

Le nord

INFORMER + INSPIRER

URGENCES DES LAURENTIDES PIRE ATTENTE AU QUÉBEC

Page 5

Boutique d'articles pour vapoteur



www.VapeDepot.ca

450 848-4664
711A, rue Labelle,
St-Jérôme

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi : 8h à 21h
Samedi : 8h à 17h Dimanche: 9h à 17h

TED-IMPÔTSNET
Plus de 30 ans d'expérience **Sainte-Sophie**

Horaires d'ouverture
lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h et samedi de 9h à 13h
(Déposez vos documents en tout temps sans rendez-vous)

Retirez le maximum de vos impôts à prix très compétitifs En plus d'un service rapide

REMBOURSEMENT RAPIDE
Transmission électronique des déclarations

Particulier à partir de **31⁹⁹\$** + taxes (impôts féd. et prov. inclus)

450 565-5339 640, ch. Val des Lacs, Sainte-Sophie J5J 2S7

Baseball majeur
Les Cardinals font leur nid à Saint-Colomban
Page 9

À lire
Cahier Mieux-être
Pages 13 à 20

Jeux du Québec
Les Laurentides en deuxième place
Page 26



App Store



Google Play

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE
APPLICATION



L'événement
TESTÉ À L'ADRÉNALINE
jusqu'au 31 mars

NISSAN

Louez le Kicks S 2023 à partir de **299 \$^z** /mois (24 mois) avec un acompte de 995\$

Belvedere NISSAN
BRANCHÉ SUR VOTRE EXPÉRIENCE



DEVIENS CAMIONNEUSE OU CAMIONNEUR

5 MOIS SEULEMENT - 615 HEURES

FORMATION : 4 AVRIL - De soir

5 AVRIL - De jour

Inscris-toi maintenant

CFTR.CA



MIRABEL



Inscription en cours à travers l'ouest du Québec



>PN08738-1



01



02



03

360° Dans notre région

Saint-Jérôme

Un don pour Centraide

Afin de célébrer l'ouverture de son tout nouveau restaurant McDonald's, Louis Giguère s'est engagé à offrir son appui à Centraide Laurentides. Cette fondation soutient plus de 57 organismes, venant directement en aide à 32 335 personnes dans les Laurentides. Dans le cadre de sa collecte de fonds, qui s'est déroulée du 15 au 28 février, 1\$ était remis à la Fondation pour chaque Big Mac et Joyeux Festin vendus.

Le 7 mars, un chèque au montant de 13 353 \$ a été remis à l'organisme, incluant une somme de 3 500 \$ amassée lors de la collecte de fonds lors de l'ouverture dans le secteur Saint-Antoine.

Zones scolaires

« Tolérance zéro » pour les contrevenants

Au retour de la relâche, les actes en matière de sécurité routière ont été intensifiés par les policiers de Saint-Jérôme. Ainsi, les zones scolaires couvrant l'ensemble des 19 écoles primaires et 6 écoles secondaires sur tout le territoire de Saint-Jérôme étaient sous surveillance.

Afin d'éviter des blessures ou des décès à la suite de comportements imprudents, les policiers appliquent la « tolérance zéro » auprès des fautifs de la route en lien avec les infractions au Code de sécurité routière.

Campagne du mois de mars

Agir pour le climat en protégeant la biodiversité

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

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

Clinique de denturologie
Michel Allaire d.d.
Denturologiste



LA PLAQUE DENTAIRE

La plaque dentaire est une pellicule bactérienne invisible qui se transforme graduellement non seulement sur les dents naturelles, mais également sur les prothèses dentaires. Une fois durcie la plaque se transforme en calcaire, une porte d'entrée idéale pour les bactéries, irritations, maladies des gencives, problèmes de digestion (stomatite bactérienne) ne sont que quelques-unes des conséquences néfastes possibles lorsque les conditions d'hygiène de votre prothèse dentaire sont déficientes.

Les prothèses dentaires ne sont pas taxables. Examen gratuit sur rendez-vous.

Stationnement gratuit disponible pour les patients
veuillez vous informer à la réception

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



FABRICATION de
PROTHÈSES DENTAIRES
RÉPARATION EN 1 HEURE

PH000723

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



TAXI DES SOMMETS
450 327-1010



AUTRES SERVICES OFFERTS
Transport adapté, Survoltage, Déverrouillage de portières

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

>PN08704-1



Frédérique David
davidfrederique@hotmail.com

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

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

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

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

« Le monde est à toi »

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

Un être unique et libre

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

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

Vers une société égalitaire

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

Femme en 2023

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

CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC

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



LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

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

Nous offrons la formation :

- **Préposées / préposés aux bénéficiaires**

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

- **Aide de service**
- **Infirmier(ière)** (temps complet & temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS.
- **Infirmiers / infirmières auxiliaires** (temps complet et temps partiel régulier) Poste ciblé par le rehaussement salarial du MSSS.

BÉNÉVOLES ÉGALEMENT RECHERCHÉS

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :

- **Poste #229 : Fannie Desjardins**

Direction des ressources humaines

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

Télécopieur : 450 227-6186

Courriel : fanniedb@chslldesjardins.com

Pour information : 450 227-2241 poste 229

Urgences

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

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

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

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

Changer de modèle

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

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

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

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

À l'Hôpital de Saint-Jérôme, 15 % des patients passent plus de 48 heures aux urgences.



Photo: Archives

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

Un meilleur accès

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

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

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

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

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

Entendre Édouard pleinement



TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF
GRATUIT pour un temps limité !*

*Valide jusqu'au 31 mai 2023 sur prise de rendez-vous seulement.

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

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



MARIE-JOSÉE PAUL

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES
Entendez bien. Vivez mieux!

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

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

mjpaulaudio.ca

Sainte-Sophie Conseil en bref

France Poirier - La Municipalité de Sainte-Sophie tenait sa séance du conseil municipal le 7 mars dernier. En voici quelques faits saillants.

Piste cyclable, phase II

La Municipalité demande l'appui de la Commission de protection du territoire agricole du Québec (CPTAQ) pour utiliser une terre agricole autre que pour l'agriculture. En effet, elle servirait pour le tracé de la piste cyclable, phase II, dans la Municipalité.

« Le projet n'affecte pas le potentiel agricole du lot et des lots avoisinants. Il n'a pas de conséquences sur l'utilisation et les possibilités d'utilisation agricole des lots avoisinants. Il n'a pas de conséquences sur les activités agricoles existantes et sur le développement de ces activités agricoles ainsi que sur les possibilités d'utilisation des lots avoisinants. Le projet n'a pas de conséquences résultant de l'application des lois et règlements, notamment en matière d'environnement et plus particulièrement pour les établissements de production animale (distances séparatrices). Le projet n'affecte pas l'homogénéité de la communauté et de l'exploitation agricole. Il n'affecte pas les ressources d'eau et de sol de la municipalité et de la région. [...] Il n'y a pas ailleurs et hors de la zone agricole d'espace approprié disponible pour réaliser le projet



Les parrains de la Municipalité, l'agent Simon-Pierre Roy et l'agente Catherine Roy de la Sûreté du Québec MRC de La Rivière-Du-Nord étaient de passage à l'hôtel de ville de Sainte-Sophie, accompagnés de Julie Lessard, sergente responsable de poste, afin de rencontrer les élus municipaux.

et la recommandation a été faite par le comité consultatif d'urbanisme à sa séance extraordinaire du 14 février », peut-on lire dans la demande.

Travaux de resurfaçage d'asphalte

La Municipalité de Sainte-Sophie doit effectuer des travaux de resurfaçage d'asphalte d'une partie des rues des Cèdres et Godard, de la montée Morel et du chemin de Val-des-Lacs qui sont rendus nécessaires. L'avis de motion du présent règlement a été dûment donné lors de la séance du conseil tenue le 7 février 2023 et le projet de règlement a été déposé à

cette même séance. Le conseil décrète des dépenses en immobilisations et un emprunt de 1 870 000 \$ pour des travaux de resurfaçage d'asphalte d'une partie des rues mentionnées ci-haut.

Signaler un nid-de-poule

Il est possible de signaler un nid-de-poule ou un bris de chaussée au Service des travaux publics. Les signalements permettent d'orienter les interventions des équipes et de planifier le travail de façon progressive, rue par rue, plutôt que de procéder au colmatage à la pièce. Le signalement d'un nid-de-poule ou d'un bris de chaussée est traité selon l'horaire normal des bureaux

administratifs. Vous pouvez aussi effectuer un signalement via l'application Voilà!, à télécharger sur votre tablette ou votre téléphone intelligent.

Demande de permis en ligne

La Municipalité de Sainte-Sophie permet aux citoyens de soumettre une demande de permis pour certains travaux, payer les frais, suivre l'évolution de la demande et obtenir un permis sans se déplacer.

Voici les types de permis pour lesquels on peut déposer une demande en ligne : abattage d'arbre, abri d'auto permanent, arrosage et utilisation de l'aqueduc municipal, garage détaché, gazebo (abri de jardin) et pergola, opération cadastrale, piscine creusée ou hors terre, spa, remise ou cabanon, rénovation résidentielle, et vente-débaras. Généralement, une demande de permis est traitée dans un délai de 10 à 15 jours ouvrables. Toutefois, pour certains secteurs, l'objet de la demande peut être assujéti au Règlement sur les plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA). Le cas échéant, le délai sera communiqué lors de la demande.

Pour de plus amples renseignements concernant une demande de permis en ligne, communiquez avec le Service d'urbanisme au **450 438-7784, poste 5201**, ou par courriel au **urbanisme@stesophie.ca**.

L'ÉVÉNEMENT CARRIÈRES présente

**JOURNÉE DE
L'EMPLOI
LAVAL**

Jeudi 23 mars

10 H - 17 H

Centre de Congrès Palace
Montmorency

1 500
emplois

Formation
pour adultes

Aide à l'emploi
et immigration

SERVICES GRATUITS

- Clinique de CV
- Technique d'entrevue
- Photo professionnelle

En savoir plus sur
ECARRIÈRES.COM



Organisé par :



Partenaire :



>PN08527-1



Commerce de peinture spécialisé disponible à tous !!!

Distribution K7 est un centre spécialisé en peinture commerciale et industrielle basé dans les Basses Laurentides. Avec plus de 30 années d'expérience, nous sommes en mesure de répondre à tous les besoins en terme de revêtement pour tous vos projets.

Nous offrons une gamme élargie de peinture soit mono-composante (1K) ou à deux

composantes (2K) afin de vous aider à contrer les éléments néfastes qui endommagent vos surfaces tel que les métaux, le bois, le béton, le fibre de verre, etc. Ces produits sont généralement utilisés par des professionnels mais nous nous donnons comme mandat d'assister le client DIY (do it yourself) dans son projet à 100%.

Nous devons choisir le ou les produits appropriés selon les travaux que nous avons à faire. Nous serons en mesure de vous offrir le bon système qui répondra à votre projet et

budget. Nous avons tout le nécessaire afin de réaliser vos travaux : peinture, équipement pour l'application, protection corporelle, abrasifs, nettoyeurs, etc.

Nous vous offrons des produits de grandes marques tel que Axalta (Dupont), International (Akzo Nobel), Canlack, Peinture MF, TSTN Co, Dubois Chemicals, Amecci, Sia, Lemmer et beaucoup plus.

Venez nous voir et vous faire conseiller par des professionnels.



565 rue Groulx, St-Jérôme, J7Z 7L1
579 888-0088 / peintureindustriellek7.com

>PN08749-1



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



Photos: Gen V



Entreprise familiale

La marque Gen V propose une agriculture moderne

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

Le 1^{er} mars dernier, l'entreprise amorçait un nouveau virage en devenant Cultures Gen V inc. Elle a unifié ses produits sous la nouvelle bannière Gen V. Avec ce changement de dénomination sociale et une nouvelle identité visuelle, l'entreprise a fait confiance à la relève pour insuffler un vent de changement et adopter les valeurs de la société de demain. Gen V détient un total de 30 hectares et exploite quatre complexes serrioles au Québec.

Valérie Terrault est directrice du marketing. « Dans le but d'unifier les deux entités, je me demandais si la marque était reconnue. On a fait des études et les gens reconnaissent la laitue avec la racine dans son emballage, mais ne reconnaissent pas la marque Mirabel. Mon frère, mon cousin et moi avons convaincu nos parents de changer l'image de marque. Nous voulions

aller pour une marque plus jeune, plus fraîche et plus actuelle », souligne-t-elle.

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

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

La vision Gen V : Une agriculture aux nouvelles valeurs

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

droponiques, sans OGM et sans utilisation systématique de pesticides.

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

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

Cultiver le bien-être et le respect

L'entreprise souhaite également incarner cette vision d'une agriculture moderne dans la gestion de ses opérations. Elle tient notamment au développement et au bien-être de ses employés, de ses travailleurs

locaux, saisonniers ainsi que de ses petites communautés de Mirabel, Ham-Nord, Sainte-Clotilde et Portneuf. L'entreprise vise également l'obtention de la certification B-Corp et travaille activement à mettre à jour ses processus sur l'ensemble de ses opérations. « L'aspect humain est extrêmement important pour nous dans cette démarche. Nous travaillons dans le respect des gens et des communautés et nous rapprochons les gens de ce qu'ils mangent en cultivant des légumes savoureux, frais et sains provenant des terroirs agricoles du Québec », soutient Simon Terrault, deuxième génération, directeur général chez Cultures Gen V inc.

La nouvelle identité

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

H&R
BLOCK

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

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

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

Argent comptant
Tout simplement génial

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

Michel Gagnon et
Marc-Antoine Lachance
Conseillers municipaux
des districts 7 et 8
(secteur St-Antoine de St-Jérôme)

La rencontre se tiendra
le 16 mars au pavillon du
parc Bouvrette

Portes ouvertes de 18h30 à 20h.
(N.B. autre rencontre prévue le 12 avril)

L'ÉVÉNEMENT PORTES OUVERTES

23-24-25 mars | 10h à 16h

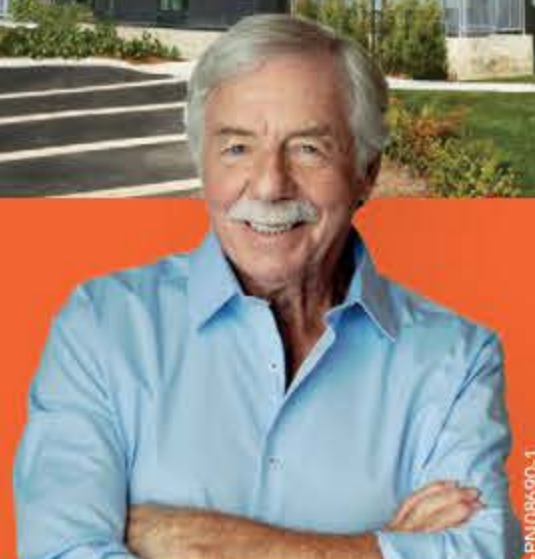
Bonjour la visite!

*Découvrez l'expérience
Sélection Retraite*



**Sélection
Retraite**

St-Jérôme



1 844 809-0042 (sans frais)

685, boul Monseigneur-Dubois, Saint-Jérôme,
J7Y 0M3

bonjourlavisite.ca

Consultation citoyenne Plus de 220 personnes viennent partager leurs idées



Plus de 220 personnes ont participé à la consultation citoyenne.

France Poirier – Le 9 mars dernier, plus de 220 personnes ont participé à la consultation citoyenne Vivons Saint-Jérôme. La participation a été au-delà des espérances.

L'événement, qui se tenait au Quartier 50+, a permis aux personnes présentes de s'informer sur le projet de révision du plan d'urbanisme. La population a aussi pu prendre connaissance de l'élaboration du plan de mobilité durable de la Ville de Saint-Jérôme. Surtout, ils ont pu y participer.

Se faire entendre

« À l'interne, nous étions heureux de voir l'engouement et l'intérêt des gens. On souhaitait évidemment un tel succès, mais on a été agréablement surpris. Les gens venaient se faire entendre, donner leurs idées et tout ça dans un grand respect. Les fonctionnaires ont rapporté que les citoyens étaient très contents d'avoir accès à leurs conseillers. Ceux-ci pouvaient répondre à leurs questions. Même chose avec les fonctionnaires qui étaient présents pour donner des réponses aux interrogations des participants », indique Nathalie Lasalle, conseillère municipale et présidente de la commission sur le plan d'urbanisme.

La Ville mène cette démarche de participation citoyenne en étroite collaboration avec l'Atelier Urbain. Il s'agit d'une firme spécialisée en urbanisme, en design urbain et en facilitation. La consultation a permis de franchir une étape importante. « Des gens de tous les âges étaient présents. On retrouvait des familles, des personnes âgées et aussi des personnes à mobilité réduite. C'était un record pour une consultation. L'environnement a été un point de discussion important pour plusieurs participants », ajoute Mme Lasalle.

La firme a recueilli des idées, des suggestions et des commentaires qui alimentent les réflexions. Ils contribuent à définir la vision et les orientations du prochain plan d'urbanisme ainsi que du premier plan de mobilité durable de la Ville.

La consultation a permis aux participants de rencontrer et de discuter avec des mem-

bres du conseil municipal, tout en collaborant à un projet d'envergure. Des conseillers étaient présents toute la journée pour échanger avec les participants et prendre connaissance de leurs idées. Les représentants des principaux services de la Ville qui sont concernés par le projet ont également beaucoup apprécié cette occasion de discuter avec les participants. Ils ont pu répondre à leurs questions et entendre leurs nombreuses propositions.

Consultation en ligne

Les personnes et organisations intéressées par l'aménagement et le développement de Saint-Jérôme peuvent encore partager leurs idées sur la démarche Vivons Saint-Jérôme via citedepossibilites.ca. Les citoyens de Saint-Jérôme, mais aussi ceux qui viennent y travailler, étudier ou faire des affaires peuvent aussi se rendre sur le site Web.

De plus, la Ville rend accessible une boîte à idées sur la plateforme de consultation publique. Puis, d'autres outils permettent de commenter le projet. On a aussi prévu un questionnaire dans le but de bonifier la consultation citoyenne. La Ville le mettra en ligne dans les prochaines semaines.

À PROPOS DE L'ATELIER URBAIN

L'Atelier Urbain est un catalyseur collectif. La firme, qui rassemble les forces du milieu pour réaliser des projets aux aspirations partagées, est spécialisée en urbanisme, en design urbain et en facilitation.

Elle se démarque par son avant-gardisme dans l'intégration des meilleures pratiques. Engagée dans la transition écologique, l'équipe composée de professionnels passionnés réalise des projets qui concrétisent les visions les plus ambitieuses.

Les Cardinaux seront basés à Saint-Colomban

Aurélien Moulun - La Ville de Saint-Colomban devient le domicile officiel des Cardinaux des Laurentides. Le 8 mars dernier, une entente de cinq ans a été signée entre les deux parties. Celle-ci serait d'ailleurs renouvelable pour « cinq ans supplémentaires », soutenait le maire Xavier-Antoine Lalande.

François Rousseau, président des Cardinaux, et Christian Marc Gendron, vice-président, se disent tous les deux très satisfaits de cette entente.

« On est allé voir le terrain, il y a des petites choses que ça prenait pour notre niveau de jeu, mais on s'est arrangé sur tous les points. Le premier match de la saison devrait avoir lieu le 25 juin », indiquait M. Rousseau.

« On a eu quelques offres pour vendre et pour déménager l'équipe. François et moi, on voulait garder ça dans le nord. Les joueurs aussi ont une appartenance forte pour la région. Xavier-Antoine a eu le flair de dire : "Attendez avant d'aller rencontrer d'autres, venez me voir et venez voir le terrain à Saint-Colomban" », racontait à son tour M. Gendron.

« Cette entente amène Saint-Colomban dans la ligue majeure et ça va me faire plaisir de développer des complicités avec mes collègues maires et mairesses pour



La Ville de Saint-Colomban et les Cardinaux des Laurentides signent une entente de 5 ans.

stimuler les rivalités entre les équipes de la ligue ! », lançait le maire.

La construction du terrain de baseball au parc Gaffney-Kennedy avait été entamée en 2022 et devrait être terminée avant le début de la saison de baseball, indiquait le maire. « Il reste beaucoup d'aménagement paysagé et quelques trucs à installer. Là, [les Cardinaux] nous forcent un peu à rentrer dans un sprint incroyable pour le match d'ouverture. On souhaite énormément que la période de dégel soit plus courte cette année pour qu'on soit capable d'acheminer ce qu'il manque et de travailler sur le terrain. »

Les derniers préparatifs

En décembre dernier, le Journal rapportait l'intérêt des Cardinaux de s'installer à Saint-Colomban. Quelques obstacles planaient à l'époque, notamment la hauteur des clôtures et les prérequis de la Ligue de baseball majeur.

Lors de la conférence de presse, Xavier-Antoine Lalande a toutefois assuré que le terrain sera fin prêt pour le début de la saison le 25 juin prochain. « On a signé une entente de cinq ans et dans l'entente il y a des choses pour lesquelles on s'engage en vue du 19 juin 2023. Pour le reste, il y a des éléments qui sont étalés dans le temps.



Il fallait distinguer ce qui était obligatoire et ce qui était une notion de confort ou d'amélioration des conditions des joueurs », indiquait-il.

« Avec le développement du parc Gaffney-Kennedy, il y a des choses qui vont venir dans le temps et en attendant, on pallie. Par exemple, on n'a pas de bâtiment sanitaire. Donc, il va y avoir des toilettes chimiques. On sait que ce n'est pas l'idéal, mais on s'ajuste. »

Le fait d'avoir une école primaire en face du terrain permettra à la Ville d'offrir notamment des vestiaires et des toilettes pour les joueurs.

D'ici le 25 juin, « la Ville s'engage à acquérir et installer les panneaux d'affichage, pôle de marquage de circuit fausse balle, filet de retenu », expliquait le maire. Elle s'engage aussi à ajuster la hauteur de la clôture et à installer l'éclairage.

Service impôts
gratuit
2022

SERVICE D'AIDE EN IMPÔTS -
PROGRAMME DES BÉNÉVOLES

Sur rendez-vous seulement du 7 mars au 26 avril 2023.

- Laissez un message au 450-432-3200 poste 226 à partir du 27 février;
- Un bénévole vous rappellera pour vous donner un rendez-vous soit un mardi ou mercredi
- Vous pouvez aussi prendre un rendez-vous sur place le mardi ou mercredi à partir du mardi 7 mars.

Critères pour l'admissibilité :

- Personne seule : revenus ne dépassant pas 35 000\$
- Couple ou famille : revenus ne dépassant pas 45 000\$

Vous n'êtes pas admissible si dans l'année :

- Vous avez fait faillite (non libérée)
- Vos revenus d'intérêt dépassent 1,000\$ ou avez eu des gains en capital ou des dividendes
- Vous avez vendu une propriété en 2022
- Vous avez des revenus d'entreprise ou de location
- Vous êtes travailleur autonome et avez fait plus de 1,000\$
- Nous ne pouvons pas faire la déclaration d'une personne décédée



Ateliers-conférences offerts par Pallia-Vie

ATELIER Thérapie par les arts

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

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

Inscriptions avant le 6 avril 2023

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



ATELIER Prendre soin de soi, naturellement

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

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

Inscriptions sans frais avant le 11 avril 2023



GROUPE DE SOUTIEN Causerie RéconfortTHÉ

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

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

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

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



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

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : pallia-vie.ca 450 431-3331



#JeSuisAuTravail

S'intégrer au travail malgré ses défis

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

« Au départ, c'était un programme pilote en collaboration avec Dysphasie Laurentides. La question de l'employabilité revenait

souvent auprès des membres. Les parents se demandaient : vers qui on peut se tourner ? Est-ce qu'on nomme le diagnostic durant l'entrevue ? Est-ce possible d'avoir des accommodements avec l'employeur ? », raconte Valérie Lévy, conseillère en emploi à Intégration Travail Laurentides.

Bien connaître les obstacles

Le groupe se rencontre du lundi au mercredi, de 9 h à midi. Il y a aussi des rencontres individuelles pour un suivi plus personnalisé, explique Valérie. « Pour quelqu'un qui a un projet de recherche d'emploi, c'est vital. Si elle vit de la précarité financière



ou que sa motivation est au top, on ne veut pas perdre cet élan. »

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

« Quand on leur donne une chance, le sentiment d'appartenance se développe rapidement. On les contacte après quelques semaines, et ils parlent déjà au "nous". »

– Valérie Lévy

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

« Tu nommes les choses qui risquent d'avoir un impact réel. La plupart des diagnostics demandent une adaptation ou des accommodements. » Cela permet également de voir la réaction de l'employeur, et si l'emploi et son milieu nous conviennent.

Un fort sentiment d'appartenance

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

« On leur donne des trucs pour s'organiser et prioriser les tâches. Toutes les relations interpersonnelles peuvent aussi être difficiles. Donc, comment aborder ça, et comment se faire respecter. L'affirmation de

soi est importante, mais il faut le faire adéquatement », explique la conseillère en emploi.

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

Valérie croit également que les gens sont plus conscientisés par les enjeux de santé mentale qu'il y a quelques années. « Parfois, certains nous taquinent un peu : Ah ! C'est juste ça ! Ou ils nous disent que, si on diagnostiquait tout le monde dans leur entreprise, on aurait trop de travail ! Les employeurs sont plus habitués à travailler avec différentes personnalités », raconte-t-elle en riant.

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

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

Les ateliers #JeSuisAuTravail

Combien : Gratuit !

Inscriptions :

• Par téléphone : **450 436-4024**.

Pour Valérie : poste 232.

Pour Nadia : poste 225

• Par courriel : vlevy@i-tl.org

Où : 55 rue Castonguay, Saint-Jérôme

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

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



LA CORDONNIÈRE

réalisé par François Bouvier scénarisé par Sylvain Guy

AU CINÉMA DÈS LE 17 MARS

© CARAMEL FILMS

cordonnier-lefilm.com

Opale

YouTube LesFilmsOpale

>PN08621-1

UQO

10^e anniversaire du Grand rendez-vous entrepreneurial

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

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

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

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

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

Conversation avec Danièle Henkel

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

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

Danièle Henkel fera partie des conférenciers le 25 mars prochain.



Photo: Courtoisie

Centre collégial de Mont-Tremblant 10^e édition du Colloque Science et culture

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

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

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

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

Mobilisation importante de la communauté

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



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

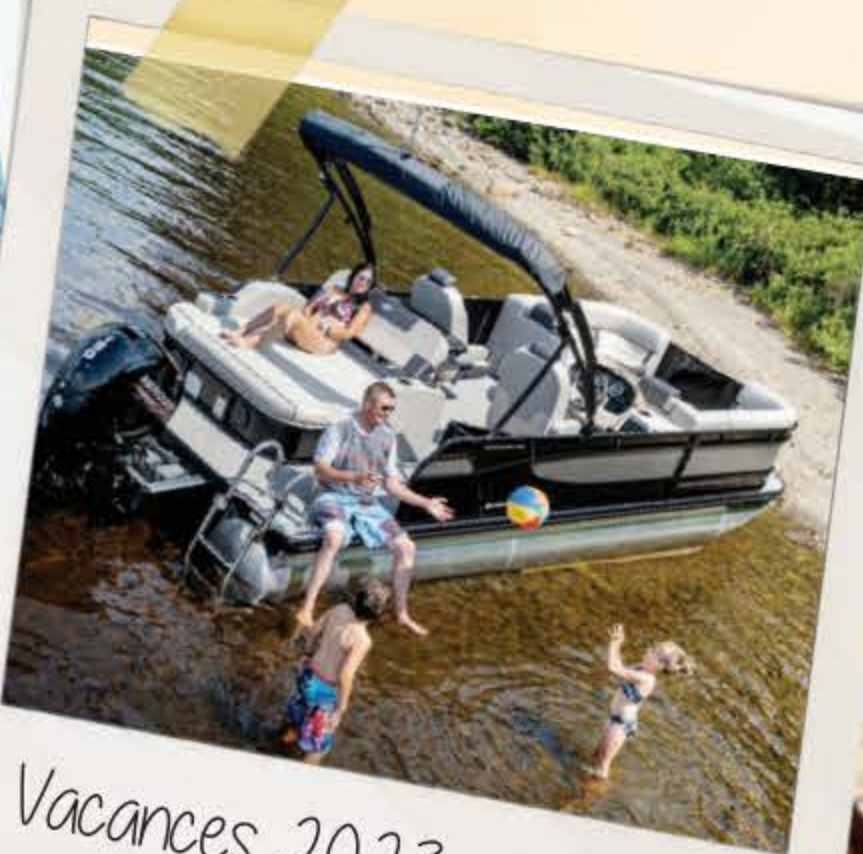
De plus, plusieurs conférences sont proposées sur divers sujets. Parmi les invités, on pourra compter notamment sur Olivier Niquet et Jasey-Jay Anderson. Philippe Lemieux, enseignant en cinéma au Cégep de Saint-Jérôme et auteur de deux bandes dessinées portant sur l'histoire du cinéma, présentera aussi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

Pour plus de détails, visitez le site Web du Colloque Science et culture : colloquecmt.com.

MAGNIFIQUES SOUVENIRS DE VACANCES AVEC

PRINCECRAFT

DOMINEZ L'EAU



Vacances 2023



Fabriqué Québec POUR VOUS, PAR DES GENS D'ICI!



DESJARDINS
SPORT Saint-Jérôme

2075, boulevard Labelle (route 117)
Saint-Jérôme 450 438-8225
www.desjardinssport.com

>PN08761-1

Ferme familiale

Virage nécessaire pour arriver à l'autonomie alimentaire

Séance publique d'exo

28 mars 2023
à 19 h

En direct
de la bibliothèque
Paul-Mercier
à Blainville et en
webdiffusion

Venez échanger avec nous sur le transport collectif de demain lors de cette séance publique.

Visitez :
[exo.quebec/
seancespubliques](http://exo.quebec/seancespubliques)

exo



>PN08722-1



Luc Robert – Pour parvenir un jour à l'autonomie alimentaire, les agriculteurs du Québec devront adapter leurs procédures et convaincre la population qu'un coût additionnel sera rattaché à cette conversion.

Si le concept semble attrayant sur papier, l'appliquer consistera en de multiples défis remplis d'embûches.

« L'autonomie alimentaire, ça va se jouer avec les accords d'échanges commerciaux avec nos partenaires et les différentes cultures disponibles par région, versus les coûts. Si pour les serres, ça ne coûte pas si cher (à date) au niveau de l'électricité, tout peut changer rapidement. Il y a certains types d'établissements hivernaux qui ne peuvent être chauffés au gaz, au propane ou à l'huile. Une humidité doit être conservée, etc. Si ça devient une priorité du gouvernement, ça va se faire. Mais les gens trouvent déjà que le coût de l'épicerie est élevé. Que diront-ils si ça augmente encore ? Car, une portion des changements technologiques d'équipements des agriculteurs entraînera des coûts additionnels », a songé à haute voix Olivier Forget, de la célèbre ferme Forget de Saint-Jérôme.

Développer ses propres cultures ira aussi selon les spécificités de chaque région.

« Dans les Basses-Laurentides, la culture du blé, du maïs et du soya, généralement, cela se rentabilise. Selon les climats, des régions ont des spécificités. En Abitibi, c'est le foin et le grain qui fonctionnent bien. Au Lac-Saint-Jean, le canola est produit à une certaine échelle. Le froid et les éléments affectent les cultures, surtout en les développant hors-saison. Il y a aussi la bourse commerciale de Chicago, où les spéculateurs s'en donnent à cœur joie et causent des fluctuations en jouant avec le prix des

denrées. Ils transigent et les prix deviennent difficiles à prédire. »

Que les agriculteurs ou les privés décident de se tourner vers l'autonomie alimentaire à petite échelle semble une tendance qui va grandir.

« Ça va prospérer, pour ceux qui prendront le risque d'investir. Les petits semblent condamnés. C'est un cercle vicieux : si tu as investi à échelle moyenne, mais variée, tu vas te renflouer dans une autre culture, lorsque les prix tombent. Ceux qui n'investissent pas peuvent être pris dans un cercle vicieux, avec une seule culture, quand les prix maraîchers chutent, par exemple. »

« Ceux qui n'investissent pas peuvent être pris dans un cercle vicieux, avec une seule culture, quand les prix maraîchers chutent, par exemple. »

– Olivier Forget

D'où l'importance d'emprunter le tournant selon les capacités de chacun.

« Quand tu veux mécaniser tes opérations et qu'un tracteur de 150 forces est rendu entre 250 000 et 300 000 \$ sur le marché neuf, tu y penses à deux fois. Même aux États-Unis, ils gardent leurs tracteurs usagés et retardent les modernisations de flottes. Ils gardent leurs machines, même si les pièces ont aussi monté de façon démesurée. On est rendu à un tournant dans le milieu agricole. Si le gouvernement subventionne par exemple l'achat d'équipement, pour



qu'on produise localement, ma crainte est que ça se répercute sur l'impôt des particuliers. Alors ? On ne s'en sort pas. Tu restes dans le contexte actuel, c'est très difficile. Tu investis pour devenir autonome de cultures, cela a aussi un coût. Les Américains bifurquent vers l'autonomie alimentaire, mais leur modèle de production a été développé via l'exportation. Et ici, tu es pris avec les accords commerciaux signés avec eux. Tu ne peux pas redéfinir la carte sans respecter ces ententes. »

Quatrième génération

Plus grande ferme du secteur lafontainois, les Forget ont décidé de poursuivre leurs opérations en développant à nouveau.

« Quand tu es plus grand, il y a toujours des économies d'échelle à faire. Mon frère et moi, mes oncles, on veut poursuivre les opérations de la terre, éviter que ça stagne. On veut prendre de l'expansion, mais pas trop. On cultive 400 hectares et on loue une autre terre, mais sans plus. On veut continuer à pouvoir nourrir notre troupeau (de vaches laitières). On a établi un nouveau bunker d'ensilage à grain. On aimerait améliorer le confort de nos animaux, en agrandissant l'étable. On a obtenu le permis de l'environnement. On va maintenant négocier avec Saint-Jérôme. Le milieu a changé : il faut être efficace. C'est une entreprise et tu dois être prévoyant pour demeurer rentable. »

Olivier Forget est content de voir qu'une quatrième génération se pointe pour prendre la relève à la terre ancestrale de son grand-père, Paul-André Forget.

« Mon fils Ulric a appliqué au Collège agricole de Saint-Hyacinthe (Institut de technologie agroalimentaire du Québec). Il achève son secondaire. J'ai 5 enfants. On verra ce que les autres décideront dans leur vie, au fur et à mesure. On pense à moyen terme, mais on fait attention. »

Mieux-être

Le nord | CAHIER SPÉCIAL | MARS 2023

ALIMENTATION
SAINES HABITUDES
BOUGER
ANIMAUX

Mois de la
nutrition



Photo: Haven creative space



Fondue

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

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

NOUVEAU CONCEPT

DATE D'OUVERTURE LE 23 MARS

FONDUE À VOLONTÉ
39\$ par personne en table d'hôte
Menu à la carte et Keto toujours disponibles

APPORTEZ VOTRE VIN !

Condos à louer

Piscine, spa & sauna



Salle de golf virtuel



Salle d'entraînement



Hall d'entrée/Lobby



Salle de yoga/pilates



Terrasse & jardins



Salle de jeux/lounge



Garage intérieur



7 SENS

condos locatifs

Réservez maintenant !

579-477-7779

www.le7sens.com

8 étages

243 unités

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

11500 Rue de Chambord Mirabel,
QC J7J0G7

Fait maison par Claudia B.

Le bonheur du partage par la cuisine

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

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

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

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

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



Photos : Courtoisie Claudia Fiorentino



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

Le partage

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

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

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

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

« Une grande liberté »

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

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

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

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

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





ST-JÉRÔME



Viens déguster
tes brochettes
préférées

à partir de

17.99\$

incluant soupe
et café.

Disponible pour un temps limité!

Livraison
disponible
avec LIVRO.CA

Dimanche au jeudi : 8h à 21h
Vendredi et Samedi : 8h à 22h

255, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme, QC, J7Y 2G4 • 450-304-3550

SUIVEZ-NOUS!



Les bienfaits des animaux sur les humains

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

Comment choisir un animal de compagnie ?

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

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

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



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

pagnie. Elle prend moins de médicaments et a un sentiment de sécurité surtout avec un chien.

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

Connaître un animal de compagnie lorsque les enfants sont jeunes apportent des bienfaits. Ça leur apprend des responsabilités par exemple en le nourrissant ou en allant le faire marcher. Ça les renseigne sur le comportement animal et ça apporte aussi un sentiment d'apaisement. Comme les enfants qui arrivent à

la maison et que le parent est encore au travail, c'est rassurant d'avoir l'animal qui les attend. De plus, pour certains, ça devient un confident à qui ils racontent leur journée. On peut exprimer ses émotions à l'animal, il n'y a pas de jugement.

Comment ça se passe en zoothérapie ?

On visite les enfants malades qui reçoivent de la chimiothérapie, ça crée une diversion pendant le traitement. On rencontre aussi des enfants qui ont des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage avec un chien.

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

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

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

LE PLUS GRAND CHOIX

Les Moulées
Guénette et Guénette

DE NOURRITURE ET ACCESSOIRES
POUR TOUS VOS ANIMAUX DE COMPAGNIE!



ACANA
NE VOUS ARRÊTEZ PAS AU PREMIER INGRÉDIENT™

SOLDE du printemps

DU 17 AU 30 MARS 2023

ÉCONOMISEZ
2 \$
NOURRITURE SÈCHE
POUR CHIENS
1,8 - 2 kg*



ÉCONOMISEZ
7 \$
NOURRITURE SÈCHE
POUR CHIENS
10,2 - 17 kg*



ÉCONOMISEZ
4 \$
NOURRITURE SÈCHE
POUR CHATS
4,5 kg



* À l'exception des produits ACANA Classique.



Directement sur la route 158
900, boul. Lachapelle, Saint-Jérôme 450 438-0877
www.mouleesguenette.com



VOTRE PHARMACIEN VOUS INFORME

Chronique

ATTENTION AUX RÉGIMES AMAIGRISSANTS!

Vous souhaitez perdre quelques kilos? Vous avez entendu parler d'un régime miracle? Mais cela existe-t-il?

Quelle est la vérité sur les régimes amaigrissants?

LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS

Au cours des dernières années, le nombre de personnes atteintes d'un surplus de poids n'a cessé d'augmenter. L'Organisation mondiale de la Santé parle même d'épidémie d'obésité. En même temps, l'obsession de la minceur n'a jamais été aussi importante dans notre société et le nombre de recettes miracles pour perdre du poids ne fait que s'accroître. Mais quel est le juste milieu? Le désir de perdre du poids rapidement incite beaucoup de gens à se tourner vers des solutions rapides. Les promesses qu'elles offrent sont souvent très alléchantes et nous oublions malheureusement les dangers que nous courons. Il existe toutes sortes de régimes, de produits et de services amaigrissants. Les régimes faibles en calories, riches en protéines ou faibles en glucides, les tisanes, les substituts de repas et les pilules de toutes sortes ne sont que quelques exemples de solutions pour perdre du poids, dont le nombre augmente constamment. Pour la grande majorité, elles ne tiennent pas compte des raisons pour lesquelles vous prenez du poids, offrent de fausses promesses et peuvent être très coûteuses.

QU'EN EST-IL DE L'EFFICACITÉ DES RÉGIMES AMAIGRISSANTS?

Les régimes amaigrissants nous promettent des résultats spectaculaires en peu de temps, mais est-ce réaliste? Une perte de poids est souvent observée à court terme; par contre, le problème repose sur le maintien à long terme. En effet, lorsque notre corps est privé de nourriture, notre métabolisme ralentit, l'humeur change, il est plus difficile de se concentrer et nous manquons

d'énergie. Nous développons également une fixation sur la nourriture. Après le retour à une alimentation normale, l'appétit augmente, nous mangeons davantage et notre corps fait des réserves. Ainsi, tout le poids perdu peut être repris rapidement, et même plus. Par ailleurs, un bon nombre de régimes amaigrissants ne favorisent pas l'adoption de saines habitudes de vie et de meilleurs choix alimentaires, ce qui nuit au maintien de la perte de poids.

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ?

La plupart des régimes amaigrissants comportent des risques pour la santé. Ils peuvent occasionner des effets secondaires légers et passagers, mais également entraîner des conséquences plus graves dont l'impact sur la santé peut être très important.



Effets indésirables à court terme :

- constipation;
- diarrhée;
- maux de tête;
- étourdissements;
- perte de cheveux;
- etc.

Effets indésirables à long terme :

- carences nutritionnelles;
- problèmes cardiaques;
- problèmes osseux;
- troubles de l'humeur;
- etc.

De plus, il faut être prudent avec les ingrédients qui peuvent se retrouver dans certains produits amaigrissants, car plusieurs d'entre eux peuvent impliquer des risques pour la santé. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé au préalable si vous choisissez d'en faire l'achat.

LA FAÇON « SANTÉ »

Il est prouvé que les régimes et la privation ne sont pas des solutions efficaces et durables pour perdre du poids. De plus, il est important de se demander avant tout si les raisons pour lesquelles nous voulons perdre du poids sont justifiées et en lien avec notre santé. Avant d'entreprendre un processus de perte de poids, voici quelques questions à se poser pour entreprendre une saine démarche :

- Le rythme de perte de poids implique-t-il une perte maximale d'une à deux livres par semaine? Une perte de poids trop rapide entraîne souvent une prise de poids rebond.
- L'approche est-elle globale? Elle devrait être individualisée et en lien avec la diète, l'exercice physique et la modification des comportements alimentaires à long terme.
- L'approche fait-elle appel à des professionnels de la santé qui peuvent m'aider?
- L'intervention alimentaire est-elle basée sur une alimentation saine? La consommation d'une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires doit être privilégiée. À cet égard, suivez le Guide alimentaire canadien!
- La démarche favorise-t-elle la pratique d'exercice physique régulièrement? Choisissez une activité que vous aimez et allez-y progressivement.
- La démarche choisie est-elle risquée pour la santé? Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

La perte de poids préoccupe beaucoup de gens qui finissent malheureusement par se tourner vers des régimes amaigrissants souvent plus nocifs que bénéfiques. Ne vous laissez pas prendre par ces formules miracles mais suivez plutôt la voie de la santé en faisant des choix judicieux pour préserver votre silhouette. Et surtout, soyez constant, car il s'agit d'une démarche plus efficace lorsqu'on l'entrevoit à long terme.

Brunet

Ma santé c'est tout ce qui compte



**VISITEZ-NOUS EN LIGNE
BRUNET.CA**

PHARMACIE
ISABELLE RAYMOND,
AUDREY ST-GERMAIN,
PHARMACIENNES INC.

Lundi au vendredi 8h30 à 21h
Samedi et dimanche 9h à 17h

(450) 432-9771

Pharmaciens propriétaires affiliés à

Brunet plus

1950, boul. Curé-Labelle,
Saint-Jérôme

PHARMACIE
JEAN NORMAND INC.

lundi au vendredi 9h à 20h
samedi et dimanche 9h à 17h

(450) 432-4383

Pharmacien propriétaire affilié à

Brunet

450, boul. Monseigneur-Dubois,
Saint-Jérôme

PHARMACIE GILLES FLEURY,
ANNE-MARIE FONTAINE ET
MATHIEU LAJOIE INC.

Lundi au vendredi 9h à 20h
samedi 9h à 17h
dimanche 10h à 17h

(450) 436-4662

Pharmaciens propriétaires affiliés à

Brunet

500, boul. des Laurentides,
Saint-Jérôme

>PN08735-1

Les soeurs Gélinas proposent le bien-être inspiré

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

Q : Qui a eu l'idée de ce projet ?

R : La commande de départ est venue de l'éditeur. On s'est dit que si on le faisait, comme on ferait ce genre de livre qu'une fois, il fallait se donner à fond pendant un an pour l'écrire.

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

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

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

R : Au départ, Abeille et moi étions plus prêtes à se livrer. Alors que Noémie, qui enseigne la massothérapie, a déjà écrit des livres plus techniques. Elle était donc

plus réticente. Comme elle n'est pas une personnalité publique, elle avait une approche plus réservée et plus technique. Mais on a respecté les limites de chacune.

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

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

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

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

R : On n'a pas toutes vécues les mêmes choses. On a quatre ans et demi de dif-



Photos: Haven Creative Space

férence entre chacune de nous, moi étant la plus vieille et Noémie la plus jeune. On ne lisait pas les textes des autres pendant l'écriture. Puis, on avait un plan, une espèce de maquette et chacune abordait les histoires qu'elle avait choisies de partager. On s'est poussées, on s'est challengées avec certaines histoires qui étaient plus personnelles ou avec certaines approches.

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

Q : Pourquoi un livre sur le bien-être ?

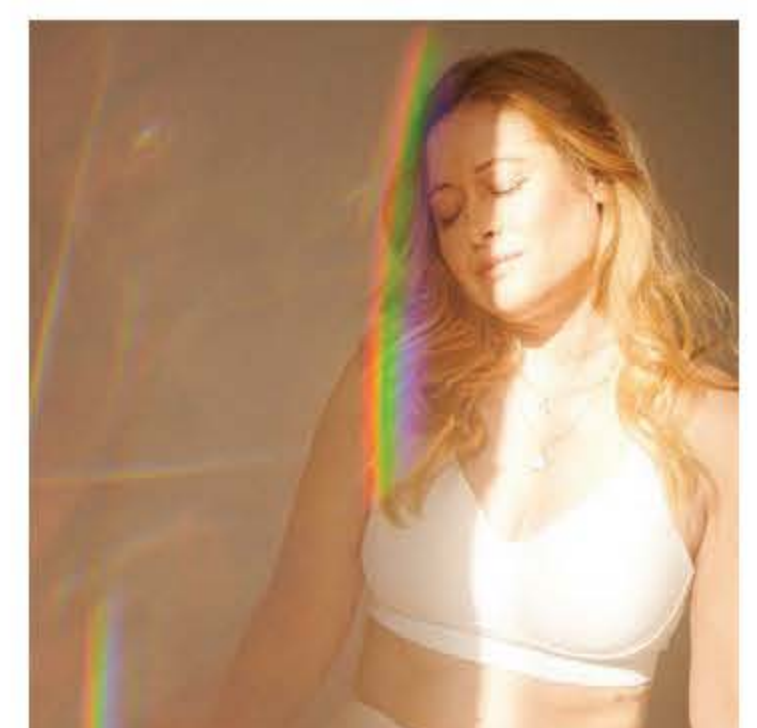
R : Pour moi, c'est une suite logique de ce que j'ai fait alors que j'étais au magazine *Clin d'œil*. Le projet qu'on voulait faire était de parler de nos expériences personnelles. On voulait que ce soit sérieux, tout en étant accessible à toutes. On est très fières du produit.

Q : À quoi doit-on s'attendre ?

R : On parle du déficit d'attention jusqu'à la ménopause. On parle aussi des changements d'amitié au fil des périodes de nos vies. On parle aussi de recherche de soi, des périodes de transition de la vie. Par nos partages, on offre justement des solutions à des comparaisons.

Q : Pourquoi devrait-on choisir votre livre ?

R : Pour moi, c'est le meilleur et j'en suis convaincue. Il n'y a pas une personne qui peut passer à côté du livre sans être ins-



pirée. Ce qui est bien selon moi, c'est qu'il est construit d'une manière à pouvoir le lire en partie sans perdre le fil. Les histoires sont liées, mais peuvent être lues de façon indépendante. Tu peux ouvrir un chapitre et tu vas avoir des réponses. Il va plaire émotionnellement et intellectuellement. Chaque personne peut se reconnaître.

Viande fumée sur place
Goût unique d'antan

Votre Boucherie charcuterie artisanale à Mirabel

Plus de 100 produits de boucherie et charcuterie

Boucannerie Belle-Rivière
Depuis 1978

HEURES D'OUVERTURE
mardi au samedi 8 h à 17 h • dimanche et lundi fermé

8871, rue St-Vincent, Ste-Scholastique, Mirabel, Qc, J7N 2W5
450-258-3412 • www.boucannerie.com
Suivez-nous également sur www.facebook.com/BoucannerieBelleRiviere

Les quatre piliers pour vivre longtemps et en santé

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

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

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

Garder le train en gare

Le médecin compare la maladie chronique à un train. S'il est en gare ou qu'il s'apprête à partir, c'est possible (et plus facile) de le garder là indéfiniment. « *Mais s'il a pris son élan, les dommages vont arriver.* »

Alors souvent, la seule solution est de prendre des médicaments : pas pour guérir, mais pour ralentir la progression de la maladie ainsi que ses impacts sur le reste de notre santé. Et comme tous les systèmes de notre corps sont interreliés, une première maladie peut en entraîner plusieurs autres.

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

Savoir ce qu'on mange

Nous sommes programmés pour aller chercher l'aliment le plus calorique possible, indique le Dr Perron. « *Et l'industrie alimentaire se sert de ces réflexes-là, avec*

des produits calorifiques, gras, salés et sucrés. Mais ça nous nuit. »

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

Rester actif

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

Rester actif est donc essentiel, surtout avec l'âge. Selon une étude québécoise récente, 20 % des aînés de 65 ans et plus vont tomber une fois par année. « *Ce n'est*



pas banal, surtout qu'ils ont une chance sur trois de se retrouver en CHSLD. » Le médecin rappelle que notre corps est bâti sur le modèle « *use it or lose it* ». On l'utilise, ou on le perd. « *C'est vrai pour les muscles, les os, le système cardiovasculaire. Notre cerveau aussi est fait comme ça.* »

S'appuyer sur les quatre piliers permet de :

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

Et si on voyait le stress de manière positive?

Ève Ménard - Le stress n'est pas handicapant. Il est non seulement normal, mais également nécessaire. Le Centre d'études sur le stress humain propage une vision positive du stress et nuance le négatif, par le biais de la recherche et de la vulgarisation.

Sandrine Charbonneau a complété sa maîtrise sur l'effet des collègues de classe sur l'anxiété, sous la supervision de Sonia Lupien, en plus de collaborer à plusieurs recherches du Centre d'études. Avec elle, on déconstruit les mythes sur le stress et l'anxiété.



Selon Sandrine Charbonneau, posséder certaines croyances par rapport au stress pourrait avoir des répercussions sur la manière dont une personne appréhende une situation stressante.

Le stress : la réponse du corps devant une menace

Il n'existe pas de bon ou de mauvais stress, affirme d'entrée de jeu Sandrine Charbonneau. Le stress est simplement une réponse du corps face à une menace. Du moment où le cerveau détecte cette menace, une réponse biologique s'enclenche. Des hormones sont libérées pour mobiliser l'énergie nécessaire afin d'y faire face. Pour qu'une situation soit menaçante, et génère du stress, elle doit comporter un ou plusieurs de ces ingrédients : l'impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation, la situation est imprévue ou imprévisible, la situation est nouvelle ou l'égo se sent menacé. Pour se souvenir de ces caractéristiques, on peut les regrouper sous l'acronyme « **CINÉ** », pour Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté et Égo menacé.

Maintenant, le stress a-t-il un effet négatif ou positif sur la situation à laquelle l'individu fait face? En fait, il faut atteindre

un juste milieu. « *Il faut avoir juste assez de stress pour bénéficier des bons effets* », nous dit Sandrine Charbonneau.

« *Si tu n'es pas assez stressé, ce n'est pas bon, puisque tu n'auras pas assez d'énergie pour faire face au stresser* », ajoute-t-elle. Atteindre un bon équilibre comporte plusieurs bénéfices. Les hormones du stress augmentent par exemple la vigilance, l'attention et même la force physique.

L'anxiété : anticiper une menace

Le stress consiste donc en une réaction du corps qui se produit dans le moment présent. « *Tu es à ta compétition, ça va commencer et ta réponse de stress s'active* », illustre Sandrine Charbonneau. L'anxiété se produit plutôt en amont. C'est l'anticipation d'une menace future, d'une situation stressante. Le moment où survient l'anxiété n'est peut-être pas le même, mais la réponse du corps, oui. « *Biologiquement, ce sont les mêmes*

hormones de stress qui sont produites. Ton cerveau ne distingue pas la différence entre une menace réelle ou anticipée », explique la chercheuse.

L'anxiété comporte aussi des effets positifs. « *L'anxiété démontre qu'il y a quelque chose d'important pour toi, que tu y tiens. Un jeune qui fait de l'anxiété pour un examen, ça démontre qu'il veut réussir et qu'il trouve ça important. Le fait de voir ça comme une menace peut te pousser à donner ton 110 %.* » Il n'y a pas non plus de bonne ou de mauvaise anxiété. Ça se situe sur un continuum, indique Sandrine Charbonneau.

C'est à l'autre extrémité, lorsque les manifestations de l'anxiété deviennent tellement sévères que ça empêche l'individu de fonctionner au quotidien, qu'on pourrait parler d'une anxiété pathologique.

Des ressources pour les jeunes, les parents ou les enseignants : stresshumain.ca

MAYTAG

ÉCONOMISEZ 200 \$ à l'achat de 2
ÉCONOMISEZ 300 \$ à l'achat de 3
électroménagers de cuisine admissibles
Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin.

1 RABAIS DE 1800 \$
SUR CET ENSEMBLE
après rabais additionnel

1 RABAIS DE 700 \$
MAINTENANT 1729 \$
Réfrigérateur à portes françaises
avec balconnets Strongbox^{MC}
19,6 pi³ MFB2055FRZ

2 RABAIS DE 250 \$
MAINTENANT 804 \$
Lave-vaisselle avec filtration
à puissance double - 50 dBA
MDB4949SKZ

3 RABAIS DE 150 \$
MAINTENANT 899 \$
Four à micro-ondes avec
hotte intégrée, 400 PCM
1,9 pi³ YMMV6190FZ

4 RABAIS DE 400 \$
MAINTENANT 1154 \$
Cuisinière électrique avec
friture à air et panier
5,3 pi³ YMER7700LZ

RABAIS DE 500 \$
MAINTENANT 2508 \$ POUR LA PAIRE

Vapeur

Ardoise métallique

Laveuse à
chargement frontal
intelligente avec
Extra Power - 5,5 pi³
MHW6630HC

Sécheuse électrique
intelligente avec
Extra Power - 7,3 pi³
YMED6630HC
Piédestal 384 \$
chacun XHPC155YC

RABAIS DE 400 \$
MAINTENANT 1708 \$ POUR LA PAIRE

Whirlpool

Laveuse à
chargement vertical
avec agitateur 2 en 1
amovible - 5,4 pi³
WTW5057LW

Sécheuse électrique
avec capteur
d'humidité et vapeur
7,0 pi³
YWED5050LW

RABAIS DE 2100 \$
SUR CET ENSEMBLE
après rabais additionnel

NOUVEAU

MAYTAG

36 po

panier de 3^e niveau

RABAIS DE 900 \$
MAINTENANT 2229 \$
Réfrigérateur côte-à-côte
à profondeur de comptoir
avec distributeur d'eau
20,6 pi³ MSC21C6MFZ

RABAIS DE 550 \$
MAINTENANT 1704 \$
Cuisinière électrique
à commandes
frontales et cuisson
à convection - 6,4 pi³
YAF68900FZ

RABAIS DE 350 \$
MAINTENANT 1004 \$
Lave-vaisselle avec
panier de 3^e niveau
47 dBA
MDB8959SKZ

RABAIS DE 1450 \$
SUR CET ENSEMBLE

Whirlpool

30 po

NOUVEAU

RABAIS DE 750 \$
MAINTENANT 1929 \$
Réfrigérateur à portes
françaises avec distri-
buteur d'eau - 19,7 pi³.
WRF560SEHZ

RABAIS DE 450 \$
MAINTENANT 1204 \$
Cuisinière électrique
avec cuisson à
convection véritable
6,4 pi³ YWFE745H0FS

RABAIS DE 250 \$
MAINTENANT 704 \$
Lave-vaisselle avec
cycle d'amplification
et poignée encastrée
55 dBA WDP540HAMZ

Ameublement BrandSource Desrochers

229, Rue Principale, Plaisance, 819-427-5111
67, Rue Turgeon, Ste-Thérèse, 450-435-5222

EN SAVOIR PLUS →
fr.brandsource-desrochers.ca

Quelques activités pour se lancer dans le jardinage

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



Le jardinage en bac

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

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

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

Pour plus de détails sur la conférence ou pour vous y inscrire, visitez le vsj.ca

Fête des semences !

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

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

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

Pour plus de détails sur l'événement, visitez le valdavid.com



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

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

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

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

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



cime 103.9
101.3

ÉCOUTEZ ET GAGNEZ VOS PLACES POUR LE
STUDIO
THÉÂTRE CIME

AVEC LUDOVICK BOURGEOIS
ET FRANCIS DEGRANDPRÉ

COGECO
MEDIA

Vivre avec la sclérose en plaques

Espoir, résilience et lâcher prise

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

La première partie, *Coexister avec la sclérose en plaques : un défi*, est un témoignage

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

Accepter l'imprévisible

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

Lorsqu'elle dépasse ses capacités, par contre, elle peut avoir des troubles cognitifs, qui affectent la mémoire, le langage et la concentration. Elle peut aussi se lever avec un membre paralysé, faire de l'hypersensibilité ou avoir de la douleur. « *Par exemple, hier, je mettais mes mains sous l'eau pour laver la vaisselle. Et ça me faisait tellement mal! Mais aujourd'hui, c'est correct* », raconte-t-elle. Ces symptômes vont et viennent, sans préavis.

D'ailleurs, des lecteurs de son livre lui disent en avoir appris sur leur propre maladie. Et Mme Bernier aussi apprend de nouveaux aspects de la SP. « *Je prépare justement un autre livre. Je recueille des témoignages de gens qui ont différentes formes de la maladie.* »

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

Vivre maintenant

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

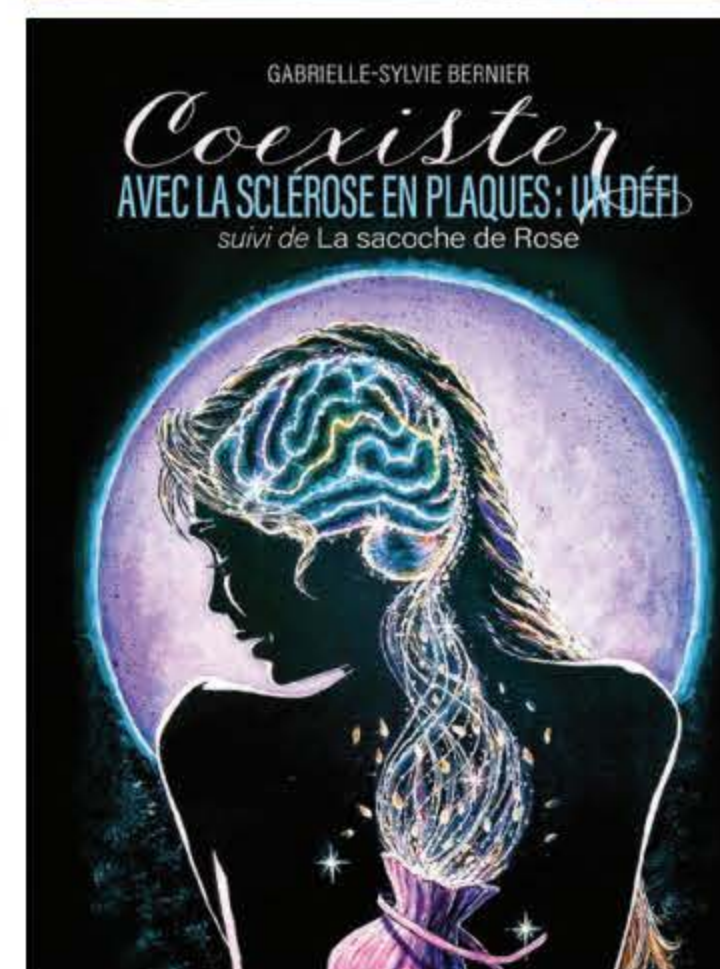
Mais les beaux moments, plus rares, sont d'autant plus précieux. « *Il faut apprendre à vivre le moment présent, au maximum.* » Elle souligne aussi l'importance d'être bien entouré.

Une grande sagesse

Dans la seconde partie du livre, *La sacoche de Rose*, Mme Bernier partage des leçons de vie, à travers une histoire entre une vieille dame, Rose, et une jeune adulte, Chloé. « *Je me sers de Rose pour donner des petites pistes de solution. Quand je l'écris, je me fais la leçon aussi* », indique l'autrice en riant.

Arrêter d'avoir des pensées qui partent dans tous les sens, et plutôt rester dans le présent; enlever de nos épaules ce qui ne nous appartient pas; prendre soin de soi avant d'aider les autres; faire confiance à la vie plutôt qu'appréhender l'avenir; lâcher prise : certaines de ces leçons, même si elles semblent évidentes, sont difficiles à appliquer au quotidien. « *Mais on essaie avec des petites choses, et ça goûte bon. Alors on recommence, avec des choses plus difficiles. Et on voit le bien que ça nous apporte* », soutient Mme Bernier.

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



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

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

Qu'est-ce que la sclérose en plaques?

La SP est une maladie du système nerveux qui touche le cerveau et la moelle épinière.

Le système immunitaire attaque la myéline : la gaine qui protège les fibres nerveuses (nerfs). Les signaux nerveux sont donc perturbés. Les symptômes sont variés et imprévisibles, et la maladie s'exprime différemment selon les personnes. La SP est incurable, mais des avancées médicales permettent de mitiger les symptômes.

Votre hebdo désormais

dans vos
commerces
locaux

Journal **Le nord**

PRÈS DE CHEZ VOUS!

SAINT-JÉRÔME

5 Saveurs
2160, boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

IGA extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

Mayrand Entrepôt d'Alimentation
400, rue Lamontagne St-Jérôme

Super C
105, boul. Roland-Godard, St-Jérôme

MAXI St-Jérôme
900, boul. Grignon, St-Jérôme

Marché Populaire Saint-Jérôme
450 rue Ouimet, St-Jérôme

Brunet L. Raymond et A. St-Germain
1950 boul. Curé-Labelle St-Jérôme

Brunet J. Normand
450, boul. Monseigneur-Dubois St-Jérôme

Familiprix Extra
2012, rue St-Georges, St-Jérôme

La Maison des Parents du Québec
179, rue St-Georges, St-Jérôme

Théâtre Gilles Vigneault
118, de la Gare, St-Jérôme

Maison de la Culture
101, place du Curé-Labelle, St-Jérôme

Cégep de Saint-Jérôme
455 Rue Fournier, Saint-Jérôme

Fromagerie Mirabel
150 boul. Lachapelle, St-Jérôme

Hôpital Régional de St-Jérôme
290 rue De Montigny, St-Jérôme

Tigre Géant
1950 boul. du Curé-Labelle, St-Jérôme

Metro Plus Thibault
430 rue Mgr Dubois, St-Jérôme

BELLEFEUILLE

Les Marchés Tradition Bellefeuille Ltée
1004, boul. de la Salette, Bellefeuille

Boucherie des Chênes
990, boul. de la Salette, Bellefeuille

IGA Extra Marché Robert Tellier 1990 inc.
1085, boul. Roland-Godard, Bellefeuille

ST-ANTOINE
Maxi St-Antoine
500, boul. Laurentides, St-Antoine

Au Toit Rouge
833 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Proxim
555 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Familiprix Extra
1440 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

IGA Extra Jean Martin
1430 boul. Saint-Antoine, St-Antoine

Metro Plus Thibault
633 boul. des Laurentides St-Antoine

Brunet
500 boul. des Laurentides, St-Jérôme

PRÉVOST
IGA Express Famille Piché
2900, boul. du Curé-Labelle, Prévost

IGA Extra Piché
2635, boul. du Curé Labelle, Prévost

PJC Jean Coutu
2987, boul. du Curé Labelle, Prévost

Pharmacie Jean Coutu
2627, boul. curé-Labelle, Prévost

Metro Plus Thibault
2989 boul. du Curé-Labelle, Prévost

SAINTE-SOPHIE

Marche GJ Papineau Ltée
630, rue de New Glasgow, Ste-Sophie

Metro Plus Thibault
2380 Ste-Sophie, Sainte-Sophie

Familiprix Extra
2215 boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

PJC Jean Coutu
2370, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Marché Express Ultramar
2439, Boulevard Ste-Sophie, Ste-Sophie

Les Fromagiers de la Table Ronde
317, boul. Ste Sophie, Ste-Sophie

Ultramar
2439, boul. Ste-Sophie, Ste-Sophie

ST-COLOMBAN
Proxim pharmacie affiliée
347, Montée de l'Église, St-Colomban

PÉTRO CANADA
343, Montée St-Nicolas, St-Colomban

ST-HIPPOLYTE
Marché Tradition St-Hippolyte Inc.
2280, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Familiprix Extra
780, Ch., des Hauteurs, St-Hippolyte

Dépanneur Marché Du Coin
229, Ch. du Lac-Connelly, St-Hippolyte

IGA Extra St-Onge
560, Ch. des Hauteurs, St-Hippolyte

ST-CANUT
Uniprix Thomas-Ugo Deschênes
13900, rue Saint-Simon, St-Canut

MIRABEL
Jean Coutu
13905 Chemin St-Simon, Mirabel

Super C
13910 Chemin Saint-Simon, Mirabel

La promesse Bleu de LaKroi

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

Être ramené à la vie

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

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

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

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

Chose promise chose due

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

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

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

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

« Célébrer cette vie qui est dans tout »

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

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

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

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

Renouer avec sa fibre musicale

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

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

enseignant de philosophie au Cégep du Vieux-Montréal.

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

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

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



Photos : Courtoisie



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

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

Vous pouvez suivre LaKroi sur sa page Facebook.

Noah-pas-le-droit

Apprendre la tolérance par la littérature jeunesse

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

roulant. Le livre traitera donc de capacitisme, souligne son auteure.

Contenu sérieux, forme ludique

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

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

« *Éventuellement, ces sujets se déclinent dans des situations qui peuvent être violentes. Mais si on les aborde rapidement, dans des situations non-violentes, ça peut éviter de créer des traumatismes et ça permet une compréhension plus facile pour les enfants* », affirme l'enseignante.

Une brique à la fois

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

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



Nancy B.-Pilon publie un second livre jeunesse.

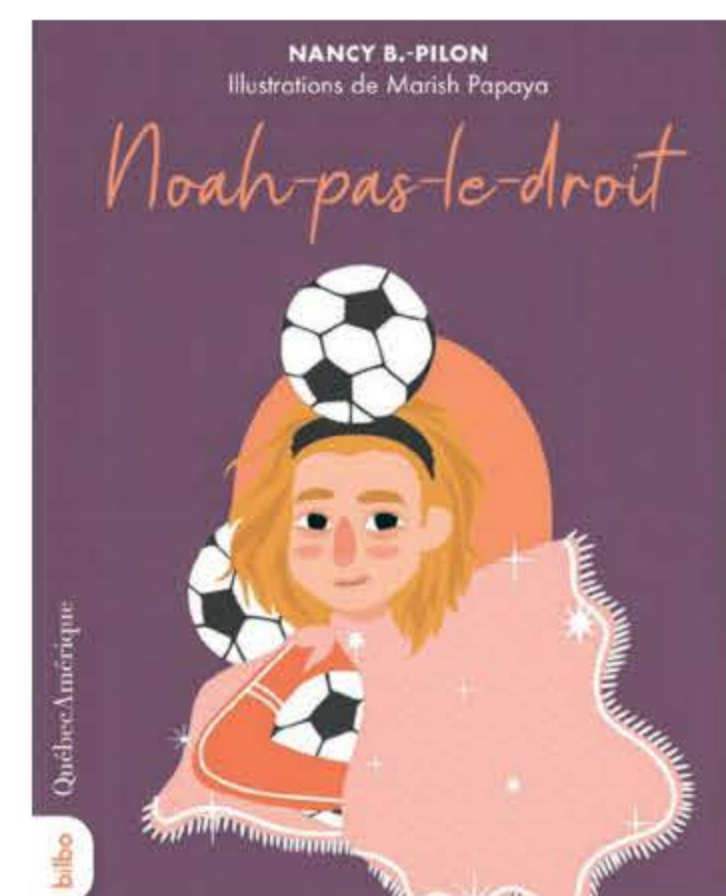
Disponible en librairie depuis le 14 mars, l'auteure a d'abord lancé le livre en exclusivité à la librairie Le Sentier, à Sainte-Adèle, le 11 mars dernier. Toute petite, Nancy a grandi dans cette maison, maintenant devenue une librairie jeunesse.

Apprendre l'acceptation aux enfants

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

Son nouveau livre raconte l'histoire de Noah, un petit garçon qui adore le soccer. Un jour, Rémi, son oncle préféré, apporte des vêtements et des jouets destinés au bébé que la maman de Noah attend. Dans la boîte, Noah découvre la poupée Aventurine. Mais son oncle lui dit que ce sont « *des choses de petites filles* ». Alors Noah commence à se questionner : si ce sont des choses de petites filles, pourquoi alors j'ai envie de jouer avec elle ? Est-ce que je suis un vrai garçon ?

Chaque livre est indépendant, mais ils naviguent tous dans le même univers. Noah était un personnage secondaire dans *Roselionne*. Un troisième opus devrait sortir l'automne prochain. La protagoniste sera la petite sœur de Roseline, personnage principal du premier livre. Elle est en fauteuil



Nous savons à quel point il est difficile de prendre des décisions éclairées lorsque le décès d'un être cher survient, c'est pourquoi nous proposons des forfaits bien structurés. Découvrez notre salon funéraire Crématel situé à Saint-Jérôme et nos forfaits funéraires avantageux. Nous servons toute la province de Québec.

Vous constaterez que nos forfaits funéraires sont les moins dispendieux de la région, et que nos services proposés sont réellement adaptés à vos besoins, dans la simplicité. Toutes les formalités administratives et la prise en charge du défunt, dans un rayon de 60 km, sont incluses.

Vous avez des questions au sujet de nos services, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **1 888-299-5693** ou par courriel à **info@crematel.com**, nos conseillers pourront répondre à vos interrogations ou encore vous accompagner en fonction des forfaits funéraires proposés en ligne. Nous sommes disponibles par téléphone 24h/24 / 7j/7.

Crématel offre également des forfaits d'arrangements préalables funéraires, à prix très économiques.

Nous serons présents au Salon des aînés de Saint-Jérôme samedi le 17 septembre. Nos conseillers pourront répondre à vos questions et vous accompagner dans le choix d'un de nos forfaits funéraires.

Faites confiance à l'équipe de Crématel, votre salon funéraire situé à Saint-Jérôme, dans la région des Laurentides.



**Les forfaits funéraires
les moins chers de la région**

À partir de 1145\$ + tx

Arrangements préalables disponibles

**16 Rue de la Gare, St-Jérôme, QC J7Z 2B5
450 431-7700 24h/24 7j/7**

crematel.com

>PN06928-1



Saint-Jérôme

Tout ce qui craque ne casse pas !

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

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

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



Val-David

Patrick Gagnon & Tamara Taddeo

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

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

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

CINÉMA



Crépuscule pour un tueur

Librement inspiré de faits vécus, ce drame criminel raconte comment, à la fin des années 1970, Donald Lavoie, un tueur à gages redoutable qui travaille sous les ordres du boss de la pègre du Sud-Ouest de Montréal, Claude Dubois, prend sous son aile une jeune recrue qui ne tarde pas à le compromettre dans un double meurtre salopé. Lavoie échappe à la justice, mais ce n'est que partie remise pour le sergent-déTECTIVE Patrick Burns qui cherche à le convaincre de témoigner pour faire tomber le clan Dubois. Pour tester sa dévotion, Dubois demande à Lavoie d'éliminer un proche.



La Cordonnière

La Cordonnière retrace l'histoire de Victoire Du Sault, fondatrice de la cordonnerie à l'origine de la fortune des Dufresne, mieux connus pour le château qui porte leur nom dans Hochelaga-Maisonneuve. Bien que l'esprit d'entreprise et le parcours professionnel de cette visionnaire forcent l'admiration, ce sont avant tout ses élans amoureux qui forment le cœur de ce mélodrame où se mêlent un amour impossible, un triangle amoureux sulfureux et un secret de famille bouleversant qui risque de ne laisser personne indemne.



Saint-Jérôme

Jean-Michel Soudre

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

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

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

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

Sainte-Adèle

La parlure québécoise

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

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

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

Pour plus de détails ou pour vous procurer des billets, visitez le ville.sainte-adele.qc.ca



Saint-Sauveur | Stephan McNicoll et GCR

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

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

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

Pour plus d'information, visitez le lesaintsau.com



POUR L'HORAIRE COMPLET DE LA SEMAINE DU 17 AU 23 MARS VISITEZ :

WWW.CINEMAST-JEROME.COM
(LA GRILLE TARIFAIRE HABITUELLE S'APPLIQUE)

SOYEZ LES PREMIERS À CONNAÎTRE L'HORAIRE DES FILMS À CHAQUE SEMAINE (AUCUN FRAIS, NI POURRIEL)

POUR VOUS INSCRIRE À L'INFOLETTRE, VISITEZ LE :
WWW.CINEMAST-JEROME.COM

56^e Finale des Jeux du Québec

Les Laurentides en deuxième position

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

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

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

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

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



Persévérance

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

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

les Fondeurs-Laurentides en décembre dernier.

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



Porte-drapeau

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

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

LBMQ

Deux signatures internationales pour les Cardinaux

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

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

Donato Auguste

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



Donato Auguste

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

Jeisson Fana

Jeisson Fana est né le 29 janvier 1999 à La



Jeisson Fana

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

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

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

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

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

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

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



PETITES ANNONCES CLASSÉES

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

Heure de tombée: mardi 12h00
 Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 16h30
 Mode de paiement: **VISA** **MasterCard** **AMERICAN EXPRESS**
 À NOS ANNONCEURS: Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

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

Un seul numéro **1-866-637-5236** IMMOBILIER | MARCHANDISE | SERVICES | EMPLOI ET FORMATION | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX | VÉHICULES
 100 à 299 | 300 à 399 | 400 à 599 | 600 à 799 | 800 à 899 | 900 à 999

130 Propriétés recherchées échanges

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

170 On demande

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

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, St-Jérôme, paisible. Non-fumeur. Pas d'animaux. Idéal retraité. 830\$/mois. 450-431-9890

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

SAINT-SAUVEUR, secteur Piedmont, nouveaux condos locatifs ski in/ski out, 4 1/2 aire ouverte, foyer au gaz, air climatisé, planchers chauffants, comptoirs quartz, fenestration abondante avec vue panoramique, piscine chauffée extérieure, rangement et stationnement, location annuelle à partir de 1 975\$/mois. Communiquez avec Maryse au 450-231-0102 ou Alexandre au 514-560-6872 >PN08535-1

424 Astrologie / Occultisme

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

442 Constructions / Rénovations / Réparations

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

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

585 Services financiers divers

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

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

605 Emplois divers

COMPAGNIE à Laval recherche installateur de chauffe-eau électrique. Semaine et week-end, travail permanent. 30\$/heure. Permis de conduire valide. 514-387-1434

635 Coiffure / Beauté / Esthétique

RECHERCHE coiffeur(se) avec auto pour résidence personnes âgées autonomes centre d'accueil, hôpital. Clientèle assurée. 514-766-3553, 1-800-448-3553

705 Formations diverses

ANGLAIS: cours privés. Professeur agréée, 24 ans d'expérience. Évaluation gratuite. 450-625-0166 www.le-miroiranglais.ca

845 Prières Remerciements



REMERCIEMENTS Remerciements au Sacré-Cœur de Jésus pour faveur obtenue de Maleleine.

925 Roulottes Tentes-roulottes Motorisées

ROULOTTE Avenger, 2021, 18' avec extension en très bonne condition, très peu utilisée, personne âgée, 26,600\$. Kijiji 1632449626, 579-634-1909

945 Achat d'autos

ACHETONS voitures pour ferraille. Payons meilleur prix. Remorquage gratuit. 514-578-7181

Emplois

CHAUFFEURS D'AUTOBUS DEMANDÉS

SALAIRE ENTRE

593 \$ et 886 \$ / sem.

+ Prime Fidelibus : 2 400\$/année

**POSTES DE CHAUFFEURS NOLISÉS
(3 À 5 JOURS/SEM.)**

NOUS OFFRONS LA FORMATION CLASSE 2

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE!

Communiquez au 450 433-2666 | autobusrm.ca

À LOUER

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

320 Animaux

CHATONS demandés. Nous aimerions adopter des chatons, irons chercher. 438-403-7701

324 Articles de chasse et pêche

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

404 Services domestiques offerts

SERVICE d'aide à domicile: entretien ménager, préparation repas, commissions. Diane Guindon. 450-565-4499

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

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

!!!! Service professionnel, douce détente, chaleureuse. 7/7. 450-675-1378 Sabrina

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

446 Peinture / décoration

À BON PRIX. Peinture intérieur/ extérieur, réparation de plâtre. 35 ans d'expérience. François: 450-712-1836

483 Compagnon

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

484 Services divers

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

RACHAT ou consignation de vos armes à feu par l'entreprise Sécure Armes, service professionnel, argent comptant, reçu, transfert SIAF et GRC: 581-989-ARME (2763)

485 Agence de rencontre avec permis

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

Cartes professionnelles

DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?

Laissez Mimi Legault vous aider :

- lettres • discours • c.v.
- corrections
- travaux scolaires
- autobiographies

mimilego@cgocable.ca

VISITEZ NOTRE SECTION EMPLOIS LOCAUX

Le [nord](http://nord.journallenord.com) journallenord.com

Manoir de la Fontaine Retraités autonomes 55+

Non-fumeur - Ascenseur - Sécuritaire
3 1/2 à partir de 910\$/mois incluant plusieurs services
Saint-Jérôme
450 431-2053
www.manoirdelafontaine.ca

Présente

ATELIERS #JeSuisAuTravail

DÉMARCHE DE RECHERCHE D'EMPLOI ADAPTÉE GRATUITE!

Pour les personnes ayant un trouble du langage, un TSA, un TDAH ou un trouble anxieux

8 semaines d'ateliers
Du lundi au mercredi de 9h à 12h
En présentiel

5 semaines de recherche d'emploi accompagnée
Début : 27 mars 2023

Pour vous inscrire :
450-436-4024
Nadya poste 225
Valérie poste 232

Avec la participation financière de:

OPÉRATEURS À L'EMBOUTEILLAGE ET CARISTES

Temps plein (40 heures/semaine)
Possibilité de faire du temps supplémentaire
Quart de travail de 8 heures/jour
Postes permanents et occasionnels (avril à fin août)

Les candidats doivent être disponibles pour tous les quarts de travail

- Quart de jour : 7h à 15h30
- Quart de soir : 15h à 23h30
- Quart de nuit : 23h à 7h30

DESCRIPTION DE TÂCHE

- Assurer le bon déroulement des activités de production;
- Alimenter les machines en matières premières;
- Procéder aux ajustements et collaborer aux nettoyages préventifs;
- Compléter différents documents;
- Respecter les méthodes de travail, les règles d'hygiène, de santé et sécurité en vigueur dans l'entreprise.

Les candidats détenant une carte valide de conduite de chariots élévateurs seront appelés à travailler à titre de cariste au sein de l'équipe d'expédition selon les besoins opérationnels.

EXIGENCES

- Secondaire III ou plus (savoir lire, écrire et compter);
- Aptitudes mécaniques;
- Autonomie, organisation, travail d'équipe;
- Bonne forme physique;
- Disponibilité et ponctualité;
- Avoir une carte de compétence valide de cariste (un atout).

AVANTAGES

- Primes pour horaires de soir et de nuit;
- Paie à chaque semaine;
- Assurance collective et REER (pour poste permanent).

Nous offrons un environnement de travail structuré, propre et sécuritaire et une formation complète en milieu de travail.

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre CV par courriel à :
genevieve.brodeur@naya.com
ou au
2500 rue Naya, Mirabel, Québec, J7N 3A7

Faculté des arts et des sciences
Station de biologie des Laurentides
Université de Montréal

AIDE GÉNÉRALE EN CUISINE ET/OU CUISINIER

Lieu de travail : St-Hippolyte

Description du mandat (variable selon le poste)

- Prépare des ingrédients et les cuisine en fonction des menus
- Veille à l'hygiène des surfaces et des contenants servant à l'entreposage

Profil recherché (variable selon le poste)

- Secondaire 3 ou l'équivalent pour aide-générale / diplôme d'études professionnelles (DEP) en cuisine pour poste de cuisinier,
- Expérience: Six (6) mois préalable (cuisinier seulement)
- Autres: Permis de conduire

Information sur l'emploi

Échelle salariale: 20,40 \$ à 26,50 \$

Horaire de travail: Heures variables (à discuter). Soir en semaine et fins de semaine (à discuter)

Durée du mandat: Fin avril à début novembre 2023

PRÉPOSÉ AUX SERVICES

AIDE GÉNÉRALE EN CUISINE ET/OU CUISINIER

Description du mandat

- Effectue des travaux de nettoyage et d'entretien ménager dans les bâtiments utilisés

Profil recherché

Scolarité: Secondaire 3 ou l'équivalent

Expérience: Six (6) mois préalable

Autres: Permis de conduire

Information sur l'emploi

Échelle salariale: 21,00 \$ à 25,30 \$

Horaire de travail: Variable, 7.75 heures par jour (8h00 à 16h45, avec diner de 12h00 à 13h00), peut impliquer des fins de semaine

Durée du mandat: Fin avril à mi-novembre 2023

Pour postuler Contactez Gabriel Lanthier au 450 563-3111, poste #1 ou par courriel au gabriel.lanthier@umontreal.ca

>PN08726-1

AGENT.E DE DÉVELOPPEMENT

Entrée en fonction : Dès que possible

2 postes
à combler



PRÉVOYANCE
ENVERS LES AÎNÉS
DES LAURENTIDES INC.

Rejoignez une équipe dynamique et bienveillante.

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

Ce poste est pour vous !

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

RESPONSABILITÉS

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

QUALIFICATIONS REQUISES

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

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

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

EXIGENCES

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

CONDITIONS DE TRAVAIL

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

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

Seules les personnes retenues pour les entrevues seront contactées.

>PN08724-1

LES PRODUITS DE BOIS
CWP RECRUTE POUR SON USINE DE PRÉVOST

NOUS RECHERCHONS UN(E)
AGENT(E) ADMINISTRATIF(VE)/ RÉCEPTIONNISTE

Taux horaire 20 \$ à 22 \$ de l'heure

Horaires de jour, temps plein en semaine

Avantages :

- Travail à l'année
- Assurances collectives, club social
- Vacances de Noël et d'été

- Prise de rendez-vous, gestion agenda
- Capacité à accueillir transporteurs
- Capacité en saisie de données
- Connaissance des logiciels Excel et Word
- Connaissances de base en anglais

CONTACTEZ SIMON.SIMON@CANADIANWOOD.CA
ou se présenter en personne du lundi au vendredi en avant-midi

>PN08728-1

Le nord

36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450 438-8383 | journalnord.com

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

Le Journal Le Nord est publié tous les mercredis à 22 500 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





Centre investigation et sécurité Canada Inc. recherche des agents de sécurité pour les Centres hospitaliers de St-Jérôme, St-Eustache et Lachute.

Vous devez être disponible idéalement 24h sur 24 et 7 jours 7 ou être en mesure de donner la plus grande disponibilité. Être à l'aise avec les interventions physique sur des personnes et avoir votre permis de gardiennage.

Vous aurez droit après la période de probation à des assurances collectives, la possibilité de souscrire à un REER, des vacances de deux (2) semaines après un an de services et avoir la chance de travailler avec une merveilleuse équipe. N'attendez pas plus longtemps.

Si vous désirez réorienter votre carrière notre client le CISSS des Laurentides vous offre l'opportunité de la faire, il payera le temps que vous passerez en formation et les coûts de la formation de 70h reconnu par le bureau de la sécurité privée du Québec, qui vous permet d'obtenir le permis de gardiennage. Pour y avoir droit vous devrez vous engager sous forme de contrat à demeurer un (1) an aux services du CISSS des Laurentides sans quoi le candidat devra rembourser en totalité les sommes payés par le client.

Pour envoyer votre candidature veuillez la faire parvenir à l'adresse courriel suivante en indiquant dans le titre poste annonce journal : drh@cisc-securite.ca ou vous pouvez communiquer par téléphone au 514-328-2111.

>PN08750-1

Avis public



APPEL D'OFFRES
SOUSSION PUBLIQUE - TRAVAUX DE RÉFECTION DES TERRAINS DE TENNIS
AUX PARCS DE LA SOURCE ET SAINT-GEORGES - VILLE DE SAINT-JÉROME

DESCRIPTION : La Ville de Saint-Jérôme souhaite obtenir des soumissions pour le projet suivant :

« TRAVAUX DE RÉFECTION DES TERRAINS DE TENNIS AUX PARCS DE LA SOURCE ET SAINT-GEORGES - VILLE DE SAINT-JÉROME. »

SOUSSION N° : SOUM 2021-4,4

DISPONIBILITÉS DES DOCUMENTS : Toutes les entreprises intéressées pourront se procurer les documents de soumission à compter du 16 mars 2023, sur le système électronique d'appel d'offres SEAO (www.seao.ca).

RÉCEPTION DES SOUSSIONS : devra être reçue au plus tard le 12 avril 2023, avant 10 h, au bureau du Service du greffe, 300, rue Parent, Saint-Jérôme, QC, J7Z 7Z7, pour être ouvertes publiquement sur-le-champ.

COMMUNICATION : Pour tout renseignement supplémentaire concernant cette demande de soumissions, veuillez communiquer avec le responsable de l'information aux soumissionnaires, M. Hedi Sfar, à l'adresse courriel suivante : hsfar@vsj.ca ou par téléphone au 450-436-1512, poste 3207.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins CENT QUATRE-VINGT-DOUZE (192) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

DESCRIPTION SOMMAIRE DES TRAVAUX :

- o Travaux de réfection des terrains de tennis aux Parcs de La Source et Saint-Georges, incluant sans s'y limiter :
 - o La réfection du revêtement en acrylique, du pavage et de la partie supérieure de la fondation granulaire des terrains de tennis ;
 - o Le remplacement de la maille de la clôture en maille de chaîne, incluant les poteaux et les bases de béton ;
 - o Le remplacement des poteaux de filet, des filets et autres accessoires ;
 - o L'ajout de tranchée drainante, de drain perforé, de conduites et de structures d'égout pluvial ;
 - o La fourniture et l'installation de mobilier urbain ;
 - o Engazonnement et plantations ;
 - o Le remplacement des appareils d'éclairage au DEL ;
 - o Et autres travaux connexes.

GARANTIES : La présente soumission est assujettie à des clauses de garantie (cautionnement).

ÉVALUATION DE RENDEMENT INSATISFAISANT : 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.

ACCORD INTERGOUVERNEMENTAL : Le présent appel d'offres est assujetti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'Accord de libre-échange canadien (ALEC).

RÉSERVE : 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.

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

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 15 mars 2023.

Le greffier adjoint par intérim de la Ville, SIMON VINCENT, avocat

>PN08732-1



AVIS PUBLIC

DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE (DDM) ET D'USAGE CONDITIONNEL (UC)

Est, par le présent avis donné par le soussigné, directeur général de la susdite Municipalité, que le Conseil de la Municipalité de Saint Hippolyte, à sa séance du 11 avril 2023, statuera sur les demandes ci-dessous détaillées.

Immeuble visé	Nature et effets de la demande
DDM 2023-0004 50, 365 ^e Avenue	Autoriser, pour les activités du camp de vacances, pour la saison estivale 2023, l'installation d'un chapiteau à titre de construction temporaire.
UC 2023-0005 1024, chemin des Hauteurs	Autoriser, sur le terrain, dans le garage détaché et son abri connexe, une entreprise de services de réparation de machineries comme usage conditionnel.
DDM 2023-0006 20-22, 390 ^e Avenue	Autoriser, pour le garage détaché en construction, l'ajout d'un étage de rangement plutôt qu'un demi-étage à l'intérieur des combles.
DDM 2023-0007 178-180, 92 ^e Avenue	Autoriser, pour la serre annexée à la résidence, un empiètement de 1,4 mètre dans la marge arrière de 5 mètres exigée pour la zone H-207.

Toute personne intéressée peut se faire entendre relativement à ces demandes lors de cette séance du Conseil, en transmettant par écrit à la Municipalité ses observations sur lesdites demandes et ce, avant le 7 avril 2023, en indiquant clairement quelle demande fait l'objet d'observations, le nom et les coordonnées de la personne qui les transmet, ainsi que le moyen privilégié pour communiquer avec elle, si requis (téléphone ou courriel).

Donné à Saint-Hippolyte, ce 15 mars 2022.
Mathieu Meunier, Directeur général /sf

>PN08731-1

VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Consultez notre section emplois locaux

journalenord.com



Vigil'Ange

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL POUR AÎNÉS ET PROCHES-AIDANTS

450 275-5131

VIGILANCE.ORG

LA MAISON DES PARENTS du Québec

Programme de Pédiatrie Sociale Autonome de Saint-Jérôme

179, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme

Tél : 450 438-7708

Maisondesparents.com

Suivez-nous sur Facebook et Instagram

Avis public



APPEL D'OFFRES SOUSSION PUBLIQUE - TRAVAUX DE RÉFECTION DES TERRAINS DE TENNIS AU PARC HORIZON-JEUNESSE - VILLE DE SAINT-JÉRÔME

DESCRIPTION : La Ville de Saint-Jérôme souhaite obtenir des soumissions pour le projet suivant :

« TRAVAUX DE RÉFECTION DES TERRAINS DE TENNIS AU PARC HORIZON-JEUNESSE - VILLE DE SAINT-JÉRÔME. »

SOUSSION N° : SOUM 2021-4,5

DISPONIBILITÉS DES DOCUMENTS : Toutes les entreprises intéressées pourront se procurer les documents de soumission à compter du **16 mars 2023**, sur le système électronique d'appel d'offres SEAO (www.seao.ca).

RÉCEPTION DES SOUSSIONS : devra être reçue au plus tard le **12 avril 2023, avant 10 h**, au bureau du Service du greffe, 300, rue Parent, Saint-Jérôme, QC, J7Z 7Z7, pour être ouvertes publiquement sur-le-champ.

COMMUNICATION : Pour tout renseignement supplémentaire concernant cette demande de soumissions, veuillez communiquer avec le responsable de l'information aux soumissionnaires, **M. Hedi Sfar**, à l'adresse courriel suivante : hsfar@vsj.ca ou par téléphone au 450-436-1512, poste 3207.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins CENT QUATRE-VINGT-DOUZE (192) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

DESCRIPTION SOMMAIRE DES TRAVAUX :

- o Travaux de réfection des terrains de tennis au Parc Horizon-Jeunesse, incluant sans s'y limiter :
 - o La réfection du revêtement en acrylique, du pavage et de la partie supérieure de la fondation granulaire des terrains de tennis ;
 - o Le remplacement de la clôture en maille de chaîne, incluant les poteaux et les bases de béton ;
 - o Le remplacement des poteaux de filet, des filets et autres accessoires ;
 - o L'ajout de tranchée drainante, de drain perforé et de structures d'égout pluvial ;
 - o La fourniture et l'installation de mobilier urbain ;
 - o Le remplacement des appareils d'éclairage au DEL ;
 - o Et autres travaux connexes

GARANTIES : La présente soumission est assujettie à des clauses de garantie (cautionnement).

ÉVALUATION DE RENDEMENT INSATISFAISANT : 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.

ACCORD INTERGOUVERNEMENTAL : Le présent appel d'offres est assujetti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'Accord de libre-échange canadien (ALEC).

RÉSERVE : 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.

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

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 15 mars 2023.

Le greffier adjoint par intérim de la Ville, **SIMON VINCENT, avocat**

>PN08733-1

Avis public



APPEL D'OFFRES SOUSSION PUBLIQUE – SERVICES PROFESSIONNELS POUR LE CONTRÔLE QUALITATIF DES MATÉRIAUX ET LE SUIVI DE LA GESTION DES SOLS CONTAMINÉS – ANNÉE 2023

DESCRIPTION : La Ville de Saint-Jérôme souhaite obtenir des soumissions pour le projet suivant :

«SERVICES PROFESSIONNELS POUR LE CONTRÔLE QUALITATIF DES MATÉRIAUX ET LE SUIVI DE LA GESTION DES SOLS CONTAMINÉS – ANNÉE 2023 »

SOUSSION N° : AO 2023-35 LABO

DISPONIBILITÉS DES DOCUMENTS : Toutes les entreprises intéressées pourront se procurer les documents de soumission à compter du **16 mars 2023**, sur le système électronique d'appel d'offres SEAO (www.seao.ca).

RÉCEPTION DES SOUSSIONS : au plus tard le **17 avril 2023, avant 10 h**, au bureau de la greffière, 300, rue Parent, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 7Z7, pour être ouvertes publiquement sur-le-champ.

COMMUNICATION : Pour tout renseignement supplémentaire concernant cette demande de soumissions, veuillez communiquer avec le responsable de l'information aux soumissionnaires, **M. Guy Mbagofa, CPI**, à l'adresse courriel suivante : gymbagofa@vsj.ca.

Toute question ou demande de clarification doit être transmise au moins deux cent quarante (240) heures avant la date et l'heure prévues pour la réception des soumissions.

GARANTIES : La présente soumission est assujettie à des clauses de garantie (cautionnement).

ÉVALUATION DE RENDEMENT INSATISFAISANT : 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.

ACCORD INTERGOUVERNEMENTAL : Le présent appel d'offres est assujetti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), l'Accord de libre-échange canadien (ALEC) et l'Accord économique et commercial global entre le Canada et l'Union Européenne (AECG).

RÉSERVE : 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.

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

DONNÉ À SAINT-JÉRÔME, ce 15 mars 2023.

Le greffier adjoint par intérim de la Ville,
SIMON VINCENT, avocat

>PN08730-1

**ESPACE
PUBLICITAIRE
450.227.7999
Accès atelier@journalaccs.ca**



BIGRAS, Angèle
1950 - 2023



À Saint-Jérôme, le 9 mars 2023, à l'âge de 72 ans, est décédée Mme Angèle Bigras.

Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs Omer (Micheline Desormeaux), Gérard (feu Carole Séguin), Claire (Marcel Desjardins), Thérèse, Rolande (feu Jean Boisvert), Suzanne (Charles Lebrun) et Lucie (Michel Pinard), sa belle-sœur Gisèle Bélanger, son complice de tous les jours au CHSLD Serge, ses neveux, nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles auront lieu le samedi 18 mars à 10h30 en l'Église de Saint-Colomban, 342, Montée de L'Église, Saint-Colomban, QC. J5K 1B1. La famille recevra les condoléances directement à l'Église à partir de 10h.

Les directions funéraires ont été confiées à la **MAISON FUNÉRAIRE TRUDEL Inc. 400, Place du Curé-Labelle, Saint-Jérôme, QC. www.maisontrudel.com**

La famille désire remercier tout le personnel du CHSLD de Saint-Jérôme pour leur accompagnement ainsi que la qualité des soins prodigués.



PN08757-1

Meunier, Michel
1953 - 2023



Ce 25 février 2023, est décédé à l'âge de 69 ans, M. Michel Meunier, fils de feu Armand Meunier et feu Jeannine Grégoire.

Il était l'époux de feu Johanne Beauchamp, le frère de feu Micheline Meunier.

Il laisse dans le deuil ses enfants Sylvie, Nathalie et leurs conjoints ainsi que Jean-Louis, ses petites-filles Arianne et Léa, ses frères Sylvain Meunier (Carole), Yves Meunier (Francine), sa sœur Huguette Meunier, les membres de la famille Beauchamp, autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le samedi 25 mars 2023 de 10 h à 14 h à la Résidence Funéraire Desrosiers & Fils Inc. située au 676 boul. Des Laurentides, St-Jérôme, Qc. J7Z 4M5.

Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à Pallia-Vie.

pallia-vie.ca



PN08755-1

PAPINEAU ROBERT Lucille
1931 - 2023



À Saint-Jérôme, le 08 mars 2023, à l'âge de 92 ans, est décédée paisiblement Mme Lucille Papineau, conjointe de M. Jérôme Robert.

Outre son conjoint, elle laisse dans le deuil ses enfants Luc (Lyne) et Danielle, ses petits-enfants Ariane (Sébastien), Anaïs (Marc-Antoine) et William (Karen), son frère André (Réjeanne), sa belle-sœur Aline, sa grande amie Céline, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le dimanche 19 mars, de 14h à 16h au salon de la Maison Funéraire Trudel, 400 Place du Curé Labelle Saint-Jérôme, 450-438-1234 www.amsiontrudel.com

Une liturgie de la parole aura lieu ce même dimanche à 15h45.

La famille tient à remercier la Maison de soins palliatifs de la rivière du Nord.

Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Maison Pallia-Vie.



PN08747-1

REMERCIEMENT ISABELLE BEAUCHAMP
1932 - 2023



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

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

PN08717-1

FUGÈRE (née THIBAUT), Huguette
1936 - 2023



À Saint-Jérôme, le 3 mars 2023, à l'âge de 86 ans, est décédée Mme Huguette Thibault, épouse de feu Réal Fugère.

Maintenant auprès de son époux Réal et de son petit-fils Samuel, elle laisse dans le deuil ses enfants Serge (Lorraine), Stéphane (Sophie) et Josée (Daniel), ses petits-enfants Shannel, Sandra, Hugo, Charles et Xavier, ses arrière-petits-enfants Arnaud et Adam, son frère Réal, ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le vendredi 24 mars de 10h à 12h au salon de la **MAISON FUNÉRAIRE TRUDEL INC. (SECTEUR ST-ANTOINE), 801, Boul. des Laurentides, Saint-Jérôme, QC. J7Z 3E6 www.maisontrudel.com**

Une liturgie au salon aura lieu ce même jour à 11h30.



PN08754-1

Forget née Lauzon, Bernadette
1924 - 2023



À St-Jérôme, le 3 mars 2023, est décédée à l'âge de 98 ans, Mme Bernadette Lauzon, épouse de feu René Forget.

Elle laisse dans le deuil ses enfants: feu Micheline, Michel, Jean-Pierre (Louise Allen), Louise (Claude Filion), Bernard (Johanne Beaupré), Mario (Nicole Mireault), ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, neveux, nièces, autres parents et amis.

Un remerciement à la résidence Chartwell Manoir St-Jérôme ainsi que le personnel de l'Hôpital régional St-Jérôme pour leur professionnalisme et les bons soins prodigués.

La famille recevra les condoléances le mardi 14 mars 2023 de 13 h à 16 h et 18 h à 21 h ainsi que le mercredi 15 mars 2023 dès 9 h à la Résidence Funéraire Desrosiers & Fils Inc. située au 10 rue De Martigny Est, St-Jérôme, Qc. J7Z 1V6.

Les funérailles auront lieu mercredi 15 mars 2023 à 10 h 30 en l'église cathédrale (355 rue St-Georges, St-Jérôme, Qc. J7Z 5A9).



PN08748-1

LAPIERRE Lorraine
1933 - 2023



À Saint-Jérôme, le 04 mars 2023, à l'âge de 89 ans, est décédée Mme Lorraine Lapierre.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Jocelyn (Ginette), Gisèle (Michel), Serge (Hélène) et Michel (Nathalie), ses petits-enfants Maxime, Roxanne, Edith, Marilyn, Sandra, Patricia, Davy et Jimmy, ses arrière-petits-enfants, sa belle-sœur Margot, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le vendredi 24 mars, de 19h à 22h au salon de la **Maison Trudel 400 Place du Curé Labelle, Saint-Jérôme 450-438-1234 www.maisontrudel.com**

Une liturgie de la parole aura lieu ce même vendredi à 21h.

Vos marques de sympathies peuvent se traduire par un don à la Société de l'Alzheimer des Laurentides.



PN08703-1

POIRIER (née VATCHER), Shirley
1934 - 2023



À Saint-Jérôme, le 1 mars 2023, à l'âge de 88 ans, est décédée Mme Shirley Vatcher, épouse de feu Gaston Poirier.

Maintenant auprès de son époux Gaston, elle laisse dans le deuil ses enfants Esther (Ronald), Gaston (Danielle), Nina, Robert (Cyndy), Daniel (Louise) et Natalie (Christian), ses petits-enfants Marc, Josée, Éric, Annie, Pascal, Audrey, Samantha et Michael, ses 7 arrière-petits-enfants, ses neveux, nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le samedi 25 mars de 11h à 15h au salon de la **MAISON FUNÉRAIRE TRUDEL INC. (SECTEUR ST-ANTOINE), 801, Boul. des Laurentides, Saint-Jérôme, QC. J7Z 3E6 www.maisontrudel.com**

Une liturgie au salon aura lieu ce même jour à 14h00.

La famille désire remercier tout le personnel de Villa Soleil, spécialement le 1^{er} étage pour leur accompagnement ainsi que la qualité des soins prodigués.



PN08702-1

DÉCOUVREZ VOS NOUVELLES LOCALES

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION



Téléchargez dans l'App Store

Téléchargez sur Google play

DES PRIX JAMAIS VUS



10 DODGE DURANGO 2022 À LIQUIDER

JUSQU'À
7 PASSAGERS

JUSQU'À
15 000\$ DE RABAIS

DERNIÈRE CHANCE

~~100~~
250 RAM 2022
AU PRIX COUTANT
+
RABAIS DU
MANUFACTURIER



JEEP WRANGLER 2023
99\$ /sem.
24 MOIS | 0\$ COMPTANT

NOUS SOMMES OUVERTS
TOUS LES SAMEDIS

stjeromechrysler.com
13 855, Rue de la Chapelle, Mirabel
1 833 824-1337



39

MEMBRE DU GROUPE
CARBUR

Suivez-nous sur :

