet évènement majeur. Retour sur la carrière de cette entrepreneure des Laurentides, qui a laissé sa trace partout au Québec.



salon pour la maternité et la paternité. « *Il y a tous ces salons, mais aucun pour les parents. Moi, je vais faire ça !* », se dit-elle. Deux ans plus tard, elle a lancé la première édition du Salon Maternité Paternité à Montréal à la Place Bonaventure, avec son associée.

« *Je voulais que ça soit un évènement complet : des hôpitaux, des organismes, des entreprises offrant autant des produits que des services. [...] On voulait humaniser l'évènement* », rapporte-t-elle.

La relation avec les clients

Depuis toutes ces années, de nombreuses personnalités publiques ont participé au salon, comme porte-parole ou comme conférencier : François Legault, alors qu'il était ministre de l'Éducation, tout comme Pauline Marois, Régis Labeaume, Marilou Wolfe et Bianca Gervais. « *J'ai toujours choisi des porte-parole sharp, qui me ressemblaient et qui représentaient les jeunes femmes enceintes ou les jeunes pères de la société* », dit-elle.

Pour Mme Benoit, la priorité a toujours été d'offrir une expérience complète et agréable aux visiteurs. « *Le public est plus important que tout le reste, et c'est ce que je disais aux exposants. Parfois, il y en avait qui étaient assis sur leur chaise, qui mangeaient... J'allais les voir pour leur dire de se tenir debout ! La personne qui arrive à ton kiosque ne doit pas savoir que tu es fatigué. J'étais sévère !* », raconte-t-elle avec le sourire.

Pendant plusieurs années, Mme Benoit était à la tête du Salon, en plus de son agence et d'un autre salon sur l'emploi et l'éducation. Puis, elle a déménagé dans les Laurentides à temps plein et a décidé de se consacrer seulement au Salon Maternité Paternité, pour cesser de faire la route jusqu'à Montréal tous les jours. « *J'avais juste une affaire en tête. C'est ce qui a fait que le Salon a pu continuer de progresser* », explique-t-elle.

La pandémie, où tout a changé

La pandémie a été un point tournant et un défi assez grand pour Louise Benoit, alors que le Salon a dû être annulé à la dernière minute en 2020.

« *J'ai dû rembourser tous les exposants et j'ai dû déboursier de ma poche pour les dépenses engendrées.* » Les années d'après, le contexte était trop incertain pour tenir un évènement de cet ampleur.

À l'été 2023 est venu le moment de passer le flambeau du Salon auquel elle a dédié presque toute sa carrière. Ce sont maintenant Simon Ayotte et Jocelyne Leclerc qui sont à la tête du Salon, des personnes « *solides et intègres* », soutient Mme Benoit.

« *Ce sont des gens d'évènements et qui ont de l'expérience. Ils connaissent les salles et le monde. Pour moi, c'était clair que c'était eux les meilleurs pour continuer l'évènement.* » Encore une fois, le timing et l'instinct de Louise Benoit ont porté fruits.

Le Salon Maternité Paternité Enfants de retour en 2024

Le Salon Maternité Paternité Enfants (SMPE+) est de retour en avril prochain après quatre ans d'absence. Conçu pour les femmes enceintes, les parents avec enfants de 0 à 6 ans et même les grands-parents, le SMPE+ demeure un incontournable pour toute la famille.

Cette année, la chanteuse Suzie Villeneuve se joint à titre de porte-parole du SMPE+. Maman du jeune Edward, elle avait envie de contribuer au rayonnement de cette initiative qui lui touche droit au coeur.

- **Quand** : 4 au 6 avril
- **Où** : Palais des congrès de Montréal
- **Quoi** : Plus de 150 exposants et une programmation d'activités variées : des discussions avec des professionnels, des défilés de produits, des découvertes des contes et des maquillages pour enfants.
- **Tarif** : 20 \$ (gratuit pour les 15 ans et moins)

Le SMPE+ sera également à Québec du **18 au 20 avril** au Centre de glaces Intact Assurance.

Depuis 1986, Louise Benoit est entrepreneure. Sa première entreprise, fondée en 1986, était l'agence Louise Benoit avec laquelle elle proposait une banque d'hôtes et d'hôtesse pour des évènements comme des salons, des cocktails, des congrès ou des soirées d'affaires. Étant toujours dans le monde de l'évènement depuis ses débuts, Mme Benoit connaissait bien les salons.

C'est en 1990, alors qu'elle voit toutes ces mères qui marchent devant chez elle avec leur poussette, qu'elle a cette idée : un

Danielle Gauthier, Mark Bédard et Valérie Barrette-Mayrand Pharmacists-owners

Affiliés à



NOS SERVICES PROFESSIONNELS*

- Vaccination
- Prélèvements sanguins
- Consultation pour infection urinaire
- Dépistage du streptocoque
- Prise en charge des maladies chroniques

*Certaines conditions peuvent s'appliquer. Consultez votre pharmacien.



Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.



Transférez vos
ORDONNANCES
C'est simple, rapide et sans frais!

Certaines conditions peuvent s'appliquer. Consultez votre pharmacien.

29/4/94
>POB0689-1

707, chemin du Village, bureau 104
Morin-Heights
450 226-5222

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi 9h à 18h
Samedi 9h à 17h • Dimanche 10h à 16h

CAHIER SPÉCIAL
AVRIL 2024

Je suis XYZ

Exposition
La relation entre
l'arbre et l'humain
Page 11

Accès
INFORMER + INSPIRER



RBQ: 8246-7994-08

10 AVRIL AU 1 MAI 2024

RECEVEZ UNE HOUSSE GRATUITE*

Lorsque vous achetez tout
gril à gaz Baron^{MC} Série

Broil King

JUSQU'À LA VALEUR DE

\$74⁹⁹

450 476.0080 | 1 855 476.0080

BUDGETPROPANE.COM

**BUDGET
PROPANE**

*Détails et conditions en magasin

-P008905-1



VOTRE **AUDIOPROTHÉSISTE** VOUS INFORME

Chronique

Comprendre la **perte auditive.**

La perte d'audition peut découler de plusieurs éléments différents et peut se produire à tout âge. Elle touche près de la moitié des Canadiens de plus de 60 ans et, selon les prévisions, d'ici à 2050, près d'une personne sur 10 sera atteinte de déficience auditive selon l'Organisation Mondiale de la Santé.

Les deux principaux facteurs causant la perte auditive sont le vieillissement, appelée presbycusis, mais elle peut aussi résulter d'une exposition prolongée au bruit fort. Des prédispositions génétiques, des infections récurrentes ou encore certains médicaments sont aussi des facteurs aggravants qui peuvent causer ou aggraver la perte d'audition.

Il existe donc plusieurs types de perte auditive.

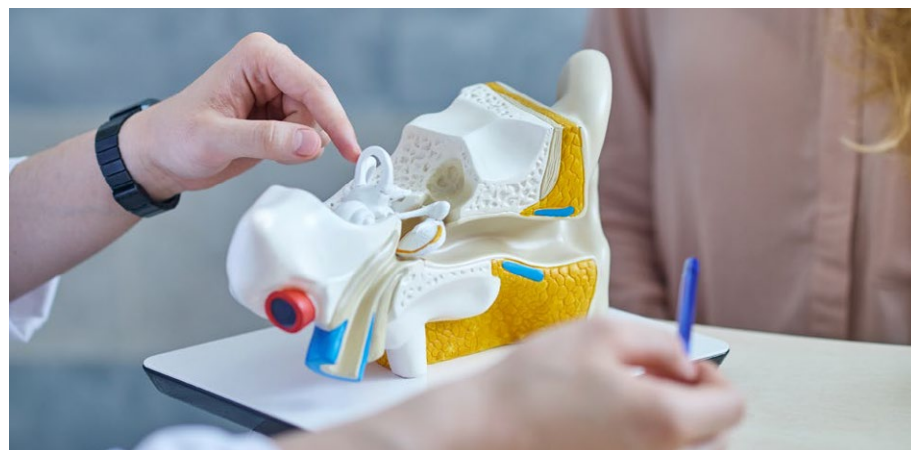
La perte auditive dite « de conduction » est une perte pouvant être reliée à un élément comme, par exemple, un corps étranger qui obstrue le conduit auditif comme un bouchon de cérumen. Lorsque le tympan est perforé, le mauvais fonctionnement des osselets, une otite ou encore une accumulation de liquide dans l'oreille moyenne peuvent tous être considérés comme étant une perte auditive de conduction. Ce type de perte peut donc être résolu, dans la majorité des cas, par une intervention médicale et représente seulement 10% des cas de pertes auditives.

La surdité neurosensorielle est la perte auditive la plus fréquente et représente 90% des cas. Elle consiste en une diminution progressive de l'acuité auditive due au vieillissement ou une

exposition au bruit très fort ou encore à la prise d'une médication dite ototoxique. La presbycusis (qui fait partie des pertes dites neurosensorielles) se manifeste généralement vers 60 ans. Ce phénomène naturel et irréversible résulte de la dégénérescence des cellules de l'oreille. La perte auditive augmente de façon marquée après l'âge de 40 ans pour atteindre 65 % des 70 à 79 ans.

Les effets néfastes de la perte auditive sur la qualité de vie des personnes atteintes sont de plus en plus reconnus: isolement grandissant, abandon des activités, solitude, etc. Un diagnostic précoce et le port d'aides auditives contribuent à préserver une meilleure compréhension de la parole et à améliorer significativement la qualité de vie des personnes aux prises avec ce type de perte auditive.

Que vous ayez l'impression soudaine de moins bien entendre, ou encore si vous sentez que vous faites parfois répéter votre entourage, dans tous les cas, une consultation avec un professionnel d'une clinique auditive est conseillée et celui-ci recommandera un test de dépistage ou encore un test d'audition complet. Le test est fait dans une cabine insonorisée. Des sons seront envoyés à l'aide d'un audiomètre permettant de détecter rapidement une déficience auditive ou



l'apparition d'une surdité. Également connu sous le nom d'audiométrie tonale, ce test permet d'évaluer la fréquence et l'intensité des sons selon leur seuil. L'examen consiste à envoyer des tonalités à chacune des oreilles, sous écouteurs, à différentes fréquences et à différentes intensités permettant de déterminer à partir de quelle intensité la fréquence commence à être perçue. On évalue aussi le seuil de confort et d'inconfort en comparaison avec un seuil normal. D'autres tests comme l'évaluation de la discrimination (compréhension de la parole à un niveau de confort) ainsi que l'impédancemétrie (test qui permet d'évaluer la mobilité tympanique et certains problèmes de l'oreille moyenne) sont aussi effectués.

Si vous avez des doutes quant à la qualité de votre audition, n'hésitez pas à nous contacter et nous vous dirigerons vers le professionnel qui répondra à vos questions et pourra effectuer les tests requis.

Des solutions personnalisées

Les audioprothésistes des cliniques auditives Marie-Josée Paul prendront le temps de vous écouter, de bien comprendre votre situation et d'évaluer tous les inconvénients liés à votre perte auditive. Ils vous proposeront plusieurs solutions qui vous permettront de pallier efficacement votre surdité et vous accompagneront dans toutes vos démarches. Parce qu'il faut briser le silence qui se crée autour de vous afin que vous puissiez enfin retrouver qualité de vie et bien-être.



Entendre le printemps pleinement

TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT pour un temps limité !*

*Valide jusqu'au 31 mai 2024 sur prise de rendez-vous seulement.

Service complet en audioprothèse
Vente, pose et ajustement d'aides auditives

Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.

 **MARIE-JOSÉE PAUL**
CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

Saint-Sauveur 68, ave. de la Gare,
bur. 203 J0R 1R0 • 450 227-9339
mjpaulaudio.ca

Explorer la relation avec les arbres

Marie-Catherine Goudreau - L'exposition arbre/moi sera présentée à Morin-Heights du 19 au 23 avril. Une trentaine d'artistes de la région présenteront le résultat d'une année d'exploration du rapport entre les arbres et les personnes.

« *Tout a commencé alors que je faisais du ski fond sur la piste où je vais tous les jours à Morin-Heights* », raconte d'entrée de jeu Elizabeth Whalley, l'organisatrice de l'exposition. « *Il y avait ce petit arbre, que je vois un peu comme un ami. Et chaque fois que je vais en ski de fond, je vois mon petit arbre. Ça m'apportait une belle émotion de voir cet arbre tous les jours et je voulais en faire un tableau.* » Ainsi, elle a partagé ce sentiment avec des amis qui, eux aussi, ressentent la même chose avec un arbre.

Voyage créatif

L'artiste, qui habitait à l'extérieur du pays pendant un moment, est revenue à Morin-Heights il y a quelques temps. Elle souhaitait se sentir plus liée aux artistes de la région, alors elle a démarré un projet où elle invitait les gens à des ateliers pour explorer leur relation avec les arbres sur une période d'une année. « *On s'est donc réunis plusieurs fois pour parler des arbres et de la forêt, et de ce qui nous unit à eux* », souligne Mme Whalley.

Pourquoi avoir étalé ce projet sur une année complète ? « *Je sais que ça prend du temps faire un voyage créatif. Chaque mois, je leur envoyais un courriel avec des pensées et je leur demandais de récolter*



des expériences, des photos, des croquis. Ensuite, on avait des échanges autour de ce sujet. Il y avait ce sentiment d'exploration », rapporte l'artiste.



Alors que certains avaient une approche plus scientifique avec les arbres, d'autres les voyaient comme des personnages, avec un corps, des jambes et des bras. Certains avaient le sentiment que l'arbre leur rappelait une personne qui n'était plus là ou encore que les arbres représentaient le cycle de la vie.

À sa façon

Une cinquantaine de personnes ont participé à l'atelier d'introduction, et c'est une trentaine d'artistes qui ont complété le processus jusqu'à l'exposition finale. « *Chaque personne a fait le projet à sa*

façon. Il n'y avait pas de règlements. Certains ont fait seulement une oeuvre, alors que d'autres en ont fait plusieurs. »

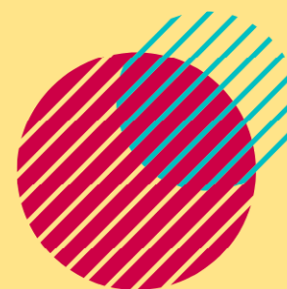
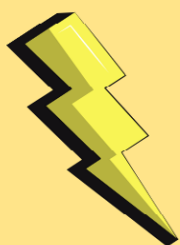
« *Je voulais que les personnes mettent de côté leur idée de ce qu'est l'art et de vraiment s'exprimer de la manière la plus évidente pour eux, plutôt que de penser à faire une oeuvre d'art* », explique Elizabeth Whalley. Poèmes, croquis, peintures, dessins, estampes, oeuvres en trois dimensions et textes : chacun a exploré le thème de manière différente.

Le vernissage de l'exposition aura lieu le 19 avril prochain, où les artistes présenteront leurs oeuvres ainsi que ce qui les a inspirés.

L'exposition en bref

- **Quand** : 19 au 23 avril
- **Vernissage** : 19 avril de 16 h à 19 h
- **Où** : Chalet Bellevue à Morin-Heights

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web de la Municipalité de Morin-Heights.



CÉRÉMONIE DE CLÔTURE

6 juin, dès 17h

Banquet | Animation rétro | Tirages



Détails et inscription

fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/jeuxete24

UNE HISTOIRE DE FAMILLE ET DE PASSION DEPUIS 5 GÉNÉRATIONS.

AUJOURD'HUI,
LE RÉSULTAT DE
NOTRE UNION.



Découvrez l'excellence avec nos services funéraires complets et distinctifs. Que vous désiriez respecter une tradition ancestrale ou explorer les dernières tendances, du plus grandiose au plus sobre, nous sommes là pour vous offrir un hommage sur mesure, reflétant vos valeurs et croyances avec une attention méticuleuse au moindre détail. Confiez-nous l'orchestration du dernier adieu avec confiance et sérénité, par une équipe attentionnée et dévouée.

Nous desservons l'ensemble de nos services dans tous les lieux funéraires, toutes les églises et dans tous les cimetières.



Une exclusivité

MAGNUS POIRIER **100 ANS**
5 GÉNÉRATIONS

2480, boul. du Curé-Labelle, Prévost
450 565-6464 | lessentiers.ca
24 heures sur 24 | 7 jours sur 7

Les Jeux d'été FADOQ Laurentides

Rédaction - Après un hiver plutôt doux, voilà que le printemps est timidement entamé. Du côté de la FADOQ Laurentides, la préparation des Jeux d'été est en marche. Il s'agira de la 25^e édition des Jeux d'été.



C'est effectivement du **20 mai au 9 juin 2024** que 14 disciplines seront disputées aux quatre coins de la grande région des Laurentides

20 mai grosses quilles Rivière-Rouge	21 mai petites quilles Saint-Eustache	22 mai pétanque atout Sainte-Thérèse
23 mai sac de sable Nominuingue	24 mai baseball poche Rivière-Rouge	27 mai palet américain Saint-Canut
28 mai whist militaire Blainville	29 mai tennis extérieur Blainville	30 mai billard Saint-Eustache
31 mai pétanque Blainville	3 juin pickleball Saint-Jérôme	4 juin dards Nominuingue
6 juin golf Mirabel	6 juin cérémonie Mirabel	9 juin course à pied Mirabel

Pour célébrer en grand le quart de siècle de cet événement annuel, la FADOQ prépare une soirée haute en couleur, le 6 juin 2024 dès 17h, au Club de golf le Diamant, à Mirabel. Au programme : un délicieux repas à déguster en compagnie des convives, une animation festive qui nous ramènera au cœur des années 1960, 1970 et 1980 en plus de plusieurs tirages sur place. On vous promet plaisir et nostalgie ! Pour connaître tous les détails des Jeux FADOQ Laurentides et pour s'inscrire à une ou plusieurs activités, veuillez consulter la page officielle de l'événement : <https://www.fadoq.ca/laurentides/activites/activites-physiques-et-sportives/jeuxete24>



RÉSIDENCE AU COEUR D'ADÈLE

Résidence pour personnes autonomes et semi-autonome.
Cette résidence de 21 chambres est située en plein coeur de Ste-Adèle
Une ambiance familiale ainsi que des services personnalisés vous y attendent.

450-821-5541
admin@aucoeurdadele.com



431, rue des capucines, Sainte-Adèle

À écouter

Michel Robichaud rallume l'effort

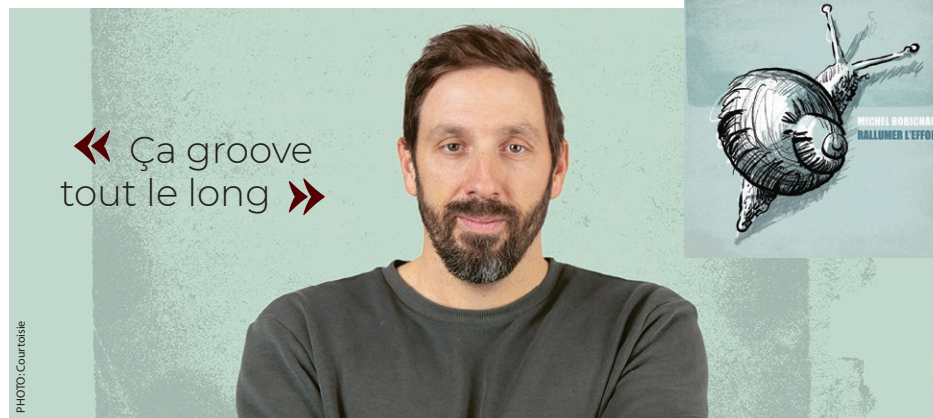
Simon Cordeau - Pour l'artiste adélois Michel Robichaud, un projet n'attend pas l'autre. Lorsque je l'appelle, il est « en pause, entre deux séances d'enregistrement ». Chez lui, dans son studio, il fait un balado-théâtre avec des acteurs. Mais il a bien quelques minutes pour me parler de son troisième album comme auteur-compositeur-interprète : *Rallumer l'effort*.

Au fil de l'album, la musique est douce et sereine, avec des morceaux lumineux et réconfortants. « C'était ça l'intention ! Dans le concept de l'album, je m'étais pris des notes avant de commencer. La musicalité est plus développée que d'habitude et ça groove tout le long. L'album est moins cynique que les précédents aussi. J'ai laissé les tonnes parler d'elles-mêmes. Et après, j'ai réalisé que j'avais suivi mes notes sans y repenser », raconte M. Robichaud.

L'amour des mots

Par les jeux de mots, les allitérations et la poésie des images, on sent que le musicien a pris plaisir à écrire des textes travaillés et à s'amuser. « Je suis d'abord et avant tout un auteur. Donc ça passait par là : jouer avec les mots, trouver un sens autant phonétique que dans le texte. Au départ, quand je participais à des concours, il y a une dizaine d'années, c'est surtout par les textes que je me démarquais. Je n'avais pas encore l'oreille musicale développée. Je faisais des accords simples et moins travaillés, et je misais sur les textes », illustre M. Robichaud.

Avec *Rallumer l'effort*, dit-il, il a tenté de trouver un meilleur équilibre entre les trois



parties de sa création : comme auteur, compositeur et interprète. En plus de la guitare acoustique et de la voix, qui occupent une place centrale, on retrouve aussi des cuivres, des cordes et du piano qui viennent embellir les morceaux sans les surcharger.

Un album « parti de reculons »

Même si six ans séparent cet album du précédent (*Tout refaire*, 2018), *Rallumer l'effort* « aurait pu être canné en trois semaines », indique le musicien.

« L'écriture s'est faite vite, la composition aussi, mais par blocs de deux-trois chan-

sons. » Mais M. Robichaud finissait toujours par reporter ce projet. « Je suis auteur, je fais des formations, je suis vidéaste, j'ai ma boîte de production vidéo... Je fais plein d'autres choses et je ne pourrais pas faire juste de la musique. »

Le musicien a d'ailleurs l'impression que l'album est « parti de reculons ». « Si tout fonctionne, je le fais. Sinon, je ne le fais pas. C'était mon troisième album, donc je me questionnais. Mais tout a tellement bien couler finalement », confie-t-il. Même s'il prend plaisir à travailler cette forme d'art, créer de la musique n'est « pas très viscéral, pas un grand besoin » pour

Michel Robichaud. « Si tu me demandes de filmer des pingouins dans l'Arctique pendant huit ans, j'oublierais ma guitare. Et quand je reviendrais, je me souviendrais : ben oui, j'ai une guitare », illustre-t-il.

« Dur à sortir »

L'auteur-compositeur-interprète dit être très bien chez lui, à Sainte-Adèle, dans sa forêt et son studio. « J'ai un grand terrain et l'impression de ne pas avoir de voisins. Je suis un peu dur à sortir des fois. Il y a un bien-être ici avec ma blonde, ma fille et mes chiens. »

Son réalisateur a aussi son studio à Saint-Sauveur. « C'est un de mes amis. Avec lui, il n'y a pas de pression. On travaille au rythme qui nous va. Ça permet de faire plus de prises quand j'enregistre la voix, d'explorer, plutôt que quand il y a six ou sept personnes dans le studio et que le temps est compté », souligne-t-il.

Quand il a besoin « d'être dans Isla bulle » et d'écrire, il va parfois au White Café à Saint-Sauveur ou au Café des Bons Vivants à Sainte-Adèle. « Et quand je pars en écriture, j'aime me dépayser. Je quitte la région, carrément. »

DERMAPURE
Chef de file canadien en médecine esthétique

**VOS OBJECTIFS,
NOTRE EXPERTISE**

- Relâchement cutané, rides et volumes
- Teint et texture de la peau
- Acné, rosacée, taches pigmentaires
- Remodelage corporel
- Et bien plus encore !

 Débutez avec une consultation gratuite
Numéro sans frais: 1 (877) 781-1811

Mont-tremblant · Saint-Sauveur · Blainville · Laval · Montréal · Ottawa

Parlons sommeil, encore !

Dominique Cloutier (NDA) - Avec les changements dans les habitudes de sommeil qui peuvent survenir avec le vieillissement normal, ainsi qu'une réduction de la production par votre corps de certains nutriments favorisant le sommeil, obtenir un sommeil de qualité suffisante est sans aucun doute l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour une santé optimale.



Dormir !

C'est aussi essentiel que notre nourriture, et peut-être même encore plus essentiel que l'exercice. Mais dormir n'est pas toujours facile.

Pour la petite histoire, Winston Churchill avait deux lits. Quand il n'arrivait pas à dormir dans l'un il se couchait dans l'autre ! Nous avons besoin d'un sommeil profond et réparateur pour aider notre corps à se réparer du stress quotidien.

Nous en avons besoin pour notre santé immunitaire et cardiaque, ainsi que pour résister aux maladies.

Le sommeil joue aussi un rôle majeur dans la santé cérébrale, l'humeur et la cognition. Les toxines s'accumulent dans votre cerveau pendant les heures d'éveil et ne sont évacuées que pendant les phases de sommeil profond.

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité entraîne des conséquences néfastes dans tout l'organisme.

Comme nous avons parcouru un bout de chemin depuis Churchill, il existe maintenant des nutriments qui peuvent nous aider à passer une nuit de sommeil confortable et réconfortante.

Vieillesse... hélas

Les habitudes de sommeil changent généralement avec l'âge, entraînant parfois des difficultés à s'endormir et à rester endormi. Les personnes âgées passent moins de temps à dormir dans un sommeil profond et réparateur.

Je vous conseille tout d'abord de vérifier votre environnement de sommeil. Je vais

vous donner quelques conseils pour aider à éliminer les causes possibles d'insomnie et vous permettre de passer une bonne nuit de sommeil.

Pour certains, le stress émotionnel, ainsi que la tension et le stress physique, peuvent rendre le sommeil difficile. Si vous n'arrivez pas à vous endormir et à rester endormi, et ce depuis longtemps, ce cycle peut s'aggraver et devenir une habitude tout à fait néfaste.

Les 12 étapes pour une bonne nuit de sommeil :

- Exposez-vous à 30 à 60 minutes de lumière extérieure vive le matin ou à midi;
- Évitez de manger au moins trois heures avant le coucher;
- La caféine reste dans votre organisme jusqu'à huit heures, alors n'en consommez pas tard dans la journée;
- Limitez l'alcool, car cela peut vous rendre somnolent au début, mais cela perturbe le sommeil pendant la nuit;
- Minimisez l'éclairage artificiel lumineux après le coucher du soleil;
- Évitez d'utiliser des appareils électroniques (et la télévision) deux heures avant le coucher;
- Maintenez une heure de coucher constante, sept jours sur sept;
- Évitez les longues siestes l'après-midi;
- Dormez dans l'obscurité totale en utilisant des stores ou des rideaux occultants;
- Maintenez la température de votre chambre à 70 °F ou moins;
- Établissez une routine relaxante au coucher, qui peut inclure une respiration profonde, une méditation, un bain ou une douche chaude et de l'aromathérapie.

LES HAVRES DES

Manoirs

Vivre
en
couleurs



30 ans

Un milieu de vie adapté aux besoins des retraités

Découvrez Les Havres des Manoirs, un environnement sécurisant pour les personnes confrontées à des pertes cognitives telles que la maladie d'Alzheimer.

Avec nos unités prothétiques, nous garantissons le confort et le bien-être de nos résidents, tout en assurant des soins personnalisés et adaptés à chaque individu pour une qualité de vie optimale.

Communiquez avec nous pour explorer les ressources que nous avons à offrir.

Havre du Manoir Sainte-Adèle
Sainte-Adèle • 450 229-4611

Havre du Manoir St-Adolphe
Saint-Adolphe-d'Howard • 450 226-1168

Membre du groupe



1 877 333-0933

residencesdumanoir.com

Troubles des conduites alimentaires

Quand le corps de votre enfant est pris en otage



Simon Cordeau - Que faire lorsque votre enfant est victime d'un trouble des conduites alimentaires (TCA), comme l'anorexie, la boulimie ou d'autres de ses formes ? Qu'il s'agisse d'un(e) adolescent(e) ou d'un(e) jeune adulte, les parents se sentent souvent démunis face à la maladie de leur enfant, explique la psychologue Annie Aimé. « Les parents veulent s'impliquer. Et des fois, ils se demandent comment faire. Ils se sentent impuissants ou écartés des traitements. »

Dre Aimé et la psychoéducatrice et psychothérapeute Marie-Michèle Ricard ont donc écrit *Le corps pris en otage : Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant*. Dans ce livre, elles offrent des outils concrets pour les parents et les proches, et donnent de l'information pour mieux comprendre cette maladie.



La psychologue Annie Aimé.



La psychoéducatrice Marie-Michèle Ricard.

Comme une mauvaise herbe

Dre Aimé compare les TCA à une mauvaise herbe. « Elle n'envahit pas juste l'enfant, mais toute la maison, tout le monde. Ce n'est jamais une question de mauvaise volonté. Mais on veut tellement bien faire qu'on embarque dans le trouble : on l'accommode », souligne-t-elle.

de prendre de plus en plus de place. L'intention, ce n'est pas ça. On se dit que si on aide notre enfant à manger un peu, même s'il ne mange que des pommes, c'était déjà ça. Oui, mais il faut aussi l'aider à manger autre chose », illustre la psychologue.

si on s'en prenait à lui et on a l'impression de lui faire du mal. Mais si on dissocie les deux, je fais face au trouble alimentaire et j'aide mon enfant », explique Dre Aimé.

Ainsi, les parents peuvent éviter certains aliments, faire des efforts supplémentaires pour trouver des aliments spécifiques, ou ramasser sans dire un mot quand l'enfant se fait vomir, tout en pensant bien faire. « Mais ça permet à la mauvaise herbe

Un élément important est donc de dissocier la maladie : de la voir comme une entité à part, étrangère à l'enfant. « On va dissocier la maladie de l'enfant pour s'aider à faire équipe contre le trouble alimentaire. Si c'était l'enfant, c'est comme

Cela permet aussi aux parents de ne pas perdre de vue l'essentiel. « Il y a des moments dans le parcours où les parents sont exaspérés, découragés. En dissociant, ça les aide à se rappeler que leur enfant est toujours là. Mais il a moins de place. Et ensemble, on va essayer de lui donner plus de place. »

La meilleure arme : aimer

Le livre est construit autour de la notion d'espoir, souligne la psychologue. « On croit que les parents et leur engagement ont un effet sur le mieux-être de l'enfant. » Selon Dre Aimé, on sous-estime les effets d'un TCA sur la famille.

« Évidemment et avec raison, on a beaucoup parlé de ses effets sur la personne. Mais la famille ne reconnaît plus son enfant. Quand elle a l'impression d'avoir tout essayé et que rien ne fonctionne, elle devient très prise émotionnellement dans tout ça. »

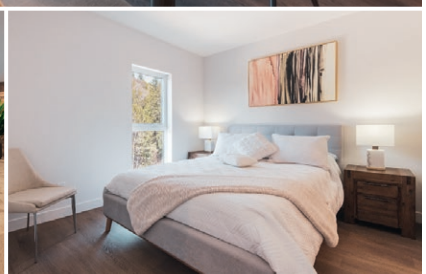
L'ouvrage propose donc aux parents diverses stratégies, afin que ceux-ci en trouvent qui conviennent à leur situation. Dre Aimé rappelle que la guérison est toujours possible, mais que le processus, lui, peut être long et exigeant. « Le message derrière, c'est : restez présents. Ne lâchez pas. Pardonnez-vous de ne pas toujours être le meilleur. Mais restez présents. C'est ça, l'essentiel. Dans notre expérience clinique, on a vu les parents réussir par leur présence. On les voit tomber, se relever et réessayer. C'est toujours l'amour et le lien d'attachement avec l'enfant qui fait une différence », souligne-t-elle.

À la fin du livre, on retrouve une liste de 20 points à se rappeler au quotidien. Le premier ? « Aimez votre enfant ». « C'est gagné d'avance. Des parents qui n'aiment pas leur enfant, je n'en connais pas. Donc on l'a, cette base-là, et on construit dessus », ajoute Dre Aimé.

UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE

AU COEUR DE LA RÉGION DE TREMBLANT

PLUSIEURS PROMOTIONS jusqu'à **2 000 \$*** de rabais
*certaines conditions s'appliquent



PORTES OUVERTES 28 AVRIL (13h à 17h) Cocktail, hors-d'oeuvre musique, cadeaux

Hébergement personnalisé, meublé ou non, on s'adapte à vos besoins!

614 rue Saint-Jovite Mont-Tremblant **450.820.1414**

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS **LES COURS Saint-Jovite**

ESPACE W CONDOS LOCATIFS MIRABEL

condos locatifs



L'UNICITE ENTRE UNE VIE ACTIVE,
PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

Espace W Condos Locatifs à Cité Mirabel, suit les plus hauts standards de conception. Le complexe regroupe un environnement exceptionnel. Les espaces communs offrent des équipements de qualité supérieure tels qu'une salle de sports entièrement équipée et salle de yoga, un espace de coworking et/ou pour étudier, deux simulateurs de golf intérieurs, un lounge incluant une table de billard, poker, blackjack et babyfoot. Les impressionnantes terrasses incluent deux piscines chauffées extérieures, un espace de détente au toit avec vue sur le coucher du soleil. Pendant les saisons plus froides, les résidents pourront profiter d'une piscine, un spa et sauna intérieur. Pour le confort et la sécurité, un espace de stationnement intérieur est inclus! À Espace W, chaque détail a été pensé pour le bien-être de ses résidents.



chauffage et climatisation



7 électroménagers



eau chaude



wifi



électricité



balcon privé



Foyer électrique
(penthouses seulement)



un espace de stationnement intérieur



cablodistribution de base



habillage de fenêtres et porte patio



un casier de rangement



RÉSERVEZ VOTRE CONDO DÈS MAINTENANT !

location@espacew.com | 579-477-7779 | www.espacew.com

Un projet réalisé par  RAY JUNIOR INVESTISSEMENT

PREL

Une soirée pour célébrer les progrès en réussite scolaire

Alexane Taillon-Thiffeault - Afin de célébrer les progrès accomplis en matière de réussite scolaire dans les Laurentides, plus d'une centaine de personnes se sont réunies le 22 mars dernier à l'école secondaire des-Studios à Saint-Jérôme.

Laurentides», dit Valérie Pichot, la directrice générale du PREL. « *On travaille en collaboration avec l'ensemble de la communauté. Que ce soit les centres de services scolaires, que ce soit les organismes communautaires, que ce soit les élus... On considère que la réussite éducative, c'est une responsabilité collective* », poursuit-elle.

Les Partenaires pour la réussite éducative dans les Laurentides (PREL) ont organisé l'événement à l'occasion de leur 20^e anniversaire. Celui-ci a été l'occasion de festivités et de retrouvailles entre les membres fondateurs ainsi que les adultes de divers horizons engagés dans le développement des jeunes.

Les jeunes ont également été mis à l'honneur, puisqu'ils ont contribué à la réalisation de la soirée.

Le PREL, c'est quoi?

Le PREL couvre l'ensemble du territoire des Laurentides et agit en tant qu'instance régionale de concertation (IRC).

Le but de l'organisme est de « *favoriser la réussite éducative des jeunes dans les*

La directrice générale souhaite voir un épanouissement chez les personnes concernées de loin ou de près par le PREL. « *Ce qui compte pour nous, c'est qu'ils soient épanouis, qu'ils trouvent une voie, qu'ils aient un sens à leur parcours* », souligne-t-elle.

Une soirée mémorable...

La soirée du 22 mars était dédiée à une célébration du progrès et de la réussite des jeunes dans le milieu scolaire. Le ministre de l'Éducation, Bernard Drainville, a adressé un message à la communauté afin de souligner le travail que tous avaient accompli au fil des dernières années. Ce dernier a mentionné l'importance du travail de concertation et de mobilisation, comme fait le PREL.



Une centaine de personnes étaient réunies à l'école secondaire des-Studios.

Pour l'événement, certains élèves se sont également occupés de différentes tâches. Entre autres, « *le maître de cérémonie était un jeune et l'animation a été faite avec des jeunes. Il y avait aussi un jeune magicien. L'École hôtelière a fait la nourriture. Les jeunes ont réalisé le service* », énumère Mme Pichot.

Selon elle, certains élèves étaient même émus de leur travail, et d'autres personnes étaient bien contentes de revoir des membres fondateurs du PREL. « *Il y a eu plusieurs moments forts dans la soirée* », dit-elle.

... Pour souligner du progrès remarquable

Au cours des dernières années, les Lauren-

tides étaient en avant-dernière place dans les taux de diplomation au Québec. La région occupe maintenant la première place du podium en matière de progression du taux de diplomation. Elles occupent aussi la deuxième place en matière du taux de diplomation.

Selon Valérie Pichot, la recette du succès est d'avoir la collaboration de tous. « *Chacun, à sa façon, pose une petite pièce. Lorsque les élus, par exemple, soulignent la semaine de la persévérance scolaire [...], lorsque les organismes font des actions tous les jours auprès des gens. Ou lorsque les parents encouragent leurs jeunes à aller à l'école* », conclut-elle.

Comment aménager une ville pour le transport actif ?

Marie-Catherine Goudreau - Piétons Québec et Vélo Québec parcourent depuis un an la province pour donner des formations sur l'aménagement pour le transport actif en région. Ils seront dans les Laurentides, à Prévost, le 9 avril prochain pour présenter la formation.

« *Il y avait un besoin depuis longtemps au niveau des régions du Québec à la suite de nos conférences et activités dans les grands centres de Québec et Montréal* », explique Louis Martin, conseiller en aménagement chez Piétons Québec. La formation s'adresse principalement aux personnes qui tournent autour du milieu municipal, que ce soit des élus, des urbanistes, des aménagistes, des ingénieurs ou encore des employés des loisirs ou de la santé. « *Cette formation d'une journée a pour objectif d'informer et d'outiller les acteurs municipaux sur les environnements urbains favorables à la mobilité active* », lit-on dans la description.

La formation traite entre autres des bienfaits des transports actifs, tels la marche et le vélo, pour l'environnement et la santé. Ensuite, on démontre les besoins des piétons et cyclistes ainsi que les enjeux qu'ils rencontrent comme le déneigement en hiver par exemple, explique M.



Martin. Puis, on présente les différentes sortes d'aménagement pour favoriser la sécurité et le confort.

« *On présente aussi les façons de procéder pour se rendre [à ces aménagements]. La Municipalité a un rôle de leader à jouer pour ce qui est du développement du transport actif. On parle aussi de la consultation des citoyens et l'importance de les impliquer* », rapporte M. Martin. Il faut penser par exemple aux personnes plus vulnérables comme les enfants ou les aînés. « *Si on peut aménager pour ces gens, c'est tout le monde qui en profite-ra.* »

Trucs et astuces

Parmi les techniques proposées, on parle entre autres de la planification lorsqu'il y a des travaux sur des rues. « *Si on doit*

peu de frais pour les villes. « *L'objectif est que ces aménagements deviennent permanents. Puis, ils ont l'avantage de favoriser l'acceptabilité sociale* », souligne M. Martin.

Oui des défis, mais aussi des solutions

Parmi les principaux enjeux que rencontrent les villes en matière de transport actif, les défis reliés à l'étalement urbain ressortent beaucoup dans les formations. « *C'est beaucoup plus facile d'aménager dans un noyau villageois concentré que lorsque c'est éparpillé un peu partout.* » Puis, les questions budgétaires sont aussi souvent un frein à l'aménagement. Le conseiller soutient qu'il y a des programmes de financement gouvernementaux dédiés à cela. Et les aménagements transitoires permettent aussi de réduire les coûts.

Les routes numérotées, comme les routes 117, 329 ou 364 qui appartiennent au ministère des Transport et de la Mobilité Durable (MTMD), représentent aussi un enjeu pour les villes. Mais Louis Martin explique que le MTMD essaie d'être « *plus partenaire avec les villes et municipalités, depuis que la ministre Geneviève Guilbault est en poste* ». « *Mais c'est une grosse machine, alors il faut être patient. Il faut travailler ensemble, et non en silo.* »

ouvrir la rue pour changer les égouts et l'aqueduc, c'est important de ne pas reconstruire à l'identique et de penser à aménager pour le transport actif », soutient-il.

« *Au Québec, comme ailleurs dans le monde, ça fait plus de 100 ans qu'on aménage pour l'automobile. C'est le temps de rééquilibrer l'espace et de penser à mettre des aménagements plus fonctionnels qui peuvent profiter à tout le monde* », rapporte Louis Martin.

On donne en exemple l'utilité des aménagements transitoires et des projets pilotes pour intégrer des aménagements plus permanents. Par exemple, on peut installer des bollards ou des balises, faire du marquage sur les rues, des traverses piétonnières surélevées : des solutions à



Spectacle hommage
Christine Laniel, chanteuse
Réal Léveillé, pianiste

VILLA DES ARTS
LILIANE BRUNEAU
27, St-Louis * Sainte-Agathe-des-Monts
www.info@lilianebruneau.com

Sainte-Agathe-des-Monts

Et si je vous racontais Barbara

Le samedi 6 avril, à compter de 20 h, laissez-vous séduire par l'invitation de la chanteuse Christine Laniel et du pianiste Réal Léveillé par leur spectacle *Et si je vous racontais Barbara!*

« Plongez dans l'univers de la grande Barbara à travers ce spectacle intimiste à la Villa des Arts de Sainte-Agathe-des-Monts. Une expérience musicale qui ravira les âmes sensibles et les amoureux de la poésie enchanteresse de cette artiste légendaire. »

Pour réserver vos billets, visitez le site web de epasslive.com.



Saint-Sau Pub Gourmand

Les Soul Sisters

Les Soul Sisters vont être au Saint-Sau Pub Gourmand le 11 avril prochain à 19 h 30.

« Préparez-vous à une soirée inoubliable et musicale avec Les Soul Sisters! Venez vibrer et faire la fête avec nous! »

Pour tous les détails, consultez la page Facebook du Saint-Sau Pub Gourmand.



Théâtre Le Patriote

Mike Beaudoin

L'humoriste Mike Beaudoin présente son spectacle *Vrai*, le 11 avril à 20 h, au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts.

« Dynamique, arrogant, confiant, mais surtout honnête et vrai! C'est avec son caractère bouillant qu'il vous captivera dès les premiers moments du spectacle. Vous découvrirez quelqu'un d'attachant, impatient mais aussi un humoriste avec une répartie et un timing à toute épreuve. »

Pour tous les détails, visitez le site web du Théâtre Le Patriote.

Baril Roulant | Joe Evil et Vincent Peake

Le Baril Roulant, situé à Val-David, accueille Joe Evil et Vincent Peake le 5 avril prochain à 21 h.

« Incontestablement des pionniers du rock "queb" et des musiciens aguerris, Joe Evil (Grimskunk) et Vincent Peake (Groovy Aardvark) ont une complicité légendaire. Invités à nous présenter une pièce instrumentale dans un lieu à faire rêver et bleuir les amateurs de planche à roulettes, ils ont décidé de revisiter *Oh My God*, du répertoire de Grimskunk. »

Pour plus de détails, visitez la page Facebook du Baril Roulant.

Prévost

Le Duo Cordélia

Le Duo Cordélia présente *De l'autre côté du miroir* le 6 avril prochain, à 19 h 30, à la salle Saint-François-Xavier de Prévost.

« *De l'autre côté du miroir* vient chambouler les repères conventionnels du concert de musique de chambre. Contemplation et ravissement sont au rendez-vous. Les deux talentueuses musiciennes entraînent leur auditoire dans une aventure musicale innovatrice : l'œuvre de compositeurs révolutionnaires ou politiquement engagés, ainsi que des compositions originales de la violoniste Vanessa Marcoux. »

Pour plus de détails, visitez le site de Diffusions Amal'Gamme.



Théâtre Gilles-Vigneault | Le Noeud

Le 10 avril prochain, la pièce de théâtre *Le Noeud* est présentée au Théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme à 19 h 30. Après le spectacle, une causerie de 15 minutes avec Lucie Tremblay et Sandra Dumaresq est offerte gratuitement.

« *Le Noeud*, c'est une rencontre, celle de la mère d'un garçon de 11 ans (Sandra Dumaresq) et de son enseignante (Édith Paquet). L'ambiance est tendue; la première désire savoir ce qui a poussé son fils à s'enlever la vie, la deuxième, ébranlée et confuse, tarde à l'éclairer. »

Pour plus de détails, consultez le site web du Théâtre Gilles-Vigneault.

Saint-Colomban

Fabrication de boîtes d'observation pour l'éclipse solaire

La bibliothèque de Saint-Colomban offre un atelier de fabrication d'une boîte d'observation pour l'éclipse solaire du 8 avril. L'événement se déroule le 7 avril à 12 h 30.

« Joins-toi à nous le dimanche 7 avril prochain à la bibliothèque pour fabriquer ta propre boîte à éclipses solaires. Pour participer, il te faudra simplement apporter une boîte rectangulaire. Cela peut être une boîte à chaussures ou une boîte de livraison. »

Pour plus de détails, visitez le site web de la Ville de Saint-Colomban.



1er au 5 mai 2024

VAL-MORIN | QUÉBEC | CANADA

Billetterie **FFAVM.COM**

**POUR LE CALENDRIER
DE TOUS LES ÉVÉNEMENTS
CULTURELS DE LA RÉGION,
consultez le site web du Journal**

ACCÈS

4 façons de lire notre journal

Application mobile - Site web - Infolettre - Commerces locaux



Google Play



App Store

www.journalaccès.ca

VAL DAVID

- St-Hubert**
500, boul. Ste-Adèle
- Hôtel de ville**
2579, rue de l'Église
- Métro**
2500, rue de l'Église
- Familiprix**
1291, rue Jean-Baptiste
- Info touristique**
2523, rue de l'Église
- Caisse pop**
2462, rue de l'Église
- Ultramar**
1054, Route 117
- Le Petit Poucet**
1030, Route 117
- Couche-tard**
1349, Route 117

VAL MORIN

- Riopel**
2105, boul. Ste-Adèle
- Hôtel de ville**
6210, rue Morin
- Théâtre du Marais**
1121, 10^e Avenue
- Marché Val-Morin**
6100, rue Morin
- Matériaux Pont-Masson**
5275, boul. Labelle
- Illico photocopies**
886, boul. Ste-Adèle
- Bibliothèque**
555, boul. Ste-Adèle
- Salon de Quilles**
1717, rue de Ste-Adèle

SAINT-ADOLPHE

- Hôtel de ville**
1881, chemin du Village
- Esso**
3600, boul. Ste-Adèle
- Ville de Ste-Adèle**
1381, boul. Ste-Adèle
- IGA**
1300, boul. Ste-Adèle
- Brunet**
1208, rue Valiquette
- Café Morin**
25, rue Morin
- Place des citoyens**
999, boul. Ste-Adèle
- Caisse pop**
893, boul. Ste-Adèle
- Métro Plus**
555, boul. Ste-Adèle
- Familiprix**
1937, ch. du Village
- Marché St-Adolphe**
1913, ch. du Village
- Ultramar**
1750, ch. du Village
- BMR**
1643, ch. du Village
- Hôtel de ville**
1881, chemin du Village

WENTWORTH

Poteau église

Hôtel de ville
175, ch. Louisa

Station Dep
167, ch. Louisa

MORIN-HEIGHTS

- Familiprix**
128, ch. du Lac Millette
- Marché Vaillancourt**
878, ch. du Village
- Couche-tard**
723, ch. du Village
- Ultramar**
717, ch. du Village
- Familiprix**
707, ch. du Village
- IGA**
680, ch. du Village
- Hôtel de ville**
567, ch. du Village
- Café Mickey's**
832, ch. du Village
- Bâton Rouge**
120, ch. du Lac Millette
- Déjeuner AM**
131, ch. du Lac Millette
- Manoir St-Sauveur**
246, ch. du Lac Millette
- Uniprix**
222, ch. du Lac Millette
- Super C**
222, ch. du Lac Millette
- Obodum**
222, ch. du Lac Millette
- Belle Province**
215, ch. du Lac Millette

SAINTE-ANNE-DES-LACS

- Esso**
201, avenue de la Gare
- Moe's**
21, avenue de la Gare
- Café White**
31, avenue de la Gare
- Pascal le boulanger**
36, avenue de la Gare
- Allo mon coco**
66, avenue de la Gare
- Petinos**
75, avenue de la Gare
- Cage aux Sports**
75, avenue de la Gare
- Jean Coutu**
75, avenue de la Gare
- RBC**
68, avenue de la Gare
- Boni Soir du Vallon**
660, rue Principale
- Fruits et légumes St-Sauveur**
447, rue Principale
- Rachelle Béry**
377, rue Principale
- Chez Denise**
338, rue Principale
- BMR**
304, rue Principale
- Hôtel de ville**
773, ch. de Ste-Anne-des-Lacs
- Dépanneur Mon choix**
6, ch. des Lilas
- Uniprix**
640, ch. Ste-Anne-des-Lacs
- Shell Super soir**
134, Route 117

PIEDMONT

- Casse-croute Arc-en-ciel**
756, Route 117
- Hôtel de ville**
670, rue Principale
- Pédro Canada**
769, Route 117
- La Cena Épicerie Traiteur**
585, boul. des Laurentides
- Intergaz**
137, Route 117
- Boulangerie artisanale eBou**
129, rue Principale
- Hôtel de ville**
1, place de la Mairie
- IGA**
130, ch. du Lac Millette

SAINT-SAUVEUR

- Boulangerie artisanale eBou**
129, rue Principale
- Hôtel de ville**
1, place de la Mairie
- IGA**
130, ch. du Lac Millette

Librairie Quintessence
275, rue Principale

L'Ouefrier
275, rue Principale

Resto pub le St-Sau
236, rue Principale

Brûlerie des Monts
197, rue Principale

Caisse pop
218, rue Principale

CLSC de St-Sauveur
150, rue Principale

La Jasette
411, rue Principale

Resto du Village
220, rue Principale

Centre Communautaire
33, avenue de l'Église

Boulangerie Pagé
7, avenue de l'Église

Librairie Arlequin
4, avenue Lafleur

Crevier
24, avenue St-Denis

Provigo
50, avenue St-Denis

Le relais St-Denis
61, avenue St-Denis

Trattoria DiMitrìo
10, avenue Filion

Chambre de commerce
30, avenue Filion

La petite boîte à lunch
44, rue Filion

Bourassa
105, avenue Guindon

Souvlakis bar
105, avenue Guindon

Mike's
110, avenue Guindon

St-Hubert
725, rue Jean-Adam

Shell
700, rue Jean-Adam

Ultramar
720, rue Jean-Adam

Versant Avila
500, ch. Avila

Glissades des Pays-d'En-Haut
440, ch. Avila

Manoir La Falaise
101, rue Principale

Résidence Desjardins
55, avenue Hochar

STE-MARGUERITE

Hôtel de ville
88, chemin Masson

Crevier
124, ch. de Ste-Marguerite

Esso/Dépanneur Voisin
130, ch. de Ste-Marguerite

Garage Meilleur
123, ch. de Ste-Marguerite

Proxi
92, ch. Masson

Le Viking
50, ch. Masson

Café O Marguerite
98, ch. Masson

Caisse pop
2, rue des Lilas

Marché Tradition
15, rue des Lilas

ESTÉREL

Hôtel de ville
115, chemin Dupuis

LAC DES SEIZE ILES

Station Seize Iles
217, ch. du Village

Hôtel de ville
47, rue de l'Église

WENTWORTH NORD

Hôtel de ville
3488, route Principale

ACCÈS INFORMER + INSPIRER

Comment debord tiendra un « immense party de cuisine » au Marais

Simon Cordeau - Le groupe comment debord sera en spectacle au Théâtre du Marais de Val-Morin le 6 avril. Toujours groovy et décontractés, les morceaux de l'album *monde autour*, paru en septembre 2023, sont tour à tour disco, folk, funk, country ou rock. Entrevue avec le chanteur et auteur du groupe, Rémi Gauvin.

Influences

Quelles sont les influences musicales du groupe ? « Elles sont diversifiées. Elles se définissent peut-être en deux grandes familles. Il y a beaucoup de musique des années 1970. C'est tellement foisonnant comme époque. Et on nous décrit souvent comme un jam band. Donc c'est vraiment un pôle qui nous définit et nous nourrit », commence Rémi.

De l'autre côté, les membres du groupe sont des enfants des années 1990, indique le musicien. « On a tous atteint l'âge de 20 ans dans les années 2000. C'était l'âge d'or de la musique indie à Montréal, avec des groupes comme Arcade Fire et Plants and Animals. »

Rémi souligne que comment debord s'inspire de ces courants musicaux sans pour autant s'y limiter.

« On fait des gros efforts pour ne pas tomber dans le pastiche. On aime beaucoup la



musique des années 1970, mais on ne veut pas faire une pâle imitation de ce que c'était. »

Langue québécoise

Les textes de *monde autour* sont parsemés d'expressions québécoises, dont quelques anglicismes caractéristiques de notre langue courante : *faire son p'tit bonhomme de chemin, veux veux pas, j'ai comme un p'tit feeling, watch out...* Pour Rémi, faire cette place au français tel qu'on le parle était « quelque chose de fondamental ». « J'ai découvert ma manière d'écrire durant un échange étudiant à Paris. J'avais amené ma guitare. Et être loin de chez moi, ça m'a fait réaliser que je suis donc ben Québécois. J'ai voulu le souligner, peut-être par contraste. C'est là que j'ai commencé à écrire comme j'entends parler autour de moi. »

Aussi, en faisant référence à des expressions communes et à des sous-entendus, l'auteur croit qu'il peut amener ses textes plus loin. « Il y a un niveau de subtilité et de profondeur qui dépasse ce que je serais capable de faire dans un français international. Je peux aller dans l'intime. »

Par ailleurs, il n'y a aucune majuscule dans le nom de leur groupe, dans les titres de leurs chansons ou même sur le site web de *comment debord*. « Ce n'est pas une grande décision. C'est une considération esthétique. Et il y a quelque chose d'humble là-dedans, de plus minimaliste. On ne fait pas d'effets de toge », explique Rémi.

Introspectif et festif

L'écriture de *monde autour* a commencé durant la pandémie, alors que tout s'est arrêté et que les salles de spectacles étaient

fermées, raconte le musicien. « La première moitié des chansons qu'on a faites sont plus introspectives. Tout le monde était chez eux, à réfléchir. L'autre moitié, ce sont des tounes qui bougent, alors qu'on avait faim et soif de retourner sur les dancefloors et de revoir nos amis. »

Le vivre-ensemble est aussi un thème qui fait réfléchir le compositeur. « Autant au niveau micro que macro. On est un band de sept personnes, avec nos egos artistiques. C'est un laboratoire de vivre-ensemble en soi. Et il y a des bébés qui sont arrivés dans le band, donc c'est sûr que ça change le rapport à la vie. [...] C'est beau, ça va vite et c'est touchant. »

Travailler en groupe n'est « pas toujours facile », admet Rémi, mais cela en vaut définitivement la peine. « Quand il y a un buzz, en spectacle ou qu'on trouve le son d'une tounne et qu'on l'enregistre, ces moments-là sont tellement plus puissants. Tout le monde est nourri par ça. »

Le 6 avril au Théâtre du Marais, le groupe a d'ailleurs l'intention de s'amuser et de ne pas se limiter à reproduire fidèlement l'album sur scène, assure le musicien. « Ça va être une espèce d'immense party de cuisine. On est un jam band, donc on va ouvrir les sections et improviser. On profite du fait qu'on est sept pour donner un show. »

Musique

Stephan McNicoll retourne à ses racines

Marie-Catherine Goudreau - Stephan McNicoll lance ces derniers jours une nouvelle composition en français, *Avancer sans oublier*, dans laquelle il renoue avec son amour pour les Laurentides et le métier d'auteur-compositeur-interprète.

Connu pour ses performances énergiques et dynamiques à la Mick Jagger au pub Saint-Sau notamment, alors qu'il reprend des classiques blues et rock, McNicoll sort cette fois une chanson plus en douceur, où les riffs de guitare et les paroles prennent toute la place.

« Je suis mélodiste à la base. Oui, j'aime ça rocker, mais je suis aussi un romantique », dit-il en entrevue.

« C'est très humain. Je porte un regard sur ce que j'ai été, où je suis rendu. C'est un autoportrait, une introspection que j'ai faite. » Cette chanson est un aperçu d'un nouveau projet de McNicoll - un EP qui paraîtra cet automne.

L'artiste avait arrêté d'écrire des chansons et avait pensé à « accrocher ses patins » d'auteur-compositeur-interprète. « La lutte pour se tailler une place dans le show business est très difficile, même cruelle. Il faut courir après l'approbation des autres, chercher à être présent à la radio. J'ai lâché prise, je ne voulais plus faire partie de ce cirque-là », a souligné McNicoll. Mais pour cette chanson, la mélodie et les paroles sont venues à lui sans qu'il ne les cherche, alors qu'un jour il a pris sa guitare et a commencé à jouer et chanter.

« Je n'avais pas ouvert ma guitare depuis longtemps. Ça m'a rappelé c'était quoi être un artiste », soutient celui qui a participé à l'émission *La Voix* en 2013.

L'amour de la région

Le vidéoclip est filmé entièrement à Saint-Sauveur. On y reconnaît des endroits bien emblématiques : la rivière à Simon, la rue Principale, l'église au centre du village ou encore le sommet du mont Saint-Sauveur. Pour Stephan McNicoll, c'est sa maison, là où il se sent chez lui.

Stephan partage sa vie entre Ottawa, où il enseigne la gymnastique artistique, et Saint-Sauveur, où il pratique sa passion et vit avec sa conjointe. « Quand je passe la 50 et que j'arrive dans les chemins de Lachute qui mènent à Morin-Heights, il

se passe quelque chose dans mon corps. C'est ma maison, je m'y sens bien », dit-il. C'est pourquoi il a souhaité mettre en lumière la région avec des images qui la représentent dans son vidéoclip.

« Saint-Sauveur, c'est la plus belle ville du Québec ! Quand on y est, le rêve est encore possible. L'amour est encore possible », croit Stephan McNicoll.

En plus de son vidéoclip, Stephan fait la promotion de sa chanson avec des cartes postales où l'on peut scanner un code QR pour télécharger la chanson.

« Une chanson qui est le lien entre le passé et le présent... et le besoin de se souvenir », lit-on. Sur la carte, on voit une vieille image de Saint-Sauveur.

Plein air Sainte-Adèle fait son bilan 2023

Marie-Catherine Goudreau -
L'organisme Plein air Sainte-Adèle (PASA) tenait son assemblée générale annuelle le 27 mars dernier à la Place des citoyens. Durant la soirée, le conseil d'administration a fait le point sur l'année 2023 et déterminé ses objectifs pour l'année à venir.



Photo : Facebook Plein air Sainte-Adèle

En 2023, l'organisme a surtout fait des efforts pour mettre à niveau et pérenniser des sentiers, pour mobiliser la communauté et pour le fonctionnement du conseil d'administration et de l'organisme. « *De plus en plus, on s'aperçoit qu'on doit travailler sur nos sentiers existants, en raison de l'incidence des changements climatiques, des pluies abondantes notamment* », a souligné le président de PASA, Daniel Bergeron.

Un des objectifs en 2023 qui a été plus ou moins atteint est la mobilisation des randonneurs. « *Les marcheurs sont très présents dans nos sentiers, mais moins dans les corvées et dans nos interactions. C'est un des défis qu'on avait et qu'on va continuer de travailler* », a rapporté M. Bergeron. L'organisme a même dû embaucher trois employés à temps partiel pour l'entretien de sentiers pédestres, en raison d'un manque de bénévoles. « *La Ville va nous aider dans ce sens et au niveau des communications, on va travailler pour que ce soit aussi axé vers les marcheurs.* »

Dominique Hamel, qui était membre du conseil d'administration et responsable des communications chez PASA, a donné sa démission de son poste et n'était pas présente à l'assemblée.

Plus de revenus, plus de dépenses

Lors de l'assemblée, on a aussi procédé à la présentation des états financiers. Les

revenus ont considérablement augmenté par rapport à 2022, passant de 118 000 \$ à 324 000 \$. On explique cette différence notamment par les subventions obtenues et les revenus des cartes privilèges. Les dépenses ont quant à elles augmenté de 105 000 \$ en 2022 à 311 000 \$ en 2023. Les entretiens pour les sentiers de vélo représentent les plus grandes dépenses.

L'organisme a aussi créé cette année un fonds de préservation et de conservation des sentiers avec 41 000 \$. « *Ça nous permet d'avoir une réserve pour les années où l'on a moins de revenus ou comme contributions locales pour des demandes de subventions* », explique M. Bergeron.

L'organisme a souligné les contributions financières de ses partenaires, notamment des entreprises locales (Espresso Sports, Centre de rénovation Rioppel, Sentiers Pays-d'en-Haut et Code Mountains). Puis, on a remercié la Ville de Sainte-Adèle, autant les élus que l'administration, pour son soutien, ainsi que la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle. Par ailleurs, les revenus liés aux cartes membres privilèges PASA, au coût de 100 \$ par année, ont rapporté plus de 67 000 \$ à l'organisme.

Nouveaux sentiers

PASA a aussi développé plusieurs kilomètres de nouveaux sentiers, dont un nouveau secteur de 6 km dans la Forêt des 4 versants. Ce secteur est l'objet d'un développement immobilier, où la Ville a pu obtenir 10 % en contributions à fins de parc.

« *Le projet est en cinq phases, on est présentement dans les phases un et deux. On est en train de discuter avec le propriétaire pour des servitudes additionnelles. En attendant qu'il active les phases 3, 4 et 5, il nous a donné accès au terrain et nous a aidé à aménager les sentiers et ces espaces* », explique M. Bergeron. Les sentiers rejoignent le mont Olympia à Piedmont.

Puis, cette année, l'organisme a revu la cartographie des sentiers et a fusionné tous les secteurs et les différents sports dans une seule carte.

Plein air Sainte-Adèle travaille aussi à développer et pérenniser le secteur Mont-Rolland pour notamment le lier avec celui des 4 Versants.

Les résultats en chiffres

- 15 kilomètres de sentiers créés ou officialisés
- 6 kilomètres de sentiers pérennisés
- 13 kilomètres de sentiers mis à niveau
- 1 accord pour développer un nouveau secteur (Forêt des 4 versants)
- 11 projets de lotissement examinés pour des contributions aux fins de parc
- 3 ententes de passage
- 1 100 membres privilèges
- 1 342 membres
- 324 000 \$ en produits
- 311 000 \$ en charges

Priorités 2024

- Poursuivre la mise à niveau des sentiers dans tous les secteurs pérennisés
- Poursuivre les efforts de mobilisation de la communauté
- Préparer et protéger l'avenir (Plan Plein air Sainte-Adèle 2030)
- Consolider la composition du conseil d'administration (3 axes : Administrateurs, gestionnaires, ambassadeurs)
- Améliorer la gestion

SPORT

CPVPDH

Trois patineurs de vitesse en route pour les provinciaux

Luc Robert (initiative de journalisme local) - Trois athlètes du Club de patinage de vitesse des Pays-d'en-Haut (CPVPDH) prendront part sous peu à des compétitions provinciales dans des catégories d'âges différentes.



Elliot Alfaraz et Zachary Simard poursuivent leur progression au niveau provincial.

Elliot Alfaraz et Fabienne Alary participeront au Championnat québécois sur courte piste des 10 à 12 ans, les 6 et 7 avril prochains à Rivière-du-Loup. Puis, Zachary Simard sera à l'œuvre au Championnat provincial sur courte piste des 13 à 15 ans, qui lui aura lieu à la Place Bell de Laval, les 13 et 14 avril.

« *Nous sommes très fiers d'eux, tant au niveau de leur développement que de leur engagement. Cela dénote une belle progression des jeunes, à l'intérieur des*

cadres de notre jeune Club de patinage des Pays-d'en-Haut », a analysé Mme Marilou Fauteux, présidente, fondatrice et coordinatrice des compétitions au CPVPDH.

Cette dernière est heureuse de l'effervescence entourant le regroupement en 2023-2024. « *Nous avons tenu notre dernier entraînement la semaine dernière. Nos jeunes ont obtenu une grande récolte de médailles, partout où ils (et elles) ont évolué cette année. En fait, le club a doublé son nombre d'inscrits, au cours de la dernière saison. Nous avons atteint le chiffre de 28 patineurs de vitesse et pas moins de 75 jeunes Pingouins (programme d'initiation) en 2023-2024. La demande pour les inscriptions est telle que nous avons eu l'aide du Club de patinage de vitesse Mirabel-Saint-Jérôme pour nous aider au niveau des prêts de patins aux nouveaux adeptes* », a-t-elle ajouté.

Cette nouvelle affluence entraîne toutefois quelques soucis au niveau du nombre d'entraîneurs. « *On en parlait encore la semaine dernière, en vue de notre prochain*

ne réunion du conseil d'administration : la difficulté à recruter des nouveaux coachs se fait sentir. On ne pourrait en demander plus à notre personnel actuel, dont Frédéric Déry et Jessica Constantineau, qui accompagnent nos athlètes aux provinciaux de Laval et de Rivière-du-Loup, respectivement. Zachary (secondaire 2) et Elliot (secondaire 1) grandissent vite, de sorte qu'ils ont commencé à prendre les plus jeunes sous leurs ailes. Nous avons un parent qui vient aussi de finir sa formation et un autre démontre de l'intérêt à s'enrôler. Mais ça prendra d'autres entraîneurs pour nous appuyer. »

Le CPVPDH négociera sous peu avec le Centre sportif des Pays-d'en-Haut, afin que des conditions plus favorables leur soient attribuées.

Offrez-vous des extras
 ✓ Encadré ✓ Titre centré
 ✓ Couleur ✓ Caractères gras
 Informez-vous auprès
 de votre téléconseiller

Heure d'ouverture :
lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Heure de tombée : Mardi 10h
 Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Mode de paiement :

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

**POUR TOUT ACHETER
 ET TOUT VENDRE,
 près de chez vous**

Un seul numéro 1-866-637-5236

IMMOBILIER 100 à 299 | MARCHANDISE 300 à 399 | SERVICES 400 à 599 | EMPLOI ET FORMATION 600 à 799 | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899 | VÉHICULES 900 à 999

**205 - Logement
 appart à louer**

3-1/2 et studio disponibles, construction récente au 310 Blondin, St-Jérôme. Ascenseur, à pied du Costco, pas de chiens, 1er juillet, 795\$-895\$, 514-952-2433

ST-SAUVEUR construction 2018 : grand 4-1/2, 1,100 pi.ca., céramique, foyer gaz, 1,500\$, 15 juin. Non-fumeur, pas d'animaux, 514-917-0751

À St-Sauveur, rez-de-jardin 3-1/2 non meublé, lumineux, foyer, 3 km du village en montagne, paisible, idéal pour retraité, petite terrasse privée, stationnement inclus, 850\$/mois non chauffé, non-fumeur, pas d'animaux, libre 1er juin, références et enquête de crédit demandées, 450-675-9549

310 - Divers à vendre

SOUFFLEUR électrique avec extension 50', 50\$, neuf. Perceuse Milwaukee neuve, 100\$. Scie à chaîne neuve, 100\$. 450-229-7866

324 - Articles chasse et pêche

ARMES de chasse René. Achète fusils et carabines. Détient permis de la SQ, GRC, SIAF. Possibilité de me déplacer. Remet un reçu. René Fournier 514-713-2310

345 - Antiquités

Collectionneur audio des années 70-80, recherche : Amplis, table tournante, speakers : Sansui, McIntosh, Pioneer, Marantz, JBL, Tannoy etc... Disque vinyle : Rock, Jazz, Blues, Français 450-858-1587

404 - Services domestiques

ENTRETIEN ménager régulier de votre chalet ou votre demeure. Personne très soigneuse et efficace. 514-992-0210

415 - Massothérapie | Soins thérapeutiques

Détente complète adaptée à vos besoins, Daniel 450-275-0780 à Ste-Adèle

ESPACE EST, massage, spa OUVERT lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990.

MASSOTHÉRAPIE. Massage de détente. Ste-Adèle. Carl 450-229-2073

424 - Astrologie

Ana Médium, spécialiste des questions amoureuses depuis 25 ans. Le secret des rencontres positives, la méthode pour récupérer son ex et des centaines de couples sauvés durablement, réponses précises et datées. Tél. : 450-309-0125

484 - Services divers

CORMIER CONSTRUCTION
 Ouvrage général béton/ciment. Fissures solage. Brique. 35 ans d'expérience. Estimation gratuite! 514-212-6577

INSTALLATION de céramique en tous genres. 20 ans d'expérience. 514-778-9004

ÉMONDAGE, abattage. Service rapide. 40 ans d'expérience. Nettoyage de sous bois. Déchiquetage de branches. Prix compétitif. Assurance responsabilité. 438-376-2372

ÉMONDAGE, abattage. Service rapide. 40 ans d'expérience. Nettoyage de sous bois. Déchiquetage de branches. Prix compétitif. Assurance responsabilité. 438-376-2372

835 - Avis divers

Sa consommation d'alcool vous inquiète-t-elle? Al-Anon peut vous aider, 1-888-425-2666, www.al-anon.alateen.org

VISITEZ NOTRE SECTION EMPLOIS LOCAUX

ceramique mnicolas.com

Pose de céramique
 Ardoise et granit
 Douche sur mesure
 Expérience
 Travail propre

RBQ.56103849-01
514.238.2653

Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux **514 946-6353**

MASSAGE SUÉDOIS

SOINS DE PIEDS - RÉFLEXOLOGIE - MÉTAMORPHIQUE
 NOUVEAUTÉ : MASSAGE À QUATRE MAINS
 Massothérapeutes agréées, reçu d'assurance FMQ
 • Pour prendre rendez-vous dès maintenant : massotherapiehoraire@gmail.com
AU COEUR DE SAINT-SAUVEUR
 massothrapeutes-agrees-reu-dassurance-fmq.square.site

CONSTRUCTION
 RÉNOVATION
 TERRASSE

GUY PARÉ GÉRANT de PROJET
514 702-0385 guypare7976@gmail.com

HOMME DE SERVICE
 Maintenance - surveillance
ENTRETIEN GÉNÉRAL Résidentiel
 Ouverture - Fermeture de terrain
 Menus travaux, peinture, maintenance
 Entretien paysager, tonte de gazon
 Daniel Brunet 514 258-0466

ABATTAGE, ÉMONDAGE ST-SAUVEUR
EXCAVATION DE TOUT GENRE Résidentiel et Commercial
SERVICE RAPIDE

- ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX
- ÉMONDAGE
- DÉSSOUCHAGE

Assurance complète **URGENCE 24/24**
 Cell.: 450 530-4521 Martin Binette

STOITURES SILANIC
 UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
 Pour un service personnalisé et complet
 Un travail propre et garanti
 Dans le domaine depuis 1993
 Spécialité bardeaux d'asphalte
 Installation de gouttières sans joints
 450 226-3843 • www.silanictoitures.com

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?
 Laissez Mimi Legault vous aider :
 • lettres • discours • c.v.
 • corrections
 • travaux scolaires
 • autobiographies
mimilego@cgocable.ca

ESPACE PUBLICITAIRE
450.227.7999
accès atelier@journalacces.ca

accès 36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450.227.7999
 Sans frais : 1 844 856-5144 | Télécopieur 450 227-1225 | journalacces.ca

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Claire Labelle, Antoine Gascon | DIRECTEUR ARTISTIQUE Cédric Leblanc | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES Simon Cordeau, Luc Robert, France Poirier, Aurélie Moulou | DIRECTEURS DE COMPTE Kenny Carrier, Camille Vaillancourt

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dontnotamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.

Financé par le gouvernement du Canada | Québec RÉSEAU SÉLECT

PEFC
 PEFC01-31-106
 Certifié PEFC
 Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
 www.pefc.org

Avis public

Ville de
Saint-Sauveur



AVIS D'APPEL D'OFFRES

RÉFECTION DU SKATEPARK - Travaux D'AMÉNAGEMENT PAYSAGER 2021-GE-68-TR-3

La Ville de Saint-Sauveur demande des soumissions par voie publique pour retenir les services d'une entreprise spécialisée dans les travaux civils afin de procéder aux travaux d'aménagement paysager en bordure du skatepark présentement en reconstruction ainsi qu'à l'aménagement d'une butte à glisser.

Les soumissions, sous enveloppes scellées, seront reçues jusqu'à **10 h, le 10 mai 2024**, au bureau du Service du greffe, à la Mairie de la Ville de Saint-Sauveur, au 1, place de la Mairie, Saint-Sauveur, et seront ouvertes publiquement dès la clôture des soumissions à compter de 10 h 01.

Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission en s'adressant au Système électronique d'appels d'offres (SEAO), à compter du **3 avril 2024**.

Pour toute question, veuillez vous adresser par écrit à l'adresse courriel suivante : greffe@vss.ca

La Ville de Saint-Sauveur ne divulguera ni le résultat de l'ouverture des soumissions ni le nom de l'Adjudicataire par téléphone. Pour connaître ces renseignements, les personnes intéressées peuvent consulter le SEAO.

La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Saint-Sauveur, ce 3 avril 2024.

Yan Senneville, OMA

Directeur du Service juridique, du greffe et de la vie démocratique

>P008892-1

Emplois

Offre d'emploi #2024-03-2



OFFRE D'EMPLOI

Contremaître au service des travaux publics

Poste permanent Temps plein

CHOISIR LA CONCEPTION, C'EST CHOISIR DE TRAVAILLER DANS UN GARAGE FLAMBANT NEUF ET TERMINER DE TRAVAILLER À MIDI LES VENDREDIS La Conception est une Municipalité composée d'une équipe d'une grande expérience. Vous êtes une personne travaillante qui a à coeur le service aux citoyens, nous avons un poste pour vous!

Relevant du directeur des services techniques et en collaboration avec ce dernier, le contremaître doit planifier, organiser, répartir et superviser l'ensemble des activités du service.

La description de tâches complète est disponible sur le site Web de la Municipalité : municipalite.laconception.qc.ca/emploi/.

Exigences

- Toute formation liée aux domaines sera considérée
- Idéalement 4 ans d'expérience dans un poste similaire
- Bonne communication qui se veut professionnelle et rassurante pour l'équipe
- Permis de conduire de classe 5 valide

Aptitudes et habiletés

- Agir avec tact, respect et diplomatie tant avec l'équipe qu'envers le public
- Posséder un bon esprit critique et de jugement
- Être en mesure d'entretenir d'excellentes relations avec tous les intervenants
- Autonomie, intégrité, loyauté et digne de confiance
- Capacité à coordonner plusieurs dossiers et projets simultanément
- Avoir le souci du service à la clientèle
- Grande rigueur et esprit d'équipe

Atouts importants

- Bonne connaissance de la suite Microsoft Office
- Aptitude à rédiger des rapports clairs et concis

Avantages et salaire compétitifs

- Rémunération annuelle selon expérience entre 73 000 \$ et 88 000 \$
- Horaire de travail intéressante (termine à midi les vendredis)
- Semaines de vacances
- Congés mobiles et journées de maladie non utilisés monnayables (12 jours par année)
- Fonds de retraite très compétitif (employé 7.2% et employeur 10%)
- Assurance collective

Entrée en fonction : Mai 2024

Vous êtes intéressé(e) par ce poste, faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 17 avril 2024 à l'attention de M. Roch Gervais, par courriel à : stechniques@municipalite.laconception.qc.ca.

Nous vous remercions de votre intérêt. Seuls les candidats retenus seront contactés. Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

>P008887-1

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ci-après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit assermenté qui fait état de ses motifs, ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les 45 jours de la publication du présent avis.

Cette opposition ou intervention doit être accompagnée d'une preuve attestant de son envoi au demandeur ou à son procureur, par courrier recommandé ou certifié ou par signification à la personne, et être adressée à la **Régie des alcools, des courses et des jeux, 1, rue Notre-Dame Est, bureau 9.01, Montréal (Québec) H2Y 1B6**.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Le Baroudeur - Café Cycliste Inc 194 Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0	Un restaurant incluant la terrasse.	LE BAROUDEUR- CAFÉ CYCLISTE 194 Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0 Dossier : 4025185

Québec

VISITEZ NOTRE
SECTION
EMPLOIS LOCAUX

ACCÈS journalaccès.ca

ESPACE PUB

CONTACTEZ-NOUS
450.227.7999

ACCÈS

INFORMER + INSPIRER

atelier@journalaccès.ca

>P008886-1

Avis de décès

Rollande PAQUETTE CHARBONNEAU 1924 - 2024



De Saint-Sauveur, le jeudi 29 février 2024, à l'âge de 99 ans et 5 mois est décédée Madame Rollande Paquette Charbonneau, épouse de feu Henri Charbonneau.

Madame Charbonneau rejoint maintenant son époux Henri ainsi que sa fille Nathalie.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Denise, Céline (André), Marielle, Léo (Denise) et Luc (Carole), ainsi que ses petits-enfants : Fay, Sarah, Nicolas et Sophie.

La famille recevra vos condoléances le samedi 18 mai 2024 dès 13h30 à l'Église de Saint-Sauveur et les funérailles auront lieu à 14h00 au : 205, rue Principale Saint-Sauveur-des-Monts, J0R 1R0

Suivi de l'inhumation au cimetière de Saint-Sauveur-des-Monts.

Elle a été confiée à la : Maison Trudel, 400, place du Curé-Labelle Saint-Jérôme 450-438-1234 www.maisontrudel.com



>P008888-1

Salle d'exposition

**24 h/24
7 JOURS/7**



Crématel
Funérailles économiques

Forfaits funéraires les moins chers
de la région à partir de 1145 \$ + tx
(arrangements préalables disponibles)



16, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7Z 5L2
CREMATEL.COM 450 431-7700

>P007784-1

Cette année plus que jamais

palliacco

soutien, accompagnement et répit

**a besoin de vous
pour faire la différence !**

CONDOS LOCATIFS CITÉ MIRABEL

7 SENS
condos locatifs



- LES INCLUSIONS -

7 ÉLECTROMÉNAGERS EN ACIER INOXYDABLE, CHÂÎNES DE TÉLÉ HD AVEC ENREGISTREUR (VIDÉOTRON), INTERNET (WIFI) HAUTE VITESSE ILLIMITÉ, UN ESPACE DE STATIONNEMENT INTÉRIEUR, CLIMATISATION ET CHAUFFAGE MURAL, EAU CHAUDE, UN RANGEMENT AU GARAGE

DISPONIBLE MAINTENANT!

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2

- ESPACES COMMUNS -

SALLE D'ENTRAÎNEMENT, SALLE DE YOGA, SALLE DE GOLF VIRTUEL, SALLE DE JEUX/LOUNGE, PISCINE, SPA & SAUNA, SALLE DE RÉCEPTION, STATION LAVE-AUTO, LOBBY CHIC ET CONVIVIAL, TERRASSE EXTÉRIEURE

Pour avoir plus d'informations:
579-477-7779 location@le7sens.com

www.le7sens.com

Un projet réalisé par
RAY JUNIOR
INVESTISSEMENT