MERCREDI 5 DÉCEMBRE 2018 | VOL. 33 | NO 48 |

Le Nord

VOTRE accès à l'information

CAHIER NOËL

PAGES 13 À 24

L'ÉCOLE DE TOUS LES ESPOIRS

CENTRE DE FORMATION MARCHAND



■ PHOTO : SIMON-OLIVIER SAVARD ■ MODÈLE : RASHA ABDALLAH ■ PAGE 6

metro PLUS
Thibeault St-Antoine
GRANDE MATINÉE D'INAUGURATION
6 DÉCEMBRE DÈS 8H
CARTES-CADEAUX DE 20$ aux 125 premiers clients
Coupure du ruban Chef en magasin
DÉTAILS À LA PAGE 14

VD VAPEDEPOT
www.vapedepot.ca
LA PLUS GRANDE CHAÎNE DE BOUTIQUES D'ARTICLES POUR VAPOTEURS AU CANADA
PLUS DE 30 BOUTIQUES au QUÉBEC!
711A, rue Labelle, ST-JÉRÔME I 450 848-4664
630, 5e avenue, SAINT-ANTOINE

■ PRIMEUR

LE HOCKEY SENIOR DE RETOUR !

PAGE 28

Concours Bas de Noël Géant
GROUPE CARBUR
4 BAS DE NOËL À GAGNER
EN COLLABORATION AVEC Le Nord accès à l'information

CANADIAN TIRE ST-JÉRÔME
CARREFOUR DU NORD
Notre magasin des jouets et de jeux
POUR LES PETITS ET LES GRANDS
24 paiements mensuels égaux
AUCUNS FRAIS AUCUN INTÉRÊT
Sur tout achat en magasin incluant achat de pneus en magasin ou pièces installées et main d'œuvre d'une valeur de 200$ avant taxes ou plus
Détails en magasin
ST-JÉRÔME SORTIE 45 AUTOROUTE 15 NORD | 450 438-3506
1808399

Belvedere NISSAN

LA SAINTE PAIX DEPUIS '67

BELVEDERENISSAN.COM

SAINT-JÉRÔME I SAINTE-AGATHE I MONT-LAURIER

LE GRAND SOLDE DES FÊTES

DES DÉMOS 2018

TITAN 2018



PRO 4X
EN LOCATION SUR 24 MOIS
À PARTIR DE

À PARTIR DE **99 $ ***** /SEM.
VALEUR AU DÉTAIL DE **60 308$**
COMPTANT INITIAL DE **3 995$**

PRO 4X ENSEMBLE DE LUXE
EN LOCATION SUR 24 MOIS
À PARTIR DE

À PARTIR DE **139 $ ***** /SEM.
VALEUR AU DÉTAIL DE **66 708$**
COMPTANT INITIAL DE **4 995$**

PLATINUM
EN LOCATION SUR 24 MOIS
À PARTIR DE

À PARTIR DE **159 $ ***** /SEM.
VALEUR AU DÉTAIL DE **70 708$**
COMPTANT INITIAL DE **4 995$**



MURANO 2018

JUSQU'À **7 000 $ ****

DE RABAIS AU TAUX STANDARD
VALEUR AU DÉTAIL DE **43 558 $**



SENTRA 2018

JUSQU'À **4 500 $ ****

DE RABAIS AU TAUX STANDARD
VALEUR AU DÉTAIL DE **17 563 $**



ROGUE 2018

JUSQU'À **6 000 $ ****

DE RABAIS AU TAUX STANDARD
VALEUR AU DÉTAIL DE **39 008 $**

GAGNEZ À NOUS COMPARER AU BELVEDERENISSAN.COM

OBTENEZ 0% AU FINANCEMENT À TAUX STANDARD SUR MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS

+ CHOISISSEZ VOTRE CADEAU *
SUR LES MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS

PNEUS D'HIVER SUR MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS (VALEUR MAXIMALE DE 1 100 $) OU **VIDANGES D'HUILE PENDANT 5 ANS** SUR MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS OU **500$ DE RABAIS**

OU

OBTENEZ JUSQU'À 6 000 $ DE RABAIS AU FINANCEMENT À UN TAUX STANDARD SUR AUTRES MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS

BELVEDERENISSAN.COM I SAINT-JÉRÔME I SAINTE-AGATHE I MONT-LAURIER

Offre en vigueur du 1er décembre 2018 au 2 janvier 2019. Les paiements ne peuvent être faits sur une base hebdomadaire. Ils sont uniquement mentionnés à des fins informatives. *L'offre des pneus d'hiver s'applique aux clients admissibles à l'achat au comptant, au financement ou à la location des modèles Sentra 2018 et 2019/Rogue 2018 et 2019/Murano 2018, immatriculés et livrés entre le 1er décembre 2018 et le 2 janvier 2019, et est valable pour les modèles de pneus sélectionnés uniquement. L'installation, les jantes et la mise au point des pneus ne sont pas incluses dans cette offre. Cette offre n'a pas de valeur d'échange au comptant. La valeur maximale des pneus d'hiver couverte par le concessionnaire est de 980 $/1080 $/1,100 $, taxes en sus, les montants varient selon le modèle. Si le client choisit des pneus d'hiver d'une valeur plus élevée, il devra payer la différence. L'offre des vidanges d'huile pendant 5 ans s'applique aux clients admissibles à l'achat au comptant, au financement ou à la location des modèles Sentra 2018 et 2019/Rogue 2018 et 2019, immatriculés et livrés entre le 1er décembre et le 2 janvier 2019. L'offre consiste en un maximum de douze (12) visites à l'intérieur de 60 mois suivant l'achat du véhicule éligible. Chaque visite consiste en une vidange d'huile (en utilisant l'huile Nissan synthétique 0W20 pour moteur). Cette offre n'a pas de valeur d'échange au comptant et ne peut être combinée avec certaines offre. Des conditions s'appliquent. **Le rabais de 4,500 $/6,000 $/7,000 $ est applicable au financement à un taux standard uniquement par l'entremise de NCF, d'un modèle Sentra 2018 /Rogue 2018/Murano Platine Traction Intégrale 2018. Inclus 500$ de rabais des fêtes. Ce rabais ne peut être combiné à un taux de location ou de financement subventionné ni à aucune autre offre. Rabais applicable sur les véhicules démonstrateurs en inventaire seulement. Les véhicules démonstrateurs ont entre 1 000 et 12 000 km . Le rabais est valide à l'achat au comptant ou en financement à taux standard uniquement par l'entremise de NCF. Ce rabais ne peut être combiné à un taux de location ou de financement subventionné ni à aucune autre offre et il sera déduit du prix de vente négocié avant les taxes. ***L'offre à la location s'applique aux modèles Titan pro 4X à cabine double ton uni 2018 de base/Titan pro 4X à cabine double ton uni 2018 ensemble de luxe/Platinum, pour un terme de 24 mois, ce qui équivaut à 24 mensualités de 425 $/599 $/689 $ avec 3,995 $/4,995 $/4,995 $ en comptant initial lorsque loué par l'entremise de NCF. L'obligation totale est 14,198 $/19,451 $/21,531 $. Le rabais à la location de 15,460 $/15,460 $/17,700 $ est inclus dans l'offre. Premier paiement, comptant initial et 0 $ dépôt de sécurité requis à la signature du contrat. Les frais d'enregistrement auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 $ au total) ne sont pas inclus et sont payables à la signature du contrat. Location basée sur une allocation annuelle de 20 000 km (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois) avec kilométrage additionnel de 0,10 $ le km. Certaines conditions s'appliquent. Les frais de transport et de pré-livraison 1 795 $, la taxe sur le climatiseur (100 $) (si applicable), les rabais du manufacturier et les contributions des concessionnaires sont inclus, si applicable. Le permis de conduire, l'immatriculation, les assurances, les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 $) et les taxes sont en sus et exigés à la signature du contrat. Visitez le belvederenissan.com ou votre concessionnaire Belvedere Nissan pour tous les détails.

NISSAN

Innover pour exalter

1607051

AU PROFIT DE LA FONDATION DU CÉGEP

Match du Rocket de Laval

PHOTO : COURTOISIE



Le Rocket de Laval organise un match-bénéfice au profit de la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme, le 8 février à 19 h 30 à la Place Bell (1950, rue Claude-Gagné). Une partie de la vente des billets, offerts au prix spécial de 25 $, servira à financer la bonification de l'équipement technologique du Centre de simulation haute-fidélité du Cégep de Saint-Jérôme et du Centre collégial de Mont-Laurier. « Nos étudiants pourront s'exercer et raffiner leurs compétences en étant confrontés à toutes les situations auxquelles ils devront faire face au terme de leur parcours académique », mentionnent Sylvie Marsan et Annie Denoncourt, les coordonnatrices du Centre de simulation en soins infirmiers. Lors du match, la communauté du Cégep de Saint-Jérôme encouragera sa fondation, mais pourra également voir son protégé Alexandre Alain, à l'œuvre. Cet ancien étudiant du CSTJ qui évolue aujourd'hui au sein du Rocket de Laval demeure une grande fierté pour le Collège.

AMNISTIE INTERNATIONALE

Un marathon d'écriture pour la paix

PHOTO : COURTOISIE



Le samedi 8 décembre, de 12 h à 16 h, à la Vieille-Gare de Saint-Jérôme le grand public a donc rendez-vous pour redonner l'espoir à ces femmes. La cérémonie sera présidée par Annie O'Bomsawin-Bégin, une Abénakise professeur de philosophie au cégep de Saint-Jérôme. Nadia Salazar présentera aussi un spectacle de danse avec sa troupe d'enfants issus de la diversité culturelle. Si vous ne pouvez assister au Marathon d'écriture du groupe AI St-Jérôme/Laurentides, il est possible d'envoyer des messages par Internet à ces défenseures des droits de la personne sur le site Web d'Amnistie internationale Canada francophone.

SAINTE-SOPHIE

Défilé de Noël

PHOTO : COURTOISIE



Le 8 décembre, la Municipalité de Sainte-Sophie présente son défilé de Noël à compter de 16 h 30.

Le convoi partira de la halte municipale. Certaines rues seront temporairement fermées entre 16 h et 18 h : rues de l'Hôtel de Ville, montée Masson, des Bosquets, Dupré, terrasse de Jouvence et Paquette.

Aucun stationnement ne sera permis dans les rues empruntées par le défilé.

Il y aura des stationnements temporaires disponibles au parc Sophie-Masson, à l'école Jean-Moreau, au CPE Les bonheurs de Sophie et à l'église.

Clinique de Denturologie



>18090-09

Michel **Allaire** d.d.

VOTRE DENTIER SUR MESURE

Votre denturologiste a consacré beaucoup de temps et de talent afin que votre dentier réponde parfaitement à vos exigences. C'est à vous alors de bien suivre ses instructions concernant son maintien et son bon usage.

Au début votre dentier vous semble étranger et factice, vous aurez alors à faire un effort pour vous adapter, mais l'habitude est une « seconde nature ». Le coût des prothèses dentaires est couvert par un bon nombre de contrats d'assurance.

Si vous êtes admissible à Emploi Québec, Anciens Combattants Canada et Autochtones et Développement du Nord Canada payent également les services du denturologiste.

N.B. Les prothèses dentaires ne sont pas taxables.

3, rue de la Gare, Saint-Jérôme
450 432-3331
cliniquededenturologiemichellallaire.ca

FABRICATION de PROTHÈSES DENTAIRES
RÉPARATION EN 1 HEURE
Service à domicile offert
aux personnes à mobilité réduite



ENTRE LE 25 NOVEMBRE ET LE 6 DÉCEMBRE

12 jours d'actions contre la violence faite aux femmes



LE NORD – La Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes a lieu chaque 6 décembre.



PHOTO : COURTOISIE

Un rassemblement aura lieu le 6 décembre à midi à la Place de la Paix à Saint-Jérôme.

Ce geste de violence en 1989 envers 14 jeunes femmes parce qu'elles étaient des femmes dans une chasse gardée masculine, bouleversa la population.

La tuerie du 6 décembre à la Polytechnique de Montréal reflète d'une manière tragique la violence faite aux femmes dans le quotidien : viol, harcèlement sexuel, inceste, attouchements, sexisme, violence conjugale, meurtre…

Cette journée qui s'inscrit dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes nous permet de réfléchir au phénomène de la violence et de penser à des actions concrètes pour éliminer ce fléau.

Les membres du comité local d'actions féministes (le Centre de femmes les Unes et les Autres, la Maison d'Ariane, le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel-Calacs-Laurentides, le Coin Alpha, le Cercle de fermières Saint-Lucien et Droit et Recours Laurentides) s'unissent dans l'action et ont invité la population à participer aux 12 jours contre la violence faite aux femmes.

Porter le ruban blanc, allumer une chandelle à sa fenêtre le soir du 6 décembre à 18 h, permet de souligner notre solidarité envers toutes les femmes et de signifier que la violence doit cesser!

De plus, un rassemblement aura lieu à la Place de la Paix (sur la piste cyclable entre la rue Parent et la rue du Palais) à midi le jeudi 6 décembre prochain afin de commémorer la tuerie de l'École polytechnique. Il est impératif de se souvenir et, surtout, d'agir ! Faites partie de la solution !

Les femmes sont encore victimes de violence parce qu'elles sont des femmes.

Pour plus d'information ou pour obtenir des tracts et des rubans blancs :

Centre de femmes les Unes et les Autres : 450 432-5642

Le Nord | VOTRE accès à l'information

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | DIRECTEUR GÉNÉRAL Claude Labelle | ADJOINTE ADMINISTRATIVE Tania Johns | DIRECTRICE DE L'INFORMATION Joelle Currat | CHEF DE PUPITRE France Poirier | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé Daniel Berthier • Isabelle Ranger | CONSEILLERS PUBLICITAIRES Édith Pelletier • Daniel Filiatrault • Richard Lefebvre • Annie Drouin CRÉATION Pier Savard | CONSEILLÈRE VENTES INTERNES ET EMPLOI Nathalie Paquin | AGENT AUX COMMUNICATIONS, NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard • Mélanie Gosselin | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec | ADRESSE 177, rue St-Georges, Saint-Jérôme, Qc, J7Z 4Z8 | TÉLÉPHONE 450.438.8383 | journallenord.com

Mon hebdo j'y crois

TIRAGE CERTIFIÉ HEBDOS QUÉBEC INC.

Le Journal Le Nord est publié tous les mercredis à 54 419 exemplaires et distribué gratuitement à Prévost, Saint-Jérôme, Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie, Saint-Colomban, Saint-Canut. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire du Journal Le Nord ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Le Journal Le Nord exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment 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 du Journal Le Nord relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Le Journal Le Nord indemne et à prendre faits et cause en sa faveur.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

5 Saveurs

Les fruits et légume les plus FRAIS en VILLE

Circulaire du 6 au 12 décembre 2018



CONCOMBRE ANGLAIS

99¢ /ch

BANANE

49¢ /lb

TOMATE ROUGE

99¢ /lb

HUILE D'OLIVES EXTRA VIERGE EMMA 750 ML


3 99$ /ch

CAROTTES & OIGNONS 2LB

89¢ /ch

POIRES ASIATIQUE

89¢ /ch

KIWIS

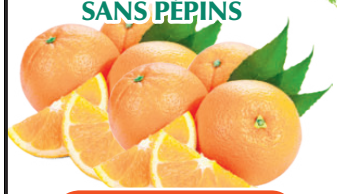
8/2$

PATATES GRELOT BLANC

89¢ /lb

ÉCHALOTES

3/2$

ORANGES SANS PÉPINS

12/2 99$

CÉLERIS

2/4$

TOMATES RAISINS CASSEAU

2/5$

MANGUE ET AVOCAT

89¢ /ch

BLEUETS DEMI CHOPINE


2/6$

L'excellente LASAGNE SAUCE À LA VIANDE 1.3KG


11 99$ /ch

NOS SUCCULENTS PÂTÉS au poulet et saumon 600G


6 99$ /ch

Nos FAMEUSES pizzas garnies Quart


6 99$ /ch

Rôti de dinde nature ou farci

6 99$ /lb



2 99$ /ch



5SAVEURS.COM
facebook.com/5saveurs

CÔTELETTE DE PORC FARCIE

5 99$ /lb

FONDUE BOURGUIGNONNE BOEUF OU POULET

7 99$ /lb

LANIÈRES DE BOEUF OU DE POULET (PARFAIT POUR LA RACLETTE)

7 99$ /lb

MOULES BLEUES

2 29$ /lb

JAMBONS FUMÉS ASSORTIS "LA FAMILLE"

8 99$ /lb

CAPPICOLLI FORT "FANTINO & MONDELLO"

7 99$ /lb

PÂTÉS TRANCHÉS "BELLE BRETAGNE" 150G

2/5$

OKA ARTISAN RÉG. ET FUMÉ

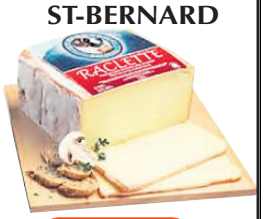

12 99$ /lb

BRIE BLANC

9 99$ /lb

SIR LAURIER 170G

4 99$ /ch

RACLETTE ST-BERNARD


11 99$ /lb

PÊCHE EN MOITIÉ OROS 796ML


2/4$

COULIS DE TOMATES BELGUSTO 690G

99¢ /ch

TAGLIATELLE LORI 500G


2/3$

OLIVES VERTES AUX ANCHOIS CRESPO 250G


1 79$ /ch

www.5saveurs.com - 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME - 450-569-9819 CIRCULAIRE DU 6 AU 12 DÉCEMBRE 2018

LUNDI, MARDI & MERCREDI : 8H30 À 19H - JEUDI & VENDREDI : 8H30 À 21H - SAMEDI & DIMANCHE : 8H30 À 19H

VISA MasterCard Interac

1404247

VOGEL
SAINT-JÉRÔME
Spéciaux en vigueur jusqu'au 26 décembre 2018
ou jusqu'à épuisement de la marchandise

Assured Natural DISTRIBUTION INC
Rabais de 15%
Hair Growth Formula
30 comprimés
- Favorise la repousse des cheveux
- Formation des follicules pileux
- Soutien pour la calvitie

A.Vogel
Rabais de 20%
Teinture
50 ml
- Augmente la sécrétion biliaire pour favoriser la digestion.

Clef des champs
Rabais de 15%
Teinture Hépatix et Tisane Gargantua
- Teinture Hépatix pour un foie paresseux
- Tisane Gargantua pour faciliter la digestion

FLORA
Rabais de 20%
Enzymes soulagement immédiat
60 capsules
- Idéal pour les repas copieux
- Renforce les enzymes naturels du corps

natural Factors
Rabais de 20%
Gluten relief
90 capsules
- Soutien digestif pour la consommation de gluten
- Soulage les gaz et ballonnements

New Roots HERBAL
Rabais de 25%
Urgence probiotiques
30 capsules
- Soins intensifs
- Renforce le système immunitaire
- 50 milliards de bonnes bactéries

Watson & cie .com
Santé Animale
Pour les gâter!
Rabais de 15%
Les Biscuits Amoura
- 3 saveurs disponibles: fromage, beurre d'arachide et pomme & avoine
- Naturels et faits maison
- Produit du Québec

Rabais de 15%
Stress des Fêtes
- Rescue Pets et Calmant aux herbes

Naturopathes diplômés sur place
2112, boul. Labelle, Saint-Jérome • 450 432-3388
Joyeuses Fêtes à tous!
1404281

ÉCOLE MARCHAND

Quand l'école redonne l'espoir

FRANCE POIRIER – Connu à Saint-Jérôme sous le nom de l'école Marchand, le Centre de formation générale des adultes de la Rivière-du-Nord (CFGA-RDN), dont l'un des points de service est à l'édifice Marchand de Saint-Jérôme, est plus qu'une école pour décrocheurs, c'est un lieu d'espoir.

PHOTO : FRANCE POIRIER



Linda Denommé et Michel Métivier.

PHOTO : COURTOISIE



L'une des classes au point de service Marchand du CFGA

« Nos élèves sont multiéthique et multigénération, ils ont entre 16 ans et plus de 60 ans. Le CFGA est un mariage entre l'éducation et la mission sociale. Souvent on associe la formation aux adultes à la terminaison de son cinquième secondaire. Il y a plus que ça, nous offrons 80 métiers semi-spécialisés dans la région. Nous sommes partenaires avec Emploi-Québec », souligne Linda Denommé directrice du Centre de formation général aux adultes.

En préparation du travail, les étudiants peuvent bénéficier d'un stage de cinq semaines en entreprise grâce à des partenaires et au Programme Formation = emploi.

« En classe, on leur donne des outils pour mieux s'intégrer dans le milieu du travail, ce qui leur donne une confiance. Nos étudiants sont notre meilleur succès », ajoute Michel Métivier agent de développement au CFGA.

DIFFÉRENTS PROGRAMMES

Le CFGA offre une formation de francisation aux immigrants, un projet parent qui consiste à aider les parents afin qu'ils puissent donner leur soutien à leurs enfants dans les devoirs. Ça leur redonne de la confiance. On change le monde un parent à la fois et après on continue le suivi. Certains parents décident de compléter un programme de formation. Comme directrice, c'est l'une de mes plus belles expériences », ajoute Mme Denommé.

RECRUTEMENT

Dans un contexte de pénurie d'emploi, le CFGA trouve important de recruter et de permettre à des gens de reprendre espoir.

« Les gens ne viendront peut-être pas d'eux-mêmes, alors nous allons vers eux. Ainsi, des visites ont été faites ou sont prévues à la Soupe populaire, à Fleur de Macadam, au Café de rue, au Centre Marie-Eve et même à l'Office municipal de l'Habitation pour y rencontrer le comité des résidents. Notre but est de récupérer le potentiel humain », soutient Michel Métivier.

> « Accroche-toi à nous et tu n'iras pas de l'autre côté » - Michel Métivier

Points de service du CFGA

- Marchand – formation générale
- Parallèle – formation générale
- Francisation
- Boutique Éclipse – Réinsertion sociale
- Classes de déficience intellectuelle (Cégep)
- Formation à la prison de Saint-Jérôme
- Centre Le Portage
- Centre de désintoxication Lachute





FOODIES

Un cahier conçu pour vous !

LE NORD – Cette semaine, notre équipe vous a concocté un très beau cahier Foodies pour vous faire découvrir les meilleures adresses pour déguster un bon repas ou pour faire ses emplettes en vue de recevoir.

Ce cahier que vous pourrez conserver afin de le consulter quand il vous plaira vous permettra de faire de belles découvertes culinaires.

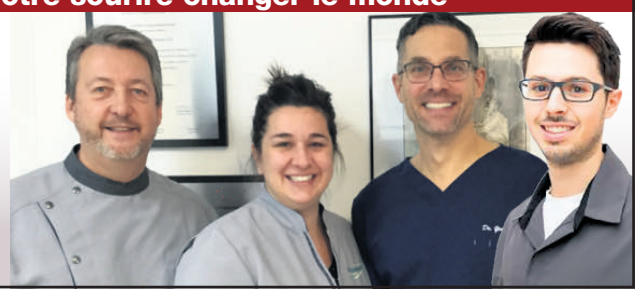
Aujourd'hui, en tant que consommateur responsable, on veut savoir ce que l'on mange. On s'inquiète des méfaits des pesticides, des conditions d'élevage des animaux et même si on aime encore manger un bon steak, on veut acheter des produits écoresponsables.

ÊTRE ÉPICURIEN ET RESPONSABLE, C'EST POSSIBLE !

Consommer des légumes en grande quantité ainsi que des produits dont on peut identifier facilement la provenance, fait maintenant partie de nos préoccupations.

Dans ce cahier Foodies spécial épicurien responsable, vous découvrirez, des bonnes adresses de restaurants, de bons marchés d'alimentation ainsi que des artisans qui ont à cœur la santé de leur terre et de la population.

Venez rencontrer gratuitement un de nos denturologistes sur présentation de ce coupon
Expiration 1er janvier 2019
Carrefour de la Denturologie
Denturologistes
M. Michel Berthiaume, d.d.
Mme Geneviève Bruneault, d.d.
M. Vincent Tourigny,d.d.
Dentiste
Dr. Yvan Tesolin, dmd
- Pose de vos implants dentaires sur place
- Prothèses sur implants
- Prothèses complètes
- Prothèses partielles
- Réparation de prothèses
Prothèses personnalisées et laboratoire sur place
1809088
Laissez votre sourire changer le monde
CARREFOUR DE LA DENTUROLOGIE
954, rue Labelle, Saint-Jérôme
(coin boulevard Lajeunesse)
450.436.1515
www.carrefourdenturologie.com



Notre magasin pour Noël
CANADIAN TIRE
ST-JÉRÔME
NERF LEGO PAW PATROL generation Fingerlings
playmobil Fisher-Price minions HATCHIMALS Disney
Play-Doh Disney FROZEN My Little Pony Hot Wheels MARVEL
Marvel Spider-Man Disney Princess Barbie Shopkins
Toutes ces marques dans notre zone enfants
24 paiements mensuels égaux
AUCUNS FRAIS AUCUN INTÉRÊT
Sur tout achat en magasin incluant achat de pneus en magasin ou pièces installées et main d'œuvre d'une valeur de 200$ avant taxes ou plus
Détails en magasin
1809073
CARREFOUR DU NORD
ST-JÉRÔME SORTIE 45 AUTOROUTE 15 NORD | 450 438-3506



Chronique affaires et économie
JEAN-CLAUDE TREMBLAY, MBA
Collaboration spéciale
JCTREMBLAY@COGITAS.CA

EN COLLABORATION AVEC CCISJM
CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE SAINT-JÉRÔME MÉTROPOLITAIN

PROSPÉRER POUR S'ENTRAIDER

ENTRETIEN AVEC CATHERINE LANDRY-LARUE - PÔLE D'ÉCONOMIE SOCIALE DES LAURENTIDES (CSEESL)

PHOTO : COURTOISIE



Catherine Landry-Larue et Jean-Claude Tremblay.

Cette semaine, il me fait plaisir vous amener sur un sujet dont on ne parlera jamais assez, un sur lequel toute la société devra tôt ou tard se pencher: les entreprises d'économie sociale. Novembre était le mois de l'économie sociale, et durant 22 jours, les 22 Pôles d'économie sociale de chaque région du Québec ont tenu des activités pour souligner ce mois bien spécial.

J'ai eu l'opportunité de rencontrer la responsable du pôle d'expertise des Laurentides qui quotidiennement, mobilise les acteurs de l'économie sociale, favorise leur concertation et en fait la promotion.

Dans un monde en pleine mutation où l'on sent l'intérêt, voir la nécessité de se préoccuper autant d'économie que de responsabilité, mettre la lumière sur une organisation qui est un important agent liant de cette sphère était tout indiqué.

Si l'on essayait de situer le rôle de la Coopérative de solidarité des entreprises d'économie sociale des Laurentides, connue sous l'acronyme CSEESL, sa dynamique directrice générale, Catherine Landry-Larue, dirait que l'organisation joue un peu le rôle d'une chambre de commerce, mais spécifiquement pour le créneau de l'entrepreneuriat social. J'ajouterais que Catherine se fait aussi un important devoir de vulgariser le sujet et de le démystifier, car l'image est parfois erronée ou incomplète.

L'ÉCONOMIE SOCIALE : ENCORE MÉCONNUE

Lorsque l'on pense à économie sociale, nombreuses sont encore les personnes qui pensent que les organisations qui œuvrent dans cette sphère ne visent pas la rentabilité, ou encore, qu'elles ont fait vœu de pauvreté. Or, il n'en est rien. Trois ingrédients entrent généralement dans la recette des entreprises qui combinent activités économiques et mission sociale :

- La rentabilité économique

- La gestion démocratique

- Une mission qui répond aux besoins de la communauté

Outre les organisations à but non lucratif, il y a aussi les modèles de coopération, dont Desjardins est un bon exemple. Ensemble, les OBNL et les coopératives représentent 17 milliards et 8 % du PIB du Québec, ce qui est spectaculaire. Comme me l'a rappelé la directrice générale du pôle des Laurentides, « il faut que l'on déconstruise le mythe et que l'on commence à expliquer que le modèle d'entreprise visé en est un qui visa la rentabilité, un qui dégage des surplus qui en retour sont redistribués pour servir des intérêts communs ».

MES CONCLUSIONS

Catherine Landry-Larue est parmi les femmes les plus dynamiques qu'il m'ait été donné de rencontrer, et son intensité n'a d'égal que son profond désir de créer de la valeur pour sa région. Avec de tels atouts, pas étonnant qu'elle développe son organisation à la vitesse grand V, en créant des partenariats et en travaillant avec ses entreprises-membres, dont elle s'occupe avec grand soin. Elle n'a pas la langue dans sa poche et de toute évidence, insiste et persiste tant qu'elle n'a pas atteint son objectif. Ce sont là d'importantes caractéristiques qui sont nécessaires si l'on veut espérer avoir du succès comme leader – spécialement dans un contexte où vous avez à faire connaître tout un pan de ce type d'entrepreneuriat.

Qu'on se le dise, l'entrepreneuriat social est là pour rester et se développer, et grâce à des êtres totalement dédiés comme cette D.G., parions que le mouvement ne fera que prospérer, pour le plus grand plaisir de la société.

Pôle d'économie sociale des Laurentides (CSEESL)
17660, rue Charles Mirabel
450 821-9222 • www.cseesl.org

JEAN-CLAUDE TREMBLAY EST CONSULTANT EN MANAGEMENT ET COACH EXÉCUTIF EN PRATIQUE PRIVÉE.



OPÉRATION NATIONALE

Unis contre l'alcool et la drogue au volant

FRANCE POIRIER – L'ensemble des services de police du Québec, en collaboration avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), fera des interventions ciblées concernant la capacité de conduite affaiblie par l'alcool ou la drogue.



Ainsi du 29 novembre 2018 au 3 janvier 2019, l'opération « Conduire chaud, conduire gelé, c'est non » vise à rappeler aux citoyens que prendre le volant après avoir consommé de la drogue ou de l'alcool n'est pas une option.

Les patrouilleurs interviendront de façon intensive, entre autres, lors de la tenue de points de contrôle routier afin de détecter et de procéder à l'arrestation des conducteurs dont la capacité de conduite est affaiblie par l'alcool, la drogue ou une combinaison des deux.

Les contrôleurs routiers de la SAAQ seront partenaires des services policiers lors des opérations conjointes. Ils interviendront auprès des véhicules lourds, des autobus et des taxis.

De 2012 à 2016, chaque année, les collisions dues à l'alcool ont causé en moyenne :

- 110 décès (30 %)
- 260 blessés graves (15 %)
- 1 800 blessés légers (5 %)

De 2012 à 2016, chez les conducteurs décédés dans une collision de la route au Québec :

- 33 % avaient des drogues licites ou illicites dans le sang;
- 19 % avaient du cannabis dans le sang;
- 35 % des conducteurs de 16 à 24 ans avaient du cannabis dans le sang.



les étals

Là où les économies ont *bien meilleur goût!*



CLÉMENTINES
caissette de 5 lb
4.59$ ch

CHAMPIGNONS
227g
1.19$ ch



BOEUF HACHÉ
100 % frais
4.99$ lb



JAMBON FORÊT NOIRE
Alpina
9.99$ lb



POMME *CORTLAND*
POMMES QUALITÉ QUÉBEC
79¢ lb



POULET DE GRAIN
2.99$ lb



SAUCISSE
vin blanc et ciboulette
ma cuisine LES ÉTALS
5.99$ lb



GROS KIWIS
Nouvelle-Zélande
Zespri Green Kiwifruit
3/99¢



COMTÉ
18 mois
4.59$ 100g



MARÉCHAL
3.59$ 100g



KAKI VANILLE
79¢ ch



FILET DE SAUMON FRAIS
canadien
11.99$ lb



PAIN AUX NOIX
3.99$ ch



COURGETTES
79¢ lb



SPÉCIAUX EN VIGUEUR DU JEUDI 6 DÉCEMBRE AU MERCREDI 12 DÉCEMBRE 2018
140, rue Bélanger, St-Jérôme | 450 432-1213 | Sam. à Merc. **8h00-19h** | Jeu. et Vend. **8h00-20h**

1808313

lesetals.com



L'équipe du CAPTCHPL

Soutien aux personnes traumatisées crâniennes. Une équipe de passionnés.

Cette année le Centre d'aide pour les personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques dans les Laurentides(CAPTCHPL) a passé le cap des vingt ans. Organisme communautaire autonome, sa mission est de faciliter l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes, handicapées physiques adultes et leurs proches.

L'équipe du CAPTCHPL est composée de neuf employés, dont sept permanents. Pour réaliser sa mission, des activités d'intégration, des comités de travail et des projets innovateurs sont proposés mensuellement. Le principal défi est de consolider un financement récurrent auprès des premiers bailleurs de fonds soient la SAAQ et ministère de la Santé et des Services sociaux par le biais du programme de soutien aux organismes communautaires.

De plus, des activités de prévention et de sensibilisation sont planifiées. Activités qui s'adressent aux jeunes , jeunes adultes et à la population afin de discuter des risques des accidents de la route ou des difficultés sociales de vivre avec des séquelles cognitives sévères et permanentes. Le CAPTCHPL c'est: «des membres impliqués, une équipe solide, stable et reconnue sur le territoire des Laurentides», soutient Isabelle Cloutier, intervenante sociale au CAPTCHPL.

Un projet spécial a pris forme cette année. On parle notamment du comité de sécurité routière. Celui-ci permet de faire prendre conscience aux gens que les accidents de la route sont la cause principale des traumatismes crâniens au Québec. Ce projet de visibilité médiatique de l'organisme est d'ailleurs rendu possible grâce au soutien du ministère des Transports du Québec, par l'entremise du Programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière.

En terminant, de par son appartenance au mouvement communautaire autonome, le CAPTCHPL poursuit une mission de changement social, orientée vers des valeurs de justice sociale, de démocratie, d'égalité et de solidarité. Pour cette équipe chevronnée, c'est l'ensemble du groupe qui crée la richesse et la crédibilité de l'organisme.



JOURNÉE MONDIALE DU VIH-S

L'importance du dépistage

FRANCE POIRIER – À l'occasion de la 30e Journée mondiale de lutte contre le VIH-sida, le Centre Sida Amitié organisait une promotion sur les quais des trains de banlieue de Deux-Montagnes et de Saint-Jérôme.

L'objectif était de sensibiliser la population québécoise sur l'importance de se faire dépister et à l'inclusion sociale des personnes séropositives.

L'équipe du Centre Sida Amitié a distribué des trousses de prévention et d'information le 28 novembre, de 6h à 7h30, sur les quais des trains de banlieue.

VIVRE AVEC LE SIDA

« Il faut savoir qu'aujourd'hui, les personnes séropositives qui sont en traitement efficace peuvent facilement atteindre un niveau si bas de virus, qu'ils ne transmettent plus. Ainsi, il est donc moins complexe de maintenir une vie sociale active et sexuelle normale », explique Hugo Bissonnet directeur du Centre Sida Amitié.

MOYENS DE PRÉVENTION

Bien que VIH frappe plus des populations précises, toute personne sexuellement active devrait se faire dépister en fonction de leur prise de risque. Des outils, comme le condom régulier, le condom féminin, du traitement préventif contre le VIH sont quelques-uns des plusieurs moyens de prévention qui existent. Chaque année dans les Laurentides le Centre Sida Amitié rencontre des personnes nouvellement infectées.

« Demandez à votre médecin de passer un test ou venez nous voir au Centre Sida Amitié. Nous sommes là pour ça et c'est gratuit. Si vous ou votre enfant êtes sexuellement actifs passez un test de temps en temps, nous avons une équipe d'expert super accueillante», mentionne M. Bissonnet. Visitez notre page web : www.CentreSidaAmitie.com ou www.facebook.com/sidaamitie pour rester informer sur la santé sexuelle.



PHOTO : COURTOISIE

L'équipe du Centre Sida Amitié a remis des trousses de prévention.

Données au 31 décembre 2016 au Québec

- En 2014, 19 870 personnes étaient infectées par le VIH ou atteint du sida au Québec

- En 2016, 294 nouveaux diagnostics ont été rapportés au programme de surveillance québécois

-Les hommes représentent 83 % et les femmes 17 % des nouveaux diagnostics

-Les 25-49 ans constituent 56,6 % des nouveaux cas masculins et 52 % des nouveaux diagnostics chez les femmes

-Les hommes ayant de relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH) représentent 66 % des nouveaux diagnostics

-30,3 % des nouveaux diagnostics touchent les personnes hétérosexuelles : 16,7 % touchent les personnes originaires d'un pays où l'Infection est endémique. Chez les femmes, cette catégorie d'exposition représente 64 % des femmes

-13,6 % touche les autres cas de transmission hétérosexuelle

Source: *L'Institut national de santé publique du Québec*



POUR FACILITER LE DÉNEIGEMENT

Saint-Jérôme lance une campagne de sensibilisation hivernale

FRANCE POIRIER – Cette année, la Ville de Saint-Jérôme lance une campagne de sensibilisation sur le thème « Il n'y a pas que le climat qui change, Saint-Jérôme s'adapte à l'hiver… et vous? »

PHOTO : COURTOISIE



Avec la collaborartion des citoyens, la Ville croit que le déneigement sera plus efficace.

Dans le but d'inciter la population à adopter de bons comportements durant la saison hivernale, cette campagne se divise en quatre volets, soit l'environnement, le civisme, la sécurité et le plaisir.

Avec les changements climatiques, des épisodes de verglas, de froid intense et de redoux, l'hiver force la Ville à repenser et à optimiser ses opérations de déneigement. Sa nouvelle politique de déneigement lui permet ainsi de poser des actions concrètes pour réduire son empreinte environnementale, tout en assurant la sécurité de ses citoyens, au meilleur coût possible.

PLAN DE DÉNEIGEMENT

Jour et nuit, la priorité est accordée aux rues, aux trottoirs et aux stationnements du centre-ville. Une fois ce secteur sécurisé, les équipes s'attardent aux artères principales ainsi qu'aux collectrices industrielles et commerciales (boul. Roland-Godard, boul. Monseigneur-Dubois, rue Grignon, etc.), aux parcours d'autobus, aux corridors scolaires et aux trottoirs prévus au plan de déneigement. Viennent ensuite les collectrices résidentielles et les rues locales des quartiers résidentiels. Les rues en gravier seront entretenues en dernier lieu.

Pour assurer l'efficacité des opérations et leur harmonisation avec la vie quotidienne, la Ville fait appel au civisme de la population. Lorsqu'une équipe est ralentie par un véhicule garé dans la rue alors qu'il n'y est pas autorisé ou encore par la présence de bacs d'ordures et de recyclage dans la rue, la perte de temps occasionnée par l'arrêt ou le ralentissement des opérations se chiffre à 2 500 $ l'heure.

Gestes des citoyens pour un déneigement efficace

- Stationner son véhicule dans son entrée le plus souvent possible;
- Déposer ses bacs d'ordures et de recyclage dans son entrée et non sur le trottoir ou dans la rue;
- Respecter les interdictions de stationnement;
- Ne pas pousser la neige dans la rue ou sur le trottoir;
- Respecter la réglementation relative à l'installation des abris d'auto temporaires;
- Laisser un espace suffisant pour le passage des équipements de déneigement afin de ne pas nuire aux opérations, ou pire encore, de retarder ou d'empêcher les véhicules d'urgence de se rendre à destination;
- Et surtout, être prudent à proximité

Le déneigement implique

- Plus de 120 employés
- Quelque 130 véhicules et machinerie
- 400 km de rues, 116 km de trottoirs et 70 stationnements publics.

DUPONT & GIGNAC
CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES



CRÉDIT D'IMPÔT

RÉFÉRENCE :
www.revenuquebec.ca/fr/salle-de-presse/nouvelles-fiscales/details/154280

Lorsque l'on avance en âge, nous avons souvent besoin d'aide pour pallier à certains problèmes que le vieillissement peut occasionner et demeurer à la maison tout en étant le plus autonome possible. C'est dans cette optique que le gouvernement québécois a bonifié le crédit d'impôt pour les frais engagés par un aîné de plus de 70 ans pour maintenir son autonomie.

À compter de l'année d'imposition 2018, ce crédit d'impôt a été bonifié à 20% et la franchise annuelle pour cette aide fiscale a aussi été abaissée de 500$ à 250$. Cette aide s'applique aux prothèses auditives, aux aides de suppléances à l'audition (système d'écoute pour la télévision, téléphone amplifié et autres), aux marchettes et tout autre bien qui vise la sécurité, l'autonomie et la mobilité des aînés.

Par exemple, une personne âgée de 72 ans qui débourse 5000$ pour l'achat de prothèses auditives pourra profiter d'une aide fiscale de 950$. Il est aussi possible d'obtenir, selon certains critères, une prothèse auditive défrayée par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

N'hésitez pas à venir rencontrer les audioprothésistes des Cliniques Auditives Dupont & Gignac

Ils se feront un plaisir de répondre à vos questions et vous guideront pour l'obtention de prothèses auditives. Et, pour le mois de novembre, nos tests de dépistages auditifs sont sans frais.

305, rue de Montigny (En face de l'Hôpital de Saint-Jérôme), **Saint-Jérôme**

450 431-2185 | dupontgignac.ca

>1505349

ORGANISME CULTUREL

La Centrale des artistes s'installe à Saint-Jérôme

FRANÇOISE LE GUEN, ***COLLABORATION SPÉCIALE***

Après 10 ans d'existence à Laval, la Centrale des artistes s'installe à Saint-Jérôme, au cœur du Quartier des arts et du savoir. On inaugurait, le 30 novembre, ses bureaux à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon en compagnie de nombreux invités et plusieurs artistes de la région.

L'organisme avait déjà le mandat, depuis l'été 2017, de réaliser une programmation multidisciplinaire sur la Place des Festivités afin de favoriser le rayonnement et la découverte des artistes des Laurentides aux Jérômiens. C'est d'ailleurs en partageant une vision commune sur la place des arts que la Ville de Saint-Jérôme accueille l'organisme et lui offre un soutien nécessaire à son implantation.

LES ARTS, VECTEURS DU DÉVELOPPEMENT

Ayant rapidement observé dans la région un fort potentiel de développement pour les arts et la culture, la Centrale désire jouer un rôle actif pour appuyer la carrière des artistes et des travailleurs culturels d'ici. « Plusieurs municipalités sont en mutation et ont ciblé les arts comme vecteur de développement. La Centrale des artistes innove et initie des projets avec ses partenaires en jouant un rôle d'entremetteur avec les artistes, qui ne demandent qu'à faire partie de l'essor culturel de leur ville », souligne Patricia Lopraino, fondatrice et directrice générale.



PHOTO : COURTOISIE

Lors du lancement officiel de la Centrale des artistes à Saint-Jérôme à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon, le 30 novembre, de gauche à droite, Jessica Thibault, artiste, Marilyse Goulet, artiste, Xavier Rousseau, artiste, Patricia Lopraino, directrice générale de la Centrale des artistes, Daniel Leclair, président du CA de la Centrale et Stéphane Maher, maire de Saint-Jérôme.

La Centrale souhaite donc mettre à profit son expertise en mobilisant et sensibilisant les milieux des affaires aux rôles qu'ils peuvent jouer au sein du milieu culturel. « Il ne s'agit pas de philanthropie, mais bien de bâtir une relation d'affaires équitable et démontrer la valeur ajoutée de collaborer avec des créateurs », ajoute Patricia Lopraino.

Et comme il est important pour l'équipe de la Centrale de travailler en collaboration avec les artistes et en concertation avec les organismes afin de respecter les écosystèmes de chaque partenaire, elle organise des causeries artistiques afin d'aller à la rencontre des artistes et travailleurs culturels pour discuter de leurs enjeux sur le territoire.

À L'AGENDA

Dès janvier 2019, l'organisme convie parents et enfants à une série d'ateliers artistiques où ils pourront être initiés à des pratiques artistiques (sérigraphie, danse, musique, bande dessinée et fabrication d'instrument) d'ici et d'ailleurs en compagnie d'artistes de la région.

Pour conclure cette série, un tout nouvel événement hivernal gratuit, sous le thème de la diversité culturelle, convie la population au centre-ville où toutes les cultures célébreront ensemble leur fierté, le samedi 16 février, de 13 h à 16 h à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon.

La Maison de la culture Claude-Henri-Grignon est située au 101, Place du Curé-Labelle à Saint-Jérôme. Plus d'info au : www.lacentraledesartistes.com.

LA CENTRALE DES ARTISTES

La Centrale des artistes est une entreprise d'économie sociale (OBNL) incorporée en octobre 2007.

Sa mission est de créer et produire des projets et événements culturels structurants au bénéfice de la relève artistique et des artistes établis dans tous les champs disciplinaires.

Elle appuie le développement culturel et stimule le rapprochement des arts et de la culture à travers plusieurs secteurs d'activités par des initiatives durables.





Le Nord
VOTRE accès à l'information

Des Fêtes Lumineuses

CONCOURS
Bas de Noël Géant
GROUPE CARBUR
4 BAS DE NOËL À GAGNER
EN COLLABORATION AVEC Le Nord accès à l'information
1808937

MAGASIN & ÉCOLE DE MUSIQUE
LA ZONE MUSICALE
www.lazonemusicale.com
3 cours pour 99$
Cours privés de 1 heure
Frais d'inscription inclus. Début des cours en janvier 2019.
*Sur présentation de ce coupon. Ne peut-être jumelé à aucune autre offre. Coupon valide jusqu'au 31 décembre 2018.
Profitez d'une remise de 10% en carte cadeau
à l'achat de 100$ ou plus en magasin
Offre valide jusqu'au 31 décembre 2018
*Certaines conditions s'appliquent
BOISBRIAND 1116 BOUL. DE LA GRANDE-ALLÉE, BOISBRIAND J7G 2T4 (450) 508-4717
SAINT-JÉRÔME 2226 BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME J7Y 1T5 (450) 304-0546
1201219

LES RÉNOVATIONS SONT FINIES !

LA DESTINATION DES *fêtes*

GRANDE MATINÉE D'INAUGURATION

6 DÉCEMBRE DÈS 8 H

- Coupure du ruban
- Chef en magasin



CARTES-CADEAUX DE 20 $
aux 125 premiers clients



PARCOURS DES DÉCOUVERTES
INCLUANT CHEF, BIÉROLOGUE ET MUSICIENS SUR PLACE
8-9 DÉCEMBRE DE 11 H À 17 H

CONCOURS **5000 $** EN CHÈQUES-CADEAUX*

CONCOURS
17 NOVEMBRE AU 23 DÉCEMBRE



PÈRE NOËL
SAMEDI ET DIMANCHE DE 13 H À 16 H



metro PLUS
Thibeault St-Antoine

633, boul. des Laurentides, Saint-Antoine
Ouvert tous les jours de 8 h à 22 h

1901309

Maestro Jérômien

Michel Brousseau et une centaine de choristes célèbrent Noël

FRANÇOISE LE GUEN, COLLABORATION SPÉCIALE - Sous la direction du Maestro Michel Brousseau, plus de 100 choristes membres de la Société philharmonique du Nouveau Monde chanteront des chants traditionnels de Noël ainsi que des extraits de la Messa Di Gloria de Puccini lors de deux concerts offerts par Les Chanteurs de Sainte-Thérèse et le Chœur Tremblant.

PHOTO : COURTOISIE



La première partie du concert présentera des extraits de la Messa di Gloria de Puccini. « C'est une œuvre sublime qu'il a écrite quand il avait 18 ans pour l'examen de sortie au conservatoire et c'est déjà du grand Puccini. C'est une musique extraordinaire où l'on voit vraiment son génie », confie le Jérômien Michel Brousseau.

Des chants de Noël traditionnels suivront en deuxième partie. Et, comme Le Maestro souhaitait que le public puisse participer, les gens vont pouvoir chanter, les textes seront dans le programme. » L'auditoire pourra entendre la plupart des classiques de Noël comme le Minuit chrétien, l'Alléluia du Messie de Haendel ou Panis Angelicus de César Franck. Les deux chœurs seront accompagnés par la soprano Maria Knapik, qui chantera aussi l'Ave Maria de Schubert, ainsi que la pianiste Jenna Richards. Notez que Michel Brousseau chantera également lors du concert.

Le Maestro

Aujourd'hui s'ajoute à la passion de diriger du Maestro, celle de chanter. « J'ai la passion de la musique, de la direction chorale et orchestrale, du piano, et la voix depuis deux ans ! »

Et si ce dernier a appris à aimer tous les styles et compositeurs, celui qui touche le plus est définitivement Puccini « Ses œuvres viennent me toucher directement. Quand je dirige pour du Bach par exemple, je regarde une belle œuvre d'art, je la contemple et je trouve ça beau. Quand je dirige du Puccini, j'ai l'impression d'être dans la peinture et de faire un avec l'œuvre. »

La musique, c'est sa vie. « Je ne pourrais pas vivre sans la musique. Aussitôt que je m'installe devant une partition, je fais le vide total, je deviens en harmonie avec moi-même et je ressens une paix intérieure. Je pense que c'est aussi ce qu'on transmet. Je le constate avec les nouveaux choristes quand je vois qu'à la fin du concert ils ont la larme à l'œil. Ils ont vécu un moment extraordinaire et ça me touche ! Et lorsque je me retourne et que je vois dans le public des gens qui sourient ou qui ont les larmes aux yeux, qui applaudissent, j'ai l'impression d'avoir accompli quelque chose. »

Le Chœur Tremblant se produira le dimanche 9 décembre de 15 h à 18 h à l'église de Saint-Jovite, 900 rue de Saint-Jovite. Info : www.choeurtremblant.com

Les Chanteurs de Sainte-Thérèse se produiront le samedi 15 décembre, à 20 h, à l'Église Saint-Sauveur au 205, rue Principale. Info www.leschanteurs.org









Noël dans le monde...
la suite!

SM - Nous poursuivons notre tour du monde des célébrations des Fêtes avec des traditions souvent bien différentes des nôtres!



Espagne

La majorité des cadeaux en Espagne sont ouverts le 6 janvier, qui correspond aux jours où les Rois Mages apportèrent leurs cadeaux au petit Jésus. Le touron, sorte de nougat, est la gourmandise la plus appréciée de toute la famille pendant les fêtes. Deux traditions originales subsistent en Catalogne : celle du *Tió de Nadal*, une buche que l'on nourrit et enveloppe dans une couverture à partir du 8 décembre, avant de la frapper le jour de Noël pour qu'elle délivre les cadeaux.



Italie

Le Noël italien débute le 8 décembre et arrive à son terme lors de l'Épiphanie, un jour après que la *Befana* (sorcière) apporte des cadeaux aux enfants. La tradition de la crèche de Noël est encore importante dans beaucoup de foyers. Une vieille coutume est celle de la *Novena*, les neuf jours précédents Noël, durant lesquels les enfants font du porte-à-porte, déguisés en bergers, pour chanter et récolter des bonbons. Le dîner du réveillon est composé de poisson tandis que celui de Noël se termine par une part de *Panettone*.







Australie

Beaucoup d'Australiens passent Noël en plein air, allant à la plage. Il est devenu traditionnel pour les visiteurs internationaux qui sont à Sydney le jour de Noël d'aller à la plage de Bondi où viennent jusqu'à 40 000 personnes ce jour-là. La grande tradition australienne du concert de chants de noël, en plein air à la lueur des bougies a commencé à Melbourne en 1937 pour le réveillon de Noël. À l'heure actuelle, le plus grand concert est le *Carols in the Domain* de Sydney.

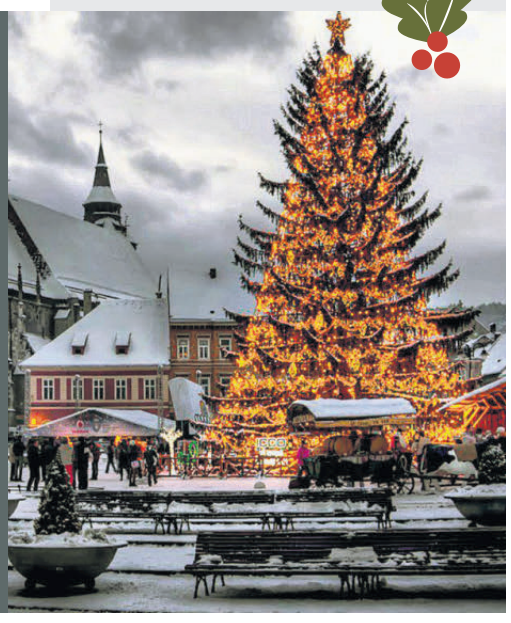


France

Les Français célèbrent en famille le réveillon de Noël. Plusieurs optent pour le repas typique. On commence par un apéritif au champagne, boisson de fête par excellence. Après, des fruits de mer en entrée, et en particulier des huîtres et du saumon fumé. Puis, en plat principal, de la volaille, notamment le chapon, la dinde voire le canard. Ensuite le fromage accompagné d'une salade et enfin, la traditionnelle bûche de Noël, glacée, pâtissière, au chocolat, à la vanille ou aux fruits.

Roumanie

Chez les Roumains, Craciun est resté folklorique dans certaines régions et se célèbre en faisant du porte-à-porte pour entonner des chansons de Noël à ses proches et partager un repas dans chaque maison. Dans les villages, il est de coutume que les jeunes, surtout les garçons, sortent dans les rues, dissimulés derrière des masques plus ou moins effrayants. Le dîner est généralement à base de viande de porc.





À l'achat d'une seringue d'agent de comblement (acide hyaluronique)
RECEVEZ 10 UNITÉS DE BOTOX
gratuitement
Résultat évolutif et visible dès la première visite
PREMIÈRE ÉVALUATION GRATUITE
Valide jusqu'au 31 décembre 2018

Traitement de rajeunissement
- Injection d'acide hyaluronique (restylane et autre) et botox
- Comblement des rides et ridules
- Correction des cernes
- Volumisant à joues, lèvres, pommettes et autre.
- Harmonisation de l'architecture faciale
- Traitement des varices
- Peeling facial

NOUVEAU TRAITEMENT
PRP (PLASMA RICHE EN PLAQUETTES)

9, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
819 323-6663
38, av. Filion, Saint-Sauveur
450 227-6555
cl.sante.voy.evasion@hotmail.com
www.cliniquemc.com

Financement disponible



Marie Claude-Thouin, Infirmière experte anti-âge
Collaboration médicale

>1505350

BIJOUTIER
BFM
FABRICANT 1979
MODELISTE

271, rue de Villemure
St-Jérome,
J7Z 5J5, QC
450.565.5858

769 St-Isidore
St-Lin-Laurentides,
J5M 2V4, QC
450.439.8872



Depuis 1979 au service de notre préciseuse clientèle nous réparons vos bijoux, montres et horloges. Profitez de votre visite chez nous pour faire nettoyer **gratuitement** vos bijoux.

BIJOUTIER BFM MODELISTE **GRATUIT**
Soudure d'une chaîne
(Valeur de 15$)
Présentez ce coupon avant toutes réparations et services. 1 coupon par personne. Exp: 30/12/2018

BIJOUTIER BFM MODELISTE **GRATUIT**
Polissage d'une bague
(Valeur de 15$)
Présentez ce coupon avant toutes réparations et services. 1 coupon par personne. Exp: 30/12/2018

>1404764

VOTRE DÉPOSITAIRE DANS LES LAURENTIDES

GARMIN™

Dans l'Nord c'est DESJARDINS SPORT Saint-Jérome



2075, boul. Labelle (route 117) Saint-Jérôme 450 438-8225

www.desjardinssport.com

>1400061

Des cadeaux épatants pour les nouvelles mamans!

LE NORD - Les nouvelles mères ont déjà reçu le « plus beau cadeau du monde », mais elles s'émerveilleront tout de même de vant ces quelques présents adaptés à leur personnalité!





La maman dévouée

À celle qui donne sans compter à son bébé, offrez un massage, un soin beauté, une journée au spa, etc. C'est le temps de la gâter, elle! Vous pouvez aussi lui proposer de garder son poupon pour lui permettre de passer un moment en amoureux, que ce soit au restaurant, au cinéma ou n'importe où ailleurs!

La maman optimiste

À celle qui garde toujours le sourire et qui préfère se moquer de ses petits malheurs, donnez donc un cache-cernes de qualité, une balle antistress rigolote ou encore un roman humoristique pour la divertir lorsqu'elle passera la nuit éveillée!

La maman active

À celle qui bouge constamment et qui compte bien retrouver la forme rapidement, offrez un cours de danse, d'aquaforme ou de yoga parent-enfant, un traîneau pour promener son bébé bien emmitouflé ou un porte-bébé de montagne.

La maman créative

À celle qui a aménagé et décoré elle-même la cham-bre de bébé, donnez un al-bum photos ou un scrap-book qu'elle pourra remplir à sa guise! Ainsi, elle conservera une foule de souvenirs impérissables, en plus de laisser aller son imagination. Psitt! Pour l'aider à entamer son projet créatif, vous pourriez même lui offrir une séance photo!

Visitez les commerces de votre région pour dénicher le cadeau parfait pour la nouvelle maman à qui vous souhaitez faire plaisir!



5 bonnes raisons d'offrir des cadeaux collectifs

LE NORD - Offrir des cadeaux collectifs durant les Fêtes présente de nombreux avantages. En voici cinq.



1. Vous économisez de l'argent

partagez non seulement le coût du cadeau, mais aussi les frais liés à son emballage et à son transport. Il s'agit d'un incitatif fort intéressant en cette période de l'année où les dépenses ont tendance à s'accumuler!

2. Vous gagnez du temps

En vous regroupant, vous gagnez des heures de réflexion et de magasinage. En effet, plus vous êtes nombreux à cogiter, plus vite vous trouvez une idée de cadeau originale. De plus, une seule personne responsable peut faire les boutiques, ce qui permet à toutes les autres de gagner du temps!

3. Vous évitez les achats doubles

Quoi de plus décevant que de voir quelqu'un déballer un cadeau identique à celui que vous vous apprêtez à lui offrir? En donnant un présent collectif, vous évitez les doublons : adieu, les retours au magasin, les échanges et toutes les démarches pour obtenir un remboursement!

4. Votre présent est plus intéressant

En optant pour un cadeau collectif, vous avez la possibilité d'offrir à votre proche un présent que votre budget ne vous aurait pas nécessairement permis d'acheter : un saut en parachute, un vêtement griffé, un gadget sophistiqué, etc.

5. Votre cadeau est plus original

Deux têtes (ou huit!) valent mieux qu'une. En groupe, vous pouvez dénicher une idée-cadeau hors de l'ordinaire ou mettre les talents de chacun à contribution pour fabriquer un présent personnalisé!





Corsetière au service des femmes
Boutique de lingerie fine
LINGERIE Ka
Pour des tenues de fêtes plus que parfaites
Soutien-gorge • sous-vêtement • maillot de bain • pyjamas
Carte-cadeaux
Une prise en charge personnalisée
Un maintien parfait
Un dos et des épaules soulagées
Tailles de 30 a 50
Bonnets de A à J
MARIE JO
PRIMADONNA
>1201227
8152, rue Saint-Jacques, Mirabel | 450 327-5246 | www.lingerieka.com

6 idées-cadeaux pour les « cuistots »

LE NORD - Les gens qui aiment cuisiner n'ont jamais trop d'aliments à se mettre sous la dent… ni d'accessoires à portée de main! Voici six idées-cadeaux pour faire plaisir aux chefs comme aux marmitons.







1. Une emballeuse sous vide

met de conserver plus longtemps une foule d'aliments réfrigérés et surgelés. Si votre proche a l'habitude de concocter ses repas à l'avance, de congeler ses plats en portions individuelles ou de faire mariner ses viandes, par exemple, cet appareil est le cadeau idéal!

2. Un pot de fines herbes

La fraîcheur et la provenance des aliments importent grandement aux cuisiniers! Ainsi, pour faire plaisir à un cordon-bleu, offrez-lui un plant de basilic ou de persil italien, par exemple.

3. Un panier de produits locaux

Confectionnez un panier de produits locaux que le chef pourra apprêter à sa guise ou abonnez-le à un service de livraison de fruits et de légumes frais.

4. Un accessoire personnalisé

Faites personnaliser un accessoire de cuisine par un ar-tisan de votre région. Il peut s'agir d'un tablier, de mitai-nes de four, de sous-plats, d'un plateau de service, d'un support pour déposer un livre de cuisine ou une tablette, etc.

5. Un cours spécialisé

Votre proche aimerait développer ses talents en pâtisserie, apprendre à faire des su-shis, du pain ou se spécialiser en cuisine maghrébine? Inscrivez-le à un cours!

6. Un assortiment d'épices

Créez un assortiment d'épi-ces rares pour stimuler la créativité — et les papilles! — du chef. *Psitt!* Si vous prévoyez voyager à l'étranger avant les Fêtes, profitez-en pour rapporter quelques spécialités locales!

LE DOMAINE BONAVENTURE
SUCRERIE BONAVENTURE
Famille Ladouceur
L'endroit idéal pour célébrer le temps des Fêtes avec votre famille !
menu spécial du temps des fêtes et soirée animée:
49,95$/personne
Dates disponibles:
• 22 décembre 2018
• 29 décembre 2018
• 5 janvier 2019
• 12 janvier 2019
Taxes et service en sus
Réservez vos places le plus tôt possible!
450 434-7476
SAPINS DE NOEL au PRIX DU GROS
5'-6' : 22$
6'-7' : 23,50$
7'-8' : 24,95$
8'-9' : 31,65$
9'-10' : 38,50$
10'-11' : 53,35$
11'-12' : 58,60$
La Boutique Bonaventure
La boutique de la Sucrerie, ouverte à tous les jours.
• Plats cuisinés sur place
• Repas complets pour les Fêtes
• Idées cadeaux variées
Passez nous voir, ou commandez en ligne!
SucrerieBonaventure.ca/Boutique
IDÉES CADEAUX
Un festin prêt à emporter pour le temps des fêtes
Achetez en ligne et récupérez votre commande à notre boutique.
Plus de 80 produits cuisinés sur place !
Pâté Bonaventure, tourtière, tartes, bûche de Noël
et plusieurs produits d'artisans locaux.
Passez nous voir !
HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi de 10h à 20h
Samedi & dimanche de 10h à 17h
15 400, rue Charles, Mirabel (Qc) J7J 1P3
450 434-7476 • domaineb.ca

Chico
Boutique d'animaux
CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE
Sac de transport 15% à 30%
Ensemble de départ chien & chat (5 articles et +) 15%
Manteau pour chien 15% à 30%
OUVERTURE BIENTÔT À LACHUTE
13845, chemin St-Simon, Mirabel 450-504-3771
https://boutiquedanimauxchico.com
>1404780

Conseils futés pour faire plaisir à un étudiant à Noël

LE NORD - Vous cherchez une idée-cadeau pour un étudiant au cégep ou à l'université? Voici quelques suggestions qui pourront assurément le combler!



D'abord, pour lui permettre de souffler un peu durant l'année scolaire, pourquoi ne pas lui offrir des repas sains et équilibrés que vous aurez vous-même concoctés? Faites-les congeler : il n'aura qu'à les réchauffer au four à micro-ondes lorsque le temps lui manquera!

Un livret de coupons donnant droit à divers services aura aussi l'effet escompté. À la fin de sa session, votre proche appréciera sans doute que vous époussetiez son logement ou que vous récuriez sa salle de bain pendant qu'il fait ses travaux!

Les étudiants utilisent quotidiennement une foule d'objets indispensables : sac à dos, crayons, ordinateur portable, carnet de notes, logiciel de traitement de textes, dictionnaires, etc. Visitez donc une papeterie! Vous y trouverez certainement de quoi faire plaisir à votre étudiant préféré. Vous pouvez également lui proposer de payer ses effets scolaires ou ses frais de scolarité pour la prochaine session, si le cœur vous en dit... et si votre budget vous le permet!

Votre proche se déplace tous les jours pour se rendre à l'établissement d'enseignement qu'il fréquente? Alors, offrez-lui des titres de transport en commun ou une carte-cadeau d'essence! Un bon livre ou des écouteurs peuvent aussi le distraire d'agréable façon durant le voyagement — s'il ne conduit pas, bien entendu! Une tasse à café pour emporter est aussi une excellente idée.

Enfin, pour le féliciter et lui permettre de se détendre, offrez-lui des billets pour un spectacle, une sortie au spa, un souper au restaurant, etc.







Comment combler un bricoleur à Noël?



LE NORD - Pour faire plaisir à un amateur de bricolage, il n'y a rien de tel qu'un cadeau pratique. Voici quelques idées à envisager en fonction de l'expérience et de la personnalité de votre bricoleur préféré!

Le néophyte

À un débutant, offrez un outil multifonction ou un ensemble comprenant tout le nécessaire de base (tournevis, clés, marteau, ruban à mesurer, couteau à lame rétractable, etc.). Si la personne que vous souhaitez gâter possède déjà des outils, donnez-lui un tablier ou des gants de travail personnalisés, par exemple.

Le techno

Votre proche ne bricole jamais sans son téléphone ou sa tablette? Alors, achetez-lui un stylet pour écrans tactiles! Ainsi, il pourra utiliser son appareil en tout temps, sans enlever ses gants de travail. Il existe aussi plusieurs dispositifs fort utiles que l'on fixe sur les téléphones intelligents pour faciliter les travaux. Certains localisent les montants; d'autres calculent le taux d'humidité. Des gadgets sophistiqués remplacent même les niveaux laser, les rubans à mesurer et les thermomètres infrarouges. Croyez-le, votre bricoleur techno en raffolera!

Le lunatique

À celui qui perd constamment ses équerres, ses crayons, ses écrous, etc., offrez un coffre ou une armoire de rangement. Mieux encore : réorganisez son espace de travail pour qu'il soit ordonné et fonctionnel! Si vous êtes plutôt à la recherche d'un cadeau que votre proche utilisera quand il travaillera, choisissez un plateau aimanté ou un bracelet magnétique. De cette façon, il ne perdra plus jamais ses vis ou ses clous!

Enfin, plusieurs idées-cadeaux conviennent à tous les bricoleurs : une radio de chantier, de l'équipement de sécurité, des bottes de travail, etc.

Bon magasinage!





Épatez vos proches avec des emballages originaux!



LE NORD - Les emballages personnalisés - et recyclés! - ont la cote. Pour Noël, amusez-vous à créer vos sacs, vos rubans, vos boucles et votre papier d'emballage avec des matériaux que vous avez sous la main.

D'abord, plutôt que de miser sur du papier, pourquoi ne pas opter pour un emballage en tissu? Un vêtement, un rideau et même un linge à vaisselle peuvent servir à envelopper un cadeau! Vous pourriez par exemple replier un chandail autour d'un livre, puis faire un joli nœud sur le dessus. Vous obtiendrez un emballage unique et réutilisable!

Les boîtes de céréales, les cartons d'œufs et les contenants en plastique sont des solutions de rechange intéressantes aux boîtes-cadeaux. Il suffit de les peindre, de les décorer avec de vieux boutons ou encore de les recouvrir de pages de magazines pour concevoir des paquets hors de l'ordinaire et abordables!

Enfin, vous pouvez réaliser vous-même vos rubans, vos boucles et vos choux à partir d'étoffes dont vous ne vous servez plus. Pour ce faire, découpez de fines bandelettes dans un drap, un foulard, une nappe ou un rideau et utilisez-les pour mettre la touche finale à vos emballages. Pensez aussi aux cravates et aux foulards : ils font de magnifiques boucles!

Des emballages sur mesure

Pour personnaliser davantage vos emballages, inspirez-vous des gens à qui vos cadeaux sont destinés. Par exemple, si vous comptez remettre un présent à un globe-trotteur, utilisez des cartes postales, des cartes routières ou des photos de voyage en guise de papier d'emballage! Pour un passionné de lecture, les pages d'un journal ou d'un livre sont tout indiquées.

Bref, faites preuve d'imagination!



Chalet du Ruisseau

Noël arrive à grands pas!

Le temps des fêtes est à nos portes

Pensez réceptions et commandez dès maintenant votre BUFFET FROID ET/OU CHAUD

possibilité de livraison

Par la même occasion n'oubliez pas l'arrivée du Nouvel An

SOUPER DU NOUVEL AN

Prix de présence

31 décembre 2018 et 1er janvier 2019

BILLETS MAINTENANT DISPONIBLES

12570, rang Fresnière, Saint-Benoît

450-258-3176 • www.ruisseau.ca

>1201214

Visitez notre boutique cadeaux et déco de Noël

















Des meubles, de la déco & des idées-cadeaux!

Vaste choix de mobiliers de chambre, cuisine et salon, de meubles d'appoints en pin sur mesure, lampes et courtepointes...
De tout pour vous !

MEUBLES & CIE
Boutique champêtre

2140, boul. Labelle, Lafontaine
Saint-Jérôme (face à Matério)
450 438-6660

OUVERT 7 JOURS

Accord D Desjardins

>1201244

Fournisseur

Officiel du Père Noël

CANADIAN TIRE St-Jérôme

CARREFOUR DU NORD



CUISINE





JOUETS





OUTILS ET QUINCAILLERIE





APPAREILS ÉLECTRONIQUES

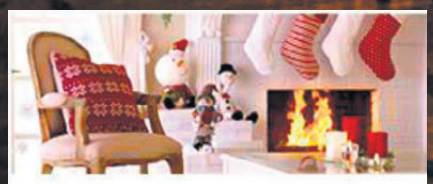


24 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX

lorsque vous dépensez 200$ ou plus avant taxes en magasin

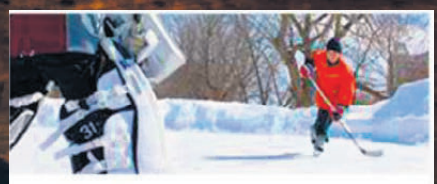
FINANCEMENT AUCUNS FRAIS AUCUN INTÉRÊT

VOIR DÉTAILS EN MAGASIN



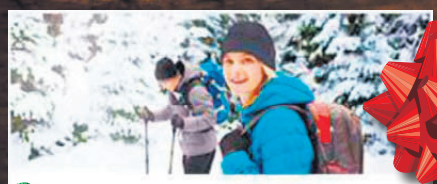
ESSENTIELS MÉNAGERS





SPORTS ET PLAISIRS EN PLEIN AIR





VALISES ET VÊTEMENTS





AUTOMOBILE



Sortie 45, autoroute 15 nord, St-Jérôme

450 438-3506

1809072

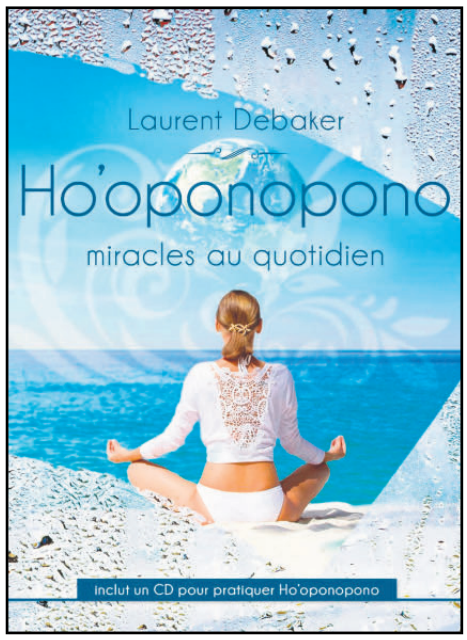
Ho'oponopono : Une méthode qui peut changer notre vie ?

Connaissez-vous la méthode Ho'oponopono ? Oui, je sais, le nom fait souvent sourire! Il s'agit d'un rituel ancestral hawaïen, autrefois exercé par les chamans, dans le but de régler des conflits. Par la suite, cette méthode a été modernisée et adaptée au monde occidental.

Afin de mieux comprendre ce rituel fascinant, je me suis adressée à Laurent Debaker, écrivain français, installé au Québec et auteur de plusieurs livres à succès dont le plus récent s'intitule : « Ho'oponopono, miracles au quotidien ».

Laurent nous explique que ce terme hawaien signifie : « Corriger ce qui est erroné ». C'est le psychiatre Hew Len, formé par une chamane, qui l'a remis au goût du jour. Sa fille était atteinte d'un zona et rien ne semblait pouvoir la guérir. En pratiquant Ho'oponopono, le zona a complètement disparu. Plus impressionnant encore, Monsieur Debaker nous explique que le Docteur Hew Len, grâce à cette pratique, a pu guérir toute une aile d'un hôpital psychiatrique! Cette méthode a tellement fait fureur que Morrnah Simeona, la chamane qui modernisa Ho'oponopono, a été invitée aux Nations Unis et à l'OMS afin de l'enseigner.

Ce psychiatre, tout comme les chamans avant lui, avait compris que nos vies sont avant tout dirigées par nos mémoires cellulaires. Eh oui, vous avez



dû remarquer que bien souvent, il arrive dans la vie non pas ce que l'on veut, mais bien souvent ce à quoi l'on croit, même si ces croyances sont pour la plupart inconscientes.

Pour avoir la vie que nous voulons et attirer à nous la santé, la paix, l'abondance, etc., Laurent Debaker nous explique qu'il est important de nettoyer ces mémoires qui nous empêchent d'avancer : « On agit et on réagit non pas en fonction de qui on est vraiment mais en fonction de nos mémoires. Ho'oponopono, c'est comme nettoyer à l'intérieur de soi et grâce à cela, les situations extérieures changent d'elles-mêmes ».

Concrètement, comment procéder ?

Ho'oponopono est basé sur quatre mots, qui ont un grand pouvoir créateur et que l'on peut répéter régulièrement, tels un mantra : « Désolé, pardon, merci, je t'aime ».

« Bien sûr, il s'agit d'une technique énergétique. Donc, si vous récitez ces mots sans les ressentir, ne vous attendez pas à de grands changements! Il est nécessaire de faire silence, revenir à l'intérieur de soi pour atteindre le point zéro », nous rappelle Laurent.

Aussi incroyable que ça puisse sembler, cela marche! Intéressée mais dubitative, je l'ai testée sur un gros mal de tête que je traînais depuis quelques jours et croyez le ou non, il a disparu presque complètement.

Laurent Debaker est également thérapeute. Il a expérimenté cette méthode qui semble si simple qu'on a du mal à croire en son pouvoir, et pourtant, il a obtenu des résultats incroyables. Il nous précise qu'on peut l'appliquer à tous les domaines de notre vie, notamment lorsqu'on rencontre des schémas répétitifs.

J'ai piqué votre curiosité ? Vous voulez en savoir plus ? À la demande de nombreux clients de la librairie Quintessence à Saint-Sauveur, Laurent Debaker viendra dédicacer son dernier livre : Ho'oponopono, miracles au quotidien, le samedi 8 décembre, de 13h à 16h, à la librairie située au 275, rue Principale.

VOGEL
SAINT-JÉRÔME
Watson & cie .com

Naturopathes diplômés sur place
Ouvert 7 jours sur 7
2112, boul. Labelle, Saint-Jérôme
450 432-3388
www.vogelstjerome.com

Vous vous questionnez sur votre consommation d'alcool ou celle d'une personne de votre entourage ?
ALCOOLIQUES ANONYMES
A.A. VEULENT VOUS AIDER
LES A.A. PEUVENT VOUS AIDER.
Communiquez avec nous aujourd'hui.
450 438-5799
ou Consultez notre site pour connaître le calendrier des activités.
www.aa-quebec.org/region90
> 1404064



PREMIÈRE AU CINÉMA CARREFOUR DU NORD

La course des tuques : l'aventure se poursuit

FRANÇOISE LE GUEN, ***COLLABORATION SPÉCIALE*** – Trois ans après La guerre des tuques l'aventure se poursuit avec La course de tuques. Fini les batailles de boules de neige, place aux courses de luges. Une histoire où l'amitié gagnera, campée dans un univers purement québécois.

Marie-Claude Beauchamp, productrice exécutive à CarpeDiem, rappelle que La guerre des Tuques a connu un succès sans précédent autant au Québec qu'à l'international. Le film est traduit dans plus d'une vingtaine de langues. Le second a déjà un avenir fort prometteur.

DEUX NOUVEAUX VENUS

Deux nouveaux personnages s'ajoutent à la bande, Charlie (voix de Ludivine Reding et Alexe Gaudreault, sa voix chantée) et Zac (voix de Mehdi Bousaidan). « Je fais du doublage depuis très longtemps, mais ici c'est plus que ça, on crée notre personnage plus librement. C'est une grande chance de pouvoir le faire », confie Ludivine Reding.

L'HISTOIRE

Dès la conception du premier film, l'équipe savait qu'il y avait du potentiel pour raconter beaucoup d'histoires. « L'univers est riche, les personnages ont des personnalités fortes », explique Marie-Claude Beauchamp. Pour le réalisateur Benoit Godbout, qui faisait déjà partie de la première équipe, c'est aussi lui qui a dessiné les mini-tuques, la suite coulait de source.



PHOTO : ANTOINE GASCON

L'équipe de La course de tuques, Marie-Claude Beauchamp, productrice, Mariloup Wolfe, Mehdi Bousaidan, Ludivine Reding, Nicholas Savard L'Herbier, Gabrielle Jouanno (Les Cool Kids), Alexe Gaudreault et Benoit Godbout, réalisateur, était au Cinéma Carrefour du Nord, mercredi dernier.

« On se replonge dans l'enfance, on pense batailles de boules de neige, châteaux de neiges et on arrive aux glissades puis aux courses ! »

Avant tout, dans les deux films, la neige devient littéralement un personnage et contribue à la magie du film.

« Ça nous rend nostalgiques de notre enfance quand on était tout le temps dans la neige en train de s'amuser. Quand on était jeune et qu'on s'ennuyait, car on n'avait rien pour se divertir on inventait des jeux. Ça nous forçait à être créatifs », confie Ludivine Reding.

LES VALEURS

Dans cette aventure François-les-lunettes (Hélène Bourgeois-Leclerc) affronte le nouveau venu Zac (Mehdi Bousaidan) qui n'hésite pas à tricher lors d'une course, avec la complicité de sa cousine Charlie (Ludivine Reding). François-les-lunettes demande une revanche.

« Je fais des films pour raconter, mais aussi pour transmettre quelque chose, explique le réalisateur. Souvent, dans les films pour enfants, on a un personnage peu confiant qui a traversé des épreuves et qui finalement surmonte ses peurs. Ici c'est le contraire. François, le héros, est un personnage qui croit en lui et pense être infaillible. Il pousse ça trop loin et risque de perdre ces amis. Quant à Zac, il ne sait pas aimer, car il n'a pas été aimé. Il réalise qu'il s'y prend mal pour avoir des amis. J'aime qu'on montre aux enfants que ce n'est pas tout noir ou tout blanc. »

La productrice Marie Claude Beauchamp espère cette fois encore donner l'envie d'aller jouer dehors.

« Ça fait partie de la mission du film de faire bouger les jeunes. Lors du premier film, on a organisé une tournée et on est allé jouer dehors avec 35 000 enfants pendant huit fins de semaine à travers le Québec. On continue cette fois à travers le Canada. »

Le film prend l'affiche le 7 décembre 2018.





PHOTO : COURTOISIE

PLUS DE 100 000 VISITEURS

LE THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT CÉLÈBRE UN AN D'EXISTENCE

LE NORD – En 2017, près de 4 000 visiteurs découvraient la nouvelle salle de spectacle lors des portes ouvertes des 25 et 26 novembre.

Puis, le 29 novembre 2017, c'est le grand Claude Dubois qui avait offert le premier spectacle devant une salle comble. Un rendez-vous mémorable célébrant l'ouverture de ce nouveau complexe culturel à la fine pointe de la technologie comptant 860 sièges répartis sur un parterre, une mezzanine et un balcon.

En janvier 2018 la soirée inaugurale en la présence de Gilles Vigneault, où dignitaires, partenaires, collaborateurs, artistes et abonnés de Diffusion En Scène se sont vus offrir un avant-goût de la qualité et de l'étendue des capacités de la plus grande salle de spectacles des Laurentides, lors d'un concert unique de l'Orchestre symphonique de Laval dirigé par Alain Trudel.

PLUS DE 100 000 VISITEURS EN UN AN

Diffusion En Scène est heureuse du bilan de sa première année d'existence. En effet plus de 100 000 personnes ont franchi les portes du Théâtre que ce soit pour assister à un spectacle, participer à un des nombreux événements rassembleurs soulignant l'année inaugurale ou pour prendre part à une activité corporative privée.

En tout, le théâtre Gilles-Vigneault a accueilli dans sa dernière année plus de 250 spectacles, activités et événements avec un taux d'occupation de plus de 80 %.

« Le projet de la salle de spectacle a mis 20 ans à prendre forme et nous sommes très heureux de constater que près de 100 000 personnes sont venues découvrir le Théâtre au cours de sa première année d'existence. Nous souhaitons que ce lieu culturel devienne un des points d'ancrage du centre-ville de Saint-Jérôme, de la MRC de la Rivière-du-Nord et pourquoi pas des Laurentides! Personnellement je termine ma première à titre de directeur général et artistique et je crois sincèrement que tous les efforts ont été mis de l'avant pour faire en sorte que la population de Saint-Jérôme soit fière de son Théâtre. L'avenir nous semble radieux et nous sommes plus que motivés à poursuivre notre mission », a souligné le directeur général et artistique, David Laferrière.



SEMI-PRO À SAINT-JÉRÔME

La Ligue nord-américaine de hockey (LNAH) signe pour 4 ans

LUC ROBERT, ***COLLABORATION SPÉCIALE*** – Une entente pour couvrir le reste de la saison actuelle de hockey et trois autres années supplémentaires ont été ajoutées au bail signé par la formation semi-professionnelle «Pétrole et propane Bélanger», avec la Régie intermunicipale de l'aréna régional Rivière-du-Nord.

La signature est survenue après les pourparlers tenus vendredi dernier, entre les deux organismes. Rappelons que le vendredi 30 novembre, le journal Le Nord annonçait sur son site internet le déménagement des Blackjacks de Berlin à Saint-Jérôme, anciennement domiciliés au New Hampshire.

Un groupe de six actionnaires, qui inclut notamment l'ancien gardien des Panthères jr AAA, Robin Bélanger, et l'ex-propriétaire des Huskies de Rouyn-Noranda, Sylvain Danis, s'est porté acquéreur des Blackjacks, de la LHAH.

Ancien porte-couleurs des félins de 2003 à 2005, M. Bélanger est aujourd'hui à la tête de «Pétrole et Propane Bélanger», qui possède des bureaux à Saint-Janvier (Mirabel) et à Saint-Jérôme. Cette bannière remplace le nom des Blackjacks, qui attiraient en moyenne seulement 390 partisans à leur ancien domicile de Berlin.

> « Voilà deux ans que des gens de la LNAH nous approchaient pour implanter une franchise ici. »
>
> - Stéphane Maher



PHOTO : COURTOISIE

Le maire de Saint-Jérôme, Stéphane Maher, apprécie l'arrivée du semi-pro à l'aréna Rivière-du-Nord.

Pour sa part, l'homme d'affaires Sylvain Danis n'a plus besoin de présentations. Maintenant domicilié à Saint-Sauveur, l'ex-résidant du secteur Saint-Antoine était à la tête du Laser de Saint-Hyacinthe (LHJMQ), au milieu des années 1990, avec Dave Morin. M. Danis avait ensuite déménagé la formation en Abitibi, au Colisée Dave Keon de Rouyn-Noranda.

«Nous avons créé une entité légale (compagnie), pour ensuite déposer les garanties financières, auprès de la LNAH. Les six actionnaires se sont rencontrés le lundi 26 novembre, dans un restaurant de Saint-Jérôme, afin de ficeler le dossier. Nous avons officiellement effectué une demande de constitution et de transfert d'une équipe auprès de la LNAH. Tout baigne dans l'huile du côté de la ligue», a dévoilé Robin Bélanger.

Le groupe de bailleurs de fonds compte dans ses rangs des noms bien connus dans les cercles du hockey et des affaires. Outre Bélanger et Danis, Julien Rémillard (V-télévision), Me Richard Hébert (Deveau avocats de Laval), Hugo Bernard (Systèmes intérieurs Bernard MNJ & associés inc.) et Éric Lavallée (Amusements spectaculaires) ont aussi joint l'aventure jérômienne du semi-pro. Dannick Lessard a été confirmé à titre des directeurs des opérations du club.

«Il y a des passionnés et des gens de métier, dans ce groupe relevé. Je lève mon chapeau au Commissaire de la ligue, Jean-François Laplante, à notre entraîneur-chef, Martin Daoust et à Dannick Lessard, qui ont effectué la majorité des démarches, pour nous dénicher un domicile en pleine saison. Un merci tout spécial au maire Stéphane Maher, pour l'accueil à l'aréna RDN», a poursuivi Bélanger.

Le maire Maher s'est d'ailleurs réjoui de l'arrivée de la LNAH, dans une ville qui n'a pas eu de club senior depuis l'époque du 150 de Saint-Jérôme, au milieu des années 1980.

«Voilà deux ans que des gens de la LNAH nous approchaient pour implanter une franchise ici. À l'époque, l'étiquette d'une ligue de batailleurs était encore trop présente et nous ne voulions pas associer cette image à notre nouvel aréna familial de la Régie intermunicipale de la Rivière-du-Nord. Le style a changé et le groupe d'actionnaires comprend des gens de compétences et d'expertises reconnues. Quand tu gères un budget d'opération de 500 000 $ par saison, ça te prend un très bon groupe d'actionnaires», a convenu le premier magistrat.

CPA ORDRE DES COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS DU QUÉBEC

AVIS DE RADIATION TEMPORAIRE
NOTICE OF TEMPORARY STRIKING OFF THE ROLL

Avis est par les présentes donné que **Elias Ishac**, ayant exercé la profession de comptable professionnel agréé à Mirabel, a été déclaré coupable le 11 octobre 2018 par le conseil de discipline de l'Ordre des CPA du Québec du chef d'infraction déposé contre lui, soit, le ou vers le 17 janvier 2017, d'avoir fait cession de ses biens en vertu de la Loi sur la faillite et l'insolvabilité, contrevenant ainsi aux dispositions de l'article 11, paragraphe 2, du Code de déontologie des comptables professionnels agréés (RLRQ, c. C-48.1, r.6).

Le 11 octobre 2018, le conseil de discipline a imposé à Elias Ishac une radiation temporaire d'un mois à l'égard du seul chef de la plainte. Cette sanction étant exécutoire à l'expiration du délai d'appel, Elias Ishac est radié du tableau de l'Ordre pour une période d'un mois à compter du 22 novembre 2018.

Cet avis est publié en vertu de l'article 156 du Code des professions.

Notice is hereby given that on October 11, 2018, **Elias Ishac**, having practised the profession of chartered professional accountant in Mirabel, was found guilty by the Disciplinary council of the Quebec CPA Order of the one count filed against him, namely, on or about January 17, 2017, of having made an assignment of his property under the *Bankruptcy and Insolvency Act*, thus contravening the provisions of section 11(2) of the *Code of ethics of chartered professional accountants* (CQLR, c. C-48.1, r. 6).

On October 11, 2018, the Disciplinary council ordered that Elias Ishac be temporarily struck off the roll for one month on the sole count of the complaint. Since the decision became executory upon expiry of the period for appeal, Elias Ishac was struck off the roll of the Order for a period of one month as of November 22, 2018.

This notice is published pursuant to section 156 of the *Professional Code*.

Véronique Smith
Secrétaire du conseil de discipline
Secretary to the Disciplinary council

>1707487

VOTRE ESPACE JEUX
est propulsé par:
GROUPE CARBUR
stjeromechevrolet.com
stjeromechrysler.com
stjeromeautodepot.com

SUDOKU

JEU N°584

	2		5				9	
		5		8			3	
	1		7	9			2	
		3	2					
			6			7		
				4	9	3		
		6						8
		8		6				
	3		8	2			4	

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : **vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

RÉPONSE DU JEU Nº 584

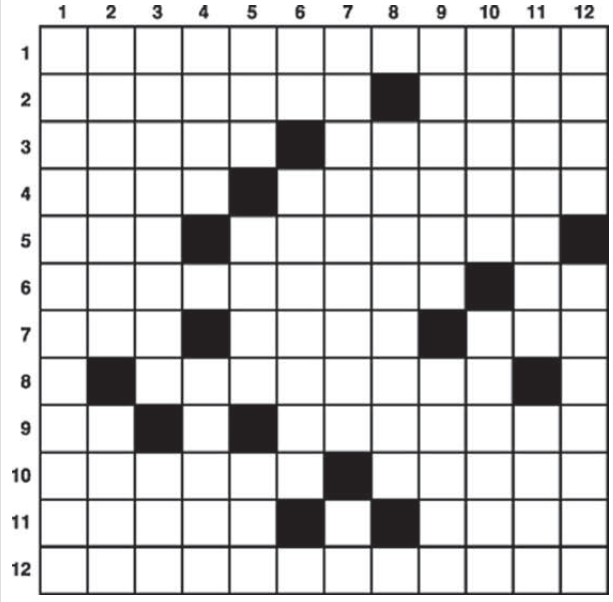
1	4	6	7	2	8	9	3	5
3	5	2	4	6	9	8	7	1
8	7	9	1	5	3	6	4	2
5	6	3	9	4	1	2	8	7
2	8	7	5	3	6	1	9	4
9	1	4	8	7	2	5	3	6
6	2	5	3	9	7	4	1	8
7	3	1	2	8	4	9	6	9
4	9	8	6	1	5	7	2	3

RÉPONSE DU Nº 584



ST-JÉRÔME CHEVROLET
BUICK • GMC • CORVETTE
ST-JÉRÔME CHRYSLER
JEEP • DODGE • RAM • FIAT
ST-JÉRÔME AUTO DÉPÔT
LE SUPERCENTRE DE L'OCCASION

JEU N°584



HORIZONTALEMENT

1- Oiseau passereau chanteur à plumage rouge, noir, jaune et blanc.
2- Personnage principal d'une œuvre de fiction. — Matière en fusion.
3- Linge bénit couvrant le cou et les épaules du prêtre. — Pousse son cri, en parlant de l'aigle.
4- Repaires. — Corps céleste.
5- Personnel. — Surmonter.
6- Spéculation sur l'être en tant qu'être. — Infinitif.
7- De naissance. — Charge d'un âne. — Éculé.
8- Assommeras, étourdiras.
9- Conjonction. — Alcaloïde de la fève de Calabar.
10- Nez (pl.). — Sans quoi.
11- Choisie. — Baldaquin.
12- Panneau de tapisserie haut et étroit.

VERTICALEMENT

1- Petite chanson sur un sujet léger.
2- Équidé sauvage d'Asie. — Rivière du sud de la France.
3- État de ce qui est aride (pl.). — Prit une expression de gaieté.
4- Masses de pierre très dure. — Saule à rameaux.
5- Affirme, raconte. — Interjection. — Venue au monde.
6- Indéfini. — Oiseaux gallinacés originaires d'Asie.
7- Délaissées. — Négation.
8- Courroies.
9- Mince et de haute taille. — Privé d'humidité.
10- Manquer. — Fabriquât (qu'il) dans une usine.
11- Échappées. — Ivre.
12- Personne, individu. — Reconsidère.

HOROSCOPE

SEMAINE DU 5 AU 11 DÉCEMBRE 2018

Signes chanceux de la semaine :
CAPRICORNE, VERSEAU ET POISSONS

BÉLIER (21 MARS - 20 AVRIL)
Toute forme de changement apporte son lot d'émotions. Du coup, vous bénéficierez d'une nouvelle expérience qui vous sera extrêmement profitable. Vous vous rapprocherez d'un membre de la famille avec qui vous aviez eu un différend.

TAUREAU (21 AVRIL - 20 MAI)
Au bureau, vous réussirez à conclure une entente qui aura des impacts positifs sur votre carrière. Vous êtes capable de créer de l'harmonie autour de vous; les gens vous feront confiance aveuglément et vous les guiderez dans la bonne direction.

GÉMEAUX (21 MAI - 21 JUIN)
Vous ne vous en laisserez pas imposer cette semaine. Au travail et dans certaines de vos obligations, vous apporterez des changements pour améliorer l'efficacité. Votre habileté manuelle sera décuplée lorsque vous entreprendrez une œuvre artistique.
À

CANCER (22 JUIN - 23 JUILLET)
Sensibilité et émotions prendront beaucoup de place. Vous mettrez au clair une histoire amoureuse compliquée, par exemple. Au travail, vous recevrez une forme de récompense ainsi que des applaudissements, ce qui devrait grandement vous émouvoir.

LION (24 JUILLET - 23 AOÛT)
Vous serez en mesure d'accomplir une bonne partie de votre boulot à partir de la maison. Si vous avez de jeunes enfants, l'un d'entre eux exigera beaucoup d'attention. Quelques points seront à éclaircir avec certaines personnes pour en avoir le cœur net.

VIERGE (24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)
Vous magasinerez sûrement un nouveau gadget électronique qui sera très utile pour vos communications. Vous serez ainsi beaucoup plus accessible. De nombreux déplacements sont à prévoir; n'oubliez pas votre GPS pour éviter de tourner en rond!

BALANCE (24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)
Vous ne lésinerez pas sur les moyens pour essayer d'en impressionner plus d'un durant les Fêtes. Vous remplacerez quelques meubles et électroménagers, notamment. Vous vous débarrasserez de ce qui vous encombrait et qui prenait trop de place.

SCORPION (24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)
Vous ferez preuve d'initiative dans un projet en particulier. Vous prendrez les commandes afin de vous assurer que les gens comprennent bien la direction que vous voulez prendre. Votre sens du leadership sera en demande.

SAGITTAIRE (23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)
Lorsqu'on a de la fatigue accumulée, il est important de s'arrêter pour se ressourcer et se donner de nouveaux objectifs. Si vous avez négligé des proches qui s'ennuient de vous dernièrement, il faudra organiser des retrouvailles.

CAPRICORNE (22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)
Vous vous retrouverez dans un environnement bondé. Vous aurez à organiser un évènement qui rassemblera une foule importante. Acceptez les invitations de vos amis à sortir et à faire la fête pour évacuer un peu de stress.

VERSEAU (21 JANVIER - 18 FÉVRIER)
Par moments, il faut reculer d'un pas pour se donner un meilleur élan ainsi que pour voir les choses avec une autre perspective. Vous parviendrez à analyser la situation avec une meilleure vue d'ensemble afin de trouver les solutions qui s'imposent.

POISSONS (19 FÉVRIER - 20 MARS)
La chance vous accompagnera aussi bien au niveau professionnel qu'amoureux. Les bonnes personnes croiseront votre route pour vous faciliter la vie. Votre grande sensibilité constitue une force surhumaine que vous déployez à votre guise

JEU DES 7 DIFFÉRENCES



Vos Classées

Un seul numéro

1-866-637-5236

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Heure de tombée : vendredi 15H00

Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Mode de paiement : VISA MasterCard

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.

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

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

105 Propriétés à vendre

STE-SOPHIE: cottage 4 c.à.c., terrain 12,000 pi.ca., 144,900$. R. Cagiotti Courtier Remax 514-258-3614

110 Propriété à revenus à vendre

À St-Jérôme: Multi-plex à vendre Très propre, Finition extérieur brique, Grand stationnement. Agent s'abstenir 514-589-9146

140 Commerces à vendre

À Ste-Adèle, fond de commerce domaine de l'alimentation, inclus: inventaire, clientèle, recette. 19,900$. Info: 514-969-5282

205 Logements / appartements à louer

! ! 3-1/2, 640$ tout inclus, Bellefeuille/ St-Colomban, rivière, demi sous-sol. Libre. 450-712-1472

! ! **4-1/2, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson,** près lac, 600$. **4-1/2, St-Jérôme**, 650$. S.D.B. rénovée, cabanon, près services. Libres. 514-247-1722

2-1/2, 3-1/2, Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement. 514-212-0482

3-1/2 près du Carrefour du Nord: Chauffé, éclairé, cuisinière et frigo fournis. Idéal personne mature. Enquête de crédit, 580$/ mois. Libre immédiatement 450-565-3523

4-1/2, grand, rue des Rossignols, St-Jérôme. 1er mars, enquête crédit, 750$. 450-822-2210, 450-821-8324

4-1/2, sur 2 étages, chauffé, balcon, Ste-Adèle. Enquête de crédit. Libre immédiatement, 695$. 514-726-7252

205 Logements / appartements à louer

5-1/2, (735$), très propre, secteur de choix. 900, 11e Rue, St-Antoine. Pas d'animaux. Enquête de crédit. Libre immédiatement. 514-647-2426

5-1/2, 427, Ouimet, St-Jérôme, 3e étage, 750$. Pas d'animaux. Libre. 450-432-6438

5-1/2, St-Jérôme, quartier calme. 3 chambres, fraîchement peint et rénové, près des services. Stationnement gratuit. Disponible le 1er décembre, 725$/ mois, 514-241-1966

5-1/2, St-Jérôme. Libre, propre, paisible, près services, idéal semi ou retraité, pas d'animaux, non-fumeur. 450-432-4487

ST-ANTOINE: 756-766, Avenue des Mésanges. Près de l'avenue du Parc, grands 4-1/2 complètement rénové, style condo, entrées laveuse/ sécheuse/ lave-vaisselle. 700$/ mois. Libre immédiatement. Pas de chien. 514-817-0788, 514-625-8125.

ST-CANUT, 3-1/2, bachelor construction 2015, disponible immédiatement, 620$. Nathalie 514-657-8951

ST-JÉRÔME: 3-1/2, 114 Beaulieu, rénové 525$. Déneigé. Pas d'animaux. Non-fumeur. Idéal personne seule, semi-retraitée ou retraitée. Enquête. Libre. 450-438-6769

ST-JÉRÔME: 5-1/2, 2e étage, endroit tranquille, 650$/ mois. 3-1/2, chauffé, éclairé, poêle, réfrigérateur, 525$/ mois. Libres immédiatement. 450-979-7715 après 16h

ST-JÉRÔME: 4-1/2, 700, Filion, style condo, insonorisation supérieure, plancher flottant, stationnement, entrées laveuse/ sécheuse 630$/ mois. 514-795-7275

ST-JÉRÔME: Grand 4-1/2, rue Parent, 2e étage, frais peint, très paisible, stationnement déneigé, près tous les services. Pas d'animaux, idéal retraités/ semi-retraités. Libre immédiatement, 720$/ mois, 450-431-5266

205 Logements / appartements à louer

STE-THÉRÈSE: 4-1/2, 3e étage, propre, calme, entrée sécuritaire, récemment rénové, entrées laveuse/ sécheuse, balcon privé, 695$, libre, Voir Kijiji: CA20024008997. 514-863-5572

210 Logements / appartements chauffés à louer

STE-ADÈLE: Loft semi-meublé. Idéal personne seule, non-fumeur, entrée/ balcon privées, 575$. Libre 1er janvier. Pas d'animaux. 514-776-6707

STE-ADÈLE: Sommet Bleu, 4-1/2, rez-de-jardin, chauffé, semi-meublé. Vue sur Lac Rond 800$/ mois. Non-fumeurs, pas d'animaux, enquête crédit, 438-394-2160

225 Propriétés à louer

741, des Cyprès, St-Jérôme, bungalow 3 c.à.c., sous-sol, stationnements, 1,120$. Aussi bachelor 3-1/2 semi-meublé, chauffé, stationnement. 580$. Libres. 579-634-1205

DUPLEX rénové, 950$, possibilité option d'achat. Morin-Heights environs. Financement disponible. Aucune mise de fond. 514-212-4644

240 Co-locations

ST-JÉRÔME: 4-1/2 très grand. Tout meublé, laveuse/ sécheuse, internet, chauffé, non-fumeur, références. 450-436-8998

245 Chambre à louer

! St-Antoine: 400$ tout inclus. Internet. Laveuse, sécheuse. Stationnement. Non-fumeur. Libre, 514-885-0348

245 Chambre à louer

CHAMBRE: St-Jérôme. Chauffée, éclairée, meublée. Câble, frigo, stationnement. Personne tranquille. Non-fumeur, 450-432-9496

ST-JÉRÔME: centre-ville, chambre meublée, chauffée, internet, Bell télé inclus, cuisine/ salle de bains communes, personne stable, sérieuse, propre. 420$. Daniel 514-993-1749

260 Chalets / maisons de campagne à louer

CHALET **5-1/2,** pour la saison ou l'année, meublé grande terrasse panoramique, Internet, foyer, à côté St-Sauveur, près lac. Libre. **1,290$. 514-322-7766, 514-249-5522**

310 Divers à vendre

A-1 Super liquidation d'électroménagers neufs ou reconditionnés, matelas. 450-569-8353 www.liquidatronique.com

SCIERIES MOBILES à partir de 4,397$ Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portative. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste: 400QN.

320 Animaux

CHATONS demandés. Je veux 2 jeunes chatons. Demandez Monique. 438-403-7701

345 Antiquité / art / collections

COLLECTIONNEUR Achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, tables tournantes: années 70/ 80. Disques vinyle rock/ jazz, jeux Nintendo. 450-744-3060, François.

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

BOIS sec et semi-sec 100% bois franc. Après 18h. 450-432-0101

404 Services domestiques offerts

ENTRETIEN ménager, semaine/ deux semaines, résidentiel, bureau, après rénovation, construction neuve. Reçus, 514-293-4251, 450-530-6841

ENTRETIEN Nord Ouest inc. offre service d'entretien ménager commercial (bureaux), 450-565-8069

FEMME fiable ferait votre entretien ménager à la semaine/ aux 2 semaines. Non-fumeuse. Avant 20h: 450-712-0279

Je suis disponible pour entretien ménager. Fiable, minutieuse. 7/7. Ménage résidentiel/ commercial. 450-820-2735

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

! ! 450-431-7966. ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR LA MAGIE D'UN MASSAGE NATURISTE QUALITÉ SUPÉRIEURE SENSORIEL EXTRÊME DÉTENTE. REÇU. 7/7. 9H-22H. ENDROIT CHAMPÊTRE, ST-JÉRÔME.

! 514-706-5666. Massage confort détente. Lundi au samedi 8h30- 21h00.

! Agréable massage, 7/7, détente apaisante, chez moi, 9h-21h, 514-775-8333

! Stressé? Massage de détente, thérapeutique Mardi/ Mercredi/ Jeudi. 514-914-8972

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

450-694-2269 Besoin d'un bon massage réconfortant, attentionné, super détente. 10h-22h.

BESOIN d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. St-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

DANIEL: Détente et Chaleur Humaine de 7h00 à 18h00, 60$ 450-275-0780

ESPACEEST.ca Massage 7/7 naturiste et spa 577-A Notre-Dame, Repentigny 450-932-7990

MASSAGE de détente relaxant. Lundi au vendredi, 10h-19h. St-Jérôme, Jade: 438-402-5715

MASSAGE suédois de détente, femmes enceinte, enfants, Reçus pour asssurance collective. 450-438-8392

MASSAGE très relaxant pour bien vous détendre, St-Sauveur, 514-370-8754 Carole

424 Astrologie / Occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

L'HYPNOSE peut tout régler, stress, angoisse, solitude, amour, travail, cigarette, drogue, insomnie, toute maladie, pauvreté, etc, 819-219-0463, Lazare

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

440 Déménagement / Transport / Entreposage

! Déménagement Billy, assurances. Spa/ piano. Entreposage. Engageons. 7/7 450-751-2282

DÉMÉNAGEMENT petit et grand à partir de 60$ de l'heure avec assurances. Camion 26'. Demandez Jean-Luc, 450-694-0022.

442 Constructions / Rénovations / Réparations

! VOUS avez un problème? Nous avons la solution! Travaux de tous genres réalisés avec précision et qualité. Après sinistre. John 450-821-6857; Cynthia 450-821-8842 RBQ# 5754-3878-01

HOMME à tout faire! Rénovations tous genres (intérieur/ extérieur), terrassement. (Pelle mécanique). Daniel, 450-917-1919

PLÂTRIER diplômé, tireur de joints, peintre diplômé, pose gypse, travail de qualité. R.B.Q: #5602-1603-01 Martin: 450-226-2991 Cellulaire: 450-712-0851

RÉNOVATIONS de toutes sortes intérieur/ extérieur. Plancher, céramique, pose de gypse joint, peinture. Pose armoires de cuisine/ portes et fenêtres, salle de bain, etc RBQ. #8334-8268-10. Daniel 450-530-0264

446 Peinture / décoration

À BON PRIX. Peinture. Tirage joints. 30 ans d'expérience. François: 450-821-3799

452 Planchers / Pose et sablage

PLANCHERS Daniel Baril 20 ans + à votre service Pose, sablage, finition. 514-258-7195, Daniel, 514-592-1026, Marcel.

464 Réparations diverses

BRICOLEUR habile, fiable, répare, installe presque tout. Michel Lamarche 450-224-1427

PETITS moteurs, réparation entretien, tondeuse, tracteur, souffleuse, transport disponible. Estimation avant réparation. 514-703-8107

472 Déneigement

DÉNEIGEMENT manuel, trottoirs, escaliers, balcons. Région St-Jérôme, 450-565-8069

VL Action Nord, déneigement, trottoirs, escaliers, balcons, toitures et voitures. Résidentiel et commercial. Secteurs Lafontaine, St-Jérôme, St-Antoine. 450-675-7582

474 Terrassement / Paysagiste

ABATTAGE du Québec Inc. élagage, abattage, déchiquetage. Estimation gratuite. Assurances. abattagequebec.com 450-478-4097

484 Services divers

HOMME à tout faire avec outils et camion, petit déménagement ou transport, 30$/ heure ou contrat, 450-224-7466, 450-660-2224

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

AGENCE de rencontre sérieuse; Temps rencontre illimité, brunch samedis. www.agenceaccord.com

CONTACTS directs et rencontres sur le service # 1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com

SUIVEZ-NOUS SUR facebook.com/journalLeNordStJerome

555 Argent à prêter

PRÊT 500$ à 1000$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

580 Occasions / Propositions d'affaires

Faites vite! votre territoire est disponible. Occasion unique et exclusive. Route de distributrices automatiques garanties. Produit le plus rentable, l'eau NAYA 600ml. Clientèle établie par la compagnie. Mise de fonds obligatoire. Financement programmes gouvernementaux. 855-495-4599

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? 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

605 Emplois divers

CHERCHE personne stable pour une fin de semaine sur 2 dans Résidence pour personnes âgées semi autonome. Doit savoir cuisiner, PDSB et RCR à jour. 450-275-1762, 450-432-5828

PRESTIGE CLIMATISATION
Recherche ferblantier apprenti ou compagnon. Avantages sociaux. Salaire CCQ. administration@prestigeclimatisation.com 514-424-4404 poste 3

685 Chauffeurs / Transports

À Ste-Adèle demande aide maintien à domicile pour personne quadraplégique. Soins d'hygiène & aide à l'alimention, 3 avant-midi/ semaine. 450-229-1718.

685 Chauffeurs / Transports

MICHEL MAYER EXCAVATION
Recherche 2 chauffeurs. 1 Chauffeur Classe 1 expérience dompeur. 1 Chauffeur Classe 3, expérience dompeur. Urgent pour déneigement. 450-438-9904

705 Formations diverses

ANGLAIS: cours privés/ ou par groupes. Prof. agréée. Évaluation gratuite. www.lemiroiranglais.ca 450-625-0166

845 Prières Remerciements

REMERCIEMENTS
Remerciements à St-Jude pour faveur obtenue. C.L.J.



REMERCIEMENTS
Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue.

970 Réparations de carrosserie/ remorquage

CARROSSERIE, débosselage, peinture. Artisan privé, travail professionnel. 40 ans d'expérience. Très bon prix. Pour estimation, Denis: 450-302-1636

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

Un testament peut être modifié en vue d'inclure un don sans compromettre l'avenir des héritiers. Un héritage à partager Québec www.unheritage.org 1 888 304-8834

ST-JÉRÔME
SUPER PROMOTION
4 ½ STYLE CONDO AVEC FOYER
Construction neuve
Entrée lav./séch.
Chauffage électrique locataire
LIBRE IMMÉDIATEMENT
450-512-2574
z1707489

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL
avec
Le Nord VOTRE accès à l'information
CONTACTEZ NATHALIE PAQUIN AU
450.438.8383 POSTE 324
Tombée le vendredi à 15h

RAYONESE TEXTILE INC.

JOURNALIERS DE PRODUCTION

Manufacturier de Textile à Saint-Jérôme
2 postes permanents de nuit à combler.

Compétences recherchées :

Secondaire 4 ou 5
Esprit d'équipe
Bonnes aptitudes mécaniques
Souci du détail
Bonne dextérité

Avantages du poste de Journalier de nuit :

Préposé fils et rouleaux
salaire après formation 17.31$/heure

Tricoteur
salaire après formation 19.51$/heure
+ prime de nuit 0.85¢ du dimanche au jeudi , prime fin de semaine de nuit 3.05$ vendredi et samedi de nuit, prime fin de semaine de jour 2.45$ samedi-dimanche
Stabilité d'emploi - Emploi syndiqué

Nous offrons plusieurs avantages sociaux
(Fond de pension avec participation de l'employeur, Assurance collective, Programme de formation, Programme reconnaissance, Remboursement pour activité physique).

Envoyer votre cv à cette adresse spiche@culp.com ou consulter notre annonce sur Jobillico :
www.jobillico.com/fr/opportunite-d-emploi/rayonese-textile-inc-.jClaTz/prepose-aux-rouleaux/490210



>1101098

IGA extra recherche

ASSISTANT(E)-GÉRANT(E) POISSONNERIE

avec expérience

Envoyer votre CV par courriel au IGA08573direction2@sobeys.com

2635, boulevard du Curé-Labelle, Prévost

>1101111

NAPA AUTOPRO Prév-automobiles mécanique 224-2771 MEGA PNEU

Recherche apprenti 3e échelon ou mécanicien et homme de service temps plein

- Carte obligatoire
- Dynamique et désireux de travailler en équipe

Communiquez avec Richard au (450)224-2771
ou par télécopieur (450)224-8096
prevautomecanique@videotron.ca
3026, boul. Curé-Labelle, Prévost, J0R 1T0

>1101109

5 Saveurs

Les fruits et légumes les plus FRAIS en VILLE

Marché 5 Saveurs est à la **recherche de personnes passionnées** pour se joindre à son équipe.

Doit aimer travailler avec le public et en équipe.

Disponible semaine et fin de semaine
Avec expérience

Commis de fruits et légumes

30-40 heures

Envoyer votre CV à **info@5saveurs.com** Téléc. : **450 569-2271**

>1101106

GARAGE LAFLAMME

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

RECHERCHE MÉCANICIEN avec expérience ET APPRENTI

Temps plein – 40 heures/sem.
Salaire à discuter

Contactez Patrick 450 227-4747
patricklaflamme25@hotmail.com

>1101103

450-438-8823 Pizza Max recherche

TÉLÉPHONISTE
LIVREUR/LIVREUSE
Temps partiel

Se présenter au 1071, boul. Roland-Godard, Saint-Jérôme

>1101107

Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

NOUS RECHERCHONS POUR POSTES

Entretien ménager
(femmes de chambre)
TEMPS COMPLET

Préposé(e)s à la buanderie et salle à manger
DE 16 H À 21 H

Afin d'offrir le meilleur service à notre clientèle, nous nous devons de bien sélectionner notre personnel. Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur curriculum vitae à Manon Desjardins

Direction des ressources humaines
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6
Télécopieur : 450-227-6186
Courriel : manon@residencesdesjardins.com
Pour information : 450 227-2241 poste 227

>1505347

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome

Compagnie offrant des services à l'aéroport de Mirabel, est à la recherche de



PRÉPOSÉS D'ESCALE

Les candidats doivent être disponibles pour un horaire de jour et de soir de 4 h a.m. à 9 h a.m. et 20 h à minuit

Candidats doivent posséder un permis de conduire de la SAAQ.

Tous candidats ayant déjà les qualifications/expérience et un laissez-passer aéroportuaire seront favorisés.

Faites parvenir votre CV :
Shawn Wilson 514-827-1171
shawn.wilson@gta-aviation.com

>1101058

IGA extra Joignez-vous à une équipe dynamique !

URGENT

Plusieurs postes disponibles :

Boulangerie
Charcuterie
Épicerie (jour et soir)
Épicerie (de nuit)
Disponible en tout temps

Se présenter avec C.V. au 2012, St-Georges, Saint-Jérôme ou par courriel à iga08073hautedirection@sobeys.com à l'attention de Luc Lévesque

>1101112

Un testament peut être modifié en vue d'inclure un don sans compromettre l'avenir des héritiers.

Un héritage à partager Québec
www.unheritage.org
1 888 304-8834

AVIS D'APPEL DE CANDIDATURES FONCTION PUBLIQUE QUÉBÉCOISE

ON VEUT VOTRE TALENT

Derrière la qualité de vie des Québécois, il y a des carrières pleines de défis.



TECHNICIENNE OU TECHNICIEN DES TRAVAUX PUBLICS, CLASSE NOMINALE

Fonction publique québécoise
Processus de qualification numéro : 26310RS08500005
Régions : Toutes les régions administratives du Québec

Vous aimeriez collaborer avec des professionnels dans divers domaines tels que le génie civil, l'architecture, l'arpentage, la géodésie ou l'évaluation foncière ? À titre de technicienne ou de technicien des travaux publics, vous pourriez être appelé à préparer des plans, des devis et des documents techniques d'ouvrages fixes, à assurer le contrôle de la réalisation des travaux qui en résultent, à estimer les coûts ou encore à réaliser des inspections.

Que vous soyez finissante ou finissant ou que vous ayez de l'expérience, inscrivez-vous !

Consultez la section « Appels de candidatures disponibles » du site **CARRIERES.GOUV.QC.CA** ou téléphonez au **1 866 672-3460** pour obtenir les détails sur ces emplois et la façon de poser votre candidature.

La fonction publique québécoise a mis sur pied des mesures d'accès à l'égalité en emploi à l'intention des femmes, des membres de communautés culturelles, des autochtones, des anglophones et des personnes handicapées.

Québec

LA FONCTION PUBLIQUE AU SERVICE DU QUÉBEC

>1901321

JOURNÉE DE RECRUTEMENT

SAINT-JÉRÔME

12 DÉCEMBRE 2018, de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h
BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE SAINT-JÉRÔME
275, RUE LATOUR, LOCAL RC.2, SAINT-JÉRÔME

LES MERCREDIS DE L'EMPLOI

PLUSIEURS POSTES À POURVOIR :

DESSINS DRUMMOND (Saint-Jérôme) :
- Technicien en architecture

COUCHE-TARD (Saint-Jérôme et Laurentides) :
- Préposé au service à la clientèle
- Préposé de nuit/préposé sénior
- Assistant gérant/gérant

ESTÉREL RESORT (Estérel) :
- Hôtesse/agent à la réception
- Aide-cuisinier et cuisinier
- Équipier de banquets
- Préposé aux activités/préposé aux invités

CAISSE DESJARDINS (Saint-Jérôme) :
- Caissier
- Agent services financiers - clientèle
- Conseiller - finances personnelles

SAGAMI-SAVOURA (Sainte-Sophie, Saint-Janvier) :
- Mécanicien (Sainte-Sophie)
- Chargé de projets (Sainte-Sophie)
- Technicien de laboratoire (Sainte-Sophie)
- Superviseur à l'emballage/de serre (Saint-Janvier)
- Préposé à l'entrepôt (Saint-Janvier)
- Manœuvre agricole à l'emballage (Saint-Janvier)
- Représentant des ventes (Travailler sur l'île de Montréal)

À noter que tous les postes sont offerts aux hommes et aux femmes. Le genre masculin n'est utilisé que pour alléger le texte.

Pour de l'information sur les postes offerts, suivez-nous sur Facebook - www.i-tl.org - Événements

Intégration TRAVAIL Laurentides

APPORTEZ VOTRE CV – ENTREVUES ÉCLAIR SUR PLACE

Information :
Jocelyne Labelle 450 436-4024, poste 230
jlabelle@i-tl.org

Une initiative originale de La Porte de l'Emploi

Avec la participation financière de : Québec

>1101108

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome

Avis de décès

Caza, Aldoma
1919-2018



À Saint-Anicet, le mercredi 21 novembre 2018, à l'âge de 99 ans, est décédé Aldoma Caza époux de Claire Boivin Caza.

Outre son épouse il laisse dans le deuil ses enfants, Pierre (Louise), Jocelyne (Jacques) et France (Yves), ses huit petits-enfants et ses sept arrière-petits-enfants, ses belles-sœurs Solange, Jacqueline et son beau-frère André, ainsi que plusieurs parents et amis.

La famille accueillera parents et amis le samedi 8 décembre 2018 de 13h à 16h, au salon Funéraire Rodrigue Montpetit & Fils Inc., 170, rue Châteauguay, Huntingdon.

Des dons à la fondation de votre choix seraient appréciés par la famille. Les messages de sympathie peuvent être transmis au www.rodriguemontpetitfils.com

>1607032

REMERCIEMENT
Deschambault, Léon
1921-2018



Suite au décès de M. Léon Deschambault survenu le 25 novembre 2018, ses enfants et parents remercient toutes les personnes qui leur ont témoigné de la sympathie.

Que chacun d'entre vous considère ces remerciements comme étant personnellement adressés.

MAISON TRUDEL SERVICES FUNÉRAIRES

>1607029

Fernande Chartrand
(Née Émond)
1922-2018



Ayant vécu une bonne partie de sa vie à Saint-Jérôme, le 1er décembre 2018, à l'âge de 96 ans, est décédée, à Montréal, Mme Fernande Chartrand, née Émond.

Maintenant auprès de son époux Maurice Chartrand et de son fils Guy, elle laisse dans le deuil son frère André (Pierrette) et sa sœur Suzanne, ses neveux et nièces, ainsi qu'autres parents et amis.

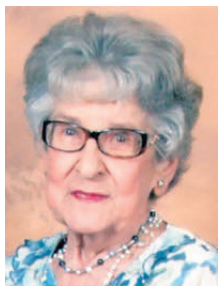
Les funérailles ont eu lieu en toute intimité, selon ses volontés. La famille tient à remercier chaleureusement tout le personnel du Centre d'hébergement Champlain Marie-Victorin, pour leur dévouement et leurs bons soins.

Elle fut confiée à la :
Maison Funéraire Trudel
400, Place du Curé-Labelle
St-Jérôme, Québec, J7Z 5L3
450 438-1234
www.maisontrudel.com

MAISON TRUDEL SERVICES FUNÉRAIRES

>1607053

Brière (Paquin), Solange
1930-2018
Remerciement



Vous avez eu la délicatesse, lors du décès de Solange Paquin Brière, survenu le 18 octobre 2018, à l'âge de 88 ans, de nous témoigner par un geste personnel la part que vous preniez à notre peine.

Nous en avons été sincèrement touchés et tenons à vous dire notre profonde gratitude.

Veuillez considérer comme personnels, nos plus sincères remerciements.

Ses enfants

>1607054

Savard, Louisette
1930-2018



À Saint-Jérôme, le mercredi 21 novembre 2018 est décédée à l'âge de 88 ans Madame LOUISETTE SAVARD, épouse de feu André Gilbert. Native de Péribonka, elle était la fille de feu Arthur Savard et de feu Gertrude Devin. Prédécédée par son fils Pierre Gilbert, sa sœur Camilla (Jean-Eudes) et son frère Roland (feu Odette), elle laisse dans le deuil son fils Daniel Gilbert (Marie-Josée et ses enfants Charlotte et Rosalie), son petit-fils Nicolas (Meg-Ann), la mère de Nicolas : Hélène, ses sœurs Carmen (Armand) et Magali (feu Jean), son beau-frère Jacques Gilbert (Louise), ses neveux et nièces, ainsi que parents et amis. La famille vous accueillera au Complexe funéraire Magnus Poirier (LES SENTIERS) situé au 2480, boul du Curé Labelle à Prévost, J0R 1T0, le samedi 8 décembre 2018 à 13h. Les funérailles seront célébrées ce même jour à 16h en la chapelle du complexe. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à l'un des organismes suivants : La Société canadienne du cancer (www.cancer.ca), ou la Fondation Pallia-Vie (www.pallia-vie.ca).

MAGNUS POIRIER AMBASSADEUR

LES SENTIERS CIMETIÈRE NATUREL

>1607049

Deschambault, Jocelyne
1942-2018



À St-Jérôme, le 29 novembre 2018, est décédée Mme Jocelyne Deschambault à l'âge de 76 ans. Elle était la fille de feu Charlemagne Deschambault et feu Marguerite Therien. Elle laisse dans le deuil sa sœur Sarah Deschambault, sa belle-sœur Ryta Castonguay (feu Joseph Deschambault), son neveu, ses nièces, autres parents et amis. Un remerciement particulier à la résidence Rhéaume et son personnel pour les soins et l'attention apportés à Mme Jocelyne Deschambault pendant les neuf dernières années. Les funérailles ont eu lieu le samedi 1er décembre 2018 en l'église de St-Antoine à 11h. L'inhumation a eu lieu au cimetière de St-Jérôme. En sa mémoire, un don à la Halte des proches serait apprécié. lahalte.ca 1 800 663-0659

Direction Funéraire :
Desrosiers &
Fils Inc.

Depuis 1959 DESROSIERS & FILS INC. Résidence Funéraire

>1607050



Pour le mieux-être de la société, faites un don par testament.

Un héritage à partager
Québec
www.unheritage.org
1 888 304-8834



Belisle, Marcel
1931-2018



À Magog, le 24 novembre 2018 à l'âge de 87 ans, est décédé M. Marcel Bélisle.

Il laisse dans le deuil sa fille Danielle (Jean), ses petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, son frère Jean-Gilles (Mireille), ses sœurs Hélène, Claire et Annette (Michel), ses neveux et nièces, ses cousins et ses cousines, ainsi qu'autres parents et amis.

La famille recevra vos condoléances le samedi 8 décembre de 9h à 13h30 au salon de la

Maison Funéraire Trudel
214, rue Principale, Saint-Sauveur, Qc J0R 1R0
www.maisontrudel.com

Les funérailles seront célébrées la même journée à l'Église de Saint-Sauveur à 14h suivie de l'inhumation au cimetière de Saint-Sauveur.

MAISON TRUDEL SERVICES FUNÉRAIRES

>1607029

Bercier, Robert
1932-2018



À Saint-Jérôme, le vendredi 30 novembre 2018 est décédé, à l'âge de 86 ans, Monsieur ROBERT BERCIER, époux de Madame Noëlla Bercier. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Ginette (Sylvain), André, Mario (Manon) et Stéphane (Sandra), ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ainsi que de nombreux parents et amis. La famille vous accueillera au Complexe funéraire Magnus Poirier (LES SENTIERS) situé au 2480, boul du Curé Labelle à Prévost, J0R 1T0, le dimanche 9 décembre 2018 à 13h. Les funérailles seront célébrées ce même jour à 16h en la chapelle du complexe. La famille désire remercier le personnel du CHSLD Lucien G. Rolland pour son accueil et les excellents soins prodigués. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Maison Aloïs Alzheimer.

MAGNUS POIRIER AMBASSADEUR

LES SENTIERS CIMETIÈRE NATUREL

>1607052

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome

Avis

Avis public

VILLE DE SAINT-JÉRÔME

APPEL D'OFFRES
SOUMISSION PUBLIQUE – ACHAT DE PRODUITS DE SIGNALISATION ET PANNEAUX DE NOMS DE RUE POUR 2019 ET 2020 (2021 EN OPTION)

La Ville de Saint-Jérôme demande des soumissions pour le projet suivant :

« ACHAT DE PRODUITS DE SIGNALISATION ET PANNEAUX DE NOMS DE RUE POUR 2019 ET 2020 (2021 EN OPTION) »

SOUMISSION N° : 2018-BS-023

DOCUMENTS DISPONIBLES : à partir du 5 décembre 2018 sur le système SEAO.

RÉCEPTION DES SOUMISSIONS : au plus tard le 20 décembre 2018, **avant 10 h00**, au bureau de la greffière, 10, rue Saint-Joseph, bureau 301, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 7G7, pour être ouvertes sur le champ.

RESPONSABLE DU PROJET : M Michael Poirier, acheteur, téléphone : 450 436-1512 poste 3501.

La Ville de Saint-Jérôme se réserve le droit de refuser la soumission d'un entrepreneur, d'un prestataire de services ou d'un fournisseur qui, au cours des deux années précédant la date d'ouverture des soumissions, a fait l'objet d'une évaluation de rendement insatisfaisant par la Ville.

La Ville n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents de soumission & addendas véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, auprès de SEAO, avant de soumissionner, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

La Ville ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 5 décembre 2018

La greffière de la Ville,
Me MARIE-JOSÉE LAROCQUE, MAP, GMA

>1607045

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome

ROY & ROY NOTAIRES
Conseillers juridiques

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné qu'à la suite du décès de Huguette POULIN, survenu le 11 décembre 2017, en son vivant domiciliée au 531, rue Laviolette, Saint-Jérôme, province de Québec, J7Y 2T8, un inventaire de ses biens a été fait par le liquidateur successoral Gilles BEAUDRY, le 27 novembre 2018 devant Me Marie-Michèle ROY, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés à l'étude de Roy et Roy, notaires, sise au 525, rue Labelle, Saint-Jérôme, province de Québec, J7Z 5L8.

1607038

Avis public

VILLE DE SAINT-JÉRÔME

APPEL D'OFFRES PUBLIC
SERVICES PROFESSIONNELS POUR L'ÉCLAIRAGE DE BÂTIMENTS ET DE SITES ÉVÉNEMENTIELS DANS LE QUARTIER DES ARTS ET DU SAVOIR DE SAINT-JÉRÔME

La Ville de Saint-Jérôme demande des soumissions pour le projet suivant :

« SERVICES PROFESSIONNELS POUR L'ÉCLAIRAGE DE BÂTIMENTS ET DE SITES ÉVÉNEMENTIELS DANS LE QUARTIER DES ARTS ET DU SAVOIR DE SAINT-JÉRÔME ».

SOUMISSION Nº : AO 2015-52,5 ING.

DOCUMENTS DISPONIBLES : à partir du **5 décembre 2018, sur le site SÉAO**.

RÉCEPTION DES SOUMISSIONS : au plus tard le **16 janvier 2019, avant 10 h**, au bureau du Service du greffe, 10, rue Saint-Joseph, bureau 301, Saint-Jérôme, QC, J7Z 7G7, pour être ouvertes après 10 h. Les enveloppes #1 seront ouvertes sur-le-champ. Les enveloppes #2 seront ouvertes en comité à la suite de l'évaluation qualitative des soumissions reçues.

RESPONSABLE DU PROJET : M. Simon Brisebois, ing. architecte paysagiste, Ville de Saint-Jérôme, téléphone : 450 436-1512, poste 3462.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins CENT SOIXANTE-HUIT (168) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

La Ville de Saint-Jérôme se réserve le droit de refuser la soumission d'un entrepreneur, d'un prestataire de services ou d'un fournisseur qui, au cours des deux années précédant la date d'ouverture des soumissions, a fait l'objet d'une évaluation de rendement insatisfaisant par la Ville.

La Ville n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents d'appel d'offres & addendas véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, auprès du SEAO, avant de soumissionner, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

La Ville ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 5 décembre 2018.

La greffière de la Ville,
Me MARIE-JOSÉE LAROCQUE, MAP, GMA

1607042

MRC de La Rivière-du-Nord

AVIS PUBLIC

CALENDRIER 2019 DES SÉANCES DU CONSEIL DE LA MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

Avis public vous est par la présente donné par le soussigné, qu'à sa session ordinaire du 28 novembre 2018, le Conseil de la Municipalité régionale de comté de La Rivière-du-Nord a adopté le calendrier 2019 des séances de son Conseil, conformément à l'article 148.0.1 du Code municipal du Québec.

CALENDRIER 2019

MOIS	DATE	JOUR	HEURE
Janvier	---------	----------	----------
Février	20	3e mercredi	14 h 00
Mars	20	3e mercredi	14 h 00
Avril	17	3e mercredi	14 h 00
Mai	15	3e mercredi	14 h 00
Juin	19	3e mercredi	14 h 00
Juillet	10	2e mercredi	14 h 00
Août	28	Dernier mercredi	14 h 00
Septembre	18	3e mercredi	14 h 00
Octobre	16	3e mercredi	14 h 00
Novembre	27	4e mercredi	14 h 00
Décembre	18	3e mercredi	14 h 00

Les séances du Conseil se tiendront à l'Hôtel de ville de Saint-Jérôme, au 161, rue de la Gare, salle «A», Saint-Jérôme.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 29e jour de novembre 2018.

Roger Hotte, directeur général et secrétaire-trésorier

>1606747

MRC de La Rivière-du-Nord

AVIS PUBLIC

CHANGEMENT DE LA DATE DE LA SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL DE LA MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD POUR LE MOIS DE DÉCEMBRE 2018

Avis public vous est par la présente donné par le soussigné qu'en vertu des articles 148 et 148.0.1 du Code municipal et conformément à la résolution numéro 9631-18, la séance ordinaire du Conseil de la Municipalité régionale de comté de La Rivière-du-Nord devant avoir lieu le 13 décembre 2018 **aura lieu le 19 décembre 2018** à 14 h 00 au 161, rue de la Gare, salle «A» à Saint-Jérôme.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 29e jour de novembre 2018.

Roger Hotte, directeur général et secrétaire-trésorier

>1606748

Avis public

VILLE DE SAINT-JÉRÔME

APPEL D'OFFRES PUBLIC
SERVICES PROFESSIONNELS – TRAVAUX D'AMÉNAGEMENT D'UNE AIRE DE PLANCHES À ROULETTES ET BICYCLETTES DE TYPE « BMX » AU PARC MULTISPORTS

La Ville de Saint-Jérôme demande des soumissions pour le projet suivant :

« SERVICES PROFESSIONNELS POUR LES TRAVAUX D'AMÉNAGEMENT D'UNE AIRE DE PLANCHES À ROULETTES ET BICYCLETTES DE TYPE « BMX » AU PARC MULTISPORTS ».

SOUMISSION Nº : **AO 2018-4,1 ARCH. PAYS**.

DOCUMENTS DISPONIBLES : à partir du **5 décembre 2018 sur le site SÉAO**.

RÉCEPTION DES SOUMISSIONS : au plus tard le **16 janvier 2019, avant 10 h**, au bureau du Service du greffe, 10, rue Saint-Joseph, bureau 301, Saint-Jérôme, QC, J7Z 7G7, pour être ouvertes après 10 h. Les enveloppes #1 seront ouvertes sur-le-champ. Les enveloppes #2 seront ouvertes en comité à la suite de l'évaluation qualitative des soumissions reçues.

RESPONSABLE DU PROJET : **M. Simon Brisebois, ing.** architecte paysagiste, Ville de Saint-Jérôme, téléphone : 450 436-1512, poste 3462.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins CENT SOIXANTE-HUIT (168) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

La Ville de Saint-Jérôme se réserve le droit de refuser la soumission d'un entrepreneur, d'un prestataire de services ou d'un fournisseur qui, au cours des deux années précédant la date d'ouverture des soumissions, a fait l'objet d'une évaluation de rendement insatisfaisant par la Ville.

La Ville n'encourt aucune responsabilité du fait que les avis écrits ou documents d'appel d'offres & addendas véhiculés par système électronique soient incomplets ou comportent quelque erreur ou omission que ce soit. En conséquence, tout soumissionnaire doit s'assurer, auprès du SEAO, avant de soumissionner, d'obtenir tous les documents reliés à cet appel d'offres.

La Ville ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues.

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 5 décembre 2018.

La greffière de la Ville,
Me MARIE-JOSÉE LAROCQUE, MAP, GMA

1607041

AGENDA COMMUNAUTAIRE

CERCLE DE FERMIÈRES ST-ANTOINE

Les femmes qui aiment l'artisanat : tricot, broderie, tissage sont au rendez-vous. Venez nous rencontrer au sous-sol de l'église St-Antoine, 705, Boul. Des Laurentides, Saint-Jérôme tous les mercredis dès 13 h. Inf.: 450 438-4808 ou Hélène 450 569-2244.

CERCLE DES FERMIÈRES SAINT-JANVIER

Le Cercle de Fermières de Saint-Janvier Mirabel invite à la réunion mensuelle tous les 2e mardi de chaque mois à 19 h au Centre Joseph-Savard (local #12) situé au 13 908 boul. du Curé-Labelle. Jeanne Garand, présidente, 450 435-6799. Courriel: mcgrathgjeanne@videotron.ca

CARREFOUR D'ACTIONS POPULAIRES

Dans le cadre de son 40e anniversaire, le Regroupement des comités logements et Association de locataires du Québec réalise une tournée régionale ayant pour thème 40 ans de luttes pour le droit au logement. Le 5 décembre à 13 h, ateliers d'information sur la reprise de logement et locataires aînés au 563 rue Labelle à Saint-Jérôme.
Info : 450 432-8696.

CETTE SEMAINE SUR VOS ÉCRANS

LA COURSE DES TUQUES

Spectaculaire course de luge au village. François Les Lunettes et son équipe, avec Sophie comme coureuse, contre le nouveau venu, le ténébreux et prétentieux Zac, et son athlétique cousine Charlie. La super luge conçue par François se désintègre en pleine course. La défaite est amère et François refuse d'admettre qu'il a commis des erreurs.



LES JEUDIS 2 POUR 1
SUR PRÉSENTATION DU COUPON
*Non valide sur les films 3D, la salle ESV, Les sièges DBOX, Opéras, Ballets, Aventuriers Voyageurs, Représentations spéciales ou Évenements spéciaux.
Le 2 pour 1 s'applique sur le prix de base de 12$.
DÉCOUPEZ ET PRÉSENTEZ CETTE ANNONCE AU CINÉMA CARREFOUR DU NORD.
Gracieuseté de Le Nord
ÉCONOMISEZ
LES JEUDIS EN APRÈS-MIDI ET EN SOIRÉE
OBTENEZ 2 BILLETS POUR UN FILM AU PRIX DE 12$.
VALIDE LES 6 ET 13 DÉCEMBRE 2018
CETTE PROMOTION S'APPLIQUE POUR LE MÊME FILM ET LA MÊME REPRÉSENTATION.
cinemast-jerome.com
1606382



MONSIEUR JE SAIS TOUT

Répertoire du lundi 10 décembre. Alors qu'il mène sa petite existence tranquille d'entraineur de football, Vincent se voit confier pour quelques jours la garde de son neveu. À peine âgé de 13 ans, Léo est un jeune homme très intelligent atteint d'autisme léger dit syndrome d'Asperger. Loin d'être au fait de comment agir avec un enfant, Vincent est encore moins apte à s'occuper d'un jeune comme Léo.

LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD
LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX !
LES MARDIS 6.25$
LES MERCREDIS 7.75$ *Certains films sont exclus de cette promotion.
LES APRÈS-MIDIS 8.75$
LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON
IMPRIMEZ-LE sur notre page Facebook, dans notre Journal en ligne au cinemast-jerome.com, ou encore dans le Journal Le Nord.
*Non valide sur les films 3D, la salle ESV, Les sièges DBOX, Opéras, Ballets, Aventuriers Voyageurs, Représentations spéciales ou Évenements spéciaux.
Le 2 pour 1 s'applique sur le prix de base de 12$.
VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITEZ-EN !
POUR CONSULTER NOTRE HORAIRE CINEMAST-JEROME.COM
TÉLÉPHONE: 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45
LE CADEAU PARFAIT POUR NOËL!
CARTE-CADEAU
DISPONIBLE À L'ANNÉE
AU MONTANT DE VOTRE CHOIX
LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD
EN VENTE À LA BILLETTERIE
AINSI QU'AUX DIFFÉRENTS COMPTOIRS ALIMENTAIRES
MONTANT MINIMUM DE 10$. POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ LE CINEMAST-JEROME.COM
NOUVELLE PIZZA
TOUT CE QUI COMPTE, C'EST LA PIZZA
Envie d'un CLASSIQUE?
ESSAYEZ NOTRE FAMEUSE POUTINE
RECEVEZ LA PROGRAMMATION CHAQUE MARDI PAR COURRIEL
EN VOUS INSCRIVANT À NOTRE INFOLETTRE
Pour vous inscrire, remplissez le formulaire qui apparait en allant sur cinemast-jerome.com
AUCUN FRAIS, NI POURRIEL.
1607046

LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD

LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX !

LES MARDIS 6.25$ | LES MERCREDIS 7.75$* (*Certains films sont exclus de cette promotion.) | LES APRÈS-MIDIS 8.75$

LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON
IMPRIMEZ-LE sur notre page Facebook, dans notre Journal en ligne au cinemast-jerome.com, ou encore dans le Journal Le Nord.
*Non valide sur les films 3D, la salle ESV, Les sièges DBOX, Opéras, Ballets, Aventuriers Voyageurs, Représentations spéciales ou Évènements spéciaux. Le 2 pour 1 s'applique sur le prix de base de 12$.

VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITEZ-EN !

POUR CONSULTER NOTRE HORAIRE CINEMAST-JEROME.COM

TÉLÉPHONE: 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

HORAIRE DU VENDREDI 7 DÉCEMBRE AU JEUDI 13 DÉCEMBRE 2018



G — **salle ESV/2D :** tous les jours : 12h30 - 14h35 - 19h00 **salle ESV/3D :** tous les jours : 16h40 - 21h05

MÉCANIQUES FATALES

Jeudi 13 décembre à 19h et 21h45



G DÉCONSEILLÉ AUX JEUNES ENFANTS — jeudi 13 décembre : 19h00 - 21h45

Sièges assignés | Billets en prévente | Conférencier

Les aventuriers voyageurs

Arctique

Mercredi 12 décembre à 19h



mercredi 12 décembre : 19h00

LES FILMS DU CINÉ-RÉPERTOIRE

MONSIEUR JE SAIS TOUT

10 DÉCEMBRE 13h - 16h - 19h - 21h45



UNE PRÉSENTATION DE Centre Lafontaine — COURTEMANCHE Boutique ■ Traiteur

G — lundi 10 décembre : 13h00 - 16h00 - 19h00 - 21h45

LA POSSESSION DE HANNAH GRACE



13+ HORREUR — ven. sam. dim. mar. mer. jeu.: 12h45 - 15h45 - 18h45 -21h45
lun.: 15h45 - 18h45 -21h45

ROBIN DES BOIS



G — tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 -21h45

LES ANIMAUX FANTASTIQUES : LES CRIMES DE GRINDELWALD



Prendre note que le distributeur n'accepte pas la TARIFICATION DU MERCREDI pour ce film. Conséquemment le prix d'entrée est au TARIF RÉGULIER.

2D: tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 3D: tous les jours : 21h45

Une famille IMMÉDIATE



G — ven. sam. dim. mar. jeu.: 12h45 - 18h45 lun. mer.: 12h45

CREED II



13+ VIOLENCE — tous les jours : 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45

DR. SEUSS LE GRINCHEUX



G — ven. sam. dim. mar. mer.: 12h30 - 14h45 - 19h00 - 21h10
lun.: 12h30 - 14h45 - 19h00 jeu.: 12h30 - 14h45 - 21h10

UNE ÉTOILE EST NÉE



G — tous les jours : 15h45 - 21h45

Prendre note que le distributeur n'accepte pas la TARIFICATION DU MERCREDI pour ce film. Conséquemment le prix d'entrée est au TARIF RÉGULIER.

BOHEMIAN RHAPSODY



G — ven. sam. dim. mar. mer.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h45
lun.: 12h45 - 18h45 - 21h45 jeu.: 12h45 - 15h45 - 18h45

RALPH BRISE L'INTERNET 3D



G — 2D: tous les jours : 12h30 - 15h10 - 19h00
3D: tous les jours : 21h30

ANDRÉ RIEU

ET LE JOHANN STRAUSS ORCHESTRA



Lundi 31 décembre 2018 à 10h	Mercredi 2 janvier 2019 à 10h
Vendredi 4 janvier 2019 à 10h	Samedi 5 janvier 2019 à 10h
Dimanche 6 janvier 2019 à 10h	Samedi 12 janvier 2019 à 12h15
Dimanche 20 janvier 2019 à 12h15	Samedi 26 janvier 2019 à 12h15

LES ÉVÉNEMENTS DANSE — Bolshoi

Noël ne serait pas Noël sans...

Casse-Noisette

Sièges assignés | Billets en prévente | SALLE ESV ÉCRAN GÉANT

UN TOUT NOUVEAU SPECTACLE! LE DIMANCHE 23 DÉCEMBRE À 12H55

Billets en prévente | 3D

BUMBLEBEE V.F.

Jeudi 20 décembre à 19h et 21h45



Billets en prévente | Sans Conférencier

Les aventuriers voyageurs — PRÉSENTÉ PAR ACADÉMIE LAFONTAINE

Arctique

Lundi 17 décembre à 13h

CINÉ-RÉPERTOIRE

COLETTE AVEC KEIRA KNIGHTLEY

LUNDI 17 DÉCEMBRE 13h - 16h - 19h - 21h45

UNE PRÉSENTATION DE Centre Lafontaine — COURTEMANCHE Boutique ■ Traiteur

Les Opéras du Metropolitain

LA TRAVIATA

Giuseppe Verdi

Le samedi 15 décembre à 12h55

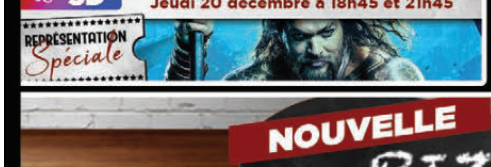
CHEF D'ORCHESTRE - YANNICK NÉZET-SÉGUIN

Pharmacie Julie Morneault Accès>pharma — HD Haute définition son parfait — Sièges assignés — Billets en prévente

Billets en prévente | 3D

AQUAMAN V.F.

Jeudi 20 décembre à 18h45 et 21h45



DÈS LE MERCREDI 19 DÉCEMBRE

LE RETOUR DE MARY POPPINS

Billets en prévente

DÈS LE VENDREDI 14 DÉCEMBRE

SPIDERMAN DANS LE SPIDER-VERSE

DÈS LE VENDREDI 14 DÉCEMBRE

LA MULE

CLINT EASTWOOD

NOUVELLE PIZZA

TOUT CE QUI COMPTE, C'EST ~~L'AMOUR~~. LA PIZZA

Envie d'un CLASSIQUE?

ESSAYEZ NOTRE FAMEUSE POUTINE

LE CADEAU PARFAIT POUR NOËL!

CARTE-CADEAU DISPONIBLE À L'ANNÉE AU MONTANT DE VOTRE CHOIX

EN VENTE À LA BILLETTERIE AINSI QU'AUX DIFFÉRENTS COMPTOIRS ALIMENTAIRES

MONTANT MINIMUM DE 10$. POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ LE CINEMAST-JEROME.COM

1606372

ST-JÉRÔME CHEVROLET
BUICK • GMC • CORVETTE

ST-JÉRÔME CHRYSLER
JEEP • DODGE • RAM • FIAT

OFFRES SPECIALES DE LANCEMENT

EXPERTS EN CAMIONS

NOUVEAUX CAMIONS 2019



GMC **SIERRA 1500** 2019

RAM **1500** 2019

CHEVROLET **SILVERADO 1500** 2019

MEILLEURE ÉCHANGE • MEILLEUR CHOIX • MEILLEURE ÉQUIPE

ST-JÉRÔME CHEVROLET
BUICK • GMC • CORVETTE

stjeromechevrolet.com
265, John-F. Kennedy, St-Jérôme
1 877 271-0935

15
43-O

ST-JÉRÔME CHRYSLER
JEEP • DODGE • RAM • FIAT

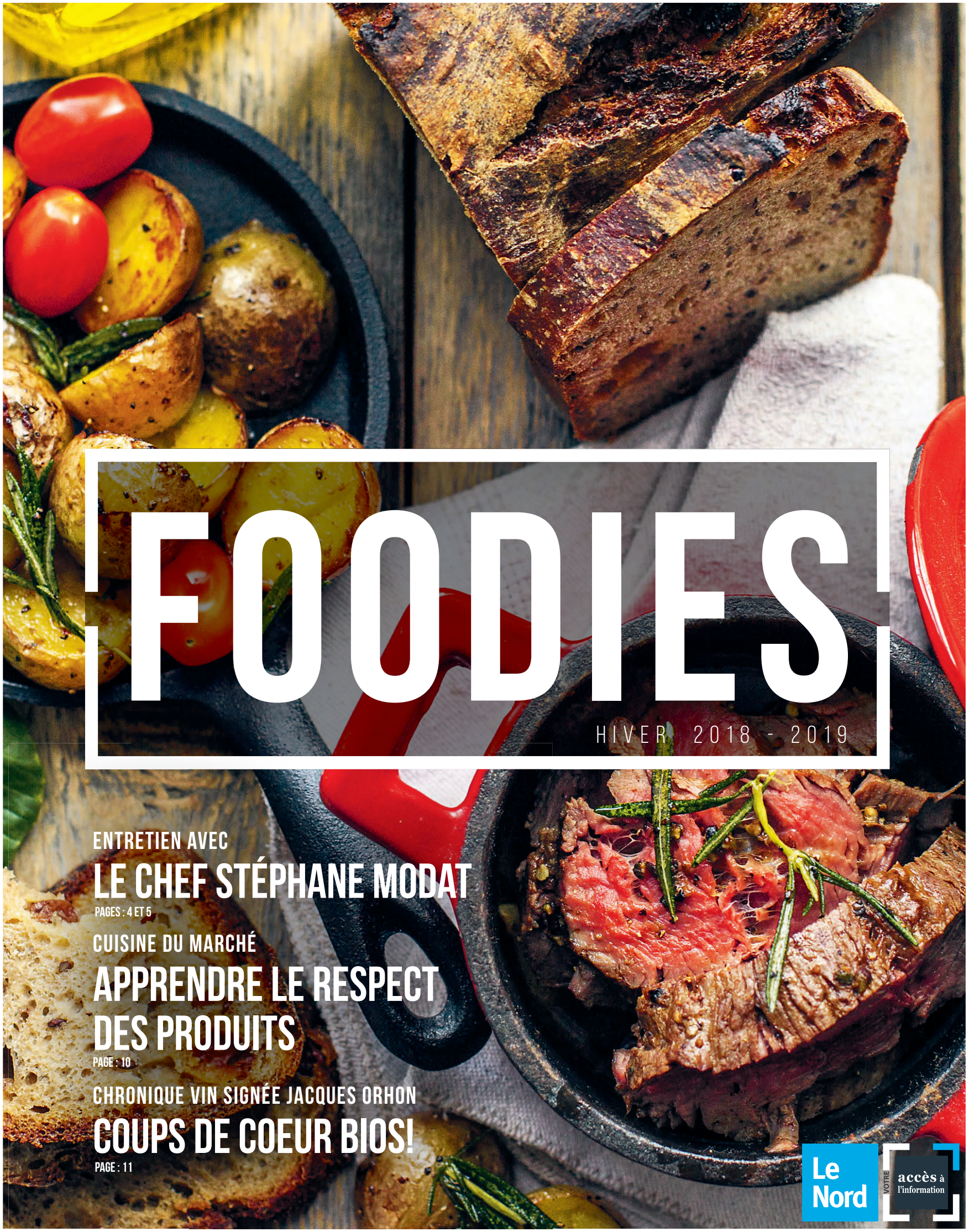
stjeromechrysler.com
13 855, Rue de la Chapelle, Mirabel
1 866 951-6420

15
39

MEMBRE DU GROUPE CARBUR

Suivez-nous sur :

1808359



FOODIES

HIVER 2018 - 2019

ENTRETIEN AVEC

LE CHEF STÉPHANE MODAT

PAGES : 4 ET 5

CUISINE DU MARCHÉ

APPRENDRE LE RESPECT DES PRODUITS

PAGE : 10

CHRONIQUE VIN SIGNÉE JACQUES ORHON

COUPS DE COEUR BIOS!

PAGE : 11

Le Nord VOTRE accès à l'information



LA DESTINATION DES fêtes

Les rénos sont terminées !

VENEZ **REDÉCOUVRIR** VOTRE METRO PLUS **FAMILLE THIBAULT**



TOUT PRÊT TOUT FRAIS

Maintenant une plus grande sélection de repas prêts-à-manger !

Avec notre vaste choix de plats cuisinés en magasin, c'est simple, rapide et bon comme à la maison.



AKI SUSHI

Des sushis pour emporter, préparés sur place par nos experts

Les chefs Aki Sushi vous préparent de délicieux sushis frais du jour avec des ingrédients de la plus haute qualité, pour une fraîcheur et une satisfaction garanties.



BIO | SANS GLUTEN | CHOIX SANTÉ

Visitez notre marché bio et bien-être

Plus de 5 500 produits bio, naturels et sans gluten à découvrir. Notre vaste sélection vous aidera à faire des choix sains plus facilement.



Service de traiteur metro

Complice de votre événement

Que vous planifiez une rencontre d'affaires, une fête d'enfants, une grande célébration ou une soirée entre amis les chefs du service de traiteur saurons vous concocter pour vous et vos invités une table haute en couleur et en saveur.

metro PLUS **Famille Thibeault**

633, boul. des Laurentides, Saint-Antoine
Ouvert tous les jours de 8 h à 22 h

ÉDI
TO



Hello les épicuriens, les bons vivants, les reines de la fourchette !

Aujourd'hui, on ne mange plus n'importe quoi, n'importe comment! Nous sommes informés. Difficile de se boucher les oreilles à propos des méfaits des pesticides sur la santé et la nature. Difficile aussi de fermer les yeux sur les conditions des animaux d'élevage dans certaines fermes industrielles.

Mais vous savez quoi ? Même si on aime toujours un bon steak frites ou un hamburger, il est possible de se régaler en achetant des produits et des aliments qui ne nuisent à aucun être vivant et qui ne détériorent pas la planète.

On devient alors un épicurien responsable

Qu'est-ce que ça mange en hiver – et à toutes les saisons – un épicurien responsable ? Des légumes mée à outrance, des produits dont la provenance est facilement identifiable et dont l'étiquette ne nécessite pas 10 minutes de lecture…

Dans ce Foodies spécial « épicurien responsable », on vous fait découvrir des bonnes adresses, des artisans qui ont à cœur la santé de leur terre, de leurs bêtes et du public.

Et on va vous donner l'eau à la bouche !







ENTRE VUE

LE GIBIER, C'EST ÇA LE TERROIR !

Chef Stéphane Modat

MARTINE LAVAL - Stéphane Modat est le chef des restaurants du Fairmont Le Château Frontenac à Québec. Il vient tout juste de publier le livre Cuisine de chasse, un ouvrage rempli d'images, de recettes et de récits à propos de cette activité qui le passionne.

Noble viande que le gibier Inspiré par sa passion de la chasse, le chef Stéphane Modat souhaite par le biais de son livre redonner à cette activité souvent mal comprise ses lettres de noblesse, et ramener sa pratique dans le grand savoir québécois. Avec des recettes simples et accessibles, il dévoile tout le potentiel gastronomique que recèle notre terroir et nous propose de découvrir et d'apprendre à apprêter la viande de gibier tel que l'orignal, le cerf, l'ours, l'oie la gélinotte, entre autres.

Le chef nous initie à une cuisine composée de produits d'une qualité exceptionnelle qui ne sont offerts dans aucun restaurant ni aucune épicerie et qui n'ont besoin d'aucune certification pour nous assurer qu'ils sont biologiques. Grâce au partenariat avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, les lecteurs y trouveront en plus des informations utiles sur la biologie des différentes espèces, leur alimentation, leur habitat et leurs aires de répartition sur le territoire québécois. « Au Québec, il n'est pas permis de cuisiner de gibier dans les restaurants. Mais si on veut offrir une cuisine distincte composée des produits de notre terroir, que peut-on proposer aux épicuriens et aux touristes qui désirent découvrir en quoi le Québec se singularise ? La viande chassée n'est pas produite en élevage de masse et elle est biologique. Quoi de mieux ? milite le chef. C'est mon combat : trouver une façon de pouvoir profiter du terroir par le prélèvement (lire la chasse) de quelques animaux mis à disposition des restaurateurs selon leur intérêt. C'est ça qui m'allume! »

À savoir s'il y a une ouverture possible, Stéphane Modat croit qu'il y en aura éventuellement, considérant que ça touche plusieurs points comme le tourisme, l'agro-tourisme, l'agriculture, l'agro-alimentaire. « Si nous sommes les seuls à pouvoir servir de l'orignal au menu, on ajoute une plus-value à notre proposition culinaire, à mon avis, alors que du bœuf, on peut en manger à peu près partout sur la planète. »

Le produit est gage de tout

La philosophie d'achat et de création de Stéphane Modat pour offrir de la qualité à travers la diversité des différents restaurants qu'il dirige en est une d'intégrité et d'authenticité : « Moi, je suis un faiseur. Il faut que je mette les mains dedans, que je fasse des tests et surtout que je connaisse la provenance du produit, comment a vécu l'animal, comment il a été traité dans sa vie, comment il a été tué. Le produit pour moi est gage de tout et je choisis toujours ceux de chez nous. Et puis j'ai besoin de connaître la personne avec qui je fais affaire, lui parler avant même de goûter à ses produits, avoir un lien, une philosophie partagée, même que souvent, une amitié se crée. Après, on travaille ensemble. Ça c'est moi à 100 %! »

Et puis il y a les voyages qu'a faits Stéphane Modat dans le Grand Nord et les rencontres avec les Premières Nations à qui revient tout le crédit de la première cuisine du terroir. Ces peuples qui chassent et pêchent avec respect, accordent une mort digne à l'animal et ne gaspille rien, utilisant tout, des cornes aux sabots.

« Ce qu'on va chercher dans le Grand Nord, on ne le sait pas trop tant qu'on y est pas arrivé, raconte-t-il. Là-bas c'est 23 heures de clarté par jour, c'est la neige au mois d'août, ce sont des gens hyper accueillants, c'est une culture ancestrale, c'est le respect du produit, mais c'est aussi... pas de légumes! Il n'y a rien là-bas. C'est beau la neige et les aurores boréales, mais c'est aussi une dure réalité, tout autre que la nôtre. Les aliments sont démesurément chers, et en plus on a fermé la chasse au caribou dans la dernière année pour les cinq à dix prochaines années! Que deviennent alors ceux pour qui c'est la nourriture de base, chassée avec respect et utilisée du panache aux sabots? Ce n'est pas qu'un aliment que l'on perd, mais toute une culture, un savoir ancestral. »

Alors qu'on parle de réduire notre consommation de viande afin d'alléger notre empreinte écologique, la chasse et la pêche seraient-elles des solutions envisageables ? Y-a-t-il ouverture du côté des instances gouvernementales ?

Il y a une loi qui est passée comme quoi il ne peut pas y avoir d'abus au niveau de l'exploitation de la faune. La faune est un bien commun qu'on ne peut pas prélever sans encadrement, sans projet de loi voté par le gouvernement y donnant accès, sinon il n'y aurait plus de limites et ce serait l'abus.

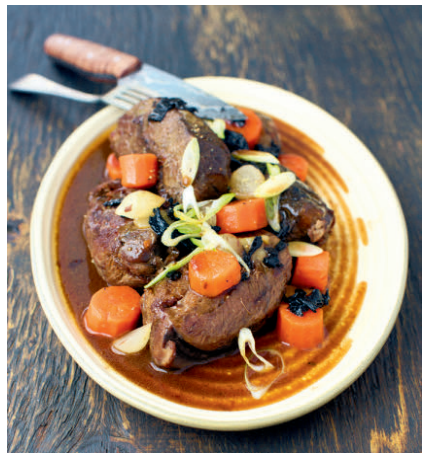
Il y a pourtant beaucoup moins d'impact de chasser un animal que de l'acheter en épicerie où la chaîne pour y arriver est emplie de souffrance et se termine par une agonie pour l'animal. Ce qu'on tue à la carabine ou à l'arbalète est notre vrai terroir. Ce qu'on prélève est bio. Pour arriver à une identité culinaire qui nous est propre, il faut passer par la chasse et le faire dans les règles de l'art et le respect. Une fois que l'animal est au sol, on prend la responsabilité sociale, d'en maximiser la consommation, on se met les mains dedans pour préparer la viande, (à moins de l'envoyer en boucherie), et on partage ce qui peut équivaloir jusqu'à 700 livres de viande dans certains cas.

Quelles sont les règles d'éthique de l'épicurien responsable?

Bien manger et manger bon. Connaître la provenance des aliments que l'on consomme, acheter local et biologique autant que faire se peut, apprêter les aliments de la meilleure et la plus propre façon possible.

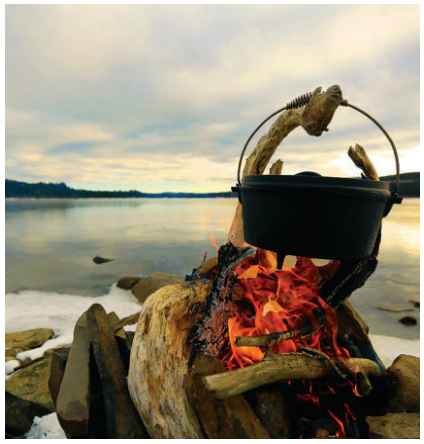


LE CHEF STÉPHANE MODAT VIENT DE PUBLIER LE LIVRE CUISINE DE CHASSE.













BOUCANNERIE BELLE-RIVIÈRE

L'art de fumer la viande de façon artisanale







FRANÇOISE LE GUEN - La Boucannerie Belle-Rivière à Mirabel s'est bâtie une solide réputation au fil des ans. Unique en son genre, la boucherie-charcuterie utilise un fumoir antique en brique glacée et rénové en respectant la tradition des fumoirs d'époque.

La tradition avant tout

L'entreprise artisanale existe depuis 1978. « À l'époque, c'était mon père qui s'occupait de fumer les viandes dans la boucherie à Mirabel.

Il avait décidé de restaurer un fumoir et de se démarquer de cette façon », nous raconte l'actuel propriétaire, Frédéric Legault.

Ce dernier a perpétué la tradition en prenant la relève. Richard, son père, avait 18 ans, lorsqu'il a décidé d'acheter une épicerie située dans le rang St-Vincent, à Sainte-Scholastique.

Il y avait à l'arrière du commerce un ancien fumoir qu'il rêvait de remettre en opération.

La tradition oui! Frédéric Legault sait de quoi il parle. Il a commencé tout jeune en travaillant avec son père qui lui a transmis son savoir-faire.

Pour lui fumer la viande qui provient des fermes du Québec est tout un art et demande de la patience. Et c'est ce qui fait sa qualité!

Ce dernier ajoute que 80 % de leurs ventes sont réalisées avec leur charcuterie qui se démarque par tout ce qui vient du fumoir.

« C'est une méthode artisanale qui n'existe pratiquement plus aujourd'hui. Le processus de fumage est plus long et dure des heures et des heures, ce qui fait la différence au niveau de la qualité du produit. Chez nous, un jambon est fumé en 18/24 h ».

Et, pour donner du goût, la viande est fumée au bran de scie d'érable.

Produits du terroir

La Boucannerie a pris de l'expansion et offre également plus d'une centaine de produits de charcuterie maison, faits sur place.

« Notre force est d'avoir beaucoup de produits d'une grande qualité qu'on ne retrouve pas en épicerie. C'est ce qu'apprécient nos clients comme nos jambon, jerky, smoked meat, viande séchée, bacon et saucisson fumé. Ce sont nos produits vedettes. »

De plus, la Boucannerie propose plusieurs produits faits de viande sauvage

On y trouve de la viande d'autruche, de cerf, de sanglier, de bison, de wapiti, d'oie, de canard, de pintade, de lapin, d'agneau, de cheval, de kangourou et de chameau. « Et l'on débite et transforme aussi les viandes de chasse. »

La Boucannerie Belle-Rivière, propose également toutes sortes de produits maison d'accompagnements, tels que relish-maison, ketchup-maison, épices à steak et divers produits d'épicerie fine ainsi que plusieurs desserts.

On y trouve entre autres des pâtés, des tourtières ou des quiches. « Et j'ai beaucoup de produits du terroir comme ceux d'Intermiel qu'on vend sur place. C'est important de distribuer les produits régionaux! »

www.boucanneriebelleriviere.com

JE SUIS UNE FINE GUEULE

Vous aimez les mets raffinés, les nuances et la subtilité des saveurs ? Allez-y !
Osez et étonnez ces papilles gustatives qui ne demandent qu'à être comblées.

LA FOCCACIA • 2210, BOUL. CURÉ LABELLE, SAINT-JÉRÔME / 450 432-5325 / RESTAURANTLAFOCACCIA.CA

Adresse fétiche des amateurs de cuisine italienne, le restaurant La Focaccia est le lieu idéal pour toutes les occasions où l'on souhaite se réunir autour d'une bonne table, simple et authentique. Que ce soit pour partager un bon repas à deux ou entre amis, ou encore pour célébrer un anniversaire, La Focaccia vous propose un menu gourmand composé des plus grands classiques qui ont forgé le monde culinaire de l'Italie au fil du temps.

O'FINE BISTRO URBAIN • 279, RUE SAINT-GEORGES, SAINT-JÉROME / 450 504-5678 / OFINEBISTRO.CA / FACEBOOK

La chef Kasandra et son équipe féminine redonne naissance O'FINE BISTRO à St-Jérôme. Leur passion pour la cuisine se fait sentir dans leurs créations. Elles vous feront découvrir des mélanges de saveurs hors du commun comme L'INDÉCIS, un concept unique en son genre. La chef vous concocte un menu surprise instantané qui vous surprendra. O'Fine n'est pas qu'un simple bistro mais une destination pour vos papilles! Le midi, le soir une visite s`impose.

L'UNI-VERRE • 285, RUE SAINT-GEORGES, SAINT-JÉRÔME / 450-592-2233 / WWW.UNIVERREBISTROBAR.COM

Un endroit branché où il fait bon se rassembler entre amis ou bien en tête à tête. Leur menu est varié, allant d'un délicieux burger à une de leurs fameuses fondues qui seront combler vos papilles. Grande variété de vins d'importation privée et de produits de la SAQ à découvrir et des spéciaux 4@7 disponibles tous les jours.










CUISINE URBAINE


EXPLOSION DE SAVEURS


DÉCOUVERTE GUSTATIVE


FRAICHEUR & ORIGINALITÉ


UN PÉCHÉ MIGNON

O'FINE BISTRO
279 RUE SAINT-GEORGES
SAINT-JÉRÔME, CA J7Z 5A1
(450) 504-5678

1201239

OÙ LUNCHER?

Rencontre d'affaires ? Rendez-vous rapide entre copines? Dîner d'amoureux ?
Toutes les raisons sont bonnes pour s'arrêter, le temps d'un bon lunch.

O'FINE BISTRO URBAIN • **279, RUE SAINT-GEORGES, SAINT-JÉROME / 450 504-5678 / OFINEBISTRO.CA / FACEBOOK**

La chef Kasandra et son équipe féminine redonne naissance O'FINE BISTRO à St-Jérôme. Leur passion pour la cuisine se fait sentir dans leurs créations. Elles vous feront découvrir des mélanges de saveurs hors du commun comme L'INDÉCIS, un concept unique en son genre. La chef vous concocte un menu surprise instantané qui vous surprendra. O'Fine n'est pas qu'un simple bistro mais une destination pour vos papilles! Le midi, le soir une visite s`impose.

LES CLASSIQUES

Revisiter un classique a un petit quelque chose de réconfortant et qui sait, vous pourriez y faire de belles découvertes en tentant un plat nouveau ou encore en osant un accord met/vin proposé par votre serveur préféré !

MIKES ST-JÉRÔME • **340, BOUL. DES LAURENTIDES, SAINT-JÉRÔME (RTE 117) / 450 438-5888 / MIKES.CA/FR/RESTAURANT/SAINT-JEROME**

Mikes St-Jérôme vous propose ses classiques que vous pouvez déguster tant le midi grâce au menu midi rapido dans lequel vous trouvez six choix de généreux repas complet comprenant un choix de soupe, salade ou dessert du jour ainsi qu'un breuvage. En soirée, venez dégustez les différents classiques représentés par une vaste variété de pâtes, sous-marin ou pizzas rehaussées d'accompagnements. Des repas attrayants pour toute la famille. Avec un personnel qualifié qui se fera une joie de rendre vos repas des plus agréables. Normand Vezeau propriétaire vous accueille chaleureusement!

APPORTE TON VIN

On les surnomme les AVV, ces restos qui s'occupent de la bouffe qui s'accordera parfaitement avec votre vin préféré, vous savez, celui que vous prendrez le soin d'apporter ?

FUSION ASIE • **151, RUE VAILLANCOURT, SAINT-JÉRÔME / 579 634-9990**

Un menu rempli de saveurs, un régal pour l'oeil. Portions généreuses d'une cuisine de différents pays d'Asie, délectables, frais et santé. Au menu les mets vietnamiens, les grillades, les teriyakis et le tempura. Le wok thaïlandais, les sushis en passant par les entrées de rouleaux frits ou printaniers, les dumplings, les soupes, les salades et les desserts originaux du style sushis. L'endroit vous offre une cuisine santé et de qualité à prix abordables en plus d'être «Apportez votre vin, votre bière ou votre saké»!

SUSHI HOSHI • **500, BOUL. DES LAURENTIDES, SAINT-JÉRÔME / 450 438 6388 / SUSHIHOSHI.CA**

Découvrez le monde des sushis, mets chinois et japonais grâce au concept « À la carte à volonté ». Avec un vaste menu, Sushi Hoshi propose un choix diversifié de sushis et de mets asiatiques. On y trouve un délice pour tous les goûts. De plus, c'est un restaurant Apportez votre vin. Pour vivre la meilleure expérience possible, les réservations sont toujours préférables, cela permet à l'équipe d'assurer une planification et une préparation à la hauteur des attentes. Sush Hoshi, une expérience à vivre dans les Laurentides!

POUR UN BON TRAITEUR

Quand vous voulez que cela goûte maison mais que vous n'avez pas le temps de cuisiner, à votre traiteur du coin !

SOS LES PAPILLES • 14, RUE DE MARTIGNY (FACE AU PALAIS DE JUSTICE) / 514 909-6607 / SOSLESPAPILLES.CA

Technicienne en diététique, je vous assure plaisir, satisfaction et surtout des aliments santé à chacun de vos repas. Découvrez un choix de 6 repas, salades, potages et desserts différents à chaque semaine, individuel ou familial. Notre passion se reflète dans tous nos plats. Nous allégeons vos semaines et mettons de la couleur dans vos assiettes. Commandez et profitez de notre service de livraison. Pour des repas sans tracas réchauffer, déguster et relaxer. Aussi une belle variété de repas individuels toujours disponible sur place.

IGA CHAUMONT BILODEAU • 1005, BOUL. GRAND HÉRON, SAINT-JÉRÔME / 450 438-5214 / WWW.IGACHAUMONTBILODEAU.COM

Savourez le plaisir de recevoir sans tracas avec le menu gourmand concocté par IGA Chaumont Bilodeau. Pour une soirée entre amis, un brunch de fin de semaine, une fête d'enfant ou pour un lunch d'affaires, commandez un menu frais réalisé selon vos goûts. Profitez de chaque instant avec vos proches ... c'est si facile grâce à mon traiteur. Pour une fête réussie choisissez IGA Chaumont Bilodeau!

FIGUES ET ROMARIN BLAINVILLE • 1436, CURÉ-LABELLE, SUITE 105, BLAINVILLE / 450 951-4343 / WWW.FIGUESETROMARIN.COM

Figues et Romarin facilite votre quotidien alors que la vie nous force souvent à courir et le temps nous manque pour pouvoir en profiter. Laissez le soin de la préparation de vos repas à un chef passionné, Éric Verpaelst, et vous serez conquis par le comptoir de prêt à manger ou par le service de traiteur. Un endroit où les gens peuvent goûter à de la fine cuisine au quotidien, sur place ou à la maison tout en profitant d'une grande variété de produits fins.

COPPER BRANCH • 212, BOUL.LABELLE, ROSEMÈRE / 450 508-9800 / EATCOPPERBRANCH.COM

Inspirez votre prochain événement avec le service de traiteur 100 % à base de plantes de Copper Branch. Savourez les incroyables produits, comme les différents plateaux de sandwiches, de roulés et burgers assortis sans gluten sans oublier les desserts ainsi que les boissons naturelles. Donnez du dynamisme à votre prochain événement avec les bols énergisants de Copper Branch. De parfaites boîtes repas pour les déjeuners en groupe, les réunions, les événements spéciaux et différentes occasions. Manger santé n'a jamais été si délicieux et abordable.

BOUFFE EN FAMILLE

Le plaisir de se retrouver autour d'une bonne bouffe... Le plaisir d'être ensemble, tous réunis...
Le plaisir de manger ensemble... Le plaisir... tout simplement !

FROMAGERIE VICTORIA • 395 RUE LAMONTAGNE, SAINT-JÉROME / 450-438-2999

Quoi de mieux qu'un arrêt à la Fromagerie Victoria pour partager un bon repas en famille au retour du ski! Notre menu varié plaira autant aux petits qu'aux grands! Repas pour enfants, déjeuners variés et à bas prix, nos variétés infinies de poutines délicieuses, un service à l'auto rapide et pratique, tout y est pour vous combler! Venez profiter de nos grands écrans pour regarder vos sports préférés entre amis ou en famille. Nous avons même un permis d'alcool pour accompagner vos repas. À bientôt!

BUFFET CHINOIS MING WAH • 1195, BOULEVARD DES LAURENTIDES, SAINT-JÉROME / 450 565-9020 / WWW.BUFFETMINGWAH.COM

Destination de choix à St-Jérôme depuis plus de 25 ans, le Buffet chinois Ming Wah est avant tout un restaurant familial où nous vous accueillons dans une ambiance chaleureuse afin de vous faire goûter à une tradition culinaire exceptionnelle. Nous vous invitons à venir vivre un véritable voyage au travers de saveurs qui vous fascineront le temps d'un repas exceptionnel en famille ou entre amis. Plus de 120 mets gastronomiques orientaux, du sushi au fameux poulet Général Tao, vos envies seront sans aucun doute satisfaites.

BENNY&CO • SAINT-JÉRÔME, SAINTE-SOPHIE, PRÉVOST, SAINT-CANUT / BENNY-CO.COM

Benny&Co est très présent dans les Laurentides avec quatre restaurants: Saint-Jérôme, Sainte-Sophie, Prévost et Saint-Canut. La cuisine familiale de Benny&Co offre le meilleur poulet et les meilleurs produits, voilà la devise de l'entreprise. Elle a développé plusieurs alternatives santé. Ainsi, le client peut remplacer ses frites par un riz aromatisé au poulet, de la purée de pommes de terre, des légumes vapeur ou une salade jardinière ou César. Les meilleurs morceaux sont désossés pour préparer des sandwichs, des fraîches salades et la poutine au poulet.









L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DES LAURENTIDES

Cuisine du marché : apprendre à respecter les produits



VÉRONIQUE PICHÉ - L'École Hôtelière des Laurentides, installée à Sainte-Adèle depuis 35 ans, offre le programme de formation professionnelle Cuisine du marché. Au centre de cette spécialisation : la saveur et la fraîcheur des produits. Le chef cuisinier et enseignant Maxime Boily répond à nos questions.

Votre parcours, chef Maxime Boily, quel est-il ?

Je suis natif de Charlevoix. J'y ai travaillé dans l'hôtellerie pour des chaînes comme le Fairmont. Ensuite, j'ai fondé ma propre entreprise. De fil en aiguille, j'ai senti que le moment était venu pour moi de préparer un baccalauréat en enseignement. Je suis professeur de cuisine, depuis environ 17 ans. Comme je cumule 45 années de métier, je connais « un peu » la cuisine, alors je pense que j'ai quelque chose à transmettre. Si je fais le calcul… J'ai 56 ans! [Rires]

Moi, je suis née en 1976, l'année de la sortie du livre La Cuisine du marché écrit par le chef français de renom Pierre Bocuse. Qu'est-ce que c'est au juste une « cuisine du marché » ?

C'est une tendance culinaire. Une cuisine du marché travaille avec les produits de la région qui sont disponibles selon la saison. C'est ce qu'on apprend aux élèves. En janvier, acheter des tomates du jardin, ça n'est pas possible au Québec! Notre réalité nordique pousse les élèves à faire des recherches pour arriver à créer un menu avec ce qu'on a ici.

Quel est l'axe central du programme Cuisine du marché ?

Le respect du produit est l'élément fondamental de cette spécialisation. Peu importe la matière première, avant de la cuisiner, nous allons voir d'où elle provient. Le respect, c'est aussi servir nos produits le plus naturellement possible, sans camouflage ni artifice. À titre d'exemple, nous travaillons beaucoup avec le porcelet de chez Gaspard, un producteur de Saint-Jérôme. Son produit est exceptionnel. D'abord, nous visitons la ferme. Ensuite, le centre de transformation. Puis, nous développons des recettes.

On parle beaucoup de consommation locale, biologique, du compostage, d'environnement. Avez-vous l'impression que le programme Cuisine du marché forme des «épicuriens responsables» ?

On garde toujours à l'esprit que notre mandat consiste à cuisiner selon les saisons. Mais nous avons un programme à respecter, des calendriers et un budget. Il peut arriver qu'en février, on doive utiliser un produit importé des États-Unis. Ce qu'il faut souligner c'est que nos élèves sont sensibilisés; nous les informons beaucoup! En bout de ligne, nous transmettons une philosophie à nos élèves. Un bagage qui les suivra dans leurs choix de consommation futurs.

Achetez directement des plats préparés par la relève au Comptoir des apprentis.

ÉCOLE HÔTELIÈRE DES LAURENTIDES
150 rue Lesage à Sainte-Adèle,

Du mardi au vendredi
de 15h30 à 17h30

INTÉRESSÉ(E) À ÉTUDIER EN HÔTELLERIE ?

Inscrivez-vous pour un stage d'un jour (places limitées)

www.ecolehotelierelaurentides.com



>2501737

École Hôtelière
DES LAURENTIDES

Cuisine : 8 janvier 2019
Pâtisserie de soir : 8 janvier 2019
Service de la restauration : 8 janvier 2019
Sommellerie : 8 janvier 2019

Commission Scolaire DES LAURENTIDES

AIDE FINANCIÈRE / COVOITURAGE
TRANSPORT INTERMUNICIPAL GRATUIT (DE JOUR)

150, RUE LESAGE À SAINTE-ADÈLE
ÉCOLEHOTELIERELAURENTIDES.COM / 450.240.6222

VIVE LES VINS BIOS !

Jacques Orhon, auteur, maître-sommelier et globe-trotter du vin

Même si les ventes commencent à se stabiliser, il est indéniable que les vins écoresponsables ont la cote depuis quelques années. Les labels de certification en bio sont en général respectés, les salons se multiplient et à n'en point douter, la demande est là, tant sur les marchés nationaux qu'à l'exportation. Et depuis le règlement européen de 2012, on n'a jamais fait tant de progrès. Alors, faites-vous plaisir avec ces cinq vins délicieux et à prix abordables!

CRÉMANT DE LIMOUX 2015

BRUT EXPRESSION | ANTECH | 19,55$

CODE SAQ : 10666084 (FRANCE; EFFERVESCENT)

Des bulles fines, fines, fines tout d'abord avec un vin effervescent de Limoux, région de la fameuse blanquette, où l'on produit aussi ce crémant subtil, floral et aérien. Chenin blanc et mauzac complètent l'assemblage dans lequel le chardonnay domine à 70%. En guise d'apéritif ou avec vos huîtres préférées.



CHARDONNAY 2017

CONO SUR, 15,85$

CODE SAQ : 13728885 (CHILI; BLANC SEC)

Directement du Chili, voici un chardonnay d'un bon rapport qualité-prix-plaisir, à la couleur invitante, aux arômes de fleurs blanches, de miel et de fruits jaunes. En bouche, les saveurs sont bien fruitées, et l'équilibre entre la rondeur et la fraîcheur est atteint. Un joli vin sec, fin et désaltérant qui mettra en valeur poissons et fruits de mer.



JUMILLA

BEAU BONHOMME | NATHALIE BONHOMME | 12,80$

CODE SAQ : 13284313

(ESPAGNE; ROUGE FRUITÉ)

Issu du cépage monastrell, l'autre nom du mourvèdre, ce vin espagnol sans prétention mais à prix plus que raisonnable dans sa catégorie, possède du fruit à revendre et une bonne fraîcheur en bouche. Avec des viandes blanches rôties et des charcuteries, il sera tout à fait à la hauteur, servi légèrement rafraîchi.



CÔTES DU ROUSSILLON-VILLAGES 2016

MAS LAS CABES | 18,95$

CODE SAQ : 11096159 (FRANCE; ROUGE ASSEZ CORSÉ)

Doté d'une belle robe grenat, ce vin aux notes de fruits noirs et aux parfums d'épices douces accompagnera à merveille des côtelettes d'agneau aux herbes ou une viande rouge grillée. Le vin affiche une grande netteté, un bon fruité et des tanins soyeux grâce à ce trio bien équilibré composé de syrah (60%), grenache (30%) et mourvèdre.



CÔTES DU RHÔNE 2016

PERRIN NATURE | PERRIN & FILS | 18,55$

CODE SAQ : 918821 (FRANCE; ROUGE SOUTENU)

Voici un vin d'entrée de gamme élaboré par une des maisons les plus réputées et respectées de France. Le vin élaboré avec 95% de grenache est savoureux, charnu, et doté de tanins fondus, avec en finale de légères notes poivrées grâce à la présence de la syrah. Pour accompagner une viande en sauce sans se tromper...



LA PLANÈTE BIO DU VIN EN CHIFFRES

50 pays possèdent des vignobles cultivés en bio

5 % du vignoble mondial, d'après les premières estimations, est cultivé en bio

80 % du vignoble mondial cultivé en bio se trouvent dans l'Union européenne

8 % du vignoble européen est cultivé en bio

30 % des surfaces sont en conversion

LES DIX PAYS, DANS L'ORDRE D'IMPORTANCE, SONT: 1.Espagne, 2. Italie, 3. France, 4. Allemagne, 5. Autriche, 6. États-Unis, 7. Chili, 8. Argentine, 9. Portugal et 10. Nouvelle- Zélande

À la SAQ : 810 vins en BIO sont disponibles, dont 478 en rouge, 281 en blanc et 51 en rosé

(67% de France, 13% d'Italie et 6% d'Espagne)







PRÊT À MANGER

Les comptoirs de prêt à manger ont la cote et les Laurentides suivent assurément la vague. On y retrouve souvent des saveurs locales et une variété de délicieux mets préparés maison pour sauver du temps sans perdre de vue la qualité et la santé !

MARCHÉ LE 5 SAVEURS • 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, SAINT-JÉRÔME / 450 569-9819 / 5SAVEURS.COM

MAMIE FRANCINE, AUSSI BON QUE GRAND-MAMAN, la marque maison de 5 Saveurs, offre une grande variété de plats santé et classiques comme le pâté chinois et la lasagne avec sauce à la viande. Découvrez notre devise "qualité, fraîcheur et bas prix" aux FRUITS ET LÉGUMES et sa section bio. Visitez nos bouchers créatifs et attentionnés à la BOUCHERIE, CHARCUTERIE ET POISSONNERIE. Dégustez les produits de notre BOULANGERIE et notre fameuse PIZZA ITALIENNE AUX TOMATES. Appréciez les produits fins en ÉPICERIE et notre variété de fromage en FROMAGERIE.

AKI SUSHI • SUPERMARCHÉ MÉTRO THIBEAULT SAINT-JÉRÔME (450 438-6688) / SAINT-ANTOINE (450 438-8433) / SAINTE-SOPHIE (450 432-5588) / AKISUSHI.CA

Vous êtes pressés et voulez manger santé? Aki Sushi, situé à même votre supermarché Métro du grand St-Jérôme vous propose les meilleurs sushis de la région. Un repas toujours frais et accessible 7 jours sur 7. Nos chefs vous préparent avec amour une grande variété de délicieuses bouchées riches en saveurs et de qualité exceptionnelle. NOUVEAU: Avec l'application AKIFAN, sans soucis et prêts à l'heure qui vous convient, commandez en ligne vos sushis préférés tout en accumulant des points de fidélité! KAMPAI!

LA CUISINE DE MANON, CHEZ BOUCHERIE GEORGES CÔTÉ • 9999, BOUL. SAINT-CANUT, MIRABEL / 450 436-3280

À la boucherie Georges Côté, les petits plats de Manon facilitent vos repas! Passez voir leur variété de plus de 40 repas frais, en vrac ou format familial, cuisinés sur place, à tous les jours. Que ce soient les recettes traditionnelles, les pâtes, les mets chinois ou les desserts, la saveur et la fraîcheur de la cuisine de Manon sont toujours au rendez-vous et ce depuis 26 ans! En nouveauté, des mets végétariens sont aussi disponibles! Manon cuisine vraiment de tout pour tous les goûts!

LES P'TITES VITES

Le terme *fast food* semble prendre une toute autre signification depuis quelques années. Il n'est certainement plus exclusivement synonyme de gras trans et la variété des options de repas sur le pouce permet maintenant de bien manger rapidement sans pour autant faire de compromis sur la qualité.

AMIR JUS TÔT • 9190 BOUL. SAINT-CANUT, MIRABEL / RESTOAMIR.COM

Que ce soient les pitas taouk, kafta, au poulet ou végétarien, les couscous au boeuf, au poulet ou végétarien, les assiettes taouk au poulet, shish kebab ou aux crevettes, tout est frais et savoureux. Menu pour enfant aussi disponible pour 7.99$ breuvage inclus. Les déjeuners copieux, oeufs, bacon, saucisse, crêpes, pain doré et fève au lard, y sont servis tous les jours. Ouvert 7 jours avec ses déjeuners lève-tôt les vendredis dès 5 h, samedis 6 h et dimanche à partir de 7 h.



LE P'TIT DÉJ' / BRUNCH

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ! Voilà, c'est dit !

MIKES ST-JÉRÔME • 340, BOUL. DES LAURENTIDES, SAINT-JÉRÔME (RTE 117) / 450 438-5888 / MIKES.CA/FR/RESTAURANT / SAINT-JEROME

Mikes St-Jérôme vous offre les déjeuners à partir de 6h30 tous les jours. Venez découvrir leurs pizzas du matin, leurs assiettes paysanne... un pur délice. Les classiques oeufs, diverses omelettes, oeufs bénédictines, crêpes, pain doré et gaufre à saveur estivale toujours au menu. Des déjeuners attrayants pour les enfants. Avec un personnel qualifié qui se fera une joie de rendre vos matinées des plus agréables. Normand Vezeau propriétaire vous accueille chaleureusement!

PÉTINOS • 1076, BOULEVARD DU GRAND-HÉRON, SAINT-JÉRÔME / 450 432-0003 / PETINOS.CA

Pétinos, c'est le plaisir de déjeuner à la manière grecque! Le menu varié a de quoi plaire à tous les goûts. Il se spécialise dans les gaufres Belges, crêpes, omelettes, œufs Bénédictine et les assiettes combinées «Montérégie» qui ont fait leur renommée. Profitez du spécial Lève-tôt du lundi au vendredi dès 6h et des dîners tous les jours jusqu'à 15h. Vous serez séduit pas la qualité du menu et du service chaleureux. L'essayer c'est l'adopter.

FROMAGERIE VICTORIA • 395, RUE LAMONTAGNE, SAINT-JÉRÔME / 450 438-2999 / FROMAGERIEVICTORIA.COM

La Fromagerie Victoria vous accueille afin de débuter votre journée du bon pied avec un bon déjeuner. Reconnue pour son accueil chaleureux et sa rapidité, vous trouverez des déjeuners pour les petits et grands. Servies de 7h à 11h en semaine jusqu'à 13h la fin de semaine, leurs assiettes de déjeuners traditionnels vous charmeront avec leurs fèves au lard maison et leur fromage frais du jour. Une seule visite dans leur restaurant vous charmera. Que vous soyez seul, entre amis ou en famille, on vous donne rendez-vous à La Fromagerie Victoria!

COOPER BRANCH • 212, BOUL.LABELLE, ROSEMÈRE / 450 508-9800 / EATCOPPERBRANCH.COM

Un menu avec des aliments 100% à base de plantes, des mets sans gluten, naturels, des ingrédients biologiques et sans OGM. Le déjeuner vous est servi toute la journée. Des gaufres aux bleuets et graines de chia, roulé de tofu sud-ouest, bol de quinoa à la noix de coco... des choix que l'on peut agrémenter d'un smoothie auquel on peut ajouter de la poudre de protéines biologiques. Un café, un thé bio ou pourquoi pas un latté d'or au curcuma pour bien entamer la journée!

RESTO DU COIN • 205, RUE ST-GEORGES, SAINT-JÉROME / 450 592-4333

Au centre-ville de Saint-Jérôme, ce petit Resto du Coin vous accueille tous les jours dès 6 heures du matin avec leur sourire pour le petit déjeuner et diner. Constantin et son équipe dynamique cuisinent pour vous des plats réconfortants comme à la maison. Spéciaux du midi, soupes et potages maison que vous devez absolument essayer, grand choix de tables d'hôte à partir de seulement 9,95$. Une ambiance familiale et conviviale où les clients et le personnel se connaissent.















BERNARD LAVALLÉE

À la rencontre d'un « nutritionniste urbain »

SANDRA MATHIEU - Bernard Lavallée n'a plus besoin de présentation. Ses livres « Sauver la planète une bouchée à la fois » et « N'avalez pas tout ce qu'on vous dit » font fureur. Son passage à « Tout le monde en parle » en avril dernier a suscité beaucoup de commentaires, autant positifs que négatifs.



Que pensez-vous du Pacte de la transition ?

Les citoyens réalisent de plus en plus qu'ils doivent changer leur façon de consommer, principalement parce qu'ils ont peur de l'avenir. On se demande si on sera encore en mesure de s'alimenter correctement dans un futur rapproché ou si nos ressources seront épuisées. Même s'il est minuit moins une, je suis bien heureux de ce qui se passe en ce moment un peu partout sur la planète. Les changements de société prennent du temps. Le fait que des gens de toutes les générations démontrent la volonté d'améliorer leur comportement est un tournant appréciable.

Quels sont les pièges du mouvement actuel ?

Je m'adresse ici aux perfectionnistes de ce monde qui ont la volonté de tout faire parfaitement dans toutes les sphères de leur quotidien : lorsque l'on parle d'alimentation, la perfection n'existe pas, l'impact zéro est impossible. Cette quête du zéro déchet et de l'alimentation écoresponsable à tout prix devient problématique lorsqu'elle nous coupe des autres sphères de notre vie, lorsque notre vie sociale en est affectée.

Quel est votre conseil pour effectuer des changements durables ?

Au lieu d'essayer de tout changer du jour au lendemain, je propose plutôt d'y aller graduellement. Le titre de mon livre le dit clairement : Sauver la planète une bouchée à la fois. La bouchée fait aussi référence à chaque geste. Et pour chaque être humain, c'est différent. Ça dépend de la génération à laquelle nous appartenons, l'éducation que nous avons reçue et aussi de notre capacité de nous adapter aux changements. Il faut encourager les bons coups, plutôt que de taper sur les mauvais. Prêchons par l'exemple!

Que savez-vous sur le prochain Guide alimentaire canadien ?

Le nouveau Guide alimentaire canadien qui sortira d'ici la fin de l'année sera une surprise pour tout le monde, y compris pour moi! J'ose espérer que ceux qui l'ont conçu se seront inspirés du modèle brésilien, c'est-à-dire entre autres de s'intéresser à la question comment manger et pas seulement quoi manger, et également à l'impact environnemental et sur la santé de tout ce qui entoure le repas (transformation des aliments, provenance, cuisson, etc.).

LE SAVIEZ-VOUS?

Depuis 2015, Bernard Lavallée a offert plus d'une centaine de conférences dans des bibliothèques, des universités, des cégeps et des entreprises privées ainsi que dans le cadre de festivals, de salons et de formations continues pour des professionnels de la santé. En plus de partager des idées mis de l'avant dans ses livres, il traite de sujets variés : tendances en nutrition, de la ferme à l'assiette, la pêche durable, comment s'y retrouver dans un supermarché ?

On peut également suivre ses commentaires sur l'actualité du domaine de la nutrition d'ici et d'ailleurs sur son blogue : nutritionnisteurbain.ca

Attestation d'études collégiales

Gestion de production culinaire

Vous avez une formation dans le secteur de l'alimentation ou une expérience pertinente en services alimentaires?

Cette spécialisation vous permettra de grimper des échelons!

Rencontre d'information : 9 janvier 2019, à 18 h au Cégep de Saint-Jérôme

Dates de la formation : du 4 février au 13 septembre 2019
Temps plein de jour



cégep de Saint-Jérôme | SAINT-JÉRÔME MONT-TREMBLANT MONT-LAURIER
FORMATION CONTINUE
Services aux entreprises et International

Info
· fcsei.cstj.qc.ca/web
· fcsei@cstj.qc.ca
· 450 436-1531, poste 1651
· 1 877 450-3273, poste 1651

Nouvelle formation – Secteur alimentation

>1201220

À EMPORTER OU À FAIRE LIVRER

Qui n'a pas envie, de temps à autre, de s'offrir un congé de popote pour un soir, et ce, sans même sortir du bercail ?!

RESTAURANT PRIMO • **981, CH. DES HAUTEURS, SAINT-HIPPOLYTE / 450 224-8884 / FACEBOOK**

Ce restaurant traditionnel familial vous offre une cuisine québécoise, grecque, italienne et chinoise tous les jours depuis plus de 10 ans. Que ce soit pour déjeuner, dîner ou souper (table d'hôte), l'ambiance est accueillante. En plus des clubs, sous-marin et gyros, Nick et Georges vous préparent des pizzas généreusement garnies qui font la réputation de l'établissement. Le service de livraison dessers St-Hippolyte, Prévost et Ste-Sophie, dès 16h, tous les jours jusqu'à 21h.

BOUFFE ET CIE / DÉCOUVERTES LOCALES

LES FROMAGIERS DE LA TABLE RONDE • **317, BOULEVARD SAINTE-SOPHIE, SAINTE-SOPHIE / 450 530-2436 / FROMAGIERSDELATABLERONDE.COM**

Fromagerie artisanale familiale et biologique, bien établie à Sainte-Sophie depuis 15 ans. La famille Alary détient, entre autres, le meilleur fromage au Québéc en 2015 (le Ménestrel - Caseus d'Or). En 2018 le Rassembleu obtient le prix du meilleur bleu au Canada au «Canadian Cheese Award». En 2017 le Fleuron obtenait le Caseus du meilleur bleu au Québec et meilleur fromage biologique. Passez visiter la fromagerie et faire une dégustation. Allez goûter leur fromage en grain le week-end.

MAISON FRANÇOIS • **67, RUE BLAINVILLE OUEST, SAINTE-THÉRÈSE / 450 435-9573 / WWW.MAISONFRANCOIS.CA**

La Maison François fêtera bientôt ses 30 ans d'existence. Au départ, il s'agissait uniquement d'un restaurant. Au fil du temps, le service de traiteur s'est greffé afin de répondre à la demande des nombreux clients qui appréciaient la nourriture et le service qui ont tôt fait la renommée de l'endroit. Que ce soit au restaurant, en traiteur ou à votre domicile, Maison François propose des plats créés à partir d'ingrédients minutieusement sélectionnés par le chef et apprêtés avec doigté.

BOUCANNERIE BELLE-RIVIÈRE • **8871, RANG SAINT VINCENT, MIRABEL (SAINTE-SCHOLASTIQUE) / 450 258 3412 BOUCANNERIEBELLERIVIERE.COM**

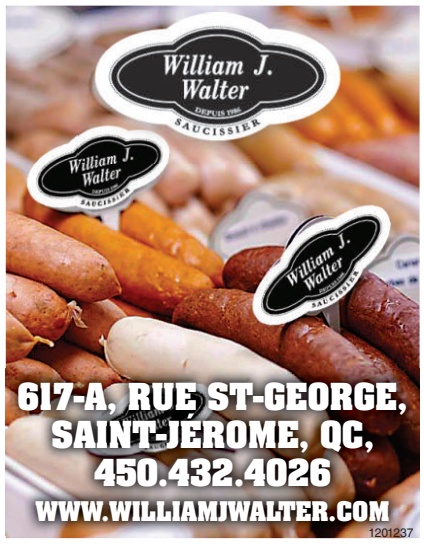
Votre boucherie charcuterie artisanale à Mirabel dans les Laurentides. Spécialiste en viande fumée, la Boucannerie Belle-Rivière est unique en son genre. La boucherie utilise un fumoir antique en brique glacée, rénové en respectant la tradition des fumoirs d'époque. Notre boucher charcutier vous offre plus d'une centaine de produits dont : charcuteries du fumoir, saucisses fraîches et fumées, viande sauvage. Plusieurs produits maison tels que relish, ketchup, marinades et plus. Venez déguster les meilleurs Jerky de porc, bœuf ou dinde des Laurentides.

WILLIAM J. WALTER SAUCISSIER • **617, RUE ST-GEORGES, SAINT-JÉROME / 450 432-4026 / WWW.WILLIAMJWALTER.COM**

Christophe Charretton vous accueille et vous conseille pour des produits de qualité avec le plaisir et la passion. En plus de nos spécialités nous avons des produits crées selon l'inspiration des saisons. Tout est en place pour vous permettre de réussir votre repas ou dégustation. Plus de 70 variétés de saucisses, plusieurs plats faist maison, bières de microbrasserie, tout pour la choucroute, sandwich européen à emporter. Nous offrons également un service traiteur. Il nous fera plaisir de nous déplacer pour tous vos évènements.









Coups de cœur laurentiens !

SANDRA MATHIEU - Plusieurs entreprises gourmandes des Laurentides se démarquent ici et ailleurs par leur vision et leurs produits de grande qualité et ils ont le don de nous faire découvrir des saveurs originales dont on devient facilement accro! Découvrez quelques coups de cœur de l'équipe! / PHOTOS : COURTOISIE



FROMAGERIE VICTORIA

Depuis janvier dernier, les laurentiens ont pu découvrir le fromage 100 % lait de la Fromagerie Victoria de Saint-Jérôme, entreprise familiale ayant vu le jour en 1946 à Victoriaville. Ce concept unique de restauration rapide, de produits maison et d'une crèmerie a su charmer le cœur de ses nouveaux clients. La bannière a récemment remporté le 1er prix pour son 'Fromage en grains et frais du jour' au gala Sélection Caseus 2018. Julie et Orlando, propriétaires, ainsi que les membres de leur équipe dynamique, sont prêts à vous accueillir afin d'y découvrir leurs petits déjeuners ou leurs populaires poutines! À bientôt!

www.fromagerievictoria.com



WILLIAM J. WALTER SAUCISSIER

Chez William J. Walter Saucissier on ne cesse de réinventer la saucisse, et ce depuis 1986. Aujourd'hui les comptoirs peuvent offrir plus de 70 variétés de saucisses fraiches et fumées Que ce soit le grand classique, la saucisse William Suisse fumée, la saucisse Sanglier Bleuet et Cidre de Glace, la saucisse Fromage de Chèvre et Mangue ou encore la saucisse Canard et Herbes de Provence, vous y trouverez votre compte. Découvrez la gamme de saucisses végétariennes pour varier votre alimentation ou pour faire plaisir à des invités, trois saveurs sont offertes : chou frisé et sriracha, cari et poivrons rôtis et champignons (toutes sans gluten). Christophe Charretton vous accueille et vous conseille pour des produits de qualités avec le plaisir et la passion. Plusieurs plats fait maison tels que le cassoulet, la rillette, la tartiflette et les cuisses de canard confit, Bière de microbrasserie, tout pour la choucroute, Sandwich européen à emporter, Huile d'olive en vrac, Olives farcies a la main, Belle gamme de moutarde, Pain artisanal, Fromage à raclette et fondue suisse et pour le temps des Fêtes 5 variétés de tourtière et ragoût de boulette maison.

617 Rue St-George, Saint-Jérôme 450-432-4026 **www.williamjwalter.com**

LES ALTERNATIVES À LA PELLICULE PLASTIQUE

Nous sommes à l'ère de l'élimination des pellicules plastiques pour envelopper et préserver les aliments. Les alternatives? Des feuilles ou des sacs de tissu (chanvre ou coton) et de cire d'abeille avec lesquelles on moule et enveloppe l'aliment ou le contenant à la simple chaleur des doigts. Les compagnies québécoises Api-flex et ontarienne Eete (offerts en ligne) proposent un bel assortiment de feuilles et sacs de différentes grandeurs, lavables, réutilisables et compostables. On peut aussi les fabriquer maison ou les acheter dans certaines boutiques de vrac ou épiceries bio.

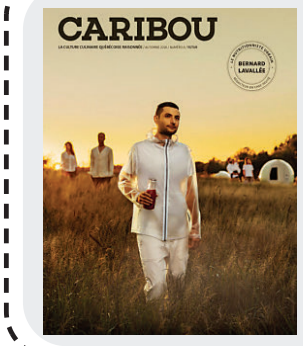


Bonne nouvelle pour les Lufufavores!

Les Fermes Lufa de Montréal, premières au monde à développer une serre commerciale sur un toit, démontrent chaque jour que l'agriculture urbaine à haut rendement et à longueur d'année est une façon plus futée, plus durable et plus pérenne de nourrir les villes. Depuis, ils ont construit de nouvelles serres encore plus grandes et plus efficaces. Saviez-vous qu'ils livrent dans les Laurentides? Ne tardez plus et informez sur leurs points de chute!

montreal.lufa.com

FRAIS • LOCAL • RESPONSABLE
LES FERMES LUFA



CARIBOU EN CADEAU

Le magazine de la culture culinaire québécoise raisonnée est une idée génial de cadeau!

Le numéro 8 de caribou a pour rédacteur en chef invité Bernard Lavallée, le nutritionniste urbain et vous offre des textes intelligents qui font réfléchir sous le thème du futur!

Jusqu'au 7 décembre utilisez le code promo «noel» sur leur boutique en ligne pour obtenir 15% sur tous vos achats!

cariboumag.com

ASTUCES POUR MANGER LOCAL EN HIVER

Le blogue des Aliments du Québec propose sept astuces pour manger local même en hiver! Pourquoi ne pas tenter le coup : faites des conserves en pots Mason, congelez vos aliments frais, vérifiez la provenance de vos achats et la disponibilité de vos fruits et légumes préférés, optez pour les paniers bio, faites pousser vos propres fines herbes à l'intérieur et informez-vous sur les produits de serre de chez nous!

www.alimentsduquebec.com

ALIMENTS DU QUÉBEC

Une appli pour mieux consommer

Plusieurs applications sont aujourd'hui disponibles pour vous aider à devenir un épicurien responsable! Pour gérer ce qu'il y a dans votre frigo et éviter le gaspillage, testez Frigo Magic : Idée de recette facile et anti-gaspi. Vous y trouverez une foule de recettes en fonction du contenu de votre frigo!

play.google.com/store/apps/details?id=fr.haruni.frigomagic&hl=fr_CA

RESTEZ DANS LA *LOOP*



LOOP redonne espoir aux fruits et légumes mis de côté par l'industrie alimentaire en les transformant en délicieux jus pressés à froid. Chaque bouteille déborde de nutriments et d'énergie, en plus de faire un pied de nez au gaspillage alimentaire.

jusloop.ca



LA CERTIFICATION BIOLOGIQUE

La garantie d'une production responsable ?

MARTINE LAVAL - Alors qu'on soupçonne des irrégularités chez les producteurs qui détiennent la certification biologique, il y en a d'autres qui, ne pouvant se la procurer faute de moyens financiers, font tout comme s'ils étaient certifiés, par passion de leur métier et des produits qu'ils proposent.

Qui triche gagne!

Comme partout où il y a de l'argent à faire, il y a de la tricherie, de la malhonnêteté, de l'immoralité, de la cupidité, de la mafia. Dans un article paru dans le magazine « l'Actualité » du 7 juin dernier intitulé Fraude au menu, la fraude alimentaire existe bel et bien. Les fraudeurs sont rusés, utilisant toutes sortes de subterfuges pour déjouer les inspecteurs et leurs tests en « s'adaptant » pour la prochaine visite.

D'un autre côté, il y a les producteurs qui indifféremment du fait qu'ils doivent suivre des règles strictes concernant la certification biologique à laquelle ils aspirent, font tout comme s'ils l'étaient dans leur travail de tous les jours, simplement parce que c'est ce en quoi ils croient et ce qu'ils veulent offrir.

Une question de conscience

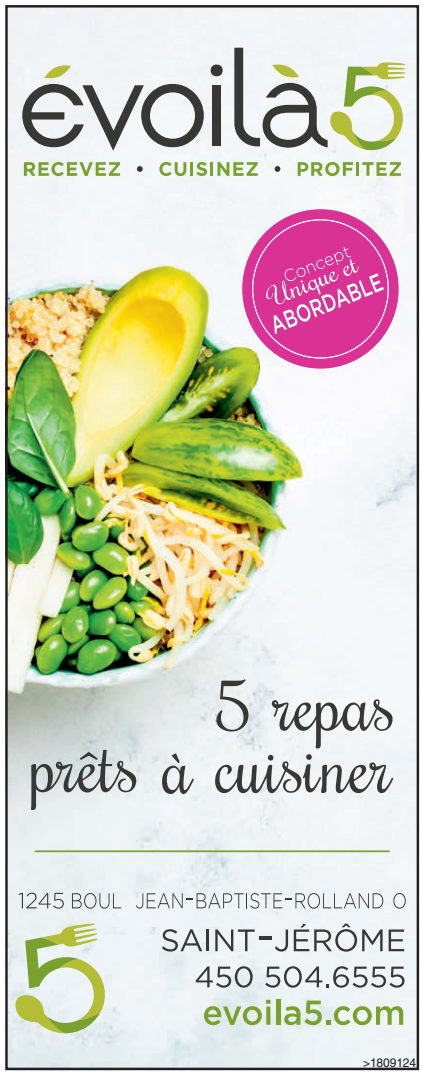
La clientèle devient de plus en plus consciente de la qualité des aliments qu'ils se procurent dans les supermarchés où les multinationales s'imposent. Bien qu'on cherche de plus en plus à connaître la provenance de ce qu'on mettra dans nos assiettes, qu'on demande des produits de chez nous, très peu de place n'est encore accordée aux productions locales et régionales. Combien de fois ai-je visité les marchés publics de la région et discuté avec les producteurs des alentours qui, bien qu'ils ne puissent s'offrir à haut prix la certification biologique qui vaut plusieurs milliers de dollars, me décrivent leur façon d'opérer qui non seulement accote les exigences de la production bio, mais la surpasse même parfois.

Faire tourner le vent

Le fait que les aliments biologiques ne prennent pas encore le dessus sur la production d'aliments génétiquement modifiés (OGM) ou empoisonnés aux pesticides, glyphosate, antibiotiques ou subissant de la maltraitance, est une question de choix de la part du consommateur. Soit il visera le prix le plus bas ou la santé et le bon goût. Cette spirale malsaine ne cessera que lorsqu'on mettra nos priorités alimentaires à la bonne place et dans le bon ordre. Ceci clairement établi, l'industrie n'aura d'autres choix que de suivre, et c'est là que le meilleur sera plus abordable que le nocif. La certification biologique, c'est la garantie d'une production responsable pour une consommation de la meilleure qualité qui soit, mais en attendant qu'elle devienne la norme et non l'exception, cherchons les producteurs qui font tout comme, simplement pour offrir le meilleur, un point c'est tout. C'est le consommateur qui a le pouvoir de choisir pour faire tourner le vent!









MANGER SANTÉ / VÉGÉ

Avec la multitude de produits bio et locaux disponibles, l'omniprésence des jardins communautaires et toute et les recettes qui circulent sur la bouffe santé, bien manger devient un jeu d'enfant.

FUSION ASIE • 151, RUE VAILLANCOURT, SAINT-JÉRÔME / 579 634-9990

Un menu rempli de saveurs, un régal pour l'oeil. Portions généreuses d'une cuisine de différents pays d'Asie, délectables, frais et santé. Au menu, les mets vietnamiens, les grillades, les teriyakis et le tempura. Le wok thaïlandais, les sushis en passant par les entrées de rouleaux frits ou printaniers, les dumplings, les soupes, les salades et les desserts originaux du style sushis. L'endroit vous offre une cuisine santé et de qualité à prix abordables en plus d'être «Apportez votre vin, votre bière ou votre saké»!

SOS LES PAPILLES • 14, RUE DE MARTIGNY (FACE AU PALAIS DE JUSTICE) / 514 909-6607 / SOSLESPAPILLES.CA

Technicienne en diététique, je vous assure plaisir, satisfaction et surtout des aliments santé à chacun de vos repas. Découvrez un choix de 6 repas, salades, potages et desserts différents à chaque semaine, individuel ou familial. Notre passion se reflète dans tous nos plats. Nous allégeons vos semaines et mettons de la couleur dans vos assiettes. Commandez et profitez de notre service de livraison. Pour des repas sans tracas réchauffer, déguster et relaxer. Aussi une belle variété de repas individuels toujours disponible sur place.

5 SAVEURS • 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, SAINT-JÉRÔME / 450 951-4343 / WWW.5SAVEURS.COM

Pour des produits de qualité supérieure à des prix inférieurs, 5 Saveurs a pour devise : qualité, fraîcheur et bas prix. Chaque jour l'équipe s'affaire à sélectionner pour vous les fruits et légumes conventionnels et biologiques de première qualité et ce à un prix très compétitif. Ils travaillent de très près avec des producteurs régionaux afin de vous offrir des produits frais. De plus, cette approche permet de bâtir des liens de confiance avec les producteurs et grossistes, ce qui assure à la clientèle le meilleur rapport qualité prix.

ÉVOILA5 • 1245, JEAN-BAPTISTE-ROLLAND OUEST, SAINT-JÉRÔME / 450 504-6555 / EVOILA5.COM

Chez Évoilà5, on planifie tous vos repas pour la semaine et c'est vous le chef. Le concept est simple: 5 sacs-repas pour 2 à 3 portions ou 4 à 5 portions contenant chacun des ingrédients frais et une fiche recette détaillée. Il ne vous reste qu'à assembler le tout et... voilà! Aucune planification, aucune perte: tout le plaisir de manger sainement, de façon abordable et sans stress. Avec Évoilà5, simplifiez-vous la vie!

COOPER BRANCH • 212, BOUL.LABELLE, ROSEMÈRE / 450 508-9800 / EATCOPPERBRANCH.COM

Copper Branch vous offre un menu avec des aliments 100 % à base de plantes, des mets sans gluten, naturels, des ingrédients biologiques et sans OGM. Avec votre choix de base, vous pouvez ajouter du riz brun biologique, quinoa biologique, nouilles de konjac 0 calorie ou laitue mixte. Comme protéine, on vous propose tempeh biologique, dés de tofu fumé biologiques, shiitaké teriyaki, keftedes aux carottes ou tofu brouillé biologique. Le tout magnifiquement bien présenté pour égayer vos papilles. Manger santé n'a jamais été si délicieux et abordable.



CANADIAN TIRE
St-Jérôme

NOTRE MAGASIN POUR NOËL









CARREFOUR DU NORD

SORTIE 45, AUTOROUTE 15 NORD, ST-JÉRÔME • CANADIANTIRE.CA

450 438-3506

>3809071



STE-SOPHIE
2429, BOUL. STE-SOPHIE
450 710-1744

ST-JÉRÔME
210, RUE DE MARTIGNY O.
450 565-5550

PRÉVOST
2969, BOUL. CURÉ-LABELLE
579 995-4440

ST-CANUT
9205, RUE HENRI-PICHÉ
579 990-4999

3 $ de rabais à l'achat de **15 $**

Code promotionnel : 3sur15foodie

Valide dans les succursales de St-Jérôme, Prévost, Ste-Sophie et St-Canut. Valable jusqu'au 31 mars 2019, au comptoir et à la livraison. Livraison disponible dans certains secteurs seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre spéciale. Un coupon par client. Taxes en sus. Mentionnez cette offre lorsque vous passez votre commande et remettez votre coupon lors du paiement.

Benny&Co.

1201210



Société de l'assurance automobile Québec

Opération Nez rouge MC Saint-Jérôme

Desjardins

OPÉRATION NEZ ROUGE 2018

L'Opération Nez rouge et le temps des fêtes sont associés depuis 35 ans. Cette période festive de l'année où parents et amis se rassemble. **La meilleure idée de la soirée** sera de prévoir un retour sécuritaire.



En 2017, la 29e édition c'est trés bien dérouler sur l'ensemble du territoire. Les 591 bénévoles sur 16 soirs ont éffectués 1658 raccompagnements. Ils auront parcourus 68 327 km par température froide de façon sécuritaire.

Les Maîtres d'œuvre actif depuis déjà 13 ans Les Scouts du 22e St-Antoine, et le Club de Natation Neptune ont partagé les dons amassés soit 43 860$ avec sept organismes de la région voués à la jeunesse.

Pour une 35e année La Société d'assurance automobile du Québéc et Desjardins collaboreront à la réussite de la 30e saison de la région St-Jérôme. L'Académie Lafontaine sera l'hôte de cette opération pour accueillir les centaines de bénévoles.

L'une des missions d'Opération Nez rouge demeure la sécurité routière.

Fier partenaire média Le Nord votre accès à l'information

ST-JÉRÔME 432-3636
En service 24 heures
7 jours
450-432-3636
www.taxistjerome.com
Nous acceptons les coupons Cool Taxi
Interac et Carte de crédit acceptés
>1404091

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE VOUS TIENT À COEUR...
JOIGNEZ-VOUS À L'ÉQUIPE TECNIC!
Pour les emplois disponibles, visitez notre site.
//tecnic.ca
>1707491

CAMPEUR MIRABEL 1-866-605-2277
LEER
MORY inc
PLUS DE 35 ANS À VOTRE SERVICE
Distributeur de boîte de fibre et accessoires de tous genres
www.campeurmirabel.ca
16597, boul. Curé-Labelle Mirabel - 450 431-2277
>1809131


Youri Chassin
Député de
Saint-Jérôme
ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC
>1201243

Société de l'assurance automobile Québec
Opération Nez rouge MC
Saint-Jérôme
Desjardins

SAVOIR RECEVOIR
UN ART, MAIS AUSSI UNE RESPONSABILITÉ.

15 CONSEILS PRATIQUES



1. La tête sur les épaules.
Ne buvez pas trop ! En votre qualité d'hôte, vous pouvez éviter l'apparition de problèmes lorsque vous avez les idées claires et le geste rapide.



2. Prévoyez le coup.
Sachez quelles mesures prendre avec les invités qui risquent de trop boire. Au début de la soirée, demandez à quelqu'un de fiable de vous aider à garder la situation bien en main. Si une personne a trop bu, entamez une conversation avec elle et offrez-lui quelque chose à manger et une boisson sans alcool. Ne laissez jamais les enfants servir de l'alcool et ne les perdez jamais de vue.



3. En prévision du retour.
Informez-vous du moyen de locomotion de vos invités, car ils doivent retourner chez eux en toute sécurité. La prudence recommande que des conducteurs sobres soient désignés pour ramener les autres. Encouragez cette initiative. Vous devez savoir qui sont les personnes qui prendront le volant après la réception et vous devez les servir en conséquence. Gardez toujours de l'argent en espèces et les numéros de téléphone de quelques entreprises de taxis sous la main. Au besoin, soyez prêt à retirer à certains de vos invités les clés de leur voiture. Assurez-vous aussi d'être en mesure d'héberger certains d'entre eux pour la nuit, si nécessaire.



4. Mesurez bien.
Servez des verres standard (voir section Un verre standard).
Ne servez ni des doubles, ni des verres « à se jeter derrière la cravate ». Utilisez un verre doseur pour bien mesurer les quantités servies. Si vous recevez plusieurs personnes, songez à embaucher quelqu'un qui est formé à servir de l'alcool.



5. Il faut manger.
Ayez toujours sous la main une quantité suffisante de nourriture. Si vous ne servez pas de repas, offrez à vos invités des aliments riches en protéines et en amidon ou qui renferment beaucoup d'eau. Évitez de servir des aliments trop gras, salés ou sucrés, qui donnent soif. L'alcool est généralement absorbé plus vite dans le sang lorsqu'on boit l'estomac vide. Inversement, il est absorbé plus lentement lorsqu'on a quelque chose dans l'estomac.



6. Proposez des boissons sans alcool.
Disposez toujours de boissons non alcoolisées ou à faible teneur en alcool : il n'est pas absolument obligatoire de boire de l'alcool, et c'est respecter ses invités que de leur proposer des boissons variées



7. Non, c'est non.
Ne forcez jamais quelqu'un à boire. Si quelqu'un refuse un verre d'alcool, offrez-lui une boisson ou un cocktail sans alcool. N'obligez pas les personnes qui


Restaurant Villa d'Este
FINE CUISINE ITALIENNE
7, St-Georges, St-Jérôme
450 431-1440
www. restaurantvilladeste.ca

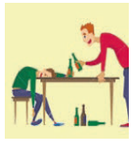

Planiprêt HYPOTHÈQUES AGENCE HYPOTHÉCAIRE
La meilleure hypothèque dans votre intérêt
Service personnalisé judicieux conseils et négociation auprès des institutions financières selon votre besoin
Toutes les consultations sont gratuites.
FRANCIS LAMONTAGNE
COURTIER HYPOTHÉCAIRE
T 450 304-2865 | w.francislamontagne.com
>1809133


PREMIER CHOIX
Pizza Max
1071 ROLAND GODARD (pl. citation) ST. JEROME J7Y 4C3
LIVRAISON RAPIDE ET GRATUITE! Min.8,99$
438-8823
HEURES D'AFFAIRES ET DE LIVRAISON
Dimanche au mercredi: 11 h à 22 h · Jeudi: 11 h à 23 h
Vendredi au samedi: 11 h à minuit
>1201248

cegep Saint-Jérôme
SAINT-JÉRÔME
MONT-TREMBLANT
MONT-LAURIER
>1201247

Société de l'assurance automobile Québec
Opération Nez rouge MC Saint-Jérôme
Desjardins

s'abstiennent de consommer de l'alcool à faire de leur choix une affaire publique ; ne servez donc pas les boissons non alcoolisées dans un verre différent de celui des boissons alcoolisées.



8. Assez, c'est assez.
N'insistez pas auprès de vos invités s'ils ne veulent plus boire. Dans ce cas, l'abondance n'est pas signe d'hospitalité. Un bon hôte n'insiste jamais pour servir de l'alcool.



9. Pas de précipitation.
Attendez que les verres d'alcool se vident et prenez votre temps avant de proposer à vos invités de les remplir ; ça les aidera à mieux compter le nombre de consommations qu'ils prennent.



10. De l'eau, encore de l'eau.
Ayez toujours des verres d'eau et assurez-vous que les verres d'eau, eux, sont toujours pleins : pour éviter la déshydratation, il est bon de boire un verre d'alcool et un verre d'eau en alternance.



11. Attention à l'effervescence.
Si vous servez un punch alcoolisé, n'oubliez pas qu'avec une base effervescente, l'effet de l'alcool se fera ressentir plus rapidement. L'organisme absorbe plus rapidement l'alcool lorsqu'il est mélangé à un liquide gazéifié.



12. La table : une bonne alliée.
Mettez des tables à la portée de vos invités pour qu'ils puissent y déposer leurs verres. On boit davantage et plus rapidement lorsqu'on a toujours un verre à la main.



13. Boire, ce n'est pas du sport.
N'organisez pas d'activités physiques si vous servez de l'alcool. Les gens sont généralement plus sujets à se blesser après avoir bu.



14. Les jeux à boire n'ont pas leur place.
Les « jeux à boire » (où ceux qui perdent doivent boire) favorisent une consommation excessivement rapide et peuvent entraîner une intoxication qui peut être mortelle. Planifiez des activités où l'alcool n'est pas le point de mire de la réception. De cette façon, vos invités seront moins enclins à se replier sur l'alcool pour « se dégeler ».



15. Une dernière tournée.
Ne servez jamais une quantité d'alcool propre à enivrer vos invités. Cessez de servir des boissons alcoolisées environ une heure avant la fin de la réception. Servez alors des desserts et du café ou des boissons non alcoolisées.

L'OPÉRATION NEZ ROUGE EN UN COUP D'ŒIL

Chaque année au Canada L'Opération Nez Rouge c'est

- 55 000 bénévoles
- 76 000 raccompagnements
- 1.5 Million $ remis à des organismes
- 25 000 000 de kilomètres parcourus
- + de 100 Maîtres d'œuvre répartis dans 7 provinces

Passez voir les spécialistes de l'autoconstruction
MATÉRIAUX ST-ANTOINE
16683, boul. Curé-Labelle, Mirabel
450 432-6555
materiauxstantoine.com
>1201245

CANADIAN TIRE St-Jérôme
NOTRE GARAGE
CENTRE D'AUTO
OUVERT 7 JOURS SUR 7
PRENEZ RENDEZ-VOUS
450 432-6212
CARREFOUR DU NORD
>1809133

RICHER SERVICES SANITAIRES ST-ANTOINE
(450) 438-0437
• Résidentiel • Commercial • Industriel
Service de location de conteneurs
16600, rue Sir-Wilfrid-Laurier (route 158), MIRABEL
450 438-0437
>1809133

FIER PARTENAIRE

Le Nord
VOTRE accès à l'information

LA CHOPPE À Café
690, rue Saint Georges,
Saint-Jérôme, QC | 450 504-1717
lachoppeacafe.com
>1201249

LE CENTRE DU FOYER
9, John F. Kennedy, St-Jérôme / 450 565-0085
lecentredufoyer.com
>1809134

Opération Nez rouge MC

30 ans Saint-Jérôme

Société de l'assurance automobile Québec

Opération Nez rouge MC Saint-Jérôme

Desjardins

BÉNÉVOLE À L'OPÉRATION NEZ ROUGE

UN DON DE SOI !

Au fils des ans plus de six cents bénévoles s'implique au bon déroulement des opérations. Un comité organisateur tout dévoué à la cause fondé sur l'action bénévole. Les bénévoles sont reçu la centrale, certains seront déployés sur la route d'autres à l'accueil, la réception et la répartition d'appels. Ce seront des centaines d'heures investit à la cause.



Hier, j'ai porté l'Habit Rouge...



Hé oui! J'ai choisi le côté rouge de la force. Comme tout le monde, j'ai déjà prononcé les mots : « *Un moment donné je vais essayer ça!* »

J'observe quelques dossards que je reconnaissais bien pour les avoir déjà observés dans le brouhaha d'une musique forte, une bière à la main, le coude sur le bord d'un bar, un sourire étampé dans face... Parce que c'est ça qu'on fait quand on voit ces soldats rouges percer la ligne de front et s'introduire dans le plaisir de notre fameux party de noël!

La morale de cette histoire : quand t'appelles Nez Rouge, tu fais plaisir à bien plus de monde que tu penses...

Merci les bénévoles! Merci Nez Rouge!
Luc Bertrand

Vous voulez devenir bénévole et vivre cette expérience unique :

operationnezrouge.com



HORAIRE 2018

30 novembre, 1er décembre, 6,7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 24, 27 28, 29, et 31 décembre 2018 de 20h à 3h

450 432.6811

ACADÉMIE LAFONTAINE
2171, boulevard Maurice
Saint-Jérôme

Fier TRANSPORTEUR OFFICIEL D'OPÉRATION NEZ ROUGE

GROUPE CARBUR

ST-JÉRÔME CHEVROLET BUICK • GMC • CORVETTE

ST-JÉRÔME CHRYSLER JEEP • DODGE • RAM • FIAT

ST-JÉRÔME AUTO DÉPÔT LE SUPERCENTRE DE L'OCCASION

>1809127