

# accès

INFORMER + INSPIRER

MARIE-JOSÉ COSSETTE  
DEVIENT INDÉPENDANTE

## L'OPPOSITION AFFAIBLIE AU CONSEIL DE SAINT-SAUVEUR

Page 8

Photo: Marie-Catherine Gaudreau

Urgences dans les Laurentides  
Pire attente  
au Québec  
Page 5

À lire  
Cahier  
Mieux-être  
Pages 13 à 20

Musique  
La vie en bleu  
de LaKroi  
Page 25



App Store



Google Play

TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE  
APPLICATION



C'EST NOTRE **GRANDE LIQUIDATION**  
SUR ENCEINTES TOTEM DEMO!

TOTEM

SÉRIE 1X FOREST - 1X ARRO - 1X SUB10  
DÉMONSTRATEUR SEULEMENT. FAITES VITE!

UNIQUEMENT À LA SUCCURSALE DE

**CENTRE HI-FI**  
GROUPE SELECT

**ST-SAUVEUR**

342 Rue Principale.  
(450) 744-0444

LIVRAISON • INSTALLATION • CONSEILS • SERVICES

WOW!  
IMPOSSIBLE  
DE BATTRE NOS  
BAS PRIX DE  
LIQUIDATION!  
TOUS LES DÉTAILS  
SUR PLACE

PRO05811-4

**H&R  
BLOCK**

Argent comptant  
Tout simplement génial

**RETOUR EN ARGENT COMPTANT,**  
NOUS OBTENONS LE PLUS POUR VOUS,  
**LE PLUS VITE POSSIBLE**

Préparation de déclaration de revenus  
Transmission électronique des données  
Service disponible à l'année

443, rue St-Georges  
Saint-Jérôme  
**450-436-3468**

200, rue Principale, local 16  
Saint-Sauveur  
**450-744-0144**

>P007320-1

# Condos à louer

Piscine, spa & sauna



Salle de golf virtuel



Salle d'entraînement



Hall d'entrée/Lobby



Salle de yoga/pilates



Terrasse & jardins



Salle de jeux/lounge



Garage intérieur



# 7 SENS

condos locatifs

Réservez maintenant !

**579-477-7779**

[www.le7sens.com](http://www.le7sens.com)

8 étages

243 unités

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

11500 Rue de Chambord Mirabel,  
QC J7J0G7

PHOTO: Fonds culturel

# FONDS CULTUREL 2023

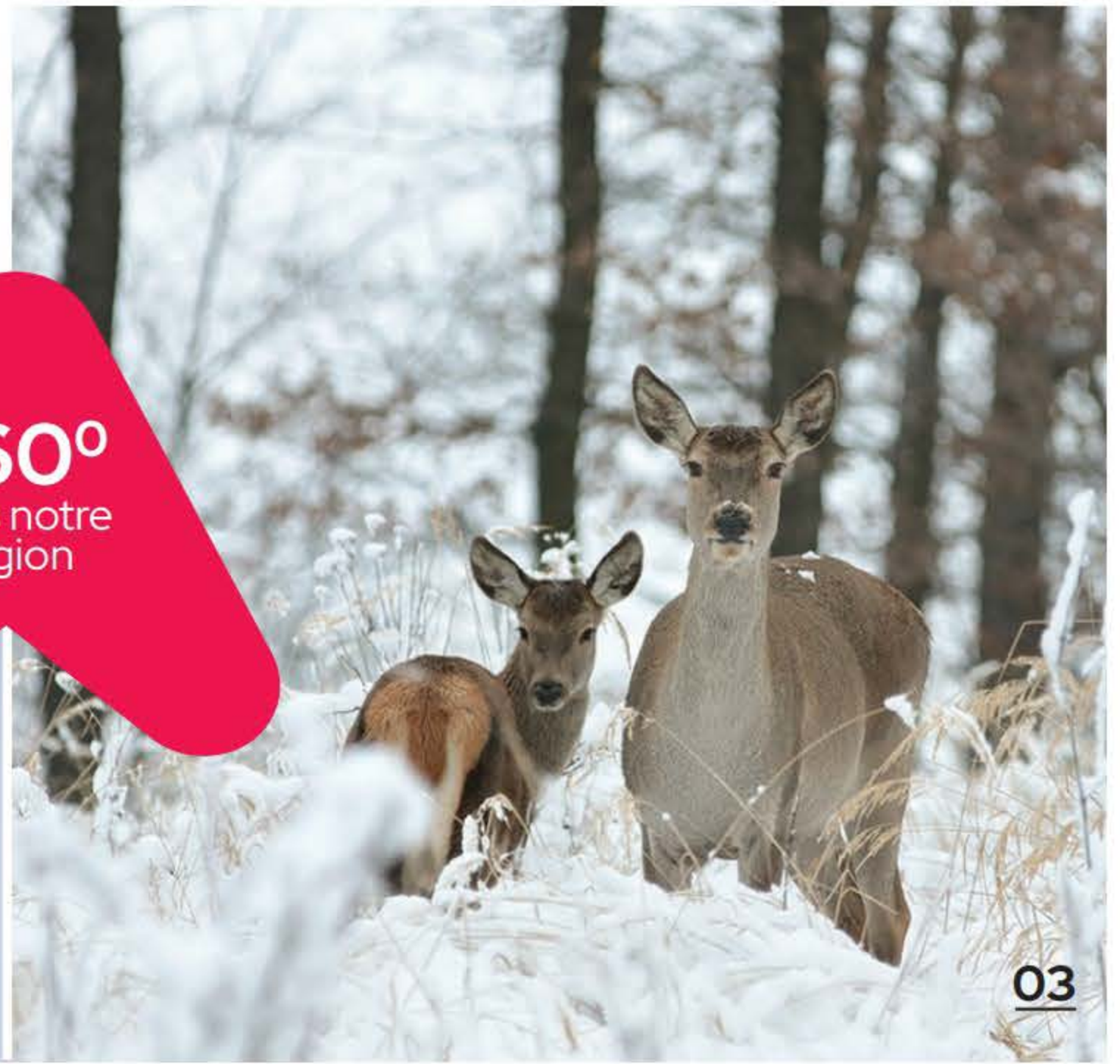
01

360°  
Dans notre région

PHOTO: France-Élaine Duranceau



02



03

Sainte-Adèle

## Appel de projets pour le Fonds culturel 2023

La Ville de Sainte-Adèle lance un appel de projets afin de faire bénéficier les artistes et organismes culturels locaux de son Fonds culturel. Un montant de 10 000 \$ est destiné à soutenir la réalisation de projets artistiques et culturels sur son territoire.

Faites parvenir votre dossier à la Ville d'ici le 31 mars pour courir la chance de bénéficier d'une aide financière.

Pour toutes les informations, visitez le site web de la Ville : [ville.sainte-adele.qc.ca](http://ville.sainte-adele.qc.ca).

Pays-d'en-Haut

## 1 M\$ pour le transport collectif interurbain

La députée de Bertrand, France-Élaine Duranceau, annonce un investissement de 1 050 000 \$ dans la MRC des Pays-d'en-Haut. Cet argent vise à augmenter l'offre de services de transport collectif interurbain, et ainsi contribuer à la réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES).

« Notre gouvernement accompagne les organismes municipaux dans leurs efforts pour mettre en place et améliorer le transport collectif sur leur territoire. Je salue donc fièrement les élus et employés de la MRC des Pays-d'en-Haut pour leur collaboration et leur engagement envers le transport collectif », a déclaré Mme Duranceau.

Campagne du mois de mars

## Agir pour le climat en protégeant la biodiversité

La campagne « J'agis pour le climat » vise l'adoption d'un geste pour le climat au rythme des saisons. En mars, le printemps est à nos portes et le Conseil régional de l'environnement (CRE) des Laurentides invite la population à réfléchir à la protection de la biodiversité, et ce, tant à l'échelle des forêts que de nos jardins.

« Lorsqu'il est question de biodiversité, nous pensons généralement aux espèces animales et végétales. Cela inclut effectivement les grands mammifères, les insectes et les plantes, par exemple, mais tout ce qui constitue les écosystèmes et les paysages en fait aussi partie et a son importance », explique Pamela Soto, agente de projets au CRE Laurentides.

**Territoires desservis : de St-Sauveur à Ste-Agathe et de Morin Heights à l'Estérel**



**TAXI DES SOMMETS**  
**450 327-1010**



**AUTRES SERVICES OFFERTS**  
Transport adapté, Survoltage, Déverrouillage de portières

**Jeudi, vendredi et samedi : 24hrs/24**  
**Dimanche au mercredi : 6h00 à 19h00**

>P007293-1



**Frédérique David**  
davidfrederique@hotmail.com

Quand notre bébé atteint l'âge de la majorité, on a ce réflexe de regarder en arrière et de se repasser le film de ces 18 années. Ça fout le vertige. Les vieux disent que plus on avance, plus le temps passe vite. Je les crois maintenant.

Il y a pourtant eu des moments qu'on aurait voulu passer en accéléré. Le plus fou c'est de réaliser qu'on n'a jamais perdu l'équilibre parce qu'être parent, c'est le rôle le plus difficile, le plus ingrat, le plus périlleux qu'on ait à tenir, mais celui pour lequel ont fait preuve de patience, de bienveillance et de persévérance jusqu'au bout. C'est le rôle pour lequel on est le moins préparé. Celui qu'on improvise du mieux qu'on peut, sans mode d'emploi, sans filet de sécurité. Celui

volonté de guider vers des valeurs plus humaines, plus vraies, plus grandes. C'est quand tu as franchi le seuil de la porte avec ton bel élan de jeunesse et ton désir de découvrir, d'explorer et d'aimer que j'ai réalisé à quel point tu ne m'appartiens pas. On utilise un déterminant possessif quand on parle de nos enfants, mais on ne possède pas cet être humain qui est lui, elle ou iel. On l'accompagne et le guide seulement dans ce monde en perpétuel changement. J'espère avoir été ce Sherpa qui te permettra d'atteindre des sommets. Avec toutes mes imperfections, j'ai tenté de te donner les outils pour surmonter les épreuves, pour combattre les injustices, pour t'affirmer, prendre part, prendre soin et mordre dans la vie. J'ai lâché ta main pour te laisser explorer seule, pleinement, librement. Le monde est à

mieux ? Certes, le monde dans lequel tu as grandi impose une pression sur vos épaules si frères. Mais vous êtes plus conscients, plus allumés, plus clairvoyants que nous l'étions au même âge. Plus souvent qu'autrement, tu as été celle qui m'a mise en garde contre la complaisance, l'arrogance ou la suffisance de ce monde. J'admire l'intelligence et la créativité avec lesquelles ta génération résiste et se rebelle pour parvenir à respirer une société égalitaire. « *On parle de diversité, et de lutte antiraciste, antifasciste, vous avez le pouvoir de la mener, dans les couloirs de ton école, dans les salles de classe, sur les fils Instagram et à coup de stories sur Snapchat. C'est vous que les profs doivent écouter. C'est de vous que ce monde a tout à apprendre* », écrit Martine Delvaux dans son magnifique essai « *Le monde est à toi* ».

# « Le monde est à toi »

que l'on ajuste sans cesse face à cet être humain unique qui évolue sous nos yeux et qui exige de nous des prouesses d'adaptation. Celui qui nous fait grandir un peu chaque jour. Ce rôle le plus complexe et le plus beau à la fois, je l'ai tenu pour toi.

## Un être unique et libre

C'est quand notre enfant quitte le nid familial qu'on réalise qu'on s'ennuie finalement de toutes ces tâches ingrates qui faisaient de nous une maman, même si on était parfois fatiguée à l'extrême, agacée, découragée, à bout de ressources et d'énergie. Même si on se sentait parfois vulnérable face à notre

toi et je serai celle qui t'écouterait, t'aimera, t'accueillera toujours.

## Vers une société égalitaire

Tu me dis souvent que tu aurais voulu vivre ton enfance dans les années 1980, parce qu'il n'y avait pas de cellulaire, pas d'Internet, pas toute cette pression qui vient avec les réseaux sociaux. Parce qu'il n'y avait que des relations physiques, humaines. Parce qu'on se regardait dans les yeux pour se parler. Parce qu'on n'avait aucune conscience de la grandeur du monde qui nous entourait, de l'épaisseur de la bêtise humaine, du péril en la demeure terrestre. Était-ce réellement

## Femme en 2023

Mettre au monde un enfant de sexe féminin vient avec son lot de responsabilités. Parce que tu es née fille, tu m'as fait grandir et évoluer avec des valeurs plus féministes. Je souhaitais être celle qui te guiderait vers cette émancipation nécessaire, cette égalité indispensable et ces nombreuses luttes qui restent à faire. J'avais « *pour horizon un monde où le geste de prendre soin cessera d'être le lot du féminin pour incomber à tout le monde, sans discrimination* », comme le dit si bien Martine Delvaux. Aujourd'hui, tu es cette femme sensible, déterminée, engagée et curieuse qui m'inspire tellement. Grandir à tes côtés est un privilège. Va dans ce monde qui est le tien. Mes bras de maman resteront toujours ouverts pour accueillir ton corps élané et t'aimer à l'infini, quoi qu'il arrive.

## CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC

55 av Hochar à St-Sauveur, Qc, JOR 1R6  
(450) 227-2241 ou 1 (866) 568-2241

### LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

- **1 chef d'unité en hébergement** (temps complet, à combler immédiatement)
- **TRP** (thérapeute en réadaptation physique) Temps complet
- **Ergothérapeute 1 jr/sem**
- **Inhalothérapeute 1 jr/sem**
- **Cuisinière/cuisinier**
- **Préposé(e) buanderie**
- **Préposé(e) entretien ménager**

### Nous offrons la formation :

- **Préposées / préposés aux bénéficiaires**

Temps complet ou temps partiel régulier (poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS).

- **Aide de service**
- **Infirmier(ière)** (temps complet & temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS en plus d'un montant forfaitaire pour les temps complets seulement.
- **Infirmiers / infirmières auxiliaires** (temps complet et temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS, en plus d'un montant forfaitaire pour les temps complets seulement

### BÉNÉVOLES ÉGALEMENT RECHERCHÉS

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :

- **Poste #229 : Fannie Desjardins**

### Direction des ressources humaines

55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) JOR 1R6

Télécopieur : 450 227-6186

Courriel : [fanniedb@chsllddesjardins.com](mailto:fanniedb@chsllddesjardins.com)

Pour information : 450 227-2241 poste 229



>P006653-1

## Urgences

# C'est dans les Laurentides qu'on attend le plus

**Simon Cordeau** – En 2022, la durée médiane d'une visite aux urgences était de 7 h 16 dans les Laurentides. La médiane québécoise, quant à elle, est de 5 h 11. En plus d'être la plus longue de la province, l'attente dans les Laurentides s'allonge de 17 minutes par année, en moyenne. « *La région arrive dernière au classement. [...] C'est une tendance qui se dessine depuis longtemps* », explique Emmanuelle B. Faubert, économiste à l'Institut économique de Montréal (IEDM).

Rappelons que la médiane est la valeur qui sépare une population en deux : la moitié des patients attendent plus longtemps, et l'autre moitié, moins. Mme Faubert utilise cette donnée plutôt que la moyenne, puisqu'elle est plus représentative d'un cas typique et ignore les cas extrêmes.

De plus, 15 % des patients à l'Hôpital de Saint-Jérôme ont passé plus de 48 heures aux urgences en 2022. Dans ces cas, ce n'est pas le temps d'attente qui est si long, nuance l'économiste, mais plutôt le délai entre l'arrivée et la sortie, soit un retour à la maison ou un transfert dans un lit d'hôpital. Mais comme il manque de lits, ce transfert peut prendre beaucoup de temps.

## Changer de modèle

Le problème ne date pas d'hier, rappelle l'économiste de l'IEDM. « *Même en 1980, le ministère des Affaires sociales disait que personne ne devait passer plus de 48 heures aux urgences. Aujourd'hui, on voit que c'est vraiment un échec.* »

« *Il faut changer d'approche, innover. Injecter plus d'argent ne marche pas. C'est sûr que la solution à long terme, c'est d'avoir plus de personnel, plus de médecins. Mais on a besoin de solutions tout de suite* », continue Mme Faubert. Selon elle, il faut s'inspirer de ce qui se fait ailleurs dans le monde, comme en Suède, en France ou aux Pays-Bas. Ces pays utilisent un système hybride public-privé, où certains hôpitaux sont gérés par le secteur privé, mais où l'accès aux services demeure gratuit et universel.

Contrairement au secteur public, ces gestionnaires privés sont motivés par la concurrence, la réputation et la rentabilité, explique l'économiste. « *Comme les incitatifs sont différents, les gestionnaires sont plus portés à innover et à faire des gains d'efficacité. Ce sont plein de petits gains qui, ensemble, permettent de voir plus de patients avec les ressources qu'on a.* »

Au Québec, le gouvernement actuel teste cette nouvelle approche. Le député de



Saint-Jérôme, Youri Chassin, pilote l'implantation de deux mini-hôpitaux privés, dans l'Est-de-Montréal et dans la Capitale-Nationale. Mme Faubert donne aussi le Pôle régional de la santé, à Saint-Jérôme, en exemple. D'ailleurs, un nouveau centre médical spécialisé a dû attendre 18 mois pour obtenir son permis, rapportait le Journal en février.

## Un meilleur accès

Selon l'économiste, les pays qui utilisent ce système de santé hybride se classent mieux, au niveau de leur performance, que le Canada. « *Qu'est-ce qu'ils font de bien ou de pas bien ? On peut adapter ces idées au contexte québécois. Il ne faut pas avoir peur d'essayer* », soutient-elle.

Par ailleurs, Mme Faubert croit que le débat « *public-privé* » est mal posé.

« *Les systèmes de santé qui ont si peu de privé sont rares dans le monde* », indique-t-elle. Selon elle, la question la plus essentielle est d'abord l'accessibilité aux soins de santé. Toutefois, le modèle actuel ne garantit pas toujours cet accès.

« *Qu'est-ce qui est le plus important pour nous ? Que le gestionnaire de l'établissement soit un employé du gouvernement ? Ou que je sois en mesure de recevoir des soins en présentant ma carte-soleil ?* », demande-t-elle.

« *Le montant payé par la RAMQ devrait être le même par acte et par patient. Mais si on est capable de voir plus de patients avec les mêmes ressources, il est là l'avantage* », croit l'économiste.

# Entendre Édouard pleinement



**TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF**  
GRATUIT pour un temps limité !\*

\*Valide jusqu'au 31 mai 2023 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 CNESS, selon les critères d'admissibilité.



**MARIE-JOSÉE PAUL**

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES  
*Entendez bien. Vivez mieux!*

**Saint-Sauveur** - 68, ave de la Gare  
bureau 203, J0R 1R0 • 450 227-9339

**Saint-Jérôme** - 305, rue de Montigny  
J7Z 5R1 • 450 431-2185

[mjpaulaudio.ca](http://mjpaulaudio.ca)

# L'achat immobilier fermé aux étrangers : Les Laurentides exclues !

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier, la *Loi sur l'interdiction d'achat d'immeubles résidentiels par des non-Canadiens* est entrée en vigueur et le sera pour une période de deux ans. Toutefois, la Loi ne touche pas la région des Laurentides.

Cette loi interdit l'achat de propriétés résidentielles par des étrangers. Mais elle ne bouleversera pas le marché immobilier des Laurentides. La réglementation ne s'applique qu'aux régions métropolitaines de recensement (RMR) et aux agglomérations de recensement (AR). Elle vise donc principalement les grands centres urbains. Puis, elle englobe les maisons, les condos et les bâtiments de trois habitations ou moins.

Les villes comme Prévost, Saint-Hippolyte et toutes leurs voisines du nord ne font pas partie d'une RMR ni d'une AR. Ainsi, elles sont exclues de cette nouvelle loi. Les régions de villégiature, comme Mont-Tremblant et Saint Sauveur, ne sont pas touchées non plus.

## Une bonne nouvelle pour les vendeurs

Vous souhaitez vendre votre propriété et l'annonce de cette nouvelle réglementation vous a fait l'effet d'une douche froide? Rassurez-vous.

Comme les Laurentides sont exemptées de la Loi, la région devient encore plus intéressante aux yeux des investisseurs. Non seulement le marché est-il toujours ouvert aux acheteurs canadiens et étrangers, mais la compétition vient aussi de diminuer considérablement. Voilà un avantage qui jouera en votre faveur!

## Un impact minime sur les résidents

Si vous vivez dans les Laurentides, cette annonce pourrait avoir soulevé des questionnements. Toutefois, il n'y a pas d'inquiétudes à avoir.

Même si la région entre dans la mire des acheteurs étrangers, on ne prévoit pas de déséquilibre dans le marché immobilier des Laurentides. Ces transactions ne représentent pas plus d'une vente sur vingt. Puis, elles touchent principalement les propriétés haut-de-gamme. La région laurentienne sera toujours aussi accueillante et ses villes, des endroits où il fait bon vivre.

## Un levier économique pour la région

En plus de sa nature spectaculaire, de ses grands espaces et de ses attraits touristiques, notre région possède maintenant un nouvel atout : celui de l'accessibilité.

Comme les régions métropolitaines sont éliminées de la course, les acheteurs étrangers vont investir dans la nôtre. Ceux-ci représentent moins de 5 % des acheteurs de la région. À Saint-Sauveur, c'est plutôt entre 5 et 10 %. Mont-Tremblant sort du lot, avec 20 à 25 % d'achats de propriétés par des non-Canadiens. Par ailleurs, nous verrons probablement ces chiffres grimper légèrement au cours des deux prochaines années.

## Qu'en est-il de la suite?

La Loi sur l'interdiction d'achat d'immeubles résidentiels par des non-Canadiens est en vigueur jusqu'au début de l'année 2025. Elle pourrait être reconduite pour

deux années supplémentaires si le marché de l'habitation au Canada ne se stabilise pas. L'inflation, les bas taux d'intérêt et la rareté ont contribué à faire augmenter les valeurs partout au Canada depuis quelques années. D'ici là, les Laurentides sont toujours ouvertes à ceux qui veulent s'y installer, du Canada comme d'ailleurs.

Vous souhaitez en connaître davantage sur l'activité immobilière et les conditions de marché de notre région? N'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel ou par téléphone.

**louis-charles.menard@engelvoelkers.com**  
**514.773.1510 / 819.681.5000**



**LOUIS-CHARLES MÉNARD**  
Courtier immobilier agréé résidentiel et commercial



# cime

103.9  
101.3

ÉCOUTEZ ET GAGNEZ VOS PLACES POUR LE

## STUDIO THÉÂTRE CIME

AVEC LUDOVICK BOURGEOIS  
ET FRANCIS DEGRANDPRÉ

**COGECO MEDIA**

Mobilité active à Saint-Sauveur

## Après un an, on étudie encore le plan

**Marie-Catherine Goudreau** – Il y a un an, la Ville de Saint-Sauveur lançait une consultation publique sur la mobilité active. L'objectif était de connaître l'expérience de mobilité active des citoyens, à l'intérieur du périmètre urbain. À la suite de cette consultation, la firme L'Arpent, en collaboration avec MOBA/Mobilité alternative, a développé un plan pour la mobilité active. Cependant, un an plus tard, le conseil n'a toujours pas adopté le plan.

Ce plan s'inscrit dans le cadre du Plan d'action en environnement 2021-2023 de la Ville. L'objectif était de permettre l'élaboration du premier plan de mobilité active à l'échelle du périmètre urbain pour les 10 prochaines années. Le Journal a fait une demande d'accès à l'information pour obtenir une copie du plan. Toutefois, celle-ci a été refusée puisque le plan était encore « en version de travail ».

## Adopter des actions réalistes

Le maire de Saint-Sauveur, Jacques Gariépy, affirme que le conseil adoptera le plan au cours des prochains mois. « C'est immense comme étude et comme plan. On est encore à déterminer nos priorités. Il faut tenir compte des coûts attachés à ces priorités. La réflexion a été plus longue qu'on pensait. Mais on aime mieux prendre le temps



verture de nouvelles rues à l'extérieur du périmètre urbain ou modifier les règlements d'urbanisme par exemple», explique-t-elle.

Puis, une Ville peut aussi revoir la voirie, prévoir des trottoirs ou aménager des pistes cyclables. « Surtout, il faut sécuriser ce qui existe déjà en termes de mobilité active », souligne Mme Clermont. Il faut aussi revoir les stationnements. « Est-ce qu'ils sont à pleine capacité ? Comment peut-on optimiser leur utilisation ? »

Pour des régions montagneuses comme les Pays-d'en-Haut, l'urbaniste indique qu'il faut une variété de mesures de mobilité active qui se complètent. L'important, c'est d'encourager la diminution de la place de l'automobile et favoriser des déplacements par d'autres modes de transport, souligne Mme Clermont. Des navettes peuvent aussi être une solution pour diminuer l'utilisation de la voiture.

Il y a aussi beaucoup d'externalités négatives liées aux voitures, que les gouvernements et les villes doivent payer, rappelle Florence Clermont. « L'entretien de la voirie coûte super cher aux villes. Puis, une voiture utilise beaucoup plus d'espace qu'un vélo ou qu'un piéton, par exemple. » Ainsi, ces espaces pourraient servir d'espaces verts et les coûts liés aux piétons et aux vélos pourraient être moins élevés.

nécessaire pour prendre des décisions adéquates», rapporte M. Gariépy.

Le conseil croyait que le plan serait adopté en début d'année. « On le remet de mois en mois parce qu'on n'a pas fini l'étude. On ne voulait rien bâcler et faire rapidement, ni prendre ça à la légère », souligne le maire.

« Les conseillers ne souhaitent surtout pas que le plan soit tabletté », indique Jean-Philippe Gadbois, directeur général de la Ville de Saint-Sauveur. « Le risque avec des plans comme ça, c'est d'être trop ambitieux, et de proposer des actions irréalistes ou pour lesquelles on n'a pas évalué les coûts. Le conseil veut s'assurer que ce n'est pas le cas avec celui-ci. Si on l'adopte, c'est qu'on veut le faire. »

Selon le sondage réalisé auprès de la population, les citoyens souhaitent avoir plus d'infrastructures pour la mobilité active, explique M. Gadbois. « Il y a un bon défi à Saint-Sauveur au niveau de la marche et des vélos. Oui, il y a des trottoirs dans le noyau villageois, mais dès qu'on sort, il n'y a pas beaucoup d'infrastructures », indique M. Gadbois. Cependant, ces infrastructures viennent avec des coûts importants. « D'où l'idée d'avoir un plan sur 10 ans. »

## Solutions

Selon Florence Clermont, urbaniste à la firme L'Arpent, il existe deux façons pour développer la mobilité active. « D'abord, on peut planifier pour le futur, pour que la croissance de la ville se fasse en fonction de la mobilité active. On peut limiter l'ou-

# Simon Gouache

— Live  
Vendredi 24 mars, 2023 - 20 h












THÉÂTRE  
GILLES-VIGNEAULT

DE CONCERT AVEC  
**Desjardins**

118, rue de la Gare, Saint-Jérôme  
450 432-0660, poste 1  
theatregillesvigneault.com

Là où battent nos cœurs

## Bourses d'études 2023

# C'est l'excellence la persévérance qu'on récompense



**Soumettez votre candidature entre le 1<sup>er</sup> et le 31 mars.**

On remet chaque année des centaines de bourses à des étudiants de formation professionnelle, collégiale et universitaire qui se démarquent autrement que par leurs résultats scolaires. Pourquoi pas vous ?

En postulant, vous êtes admissible à plusieurs programmes de bourses, dont celui de votre caisse, qui offre 47 bourses pour un total de 15 000 \$ aux finissants de 5<sup>e</sup> secondaire.

Inscription au [desjardins.com/bourses](https://desjardins.com/bourses)  
Règlement au [desjardins.com/caissevalleepaysdenhaut](https://desjardins.com/caissevalleepaysdenhaut)



**Desjardins**  
Caisse de la Vallée  
des Pays-d'en-Haut

Saint-Sauveur

# Marie-José Cossette quitte le Parti Sauverois

**Marie-Catherine Goudreau** - La conseillère municipale de Saint-Sauveur, Marie-José Cossette, a donné sa démission la semaine dernière au Parti Sauverois, a appris le Journal. Elle siègera donc maintenant en tant que conseillère indépendante.

Mme Cossette s'est dissociée de son parti en raison de son opinion différente sur deux projets qui divisent le conseil. Il s'agit du projet de salle de spectacle et de la réfection du skatepark, a-t-elle confié à Accès.

Rappelons que quatre des six conseillers municipaux étaient avec le Parti Sauverois. L'équipe du maire Jacques Gariépy était donc minoritaire.

## Désaccord et « tensions »

Mme Cossette était en faveur d'un changement de zonage concernant le terrain situé derrière le chalet Pauline-Vanier. Celui-ci a été adopté à la dernière séance et autorisera l'usage « *salle de spectacle* ». Il s'agit de l'endroit où sera construit le futur Centre des arts de Saint-Sauveur. Ce projet faisait d'ailleurs l'objet d'une consultation publique mardi le 14 mars.

« *J'étais la seule des quatre membres du Parti Sauverois à vouloir ça. Je suis présidente [de la commission des loisirs, de la culture et de la vie communautaire]. Puis, je suis dans le comité évènementiel et je fais du bénévolat à la Chambre de commerce de Saint-Sauveur. C'est sûr qu'il y a beaucoup de choses que je veux prôner, qui sont selon mes valeurs, comme la salle de spectacle et la réfection du skatepark* », explique-t-elle.

Au départ, la conseillère n'était pas d'accord avec l'emplacement et l'architecture. « *Mais j'ai fait mon deuil là-dessus. J'ai accepté que ce soit ça, à côté du chalet Pauline-Vanier* », dit-elle. « *Après avoir discuté amplement d'endroits où on aurait pu construire la salle de spectacle, je voyais qu'il n'y avait pas d'issue, d'endroit. Je me suis dit que j'aime mieux avoir une salle de spectacle que pas du tout* », soutient Mme Cossette.

« *Il y a d'autres choses qui pourraient nous rassembler. Mais le fait que j'aille vers ça, ça les choque profondément* », ajoute la conseillère.

« **Je suis d'accord avec ces deux projets-là. Si je ne peux pas être d'accord avec les choses qui me tiennent à coeur, je vais devenir indépendante.** »

- Marie-José Cossette

## « J'ai le droit de prendre mes propres décisions »

Mme Cossette dit avoir « *à coeur* » sa position de présidente. « *J'ai rencontré le directeur général et la directrice des loisirs. Il y a plein de belles choses qu'on veut faire. Quand je suis assise à cette place, je suis d'accord avec ça. J'ai le droit de prendre mes propres décisions et je ne suis pas obligée de penser comme les autres* », souligne la conseillère.

Elle indique d'ailleurs qu'il n'a « *jamais* » été question de la salle de spectacle et du skatepark lorsqu'elle s'est jointe au Parti Sauverois. « *Je n'étais pas au courant. Luc Leblanc [le chef du Parti Sauverois] ne m'en a jamais parlé* », dit-elle.

« *Ce sont deux gros morceaux qui font partie de ma commission dont je suis présidente. Je suis d'accord avec ces deux projets-là. Si je ne peux pas être d'accord avec les choses qui me tiennent à coeur, je vais devenir indépendante.* »

En ce qui concerne la réfection du skatepark, le Parti Sauverois trouve que le projet est trop cher, explique Mme Cossette.



Marie-José Cossette est présidente de la commission des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

« *Je suis d'accord que c'est cher. [...] Mais on a plein de jeunes à Saint-Sauveur. Il faut les occuper. Puis, le skatepark est désuet, plein de craques, ça commence à être dangereux* », affirme-t-elle.

## Pas de décision sans réponses, selon le Parti Sauverois

Selon Luc Martel, conseiller municipal et chef par intérim du Parti Sauverois, il n'y a jamais eu de pression sur Mme Cossette pour qu'elle suive certaines décisions. Il souligne que les membres peuvent voter de manière indépendante et ne sont pas tenus à une ligne de parti. « *Mon rôle en tant que chef par intérim, c'est expliquer du mieux que je peux la situation. Et après les gens décident* », dit-il.

« *Depuis le début, on pose plusieurs questions et on n'a pas les réponses. Je ne peux pas me prononcer [sur la salle de spectacle] sans avoir les réponses. On ne peut pas signer un chèque en blanc. Il y a trop d'inconnus* », rapporte-t-il.

## Nouvelle balance du pouvoir ?

Lorsqu'il est arrivé au pouvoir, son parti s'est défini comme l'opposition, explique Mme Cossette. En effet, le Parti Sauverois était majoritaire au conseil. En devenant indépendante, Mme Cossette pourrait faire pencher la balance des décisions d'un côté ou de l'autre. La conseillère indique toutefois qu'elle n'est pas plus du côté de l'équipe Gariépy.

Le maire va dans le même sens. « *J'ai toujours dit que les équipes, c'est bon en campagne électorale. Mais après, nous ne formons qu'une seule équipe qui travaillons tous dans l'intérêt des citoyens* », rapporte le maire.

Est-ce que sa démission du parti va permettre de faire avancer certains projets ? « *C'est sûr que ça va influencer. [...] Mais que Mme Cossette soit indépendante, ça ne change rien pour moi* », dit-il.

DU RÉALISATEUR DE *LA BOLDUC*  
ET DU SCÉNARISTE DE *LOUIS CYR*

LA CORDONNIÈRE

réalisé par François Bouvier scénarisé par Sylvain Guy

ROSE-MARIE PERREAULT PIERRE-YVES CARDINAL NICOLAS FONTAINE ÉLISE GUILBAULT

MAÇASIN GENERAL

AU CINÉMA DÈS LE 17 MARS

cordonnriere-lefilm.com

© CARAMEL FILMS

Opale

YouTube LesFilmsOpale

>P007208-1



## Consultation publique Saint-Adolphe- d'Howard veut revoir la navigation sur deux lacs

**Marie-Catherine Goudreau** - La Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard lance une consultation publique. Celle-ci concerne la navigation sur les lacs Saint-Joseph et Sainte-Marie, ainsi que sur la rivière reliant ces lacs.

Selon la Municipalité, la navigation de plaisance « a atteint des sommets en popularité depuis quelques années », tout comme le nombre d'incidents. Ainsi, elle a entrepris une démarche auprès de Transports Canada afin de revoir la réglementation encadrant la navigation sur ces lacs.

### Des mesures déjà en place

« C'est un projet qui date de 2020 », explique Line Légaré, conseillère municipale à Saint-Adolphe-d'Howard. Le conseil avait mis en place un comité nautique pour voir comment il était possible de mieux encadrer la navigation.

« Nous avons eu plusieurs plaintes au cours des dernières années. Ce qu'on entend, c'est surtout au niveau de la cohabitation entre, par exemple, les bateaux de surf, les kayak et les personnes en planche à pagaie. La vitesse, les vagues et la musique sont aussi des éléments qui reviennent. »

Toutefois, la Municipalité est limitée dans les actions qu'elle peut prendre pour encadrer la navigation. En effet, la réglementation sur les lacs relève du gouvernement fédéral. « Même si on a une patrouille sur le lac, elle a ses limites », souligne Mme Légaré. Ainsi, pour demander un changement réglementaire à Transports Canada, la Municipalité doit suivre un processus très clair et précis.

Avant de demander un changement réglementaire, la Municipalité a dû prendre plusieurs mesures, dont l'élaboration d'un dépliant nautique. On remet celui-ci à tous les détenteurs de vignette et on le distribue aussi au débarcadère. Puis, la Municipalité a aussi mis en place une station de lavage pour les embarcations, qui est obligatoire avant d'entrer dans le lac.

Cependant, pour changer d'autres règlements, comme la vitesse maximale sur les

lacs, c'est le gouvernement fédéral qui peut agir, souligne Mme Légaré.

### Un processus neutre

« Il s'agit d'un processus très neutre. C'est la Municipalité qui gère tout ça parce que la neutralité est très importante. Il n'y a rien de politique dans la démarche », affirme la conseillère municipale.

Ainsi, lors de cette consultation, la Municipalité va « recueillir les préoccupations, les besoins, les intérêts et les idées des diverses parties prenantes ». Par ailleurs, l'Institut des territoires (IDT) accompagne Saint-Adolphe-d'Howard dans cette démarche.

À la suite de la consultation, l'IDT produira un rapport avec des recommandations qui sera rendu public. Puis, selon les demandes citoyennes, le conseil donnera son aval pour changer certains aspects avec Transports Canada.

### Pour participer

Les parties prenantes pourront réaliser le sondage en ligne en visitant le site web de la Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard. Celui-ci est d'une durée de 20 à 25 minutes et demeurera ouvert jusqu'au 2 avril 2023.

Par la suite, la Municipalité invite les gens impliqués à s'inscrire à l'une des trois consultations publiques qui auront lieu durant le mois de mai 2023. Les personnes doivent s'inscrire pour participer en remplissant un formulaire en ligne.

#### Où et quand :

- **Judi le 25 mai 2023 de 18 h 30 à 21 h 30** (virtuelle). Pour obtenir le lien de connexion, la Municipalité invite toute personne intéressée à remplir le formulaire d'inscription. Un lien de connexion vous sera envoyé par courriel au début mai.
- **Samedi 27 mai 2023 de 8 h 30 à 11 h 30** au Mont Avalanche, situé au 1657, chemin de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard (en présence).
- **Mardi le 30 mai de 18 h 30 à 21 h 30** au Mont Avalanche, situé au 1657, chemin de l'Avalanche, Saint-Adolphe-d'Howard (en présence).

## RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT

L'OFFRE SE TERMINE LE 30 AVRIL 2023

# OCEANIA CRUISES®

## CES 3 PRIMES SONT GRATUITES

EXCURSIONS TERRESTRES, FORFAIT BREUVAGES

et CRÉDIT À BORD

Life ULTIMATE\*



## INCLUS TOUS LES VOLS

CUISINE DÉLICIEUSEMENT PRÉPARÉE.

EXPÉRIENCES TOURISTIQUES

RIGOREUSEMENT SÉLECTIONNÉES.

PETITS NAVIRES DE LUXE.

RÉSERVEZ AVEC VOTRE PROFESSIONNEL  
DU VOYAGE DÈS MAINTENANT!

# Contact Amérique Voyage

230 rue Principale, suite 202, St-Sauveur

450-227-7207 / [cavoyage.ca](http://cavoyage.ca)



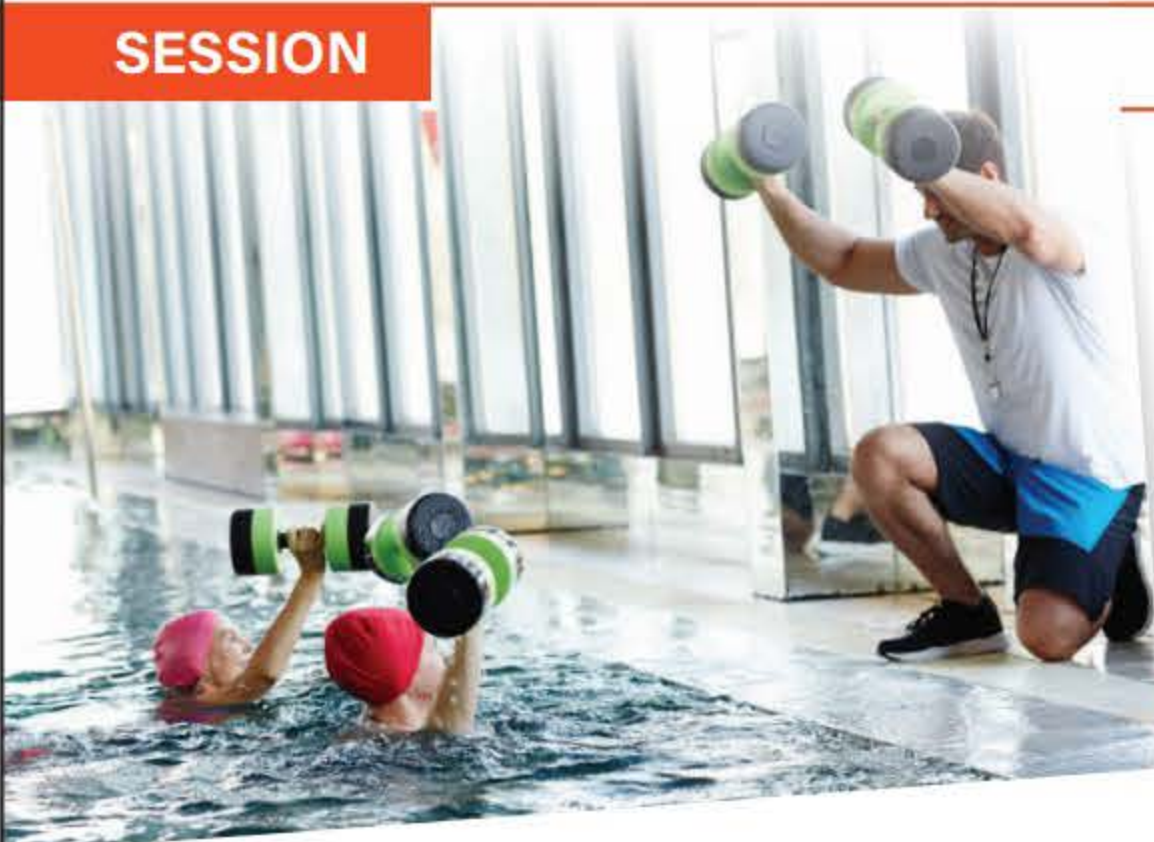
**CENTRE SPORTIF**  
**Pays-d'en-Haut**

**BRILLER**  
**HAUT & fort**

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

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

## SESSION



## PROGRAMMES

**Nager pour la vie :**  
du 17 avril au 11 juin 2023  
(8 semaines)

**Mise en forme aquatique :**  
du 17 avril au 11 juin 2023  
(8 semaines)

**Mise en forme en salle :**  
du 17 avril au 11 juin 2023  
(8 semaines)

Faites le bon choix  
de cours de natation  
(pour vous ou votre enfant)

## SERVICE D'ÉVALUATION GRATUIT ET SANS RENDEZ-VOUS

- OÙ?** ■ Au Centre sportif Pays-d'en-Haut
- QUAND?** ■ Jeudis 9 et 16 mars, de 17 h 30 à 19 h;  
■ Vendredis 10 et 17 mars, de 17 h 30 à 19 h;  
■ Samedi 11 mars, de 14 h à 18 h.
- NOTES** ■ L'évaluation n'est pas nécessaire pour les enfants âgés de 4 mois à 3 ans, car l'inscription se fait en fonction de l'âge du participant;  
■ L'évaluation se fait dans l'eau.  
Port du bonnet et maillot de bain obligatoire pour tous.

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS\*

### PÉRIODES D'INSCRIPTIONS

- Du 19 au 25 mars 2023 pour les résidents d'une des municipalités partenaires du Centre sportif Pays-d'en-Haut (Estérel, Lac-des-Seize-Îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson);
- Du 26 mars au 1er avril 2023 pour tous.

\* Les transferts d'un cours à un autre ne seront pas garantis après le début de la session.

### EN LIGNE OU EN PERSONNE

Du 19 mars au 1er avril 2023, vous pourrez vous inscrire en ligne au [centresportifpaysdenhaut.com](http://centresportifpaysdenhaut.com) ou en personne au 252, boul. Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle, selon les horaires suivants :

**EN LIGNE** Du 19 mars au 1er avril 2023  
9 h à 20 h Tous les jours

**EN PERSONNE** Du 19 mars au 1er avril 2023  
9 h à 20 h Du lundi au vendredi  
9 h à 17 h Samedi et dimanche

UN  
**SUCCÈS**  
POPULAIRE



La MRC des Pays-d'en-Haut est fière des résultats de fréquentation pour les 4 premiers mois d'opération du Centre sportif en 2022. En effet, c'est plus de **45 000 personnes** qui ont fréquenté le centre, lors de cours ou d'activités libres.

### Centre sportif Pays-d'en-Haut

252, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle  
579 202-1722 | [centresportifpaysdenhaut.com](http://centresportifpaysdenhaut.com)  
[facebook.com/centresportifpdh](https://facebook.com/centresportifpdh)

En partenariat avec



#JeSuisAuTravail

# S'intégrer au travail malgré ses défis

**Simon Cordeau** – Lorsqu'on a un diagnostic de TDAH, du trouble du langage, du spectre de l'autisme ou d'anxiété, se trouver un emploi et s'y intégrer peut représenter plusieurs défis. Mais avec une formation intensive par groupe de 10 à 12 personnes, le programme #JeSuisAuTravail offre les outils et l'accompagnement pour surmonter ces obstacles.



« Au départ, c'était un programme pilote en collaboration avec Dysphasie Laurentides. La question de l'employabilité revenait souvent auprès des membres. Les parents se demandaient : vers qui on peut se tourner ? Est-ce qu'on nomme le diagnostic durant l'entrevue ? Est-ce possible d'avoir des accommodements avec l'employeur ? », raconte Valérie Lévy, conseillère en emploi à Intégration Travail Laurentides.

## Bien connaître les obstacles

Le groupe se rencontre du lundi au mercredi, de 9 h à midi. Il y a aussi des rencontres individuelles pour un suivi plus personnalisé, explique Valérie. « Pour quelqu'un qui a un projet de recherche d'emploi, c'est vital. Si elle vit de la précarité financière ou que sa motivation est au top, on ne veut pas perdre cet élan. »

Le programme commence par la connaissance de soi. On s'interroge sur ses valeurs, son attitude, les compétences qu'on possède déjà, ce qu'on veut ou non dans un milieu de travail, etc. On se penche aussi sur les « facteurs de réalité », indique Valérie, comme les besoins en transport, le diagnostic, la prise de médication et ses effets secondaires, les suivis au CLSC ou avec un médecin, etc. « C'est pour qu'on ait un portrait juste des obstacles à tenir en compte. »

Ensuite, on passe au « nerf de la guerre » : la recherche d'emploi. On prépare le CV, la lettre de présentation et on pratique des entrevues. « Il y a aussi la question : est-ce qu'on divulgue ou non son diagnostic ? Et si oui, comment on le fait ? » Selon Valérie, il est préférable de le nommer, sans pour autant raconter tout son dossier médical.

« Tu nommes les choses qui risquent d'avoir un impact réel. La plupart des diagnostics demandent une adaptation

ou des accommodements. » Cela permet également de voir la réaction de l'employeur, et si l'emploi et son milieu nous conviennent.

## Un fort sentiment d'appartenance

Enfin, rappelons que se trouver un emploi n'est que le début. S'y intégrer et le maintenir sont aussi importants.

« On leur donne des trucs pour s'organiser et prioriser les tâches. Toutes les relations interpersonnelles peuvent aussi être difficiles. Donc, comment aborder ça, et comment se faire respecter. L'affirmation de soi est importante, mais il faut le faire adéquatement », explique la conseillère en emploi.

Malgré ses années d'expérience, Valérie est toujours surprise par la grande ouverture des employeurs. « C'est dans le comment on intègre et on encadre. C'est souvent là que le bât blesse. Mais quand on leur dit qu'on reste présents, ça fait tomber la dernière réticence. » Elle rappelle aussi que des subventions salariales sont disponibles pour les employeurs.

Valérie croit également que les gens sont plus conscientisés par les enjeux de santé mentale qu'il y a quelques années. « Parfois, certains nous taquent un peu : Ah ! C'est juste ça ! Ou ils nous disent que, si on diagnostiquait tout le monde dans leur

entreprise, on aurait trop de travail ! Les employeurs sont plus habitués à travailler avec différentes personnalités », raconte-t-elle en riant.

Surtout, malgré quelques défis, ces employés peuvent être un atout pour une entreprise, grâce à leur parcours unique.

« Ce sont des gens qui ont souvent vécu de l'isolement. Parfois, ils ont dû persévérer pour terminer leur parcours scolaire. Donc quand on leur donne une chance, le sentiment d'appartenance se développe rapidement. On les contacte après quelques semaines, et ils parlent déjà au "nous". Ils sont motivés à donner un petit extra », souligne Valérie.

## Les ateliers #JeSuisAuTravail

**Combien :** Gratuit !

**Inscriptions :**

• Par téléphone : **450 436-4024**.

Pour Valérie : poste 232.

Pour Nadia : poste 225

• Par courriel : **vlevy@i-tl.org**

**Où :** 55 rue Castonguay, Saint-Jérôme

**Quand :** Les prochains ateliers débutent le **27 mars**.



**LA VILLE DE  
SAINTE-ADÈLE  
JOIGNABLE  
24/7 !**



**Un seul  
numéro  
450  
229-2921**



**PARLEZ DIRECTEMENT**  
à un agent de service au citoyen,  
sur des heures étendues :

- Après les heures de bureau
- Les fins de semaine
- Les jours fériés

**SERVICES OFFERTS :**

- Informations et assistance pour vos recherches
- Réponses à vos questions
- Enregistrement des plaintes et requêtes
- Transfert d'appel au service approprié



Simon, Valérie et Francis Terrault, de la deuxième génération de l'entreprise familiale.



Photos: Gen V



## Entreprise familiale

# La marque Gen V propose une agriculture moderne

**France Poirier** - L'entreprise familiale derrière les laitues Mirabel et les légumes bios VÔG lance la marque Gen V. La famille Terrault a décidé de renouveler l'entreprise et son image de marque pour introduire une agriculture aux nouvelles valeurs.

Le 1<sup>er</sup> mars dernier, l'entreprise amorçait un nouveau virage en devenant Cultures Gen

V inc. Elle a unifié ses produits sous la nouvelle bannière Gen V. Avec ce changement de dénomination sociale et une nouvelle identité visuelle, l'entreprise a fait confiance à la relève pour insuffler un vent de changement et adopter les valeurs de la société de demain.

Gen V détient un total de 30 hectares et exploite quatre complexes serricoles au Québec.

Valérie Terrault est directrice du marketing. « Dans le but d'unifier les deux entités, je me demandais si la marque était reconnue. On a fait des études et les gens reconnaissent la laitue avec la racine dans son emballage, mais ne reconnaissent pas la marque Mirabel. Mon frère, mon cousin et moi avons convaincu nos parents de changer l'image de marque. Nous voulions aller pour une marque plus jeune, plus fraîche et plus actuelle », souligne-t-elle.

locaux de qualité cultivés en serre. « On est la génération V. Nos produits sont vivants, cultivés selon nos valeurs en adoptant une agriculture durable, respectueuse des gens et de l'environnement. Ce changement d'identité, c'est notre vision qui prend vie. Celle d'une nouvelle génération qui souhaite mettre dans l'assiette des Canadiens une variété de légumes croquants et des légumes pleines de vitalité », ajoute Valérie Terrault.

### Ateliers-conférences offerts par Pallia-Vie

#### ATELIER Thérapie par les arts

La thérapie par les arts en groupe consiste à créer ensemble et à partager votre expérience avec d'autres personnes. Ces groupes se rencontreront de façon hebdomadaire et s'adressent à des personnes atteintes de cancer, à des personnes vivant un deuil et à des personnes proche-aidantes qui souhaitent entreprendre un processus artistique dans un esprit thérapeutique.

Une série de 6 rencontres, les jeudis 13, 20 et 27 avril ainsi que les 4, 11 et 18 mai 2023, de 9 h 00 à 12 h 00, dans les locaux de Pallia-Vie situés à Saint-Jérôme.

Inscriptions avant le 6 avril 2023.

Des frais de 20 \$ sont exigés pour l'achat du matériel artistique prévu pour chacun des participants.



#### ATELIER Prendre soin de soi, naturellement

Vous cherchez à prendre mieux soin de vous au moyen de méthodes douces et naturelles? Cet atelier vous permettra d'explorer différents outils et vous présentera différentes méthodes pour y parvenir. Des huiles essentielles à la cohérence cardiaque tout en explorant différentes options d'exercices doux et de lectures qui font du bien à l'âme cet atelier est tout indiqué pour y arriver!

Une série de 2 rencontres, les mardis 18 avril et 2 mai 2023, de 18 h 30 à 20 h 00, dans les locaux de Pallia-Vie situés à Saint-Jérôme.

Inscriptions sans frais avant le 11 avril 2023.



#### GROUPE DE SOUTIEN Causerie RéconfortHE

La Causerie RéconfortHE est un groupe de soutien pour les personnes atteintes de cancer ou de maladie dégénérative à issue terminale, quel que soit le stade de la maladie.

Un groupe de soutien, de partage et d'échanges à votre image et répondant à vos besoins. Joignez-vous à nous et permettez-vous de faire une pause du quotidien.

Une activité qui se déroule en continu, le 3<sup>e</sup> lundi de chaque mois, de 9 h 30 à 11 h 30, dans les locaux de Pallia-Vie situés à Saint-Jérôme.

Début des rencontres : le lundi 17 avril 2023. Inscriptions sans frais avant le 10 avril 2023.



Grâce à la générosité de nos donateurs et de nos partenaires, ces ateliers-conférences sont offerts sans frais d'inscription

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : [pallia-vie.ca](https://pallia-vie.ca) 450 431-3331



« Il y a de plus en plus de compétition et on doit se démarquer. On pense que c'était le bon moment pour faire ce changement. Ça n'a pas été facile de les convaincre, mais avec de bons arguments, ils étaient ouverts. Ils nous font confiance et nous donnent de l'espace, comme nous sommes la relève de l'entreprise », explique Valérie.

Les consommateurs d'aujourd'hui n'achètent pas seulement un produit, dit-elle. Ils n'achètent pas seulement un goût ou un prix, mais aussi les valeurs derrière l'entreprise. « C'est important pour nous et pour nos clients. »

#### La vision Gen V : Une agriculture aux nouvelles valeurs

L'histoire de Gen V est avant tout familiale. C'est un clan de passionnés d'agriculture moderne et d'entrepreneuriat ayant comme ambition de cultiver mieux, de consommer avec conscience et de bâtir un avenir qui leur ressemble. La famille Terrault est guidée par ses valeurs. La deuxième génération souhaite continuer de cultiver des légumes issus de cultures biologiques, hydroponiques, sans OGM et sans utilisation systématique de pesticides.

Aussi, elle priorise l'emploi d'énergies vertes, l'usage de matières recyclables et la production d'emballages éco-conçus. L'entreprise souhaite également soutenir le bien-être de ses employés et les communautés de leurs terroirs locaux. Elle croit en l'autonomie alimentaire du Québec et est convaincue que cela arrivera via des produits

#### Cultiver le bien-être et le respect

L'entreprise souhaite également incarner cette vision d'une agriculture moderne dans la gestion de ses opérations. Elle tient notamment au développement et au bien-être de ses employés, de ses travailleurs locaux, saisonniers ainsi que de ses petites communautés de Mirabel, Ham-Nord, Sainte-Clotilde et Portneuf. L'entreprise vise également l'obtention de la certification B-Corp et travaille activement à mettre à jour ses processus sur l'ensemble de ses opérations.

« L'aspect humain est extrêmement important pour nous dans cette démarche. Nous travaillons dans le respect des gens et des communautés et nous rapprochons les gens de ce qu'ils mangent en cultivant des légumes savoureux, frais et sains provenant des terroirs agricoles du Québec », soutient Simon Terrault, deuxième génération, directeur général chez Cultures Gen V inc.

#### La nouvelle identité

Produits localement et à l'année, les laitues hydroponiques, les concombres, les poivrons et les mini concombres biologiques sont vendus depuis le 1<sup>er</sup> mars sous la nouvelle marque Gen V. Ils remplacent donc définitivement les anciennes marques Mirabel et VÔG. Les produits Gen V seront disponibles progressivement en tablettes dans les grands détaillants alimentaires, les épiceries de quartier, les fruiteries et les services de boîtes prêt-à-cuisiner à travers le Canada à partir de cette date.

# Mieux-être

ACCÈS | CAHIER SPÉCIAL | MARS 2023

ALIMENTATION  
SAINES HABITUDES  
BOUGER  
ANIMAUX

Mois de la  
nutrition



Photo: Haven creative space



# Provigo<sup>MC</sup>

## SAINT-SAUVEUR

FRANÇOIS LAQUERRE

ÉPICERIE - PRÊT À MANGER - BOULANGERIE - POISSONNERIE - BOUCHERIE CHARCUTERIE  
- FRUITS ET LÉGUMES - BIOLOGIQUE - SANTÉ & BEAUTÉ - PÂTISSERIE DÉCORATION -  
ARTICLES POUR LA MAISON - BIÈRE & VIN - VÊTEMENTS - VRAC  
JEUX GLADIUS - PETITS ÉLECTROS - LIVRES & REVUES



optimum



JOE FRESH



express

Fait maison par Claudia B.

# Le bonheur du partage par la cuisine

**Marie-Catherine Goudreau** - Claudia Fiorentino a démarré la chaîne YouTube *Fait Maison par Claudia B.* sans trop savoir l'impact qu'elle aurait chez les gens. Elle a maintenant plus de 12 000 abonnés qui suivent ses conseils pour apprendre à tout faire maison !

Claudia a toujours aimé faire à manger et utiliser sa créativité pour développer des recettes et des mets. Elle réutilise tout ce qu'elle peut. Puis elle conçoit elle-même la majorité de ce qu'elle consomme - même du papier de toilette !

Durant la pandémie, elle s'est installée dans les Laurentides, près de Sainte-Adèle, pour s'approcher de l'autosuffisance et de l'autonomie alimentaire. Claudia a maintenant un jardin bien rempli duquel elle récupère tout. Chaque matin est une nouvelle recette, une nouvelle technique, une nouvelle création. Lorsque je la joins, elle est en train de déshydrater ses poivrons.

« Ça faisait longtemps que je partageais mes recettes et mes conseils, et je répétais souvent la même chose. Avec ma fille, nous avons donc démarré une chaîne YouTube pour partager mes connaissances », souligne Claudia. La « youtubeuse » explique notamment dans ses vidéos comment faire du kéfir, du kombucha, de la fermentation, des fromages... Bref, comment on peut transformer tous les aliments pour les conserver et éviter le gaspillage.

D'ailleurs, le sapin baumier, symbole des Laurentides, est son « *chouchou* » depuis



Photos : Courtoisie Claudia Fiorentino



qu'elle habite ici. « *J'ai plus de 15 produits faits à partir de cet aliment !* »

## Le partage

Pour elle, l'important n'est pas le nombre d'abonnés et de visionnements, mais bien l'impact qu'ont ses vidéos sur les gens. « *L'idée, c'était le partage* », dit-elle. « *Je devore beaucoup de livres, alors je redonne à ceux qui ont peut-être moins le temps de s'informer. Ce que j'ai à offrir, c'est de redonner au suivant* », explique Claudia.

Des personnes de partout au Québec et même d'ailleurs dans le monde la suivent et lui écrivent. Par exemple, une dame de

75 ans en Abitibi a commencé à écouter les vidéos pour apprendre à faire du kéfir. Depuis, elle a montré à ses amis comment faire et y trouve beaucoup de plaisir. « *Elle est même devenue populaire dans son groupe d'amis !* », souligne Claudia en riant.

« *Quand on est capable de faire des choses, on retrouve beaucoup d'estime de soi. Il y a une fierté, un plaisir qui vient avec cela. On mange mieux, on se sent mieux. C'est comme un tout. Tout est relié.* »

## « Une grande liberté »

Claudia est une artiste à la base. Depuis quelques années, elle a trouvé un nouveau sens à sa vie. « *Avant, j'étais dans*

*la création. Maintenant, je suis dans la production* », dit-elle. Mais elle réussit tout de même à amener de la créativité dans ses recettes, en décorant ses pots de fermentation par exemple. « *Les idées me traversent.* »

Pour elle, l'autonomie alimentaire représente « *une grande liberté* » et lui permet d'avoir « *une grande richesse intérieure* ». Les bénéfices sont nombreux, autant pour sa santé mentale que physique, selon Claudia.

Elle croit toutefois qu'il faut un village pour atteindre l'autosuffisance alimentaire. « *On nous propose souvent des gens extrémistes. Mais les gens ne se reconnaissent pas là-dedans. Je produis très peu de déchets, mais je fais des choix* », soutient Claudia. Selon elle, il est tout aussi important de soutenir l'économie locale, en achetant des oeufs à son fermier local par exemple.

Claudia Fiorentino publie presque chaque jour sur sa page Facebook et sur sa chaîne Youtube.



## Découvrez les bienfaits de l'huile d'olive

- Le cœur**  
Extrêmement riche en acide oléique, un acide gras mono-saturé (75%) et pauvre en acide gras saturé (14%) et en acide linoléique. Cette configuration est reconnue comme bénéfique pour le cœur.
- Oxydant naturel**  
L'huile d'olive vierge, qui n'a subi ni raffinage ni traitement industriel, est particulièrement riche en ces substances. Elle a alors une forte action antioxydante et un effet protecteur contre la lésion des cellules par les radicaux libres (activité scavenger) et contre la formation de cancers.  
[www.internationaloliveoil.org](http://www.internationaloliveoil.org)
- Sa composition**  
Il s'agit de la seule huile produite à partir d'un fruit. Complètement naturelle, faite simplement en écrasant l'olive. Sans chaleur, sans ajout! Sans gluten, sans OGM, Kasher, organique, non modifié chimiquement, bourré d'antioxydants, de polyphénols naturels, d'oméga 3, d'oméga 6.
- Cuisson santé**  
Son point de fumé est très élevé, entre 210 et 230 degrés, il est donc santé de cuisiner avec l'huile d'olive car elle tolère très bien la chaleur. (La friture se fait à 180 degrés)
- La mémoire**  
Ce bienfait serait lié notamment à la présence des acides gras insaturés et à la présence d'acide eicosapentaénoïque, une sorte d'oméga 3 qui stimulerait la mémoire et nos facultés cérébrales. [www.docteurbonnebouffe.com](http://www.docteurbonnebouffe.com)
- Coupe-faim**  
L'huile d'olive aiderait à combattre les p'tits creux. Une substance contenue dans cette huile diminue la sensation de faim et le grignotage intempestif. Quand on se sent à deux doigts de craquer pour une sucrerie, l'huile d'olive serait plus forte que le thé ou la tisane.
- Hydratation**  
Un hydratant naturel et économique. Masser la peau avec un mélange d'huile d'olive et de gros sel dans la douche. Déposer une goutte d'huile d'olive sur les cils pour les voir s'épaissir, sur les ongles, sur les cheveux.

### Sous les oliviers

Salon de dégustation

Grande variété de produits régionaux

**40 VARIÉTÉS** d'huiles d'olive et de vinaigres balsamiques de haute qualité

Les vinaigres et huiles que vous trouverez chez **Sous les Oliviers** sont méticuleusement choisis selon pour leur capacité à enrichir vos plats d'arômes et de saveurs divins.

**JOSÉE NADEAU,**  
propriétaire et sommelière d'huile d'olive  
*La gourmandise est un très joli défaut !*

186 rue Principale, Saint-Sauveur 450-227-0292 [souslesoliviers.ca](http://souslesoliviers.ca)

**UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS**

VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE

**HEURES D'OUVERTURE**  
LUNDI au VENDREDI : 9 h à 20 h  
SAMEDI : 9 h à 18 h • DIMANCHE : 10 h à 17 h

**halte + santé**

Assistez à nos journées santé  
Horaire en succursale

**Bourassa, Halley et Leduc**  
Pharmaciens-propriétaires

affiliés à **uniprix**

222-G, chemin du Lac-Millette, Saint-Sauveur  
450 227-8451

# Quelques activités pour se lancer dans le jardinage

Aurélié Moulun - Les températures s'adoucissent et le printemps est à nos portes ! Voici quelques activités qui vous permettront d'être fins prêts à vous lancer dans le jardinage au cours des prochaines semaines !



## Le jardinage en bac

Que ce soit parce que vous n'avez pas le terrain nécessaire ou simplement parce que l'expérience vous tente, la Ville de Saint-Jérôme vous propose une conférence sur le jardinage en bac !

Le conférencier Jasmin, de la Coopérative de solidarité Jardinons, n'a que des solutions pour vous. Apprenez comment jardiner dans de petits pots sur le bord de vos fenêtres ou même dans de « *gros bacs-potager en bois* ».

L'accès à la conférence est gratuit, mais il est nécessaire de réserver sa place. L'événement aura lieu le 22 mars prochain dès 19 h à la salle Anthony-Lessard de la bibliothèque Marie-Antoinette-Foucher à Saint-Jérôme.

Pour plus de détails sur la conférence ou pour vous y inscrire, visitez le [vsj.ca](http://vsj.ca)

## Fête des semences !

À Val-David, la Municipalité célèbre l'arrivée du printemps en offrant la Fête des semences ! Il s'agit d'un rassemblement de plusieurs semenciers biologiques québécois qui offriront des semences en plus de partager leurs connaissances et leur savoir-faire avec le public.

C'est donc l'endroit idéal pour poser toutes vos questions à des gens d'expérience ! Des « *exposants artisans et des herboristes* » seront également présents lors de l'événement. Il y aura aussi « *une table d'échange de semences* ».

La fête des semences aura lieu le 18 mars prochain, entre 10 h et 16 h, à la salle Athanase-David sur la rue de l'Église.

Pour plus de détails sur l'événement, visitez le [valdavid.com](http://valdavid.com)



## L'art du foodscaping (ou l'aménagement gourmand)

Le foodscaping, c'est faire de l'aménagement paysager autant avec des plantes décoratives que comestibles. Le tout pour avoir de jolies plates-bandes gourmandes !

Albert Mondor, horticulteur et biologiste, vous aidera à constituer vos nouvelles plates-bandes comestibles. Au cours d'une conférence présentée par la Société d'horticulture et d'écologie de Prévost, il vous donnera plusieurs trucs et astuces afin de bien intégrer les « *végétaux comestibles* » avec les « *plantes ornementales* ».

« *Qu'il s'agisse de légumes, de fruits, de noix, de fleurs comestibles ou de plantes médicinales, tous ces végétaux ont leur place dans un aménagement comestible. C'est donc une formidable façon d'obtenir des aliments frais, savoureux et peu coûteux.* »

M. Mondor offrira sa conférence le 29 mars prochain dès 19 h 15 à la salle Saint-François-Xavier à Prévost. Pour tous les détails sur l'événement, visitez le [shepqc.ca](http://shepqc.ca)



## Fondue

Heures d'ouverture :  
Jeudi, vendredi, samedi et dimanche  
17h00 à 21h00

NOUVEAU  
CONCEPT

DATE D'OUVERTURE LE 23 MARS

FONDUE  
À VOLONTÉ

39\$ par personne en table d'hôte

Menu à la carte et Keto toujours disponibles

**APPORTEZ VOTRE VIN !**

330-A rue St-Georges, Saint-Jérôme | Réservations : 450-530-7777

# Les soeurs Gélinas proposent le bien-être inspiré

**France Poirier** - Les soeurs Gélinas, Mitsou, Abeille et Noémie, ont coécrit le livre *Bien-être inspiré : trouver l'harmonie - corps, coeur, esprit*, paru l'automne dernier. Entrevue avec Mitsou.

**Q : Comment avez-vous décidé de l'aborder ?**

**R :** On voulait raconter nos meilleures histoires. C'est un partage de filles sur des questions qui nous touchent toutes à un moment donné de notre vie. On partage nos histoires. Puis, on donne des réponses tout en racontant ce qu'on a vécu et nos difficultés. Ce sont plein de petits chapitres où l'on se raconte, et il y a des solutions appuyées par des spécialistes.

**Q : Étiez-vous en accord avec l'approche à privilégier ?**

**R :** Au départ, Abeille et moi étions plus prêtes à se livrer. Alors que Noémie, qui enseigne la massothérapie, a déjà écrit des livres plus techniques. Elle était donc plus réticente. Comme elle n'est pas une personnalité publique, elle avait une approche plus réservée et plus technique. Mais on a respecté les limites de chacune.

**Q : C'est la première fois que vous travaillez ensemble sur un projet ?**

**R :** Oui, c'est la première fois qu'on a un projet professionnel. On a vraiment aimé ça. On était déjà très proches et ça nous a encore plus rapprochées. Aussi, on a appris à se définir dans un environnement de travail plutôt que familial.

Par ailleurs, quelques jours après le lancement du livre l'automne dernier, notre père est décédé. Ça nous a permis de vivre cette période-là très proches. Nous étions alors déjà en communion grâce au projet. On venait de le faire pour l'écriture du livre.

**Q : Comment avez-vous procédé pour l'écriture ?**

**R :** On n'a pas toutes vécues les mêmes choses. On a quatre ans et demi de différence entre chacune de nous, moi étant la plus vieille et Noémie la plus jeune. On ne lisait pas les textes des autres pendant l'écriture. Puis, on avait un plan, une

espèce de maquette et chacune abordait les histoires qu'elle avait choisies de partager. On s'est poussées, on s'est challengées avec certaines histoires qui étaient plus personnelles ou avec certaines approches.

Le fil conducteur était notre mère qui était la seule à lire nos chapitres. C'était comme un secret. Par son sourire, on savait qu'elle était satisfaite. Par la suite, quand on a fini nos chapitres, on a lu les textes de l'une et l'autre. Le livre est entrecoupé de commentaires de chacune de nous. On sent la connivence qui existe entre nous.

**Q : Pourquoi un livre sur le bien-être ?**

**R :** Pour moi, c'est une suite logique de ce que j'ai fait alors que j'étais au magazine *Clin d'œil*. Le projet qu'on voulait faire était de parler de nos expériences personnelles. On voulait que ce soit sérieux, tout en étant accessible à toutes. On est très fières du produit.

**Q : À quoi doit-on s'attendre ?**

**R :** On parle du déficit d'attention jusqu'à la ménopause. On parle aussi des changements d'amitié au fil des périodes de nos vies. On parle aussi de recherche de soi, des périodes de transition de la vie.



Par nos partages, on offre justement des solutions à des comparaisons.

**Q : Pourquoi devrait-on choisir votre livre ?**

**R :** Pour moi, c'est le meilleur et j'en suis convaincue. Il n'y a pas une personne qui peut passer à côté du livre sans être inspirée. Ce qui est bien selon moi, c'est qu'il est construit d'une manière à pouvoir le lire en partie sans perdre le fil. Les histoires sont liées, mais peuvent être lues de façon indépendante. Tu peux ouvrir un chapitre et tu vas avoir des réponses. Il va plaire émotionnellement et intellectuellement. Chaque personne peut se reconnaître.

## CAFÉ BISTRO STARCA

Grandes variétés de plats cuisinés, pains frais et autres produits locaux disponible sur place et pour emporter.

**LE TOUT FABRIQUÉ AVEC AMOUR ET PASSION.**

Desserts maison, pains de farine biologique, poissons, fruits de mer, les traditionnels lasagne, pâte chinois et pizza carré poulet pesto et végété, plats mijotés, canard confit, saumon fumé maison, confitures, marinades... et j'en passe.

WiFi gratuit

1395, rue St-Joseph, Sainte-Adèle 450 745-1700 / [lesproduitsstarca@gmail.com](mailto:lesproduitsstarca@gmail.com)

## Les DÉRANGÉS

Ferme maraîchère

Les inscriptions sont ouvertes pour les **PANIERES DE LÉGUMES 2023 !**

**3 tailles de paniers pendant 20 semaines.**

Pour plus d'information et pour réserver, contactez-nous à l'adresse suivante : [info@lesderanges.com](mailto:info@lesderanges.com)

Vos maraîchers adélois  
Aide maraîcher(ère) recherché(e)

STUDIO UNIQUE À VAL-DAVID

## CARDIO LOFT

BOUGER · PARTAGER · GRANDIR

- YOGA CHAUD · SPINNING · ZUMBA · BALLET · SALSA
- PILATES · HIIT · BARRE FITNESS · SUP FITNESS · ET PLUS!

HORAIRE ET RÉSERVATION AU [WWW.CARDIOLOFT.COM](http://WWW.CARDIOLOFT.COM)

2300 RUE DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID  
819-320-0135

# Les quatre piliers pour vivre longtemps et en santé

**Simon Cordeau** – La plupart des maladies, une fois déclarées, ne se guérissent pas. « *La médecine a fait des grands bonds depuis un siècle, surtout pour les maladies aiguës [comme les infections]. Mais quand on parle de maladies chroniques, une fois qu'elles sont implantées, la plupart du temps, ce n'est pas possible de les renverser* », explique le Dr Sébastien Perron.

Dans son livre *Ton médecin ne te guérira pas*, il plaide pour un meilleur mode de vie, qui permet de vivre non seulement longtemps, mais surtout en santé. « *Mieux vaut prévenir, parce qu'on ne peut pas toujours guérir. C'est ça l'avertissement que je voulais donner.* »

Pour être en santé (et le rester), il faut d'abord s'appuyer sur quatre piliers, explique le médecin. Il suffit de bien manger, de bouger, de ne pas fumer, et de ne pas abuser de l'alcool. « *En t'appuyant sur ces piliers, tu diminueras de 80 % ton risque de maladies cardiaques, de diabète et d'AVC. En plus, tu réduiras de 40 % celui de souffrir d'un cancer* », écrit le Dr Perron.

## Garder le train en gare

Le médecin compare la maladie chronique à un train. S'il est en gare ou qu'il s'apprête à partir, c'est possible (et plus facile) de le garder là indéfiniment.

« *Mais s'il a pris son élan, les dommages vont arriver.* » Alors souvent, la seule solution est de prendre des médicaments : pas pour guérir, mais pour ralentir la progression de la maladie ainsi que ses impacts sur le reste de notre santé. Et comme tous les systèmes de notre corps sont interreliés, une première maladie peut en entraîner plusieurs autres.

« *Renverser le diabète ou le cholestérol, par exemple, c'est possible. Par contre, ce n'est pas tant le médecin, mais le patient lui-même qui peut se guérir* », insiste le Dr Perron. « *Au début de la maladie, si tu changes ton mode de vie et ton alimentation, si tu perds du poids et que tu fais de l'activité physique, c'est possible de l'éliminer.* »

Selon lui, les investissements en santé doivent aussi être faits différemment. « *Sur les milliards du budget de la santé, moins de 3 % sont accordés à la prévention. Et 97 % vont aux traitements. On aurait tellement avantage à agir en amont. C'est payant d'investir en prévention* », soutient-il.

Par ailleurs, le médecin rappelle qu'on vit vieux, mais « *souvent, on passe les dernières années de notre vie malade. Et il y a moyen d'améliorer ça* ». Comme citoyens, nous avons donc une responsabilité individuelle sur notre propre santé.

« *Qu'est-ce que je peux faire pour moi, pour avoir la meilleure vie possible ? Plus on investit tôt dans notre santé, mieux c'est. C'est comme les intérêts composés dans un compte de banque : il y a un effet cumulatif.* »

Ainsi, au lieu de traiter les maladies séparément, on gagnerait à revenir aux racines : les bonnes habitudes de vie.

## Nous sommes des gourmands paresseux

Mais si on connaît bien ces habitudes, pourquoi est-ce si difficile de les appliquer ? « *Ça ne nous semble pas assez magique. On essaie de chercher des choses plus compliquées. Il y a tellement une industrie qui se développe autour des suppléments alimentaires, se faire dorloter dans un spa, les cures de detox, les shakes et les smoothies, etc. Mais c'est beaucoup plus simple qu'on pense. Ça n'a pas à être compliqué* », répète le Dr Perron.

Aussi, on a dénaturé notre environnement, surtout avec la révolution industrielle. On n'a plus besoin d'être actif physiquement

pour chasser, cueillir et pêcher notre nourriture, ni pour labourer les champs. Et au lieu d'être restreints dans la quantité de calories qu'on consomme, on est plutôt exposés à une surabondance.

Enfin, « *on a été programmés et formatés pour être gourmands et paresseux* », explique le médecin. Ces deux traits ont permis aux humains de survivre les conditions difficiles et les famines du passé. Mais aujourd'hui, ils nous nuisent, alors qu'on accumule des graisses pour des disettes qui n'arrivent jamais.

## Savoir ce qu'on mange

C'est pourquoi nous sommes programmés pour aller chercher l'aliment le plus calorifique possible, indique le Dr Perron. « *Et l'industrie alimentaire se sert de ces réflexes-là, avec des produits calorifiques, gras, salés et sucrés. Mais ça nous nuit.* »

Pour mieux manger, il faut donc éviter les aliments transformés et préparés. À la place, mangez des aliments les plus simples possibles : une pomme plutôt qu'une compote, ou du pain de blé entier plutôt que du pain blanc. Cuisiner, surtout, est incontournable, croit le médecin. Déjà, vous choisissez vos ingrédients et leur quantité. En assaisonnant au goût et en préparant vous-mêmes vos repas, vous serez plus conscient de ce que vous mangez. Les repas seront aussi plus satisfaisants.

Mais selon le Dr Perron, il faut aussi modifier notre environnement, comme nos épiceries, pour rendre plus accessibles et faciles les bons choix. Il rappelle qu'en 100 ans, la consommation de sucre est passée de 5 à 40 kg par habitant par année. La consommation de viande, elle, a augmenté de 250 % en 50 ans. « *C'est clair, pourtant : ceux qui consomment des protéines animales sont en moins bonne santé générale et ont plus de mortalité que ceux qui consomment des protéines végétales. Mais ce n'est pas dans notre*



*culture, qui est centrée autour de la viande. Cuisiner des haricots ou des lentilles n'est pas un réflexe chez la majorité des gens* », illustre-t-il.

## Rester actif

Le Dr Perron rappelle qu'être en santé, c'est bien plus que ne pas être malade. C'est aussi se sentir bien dans sa peau, sa tête, sa communauté et son environnement. « *On le voit très bien en santé mentale. L'activité physique est aussi efficace pour contrôler la dépression que des médicaments.* »

Rester actif est donc essentiel, surtout avec l'âge. Selon une étude québécoise récente, 20 % des aînés de 65 ans et plus vont tomber une fois par année. « *Ce n'est pas banal, surtout qu'ils ont une chance sur trois de se retrouver en CHSLD.* » Le médecin rappelle que notre corps est bâti sur le modèle « *use it or lose it* ». On l'utilise, ou on le perd. « *C'est vrai pour les muscles, les os, le système cardiovasculaire. Notre cerveau aussi est fait comme ça.* »

## S'appuyer sur les quatre piliers permet de :

- Réduire de **80 %** les risques de maladies cardiaques, de diabète et d'AVC;
- Réduire de **40 %** les risques de cancer;
- Augmenter son espérance de vie de **10 à 15 ans.**



**Chef Gregory et Chef Marcel vous préparent une variété de plats « santé » cuisinés ici-même du lundi au samedi dès 11 h 30**

**Rachelle Béry**

SAINT-SAUVEUR

**CUISINE SANTÉ**

**377, rue Principale Saint-Sauveur, 450 227-3343**

>P007151-1

# Les effets bénéfiques de côtoyer les animaux

**France Poirier** - Les animaux de compagnie font partie de nos vies, de nos familles, de notre quotidien. La zoothérapie est une forme de relation d'aide avec un animal. Nous avons discuté avec Suzanne Legault, directrice du Centre de zoothérapie communautaire.



La zoothérapeute et son chien en relation d'aide avec un enfant.



## Comment choisir un animal de compagnie ?

Si la personne s'adresse à un refuge, elle sera guidée dans son choix. Une race de chien peut être plus familiale alors qu'une autre a besoin de dépenser plus d'énergie. Dans le deuxième cas, on va proposer ce type de chien à un couple qui fait de l'entraînement et des activités de plein air par exemple. On les oriente vers un chien qui va se plaire dans ce mode de vie. Il y a un animal qui convient aux besoins de chaque famille.

## Quels sont les bienfaits d'un animal sur une personne âgée ?

Pour une personne qui vit seule, le fait d'avoir un animal apporte un sentiment d'utilité parce qu'il doit en prendre soin. Ça aide à garder une bonne condition physique parce ça les oblige à aller marcher avec leur animal. Un chat ou un chien apporte une présence aimante. Une dame âgée va souvent mater son animal, alors que le monsieur va jouer avec lui. Ça le distrait. Quelque chose qu'on a observé, c'est qu'une personne

qui se relève d'une opération va guérir plus rapidement si elle a un animal de compagnie. Elle prend moins de médicaments et a un sentiment de sécurité, surtout avec un chien.

« Un chat ou un chien apporte une présence aimante. » - Suzanne Legault

## Pour les enfants, qu'est-ce que les animaux apportent ?

Connaître un animal de compagnie lorsque les enfants sont jeunes apporte des bienfaits. Ça leur apprend des responsabilités par exemple en le nourrissant ou en allant le faire marcher. Ça les renseigne sur le comportement animal et ça apporte aussi un sentiment d'apaisement. Comme les enfants qui arrivent à la maison et que le parent est encore au travail, c'est rassurant d'avoir l'animal qui les attend. De plus, pour certains, ça devient un confident à qui ils racontent leur journée. On peut exprimer ses émotions à l'animal, il n'y a pas de jugement.

## Comment ça se passe en zoothérapie ?

On visite les enfants malades qui reçoivent

de la chimiothérapie, ça crée une diversion pendant le traitement. On rencontre aussi des enfants qui ont des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage avec un chien. Puis, on travaille l'estime de soi. Ils apprennent à capter l'intérêt du chien. On fait la même chose en garderie. On fait participer les enfants qui font des exercices avec le chien et qui récompensent l'animal. L'enfant apprend à travailler l'affirmation de soi par rapport aux commandes au chien. On a aussi un programme dans les bibliothèques, notamment à Saint-Jérôme, et les enfants lisent une histoire au chien. Ils prennent ainsi plaisir à la lecture. On fait aussi des visites dans les CHSLD auprès des personnes âgées. Ceux-ci apprécient la présence d'animaux qui leur fait le plus grand bien.

## Qu'est-ce que ça prend pour être zoothérapeute ?

Des intervenants scolaires ou dans le domaine de la santé ont un prérequis pour suivre le cours parce qu'ils ont une bonne base en intervention. Il y a un cours reconnu du gouvernement du Québec qui s'intitule *Stratégie d'intervention en zoothérapie*. Il y a aussi des écoles privées pour tous, mais c'est plus dispendieux. Les zoothérapeutes sont souvent des travail-leurs autonomes parce que peu d'endroits engagent des zoothérapeutes.

### MOULÉES DU NORD, AU CŒUR DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DE VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE !

- NOURRITURE & ACCESSOIRES POUR ANIMAUX
- TOILETTAGE
- COURS D'OBÉISSANCE CANINE

**ACHETEZ 1 SAC CHATON CROISSANCE**

**& OBTENEZ LE 2<sup>e</sup> SAC CHATON CROISSANCE**

**\*\* GRATUIT \*\***

1871 g - 4 lb

www.natureshugpetfood.com

**ACHETEZ 1 SAC JUNIOR CROISSANCE**

**& OBTENEZ LE 2<sup>e</sup> SAC JUNIOR CROISSANCE**

**\*\* GRATUIT \*\***

2,271 g - 5 lb

www.natureshugpetfood.com

**DU 4 MARS AU 2 AVRIL 2023 incl.**

## 450 229-3030

### 459, CH. PIERRE-PÉLADEAU, STE-ADÈLE

Prenez rendez-vous avec nous afin de discuter d'un protocole anti-parasitaire adapté au style de vie de votre animal

## HÔPITAL VÉTÉRINAIRE DE LA VALLÉE

**NOS VÉTÉRINAIRES**  
 Dre Annie Bessette • Dre Chantal LaFrance  
 Dre Alexanne Pelletier Jean

**450 227.1010** 9, avenue Lafleur S., St-Sauveur, QC J0R 1R0 [hvdelavallee.com](http://hvdelavallee.com)

# Prendre soin de ses compagnons

Rédaction – On adore nos animaux de compagnie, et on veut leur bien. Voici quelques conseils pour qu'ils restent en santé et heureux avec nous.

## Gardez votre chat en santé

L'obésité est l'un des principaux problèmes touchant les chats. Les chats obèses sont plus susceptibles de faire du diabète, de souffrir d'arthrite, de maladie cardiaque ou d'autres problèmes de santé.

Pour garder votre chat en santé et actif :

- Évitez de lui donner trop à manger;
- Ne lui donnez pas de manger de table. Certains aliments leur sont toxiques, comme le chocolat et les raisins;
- Jouez avec lui. Un pointeur laser, une balle, une souris en plastique ou un jouet à plumes permettent de le faire bouger, mais aussi de le stimuler mentalement, grâce à son instinct de chasseur;
- Adoptez-lui un compagnon, pour qu'ils jouent ensemble et se tiennent occupés.



## Aidez votre chat à rester propre

Les chats font leur toilette régulièrement et avec beaucoup de minutie. Mais ils ont quand même besoin de votre aide pour rester en santé. Brossez votre chat chaque semaine (ou plusieurs fois par semaine, s'il a le poil long).

Cela permet de démêler sa fourrure, empêche les boules de poil, et réduit la quantité de poils répandus dans la maison.

Un brossage est aussi l'occasion d'examiner les problèmes cutanés et la présence de parasites, comme des puces. De plus, c'est l'occasion de tisser des liens avec votre ami poilu, alors qu'il se laisse droloter.

## Récompensez votre chien pour les bonnes raisons

Le dressage permet d'enseigner à votre chien les bons et les mauvais comportements. Mais il est aussi l'occasion de le stimuler mentalement et de créer des liens avec lui.

Faites des séances de 10 à 20 minutes, deux fois par jour. Donnez-lui une petite récompense lorsqu'il obéit. Sachez aussi qu'une bonne dose d'affection peuvent servir de récompense. Et terminer la séance sur une bonne note, pour que l'expérience soit positive pour votre compagnon.

D'ailleurs, privilégiez le renforcement positif plutôt que les punitions. Si vous devez punir, faites-le immédiatement après le mauvais comportement. Sinon, votre chien ne se souviendra pas de ce qu'il a fait, et il ne comprendra pas votre réaction.



## Bougez avec votre chien

Les chiens ont besoin de bouger, beaucoup et souvent. Faites de l'exercice avec eux tous les jours. Cela permet de brûler leur trop-plein d'énergie. Sinon, ils pourraient avoir des problèmes de comportement, comme ronger des objets, creuser ou aboyer. L'exercice permet aussi de combattre leur obésité (et la vôtre !).

Deux promenades par jour (ou une grosse promenade) est une bonne façon de bouger avec lui, tout en explorant les environs.

Jouer avec votre compagnon est aussi une bonne façon de le socialiser. Il apprend ainsi quoi faire et quoi ne pas faire avec des humains, et à contrôler ses impulsions.

Source : WikiHow





## POLUX

SUPERMARCHÉ POUR ANIMAUX

NOURRITURE • ACCESSOIRES • COUPE DE GRIFFES sans rendez-vous les mardis et samedis

Vous allez probablement dire « pas encore un débat sur l'alimentation canine », mais je crois que le débat a été fait à multiple reprises et l'information est accessible à tous!

**Ce qui m'amène à vous parler de deux sujets. L'eau! Et oui, l'eau du robinet ou de votre puit!**

Je travaille avec les animaux depuis maintenant 18 ans et je remarque souvent que ce sujet n'est pas assez discuté. L'eau peut être la cause de diarrhée et/ou vomissement sporadique autant chez le chat, que le chien. Notre système d'aqueduc est bien, mais la qualité de l'eau reste variable à cause des produits et des traitements. Pour ce qui est de nos puits, ce sont les changements de température qui affectent la qualité de l'eau. Ce qui veut dire que les bactéries présentes dans l'eau varient selon les changements climatiques et autres.

Imaginez la flore intestinale des animaux un peu fragiles! Donc, on vous recommande, si l'animal a des épisodes sporadiques de troubles digestifs, de donner de l'eau déminéralisée.

De plus, les bienfaits sont incontestés pour nos chats au niveau de la traque urinaire!

Notre deuxième sujet est la quantité de nourriture! Et oui, ceci est une source d'incompréhension! La quantité sur le sac est souvent biaisée, mais pourquoi? Tout d'abord, ce qui est inscrit est une norme générale obligatoire par l'AAFCO (Association of American Feed Control Official). Cette norme ne tient nullement en considération le type de chien ou chat, son activité physique, la sorte de nourriture et d'autres facteurs (gâterie, os...). Donc, comment s'y retrouve-t-on? Ce n'est pas simple, mais notre indice le plus facile est d'observer les selles! Si le bilan de santé du chien est bon, mais qu'il a des selles molles, nous allons réduire graduellement la quantité de nourriture pour arriver à la quantité qui convient au chien.

Parlez-en à des professionnels, ils vont vous aider dans vos démarches. Mon équipe chez Polux a la formation afin de vous aider!

Véronique Tremblay,  
Propriétaire



>P007301-1

2248 chemin Jean Adam, Saint-Sauveur 450-227-4714



# 3 bienfaits pertinents de l'activité physique

Jade Tremblay (Entraîneuse certifiée et fondatrice de ÔActif) -

L'activité physique est essentielle et non négociable pour notre santé. Rien de moins pour une introduction allant droit au but. Cela dit, il ne s'agit pas d'un autre article confrontant vos habitudes. L'activité physique est l'un de ces sujets chauds aux propos diversifiés (voire douteux) qui part bien souvent dans tous les sens, aux extrêmes, en s'éloignant toujours un peu plus de l'essentiel.

Alors, « *il faut bouger plus* », vous le savez et on le sait tous. Est-ce toutefois pratique courante au quotidien ? On va se le dire franchement, malgré une longue liste de bienfaits, ce ne l'est majoritairement pas.

Ces bienfaits de l'activité physique ont comme impact direct un travail d'équipe des plus harmonieux, entre vous et votre corps, vous rapprochant naturellement toujours un peu plus d'un vrai état de bien-être.

À l'aube du printemps, saison par excellence pour l'intégration du mouvement à son quotidien, voici trois autres bienfaits pertinents pour vous convaincre de pratiquer une activité physique.

1



## Bouger au quotidien permet avant tout d'augmenter votre autonomie et surtout, de la prolonger

Il est primordial de consolider les principaux patrons moteurs (squat, soulevé de terre, tirage, poussé, planche, fente et rotation), afin de continuer à répondre à la demande physique quotidienne. Vous serez en mesure de maintenir vos acquis ou en développer de nouveaux et ce, même en vieillissant !

2



## Activer votre corps en plein air l'amène à s'adapter à l'environnement dans lequel il se trouve

De manière progressive, en s'exposant et en bougeant régulièrement à l'extérieur, votre corps va créer les adaptations nécessaires (par exemple : plus grande tolérance au froid, meilleure stabilité dans les sentiers) pour réellement profiter de votre terrain de jeu que sont les Laurentides et ne pas subir les saisons. Vous y serez de plus en plus à l'aise et confiant.e.

3

## Pratiquer une activité physique que vous aimez sur une base régulière facilite le bonheur

La production des hormones « *du bonheur* » (dopamine, sérotonine et endorphine) est favorisée et permet bien sûr un fort sentiment de bien-être en plus de diminuer le stress. Cela facilite le bonheur par le simple fait que vous vous permettez un moment pour vous, dans le plaisir, sans pression. Autrement dit, vous allouez un instant de repos à votre hamster travailleur logé dans votre tête qui roule sans cesse.

Alors par où commencer pour profiter de ces bienfaits ? Aller marcher est un point de départ idéal pour intégrer du mouvement à vos semaines. Il est important de se rappeler que VOTRE propre corps est capable de créer ces bienfaits par lui-même lorsque les actions sont prises.

Pour plus d'idées pour faire du sport en plein air, consultez le site web de ÔActif.



## LE GYM #1 des Laurentides



Ouverts 7 jours sur 7  
5 AM-Minuit

\*Sur présentation de cette annonce. tx en sus.



12 mois 25 ans et moins  
**35.99\$/MOIS\***

+ OBTENEZ 2 MOIS DE PAIEMENTS GRATUITS!

Accès au Gym et Cours  
\*À l'achat d'un abonnement annuel payable mensuellement.



Carte d'accès 150 visites  
**399.99\$\***

Accès au Gym et Cours  
\*Échéance 12 mois.  
Accès gym et cours



S'entraîner à deux,  
c'est mieux  
**2 PERSONNES 58\$/MOIS\***

Accès au Gym et Cours  
\*À l'achat d'un abonnement annuel payable mensuellement.  
Tarif régulier pour 1 personne adulte : 12 mois pour 43.50\$/mois



Gym 25 ans et moins  
**3 MOIS 149.99\$**  
+ 1 MOIS BONI

Gym 25 ans et plus  
**3 MOIS 199.99\$**  
+ 1 MOIS BONI  
Accès au Gym et Cours



124-555 Boul. St-Adèle

450 745-1777

gymsts.com

-P007311-1

# Prévost laisse carte blanche à ses artistes !

**Aurélié Moulun** - En juillet prochain, la Ville de Prévost lancera la première édition du festival Carte blanche qui fera rayonner le talent artistique prévostois.

Combinant les arts de la scène et les arts visuels, le festival se veut une occasion de rassembler la communauté tout en présentant des artisans de la culture locale.

Carte blanche s'inspire directement d'un concept populaire aux États-Unis et même à Montréal : les BalconFêtes (PorchFest).

« Ce sont des festivals où les gens sortent pour donner des prestations musicales directement sur leur balcon », explique Cynthia Desruisseaux, responsable du festival. Ainsi, les passants se promènent en ville et peuvent assister à différents spectacles donnés par des talents locaux.

« À Prévost, le territoire est peu propice pour ce concept exact, alors on l'a un peu modifié. On voudrait qu'il y ait deux ou trois sites pour présenter des performances ou des œuvres », ajoute la responsable. Celle-ci souhaite alors miser sur la mobilité active pour les déplacements entre les sites adjacents à la piste cyclable.



Pour l'instant, la Ville cible notamment la gare et le terrain de l'église Saint-François-Xavier. « Le nombre d'emplacements va varier. Cela dépendra du nombre de performances qu'on a à présenter », soutient Mme Desruisseaux.

## Des programmations adaptées

Le festival Carte blanche sera destiné à un grand public. Cynthia Desruisseaux précise que le contenu des œuvres devra être adapté. Il « ne devra pas être vulgaire et doit pouvoir être présenté devant grand public. Comme il y a beaucoup de familles à Prévost, on veut que tout le monde puisse y assister ».

Le but reste tout de même « de donner carte blanche aux artistes sur la durée et le

type d'art qu'ils souhaitent présenter. On est très flexible. On veut inciter les adolescents autant que les adultes à démontrer leurs talents », indique-t-elle.

D'ailleurs, la responsable explique avoir l'intention de regrouper les artistes et les types d'art. « On n'organisera pas une performance de musique classique suivie d'une performance de heavy metal » lance-t-elle en riant. « On va s'assurer que tout ce qui est présenté à un endroit soit cohérent et que ça s'adresse à un même public », ajoute-t-elle.

## Appel aux artistes

La Ville en est aujourd'hui à l'étape des appels de candidatures. « Notre défi pré-sentement, c'est surtout de recruter des

gens. Comme on lance la première édition du festival, il faut déjà le faire connaître. »

Malgré cela, Mme Desruisseaux indique déjà en avoir obtenu quelques-unes.

« On a surtout eu des candidatures en arts visuels jusqu'à maintenant. On aimerait avoir plus d'arts de la scène, donc des artistes en musique ou en théâtre par exemple ».



Le festival Carte blanche se déroulera le 8 juillet prochain. Les inscriptions ont cours dès maintenant et se terminent le 15 avril prochain ! Pour plus d'information ou pour l'inscription, visitez le [ville.prevost.qc.ca](http://ville.prevost.qc.ca)

## ÉDUCATION

UQO

# 10<sup>e</sup> anniversaire du Grand rendez-vous entrepreneurial

**M.-C. G.** - La 10<sup>e</sup> édition du Grand rendez-vous entrepreneurial des Laurentides (GREL) aura lieu le 25 mars prochain. Il se déroulera sous le thème *La face cachée de l'entrepreneuriat*. Le Club des Futurs Entrepreneurs Universitaires et l'UQO | Campus de Saint-Jérôme présenteront un programme inspirant pour l'occasion.

Une activité brise-glace et des ateliers ouvriront le GREL. Il sera question entre autres de courage en entrepreneuriat et du sentiment d'imposteur en affaires. On parlera aussi d'entrepreneuriat étudiant, de la culture d'entreprise et de son financement.

Malik Idrissi Villeneuve présentera la conférence d'ouverture. Celle-ci « vous invitera à choisir le courage pour atteindre vos objectifs ». Le conférencier est titulaire d'un MBA en marketing international.

Il « vous inspirera avec son parcours atypique et ses différents rôles comme agent d'athlètes olympiques ». Il a travaillé notamment pour les sœurs Dufour-Lapointe. M. Idrissi Villeneuve a aussi été gestionnaire de partenariats pour l'Impact de Montréal (CF de Montréal).

De plus, l'influenceuse Alanis Désilets, copropriétaire de La Campagne d'ici & LaJasette.co, ainsi que la copropriétaire de Petit Hurricane Co., Jennifer Duff, donneront un atelier en avant-midi. Elles parleront de comment concilier la vie d'entrepreneur et de famille.

## Conversation avec Danièle Henkel

La journée se terminera avec la conférence d'une entrepreneure bien connue au Québec : Danièle Henkel. « Mère de famille de quatre enfants, immigrante, c'est en tentant de joindre les deux bouts qu'elle a choisi de se lancer dans l'entrepreneuriat », peut-on lire dans le communiqué. La femme d'affaires est aussi connue pour son apparition dans l'émission *Dans l'œil du Dragon* à ICI Radio-Canada Télé.

Pour consulter la programmation complète du Grand rendez-vous entrepreneurial, consultez le site web de l'événement [uqo.ca/grel](http://uqo.ca/grel). Il sera possible de s'inscrire jusqu'au 16 mars.



Danièle Henkel fera partie des conférenciers le 25 mars prochain.

Photo : Courtoisie

# Centre collégial de Mont-Tremblant 10<sup>e</sup> édition du Colloque Science et culture

**M.-C. G.** - La 10<sup>e</sup> édition du Colloque Science et culture du Centre collégial de Mont-Tremblant aura lieu du 29 au 31 mars. Ce rendez-vous annuel rassemble plusieurs personnes invitées et des conférenciers de la région et d'ailleurs.

Il s'agit de trois jours de conférences et d'ateliers portant sur différents sujets d'actualité. Lors de ceux-ci, les participants pourront engager une discussion et revenir sur certaines notions enseignées.

Ce colloque s'adresse tant aux membres du Collège qu'aux résidentes et résidents de la grande région de Mont-Tremblant. L'équipe a prévu « une programmation complète pour satisfaire les champs d'intérêt du plus grand nombre ! » Cette activité est entièrement gratuite.

Puis, les participants auront l'occasion de visiter les nouvelles installations du Centre collégial de Mont-Tremblant.

## Mobilisation importante de la communauté

Lors du Colloque, la microbrasserie Saint-Arnaud, située à Mont-Tremblant,



chapeautera un atelier sur « la chimie de la bière ». Puis, La Troupe Geordie présentera une pièce de théâtre.

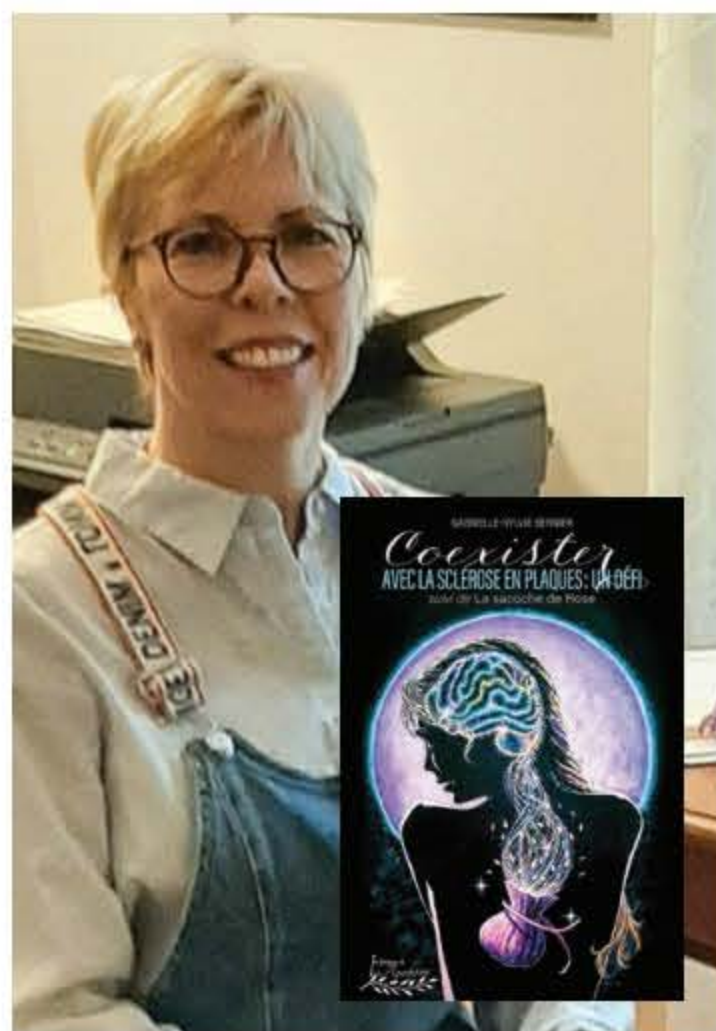
De plus, plusieurs conférences sont proposées sur divers sujets. Parmi les invités, on pourra compter notamment sur Olivier Niquet et Jasey-Jay Anderson. Philippe Lemieux, enseignant en cinéma au Cégep de Saint-Jérôme et auteur de deux bandes dessinées portant sur l'histoire du cinéma, présentera aussi une conférence. « L'équipe du Centre collégial de Mont-Tremblant est très enthousiaste d'accueillir la communauté locale et collégiale dans le cadre de cette belle initiative annuelle », indique-t-on dans le communiqué.

Pour plus de détails, visitez le site Web du Colloque Science et culture : [colloquecmt.com](http://colloquecmt.com).

## Vivre avec la sclérose en plaques

# Espoir, résilience et lâcher prise

**Simon Cordeau** – Pour Gabrielle-Sylvie Bernier, résidente de Sainte-Adèle depuis plus de 20 ans, vivre avec la sclérose en plaques est un défi quotidien. Les symptômes sont imprévisibles, parfois débilissants. Mais cette adversité lui a aussi appris à vivre pleinement, dans le présent. Dans son livre, elle partage son histoire, pour transmettre l'espoir, et les leçons qu'elle a apprises, pour mieux vivre.



La première partie, *Coexister avec la sclérose en plaques : un défi*, est un témoignage sur la maladie. Celle-ci est imprévisible, même si on vit avec elle depuis 40 ans, explique Mme Bernier. « **À tous les jours, ce sont des surprises. Tu te lèves le matin, et tu ne sais pas comment tu vas te sentir.** »

### Accepter l'imprévisible

Le symptôme le plus récurrent est la fatigue. « **Je suis capable maintenant de choisir les bons moments pour dépenser plus d'énergie. Je fais des prévisions. Ok, demain on a une sortie ou on reçoit les enfants. Donc aujourd'hui, je ne fais rien, ou tout le monde met la main à la pâte pour préparer le repas** », illustre l'autrice.

Lorsqu'elle dépasse ses capacités, par contre, elle peut avoir des troubles cognitifs, qui affectent la mémoire, le langage et la concentration. Elle peut aussi se lever avec un membre paralysé, faire de l'hypersensibilité ou avoir de la douleur.

« **Par exemple, hier, je mettais mes mains sous l'eau pour laver la vaisselle. Et ça me faisait tellement mal! Mais aujourd'hui, c'est correct** », raconte-t-elle. Ces symptômes vont et viennent, sans préavis.

D'ailleurs, des lecteurs de son livre lui disent en avoir appris sur leur propre maladie. Et Mme Bernier aussi apprend de nouveaux aspects de la SP.

« **Je prépare justement un autre livre. Je recueille des témoignages de gens qui ont différentes formes de la maladie.** »

L'autrice se compte chanceuse : elle a la forme cyclique de la maladie. Mais souvent, celle-ci devient progressive : les symptômes s'aggravent et deviennent plus récurrents.

### Vivre maintenant

« **Comme je ne sais pas ce qui m'attend demain, j'essaie de prévoir le moins possible. Je me permets d'annuler des choses, de dire non aux gens. "Je regrette, mais aujourd'hui, ça ne va pas bien"** », confie Mme Bernier. Avant, elle y allait quand même, pour faire plaisir. Mais ce n'était agréable ni pour elle, ni pour les autres, puisqu'elle ne pouvait pas vraiment participer. « **Maintenant, je suis plus à l'écoute de moi-même et de mon corps.** »

Mais les beaux moments, plus rares, sont d'autant plus précieux. « **Il faut apprendre à vivre le moment présent, au maximum.** » Elle souligne aussi l'importance d'être bien entouré.

### Une grande sagesse

Dans la seconde partie du livre, *La sacoche de Rose*, Mme Bernier partage des leçons de vie, à travers une histoire entre une vieille dame, Rose, et une jeune adulte, Chloé. « **Je me sers de Rose pour donner des petites pistes de solution. Quand je**

**l'écris, je me fais la leçon aussi** », indique l'autrice en riant.

Arrêter d'avoir des pensées qui partent dans tous les sens, et plutôt rester dans le présent; enlever de nos épaules ce qui ne nous appartient pas; prendre soin de soi avant d'aider les autres; faire confiance à la vie plutôt qu'appréhender l'avenir; lâcher prise : certaines de ces leçons, même si elles semblent évidentes, sont difficiles à appliquer au quotidien.

« **Mais on essaie avec des petites choses, et ça goûte bon. Alors on recommence, avec des choses plus difficiles. Et on voit le bien que ça nous apporte** », soutient Mme Bernier.

Elle souligne aussi l'importance de la gratitude : remercier la vie pour les beaux moments, aussi anodins soient-ils, comme prendre son café le matin. « **Tous les moments sont précieux.** » Elle parle aussi de la bénédiction.

« **Pour moi, ça n'a rien de religieux. C'est dire du bien, souhaiter du bien : envoyer de l'amour. Et ça fait du bien.** »

« **S'apitoyer sur son sort, ce n'est pas une bonne idée. Ça aggrave la maladie. Mais être résilient, apprécier les bons moments, faire attention à son corps aussi, ça a un impact positif** », soutient l'autrice.

# DÉCOUVREZ VOS NOUVELLES LOCALES

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION



f @ ACCÈS journalaccès.ca

# Plus accessible que jamais !

## 5 FAÇONS DE LIRE ACCÈS

### SITE WEB

[journalacces.ca](http://journalacces.ca)

### APPLICATION



App Store



Google Play

### INFOLETTRE

Recevez chaque mardi votre journal dans votre boîte courriel en vous inscrivant à notre infolettre au [journalacces.ca](http://journalacces.ca)

### KIOSQUE

Chez des commerçants près de chez vous

### RÉSEAUX SOCIAUX

Suivez-nous pour du contenu exclusif  

## Connectez-vous à votre communauté

SOYEZ INSPIRÉ & INFORMÉ

Noah-pas-le-droit

# Apprendre la tolérance par la littérature jeunesse

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - Après *Roselionne*, un livre qui parle de consentement aux enfants, Nancy B.-Pilon publie un second livre jeunesse, *Noah-pas-le-droit*, qui aborde les stéréotypes de genre.

Disponible en librairie depuis le 14 mars, l'auteure a d'abord lancé le livre en exclusivité à la librairie Le Sentier, à Sainte-Adèle, le 11 mars dernier. Toute petite, Nancy a grandi dans cette maison, maintenant devenue une librairie jeunesse.

## Apprendre l'acceptation aux enfants

Tous les écrits de Nancy B.-Pilon sont traversés par une posture féministe et un souci d'ouverture et d'inclusivité. « *Les enfants sont beaucoup plus tolérants et plus ouverts qu'on le croit. Ceux qui deviennent racistes ou misogynes, ce sont des comportements appris* », dit-elle. L'auteure et enseignante veut plutôt leur apprendre le comportement féministe, l'acceptation et la tolérance.

Son nouveau livre raconte l'histoire de Noah, un petit garçon qui adore le soccer. Un jour, Rémi, son oncle préféré, apporte



Nancy B.-Pilon publie un second livre jeunesse.

des vêtements et des jouets destinés au bébé que la maman de Noah attend. Dans la boîte, Noah découvre la poupée Aventurine. Mais son oncle lui dit que ce sont « *des choses de petites filles* ». Alors Noah commence à se questionner : si ce sont des choses de petites filles, pourquoi alors j'ai envie de jouer avec elle ? Est-ce que je suis un vrai garçon ?

Chaque livre est indépendant, mais ils naviguent tous dans le même univers. Noah

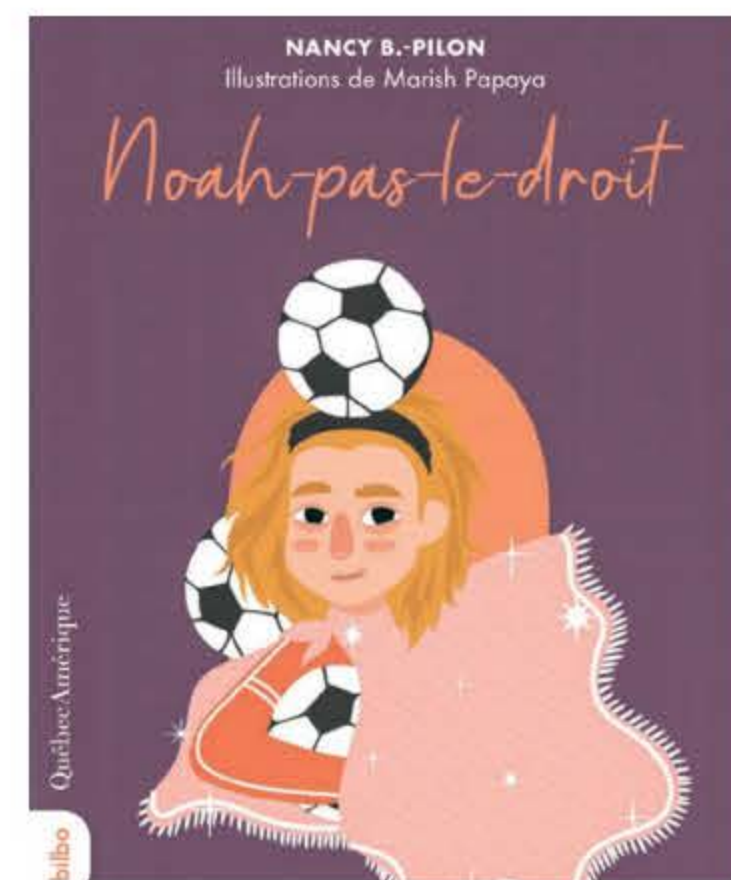
était un personnage secondaire dans *Roselionne*. Un troisième opus devrait sortir l'automne prochain. La protagoniste sera la petite sœur de Roseline, personnage principal du premier livre. Elle est en fauteuil roulant. Le livre traitera donc de capacité, souligne son auteure.

## Contenu sérieux, forme ludique

Nancy B.-Pilon espère que ses livres jeunesse donnent des outils tangibles aux parents et aux enseignants pour aborder différents sujets avec les enfants. « *On peut faire beaucoup d'apprentissage et amener une grande réflexion juste en lisant une histoire* », affirme l'auteure. Celle-ci aborde d'ailleurs des sujets importants et sérieux, mais toujours de manière ludique et adaptée à ses très jeunes lecteurs.

Dans *Roselionne*, Nancy B.-Pilon parle de la notion de consentement sans jamais parler de sexualité ou d'agression. Dans *Noah-pas-le-droit*, le sujet des stéréotypes de genre est abordé sous forme de questionnements et non à travers une discrimination ou une action violente.

« *Éventuellement, ces sujets se déclinent dans des situations qui peuvent être violentes. Mais si on les aborde rapidement,*



dans des situations non-violentes, ça peut éviter de créer des traumatismes et ça permet une compréhension plus facile pour les enfants », affirme l'enseignante.

## Une brique à la fois

Militante féministe assumée, Nancy B.-Pilon n'est pourtant pas celle que nous verrons monter aux barricades. Son moyen de militer passe plutôt par l'écriture et la littérature jeunesse. « *Je pense que les mots ont un impact important parce qu'on est seul avec le livre. Il n'y a pas de confrontation émotive. On est seul avec les mots, on peut se laisser imprégner et laisser murir notre réflexion* », dit-elle.

« *L'écriture a toujours été mon moyen de développer ma manière de m'exprimer et c'est avec celui-là que j'ajoute des petites briques au mouvement féministe.* »




20<sup>e</sup> édition

# SOIRÉES Nostalgia

## PARTAGEZ VOS SOUVENIRS DES SOIRÉES NOSTALGIA!

Racontez-nous vos **SOUVENIRS MARQUANTS** OU **ANECDOTES** et faites partie des capsules vidéo soulignant le 20<sup>e</sup> anniversaire des Soirées Nostalgia!

Écrivez-nous! [culture@vdsa.ca](mailto:culture@vdsa.ca)




# La promesse Bleu de LaKroi

**Aurélié Moulun** - Le 3 mars dernier, Jean-Guy Lacroix, alias LaKroi, dévoilait une nouvelle chanson intitulée *Bleu*. Intriguée par la simplicité du titre de son single, je me suis entretenue avec l'artiste. Il me raconte que *Bleu*, c'est la couleur de sa vie... Et de la nôtre. Cette chanson répond d'ailleurs à une promesse qu'il s'est faite il y a neuf ans.

## Être ramené à la vie

C'est une expérience hors du commun, vécue il y a de cela neuf ans, qui a changé sa vie : il a frôlé la mort. Après une visite à l'hôpital et une simple opération, il devait pouvoir ressortir le lendemain. Mais il a subi des complications.

Il a donc dû se faire opérer une deuxième fois en urgence. « *C'est à [mon réveil] que j'ai vu une lumière bleue très intense qui sortait de la terre et qui m'a transpercé* », raconte-t-il. Ce qu'il en a déduit, c'est que c'était la vie qui était revenue en lui. « *C'était très vivide, très vivant comme image* ». Il avait alors compris qu'il ne pouvait partir tout de suite.

Cette lueur bleue, il l'aurait ensuite revue souvent dans la nature. « *Tout ce que je dis dans ma chanson, ça existe. Ça a l'air métaphorique, mais ça ne l'est pas en réalité* », explique l'auteur-compositeur-interprète.

Dans sa chanson, il aborde notamment les lueurs bleues qui émanent des « *flaques d'eau après la pluie* » et des ailes noires des corbeaux sur lesquelles, lorsque le soleil plombe, on observe des reflets bleus.

## Chose promise chose due

Au moment des événements, LaKroi s'était promis, à lui et à cette lueur bleue, de raconter et de partager cette histoire un jour. Et ce jour est arrivé neuf ans plus tard. S'il a pris autant de temps avant de répondre à sa promesse, c'est surtout parce qu'il peinait à trouver les mots pour l'expliquer.

« *C'était difficile pour moi de mettre les mots justes sur cette expérience parce que c'était tellement fort* », raconte-t-il au Journal. Il devait prendre du recul par rapport à cet événement afin de l'intégrer et de le comprendre.

« *C'était difficile pour moi de mettre les mots justes sur cette expérience parce que c'était tellement fort.* »

« *Mon mental s'est habitué. Au départ, j'hésitais à en parler parce que je ne voulais pas avoir l'air d'un illuminé !* », lance-t-il. « *Aujourd'hui, j'ai plus de mots pour en parler et j'ai trouvé la bonne façon de le faire de manière accessible pour le public.* »

## « Célébrer cette vie qui est dans tout »

La chanson *Bleu* se situe entre une ode à la vie et une invitation à se rassembler autour d'elle, pour l'artiste. « *Quand je dis la bleuté du monde, c'est aussi sa beauté. C'est la lumière bleue qui existe partout. C'est la vie qui nous relie tous* », explique LaKroi.

Il nous invite à être plus conscient que la vie est universelle, elle est partout. « *Cette bleue lumière qui anime nos âmes et toute la terre* », chante-t-il.

« *Toute est dans toute, comme on dit ! La vie est partout et elle est bonne. Elle est indestructible même. C'est la même vie partout, en toi, en moi, même en l'écureuil ou en l'arbre, c'est La Vie qui nous traverse et que l'on partage.* »

Dans ce sens, LaKroi aimerait que l'on revienne à une vision plus traditionnelle de la vie. « *Avant, on était plus en contact avec La Vie, aujourd'hui on l'est beaucoup moins. C'est l'individualisme qui a pris le dessus. Alors, j'invite surtout le monde à s'apercevoir qu'il y a quelque chose de commun. L'importance de reconnecter avec La Vie.* »

## Renouer avec sa fibre musicale

Il y a une trentaine d'année, LaKroi avait coupé les ponts avec la musique notamment à cause de quelques contrats qui ont mal tourné.

« *J'avais deux enfants aussi, alors il fallait gagner ma vie.* » Il est donc devenu

enseignant de philosophie au Cégep du Vieux-Montréal.

C'est quand il a déménagé à Sainte-Anne-des-Lacs, il y a sept ans, qu'il a fait la connaissance de Charles-Antoine Gosselin, lui aussi auteur-compositeur-interprète, son voisin. C'est ce dernier qui l'a poussé à recommencer à faire de la musique.

« *Je n'ai jamais vraiment arrêté de faire de la musique, mais c'était surtout dans la sphère privée. Avec Charles-Antoine, on jouait souvent de la guitare ensemble autour du lac. Puis, un jour il m'a dit : "Arrête de niaiser". C'est lui qui m'a ramené à la musique.* » C'est d'ailleurs Charles-Antoine qui a réalisé la chanson de LaKroi.

Le single *Bleu* est sorti sur toutes les plateformes numériques depuis le 3 mars dernier. L'artiste prépare également un EP qui devrait sortir en automne et devrait compter cinq chansons.



Photos : Courtoisie



La pochette de son album est d'ailleurs illustrée par une peinture réalisée par son fils Julien Dean Lacroix.

LaKroi procédera au lancement de son single le 26 mars prochain dès 14 h à la Galerie ROD à Saint-Sauveur. Par la même occasion, son fils fera le lancement d'une exposition d'une toile.

Vous pouvez suivre LaKroi sur sa page Facebook.



Saint-Jérôme

## Tout ce qui craque ne casse pas !

La psychosociologue et directrice générale de L'Antr'Aidant, Julie Gravel, offrira une conférence intitulée *Sortir de sa zone de confort : tout ce qui craque ne casse pas !*

« Dans toutes les sphères de notre vie, sortir de notre zone de confort, c'est reprendre du pouvoir sur notre réalité, se mettre au volant de notre vie pour devenir la meilleure version de nous-même ! »

La conférence sera donnée en ligne à travers la plateforme Zoom le 21 mars dès 14 h. Pour plus de détails sur l'événement ou pour vous y inscrire, visitez le [vsj.ca](http://vsj.ca)



Saint-Jérôme

## Jean-Michel Soudre

Jean-Michel Soudre est un nouveau membre du groupe Vilain Pingouin depuis 2018 ! Il est un musicien passionné depuis son adolescence.

Il a accompagné plusieurs groupes de musique au cours de sa carrière : Les Frères à ch'val, Noir Silence, Frères d'armes et bien d'autres !

Parallèlement, il mène une carrière de chansonnier. Jean-Michel Soudre se spécialise dans la guitare, la mandoline, le banjo, l'accordéon, l'harmonica et la voix !

Si ce n'est pas déjà fait, venez le découvrir ! Il sera en spectacle à l'Artemis Bistro Urbain le 17 mars prochain, dès 20 h. Pour plus de détails, visitez la page Facebook de l'événement.

Sainte-Adèle

## La parlure québécoise

C'est le 16 mars que Guy Thibault vous fait découvrir quelques souches de notre parlure québécoise !

« La parlure québécoise est un langage populaire typique des gens d'une région particulière ou parfois même de l'ensemble des habitants du Québec. C'est un langage de tous les jours parlé depuis des lunes et le plus souvent très imagé. Nous nous sommes attardés à découvrir les sources de cette parlure colorée dont l'origine est parfois un peu tordue. Les mots et expressions présentés furent généralement créés à partir d'une déformation de mots usuels ou d'une situation de la vie courante maintenant révolue. »

La conférence aura lieu dès 19 h 30 à la Place des citoyens.

Pour plus de détails ou pour vous procurer des billets, visitez le [ville.sainte-adele.qc.ca](http://ville.sainte-adele.qc.ca)



Val-David

## Patrick Gagnon & Tamara Taddeo

Le 18 mars prochain, les DJs Patrick Gagnon & Tamara Taddeo vous préparent tout un « set » !

Patrick Gagnon a plus de 25 années d'expérience dans le domaine. « Un pionnier de la scène downtempo et de la danse escatic au Québec, Pat est un DJ artistique avec sa couleur bien à lui. Il nous propose son style melodic techno, indie dance et afro-house. Venez danser les copains, extase sur le dancefloor garantie. » Et, de son côté, Tamara Taddeo est une mélomane et fan de « dance music ». « Inspirée autant par les atmosphères hypnotiques et planantes du rock psychédélique, que par les grooves rythmiques effervescents du funk et du disco, les sets de Tamara Taddeo sont un amalgame inusité de pistes électroniques rebondissantes et métissées. »

Les deux DJ seront au pub Le Baril Roulant le 18 mars prochain dès 21 h ! Pour tous les détails ou pour vous procurer des billets, visitez le [barilroulant.com](http://barilroulant.com)



Saint-Sauveur | **Stephan McNicoll et GCR**

Le Pub Saint-Sau accueillera Stephan McNicoll et GCR sur sa scène !

Composé de Stephan McNicoll (chanteur), Sébastien De Francesco (bassiste), George Grancharoff (batteur), et Martin Perreault (guitariste), le groupe est notamment reconnu pour son énergie débordante et authentique « digne du rock classique ».

Le spectacle aura lieu les vendredi et samedi 17 et 18 mars dès 21 h.

Pour plus d'information, visitez le [lesaintsau.com](http://lesaintsau.com)



Val-Morin | **Ariane Roy**

Le 18 mars prochain, le Théâtre du Marais vous propose de découvrir l'auteure-compositrice-interprète Ariane Roy !

« Ariane Roy, sacrée Révélation Radio-Canada 2021-2022, est une jeune autrice-compositrice-interprète de la ville de Québec. Elle chante et joue de la guitare sur une musique pop alternative.

Elle écrit sur la vingtaine, la sienne et celle des femmes qui l'entourent, sur des mots à la fois doux et cassants. Elle mise sur les contrastes et la spontanéité autant dans ses chansons que sur scène. »

Le spectacle aura lieu le 18 mars prochain dès 20 h. Pour plus de détails sur l'événement ou pour vous procurer des billets, visitez le [theatredumarais.com](http://theatredumarais.com)



Morin-Heights | **Heure du conte !**

Le 18 mars, rendez-vous à la bibliothèque municipale de Morin-Heights pour l'Heure du conte ! Cette activité, présentée tous les samedis, permet de partager aux enfants le plaisir de la lecture. Elle contribue à développer leur curiosité et leur imaginaire. L'Heure du conte est d'ailleurs souvent ponctuée de diverses interactions lors de la lecture d'un conte.

Ainsi, samedi prochain, à Morin-Heights, l'Heure du conte débutera dès 10 h ! Pour plus de détails sur l'activité, visitez le [morinheights.com](http://morinheights.com)

56<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec

# Les Laurentides en deuxième position

**Marie-Catherine Goudreau** - La délégation des Laurentides a terminé deuxième au classement par région lors de la 56<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec. Ceux-ci se tenaient du 3 au 11 mars à Rivière-du-Loup.

La délégation des Laurentides a cumulé 34 médailles d'or, 15 d'argent et 15 de bronze pour un total de 64 médailles. Elle a reçu huit bannières d'excellence pour ses performances du premier et du deuxième bloc. La délégation a même surpassé la récolte aux Jeux du Québec d'hiver en 2019 à Québec.

Au total, la délégation a cumulé 215 points, ce qui dépasse son objectif de départ. La région de la Rive-Sud a terminé en première position avec 235 points. Puis, les athlètes de la Capitale-Nationale ont obtenu la troisième place avec 197 points.

Les athlètes de la région se sont démarqués notamment en haltérophilie. Ils ont obtenu 21 médailles, en plus d'une bannière d'excellence en or.

Par ailleurs, plusieurs jeunes du programme de l'École polyvalente Saint-Jérôme se sont aussi démarqués en patinage de vitesse. En escrime, la délégation a récolté huit médailles.



## Persévérance

Éliane Blais a par ailleurs remporté une bourse de la persévérance en ski de fond. On a remis une bourse de 250 \$ aux lauréats. Ceux-ci ont surmonté des épreuves au cours des deux dernières années. Ces athlètes ont aussi usé de créativité et de passion pour poursuivre la pratique de leur sport.

« Étudiante en sport-études vélo de montagne, Éliane Blais est une athlète multisport très impliquée et une leader positive pour ses pairs, petits et grands », mentionne son résumé. Après deux ans de pratique récréative de ski de fond, elle a développé sa technique et a intégré

les Fondeurs-Laurentides en décembre dernier.

« La complémentarité des sports qu'elle pratique lui permet de s'épanouir toute l'année durant. Même avec sa vie d'athlète sur quatre saisons, son parcours académique est remarquable. Porte-drapeau pour la délégation des Laurentides lors de la cérémonie de clôture des Jeux du Québec à Laval en 2022, elle termine trois fois sur la deuxième marche du podium lors de ses trois premières expériences de course de ski de fond. Sa détermination, son assiduité et sa motivation inspirante font d'Éliane Blais l'athlète laurentienne la plus persévérante. »



## Porte-drapeau

De plus, la délégation des Laurentides a choisi Sarah-Ève Picard comme porte-drapeau pour la région lors de la cérémonie de fermeture de la 56<sup>e</sup> Finale des Jeux du Québec, le 11 mars dernier. Originaire de Saint-Hippolyte, elle est une athlète dans la discipline de ski de fond.

En plus d'avoir remporté deux médailles d'or lors de ces présents Jeux, elle a aussi reçu deux médailles d'or lors de la finale régionale des Jeux du Québec et deux médailles d'or à l'invitation provinciale Première Neige. Finalement, elle se démarque par son attitude positive et son esprit sportif dans sa discipline, mentionne la délégation.

LBMQ

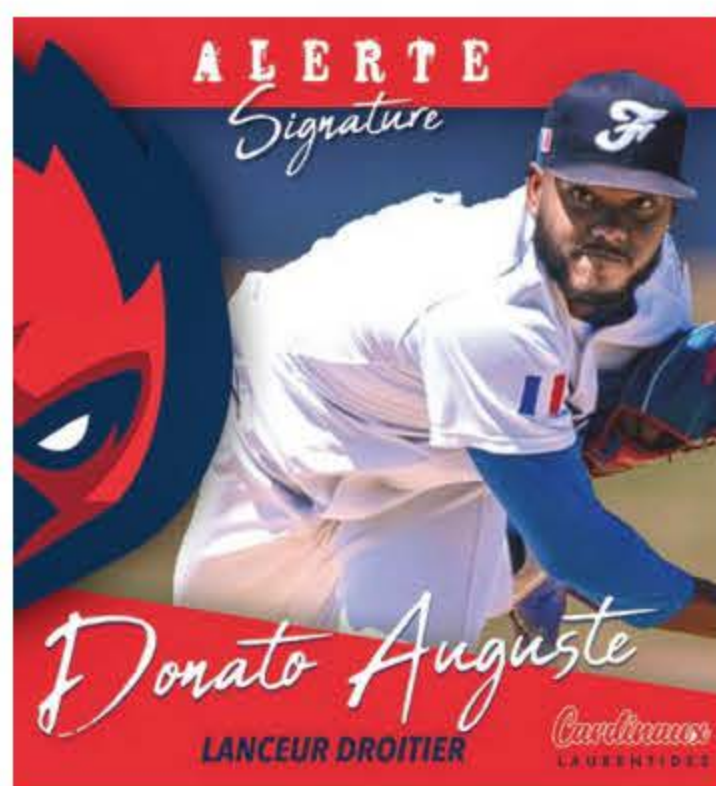
# Deux signatures internationales pour les Cardinaux

**Rédaction** - Les Cardinaux des Laurentides auront deux nouveaux joueurs internationaux dans leur équipe pour la prochaine saison. Donato Auguste et Jeisson Fana s'ajoutent aux bonnes nouvelles de la semaine pour l'équipe de la Ligue de baseball majeur du Québec (LBMQ). Donato et Jeisson proviennent tous deux de la République dominicaine. Ils demeurent cependant en Floride aux États-Unis.

Ces deux lanceurs commenceront avec les Cardinaux dès le mois de mai afin d'être prêts pour débiter la saison. Les deux cousins ont par ailleurs évolué ensemble lors de la saison 2017.

## Donato Auguste

Né le 19 janvier 1998 en France, Donato Auguste a une fiche de 3 victoires et 7 revers avec 3 sauvetages. Il a aussi obtenu 83 retraits au bâton en 81,3 manches sur 3 saisons dans l'organisation des Royals de Kansas City et des Cubs de Chicago. Il est également membre de l'équipe National de France lors de certains championnats.



Donato Auguste

« Ce lanceur droitier s'entraîne présentement en Floride durant la saison morte. Il a très hâte de venir lancer devant ses nouveaux partisans colombanois. Donato viendra solidifier la rotation des partants des Cardinaux pour la prochaine saison », mentionne les Cardinaux dans un communiqué.

## Jeisson Fana

Jeisson Fana est né le 29 janvier 1999 à La



Jeisson Fana

Vega en République dominicaine. En 18 parties en carrière dans les ligues mineures de baseball, il a une fiche d'aucune victoire et un revers, tous en relève.

« Ayant une rapide qui tourne à l'alentour de 93-94 mph, il viendra fermer les livres dans des situations de fin de match », peut-on lire dans le communiqué. De plus, Jeisson a été membre de l'organisation des Royals de Kansas City lors de trois saisons.

Présentement, il joue dans les ligues d'hiver à Porto Rico.

« Donato viendra solidifier la rotation des partants des Cardinaux. »

Lors de l'encan junior de la Ligue de baseball majeur du Québec (LBMQ) au mois de février, les Cardinaux des Laurentides ont recruté cinq de leurs six premiers choix en provenance de la Rive-Nord. Le repêchage 2023 se tenait à Victoriaville. Les Cardinaux avaient un total de quatre sélections au premier tour.

Il s'agit de la « deuxième bonne nouvelle de la semaine » pour les Cardinaux. Mercredi dernier, on apprenait que les Cardinaux joueront leurs parties locales à Saint-Colomban à partir du 25 juin.

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

Profitez également de la parution GRATUITE  
 de votre annonce sur **VosClasses.ca.**

Heure de tombée: mardi 12h

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 17h

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

### 110 Propriété à revenus à vendre

DUPLEX et triplex à vendre, logements tous loués, résidentiel ou commercial, secteur Ste-Marguerite, 514-814-5449

### 130 Propriétés recherchées échanges

RECHERCHE terre, terrain, maison. Courtier agri-foret, villégiature, résidentiel-verts, 450-898-1679 www.francoisducharme.com

### 170 On demande

RECHERCHE. J'achète terrains en tous genres, dans les Laurentides. 450-712-2289

### 205 Logements / appartements à louer

MAISON, condo, 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, option semi meublé, à partir de 1,800\$. Saint-Sauveur et environs. 514-212-4644

### 220 Condos lofts et maisons de ville à louer

SAINT-SAUVEUR, secteur Piedmont, nouveaux condos locatifs ski in/ski out, 4 1/2 aire ouverte, foyer au gaz, air climatisé, planchers chauffants, comptoirs quartz, fenestration abondante avec vue panoramique, piscine chauffée extérieure, rangement et stationnement, location annuelle à partir de 1 975\$/mois. Communiquez avec Maryse au 450-231-0102 ou Alexandre au 514-560-6872 >P007128-1

### 245 Chambre à louer

À Ste-Adèle: grande chambre. 2 minutes A-15. Bienvenue non-fumeur. Références exigées. Travailleur, retraité, propres. 450-499-4585

GRANDE chambre, centre-ville St-Sauveur, accès salon, s.d.b. complète privés. Meublée, câble/internet inclus. Stationnement. Beau secteur. 450-530-1759

### 310 Divers à vendre

SCIE à chaîne Stihl MS291, 500\$, 450-226-3573

### 404 Services domestiques offerts

ENTRETIEN ménage, semaine/ 2 semaines. Références. Femme fiable, minutieuse. 450-744-3234

### 406 Soins à domicile offerts

SERVICE d'accompagnement et d'aide à domicile pour les personnes du 3e âges. Entretien intérieur/ extérieur, préparation repas, commissions. Activités et plaisir. Karen. 450-566-6212

### 415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

!!!! 450-951-5928, bon massage détente orientale. 35, 3E Avenue #202, Boisbriand, J7G 1Z4

NOUVEAU: bon massage. 468, boul. des Laurentides, Laval. 450-490-9808, 581-983-4885

### 424 Astrologie / Occultisme

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

### 430 Comptabilité / Impôt

IMPÔTS Impôt, tenue de livres, particulier, travailleur autonome, traitement informatique, TED, Impôt Net. Règlement succession. Info Robert 450-227-7866, 514-970-7767 rla.lavergne@outlook.com

### 442 Constructions / Rénovations / Réparations

HOMME à tout faire (intérieur et extérieur), rénovation sous-sol, peinture, plancher flottant, réparation de tous genres. Daniel: 450-543-5077

### 446 Peinture / décoration

Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux 514 946-6353 >P000378-1

### 483 Compagne compagnon

HOMME belle apparence, cinquantaine, 5'10"/180 lb. But sérieux, amical. 819-686-1006

### 484 Services divers

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

### 585 Services financiers divers

"SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT. Restez à la maison! Tout se fait en ligne. Laissez nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

FINANCEMENT Brisson. Prêt hypothécaire privé. Financement automobile. Aucun cas refusé. Léger dépôt. 1-866-566-7081

### 625 Travail de bureau

SECRÉTAIRE demandée 2 jours flexibles par semaine. Salaire à discuter. Envoyez c.v. à la Paroisse de Sainte-Marguerite-du-lac-Masson au 80 chemin Masson, J0T1L0. 450-228-2410, 514-993-7481

### 705 Formations diverses

LAURENTIDES: pianiste professeur à domicile. Coaching. 450-744-1457

## Cartes professionnelles

**GOLF BERT EMOND**  
 Le Golffather *Le spécialiste des bâtons de golf*  
 OUVERT 6 JOURS DU LUNDI AU SAMEDI DE 10 H À 16 H  
 • Fabricant de bâtons sur mesure  
 • Réparations de tout genre  
 • Polissage gratuit de vos fers à l'achat d'un set de grips  
 33 avenue St-Denis, Saint-Sauveur (Face au Provigo) 450 744-0542

**Normand Houle**  
 RBQ: 8309325259  
 Installation  
 • Céramique • Ardoise • Marbre  
 • Plancher radiant  
 • Démolition et refection douche artisanale  
 35 ans d'expérience  
**450.602.8158** >P007138-1

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

**ARBATAGE, ÉMONDAGE ST SAUVEUR**  
**DÉNEIGEMENT DE TOITURE**  
 ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX, ÉMONDAGE, DÉSSOUCHAGE, EXCAVATION DE TOUS GENRES  
 Assurance complète  
**URGENCE 24/24**  
 Cell.: 450 530-4521 Martin Binette

**CONNECTEZ-VOUS AUX LAURENTIDES**  
**TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION**  
 Télécharger dans l'App Store | Télécharger sur Google play  
 Accès journalaccs.ca

**À LOUER**  
**LOCAL COMMERCIEL OU INDUSTRIEL LÉGER**  
 à Ste-Anne-des-Lacs sur le bord de l'autoroute de 1800 à jusqu'à 7200 p.c. 20 pieds de haut. Disponible à compter du 1er avril, prix à discuter Pour de plus amples informations, communiquez avec Robert Boyer au 450-224-2068 ou au info@matrboyer.com

**BAZAR DE LA POINTE BLEUE**  
 Déménagé au : 249, Chemin Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson  
**TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE MIDI À 16H**  
 Venez faire de belles trouvailles. Nous avons de tout. Beaucoup d'articles de grand luxe à des prix fous!  
 Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, etc. Contactez-nous 450 228-2441 ou 450 229-4328, nous irons les récupérer.

ceramique mnicolas.com  
 Pose de céramique  
 Ardoise et granit  
 Douche sur mesure  
 Expérience  
 Travail propre  
 RBQ.56103849-01  
**514.238.2653**

**STOITURES SILANIC**  
 RBQ 5670 7094 01  
 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**

**VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?**  
 Consultez notre section emplois locaux  
**journalaccs.ca**  
 Accès



**MONT GABRIEL  
RESORT & SPA**

**EST À LA RECHERCHE  
DE CANDIDATS(ES) POUR  
COMBLER LES POSTES DE**

- **TECHNICIEN  
IRRIGATION - GOLF**
- **MÉCANICIEN - GOLF**
- **OPÉRATEUR - GOLF**

Envoyez votre cv à Jessica Croteau :  
[jcroteau@montgabriel.com](mailto:jcroteau@montgabriel.com)  
450 227-7983 poste 226



**RECHERCHE PERSONNEL  
TEMPS PLEIN / PARTIEL**

- **Cuisinier (ière)**
- **Aide-Cuisinier (ière)**
- **Plongeur (euse)**
- **Bussboy(girl)**
- **Préposé(e) à la réception**
- **Bar service**
- **Assistant-gérant**

Nous contacter après 16 h  
au 450 227-2624

>P005279-1



**RÉSIDENCE AU COEUR D'ADÈLE**

**Offre d'emploi - Poste en Cuisine**

Nous sommes une RPA de 21 résidents qui offre des soins personnalisés.  
Nous valorisons un milieu de travail familial et chaleureux.

- Cuisinier des repas maison pour les résidents.
- Faire le service aux tables.
- Maintien des équipements et garder le lieu de travail propre.

**AVANTAGES !!!**

- Horaire stable
- Repas INCLUS
- Aucun travail sous pression
- Ambiance familiale
- Salaire compétitif

Envoyer votre CV au : [admin@aucoeurdadele.com](mailto:admin@aucoeurdadele.com)

(Seulement les candidatures retenues vont être contactés)



431, rue des capucines, Sainte-Adèle

>P007316-1

**RESTEZ  
CONNECTÉS  
À VOTRE  
RÉGION**



**AGENT.E DE DÉVELOPPEMENT**

Entrée en fonction : Dès que possible

**2 postes  
à combler**



Rejoignez une équipe dynamique et bienveillante.



**PRÉVOYANCE  
ENVERS LES AÎNÉS**  
DES LAURENTIDES INC.

L'autonomie et la qualité de vie des aînés vous interpellent ?  
Vous êtes empathique et possédez une bonne écoute active ?

**Ce poste est pour vous !**

Prévoyance envers les Aînés des Laurentides offre, avec l'appui d'un réseau d'aide et de soutien bénévole, des services gratuits et confidentiels aux aînés confrontés à des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance. Le principal objectif de l'organisme est d'établir le filet de sécurité sociale entourant les aînés tout en favorisant l'implication de la communauté.

**RESPONSABILITÉS**

- Recevoir, analyser et assigner aux Sentinelles les demandes de service et en assurer le suivi
- Recruter, former et superviser les Sentinelles (bénévoles de l'organisme)
- Planifier et déployer le programme des Éclaireurs
- Participer aux travaux de coordination clinique des comités locaux de son territoire
- Participer à des activités en prévention (maltraitance, abus)

**QUALIFICATIONS REQUISES**

- Détenir une formation académique, un diplôme universitaire ou collégial en intervention ou en travail social
- Expérience pertinente de 3 ans
- Bonne connaissance du milieu communautaire et des enjeux de la clientèle aînée vulnérable
- Bilinguisme, (excellent français parlé et écrit)
- Maîtriser les outils informatiques (Word, Excel et Google Workspace)

**COMPÉTENCES RECHERCHÉES**

- Habiletés de relation d'aide et d'écoute active à distance (par téléphone)
- Sens de l'organisation, de la planification et grande autonomie
- Capacité à analyser des situations complexes, à intervenir en situation de crise et à prioriser des actions
- Habiletés de non-jugement, d'ouverture et de stimulation à la reprise de pouvoir
- Démonstration d'ouverture, de créativité et d'un grand sens des responsabilités
- Capacité à établir des relations interpersonnelles saines et à travailler en équipe
- Aisance à s'exprimer en public et à animer des groupes
- Capacité de persuasion (convaincre les entreprises d'adhérer au programme des Éclaireurs)

**EXIGENCES**

- Détenir un permis de conduire valide
- Posséder une voiture et un téléphone cellulaire
- Se soumettre à une vérification des antécédents judiciaires

**CONDITIONS DE TRAVAIL**

- Postes de 30 heures par semaine, majoritairement de jour, en semaine
  - **1 poste (contrat de 2 ans/possibilité de renouveler par la suite) pour la MRC des Pays-d'en-Haut**
  - **1 poste (remplacement temporaire/durée indéterminée) pour la MRC des Laurentides**
- Prestation de travail hybride (télétravail, bureau (Sainte-Agathe-des-Monts) et déplacement sur le territoire
- Remboursement mensuel pour utilisation du téléphone cellulaire
- Remboursement des frais de déplacement selon la politique en vigueur
- Conditions salariales selon la politique en vigueur pour ce poste (entre 22.50\$ et 29.60\$/h)

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae et une lettre de motivation à l'attention de Gilbert Lafrenière, directeur général, à : [admin@prevoyanceaines.org](mailto:admin@prevoyanceaines.org) avant le 22 mars 2023, 17 h.

Seules les personnes retenues pour les entrevues seront contactées.

>P007295-1



36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450.227.7999  
Sans frais : 1 844 856-5144 | Télécopieur 450 227-1225 | [journalaccès.ca](http://journalaccès.ca)

PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Mélanie Gosselin, Antoine Gascon  
INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier, Sonia Langlois | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA  
Antoine Gascon, Charlie Mercier, Aurélie Moulun | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES  
Aurélie Moulun, Simon Cordeau, Luc Robert | DIRECTEURS DE COMPTE Camille Vaillancourt, Pascale Arcand,  
Marie-Claude Geoffrion, Kenny Carrier | PHOTOGRAPHE / VIDÉASTE Sébastien Fleurant

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 | | |



**AVIS PUBLIC – APPEL D'OFFRES 2023-010**  
**RÉFECTION DU RÉSEAU ROUTIER 2023**

**DEMANDE DE SOUMISSIONS**

La VILLE D'ESTÉREL demande des soumissions pour la réfection de la structure de chaussée, l'amélioration du drainage de surface et la pose de pavage sur différentes rues dans la Ville d'Estérel. Les rues sont les suivantes :

- Avenue des Maubèches (165 m.lin. ±)
- Avenue des Martinets (180 m.lin. ±)
- Avenue Foch (135 m.lin. ±)
- Avenue des Friquets (390 m.lin. ±)
- Avenue des Cardinaux (210 m.lin. ±)
- Avenue des Alouettes (1 100 m.lin. ±)
- Avenue de Condé (350 m.lin. ±)
- **Option « Asphaltage avenue des Alouettes » (300 m.lin. ±)**

**DOCUMENTS**

Tous les documents concernant l'appel d'offres 2023-010 peuvent être consultés ou obtenus auprès du bureau du système électronique d'appel d'offres (SÉAO), **à partir du 15 mars 2023**, selon les modalités et les coûts indiqués sur le site du SÉAO à l'adresse suivante : [www.seao.ca](http://www.seao.ca).

Seules seront considérées aux fins d'octroi de contrat, les soumissions des entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou, lorsqu'un accord intergouvernemental est applicable, au Québec ou dans une province ou un territoire visé par cet accord, et détenant, le cas échéant, la licence requise en vertu de la *Loi sur le bâtiment* (RLRQ, c. B. 1. 1). Seuls les soumissionnaires qui auront obtenu le document d'appel d'offres directement de SÉAO sont admis à soumissionner, à défaut, la soumission sera rejetée automatiquement. Toutes conditions d'admissibilité sont indiquées dans les documents d'appel d'offres.

Pour être valable, chaque soumission devra être accompagnée d'une garantie de soumission sous la forme d'un chèque visé, tiré d'une institution financière ou d'un cautionnement de soumission émis par une compagnie d'assurance apparaissant au tableau de l'Autorité des Marchés Financiers (AMF) pour une somme égale à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission, incluant les taxes, sans tenir compte de l'option « Asphaltage de l'avenue des Alouettes », le tout payable à l'ordre de la Ville d'Estérel. Cette garantie devra être valide pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours à partir de la date d'ouverture des soumissions.

De plus, la soumission devra être accompagnée d'une lettre de consentement émise par une compagnie d'assurance apparaissant au tableau de l'Autorité des Marchés Financiers (AMF), garantissant l'émission, en faveur de la Ville d'Estérel, d'un cautionnement d'exécution et d'un cautionnement des obligations de l'entrepreneur pour gages, matériaux et services si le soumissionnaire devient l'adjudicataire. La valeur de chacun des cautionnements est égale à la moitié de la valeur du contrat auxquelles sont ajoutées la TPS et la TVQ applicables.

**CLAUDE DE RÉSERVE**

La Ville se réserve le droit de retenir l'option de « Asphaltage de l'avenue des Alouettes », de manière que ces travaux fassent partie du contrat. La plus basse soumission conforme sera déterminée en ajoutant au montant total du RÉSUMÉ / BORDEREAU DES QUANTITÉS le coût des options retenues, s'il y a lieu, toutes taxes incluses.

La Ville se réserve entière discrétion quant aux choix des rues ou des options soumises. La Ville d'Estérel ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans obligation d'aucune sorte envers les soumissionnaires.

**RÉCEPTION**

Les soumissions, présentées dans des enveloppes scellées et bien identifiées, devront être reçues physiquement à l'adresse du maître de l'ouvrage avant le 14 avril 2023, 10 h 30, où elles seront ouvertes publiquement par la suite.

**MAÎTRE DE L'OUVRAGE : VILLE D'ESTÉREL**

M. Luc Lafontaine, directeur général  
 115, chemin Dupuis  
 Estérel (Québec) J0T 1E0  
 450 228-3232

**MAÎTRE D'ŒUVRE : ÉQUIPE LAURENCE INC.**

M. Jean-Michaël Dufort, ingénieur  
 135, boul. de Sainte-Adèle  
 Sainte-Adèle (Québec) J8B 0J4  
 450 227-1857

Date de publication de l'appel d'offres (PAO) : **15 mars 2023**  
 Date limite de dépôt des plaintes (DDP) à inscrire au SEAO : **30 mars 2023**  
 Date limite pour répondre aux plaintes (DRP) : **11 avril 2023**  
 Date limite de dépôt des soumissions (DDS) : **14 avril 2023 à 10 h 30**

Karell Morin, greffière

>P007298-1



**AVIS PUBLIC**  
**SÉANCE PUBLIQUE DE CONSULTATION**  
**(DÉMOLITION D'IMMEUBLES)**

AUX PERSONNES INTÉRESSÉES par le projet de règlement n° 913 sur la démolition d'immeubles

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

1. Lors de la séance extraordinaire du conseil tenue le 8 mars 2023, conformément aux articles 148.0.1 et suivants de la LAU, tels que modifiés par le PL 69, un avis de motion a été donné afin d'adopter un règlement sur la démolition d'immeubles.
2. À cet effet, le conseil municipal de la municipalité de Saint Adolphe d'Howard tiendra une séance publique de consultation, le mercredi 22 mars 2023, à compter de 18h00, au Chalet des Loisirs situé au 1896, chemin du Village, à Saint-Adolphe-d'Howard. Au cours de cette séance, toute personne intéressée pourra se faire entendre relativement à ce règlement.
3. L'avis de motion, le présent avis public et un projet de règlement peuvent être consultés au Service d'urbanisme, au 1881, chemin du Village, Saint Adolphe d'Howard, durant les heures habituelles de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 16h00.
4. Le projet de règlement n° 913 est disponible pour consultation sur le site Internet de la Municipalité au <https://stadolphedhoward.qc.ca/22/avis-publics-et-reglements>.
5. Pour toute question relative à ce règlement, veuillez-vous adresser au Service de l'urbanisme à l'adresse ci-haut mentionnée.

Donné à Saint-Adolphe-d'Howard, ce 13 mars 2023

Stéphane LaBarre, MBA  
 Directeur général, greffier-trésorier

>P007321-1

**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
9265-0472 Québec inc. 155 Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6	Addition d'un permis restaurant sur une terrasse	RESTAURANT PAPA LUIGI 155 Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6 Dossier : 159921
9455-3013 Québec inc. 58 Chemin Masson Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Québec) J0T 1L0	Cession totale d'un permis de bar et d'un permis de restaurant incluant la terrasse. Après la cession, augmentation de capacité d'un permis de bar au 1er étage et permis de terrasse au 2er étage. (Demande Amendée)	RESTAURANT BAR LE VIKING 58 Chemin Masson Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Québec) J0T 1L0 Dossier : 961656



**VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI ?**

Consultez notre section emplois locaux  
[journalaccès.ca](http://journalaccès.ca)



Accès

**ESPACE PUBLICITAIRE**



## AVIS D'APPEL D'OFFRES

### TITRE DE L'APPEL D'OFFRES :

**RÉFECTION DU CHEMIN DE LA MONTAGNE**

### NUMÉRO D'APPEL D'OFFRES :

**320-2023-08**

La municipalité de Piedmont demande des soumissions pour la réfection du chemin de la Montagne.

Les documents d'appels d'offres seront disponibles à compter du **15 mars 2023** en s'adressant au Service électronique d'appels d'offres (S.E.A.O.) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1-866-669-7326 ou au 514-856-6600 ou en consultant le site web [www.seao.ca](http://www.seao.ca). Les documents pourront être obtenus au coût établi par le S.E.A.O.

Les soumissions devront être transmises sur les formulaires préparés par la municipalité de Piedmont, sous enveloppe scellée portant la mention «**RÉFECTION DU CHEMIN DE LA MONTAGNE**», et accompagné d'un chèque certifié, d'un mandat bancaire en faveur de la Municipalité de Piedmont, d'une lettre de garantie bancaire ou d'un cautionnement représentant dix pourcent (10%) de la valeur totale de la soumission, au plus tard le 13 avril 2023 à 13 h 30, pour être ouvertes immédiatement après. Les enveloppes pourront être déposées ou envoyées à l'adresse suivante : Municipalité de Piedmont, 670 rue Principale, JOR 1K0, **A/S : Madame Caroline Aubertin, directrice générale et greffière-trésorière.**

La municipalité de Piedmont ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et par conséquent, la municipalité n'encourt aucune obligation ou responsabilité envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Piedmont, ce 15 mars 2023.

Caroline Aubertin  
Directrice générale et greffière-trésorière  
Hôtel de ville de Piedmont  
670, rue Principale  
Piedmont (Québec) JOR 1K0

>P007306-1



## AVIS D'APPEL D'OFFRES

### TITRE DE L'APPEL D'OFFRES :

**RÉFECTION DU RÉSEAU D'AQUEDUC ET PROLONGEMENT DE L'ÉGOUT SANITAIRE SUR LE CHEMIN TROTTIER**

### NUMÉRO D'APPEL D'OFFRES :

**415-2023-03**

La municipalité de Piedmont demande des soumissions pour la réfection d'aqueduc et prolongement d'égout sanitaire du chemin Trottier

Les documents d'appels d'offres seront disponibles à compter du **15 mars 2023** en s'adressant au Service électronique d'appels d'offres (S.E.A.O.) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1-866-669-7326 ou au 514-856-6600 ou en consultant le site web [www.seao.ca](http://www.seao.ca). Les documents pourront être obtenus au coût établi par le S.E.A.O.

Les soumissions devront être transmises sur les formulaires préparés par la municipalité de Piedmont, sous enveloppe scellée portant la mention «**RÉFECTION DU RÉSEAU D'AQUEDUC ET PROLONGEMENT DE L'ÉGOUT SANITAIRE SUR LE CHEMIN TROTTIER**», et accompagné d'un chèque certifié, d'un mandat bancaire en faveur de la Municipalité de Piedmont, d'une lettre de garantie bancaire ou d'un cautionnement représentant dix pourcent (10%) de la valeur totale de la soumission, **au plus tard le 17 avril 2023 à 13 h 30**, pour être ouvertes immédiatement après. Les enveloppes pourront être déposées ou envoyées à l'adresse suivante : Municipalité de Piedmont, 670 rue Principale, JOR 1K0, **A/S : Madame Caroline Aubertin, directrice générale et greffière-trésorière.**

La municipalité de Piedmont ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et par conséquent, la municipalité n'encourt aucune obligation ou responsabilité envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Piedmont, ce 15 mars 2023.

Caroline Aubertin  
Directrice générale et greffière-trésorière  
Hôtel de ville de Piedmont  
670, rue Principale  
Piedmont (Québec) JOR 1K0

>P007305-1



*Immortalisez la mémoire d'un être cher,  
offrez un don en son honneur.*

[www.pallia-vie.ca](http://www.pallia-vie.ca)

385, rue Lebeau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2M8

**CONSULTEZ NOTRE  
CALENDRIER  
D'ÉVÈNEMENTS**

## Avis de décès

**REMERCIEMENT  
ISABELLE BEAUCHAMP  
1932 - 2023**



Suite au décès de madame Isabelle Beauchamp survenu le 7 février dernier, la famille tient à remercier toutes les personnes qui ont témoigné leurs sympathies soit par visites au salon, assistance aux funérailles ou tout autre moyen de communication de bien recevoir ces remerciements comme étant personnel à chacune et chacun de vous. De la part de son fils Richard (Danielle) ses petits-fils : Steven (Dominique), Kristopher (Mary), sa sœur Marie-Reine, ses frères : Davy (Jean-Paul), Réal (Rose) et Émile.

Nous sommes très reconnaissants à chacune et chacun d'entre vous.

>P007292-1



**DONNEZ**  
pour nous  
permettre  
d'assurer un  
soutien aux  
personnes  
en deuil.

**1 855 717-9646  
PALLIACO.ORG**

>P006480-1

L'événement  
**Avantage  
Hyundai**



L'avantage de ne pas avoir  
à faire de choix entre style,  
sécurité et commodité.



**Commandez dès aujourd'hui!**  
Garantissez vos taux avec la protection  
de programme de Hyundai\*



**ELANTRA 2023**

Louez\*\* l'Essential auto IVT pour :

**70 \$** | **pour 48**  
par semaine | mois (208 semaines)  
avec acompte de 1 795 \$<sup>9</sup>

**23 188 \$** Prix au comptant\*

Caractéristiques clés de série :

- Télédverrouillage avec alarme
- Caméra de recul avec lignes de guidage dynamiques
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay<sup>MC</sup> et Android Auto<sup>MC</sup>



Balayez le code QR pour en savoir plus sur l'ELANTRA 2023 et commandez la vôtre aujourd'hui.

**5 ANS** 100 000 km  
Garantie globale limitée\*\*



**TUCSON 2023**

Louez\*\* l'Essential 2,5 L à trac. av. pour :

**95 \$** | **pour 48**  
par semaine | mois (208 semaines)  
avec acompte de 1 895 \$<sup>9</sup>

**31 388 \$** Prix au comptant\*

Caractéristiques clés de série :

- Assistance à l'évitement de collision frontale avec détection des piétons et des cyclistes
- Assistance de suivi de voie et système de maintien de voie
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay<sup>MC</sup> et Android Auto<sup>MC</sup>



Balayez le code QR pour en savoir plus sur le TUCSON 2023 et commandez le vôtre aujourd'hui.



**KONA 2023**

Louez\*\* l'Essential à trac. av. pour :

**75 \$** | **pour 48**  
par semaine | mois (208 semaines)  
avec acompte de 1 695 \$<sup>9</sup>

**25 538 \$** Prix au comptant\*

Caractéristiques clés de série :

- Longérons de porte-bagages de toit
- Caméra de recul
- Écran tactile de 8,0 pouces avec Apple CarPlay<sup>MC</sup> et Android Auto<sup>MC</sup>



Balayez le code QR pour en savoir plus sur le KONA 2023 et commandez le vôtre aujourd'hui.

Visitez nous en ligne au [hyundaivaldavid.com](http://hyundaivaldavid.com) ou en concession à l'adresse

C'est ça, le facteur H.  
HyundaiCanada.com



Pour en savoir plus, visitez  
[www.HyundaiCanada.com/Optim-Achat](http://www.HyundaiCanada.com/Optim-Achat)



\*Hyundai s'engage à honorer le taux du programme d'incitatif au détail applicable au véhicule du client qui est commandé par le biais d'une commande vendue, et au moment où celle-ci est complétée. Un contrat de vente, une demande de crédit (s'il y a lieu, pour une location ou un prêt) et un dossier de protection de programme doivent être remplis au moment où la commande vendue est effectuée pour que le taux applicable du programme soit garanti. †Offres de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai pour : ELANTRA Essential auto IVT 2023 / TUCSON Essential 2,5 L à trac. av. 2023 / KONA Essential 2023 à trac. av. à un taux annuel de 6,99 % / 6,99 % / 6,99 %. Obligation totale de 16 285 \$ / 21 720 \$ / 17 294 \$. 208 / 208 / 208 versements hebdomadaires de 70 \$ / 95 \$ / 75 \$ pendant 48 / 48 / 48 mois sur contrat de location à montant fixe. Acompte initial de 1 795 \$ / 1 895 \$ / 1 695 \$ et paiement de la première mensualité requis. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Limite de 16 000 km par année; 12 ¢ par kilomètre excédentaire. Les offres de location comprennent les frais de livraison et de destination de 1 775 \$ / 1 925 \$ / 1 925 \$ et des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur) et les frais du concessionnaire de 599 \$. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ††Offre valide pour une durée limitée et sous réserve de changement ou d'annulation sans préavis. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités, le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez [www.hyundaicanada.com](http://www.hyundaicanada.com) ou un concessionnaire pour tous les détails. ††La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. MC/MD Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

**2017 Route 117**  
**Val-David J0T 2N0**

**819.321.3777**

>P007198-1