Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

MERCREDI 10 OCTOBRE 2018 | VOL. 21 | NO 39 |

LE PLEIN AIR 2.0

PAGE 4

SIGNÉ EMMANUEL DAIGLE

PHOTO : FRANÇOIS LÉGER-SAVARD

LA CHRONIQUE À MIMI
UNE HISTOIRE
PAGE 5

GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE
LES MÉDECINS PRESCRIVENT LA MARCHE
PAGE 9

CAHIER ROSE
HOMMAGE AUX FEMMES
À L'INTÉRIEUR

LABORATOIRE SUR PLACE

35 ans

- Services à domicile
- Prothèse sur implant
- Prothèse complète
- Prothèse partielle

Service de fabrication et réparation de prothèse dentaire complète et partielle

CLINIQUE St. André

Réparation de prothèses dentaires en 1 HEURE

68, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts (face à l'Église)
819 326-2785 Sofiane Mahroug d.d.

>2101317

TREMBLANT
Mont-Tremblant, Québec

Emmène-moi au sommet

Investissements majeurs pour la saison 2018-2019 : venez vivre l'expérience Tremblant renouvelée

SKIEZ 2 À 7 JOURS

59 $* / jour
Tarif valable jusqu'au 18 octobre

64 $* / jour
Du 19 octobre au 29 novembre

Achetez votre carte Latitude dès maintenant

tremblant.ca

1-866-661-1366

>2101308

ENTRAIDONS-NOUS

La grande tournée du Québec Vélo espoir 2018

SM – C'est le dimanche 14 octobre à 14 h à L'Ange vagabond, à Saint-Adolphe-d'Howard, que François Guérin relatera les grands moments de son périple de plus de 2 200 kilomètres en 20 jours à travers le Québec.
Cherchant à semer l'espoir auprès de 25 000 Québécois qui, comme lui, vivent avec la maladie de Parkinson, François a fait le tour de la belle province à vélo en septembre dernier pour promouvoir l'importance de rester actif.
Sur la photo, il est accompagné de trois résidents des Laurentides qui ont partagé sa route entre Montebello et Tremblant à la fin de sa grande tournée des régions : Alexandre Guérin, de Saint-Jérome (le fils de François), Yves Lafortune, de Saint-Colomban, François Guérin et Lucie Guay, de Saint-Adolphe-d'Howard.
Entrée gratuite, mais places limitées.
Inscriptions obligatoires : 819 714-0213

SAINT-SAUVEUR

Barrage routier pour l'école primaire

Accès – La direction, les élèves ainsi que tout le personnel de l'école primaire de Saint-Sauveur font appel à votre grande générosité lors du prochain barrage routier qui se tiendra le samedi 13 octobre (dimanche 14 octobre en cas de pluie) à l'angle des rues de la Gare et chemin du Lac-Milette.

Grâce à ces dons, les élèves vivent des activités scolaires mémorables.

L'an passé, le barrage routier avait permis d'amasser pas moins de 5 000 $.

Soyez prudents et généreux lors de cette journée importante pour les jeunes.

DISTRICT 90-25 DES PAYS-D'EN-HAUT

21e Congrès AA

Accès – C'est sous le thème « Haut en couleur » que se tiendra le 21e Congrès AA des Pays-d'en-Haut, le samedi 20 octobre, à la Polyvalente Augustin-Norbert-Morin, à Sainte-Adèle. Ce rassemblement a plusieurs buts. Les membres des AA de la région y participent, bien sûr, mais c'est aussi l'occasion idéale d'inviter des parents et amis qui s'intéressent au mouvement ou qui se posent des questions au sujet de leur consommation d'alcool. On en profite aussi pour faire connaître les AA aux intervenants, médecins, avocats, travailleurs sociaux et autres.
Depuis février 2018, une quinzaine de bénévoles préparent le congrès. Ceux-ci sont responsables de différents comités : animateur, conférencier, publicité, accueil, signalisation, musique et autres... Ils mettent en commun temps et efforts pour rendre à terme ce projet si important.
Info : www.aa-quebec.org

RENCONTRES GRATUITES

Proches aidants... et après!

Accès – Après le décès d'un être cher, le rôle du proche aidant est amené à changer.

Le CISSS des Laurentides ainsi que les organismes de la MRC des Laurentides vous invitent à une session de cinq rencontres gratuites dont les thèmes abordés permettront un bilan du cheminement passé, présent et à venir. Ces rencontres auront lieu les jeudis de 13 h 30 à 16 h au 99 rue St-Vincent, local 2 à Sainte-Agathe-des-Monts.

La première, animée par Sophie Bélanger de la Société Alzheimer Laurentides, aura lieu le 25 octobre et le sujet sera « Où en suis-je maintenant ». L'inscription est obligatoire pour ces rencontres : 819-425-3771 #33107 ou le 819-324-4000 #33107.

Sur la photo : Réjean Villeneuve, Michael Leduc, Cristel Leduc, Sophie Bélanger et Annie Bilodeau.

L'Adélois Emmnauel Daigle est formateur, guide, conférencier et auteur dans le domaine du plein air et de la haute montagne.

VIDÉO SUR LE WEB
journalacces.ca

ACADÉMIE HAUTE MONTAGNE

EMMANUEL DAIGLE, LE SPÉCIALISTE DU PLEIN AIR 2.0

SANDRA MATHIEU – Il suffit de quelques minutes en compagnie de l'Adélois Emmanuel Daigle pour saisir toute la passion qui l'anime. Le guide, formateur, auteur et conférencier a fait sa place au fil des ans comme le spécialiste en plein air. En 2016, il a poussé le partage de ses connaissances à un autre niveau en créant la plateforme de formation Web Académie Haute Montagne. Rencontre avec un vulgarisateur et pédagogue hors pair qui donne envie d'exploiter son plein potentiel sans plus attendre.

Avec la démocratisation des treks en montagne et du plein air en général, un projet comme celui d'Emmanuel arrive à point. Que vous vous prépariez à faire un trek dans l'Himalaya, le Kilimanjaro ou le Mache Picchu, ou tout simplement pour vous acheter une paire de bottes de randonnée ou pour ajuster parfaitement votre sac à dos, tout y est.

Ses formations, dont l'abonnement est à vie, sont présentées sous forme de capsules vidéo dynamiques et couvrent les sujets indispensables à toute personne qui veut s'aventurer en plein air en toute sécurité. Les formations Trek expert, S'équiper comme un pro et Introduction à la haute altitude permettent de devenir autonome dans sa prise de décision liée à l'expédition que ce soit sur les plans de l'entraînement, de la la santé, de l'équipement ou de l'alimentation, et ce, que l'on parte avec un guide, une agence de trek reconnue ou seul. Plusieurs experts invités y participent, dont le docteur et cardiologue Michel White. D'autres y parlent de nutrition, d'entraînement, de santé en général, etc. De grandes compagnies de trek offrent maintenant un accès à leur client afin de bien préparer leurs participants.

UN CONCEPT À L'AVANT-GARDE

« Une plateforme comme celle-là n'existe pas au Québec dans le milieu du plein air, souligne le consultant en aventure, les yeux brillants. C'est même un concept que l'on voit très peu au pays, tous domaines confondus. C'est encore la seule plateforme du genre en français. Je me suis inspiré de ce qui se fait de mieux aux États-Unis, pays très avancé dans la formation Web. Jusqu'à présent, mes clients témoignent de façon plus que positive. »

Emmanuel est toujours au bout du fil en cas de besoin et encourage chacun de ses clients avec un regard en temps réel sur son évolution. Dès l'inscription, chaque étudiant reçoit des coupons rabais pour de l'équipement. Un avantage très apprécié pour les mordus de plein air. Il offre aussi la consultation privée et des conférences personnalisées.

UN PARCOURS IMPRESSIONNANT

La liste des certifications d'Emmanuel ne laisse aucun doute quant à ses compétences et donne raison à ses clients de lui faire confiance les yeux fermés. Cours sur la haute altitude, études universitaires en administration des affaires, instructeur accrédité par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, instructeur de premiers soins en régions isolées, instructeur sans trace, mountaineering, Avalanche, Chi Running, cohérence cardiaque, etc. Pas surprenant qu'on l'aperçoive régulièrement en conférence dans des congrès de médecine!

Vous l'avez aussi sûrement déjà lu dans le magazine Géo plein air, dans lequel il rédigeait une chronique sur l'équipement et des guides d'achat. En testant l'équipement pour plusieurs fabricants, il contribue au développement et à l'optimisation de certaines pièces.

Son parcours impressionne. Depuis l'âge de 19 ans, il sillonne la planète pour pratiquer l'escalade de glace, de roche et le trekking. Il continue de guider une expédition par année malgré son horaire chargé. « Je n'organise jamais deux fois le même trek, lance-t-il fièrement. Ceux qui embarquent dans l'aventure vont vivre quelque chose d'unique et ils reviennent à tout coup transformés. »

OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

Après 10 années de travail préparatoire, son ouvrage Haute altitude, du trek à l'expédition fait sa sortie au Québec en décembre 2015. L'année suivante, tous les stocks sont épuisés et le livre est en réimpression. En juin 2017, les Éditions Glénat, en France, rééditent une toute nouvelle version de ce livre dans un format repensé avec un contenu bonifié et un nouveau titre : Du trek à l'expé, bien préparer son séjour en altitude. Récemment, il a collaboré au livre d'Ulysse Randonnées de rêve - 50 itinéraires autour du monde. Rien n'arrête Emmanuel Daigle. Malgré les embuches des univers de l'édition et du Web, le très faible financement des projets comme le sien et les ressources limitées, il sait s'entourer de spécialistes passionnés qui ont à cœur, tout comme lui, le partage de connaissance et qui n'acceptent pas un NON comme réponse! Son rêve pour la suite des choses : exporter sa plateforme dans d'autres communautés francophones du monde, traduire ses formation Web en anglais et bonifier l'offre des formations.

Curieux? Il est possible de faire un essai gratuit pour certaines des formations offertes : academiehautemontagne.com

Que décider pour votre fonds de retraite?
Laissez-nous vous éclairer.

Un départ à la retraite ou un changement d'emploi pointe à l'horizon, et vous vous demandez quel sort réserver à votre fonds de retraite d'entreprise. Nous pouvons vous aider.

Votre horaire est chargé, c'est pourquoi nous vous offrons nos conseils au moment et à l'endroit de votre choix.

MDMarque déposée de La Banque de Nouvelle-Écosse, utilisée sous licence. Dans le présent document, « spécialiste en placement et planificateur financier », « spécialiste en placement de la Banque Scotia » et « planificateur financier et spécialiste en placement » désignent un représentant en fonds communs de placement de Placements Scotia Inc. ou, au Québec , un représentant de courtier en épargne collective également agréé à titre de planificateur financier. Placements Scotia Inc. est membre de l'Association canadienne des courtiers de fonds mutuels.
4374-2018-0925 FR R1

Appelez-nous aujourd'hui pour obtenir gratuitement un examen financier.

André Soucy, Pl. Fin.
Planificateur Financier et Spécialiste en placements
514-242-5375
andre.soucy@scotiabank.com

Banque Scotia MD

2201314

La chronique à Mimi

PAR MIMI LEGAULT
mimilego@cgocable.ca

UNE HISTOIRE

Il m'arrive souvent de me demander ce que deviennent les enfants qui ont souffert d'intimidation durant leur jeunesse. D'après quelques récits, certains sont devenus plus forts et d'autres traînent encore leur peine et le feront pour le reste de leurs jours. Je retiendrai une chose qu'un ado a dite un jour : prends une feuille de papier et froisse-la. Maintenant, essaie de la remettre lisse comme avant. Le cœur d'une personne est comme cette feuille de papier. Une fois que tu lui as fait mal, il est impossible de le retrouver comme il était. Voici l'histoire de Dolfi, dont l'idée première revient à Dino Buzzati.

À cinq ans, Dolfi attirait déjà l'attention, mais pas pour les bonnes raisons. Physiquement, rien ne l'avantageait. Alors que la plupart des garçons de son âge étaient blonds, l'air gaillard et dégourdi, Dolfi était chétif sur ses petites jambes maigres avec un teint si vert que ses compagnons se moquaient de lui et l'avaient surnommé « Laitue ».

Ce jour-là, il était assis sur un banc au parc avec sa mère, Klara, qui tricotait. Il venait de recevoir un fusil en cadeau dont il était vraiment fier. Mais bon, il ne pouvait pas le comparer à celui de Max avec qui il aimerait bien être ami. Mais ce dernier semblait être le chef d'une bande qui ne voulait pas de lui. Non seulement Dolfi en était exclu, mais les garçons prenaient un malin plaisir à lui démontrer leur haine et leur rejet.

Dolfi était seul et avait choisi bien malgré lui cette vache de solitude qui lui étreignait le cœur. Sa mère lui dit :

- Mais pourquoi ne vas-tu jamais jouer avec d'autres amis?

- C'est pas mes amis, et puis ils m'appellent tous Laitue.

- C'est un beau nom, Laitue, répondit-elle sans trop réaliser la peine de son jeune fils. Franchement, je ne me fâcherais pas pour si peu.

Soudain, il aperçut le groupe de Max s'avancer vers lui et venir l'inviter à jouer à la guerre avec lui. Il n'en croyait pas ses yeux ni ses oreilles. Il était tellement content! Ils l'amenèrent non loin du parc sur un terrain accidenté, le nommèrent sur-le-champ commandant et lui expliquèrent le jeu.

Il y avait les soldats de Max regroupés d'un côté et ceux de son ami Walter qui devaient forcer un passage qui était en fait une allée étroite et descendante.

Le chef lui demanda de jouer à l'éclaireur, d'aller sonder le passage avec deux autres garçons qui se trouveraient derrière lui.

Dolfi vit bien le drôle de sourire que chacun portait, mais il se dit que ça devait faire partie du jeu. Alors il s'élança de toutes ses forces pour ne pas les décevoir. Il descendit la pente en courant et sentit son pied retenu à dix centimètres du sol. Là, précisément où Max avait tendu une corde.

Dolfi perdit pied, se cogna violemment le nez, échappa son fusil et déboula la côte. La gang l'attendait en bas. Ils le ruèrent de coups, lui lancèrent des boules d'argile mélangées à de l'eau dont l'une atteignit durement son oreille.

- Tiens, attrape, capitaine Laitue!

Ensanglanté, couvert de boue et de ridicule, il revint vers sa mère qui le regarda, horrifiée.

- Mais qu'est-ce que tu as encore fait?

Elle était furieuse contre lui au point de ne ressentir aucune empathie pour ce fils si différent des autres. Dans un éclair, elle l'imagina à vingt ans, toujours aussi frêle et maladroit, devenir un petit fonctionnaire sans trop d'avenir, travailler seul dans un bureau minable. Que deviendrait ce garçon terne dont elle était si peu fière?

Une dame passa devant eux. Elle caressa le visage de Dolfi, qui se remit à sangloter encore plus fort. Mais cela ne fit qu'accroître la honte de la mère, qui se leva brusquement. Elle prit vivement la main de son jeune fils et décampa. Elle salua d'un coup de tête la dame qui s'exclama en regardant Dolfi :

- Ah! ces enfants. Quelles histoires ils font pour rien! Au revoir, Mme Hitler!

Ma chronique santé
VOGEL
SAINT-JÉRÔME

Nettoyez, renforcez et protégez votre foie. Retrouvez énergie et vitalité.

Quand dois-je nettoyer, renforcer et protéger mon foie?

	Oui	Non
Lourdeurs digestives	☐	☐
Éructations fréquentes	☐	☐
Flatulences	☐	☐
Ballonnements	☐	☐
Migraines digestives	☐	☐
Mauvaise haleine	☐	☐
Nausées après les repas	☐	☐
Manque d'entrain, d'énergie	☐	☐
Problèmes de peau (apparition de boutons)	☐	☐
Constipation	☐	☐

Faites-vous fréquemment des excès alimentaires ou prenez-vous du poids facilement? Si vous avez répondu «oui» plus souvent que non, votre foie a grandement besoin d'un coup de pouce.

Le fonctionnement optimal du foie est indispensable en raison de la grande quantité de toxines qu'il doit filtrer. S'il n'est pas en bonne santé, ces toxines risquent de le rendre paresseux, c'est-à-dire d'entraîner de nombreux troubles de santé (parmi ceux du petit test). Puisque les vacances sont terminées et que les temps plus froids arrivent, l'automne est la saison idéale pour une cure du foie. C'est le moment où notre organisme a besoin d'être à son meilleur.

En phytothérapie les plantes les plus reconnues pour aider le foie à mieux filtrer les toxines et à avoir une meilleure fonction sont le **radis noir**, le **boldo**, l'**artichaut**, et le **pissenlit**. Nous les retrouvons dans la cure 100% biologique de Nutripur : **Flux-O-Bile**.

Pour un soutien tout au long de l'année, pour les inconforts, pour une élimination douce et quotidienne des toxines ou pour corriger les difficultés digestives, Hépatol de Nutripur est très bon. Un ajout de plantes hépatoprotectrices, chardon-marie et romarin (sans le radis noir), pour protéger et renforcer le foie.

Flux-O-Bile et Hépatol, des alliés à votre santé.

Rabais de 20%

*En vigueur jusqu'au 17 octobre 2018

2112 boul. Curé-Labelle
www.vogelstjerome.com
450-432-3388

LANCEMENT DE LA 34E CAMPAGNE CENTRAIDE

Unissons-nous pour les gens de chez nous!

ACCÈS – Au cœur de l'organisme L'Envolée RASM, Centraide Gatineau-Labelle Hautes-Laurentides a donné la semaine dernière le coup d'envoi de sa 34e campagne de financement annuelle avec un cabinet de campagne composé à 100 % de femmes d'influence provenant de différents milieux.

Dominique Laverdure, chef de la direction et associée de l'agence Rouge Marketing, et Catherine St-Cyr, notaire et associée chez VSB Notaires inc., agiront à titre de coprésidentes de la campagne 2018 pour Centraide dans la MRC des Laurentides. Elles seront appuyées par deux autres membres bénévoles : Kimberley Meyer, mairesse de Lac-Tremblant-Nord et travailleuse sociale au CISSS des Laurentides, et Annie Desjardins, directrice à la Banque Nationale du Canada de Sainte-Agathe-des-Monts et Mont-Tremblant. Elles invitent la population et les entreprises d'ici à donner généreusement pour atténuer les répercussions de la pauvreté et de l'isolement dans nos communautés.

« Plusieurs activités sont déjà planifiées pour notre campagne et nous nous en réjouissons, indique Laure Voilquin, directrice régionale pour Centraide Gatineau-Labelle Hautes-Laurentides. Des municipalités répondent présentes à l'appel en organisant une activité : la journée Centraide au mont Blanc sera de retour, de même que la grande guignolée. De nouvelles campagnes en milieu de travail sont mises en œuvre, l'année s'annonce donc engageante dans la MRC des Laurentides. Dans les prochaines semaines, la population sera sollicitée pour faire un don à Centraide; nous invitons chacun d'entre vous à être généreux afin de briser le cycle de la pauvreté et de l'exclusion sociale. »

Centraide soutient 15 organismes dans la région, qui aident près de 6 500 personnes dans la MRC, soit près d'une personne sur cinq.

PHOTO : COURTOISIE

Le cabinet est composé de femmes de cœur : Annie Desjardins, Dominique Laverdure, Catherine St-Cyr et Kimberley Meyer.

« Je suis fière et vraiment touchée de coprésider la campagne de Centraide Gatineau-Labelle Hautes-Laurentides cette année, affirme Dominique Laverdure, coprésidente de la campagne 2018, chef de la direction et associée de l'agence Rouge Marketing. Centraide donne non seulement vie à des projets sociaux extraordinaires, elle assure également la pérennité de ces projets afin que ceux-ci aient un impact positif à long terme. Centraide permet d'amener notre région encore plus loin, d'en faire un lieu accueillant où les personnes démunies de tout horizon sont écoutées, épaulées et aidées. »

So-Fine
Produits 100% artisanaux
Boutique & Atelier

ATTENTION CHÈRES CLIENTES

QUELQUES EXCEPTIONS À NOS HEURES D'OUVERTURE
D'OCTOBRE ET DE NOVEMBRE

16 OCTOBRE - 14H À 17H
17 OCTOBRE FERMÉ
18 OCTOBRE - 14H30 À 18H
31 OCTOBRE, 1ER, 2 ET 3 NOVEMBRE - FERMÉ

MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE COMPRÉHENSION
Karen Anne

Vêtements et accessoires So-Fine.
Entièrement fabriqués sur place,
pour tous les âges et toutes les tailles.
PRODUIT ARTISANAUX UNIQUES!

1001, rue Valiquette, Sainte-Adèle
450 745-4447 • so-fine.ca

Clinique Santé
Beauté Évasion

VACCINATION voyageur
et tout autres vaccins

Les vaccins avant les valises, c'est votre Santé !

DuKoral, Zona, Prevnar 13, vaccin antigrippal, mise à jour pédiatrique et tout autres vaccins aussi disponibles.

Information santé sur votre destination voyage et prescription d'antibiotiques

Prise de sang avec rendez-vous sans attente et sans douleur!
30$

Vaccination en entreprise et en milieu scolaire.

Marie-Claude Thouin, infirmière experte anti-âge et spécialisée en vaccination du voyageur

VACCIN ANTI-GRIPPAL est arrivé

9 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts | 819 323-6663
38 Ave Filion, Saint-Sauveur | 450 227-6555
www.cliniquesantevoyageevasion.com

2301600

SAUVETAGE AU CAP MOLSON

Quatre jeunes en hypothermie

ISABELLE HOULE – Les pompiers de Saint-Sauveur ont dû secourir quatre jeunes dans la vingtaine la semaine dernière en soirée au Cap Molson. L'un d'entre eux a fait une chute d'une trentaine de pieds et s'est blessé aux jambes.

PHOTO : COURTOISIE

Le cap Molson est un lieu privé, dangereux et glissant.

Ceux-ci se sont aventurés dans une zone très risquée et ardue. Un jeune homme est tombé et ses amies ont voulu lui venir en aide. À leur tour, elles ont dû être secourues, car elles sont restées prises sur différentes corniches de la montagne. « C'est un endroit privé, très dangereux et glissant. Les gens s'y rendent quand même régulièrement et prennent de gros risques. Nous avons mis quatre heures pour les sortir de là. Notre travail est très difficile à faire dans de telles conditions, et surtout la nuit.

On y retourne quatre ou cinq fois par année. Les gens tombent toujours au même endroit ou restent coincés. C'est presque impossible de redescendre de façon sécuritaire une fois en haut », soutient Gérald Plante, directeur du Service des incendies de Saint-Sauveur.

Le jeune homme a été transporté à l'hôpital, souffrant de blessures aux jambes et d'hypothermie. Les trois filles aussi souffraient d'hypothermie légère.

Chico
555, boul. Sainte-Adèle
La plus grande chaîne de boutiques d'animaux de quartier au Québec
Super vente d'ouverture
UN JOUR SEULEMENT,
samedi le 13 octobre 2018
Venez fêter avec nous !
• Animation d'animaux avec Éducazoo
• Mascottes : Pat Patrouille et Némo
• Tirages
• Café et douceurs
• Représentants sur place
• Promos exclusives
Services offerts
Vente d'animaux Toilettage
555, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle
450 229-5199
Heures d'ouverture
L-M-M 10h à 17h
J-V 10h à 20h
S 10h à 17h
D 11h à 17h
ESSAYEZ LES NOUVELLES GÂTERIES BLUE POUR CHIEN ET CHAT !
ACHETEZ UN SAC ET RECEVEZ LE DEUXIÈME GRATUITEMENT!
13 octobre 2018 SEULEMENT !
Coupe de griffes GRATUITE
ACANA Orijen CaniSource Fromm Nutrience LIFETIME nutram Nutro Pronature ROYAL CANIN FAIM MUSEAU Hills VERSELE-LAGA
SAVIC pets' favourite Produit de Belgique
Bac à litière OSCAR
Transporteur ZEPHOS 1
12,49 Au choix
Litière agglomérante
7,99 14 kg
2 par client max.
Serviettes d'entrainement
9,99 Paq. 50
Coussins et lits pour chien et chat HAPPY TAILS
20 % DE RABAIS
Griffoirs pour chats au choix
20 % DE RABAIS
5$ Chico boutiquedanimauxchico.com
5$ de rabais* à l'achat de 25$ et plus (avant taxes)
ou
10$ de rabais* à l'achat de 50$ et plus (avant taxes)
10$
Valide à la succ. de Sainte-Adèle seulement, jusqu'au 15 novembre 2018
* Limite d'un coupon par foyer / par transaction. Ne peut être jumelé aux spéciaux en vigueur.
Services offerts : Vente d'animaux, Toilettage, Livraison • Balance pour animaux disponible dans toutes les succursales

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNALE

Succès renouvelé pour le BBQ du CJE

ACCÈS – Le Carrefour jeunesse-emploi (CJE) dévoilait sa programmation automnale à Saint-Sauveur le 3 octobre dernier, lors de la deuxième édition de son Barbecue réseautage annuel. Près de 70 personnes ont répondu à l'invitation lancée par l'équipe et le conseil d'administration.

PHOTO : COURTOISIE

Près de 70 personnes ont répondu à l'invitation lancée par l'équipe et le conseil d'administration.

La directrice générale, Élise Lamarche, a profité de l'occasion pour remercier les gens présents : « Merci aux jeunes utilisateurs des services du CJE, aux membres du conseil d'administration, aux partenaires et aux employeurs, qui sont de plus en plus nombreux à graviter autour de notre magnifique et dynamique équipe! »

100 % ENRACINÉ

Pays-d'en-Haut 100 % enraciné est un service d'aide à l'établissement offert aux jeunes souhaitant s'établir dans la MRC. Ainsi, des tournées exploratoires et activités de réseautage permettent d'y cultiver un sentiment d'appartenance fort. Un appel au référencement est lancé!

DES ACTIVITÉS PAR ET POUR LES JEUNES!

Parmi les nombreuses activités présentées dans la nouvelle programmation étoffée, soulignons la continuité du projet Vélo Carrefour, les ateliers d'éducation financière « Mes finances, mes choix », le projet Tye die (dont l'idée est issue d'une cliente du CJE), les ateliers culinaires et l'atelier « Le cannabis, on va se parler des vraies affaires » offert par Tangage, ainsi que plusieurs visites d'entreprises, pour ne nommer que ceux-là. À noter que ces activités sont gratuites et offertes aux jeunes résidents âgés de 15 à 35 ans.

Rappelons que la mission du Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut est d'accueillir et d'accompagner les jeunes âgés de 15 à 35 ans de son territoire afin de favoriser l'émergence de leur plein potentiel et leur mise en action.

Ses services et activités visent le développement de leur autonomie personnelle, sociale, économique et professionnelle.

Info : 450 227-0074, info@cjepdh.ca, www.cjepdh.ca ou page Facebook

ÉCOLE DU TAI-CHI LIBRE MICHELLE GENDRON
POUR RALENTIR, S'ÉTIRER, RESPIRER, MÉDITER...
COURS DE JOUR ET DE SOIR
L'ÉCOLE DE TAI-CHI LA PLUS FRÉQUENTÉE DES LAURENTIDES
SESSION AUTOMNE
Session débutant CHAQUE SEMAINE D'OCTOBRE ET NOVEMBRE, il est possible de se joindre au groupe en tout temps. Saint-Sauveur, Piedmont, Sainte-Adèle, Morin-Heights, Prévost, St-Adolphe d'Howard, Saint-Jérôme, Ste-Agathe, Ste-Anne des Lacs, Val David et Bellefeuille
FORMATION DE BASE SUR 7 SEMAINES
APPRENDRE À SE DÉTENDRE... Délivrer le corps de ses énergies coincées. École spécialisée dans la pratique d'un «Tai-Chi Thérapeutique» visant essentiellement la compréhension des phénomènes des stress accumulés dans l'organisme et l'apprentissage de différents moyens pour s'en délivrer.
AU PROGRAMME: TAI-CHI, STRETCHING ET MÉDITATION
• Mouvements doux et apaisants, équilibrant le système nerveux • Mouvements rythmés avec étirements pour stimuler vos forces vitales
POUR INSCRIPTION: 450 712-6834 • www.ecoledetaichilibre.com
2401614

GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Les médecins de famille prescrivent la marche

FRANCE POIRIER – Dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie, les médecins de famille défient leurs patients de venir marcher avec eux en leur remettant une prescription pour la Grande marche.

PHOTO : COURTOISIE

Dr Laurent Jacob lance le défi aux médecins et à leurs patients de s'inscrire à la Grande marche Pierre Lavoie.

Dans le secteur, des marches auront lieu le samedi 20 octobre à Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Saint-Jérôme et Mirabel. Cette année, plus de 75 villes sont inscrites à l'activité, une nette augmentation avec l'année dernière où 22 villes participaient à la grande marche. Cette activité est organisée en partenariat avec la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ).

À Saint-Sauveur, le rendez-vous est à 9 h devant la scène McGarrigle du parc Georges-Filion. Deux parcours sont proposés; un premier est d'environ 5 km et le second de 2,6 km présente une belle solution pour tous ceux qui désirent un parcours plus court.

À Sainte-Adèle, le lieu de rassemblement est à 9 h à la place des Citoyens. Une navette attendra les marcheurs pour les conduire au mont Loup-Garou, où se déroulera la marche. Le parcours de 7 km mènera les marcheurs le long des lacs Richer et Matley, en plus de leur faire découvrir les superbes points de vue se trouvant au sommet du mont Loup-Garou et au cap Bruce Foy.

DES MÉDECINS ENGAGÉS

Les médecins omnipraticiens sont engagés dans la bonne forme physique et veulent impliquer leurs patients. Ainsi, le porte-parole de la marche de Saint-Jérôme, Dr Laurent Jacob, soutient qu'il est important de rejoindre les gens et de les inviter à participer à la Grande marche. « C'est essentiel pour la santé collective. C'est bien beau la médication, mais il vaut mieux prévenir à la base. J'invite donc mes confrères à venir marcher avec le plus grand nombre de patients », souligne Dr Jacob.

L'an passé, il avait mis au défi ses confrères et leurs patients et il souhaitait une participation de mille personnes. Finalement, ce sont 1300 marcheurs qui s'étaient donné rendez-vous avec leurs médecins. « Nous souhaitons faire encore mieux cette année. Dans mon cas, j'ai donné une prescription de la Grande marche à tous mes patients que je croyais être en mesure de le faire », soutient Dr Jacob, qui est médecin de famille depuis plus de 25 ans. Il pratique au GMF du grand Saint-Jérôme au point de service de Saint-Hippolyte. Inscription gratuite sur le site onmarche.com

LITIGE IMMOBILIER À MORIN-HEIGHTS

Déboisement résidentiel jugé abusif par un citoyen

VÉRONIQUE PICHÉ – Un résident de Morin-Heights soutient que son nouveau voisin a détruit le paysage avec un déboisement sauvage. L'homme souhaite que « les choses bougent ».

« Ça me donne mal au cœur », déclare Daniel Cloutier. Entre sa propriété et celle de son nouveau voisin : aucun écran de verdure. Cet été, alors qu'il rentre chez lui après sa journée de travail, il découvre la coupe réalisée sur le lot voisin. Il s'empresse de téléphoner à la Municipalité, ensuite aux promoteurs du projet résidentiel. Après plusieurs échanges et démarches, l'homme se décrit comme « un citoyen amer ».

PERTE DE VALEUR

La propriété de M. Cloutier est à vendre. Des gens ont visité la maison, « qu'ils ont a-do-rée », souligne sa courtière immobilière, Richère Déziel. Mais lorsqu'ils ont découvert la cour arrière, l'intérêt a disparu. Cette situation impacte la valeur de la propriété, dit-elle. Car les acheteurs potentiels ne s'attendent pas à ce genre de déception à cet endroit.

Le Boisé des Sommets est un projet résidentiel privé de Morin-Heights. Les terrains y sont vendus en tant que « havre exclusif où il fait bon vivre en paix et en pleine nature », peut-on lire sur le site Internet des promoteurs. En ce sens, le domaine possède une réglementation qui sert à « protéger l'investissement » des acheteurs. Entre autres, trois mètres de boisé doivent être conservés en marge latérale de chacun des lots. Une sorte de clôture naturelle.

INSPECTION

Éric L'Heureux, directeur de l'urbanisme à Morin-Heights, explique que la Municipalité a collaboré dans ce dossier. Après une inspection, « nous avons déterminé que 54 % du lot était déboisé, alors que les normes acceptent un maximum de 40 % ». Pour M. Cloutier, le hic est que le reboisement exigé par la Ville n'implique pas un calibre d'arbre en particulier. Et le voisin a planté des tiges qui prendront des années avant de recréer l'intimité perdue.

Étant donné sa nouvelle vue sur ce qu'il nomme « la coupe à blanc », Daniel Cloutier démonte sa piscine hors terre. De plus en plus frustré, il engage un avocat pratiquant en litige immobilier. « Je veux que les choses bougent », dit-il. À ce jour, des mises en demeure ont été envoyées au voisin ainsi qu'aux propriétaires du domaine privé.

Pierre Filion, un des promoteurs du Boisé des Sommets, est quant à lui en attente d'un avis légal de son avocat. « Nous sommes aussi désappointés que M. Cloutier, dit-il.

PHOTO : VÉRONIQUE PICHÉ

Daniel Cloutier, résident de Morin-Heights, soutient que son nouveau voisin a détruit le paysage avec un déboisement sauvage.

De la trentaine de maisons construites, c'est la première fois qu'on vit ça. » À Morin-Heights, la norme minimale de superficie pour un lot sans service est d'un acre. C'est la grandeur de celui de M. Cloutier. Toucher à cette norme aurait des conséquences tant pour les promoteurs que pour les acheteurs, soutient Éric L'Heureux, du service d'urbanisme. Les terrains vaudraient plus cher. Mais avec maison, champ d'épuration, entrée, garage, spa et piscine, il est vrai que les voisins se trouvent vite au « coude à coude ».

Grande vente CLA250 et CLA45 AMG démo et neuf chez Franke Mercedes-Benz!

Profitez d'un rabais jusqu'à 7 900$*. Rouage intégral 4MATIC et 4 pneus d'hiver inclus!

Inventaire	Année	Modèle	Couleur extérieure	Kilometrage	Caractéristiques du véhicule	Rabais	Prix rabais inclus*
532845	2018	CLA250 4MATIC	Noir	18 900 km	Ensemble haut de gamme	7 900$	**= 35 547$**
416452	2017	CLA250 4MATIC	Blanche	7550 km	Ensemble haut de gamme + Sport AMG + toit pano	5 000$	**= 35 225$****
469581	2017	CLA250 4MATIC	Blanche	8105 km	Ensemble haut de gamme + Sport AMG + toit pano	4 000$	**= 36 920$****
656192	2018	CLA250 4MATIC	Gris Magno	90 km	Ensemble haut de gamme + AMG Performance	4 000$	**= 43 640$**
656070	2018	CLA250 4MATIC	Blanche	90 Km	Ensemble haut de gamme + Toit pano. + 18 pouces	4 000$	**= 43 390$**
578303	2018	CLA250 4MATIC	Argent polaire	90 Km	Ensemble haut de gamme++ Toit pano. + 18 pouces	4 000$	**= 44 617$**
668979	2018	CLA250 4MATIC	Gris montagne	90 km	Ensemble haut de gamme + Toit pano. + 18 pouces	4 000$	**= 41 995$**
534454	2018	CLA45 AMG 4MATIC	Rouge***	90 km	Ensemble haut de gamme plus + AMG Night ++	4 000$	**= 58 860$**
687196	2018	CLA45 AMG 4MATIC	Blanche	90 Km	Ensemble haut de gamme + AMG Night + DriverP++	4 137$	**= 59 193$**

*** Modèle illustré CLA45 AMG 4MATIC Turbo 375 hp • 0-100 km/h 4.1secondes • Offre d'une 2018 en rouge avec rabais de 4 000$.

Mercedes-Benz

Franke Mercedes-Benz • Ouvert les samedis • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts • 1-888-489-5924
Véhicules de prestige de plus de 60 ans • www.mercedes-benz-franke.ca

© *Financement à partir de 0,9 % sur 2017 offert uniquement par l'intermédiaire de Services financiers Mercedes-Benz sur approbation du crédit, pendant une durée limitée, seulement pour une période de financement de 24 mois et seulement pour les modèles Mercedes-Benz d'occasion certifiés 2017 à l'exclusion des modèles AMG. Un versement initial peut être requis. Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance ainsi que taxes de vente en sus. Le concessionnaire peut louer ou offrir du financement. L'offre peut changer sans préavis et ne peut être jumelée à d'autres offres. Voyez votre concessionnaire Mercedes-Benz autorisé pour les détails ou communiquez avec nous au 1-888-489-5924. ** Garantie certifier 6 ans 120 000km pour les modèles 2017. Ne peut pas être jumeller a une autre promotion. L'offre prend fin le 30 novembre 2018.

DÉPUTÉE DE PRÉVOST

Marguerite Blais veut travailler en équipe

ISABELLE HOULE – La nouvelle députée de Prévost, Marguerite Blais, se dit heureuse et prête à servir la population. Elle n'est pas surprise de ce vent caquiste. Elle l'affirme : « les gens voulaient du changement. »

Celle-ci rappelle qu'elle a longtemps fait campagne pour bien maîtriser les différents dossiers. Elle salue d'ailleurs ses pairs qui ont fait de même.

« Une campagne, c'est difficile, c'est un sport extrême! Tous les candidats ont vraiment fait du beau travail. »

Mme Blais soutient qu'elle se doutait toutefois qu'elle serait élue. Sur le terrain, on lui disait qu'il était temps que la CAQ arrive au pouvoir.

« Les gens ont besoin de sentir que le futur premier ministre est comme tout le monde, plus accessible. La Coalition avenir Québec est un parti qui travaille en équipe. Je crois que c'est pour ça qu'on a gagné! »

PRIORITÉS CHEZ NOUS

La construction d'une école secondaire à Prévost, la protection des lacs, l'installation d'une clinique médicale à Prévost et une plus grande fluidité et accessibilité des transports sont des projets qu'elle compte réaliser en collaboration avec les maires durant son mandat.

PHOTO : ARCHIVES

« Personne n'est bon dans tout. C'est pourquoi pour chaque enjeu, on s'allie à quelqu'un qui connaît bien son dossier. Les municipalités devraient pouvoir prendre plus d'autonomie. Je pense par exemple au transport collectif; on devrait rendre l'accès à la région plus facile, plus fluide », poursuit-elle.

Elle ajoute que plusieurs générations, baby-boomers et jeunes familles, viennent en grand nombre s'installer dans la région.

Plus de services devraient donc être mis en place pour les accueillir.

« Le sentiment d'appartenance des résidents est très palpable ici. Le milieu de vie est plus petit qu'en ville et l'achat local est très prôné. Les gens sont soucieux de leur environnement et de leurs lieux d'éducation. Il faut respecter ça! »

Rappelons que Marguerite Blais s'est longuement impliquée auprès des personnes âgées et fait carrière en politique depuis plus de dix ans.

Anciennement au Parti libéral, elle voit cette nouvelle ère sous un très bon œil.

« Les gens voulaient donner une chance à un jeune parti. Les députés viennent de partout pour former cette grande équipe. »

NISSAN

Innover pour exalter

LA GRANDE LIQUIDATION

ST-JÉRÔME / STE-AGATHE MAINTENANT OUVERT LE SAMEDI

EN PROLONGATION

JUSQU'AU 31 OCTOBRE

MURANO 2018

OBTENEZ JUSQU'À **5 500$+** **DE RABAIS** au financement à un taux standard, sur modèles Muranon sélectionnés.

OU

AVEC 2 995 $ EN COMPTANT INITIAL

EN LOCATION SUR 36 MOIS À PARTIR DE **499$** /MOIS

40 Murano SL à liquider

VALEUR AU DÉTAIL DE 43 558$

ROGUE 2018

OBTENEZ JUSQU'À **5 000$+** **DE RABAIS** au financement à un taux standard, sur modèles Rogue sélectionnés.

OU

LOCATION À PARTIR DE **256 $** / MOIS AVEC 2 495 $ EN COMPTANT INITIAL – TAUX DE LOCATION DE **0 %**

C'EST COMME PAYER **59$##** /SEMAINE PENDANT **39 MOIS**

sur le Rogue S 2018 à traction avant.

VALEUR AU DÉTAIL DE 28 208$

QASHQAI 2018

OBTENEZ JUSQU'À **3 000$+** **DE RABAIS** au financement à un taux standard, sur modèles Qashqai sélectionnés. (Pour clients admissibles.)

OU

FINANCEMENT À PARTIR DE 0%

JUSQU'À 36 MOIS

SUR LES QASHQAI SÉLECTIONNÉS

VALEUR AU DÉTAIL DE 32 363$

SENTRA 2018

OBTENEZ JUSQU'À **3 500$+** **DE RABAIS** au financement à un taux standard, sur modèles Sentra sélectionnés.

OU

FINANCEMENT À PARTIR DE 0%

JUSQU'À 84 MOIS

SUR LES SENTRA SÉLECTIONNÉS

VALEUR AU DÉTAIL DE 18 263$

MICRA 2018

EN LOCATION SUR 60 MOIS À PARTIR DE **39 $* /SEMAINE**

AVEC 1 395 $ DE COMPTANT INITIAL

VALEUR AU DÉTAIL DE 17 363$

OBTENEZ DES PNEUS D'HIVER SANS FRAIS†

(Valeur maximale de 500 $.)

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

Offre en vigueur du 2 octobre 2018 au 31 octobre 2018. Les paiements ne peuvent être faits sur une base hebdomadaire. Ils sont uniquement mentionnés à des fins informatives. *L'offre à la location s'applique au modèle Murano SL 2018/ Rogue S à traction avant 2018/Sentra S MT 2018/Qashqai S FWD MT 2018, pour un terme de 36 mois/39 mois, ce qui équivaut à 36 mensualités de 499 $/256 $ avec 2,995 $/2,495 $ en comptant initial lorsque loué par l'entremise de NCF. L'obligation totale est 20,941$/12,476 $/22 063 $. Le rabais à la location de 1000 $/500 $ est inclus dans l'offre. Premier paiement, comptant initial et 0 $ dépôt de sécurité requis à la signature du contrat. Les frais d'enregistrement auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 $ au total) ne sont pas inclus et sont payables à la signature du contrat. Location basée sur une allocation annuelle de 20 000 km (allocation totale de 100 000 km pour un terme de 60 mois) avec kilométrage additionnel de 0,10 $ le km. Certaines conditions s'appliquent. **Le prix au financement à l'achat annoncé pour le modèle Sentra S MT 2018 / Qashqai S FWD MT 2018 est de 17 563 $/22 063 . Le prix inclut un rabais au financement à l'achat de 0 $ lorsque financé par l'entremise de NCF à un taux standard, qui sera déduit du prix de vente avant les taxes. Exemple de financement à l'achat pour le modèle Sentra S MT 2018/Qashqai S FWD MT 2018, basé sur un prix de vente de 17,563 $/22,063 $, pour un terme de 84/36 mois, ce qui équivaut à un versement mensuel de 209$/613$ avec 0 $ en comptant initial (requis à la signature du contrat). Frais de crédit de 0 $ pour une obligation totale de 17,563$/22,063$. ***Le rabais de 5,500 $/5,000 $/3,500 $/3,000 $ est applicable au financement à un taux standard uniquement par l'entremise de NCF, d'un modèle Murano Platine Traction Intégrale 2018/Rogue SL 2018/Sentra 2018/Qashqai SL. Ce rabais ne peut être combiné à un taux de location ou de financement subventionné ni à aucune autre offre. Les frais de transport et de pré-livraison 1 795 $ (Murano SL 2018)//1 795 $ (Rogue S à traction avant 2018)/1 650 $ (Sentra S MT 2018/)/1 950 $ (Qashqai 2018), la taxe sur le climatiseur (100 $) (si applicable), les rabais du manufacturier et les contributions des concessionnaires sont inclus, si applicable. Le permis de conduire, l'immatriculation, les assurances, les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 $) et les taxes sont en sus et exigés à la signature du contrat. Les offres sont d'une durée limitée et sont soumises à l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance. Les offres sont exclusives et peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Les modèles illustrés sont à titre indicatif seulement. Ces offres n'ont pas de valeur d'échange au comptant.© Nissan Canada inc. Consultez le belvederenissan.com ou votre concessionnaire Belvedere Nissan pour les détails.

Belvedere NISSAN

LA SAINTE PAIX DEPUIS '67

2301601

NOUVELLE DÉPUTÉE DANS BERTRAND

À la rencontre de Nadine Girault

JEAN-PATRICE DESJARDINS – Nadine Girault a été élue avec une très forte majorité dans le comté de Bertrand aux élections du 1er octobre. Nous l'avons invitée à nos bureaux de Piedmont pour qu'elle se présente à la population qu'elle compte bien servir pendant les quatre prochaines années.

QUI EST NADINE GIRAULT?

« Je demeure dans les Laurentides depuis 30 ans et c'est le ski qui m'a amenée ici. Je travaille depuis 25 ans dans le domaine des affaires, entre Montréal et Toronto, mais je suis basée dans les Laurentides. Je suis une personne qui a le cœur sur la main. Je sais garder les deux pieds sur terre. J'aime aller à la rencontre des gens. Je me vois comme une personne d'action qui aime impliquer les gens autour de moi. »

POURQUOI SE LANCER EN POLITIQUE?

« Je sens que j'ai les compétences. J'ai fait du travail corporatif, mais aussi beaucoup de travail sur le terrain. J'aime m'impliquer pour changer les choses et cela s'applique bien à la politique. Je veux faire du changement pour le bien des gens. »

À QUOI RESSEMBLERONT VOS SEMAINES DANS LES QUATRE PROCHAINES ANNÉES?

« Je sais dans quoi je me suis embarquée, car j'ai fait de nombreuses rencontres avec d'autres élus avant de me lancer. Je voulais savoir qu'elle est la véritable vie d'un député. Je pense que je serai trois jours à Québec et quatre jours dans mon comté, pour rencontrer les gens, les autres élus, les chambres de commerce. J'aimerais ramener dans mon comté ce qui se passe à Québec et ramener à Québec ce qui se passe dans mon comté. »

DÉCRIVEZ-NOUS VOTRE COMTÉ

« Il compte 15 municipalités et touche trois MRC. Il y a ici des enjeux similaires à ceux de l'ensemble du Québec, mais aussi des enjeux plus spécifiques. Il y a une grande diversité de population. On parle de pauvreté, mais aussi de familles, de gens plus aisés. Il y a de tout dans ce comté. C'est en rencontrant les maires que j'ai appris quels étaient les enjeux. Spécifiquement, j'aimerais améliorer l'aide à la petite et moyenne entreprise, travailler au décrochage scolaire et améliorer l'accès à Internet haute vitesse. »

POURQUOI JOINDRE LES RANGS DE LA COALITION AVENIR QUÉBEC?

« J'ai fait des rencontres intéressantes à la CAQ. J'ai aimé l'esprit d'équipe qui s'en dégage et la volonté de travailler à faire mieux pour la société. J'ai senti ce désir chez les autres candidats. De plus, quand j'ai rencontré François Legault, il a répondu à toutes mes questions. Il sait s'entourer d'une équipe très forte, respecter son équipe et il est très humain. Il m'a donné le goût d'embarquer. »

LE SLOGAN DE LA CAQ ÉTAIT « C'EST LE TEMPS DE CHANGER, MAINTENANT ». QU'EST-CE QUI VA CHANGER?

« Il y aura des changements en santé, en éducation et plus d'argent dans les poches des Québécois. Nous allons réduire la lourdeur administrative pour les entreprises, de même que le temps d'attente dans les urgences. Spécifiquement, assurer un meilleur accès aux soins de première ligne en santé. »

EST-CE QUE FRANÇOIS LEGAULT CONSTITUERA UN CONSEIL DES MINISTRES MOITIÉ HOMMES MOITIÉ FEMMES, TEL QUE PROMIS?

« Il l'a dit et répété durant toute la campagne et il a travaillé en amont pour s'assurer d'avoir des candidats compétents pour le faire. Je dirais même qu'il est devant un beau problème : il y beaucoup de compétences parmi les élus de la CAQ. Avoir un nombre égal de femmes et d'hommes parmi les ministres va mieux représenter la population. Je l'ai vu au sein de conseils d'administration et cela avait un véritable impact. »

« J'aimerais ramener dans mon comté ce qui se passe à Québec et ramener à Québec ce qui se passe dans mon comté. »

ATTENDEZ-VOUS UN APPEL DE VOTRE CHEF?

« C'est la prérogative de François Legault. C'est un privilège d'avoir été élue comme députée, je suis très contente. Si l'appel vient, on va voir. »

POURQUOI LES GENS ONT VOTÉ POUR LA CAQ?

« Durant la campagne, j'ai senti sur le terrain que les gens voulaient de la nouveauté, du sang neuf. Les électeurs étaient tannés de n'avoir que deux choix, ils souhaitaient une troisième voie. La CAQ rassemble des gens de différentes visions. La philosophie du parti est différente de celle des autres partis. »

>2201321

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT

DE CONCERT AVEC Desjardins

3 façons d'acheter vos billets

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

Restez informés

CHANSON
Yoan
— Depuis longtemps
Samedi 27 octobre, 20 h
Théâtre Gilles-Vigneault

CHANSON
Brigitte Boisjoli
— Signé Plamondon
Vendredi 9 novembre, 20 h
Théâtre Gilles-Vigneault

PROTÉGER LES EAUX SOUTERRAINES DES LAURENTIDES

Marie Larocque mène une recherche d'envergure

FRANÇOISE LE GUEN – La professeure Marie Larocque a reçu près de 1,5 million de dollars du ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MDDELCC) ainsi que de partenaires régionaux pour coordonner un projet de recherche sur les eaux souterraines dans les Laurentides et la région des Moulins.

Ce projet vise à dresser un portrait des eaux souterraines afin de les protéger et d'en assurer la pérennité, ainsi qu'à développer des partenariats avec les acteurs d'ici pour favoriser une saine gestion de l'eau. « La région des Laurentides s'est mobilisée, ça faisait deux ans qu'elle attendait du financement. Il y a manifestement des besoins ici, notamment en raison du développement », mentionne la professeure au Département des sciences de la Terre et de l'atmosphère à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). L'enjeu est important, car les eaux souterraines constituent la source d'alimentation en eau potable de plus de 80 % de la population en région rurale.

DE NOMBREUSES RETOMBÉES

Cette recherche aura de nombreuses retombées et servira notamment à établir la cartographie hydrogéologique de l'ensemble des territoires des MRC. « Nos partenaires seront formés et outillés dans le cadre du projet afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées quant à la gestion intégrée de l'eau », précise la chercheuse. L'équipe travaille en collaboration avec le Réseau québécois sur les eaux souterraines, basé à l'UQAM, qui a reçu également un financement pour faire le transfert de connaissances à mesure que les projets cheminent.

Notez que les partenaires régionaux sont les six municipalités régionales de comté (MRC ainsi que quatre organismes de bassin versant, celui de la Rivière-du-Nord [ABRINORD], le Comité du bassin versant de la rivière du Lièvre [COBALI], le Comité des bassins versants des Mille-Îles [COBAMIL] et l'Organisme de bassins versants des rivières Rouge, Petite Nation et Saumon [RPNS].

LES ENJEUX

Le projet dans les Laurentides a débuté en avril dernier et se terminera fin mars 2021. Les partenaires ont déjà été rencontrés et un premier atelier de mobilisation des connaissances se tiendra mi-octobre. Il y en aura quatre en tout. « Nous allons, entre autres, chercher les besoins de données des partenaires régionaux et les questions qui se posent de leur côté pour [réaliser] une saine gestion de l'eau souterraine. On va inclure le tout dans nos travaux et le livrable que le Ministère nous demande afin de répondre aux besoins spécifiques de la région et pour qu'il y ait le plus de retombées possible. »

Cette dernière souligne également que certains enjeux sont similaires dans toutes les régions comme la question de l'empreinte urbaine, de l'impact du développement des villes sur le renouvellement de l'eau souterraine ou l'impact de l'agriculture.

PHOTO : COURTOISIE

Sylvain GagnMarie Larocque, professeure au département des sciences de la Terre et de l'atmosphère à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), poursuit dans les Laurentides son travail d'acquisition de connaissances sur les eaux souterraines du Québec.

BIEN ÉQUIPÉE POUR
18 545$*
INCLANT UN BONI TOTAL DE 3600$
CARACTÉRISTIQUES DE SÉRIE
BOITE AUTOMATIQUE • AIR CLIMATISÉ • ANDROID AUTO ET APPLE CARPLAY • SIÈGES AVANT CHAUFFANTS
ET BEAUCOUP PLUS
SOYEZ PRÊT POUR L'HIVER QUÉBÉCOIS
PNEUS D'HIVER
+ 2 ANS D'ENTRETIEN
SANS FRAIS
ICI PAS DE CACHETTES!
UNE TRANSACTION TRANSPARENTE
2018 IIHS TOP SAFETY PICK+†
FORTE LX + 2018
BOÎTE AUTOMATIQUE
*CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT, PHOTO À TITRE INDICATIF, DÉTAILS EN CONCESSION. †MEILLEUR CHOIX SÉCURITÉ + LORSQUE ÉQUIPÉE DU FREINAGE D'URGENCE AUTONOME ET DES PHARES AVANT À DHI (VERSION SX) ET FAISCEAU DYNAMIQUE OFFERT EN OPTION; APPLICABLE SUR LES MODÈLES BERLINES SEULEMENT.
5 ANS /GARANTIE 100 000 KM /ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS
• GARANTIE COMPLÈTE
• 100% TRANSFÉRABLE
• GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR
• ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD
KIA
Le pouvoir de surprendre
KIA DES LAURENTIDES ST-JÉRÔME
1 833 589-0559 • KIALAURENTIDES.COM
2352, BOUL. DU CURÉ-LABELLE , ST-JÉROME • 117 NORD - SORTIE 45
2201320

Au total, c'est 3 000 bêtes qui prendront le chemin de l'abattoir.

MALADIE DÉBILITANTE CHRONIQUE DES CERVIDÉS

La fin d'un chapitre

VÉRONIQUE PICHÉ – Le 2 octobre dernier, l'exploitant de la ferme d'élevage de cerfs, où le premier cas québécois de maladie débilitante chronique (MDC) des cervidés avait été trouvé, s'est vu remettre une « ordonnance de destruction » de son troupeau.

« Le plus important, c'est de contrôler la maladie. » Dr El Mehdi Haddou, de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), explique que son équipe sera sur place afin de s'assurer que le protocole est suivi à la lettre. Ainsi, les animaux seront amenés par groupes à un abattoir fédéral. Les portes seront scellées au départ. La litière installée au fond des camions sera rapportée à la ferme et les camions de transport y seront désinfectés. Et chaque carcasse sera testée pour la MDC.

La destruction du troupeau sera progressive, dit-on, mais ne durera pas plus de quelques semaines. Au total, c'est 3 000 bêtes qui prendront le chemin de l'abattoir. L'Agence souligne que le producteur souhaite en finir au plus vite.

Pour l'exploitant, le travail ne se terminera pas là. Dr Haddou explique qu'il sera de la responsabilité de ce dernier d'effectuer la décontamination des lieux, selon un mode d'emploi fourni par l'Agence. Évacuation d'une couche de terre vers un lieu d'enfouissement, nettoyage et désinfection du matériel et des bâtiments. Tout devra y passer s'il veut qu'on lui retire son statut de « lieu contaminé ». Une condition obligatoire pour que des cervidés puissent y revenir.

Rappelons que c'est le 10 septembre dernier pendant une inspection de routine en abattoir que le cas de MDC avait été découvert. La quarantaine avait été déclarée sur-le-champ par l'Agence. Depuis, des quelque 85 échantillons pris sur la ferme, aucun ne s'est révélé positif, dit le Dr Haddou. Malgré tout, l'abattage du troupeau était inévitable. « Nous n'avons pas le choix avec ce genre de maladie », conclut-il. De son côté, le ministère de la Forêt, de la Faune et des Parcs (MFFP) a tenu à informer la population de l'état de ses recherches sur la faune sauvage : « Bonne nouvelle, tous les résultats de tests reçus jusqu'à maintenant s'avèrent négatifs. » Mais les opérations d'échantillonnage chez les cervidés se poursuivent.

Deux nouvelles séances publiques d'information sont annoncées :
Le 9 octobre à Boileau
Le 16 octobre à Harrington

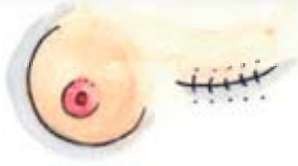
Accès

Hommage aux Femmes

LES GROS CHALEUREUX
Deux grosses bouées dans la marine flottante.

LES PETITS GÊNÉS
N'ont pas gagné le concours du gilet mouillé au Spring day.

LES LONG RÉCONFORTANTS
Peuvent aussi servir de foulard par temps froid !



LE SOLITAIRE
On l'a vu passer mais il n'est jamais revenu..

LES BANANES À SUZANNE*
* aucune Suzanne n'est visée par le présent dessin !

LES VÉTÉRANS
La télé existait même pas... Tsé!

LES "PICASSO"
Ils ont fait don de leur talent à la science !

LES SERIAL KILLERS
Bah... Ils ont essayé de me tuer ... Simplement !

LES INCOMPRIS
J'ai pas trop compris ce qu'ils voulaient dire...

LES ABSENTS
y'étaient pas là !...

LES SACRIFIÉS
Ils ont failli y laisser leur peau !!!

LES OEUVRES D'ART
Coquette jusqu'au bout des... Manelons !

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

Chez Miss Tinguette

SOINS DES ONGLES

Manucure · Pédicure · Enveloppement à la paraffine
Vernis gel · Pose d'ongles · Recouvrements et designs

Depuis 2012

Rabais -50% sur → MANUCURES GEL UV • POSES D'ONGLES • RECOUVREMENTS

VALIDE UNE SEULE FOIS SUR UN SOIN SEULEMENT. • UN COUPON PAR CLIENTE SERA ACCEPTÉ.

22 Alary #104, Saint-Sauveur · (514) 830-1407 · www.misstinguette-ongles.com

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT (RÉSIDENCE PRIVÉE)

>2401505

Bonne route via HONDA de Sainte-Agathe

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

CAA QUÉBEC Recommandé

LOCATION À PARTIR DE 0,99 %* JUSQU'À 48 MOIS

COUPÉ

À HAYON

BERLINE

BONI CIVIC 750 $†

DERNIÈRE CHANCE!

À LA LOCATION OU AU FINANCEMENT SUR TOUTES LES VERSIONS DE LA CIVIC À L'EXCEPTION DE LA TYPE R

LOCATION À PARTIR DE 1,99 %* JUSQU'À 42 MOIS

SUR TOUS LES CR-V 2018

2018 MOTOR TREND LE VÉHICULE UTILITAIRE SPORT DE L'ANNÉE

MEILLEUR CHOIX protégezvous RECOMMANDÉ

2101315

2020, Route 117, Val-David

819.320.0068 - 1.877.326.1717 - www.hondasteagathe.com

† Le Boni de 750 $ (déduit du prix de vente négocié après l'application des taxes) est disponible aux clients au détail admissibles à la location ou au financement d'un nouveau modèle Honda Civic 2018 sélectionné (à l'exception de la version Civic Type R 2018), sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Le Boni peut être combiné aux taux de financement à la location ou à l'achat par l'entremise de SFH et peut être modifié ou retiré en tout temps. Certaines conditions s'appliquent. * Taux de location à partir de 0,99% jusqu'à 48 mois applicable sur les modèles Civic 2018 neufs sélectionnés. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. * Taux de location à partir de 1,99% jusqu'à 42 mois applicable sur les modèles CR-V 2018 neufs sélectionnés. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement.Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. 1 Aucune des caractéristiques décrites ne vise à remplacer la responsabilité du conducteur à faire preuve d'une grande prudence lorsqu'il conduit. Les conducteurs ne devraient pas tenir en main des appareils ou manipuler certaines fonctions du véhicule à moins qu'ils puissent le faire de manière légale et sécuritaire. Certaines caractéristiques présentent des limites technologiques. Pour de plus amples renseignements au sujet des caractéristiques, des limites et des restrictions, veuillez visiter le www.honda.ca/desistement et consulter le manuel du conducteur de votre véhicule.

Stade 4

Quand l'espoir côtoie l'humour et la résilience !

SANDRA MATHIEU – «Je suis sortie du bureau de mon spécialiste en restant de glace. Une poignée de main, un au revoir et c'était tout. C'était confirmé. BAM! Vingt-sept ans et j'ai le cancer du sein.» C'est ainsi que la vie d'Alyson Beauchesne-Lévesque a basculé il y a deux ans. Elle dit alors à sa mère: «Je vais changer les choses, je vais faire une différence dans le monde.» Son livre, Stade 4, paru aux Éditions de l'homme en septembre, fait rire et pleurer, parfois en même temps, et chose certaine, il donne le goût de mordre dans la vie et de réaliser nos rêves les plus fous.

Au départ, Alyson crée la page Facebook « Aly contre le Bidoutosore ». Bidou, c'est le nom qu'elle a donné à son cancer incurable pour mieux expliquer la maladie et communiquer avec son garçon Charles, alors âgé de presque quatre ans. Elle partage sur sa page ses dessins accompagnés de quelques mots humoristiques, mais aussi ses états d'âme et sa vision de la vie avec la maladie.

« Le dessin est une échappatoire, j'ai les mains hyperactives, mentionne Alyson avec enthousiasme! Au début, je dessinais sur papier, mais c'était devenu compliqué de tout trimballer mon matériel, alors grâce à une campagne de sociofinancement, mes fans m'ont permis de m'acheter un iPad pour dessiner partout où je vais grâce à mon bureau portatif.

MA VIE AVEC LE CANCER

« Je savais depuis longtemps que je voulais écrire un livre,

Suite page 19 »

PHOTO : GENEVIÈVE RIOUX SAVARD

ALYSON BEAUCHESNE-LÉVESQUE

je ne savais juste pas sur quel sujet. Lors du diagnostic, j'ai voulu faire un leg à mon garçon. Les mots les plus difficiles à écrire sont ceux spécialement dédiés à Charles, concède-t-elle. J'ai voulu peser chaque mot parce que je sais trop bien que lorsqu'il lira ces lignes, je ne serai peut-être pas à ses côtés.

La musique a toujours pris une place de choix dans la vie de la jeune femme de 29 ans. Au début de chaque chapitre, Alyson propose une pièce musicale à écouter. « Je conseille vraiment l'immersion avec la musique, c'est littéralement la trame sonore de ma vie et ça permet au lecteur d'entrer dans mon univers. »

Dans de drôles de circonstances, Alyson est un jour appelée à présenter une conférence. Elle ne laisse alors personne de glace et se fait remarquer. De façon indépendante, elle a aujourd'hui plusieurs dates à son agenda un peu partout au Québec. Lorsqu'on lui demande si elle sera bientôt de passage dans les Laurentides, elle répond du tac au tac : « J'irai là où les gens veulent entendre mon histoire. »

Bien consciente qu'elle fait sa place dans la vie des gens, que ce soit grâce à sa page Facebook, son livre ou ses conférences, elle estime qu'elle a réussi. « Quand j'ai reçu le diagnostic, j'avais une idée fixe et je savais que je ferais tout pour l'atteindre, confie Alyson. Mais je ne savais pas à quel point j'avais en moi la résilience, le leadership et la prestance pour m'y rendre. C'est comme si tout d'un coup, tout ce que j'ai accumulé dans mon bagage de vie m'était utile. »

Alyson ne cache à personne un autre rêve sur sa bucket list: être invitée à Tout le monde en parle pour rejoindre un plus grand public. Gageons que ce n'est qu'une question de semaines avant qu'elle réponde aux questions de Guy A. Lepage. Et à la question à savoir s'il y aura un tome II, elle s'empresse de répondre qu'elle ne manque pas de contenu!

D'ici là, cette inspirante Rimouskoise vit à fond le moment présent dans son nouveau nid douillet à Baie-Comeau, où elle profite de chaque instant avec son beau Maxime et son amour Charles, qui l'accompagnent dans cette « vie avec le cancer ».

Découvrez sur Spotify la trame sonore de Stade 4.
FB : Aly et le Bidoutosore

Élasticité des boucles:
Quel est votre type de cheveux bouclés ?

Les produits capillaires Lyla Naturals s'adaptent parfaitement à tous les types de cheveux bouclés. Ils rehaussent les vagues, définissent les boucles, et éliminent les frisottis et bien plus!

Les produits Lyla Naturals marient parfaitement la force naturelle du beurre de karité, de l'huile de noix de coco, de l'huile d'argan ainsi que d'autres huiles essentielles soigneusement choisies.

Vos cheveux bouclés adoreront la crème définissante bouclante Belles Boucles à la menthe fraîche de Lyla Naturals, puisque cette combinaison revitalise et hydrate les cheveux, élimine les frisottis et définie les boucles sans lourdeur ou aspect gras.

Ce traitement capillaire naturel donne de la brillance tout en contribuant à réparer les dommages causés par la chaleur, les produits chimiques, le soleil et les intempéries.

Ces produits sont fabriqués ici dans les Laurentides et sont disponibles dans les boutiques de produits naturels. Consultez le site web pour plus d'informations : lylanaturals.com

Après le diagnostic

À quoi va ressembler ma vie sexuelle ?

PHOTOS : COURTOISIE

ÉLISE BOURQUE, sexologue

MARIE-CLAUDE BOUCHER, sexologue

VALÉRIE SPITZER – Il faut s'aimer pour pouvoir se donner à l'autre et vivre une sexualité épanouie. Mais comme il est difficile de s'aimer lorsque le corps s'étiole et combat courageusement le cancer! Les effets secondaires des traitements se font souvent sentir et, pour la plupart des femmes, le désir sexuel risque d'être fortement émoussé, voire complètement éteint.

Qu'en est-il de l'après-cancer? Ma vie sexuelle va-t-elle redevenir comme avant? Est-ce que cela va faire mal? Comment faire si je n'ai plus de désir? En réponse à ces questions et ces peurs bien légitimes, faisons le point avec Élise Bourque, sexologue à Mirabel, et Marie-Claude Boucher, sexologue spécialisée en onco-sexologie, à Saint-Jérôme. Celle-ci a d'ailleurs pour projet d'animer prochainement des ateliers sur le thème du cancer du sein et de la sexualité.

PERTE DE LIBIDO?

La personne atteinte du cancer est en mode survie, elle combat la maladie, il est donc probable que le désir disparaisse même si, dans certains cas plus rares, il va perdurer. Une fois le traitement terminé, cela peut aller jusqu'à deux ou trois ans pour que tout revienne à la normale. Pour d'autres, cela sera moins long. Le couple peut devenir plus proche après cette épreuve et la relation plus forte.

L'IMAGE DE SOI

Elle est à reconstruire, encore plus si vous devez subir l'ablation partielle ou complète du sein. Il est important de vivre toutes les étapes du deuil afin d'être capable de s'accepter. Plutôt que de dénigrer notre corps, nous devons oublier les stéréotypes de la beauté conventionnelle et nous rappeler qu'il a contribué à combattre la maladie. Le rôle du conjoint est aussi fondamental; il doit rappeler régulièrement à sa femme à quel point il la trouve belle et toujours désirable.

Pendant l'acte, certaines femmes préfèrent mettre des soutiens-gorge. Mme Bourque suggère de les choisir de couleur crème, afin que cela ne crée pas de contraste avec la peau. D'autres préfèrent se montrer à nu.

Suite page 23 »

NOUVEAU !

PRÉLÈVEMENTS SANGUINS EN PHARMACIE, DÈS LE 31 OCTOBRE

PRÉVÈLEMENTS SANGUINS*

Appelez-nous pour prendre rendez-vous !

*Certains frais s'appliquent.

Les infirmières sont responsables de leurs activités professionnelles.

>2401607

SERVICE DISPONIBLE À LA PHARMACIE DE
Danielle Gauthier
Pharmacienne propriétaire

Affiliée à : familiprix

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI 9H À 19H
SAMEDI 9H À 17H
DIMANCHE 10H À 16H

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

BAGNI
SPA STATION SANTÉ

On arrête le temps pour vous

Spécial 2 massages à 159$
Incluant l'accès au Spa Nordique.

Du 1er octobre au 30 novembre 2018
* Basé sur 2 massages de détente ou thérapeutique de 60 minutes.

Le premier massage doit être reçu avant le 30 novembre 2018.

>2501656

Valide en tout temps. Taxes en sus. 2e massage valide pour un an.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

NON TRANSFÉRABLE LES MASSAGES DOIVENT ÊTRE PRIS PAR LA MÊME PERSONNE.

CERTIFICATION
SPA D'EXCELLENCE

1796, rue des Mélèzes,
Sainte-Adèle, QC J8B 2J6
(450) 229-4477 | Bagnispa.com

» Suite de la page 20

PRENDRE SOIN DE SOI

Élise Bourque rappelle qu'il faut se trouver belle pour avoir du désir. « J'ai eu plusieurs témoignages touchants de femmes qui se sentent tellement mieux, après avoir eu le cancer, qui a agi comme un catalyseur. Elles ont pris davantage de temps pour elles, elles marchent, elles mangent sainement. Cela leur permet de se sentir à nouveau désirables. »

REDÉFINIR SA SEXUALITÉ

Après les traitements, le corps est en rémission, il peut y avoir de la sécheresse vaginale et on peut ressentir de la douleur en faisant l'amour. Il faut se donner du temps. La sexualité ne doit pas forcément passer par la pénétration vaginale! On doit repenser son intimité, se donner des massages, se cajoler, se toucher, s'embrasser.

METTRE FIN À LA DOULEUR

Pour contrer la sécheresse vaginale, on peut mettre du lubrifiant, mais Mme Boucher précise que cela ne suffit pas toujours. Plusieurs de ses clientes ont obtenu de bons résultats avec la rééducation périnéale, faite par un physiothérapeute. Une dizaine de rencontres sont probablement à prévoir.

COMMUNIQUER SES PEURS

Il est important de ne pas fuir ses peurs, mais de les exprimer, partager ce que l'on ressent. Ne pas s'en vouloir si l'envie n'est pas là. Le conjoint doit faire preuve de patience et d'empathie. Lui aussi doit apprendre à communiquer. « Tu me manques, peux-tu me caresser ou est-ce que je peux te caresser? »

Comment faire pour que mon désir renaisse?

Le désir, cela se passe aussi dans le cerveau! Il faut retravailler son cerveau, arrêter la roue « je n'ai pas de libido » et alimenter le désir. Cesser l'évitement et recréer, avec son conjoint, l'espace du plaisir.

Autant Mme Bourque que Mme Boucher suggèrent de faire quelques lectures érotiques, ce qui s'avère souvent très stimulant pour la femme.

On fait l'amour, mais sans attente! Et on dédramatise : « Ce n'était pas génial, mais ce sera mieux la prochaine fois! » Cela permet également de redonner de l'espoir au conjoint. Si on ressent de la fatigue, on prend des positions qui requièrent peu d'énergie et le conjoint est celui qui joue un rôle plus actif.

L'AIDE D'UN SEXOLOGUE

Quelques séances avec un sexologue peuvent aider à combler le fossé qui s'est parfois créé entre les conjoints et dissiper la gêne. Des exercices en réappropriation sensorielle sont également proposés par Mme Boucher.

Enfin, Mme Boucher rappelle que le fait d'avoir subi l'ablation d'un sein revêt beaucoup moins d'importance pour l'homme que ce que la femme pense. Terminons sur le témoignage touchant d'un homme dont la conjointe a eu un cancer du sein et a dû subir l'ablation des deux seins : « On t'aurait coupé aussi les deux bras que je t'aimerais et te désirerais toujours autant! »

LE DOCTEUR SE JOINT À LA CAUSE

>2501650

LA SOMME DE 25$ POUR TOUTE RÉPARATION OU REMPLACEMENT DE PARE-BRISE SERA VERSÉE À LA RECHERCHE POUR LE CANCER DU SEIN

Levée de fonds du 1er octobre au 1er décembre 2018. Détails en succursale.

Au profit de :
Fondation cancer du sein du Québec

Sainte-Adèle
1386, Boul. de Sainte-Adèle
450-229-9323
docteurduparebrise.com

Docteur du PARE-BRISE
VITRES, PNEUS & ACCESSOIRES

Planifiez votre dépistage auditif

Service complet en audioprothèse

Vente, pose et ajustement d'aides auditives
Certains modèles sont couverts par la RAMQ et la CNESST, selon les critères d'admissibilité.

GRATUIT POUR UN TEMPS LIMITÉ!*
TEST DE DÉPISTAGE AUDITIF

*Valide jusqu'au 30 Novembre 2018, sur prise de rendez-vous seulement.

DUPONT & GIGNAC
CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES

68, avenue de la Gare, bureau 203
(En haut de la Banque Royale)
Saint-Sauveur | 450 227-9339

>2401576

TRUCS SANTÉ, CONSEILS DE PRO ET LECTURES RECOMMANDÉES

VALÉRIE SPITZER – Le cancer peut prendre mille visages, mais il reste une épreuve pour chacun d'entre nous, qu'il nous touche directement ou bien qu'il vise l'un de nos proches, le constat reste le même : à l'annonce du diagnostic, la vie bascule bien souvent et il nous faut dès lors apprendre à vivre autrementLorsqu'on perd ses repères, être informé adéquatement devient alors essentiel. De plus, pouvons-nous nous impliquer dans le processus de guérison et lors de notre convalescence? Bénéficier de massages adaptés, adopter une saine alimentation, faire des exercices appropriés… afin, tout doucement, de nous permettre de redevenir maître de notre corps et de notre vie. Afin que le cancer ne soit plus une fatalité, mais aussi une leçon d'espoir, de force et de confiance.

L'IMPORTANCE DE BIEN S'ALIMENTER

La santé passe par l'assiette! Une alimentation équilibrée permet de combler les besoins en vitamines et minéraux et, ainsi, de mieux supporter les traitements.

Bien évidemment, chaque cas est unique, car certains prendront du poids pendant le traitement, d'autres en perdront. De façon générale, il est important de consommer le plus possible des aliments frais plutôt que des aliments transformés.

Si la personne a peu d'appétit, consommer plusieurs petits repas par jour plutôt que les trois repas traditionnels et prendre des boissons nutritives comme des jus de fruits.

Pendant la chimiothérapie ou en prévention d'une intervention :

Manger des aliments riches en calories et en protéines, tels les légumineuses, les noix, les œufs, etc. Cela aidera à la cicatrisation après l'intervention et pourra réduire les risques d'infection.

Éviter les aliments qui contiennent beaucoup de bactéries, tels le Bio-K et les yogourts probiotiques, les aliments non pasteurisés ainsi que les aliments crus (tartare, sushis, etc.).

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Avant tout, bien sûr, les fruits et les légumes frais, mais aussi la levure de bière, les poissons et crustacés, l'huile de lin et l'huile d'olive, les noix, les viandes maigres et la volaille, les œufs, les légumineuses, le jus de grenade, les graines de sésame et les graines de tournesol.

LES ALIMENTS ET BOISSONS À PROSCRIRE

Les aliments cuits au barbecue, les aliments transformés (fromage, charcuterie, etc.), les beignes, les biscuits et les gâteaux, les édulcorants, la farine blanche raffinée, la margarine, le pain blanc, l'alcool et les boissons alcoolisées.

Tiré du livre : Les meilleures recettes pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie par José Van Mil et Christine Archer-MacKenzie.

N'hésitez pas à consulter une nutritionniste. Certaines sont spécialisées en oncologie et travaillent dans des centres hospitaliers.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe un lien direct entre le manque de fibres dans le régime alimentaire de la femme et le cancer du sein? C'est ce qu'affirme le docteur en hygiène alimentaire Anthony W. Martin. Selon lui, une femme qui présente une constipation chronique a de 40% à 50% plus de risques d'être atteinte du cancer du sein. En effet, les toxines non éliminées sont absorbées par le système lymphatique et empoisonnent les tissus mammaires. Fruits et légumes frais, légumineuses et noix devraient donc faire partie de notre alimentation quotidienne.

LE CURCUMA : UNE ÉPICE ANTICANCER?

Le curcuma est une épice orangée, qui ressemble beaucoup au curry. Elle est notamment reconnue pour ses qualités anti-inflammatoires et antioxydantes. Ses propriétés anticancéreuses sont très sérieusement envisagées par la communauté scientifique.

Ainsi, le curcuma, grâce à son ingrédient actif, la curcumine, serait susceptible de ralentir le développement de plusieurs types de cancer. Il pourrait également réduire la formation de métastases et la toxicité des traitements, notamment les dégâts cutanés provoqués par la radiothérapie durant un cancer du sein. C'est ce qu'affirme la Fondation contre le cancer. Toutefois, il est recommandé de ne pas en consommer la journée même du traitement. Aussi, toute consommation doit être arrêtée deux semaines avant une intervention chirurgicale.

Enfin, le curcuma n'est malheureusement pas recommandé pour certains types de chimiothérapie; il est donc conseillé d'en parler à son médecin.

L'ONCOMASSOTHÉRAPIE

L'oncomassothérapie est un massage adapté aux personnes qui ont le cancer ou sont en rémission. Les massothérapeutes qui choisissent cette voie doivent suivre une formation approfondie et acquièrent ainsi des connaissances sur les différents types de cancer, les contre-indications, etc.

Julie Bordeleau est oncomassothérapeute et elle est convaincue de l'impact positif de ce massage sur les personnes malades ou qui l'ont été. Les principaux bienfaits observés sont :

Sentiment d'apaisement,
diminution l'anxiété;

Réduction des effets secondaires
des traitements;

Diminution de la douleur,
des raideurs musculaires;

Réduction des nausées
et des maux de tête.

Mme Bordeleau se déplace chez les clients puisque ceux-ci sont souvent affaiblis par la maladie. Elle nous précise qu'il faut être tout particulièrement à l'écoute du client pour ce massage et s'adapter à l'état de santé de chacun.

Il peut être pratiqué sur une table de massage ou bien sur un lit (à l'hôpital), ou directement sur une chaise si la personne ne peut pas se lever. Julie Bordeleau nous explique qu'il y a une plus grande ouverture du milieu hospitalier pour ce type de massage et que, désormais, il est même possible, dans certains cas, de se faire masser sur une chaise pendant qu'on reçoit le traitement de chimiothérapie. On massera alors les mains, bras, avant-bras, etc. Quelle belle avancée!

C'est un massage qui touche l'âme et l'humain, conclut Mme Bordeleau. Les clients sont plus paisibles après le massage et tous convergent vers la même conclusion : « Cela fait tellement de bien d'être touché autrement! »

FORTE, DRÔLE ET INSPIRANTE !

Les carnets d'Anick Lemay

En avril 2018, l'actrice québécoise Anick Lemay a annoncé qu'elle était atteinte d'un cancer du sein. On peut la lire dans sa chronique Les carnets d'Anick Lemay sur:
urbania.ca/auteur/anicklemay/

Avec des titres comme Vivace et odorante, Quand j'me fais du cinema ou encore Grandir ça fait mal, elle nous laisse entrer dans son univers empreint d'humour et d'émotions entremêlées.

En septembre, elle publiait le billet The Great Escape, sur son dernier traitement de chimio, un texte bien senti qui va droit au cœur et qui terminait comme ceci :

Je m'étais fixé un but, le 12 avril dernier (en plein lendemain de chirurgie) : le week-end de la fête du Travail, je nagerais dans mon lac. J'y suis arrivée. Petit coco qui flotte sur l'eau. Je suis vivante et je prends la forme de l'eau. Il y a des titres de films comme ça, qui prennent tout leur sens à des moments précis dans la vie. Comme une petite épiphanie. Par contre, j'ai pas trouvé de «monsieur poisson» dans mon lac... N'est pas Sally Hawkins qui le veut. Faut dire, aussi, que je n'avais pas de banane pour l'amadouer...

À lire sans moderation en écoutant la chanson qui a inspirée le titre : The Great escape de Patrick Watson.

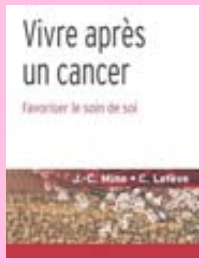
QUELQUES LECTURES VOUS SONT PROPOSÉES.

BIEN MANGER PENDANT ET APRÈS LE CANCER
par Geneviève Nadeau

Le livre est notamment recommandé par la Fondation contre le cancer. Il propose des recettes et des conseils pour soulager les symptômes.

RÉMISSION RADICALE : SURVIVRE AU CANCER MALGRÉ LES PIRES PRONOSTICS
par Kelly A. Turner. Scientifique, chercheuse en oncologie

L'auteure a répertorié des cas de rémission. Dans neuf chapitres, elle explique les neuf facteurs fondamentaux mis en œuvre par ces personnes qui ont combattu la maladie de façon inusitée.



VIVRE APRÈS UN CANCER : FAVORISER LE SOIN DE SOI
par J. C. Mino et C. Lefevre

Les auteurs s'appuient sur de nombreux témoignages de femmes ayant vécu le cancer du sein.

EN PLEINE FORME APRÈS UN CANCER DU SEIN
par Sherry Lebed Davis

En pleine forme après un cancer du sein, tel est le titre d'un livre écrit par Sherry Lebed Davis. Elle y explique un programme de thérapie par le mouvement et la danse, recommandé par la Société américaine du cancer et adopté par plus d'une centaine d'hôpitaux.

ACCÈS - Environ 6000 Québécoises ont reçu un diagnostic de cancer du sein l'an dernier. Malgré un taux de survie de 87 % après 5 ans, il s'agit de la deuxième principale cause de décès par cancer chez les femmes au pays. En octobre, la population est invitée à s'impliquer dans la lutte contre cette maladie à l'occasion du Mois de la sensibilisation au cancer du sein.

En octobre luttez contre le cancer du sein!

Comme le rappelle la Société canadienne du cancer (SCC), il existe 1001 façons de participer aux efforts visant à prévenir ce fléau. Par exemple, vous pourriez faire la promotion de saines habitudes de vie ou encore parler de l'importance de subir une mammographie.

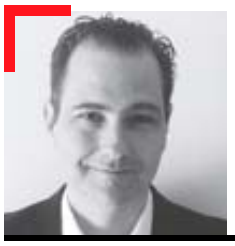
Vous avez quelques heures à investir? Alors, participez à un évènement-bénéfice ou à une collecte de fonds au profit de la SCC! Vous pouvez même organiser une activité près de chez vous si le cœur vous en dit. En outre, l'organisme est toujours à la recherche de bénévoles et de donateurs soyez généreux!

Pour en savoir plus sur le cancer du sein et sur les différentes façons de participer à la lutte contre cette maladie, visitez le www.cancer.ca ou le rubanrose.org.

RECHERCHE ET PRÉVENTION

La recherche contribue à diminuer le taux de mortalité par cancer, notamment parce qu'elle permet l'amélioration des traitements et des diagnostics. Grâce aux progrès accomplis en la matière, le taux de mortalité par cancer du sein a chuté de plus de

40 % depuis le milieu des années 80. Le Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS) y a certainement contribué!



Chronique affaires et économie

JEAN-CLAUDE TREMBLAY, MBA

JCTREMBLAY@COGITAS.CA

ENTRETIEN AVEC BRIGITTE QUENNEVILLE ET LUCIE CADIEUX – LIBRAIRIE QUINTESSENCE

LIEU D'ÊTRE

Je la regarde aller depuis des années et je l'ai toujours respectée, mais la semaine passée… j'ai redécouvert cette entreprise – que dis-je? – ce lieu de santé globale où l'âme est valorisée : la Librairie Quintessence, cette bien-aimée! Rencontre avec les deux femmes qui, en symbiose avec la communauté, animent cet endroit au quotidien : Brigitte Quenneville et Lucie Cadieux.

DOYENNE 2.0

La librairie est bien connue dans les Laurentides, et pour cause, car elle existe depuis déjà une vingtaine d'années. Les deux complices et le conjoint de l'une d'elles, qui ont depuis racheté l'entreprise, ont tenu à honorer les traditions, tout en faisant évoluer l'endroit. Ainsi donc, un décor allégé, davantage de clarté, de nouveaux produits, des étagères de livres amovibles au centre de la pièce pour accueillir des conférences et y tenir d'autres événements – rien n'a été négligé pour s'adapter à la clientèle et se démarquer dans un marché exigeant, évolutif et compétitif.

LIBRAIRIE… OU MAISON DU MIEUX-ÊTRE?

Certes, les livres y sont prédominants avec plus 7 000 titres offerts, mais ce qui m'a tout de suite accueilli, c'est l'enveloppante douceur et joie de vivre qui y règnent, où sérieusement, les livres ne sont que d'excellents prétextes rassembleurs! Et pour la perception de boutique « ésotérique », disons qu'on repassera, car ce mot, que le *Larousse* associe à « inaccessible et incompris », n'a pas sa place ici. Certains y viennent pour des pierres, des huiles et autres objets, mais peu importe ce que les gens recherchent, il est évident que le dénominateur commun est la quête de l'équilibre et la santé globale. Il est facile de s'abandonner dans ce lieu de paix, simple, radieux et totalement accessible que Brigitte et Lucie s'affairent à illuminer.

POUR LA COMMUNAUTÉ

Vous dire ma surprise quand j'ai réalisé à quel point le carburant de ces deux femmes de cœur était leur communauté serait un euphémisme – j'en ai été renversé! « Tout ce que l'on fait, c'est pour rassembler les gens, créer ce sens de la communauté, un lieu de rencontre, d'entraide et de fierté », m'ont-elles confié avec passion et sérénité. Celles qui n'ont pas besoin de se parler pour se comprendre se connaissent très bien et se complètent à merveille. À preuve, elles réorganisent leurs horaires de travail pour être ensemble (!) : c'est spectaculaire et impressionnant, je ne me souviens pas d'avoir vu cela dans toutes mes années à conseiller des centaines d'entreprises.

MES CONCLUSIONS

Cette organisation n'en est pas une comme les autres, d'abord parce qu'il s'agit d'une structure totalement organique avec de prédominantes visées de communauté. En clair, on sent que sa mission de rassembler est plus importante que sa capitalisation; une approche rafraîchissante où comme client, on ne ressent aucune pression. Cela dit, ça ne les empêche pas de faire tourner leur commerce et d'avoir un excellent sens des affaires – elles ont plutôt décidé, avec justesse et courage, de mettre leur tête au service de leur cœur. Elles ont d'excellents réflexes, sont créatives, connaissent leurs aptitudes respectives et sont ouvertes aux changements; des conditions de base pour le succès. Plus important encore, Brigitte et Lucie sont amoureuses de leurs clients et de leur environnement, et toutes ces entités se nourrissent mutuellement.

Ce que j'ai le plus apprécié de mes invitées, c'est leur grande sensibilité et leur complicité. Je salue leur sens de l'humour, mais surtout leur immense sens de l'amour. Je

Lucie Cadieux, Jean-Claude Tremblay et Brigitte Quenneville

vous invite à découvrir ou à redécouvrir cet endroit où il fait bon être, en toute simplicité. Vous y trouverez des personnes authentiquement dévouées, qui ont à cœur l'humain et sa quête d'identité.

Librairie Quintessence
275, rue Principale
Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0
450 227-5525
www.librairiequintessence.com

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

PIEDMONT

Nouvelle administration à L'Auberge des Animaux

CAMILLE VAILLANCOURT – Un retour au source à sa maison familiale pour Frédérick Autotte, nouveau propriétaire avec sa conjointe, Tania Gauthier. Passionnés des animaux, ils ont à cœur le bien-être de leurs pensionnaires. Ils aiment prendre le temps de leur parler, de les cajoler et de s'assurer qu'ils ne manquent de rien.

PHOTO : COURTOISIE

Passionnés des animaux, Tania Gauthier et Frédérick Autotte ont à cœur le bien-être de leurs pensionnaires.

Vous partez en vacances sans votre animal de compagnie ou vous avez besoin d'une garderie d'un après-midi ou d'un jour pour faire une activité en famille sans votre chien?

L'Auberge des Animaux est l'endroit idéal pour le gardiennage de votre chien et de votre chat pour partir en toute confiance.

Située en plein cœur des Laurentides, à Piedmont, dans un lieu enchanteur entouré d'arbres matures et au bord de la Rivière-du-Nord, cette pension pour animaux saura vous charmez. Sans voisins à proximité, le chenil et la chatterie de l'auberge sont spacieux et sécuritaires. Les animaux bénéficient d'enclos individuels propres, éclairés, chauffés et ventilés et de plusieurs sorties quotidiennes.

Parce que chaque animal est unique, les hôtes prendront le temps de connaître leurs besoins particuliers. Notre plus grand plaisir est de voir votre animal exprimer joie et enthousiasme lorsqu'il revient chez nous. Leur bien-être est notre priorité!

Un endroit chaleureux et familial ouvert sept jours sur sept, dont les propriétaires sont également éleveurs de borders collies.

L'Auberge des Animaux
355, boul. des Laurentides (route 117)
Piedmont
450 227-0150
laubergedesanimaux.com
Suivez-les sur Facebook et Instagram

MATIÈRES RÉSIDUELLE

En complément aux collectes de la MRC des Pays-d'en-Haut, la Ville de Saint-Sauveur offre à ses résidents des collectes supplémentaires pour :

Les feuilles mortes :
les mercredis 24 octobre et 14 novembre.
Notez que les sacs de plastique ne sont pas autorisés.

Les objets encombrants :
Les premiers mardis des mois où il n'y a pas de collecte inscrite au calendrier de la MRC des Pays-d'en-Haut.
Ces collectes s'effectuent sur appel seulement au **450-227-4633.**

>2401610

SAINTE-ADÈLE

Bagni Spa Station Santé obtient la nouvelle certification SPA d'excellence

CHRISTINE LANIEL – L'Association québécoise des spas (AQS) a rendu publique une première cohorte de 16 établissements certifiés SPA d'excellence à travers le Québec, dont Bagni Spa Station Santé, à Sainte-Adèle, seul spa des Laurentides à recevoir cette prestigieuse certification.

PHOTO : COURTOISIE

Bagni Spa Station Santé reçoit le prix Spa d'Excellence.

L'AQS a dévoilé le 2 octobre dernier cette certification SPA d'excellence, le nouveau standard de conformité de ses membres. Certification de classe mondiale, elle devient une garantie inégalée de performance des établissements de spa du Québec, qui seront à l'avant-garde des tendances et des pratiques innovantes. Les établissements certifiés SPA d'excellence devront se conformer à des procédures d'entretien rigoureuses, à des analyses d'un laboratoire attesté et à des traitements qui respectent les lois et règlements en vigueur.

« La certification SPA d'excellence promet un processus rigoureux de contrôle des éléments liés au professionnalisme du personnel, à la qualité de l'eau, à la salubrité des établissements, et bien plus encore. Notre priorité demeurera toujours d'offrir une expérience optimale à la clientèle et de répondre à son souhait de séjourner dans des lieux de détente qui présentent des attraits de calibre international », explique M. René Giguère, président de l'AQS.

La certification SPA d'excellence instaure des balises qui élèveront les standards de qualité et rendront l'expérience client exceptionnelle.

Valide pour deux ans, la certification SPA d'excellence s'obtient en réussissant un processus de conformité en cinq étapes, qui s'échelonnent sur une durée maximale de trois mois. C'est l'organisation l'Observateur qui est mandatée par l'AQS pour réaliser les évaluations de conformité ainsi que les visites mystères prévues dans le processus de certification.

Félicitations à toute l'équipe de Bagni Spa Station Santé pour cette nouvelle certification d'excellence!

Bagni Spa Station Santé
1796, rue des Mélèzes, Sainte-Adèle
450 229-4477
www.bagnispa.com

4 CONSEILS pour favoriser la santé visuelle des enfants

ACCÈS

Selon l'Association des optométristes du Québec, près du quart des enfants d'âge scolaire ont un problème de la vue. Il est donc primordial que vous soyez vigilant, notamment si votre enfant se plaint de maux de tête ou de douleurs oculaires. En ce mois d'octobre, Mois de la santé visuelle des enfants, jetez un œil à ces quatre conseils!

Pour en savoir plus sur la santé visuelle des enfants, consultez le www.aoqnet.qc.ca.

1

Limitez le temps d'écran : une surexposition aux écrans, qui émettent une lumière bleue à laquelle les enfants sont très sensibles, peut entraîner des troubles visuels. En outre, cela peut engendrer des problèmes de sédentarité et d'isolement.

2

Incitez-le à jouer dehors : des études ont démontré que passer du temps à l'extérieur permet de réduire la progression de la myopie de 30 à 40 %, en particulier chez les enfants du primaire. Par ailleurs, les jeunes qui jouent peu dehors sont généralement plus myopes que ceux de leur âge qui sortent de 40 à 90 minutes par jour.

3

Préparez des repas « amis des yeux » : de nombreux aliments favorisent la santé visuelle, notamment les légumes vert foncé, les carottes, le maïs, les agrumes, les kiwis, les œufs, le poisson, le veau, les graines (de tournesol, de sésame, de citrouille) et les amandes.

4

Faites examiner ses yeux régulièrement : un examen de la vue est recommandé à 6 mois, à 3 ans et à l'entrée à l'école, puis chaque année durant le parcours scolaire. Psitt! L'examen des moins de 18 ans est payé par la Régie de l'assurance maladie du Québec!

Pour en savoir plus sur la santé visuelle des enfants, consultez le www.aoqnet.qc.ca.

SUCCÈS RADIOPHONIQUE

Robert Dethier savoure le succès de sa chanson *Le Saint-Laurent*

JEAN-PATRICE DESJARDINS – Robert Dethier connaît présentement un succès radiophonique important avec sa chanson *Le Saint-Laurent*. Surpris, mais enchanté par ce succès, le chanteur et percussionniste profite du moment pour enregistrer un album complet de ses compositions. Bref portrait de cet artiste qui fait partie de la jungle musicale de Saint-Sauveur.

LE SAINT-LAURENT EST UN RETOUR AUX RACINES PERSONNELLES DE ROBERT DETHIER : « JE NE SUIS NI BLANC NI AMÉRINDIEN, JE SUIS DE TOUTES LES COULEURS AU NIVEAU DU SON. »

PHOTO : COURTOISIE

Lancées il y a quelques semaines, la chanson *Le Saint-Laurent* a rapidement trouvé sa place dans le top 100 du palmarès BDS québécois et on peut l'entendre sur les ondes des radios commerciales.

Remplie de percussions, la chanson *Le Saint-Laurent* est un hommage au fleuve, porte d'entrée de l'Amérique, élément central de notre histoire. Robert Dethier reprend d'ailleurs les nombreux noms qu'a pris le fleuve au fil des époques, avant l'arrivée de Jacques Cartier.

« L'histoire du fleuve, c'est l'histoire des Québécois et du métissage avec les Amérindiens », explique-t-il. Mais c'est aussi une chanson où l'auteur exprime ses craintes devant l'avenir de ce cours d'eau qui a subi les contrecoups de la pollution. Enfin, c'est une critique de ce qu'est devenue l'Amérique.

IL TROUVE SA VOIE À SAINT-SAUVEUR

Natif de Montréal, Robert Dethier a vécu à Lac-Labelle, mais c'est dans la région de Saint-Sauveur et de Morin-Heights qu'il a concentré ses activités musicales. C'est d'abord comme batteur qu'il endisque au sein de groupes pop rock dans les années 1990, puis il tient le rythme derrière des bluesman comme Jim Zeller, Carl Tremblay et Bob Harrisson. On l'a vu avec La Chicane, il y a quelques années, avant de travailler pour le Cirque du Soleil comme percussionniste.

Puis, Robert s'est lancé dans l'écriture, notamment pour Boom Desjardins, mais aussi pour Isabelle Boulay, à qui il offrira une chanson, justement, *Le Saint-Laurent*, qui ne sera pas endisquée à l'époque de l'album country *De retour à la source*.

Entre-temps, Robert Dethier ouvre trois écoles de percussion (Jam Experience) à Laval, Mont-Tremblant et Saint-Sauveur. On le voit donner des concerts avec ses élèves et animer des ateliers de percussion au Carol à Gogo, à Saint-Sauveur.

LA CHANSON RENAÎT

« *Le Saint-Laurent* a dormi dans un tiroir, puis elle a évolué, poursuit Robert Dethier. À l'hiver 2018, elle est ressortie alors que je travaillais avec George Grancharoff au Studio Phœnix. On a fait des arrangements plus rock. » C'était après la réunion de quelques musiciens, lors de son cinquantième anniversaire, que la chanson a été enregistrée. Robert Dethier venait de retrouver le goût de jouer, de composer.

On dirait que la chanson arrive à un moment où on parle davantage d'écologie. Le *timing* ne pouvait être meilleur. Robert Dethier se dit quand même surpris de la réaction du public envers la chanson : « On l'avait enregistrée simplement pour le plaisir, pour voir ce qu'on pourrait faire comme musique. Peut-être que si on avait lancé la chanson il y a deux ans, elle n'aurait pas fonctionné. »

Il travaille donc présentement à la réalisation d'un album qui s'appellera *Racine*, toujours en collaboration avec George Grancharoff. C'est donc à surveiller dans les prochains mois.

Enfin, Robert Dethier rêve d'un concert à Saint-Sauveur où il interprétera sa chanson… avec 100 percussionnistes!

LES BONNES NOUVELLES arrivent toujours LES MERCREDIS

Accès le Journal des Pays-d'en-Haut

journalacces.ca

727, rue Principale, Piedmont QC, JOR 1K0 Téléphone : 450 227-7999

SAFIA NOLIN AU THÉÂTRE DU MARAIS

Dans le noir, mais heureuse!

MARTINE LAVAL – Safia Nolin présentera le premier spectacle de la tournée de son nouveau disque, *Dans le noir*, au Théâtre du Marais le 11 octobre. Révélation de l'année au Gala de l'ADISQ 2017 et Interprète féminine de l'année en 2018, elle chante ses propres compositions nous transportant dans son univers singulier, ainsi que des reprises de classiques québécois qu'elle apprécie.

« *Dans le noir,* c'est un album introspectif un peu sombre, du folk triste mêlé au grunge », dévoile l'artiste. Safia serait-elle donc une personne triste dans la vie? « Non, je suis heureuse. Je fais beaucoup d'anxiété, mais je vais bien. C'est grâce à ma musique que je crois pouvoir être enjouée et de bonne humeur. »

Alors que la composition musicale peut arriver à tout moment, Safia Nolin doit idéalement se laisser des espaces dans la tête pour créer. Quand par contre elle décide de se mettre dans l'ambiance en allant à la campagne ou dans une résidence de création, la pensée devient prolifique. Sans discipline particulière, les idées sortent, l'inspiration naît.

Lorsqu'elle reprend les « immortelles » de la chanson québécoise, c'est par amour pour le répertoire et l'envie de les présenter d'une autre façon. « On a un beau bagage musical ici au Québec », avoue l'auteure-compositrice.

Pour ce qui est des projections dans l'avenir : « Demeurer moi-même, continuer de faire de la musique que j'aime et poursuivre mon travail en musique avec des artistes que j'admire est ce à quoi j'aspire. C'est sûr que je suis ambitieuse, mais je ne sais pas encore comment je me sens face à ce sentiment. Pour l'instant, j'avance. » Quant au lien qui la rattache aux Laurentides où ce n'est pas la première fois qu'elle vient faire des performances : « J'aime beaucoup les Laurentides; c'est pas loin de Montréal. J'adore l'ambiance de Val-David et du Mouton Noir. J'essaie de sortir de la ville le plus possible et j'aimerais habiter la campagne éventuellement. Pour l'instant, c'est un peu compliqué, mais je suis quand même allée faire du kayak sur la rivière Rouge cet été. C'était vraiment cool. »

Sur le plan des vidéos qui accompagnent ses chansons, elle aime ce qui est « *sleek*, au goût du jour et *edgy* », mais par-dessus tout, c'est le travail en équipe qu'elle apprécie le plus.

« J'ai des idées, mais avoir des idées toute seule, ça résonne vraiment moins que d'échanger des idées avec d'autres et ensemble travailler sur un truc. Je ne me donnerais jamais le crédit d'un projet à moi seule, car même si je sais ce que je veux, je n'aurais jamais accompli tout ça si ça n'avait été que mes idées ont rebondi sur des personnes avec qui je partage de la chimie et de la confiance. C'est ça, ma fierté! »

Quant à l'épisode de l'ADISQ où elle avait été vertement critiquée pour son apparence, elle en est définitivement ressortie grandie grâce au soutien de ses proches, à la solidarité de la communauté et du public. « C'est sûr que ça m'a affectée! J'ai été plus méfiante et désillusionnée pendant quelques mois face à tout ce qui s'est passé, mais je me suis affirmée davantage en tant que personne et je me sens aujourd'hui plus forte. »

Safia Nolin présentera le premier spectacle de la tournée de son nouveau disque, Dans le noir, au Théâtre du Marais le 11 octobre.

PHOTO : JEAN-FRANÇOIS SAUVÉ

C'est donc « Dans le noir » que se vivra le prochain spectacle de Safia Nolin, mais c'est dans la couleur et le plaisir qu'elle chantera son nouvel album le 11 octobre au Théâtre du Marais, qu'elle aime particulièrement.

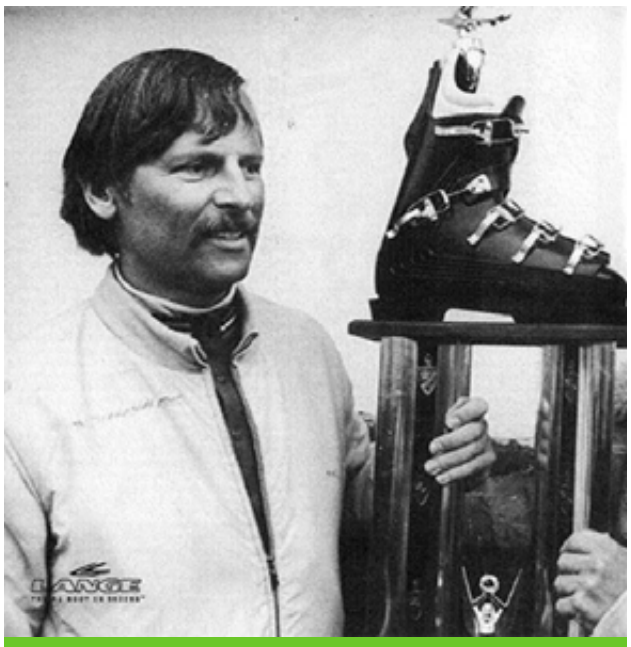
www.theatredumarais.com

TEMPLE DE LA RENOMMÉE DU SKI DES LAURENTIDES

La firme Lange-Jacobs Inc. a changé le ski alpin à jamais

LUC ROBERT – En 1948, l'Américain Robert Lange fabrique la toute première chaussure de ski en plastique renforcé et en résine de polyester. Vingt ans plus tard, la marque Lange obtient une renommée mondiale lorsque la Canadienne Nancy Green remporte le championnat du monde de ski alpin. David Jacobs sera intronisé au temple de la renommée du ski des Laurentides le 20 octobre prochain.

PHOTO : COURTOISIE LANGE CANADA



Feu Robert Lange a remporté plusieurs prix pour son innovation des bottes de ski moulées.

En 1968, aux Jeux olympiques d'hiver de Grenoble, 72 % des compétiteurs sont chaussés de bottes Lange.

Mais cette réussite a été le fruit de longs et difficiles efforts de développement.

« En 1965, à Vail, au Colorado, je dirigeais l'équipe canadienne en compétition. Bob [Lange] nous est arrivé avec son concept de bottes moulées, se souvient l'ex-entraîneur et skieur David Jacobs, un Montréalais d'origine, établi à Boulder, au Colorado. Je ne pouvais m'imaginer des chaussures de ski rigides qui, essayées par les étoiles Peter Duncan et Nancy Green, ont démontré ne pas être adaptées au ski de compétition. Les critiques ont été vives envers le produit. »

« On n'avait pas eu de nouvelles de Bob pendant douze mois, lorsqu'il s'est à nouveau pointé, cette fois, à Mount Hood, dans l'Orégon, avec trois paires de bottes d'essai, moulées pour le Québécois Peter Duncan. Avec ce produit, nous avons battu tous les Américains médaillés aux derniers Olympiques. La marque Lange était lancée. »

À la recherche de financement, Robert Lange a trouvé son partenaire financier en David Jacobs.

« À partir de mon petit atelier, dans mon garage de Pointe-Claire, nous fournissions toutes les boutiques de ski du triangle composé entre Montréal, Ottawa et les Laurentides. Les bottes moulées ont connu une telle croissance que nous avons ouvert un atelier d'assemblage sur Côte-de-Lieste en 1967, puis un autre en 1968 en bordure de l'autoroute 15, à Saint-Jérôme. Lange Canada a pris le marché tel un ouragan, à un point tel que nous avons dominé les ventes aux États-Unis de 1969 à 1972, où nous sommes déménagés », se remémore M. Jacobs.

PRODUITS DÉRIVÉS

Les produits dérivés moulés ont ensuite permis une nouvelle croissance, avec l'introduction sur le marché des patins moulés.

« Le défenseur du Canadien Terry Harper, ainsi que le centre des Bruins Phil Esposito, ont endossé nos patins moulés. Pour les gens aux chevilles fragiles, la bottine moulée permettait de stabiliser le pied, sans que la cheville plie à outrance. »

La première chaussure à lacets sport, la chaussure de ski fabriquée en plastique renforcé par des boucles, ainsi que les patins à bottine moulée sont tous des innovations du duo Jacobs-Lange.

Le Canadien David Jacobs a aussi lancé les entreprises Hot Gear, de 1972 à 1978, avec la marque de renom Spyder Gear, qui fabrique encore aujourd'hui des combinaisons et des manteaux de ski. Jacobs a vendu ses parts de Spyder Gear en 2004, mais est demeuré président du conseil de l'entreprise jusqu'en 2010.

« Nous avons été intronisés au Temple de la renommée du ski, à Napoli, en Italie, pour nos innovations. Je suis fier de m'être associé à Robert Lange il y a 50 ans, en 1968. Nous avons fait un bon parcours ensemble. »

PHOTO : DAVID JACOBS

David Jacobs pilote de nos jours une Chevrolet Lola T70 V8 (660 hp) pour le plaisir. Il a confié à ses fils la gestion de Spyder Gear.

De nos jours, David Jacobs s'amuse en conduisant des voitures de course du milieu des années 1960. Pour sa part, Robert Lange est décédé il y a une quinzaine d'années. La marque Lange appartient aujourd'hui au groupe Rossignol, établie à Saint-Jean-de-Moirans, en France.

Un 35e Toast à l'hiver

Accès – C'est le 20 octobre prochain dès 17 h au Sommet Saint-Sauveur que Le Musée du ski des Laurentides tiendra son banquet d'intronisation annuel du Temple de la renommée du ski sous la présidence d'honneur de Lucile Wheeler, première intronisée en 1982.

Les intronisés 2018 sont :

Michel Allard : Bâtisseur (historien)
Lange Canada : 50e anniversaire (Dave Jacobs)
Theo Harb : Bâtisseur, ski alpin
Rochelle Lash : Journaliste, tourisme
Stan Segal : Bâtisseur, ski alpin
Lowell Thomas (à titre posthume) : Journaliste et bâtisseur, ski alpin

L'organisation remettra également le prix annuel Jacques G. Hébert décerné à un jeune aux performances méritoires tant au niveau athlétique que scolaire.

Les billets sont en vente au coût de 125,00 $ et comprennent le souper, une contribution au Musée du ski (60 $), le service et les taxes.
Un encan silencieux sera également présenté tout au long de la soirée au profit du Musée.

Info : www.museeduskideslaurentides.com

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut | PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | DIRECTRICE DE L'INFORMATION PAR INTÉRIM Sandra Mathieu | COORDONNATRICE AUX VENTES Jacinthe Neault CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Christine Laniel • Camille Vaillancourt | COLLABORATEURS Martine Laval • Jean-Patrice Desjardins • Benoit Simard • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Diane Baignée • Luc Robert | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé • Daniel Berthier Naomy N-Leclerc | MISE EN LIGNE JOURNAL Chantal St-Julien • Daniel Calvé | CORRECTION ÉPREUVES Carole Hébert • OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard | FACTURATION Mélanie Gosselin | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec | ISSN 14808643 | ADRESSE 727, rue Principale, Piedmont, Qc, J0R 1K0 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844.856.5144 • TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | **journalacces.ca**

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, 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 de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 165 $ +tx.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

DÉFI CHAÎNE DE VIE

Après l'Everest, le Sommet Saint-Sauveur!

ACCÈS – Après avoir planté son drapeau au sommet de l'Everest, l'organisme qui vise à faire des jeunes des ambassadeurs de la discussion famille invite la population à planter un drapeau au sommet d'une montagne de sa région au nom de l'éducation au don d'organes. Dans les Laurentides, le Défi Chaîne de vie se tiendra auSommet Saint-Sauveur le dimanche 14 octobre dès 10 h.

PHOTO : COURTOISIE

Le défi Chaîne de vie des Laurentides, l'un des plus populaires au Québec!

« C'est une belle cause pour sensibiliser les jeunes au don d'organes, souligne Paule Dussault, responsable du Défi Chaîne de vie 2018 pour Saint-Sauveur pour la troisième année. Nous grimperons sur environ 416 mètres, soit l'équivalent de 5 kilomètres. » Cet évènement unique se déroulera sur 15 montagnes en simultané partout au Québec les 13 et 14 octobre prochains. Le Défi est en lien avec la Journée mondiale du don d'organes et de la greffe et il se veut un message d'espoir à tous ceux qui sont en attente d'une greffe qui pourrait leur sauver la vie. Le projet Chaîne de vie est enseigné dans les écoles secondaires afin de faire de nos jeunes des ambassadeurs de la discussion en famille sur cette importante question.

Pour relever le défi : www.chainedevie.org, sous l'onglet Laurentides, Saint-Sauveur, et choisir l'équipe de Paule et Paul.

LES SOMMETS

Importants investissements et plusieurs nouveautés

ACCÈS – Dans l'objectif d'offrir une expérience optimale à ses clients, les Sommets a effectué d'importants investissements au Sommet Saint-Sauveur et au versant Avila en préparation pour la saison de ski 2018-2019. Plus de 4,4 millions de dollars en projets et améliorations seront consacrés à bonifier l'expérience de la clientèle.

Ce montant représente les investissements pour la saison 2018-2019 uniquement.

Au chapitre des investissements à Sommet Saint-Sauveur, rien n'a été laissé au hasard pour assurer aux amateurs de glisse du plaisir à profusion : nouvelle ligne à neige et ajout de 48 nouveaux canons ultra-performants; dameuse de nouvelle génération avec moteur plus écologique; achat d'un robot d'entretien (ski/planche) de modèle Mercury; nouveau bâtiment permanent La boîte à ski; nouveau garage pour l'équipe d'entretien des remontées mécaniques.

Le versant Avila du Sommet Saint-Sauveur fera aussi l'objet d'importants investissements : rénovation complète des aires sanitaires du pavillon principal et ajout de deux nouvelles yourtes pour accueillir les visiteurs aux Glissades sur tube.

En matière de nouveautés, les Sommets continue de se distinguer : un nouveau

programme de location à long terme pour la planche à neige et deux nouveaux programmes à l'École de glisse.

Enfin, dès le printemps 2019, ce sera le début des travaux pour le remplacement de la remontée Atomic du Sommet Saint-Sauveur, qui fêtera ses 34 chandelles cette année. Elle sera remplacée par une remontée chauffante à six places.

Cet ajout s'intégrera aux investissements additionnels de plus de 10 millions de dollars qui seront réalisés à l'hiver 2019-2020.

ON VOUS LIVRE DU BONHEUR
TRAITEUR St-Hubert
725 Ch. Jean Adam,
PIEDMONT/ ST-SAUVEUR
450 227-4664 -
1 844 343-0333
St-Hubert

Ste-Adèle Sushi
UNE SEULE ET UNIQUE SUCCURSALE À SAINTE-ADÈLE
Nous n'avons pas de succursale à St-Sauveur…
Méfiez-vous des imitations!
Nos recettes sont secrètes et uniques.
Haute qualité de poissons et fruits de mer.
Mardi au samedi 11h à 21h
Dimanche 15h à 20h
Fermé le Lundi
555, boul. Sainte-Adèle, local 110
Tél.: 450 229-8388
www.ste-adelesushi.com
Suivez-nous

MAINTENANT DISPONIBLE!
FAIRE L'ÉPICERIE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE.
FAITES VOTRE ÉPICERIE EN LIGNE
NOS EXPERTS FONT L'ÉPICERIE POUR VOUS
RAMASSEZ. REPARTEZ. GRÂCE AU RÉSEAU PC EXPRESS
COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI À
Provigo.ca
PROVIGO LE MARCHÉ SAINT-SAUVEUR
50, rue St-Denis, St-Sauveur | ecofeculinairepc.ca
Provigo Le Marché Saint-Sauveur alimentation

PROFITEZ DE NOS DÉJEUNERS
JUSQU'À 14H00 TOUS LES JOURS!
WEEKEND JUSQU'À 15H00
Mikes
MIKES STE-AGATHE
621, RUE PRINCIPALE
819 326-5311

TOUT CRU DANS LE BEC
DES BEURRES DE NOIX CRUS!

Martine Laval

Élizabeth Voyer, son associée Louise Gingras et leurs beurres de noix Tout cru dans le bec.

À Morin-Heights, l'entreprise Tout cru dans le bec broie des noix et des graines biologiques crues pour en faire des beurres savoureux. Peut-on trouver produit plus frais, plus vrai, plus près de chez nous?

Élisabeth Voyer est naturopathe. Parce qu'elle a souvent traité des cas de maux de ventre, d'indigestion et d'acidité en raison du taux d'aflatoxine dans le beurre d'arachides, entre autres, elle a décidé de produire ses propres beurres à partir de noix et de graines biologiques crues. Durant le procédé de fabrication, elles sont trempées – pour en activer les enzymes, facilitant l'assimilation des nutriments –, germées, déshydratées et moulues sur meule de pierre, lentement, pour ne pas chauffer et ainsi produire des gras trans.

Beurres d'amandes, de noix de cajou, de noix de coco, de noisettes, de noix de Grenoble, de tournesol, de chanvre du Québec, de graines de citrouille, de graines de sésame naturelles crues (tahini), ils sont sans gluten, sans ajout de sel, de sucre et d'huile et sans contact avec les arachides.

Bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau, ces beurres de noix et de graines sont, pour les avoir tous goûtés, savoureux!

Vous trouvez les beurres Tout cru dans le bec chez Bio Sattva, à Val-David, Rachelle-Béry, à Saint-Sauveur, La Moisson, à Sainte-Thérèse, ainsi que dans certains marchés d'été et de Noël et au Salon Vegan. Tout un cadeau à s'offrir!

www.crudanslebec.com

À BOIRE

LAIT VÉGÉTAL MAISON

Faire son propre lait végétal avec
1 c. à soupe du beurre désiré par tasse d'eau,
y ajouter au goût un peu de vanille,
3 à 5 gouttes de stévia ou de miel de Marc (Saint-Hippolyte), miel de la Garde (Prévost) ou miel d'Anicet (Ferme-Neuve).

GOURMANDISE

BEURRE SANTÉ

Beurre de noisettes et chocolat (en remplacement du Nutella non recommandé à cause de l'huile de palme qu'il contient) : mélanger 2 c. à soupe de beurre de noisettes,
1 c. à thé de poudre de cacao cru,
quelques gouttes de stévia liquide (facultatif).

ON CUISINE

GOÛT DE COCO!

Pour rehausser d'un goût de coco des mets sautés au wok, des soupes, du riz ou des pâtes, ajouter 1 à 2 c. à soupe de beurre de noix de coco à la fin de la cuisson.
Exotique à souhait!

160 Terrains à vendre

TERRAINS À VENDRE

CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION

Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900$

Christian : **514 953-5777**

160 Terrains à vendre

TERRAINS À VENDRE

CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION

Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900$

Christian : **514 953-5777**

105 Propriétés à vendre

AUBAINE! Duplex Domaine St-Sauveur. 305,000$. Voir LesPAC.com 50506170. 438-390-8862

CHALET à vendre à St-Faustin: 3 kilomètres Mont-Blanc, À côté piste cyclable, 2 c.à.c. + une, s.d.b., salon, salle à dîner, sous-sol fini, semi-meublé, Rénovée complètement en 2010. Grand cabanon 16'X16' isolé. 198,000$. 514-820-8510

SUIVEZ-NOUS SUR

facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

115 Condos et lofts à vendre

CONDO, 159 Desormeaux, St-Jérôme, 4-1/2 (demi sous-sol). Clé en main, fenestration abondante, côté soleil, convectair, thermopompe, etc... 149,900$. Voir Centris.ca #15134317, Patrick Rousseau courtier immobilier Via Capitale Rive-Nord.

125 Maisons mobiles

VAL-DAVID: Maison mobile clé en main, 4 c.à.c., très bien isolée, près centre ski Vallée-Bleue. Poêle combustion lente. 132,000$ terrain inclus. 514-714-6503

160 Terrains à vendre

À LA LIMITE DE ST-SAUVEUR (Morin-Heights), ensoleillé, vue exceptionnelle. lesboisesdusommet.com 514-953-5577, 514-951-7755

MORIN-HEIGHTS: 2 terrains bâtissable, 90,500 pi.ca., 187,000 pi.ca. $0.50/ pi.ca. négociable, financement. 450-530-0641

205 Logements / appartements à louer

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

! 4-1/2, 3e, libre, 728$. Rue Major, Ste-Agathe, style condo, ensoleillé, stationnement privé déneigé, intercom, grand balcon, grandes fenêtres, rangement, immeuble tranquille, grande cour, plage, piste cyclable, hôpital, commodités. Références. Enquête. 514-386-1563

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, Ste-Agathe, chauffés, éclairés, stationnement. Rangement. Très propres. Près services. René: 819-323-7995

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2: Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement. 514-212-0482

Ste-Agathe Centre-Ville

3 ½ Très jolie. 1er étage avec cour. Fraîchement repeint. Stationnement, ÉLECTROMÉNAGERS INCLUS. Libre immédiatement

595$/mois, UN MOIS GRATUIT

819 216-8189

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, St-Jérôme, 1er plancher, porte-patio, rangement, corde à linge. Pas d'animaux, non-fumeur, 146 Themens. 450-438-6463

3-1/2, charmant, meublé, disponible immédiatement, 760$ tout inclus, St-Sauveur, quartier paisible. 514-961-0951

4-1/2, Ste-Adèle, secteur de choix, niveau jardin, patio, foyer, stationnement, 750$/mois, chauffé, éclairé, déneigé, libre 1er décembre, non-fumeur, pas d'animaux, 450-229-9186

5-1/2, (750$), très propre, secteur de choix. 900, 11e Rue, St-Antoine. Pas d'animaux. Enquête de crédit. Libre immédiatement. 514-647-2426

5-1/2, rez-de-chaussée duplex, rénové. Centre-ville St-Jérôme, près cégep, train, université. 800$. Libre immédiatement. Lucie: 450-675-8442

5-1/2 au coeur de St-Sauveur, électricté/ déneigement inclus, 975$/ mois. Libre immédiatement. Appelez Guy 514-838-2555

5-1/2 sur 2 étages, 2 s.d.b., 3 c.à.c., cour clôturée. Remis à neuf. Non-fumeur, pas de chien, 960$. St-Jérôme. Enquête de crédit. 450-275-1939

GRAND 4-1/2 ensoleillé, Ste-Adèle: 3280, Mont Durocher, à l'étage, entrées laveuse, sécheuse, bois franc, 2 stationnements, 725$ non chauffé. Libre 514-825-4003

LAFONTAINE: très grand 5-1/2, 2e étage. Cuisine et s.d.b. rénovées au goût du jour, 3 chambres, accès cabanon, stationnement/ déneigement inclus. Non chauffé, non éclairé. Non-fumeur, pas d'animaux. Enquête de crédit. Appelez après 16h, 450-436-9028.

STE-ADÈLE: 3-1/2 et 4-1/2, 580$ à 650$, stationnement. Pas de chien. Références. 1er novembre. 514-664-4525

STE-ADÈLE: 4-1/2, r.d.c. non chauffé, non-fumeur, proximité à pied des services. 710$/mois. Libre immédiatement. Pour visite: 450-675-7084

STE-ADÈLE: Centre-ville, 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, 1 mois gratuit. 450-229-7070

210 Logements / appartements chauffés à louer

ST-SAUVEUR: Mont Habitant, loft demi sous-sol, semi-meublé, bain tourbillon. Non-fumeur, idéal personne seule. Libre immédiatement. 695$/mois. 514-813-5622

210 Logements / appartements chauffés à louer

! ! Maison mobile 4-1/2, entièrement rénové, Mont Belle Neige 2 stationnements, grand terrain à coter de la piscine, face au Mont. Libre immédiatement, 720$. 514-247-1722

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

À Ste-Adèle condo 1 chambre tout rénové et tout équipé, foyer, vue sur Mont-Chanteclerc. Location saison, moyenne et long terme. 850$/ mois tout compris. Disponible 1er octobre. 450-632-2876

225 Propriétés à louer

DUPLEX rénové, +/- 850$, possibilité option d'achat. Morin-Heights environs. Financement disponible. Aucune mise de fond. 514-212-4644

JOLIE petite maison à Ste-Adèle, 5-1/2 sur 2 étages. Rénovée en entier. À distance de marche de tout. 5 électros inclus. À qui la chance? 995$/ mois câble de base et WI-FI inclus. Contactez l'Auberge Champêtre 450-229-3533

MAISON complètement rénovée au bord de l'eau, St-Sauveur, 3 c.à.c. Disponible maintenant. Possibilité d'achat. Pas d'animaux, 514-816-1012

245 Chambre à louer

À Ste-Adèle, forfait location au mois. Suite avec tourbillon et foyer. Chambre avec foyer ou standard. TV, téléphone, Internet, frigo, micro-ondes, accès buanderie. 450-229-2680

CHAMBRE Ste-Adèle, avec stationnement pour personne sérieuse. 475$ par mois; tout inclus. Libre immédiatement, 514-775-2883

AUBERGE Champêtre centre-ville, Ste-Adèle, loués au mois, chambres, studios, meublés, au choix, foyer, tourbillon. Tout équipés, incluant: Wi-Fi/ câble, buanderie sur place. IGA, Banques, Pharmacie, etc. 450-229-3533.

À Ste-Adèle: Grande chambre. 2 minutes A-15. Bienvenue non-fumeur, références. 450-745-1991

CHAMBRE, près St-Jérôme, tranquille, entrée privée, comprend tout. 514-248-4315

270 Bureaux / locaux à louer

LOCAUX, bureaux commerciaux. Boul. Ste-Adèle, Ste-Adèle, 105 à 3,200 pi.ca., Info: 450-229-3083.

STE-AGATHE-DES-MONTS: Vue lac, 2 bureaux 300 et 1,000 pi.ca, 2e étage. Très ensoleillés, idéal professionnel. 819-326-9412

280 Entrepôts à louer

ENTREPÔTS, plusieurs grandeurs disponibles: 7x7, 7x10, 12x18, vrac 50$ à 125$. Entreposage de 6 mois pour motos, autos, bateaux, pontons. Ste-Marguerite-du-Lac-Masson. 450-432-2266

270 Bureaux / locaux à louer

270 Bureaux / locaux à louer

BINGO

SAINTE-ADÈLE

Au **555, boul. Ste-Adèle**

Les mardis et jeudis soir

Ascenseur, casse-croûte

Salle à louer

Info : **450-229-7095**

Lucyne Farand

COURTIER IMMOBILIER

514 952-6316

LUCYNEFARAND.COM

ROYAL LEPAGE PRIX DIAMANT

PRIX PLATINE DU DIRECTEUR

ROYAL LEPAGE HUMANIA Agence immobilière

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION

Voyez toutes mes propriétés et mes ventes

VISITE LIBRE DIMANCHE LE 14 OCTOBRE DE 13H À 16H

354, MONTÉE ST-GABRIEL • MLS:22970432

SAINT-SAUVEUR: Le site, la vue, le cachet !!! Au sommet du Mont Christie avec superbe point de vue. Tout à fait privé et boisé tout autour. Joli atelier derrière la maison, bachelor en rez de jardin, piscine creusée, spa, tout ça dans une maison authentique, pratique et pleine de soleil. À qui la chance?

PRIX 415 000 $

MORIN-HEIGHTS: ***FAITES VITE! QUALITÉ/PRIX IMBATTABLE!*** Jolie maison ensoleillée et très logeable de 4 chambres, salon, salle de jeux et 2 salles de bains. Atelier extérieur fonctionnel et chauffé et 2 cabanons. Bien entretenue et prête pour les nouveaux occupants!

PRIX 239 500 $

AUBAINE: Condo semi-détaché de construction récente. Situé au coeur du village, à proximité de toutes les commodités. ce condo offre plusieurs extras comparativement aux autres. Voir addenda. D'autres photos suivront sous peu.

PRIX DEMANDÉ 169 000 $

SAINT-SAUVEUR: BORD DE LAC DES BECS-SCIE. Complètement Rénovée de A à Z! Orientation ouest. Magnifique vue sur le Lac. Beau terrain. Pièces de vie à aires ouvertes. 2 CAC, 1 1/2 SDB. Rare sur le marché.

FAUT VENDRE!

PRIX 389 000 $

SAINT-SAUVEUR: Tout à fait charmante, planchers et armoires en pin, cheminée en pierres. Située dans le Domaine des Résidences en Haut. Environnement tranquille. Jolie vue à l'horizon. Beau terrain. 3 cac, salon et salle de jeux. Vendeur sérieux.

PRIX 189 000 $

VAL-MORIN: ***INCROYABLE!*** 30 000 pc Au coeur du village de Val Morin. À distance de marche de tout. Sentier pédestre, parc Far Hills, Lac Raymond, plage municipale et la Rivière. Plus grande que les apparences 3 CAC, 2SAL, abri d'auto. Libre immédiatement. Vendeur motivé.

PRIX 169 000 $

SAINTE-ADÈLE: ***Complexe Harmonie*** Cette unité vous plaira à coup sûr. Orientation soleil parfaite. Très belle vue de toutes les fenêtres et du patio. Décor actuel. Incluant beaucoup d'extras. Seulement un escalier pour accéder à l'unité. Garage et rangement inclus.

PRIX ALLÉCHANT 339 000 $

PIEDMONT: ***Vue à couper le souffle!*** Superbe domaine surplombant la vallée sans aucun voisin à l'horizon. Situé au sommet d'une allée privée menant au spacieux garage double. Impeccable plain-pied avec piscine creusée chauffée avec une magnifique véranda grillagée. Très ensoleillé, orientation plein sud.

PRIX DEMANDÉ 465 000 $

MIRABEL: ***Propriété qui sort de l'ordinaire:*** Inter génération côte à côte. 4 cac + 2cac. Valeur uniformisée: 598,264$ Pourrait aussi être loué comme logement indépendant. Très Spacieuse. Terrain aménagé très privé, avec piscine au sel, jardin d'eau, pavé uni. Garage très profond. Quartier résidentiel apprécié et homogène.

PRIX 554 900 $

SAINT-HIPPOLYTE: ***INCROYABLE!*** Maison BORD de LAC des SOURCES pour seulement 189 000$. Vue directe sur le Lac des Sources, idéal pour la baignade. Maison rustique de 2 cac avec beau boudoir et coin bureau. Sautez là-dessus!

PRIX DEMANDÉ 189 000 $

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS: ***Maison très bien entretenue,*** toute en pierres, très abordable, 2 chambres et avec une grande véranda. Grand garage double détaché assez grand pour vos véhicules et agréable pour atelier. ACCÈS au LAC GUINDON en prime, juste en face.

PRIX 179 900 $

MORIN-HEIGHTS: Domaine exclusif à Morin-Heights. Plus de 3 acres de terrain donnant sur la Rivière-à-Simon, un petit lac privé. Certainement l'un des plus beaux sites disponibles à 5 minutes de St-Sauveur! Plafond de 9', Boudoir avec foyer au gaz, 4 Cac, 3 SDB, sous-sol aménagé (inter génération). Site simplement magnifique!

PRIX 799 000 $

IL FAUT PLUS QU'UNE ENSEIGNE POUR VENDRE...

IL FAUT DU ❤ AUX VENTES!

2401617

À LOUER

LOCAL COMMERCIAL

Au 1775, route 117, Val-David

5600 pieds carrés

Communiquez avec Cédric au 450 712-4466

>2101310

BUREAUX À LOUER

36 ave Filion St-Sauveur

200 à 800 pi²

Disponible immédiatement

36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)

450.602.0634

310 Divers à vendre

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

QUAIS EN ALUMINIUM DESSUS EN CÈDRE AVEC ACCESSOIRES 4 OU 6 PIEDS DE LARGE DIFFÉRENTES LONGUEURS SUR PATTES OU FLOTTANTS 450 444-5974

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

CABANONS
(remises de jardin)
10 x 12 : 2150$ / **2500$**
10 x 16 : 2675$ / **3050$**
12 x 16 : 3000$ / **3450$**
15 x 20 : 4100$ / **4850$**
15 x 30 : 5600$ / **6600$**
Autres grandeurs disponibles.
RBQ#8213-9338-04.
450 632-0007

345 Antiquité / art / collections

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

ANTIQUAIRE ACHÈTE À DOMICILE : meubles, Tableaux reconnus, Bijoux en or, Monnaie, Luminaires, Hélice d'avion, Sculptures, Bronzes, Monnaies, objets décoratifs, Cruches, Blocs de boucher, Horloges, Tricoteuses à bas, Annonces Publicitaires, machine à boule, etc. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

AUBAINE BOIS CHAUFFAGE SEC OU SEMI-SEC, 90% Érable, hêtre. Cellulaire 514-889-1322/ Bouchard

100% bois franc, sec ou semi-sec, en quartier ou en bûche, livraison ou autocueillette. Ouvert à l'année. L'environnement du nord, 43 Chemin du Lac-Adair, à St-Hippolyte. Visa/ MasterCard acceptées. 450-563-3139

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

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

BOIS de chauffage à vendre, semi-sec ou sec. Informations, Carl 450-566-6332

404 Services domestiques offerts

À St-Jérôme personne ressource, honnête et discrète disponible pour entretien ménager et accompagnement (voiture). Horaire flexible! Joséphine 450-592-5099

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

FEMME de ménage; Honnête, fiable, minutieuse, offre ses services, excellentes recommandations 450-563-1620

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

LAVAGE de fenêtres, entretien ménager semaine/ deux semaines, après rénovations Reçus, 514-293-4251, 450-530-6841

Mr. Mom entretien ménager résidentiel. Reçus. De St-Sauveur à Ste-Agathe 450-340-0906

410 Coiffure / Beauté / Esthétique

CHEZ Denise Coiffure, ouvert mardi, jeudi et vendredi. 450-229-1661

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

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

! ! Absolument agréable, entouré de sapins. Massage détente 9h-19h 819-323-8129

À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre. Mlle. Jessy 819-323-4379/ Bilingue

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

BON massage, agréable et confortable détente. À Morin-Heights à 6 minutes de St-Sauveur 9h00- 19h00, vendredi, samedi, dimanche. Manon: 450-921-1131, 514-546-0960

DANIEL, St-Sauveur pour la détente que vous cherchez 450-275-0780, climatisé.

MASSAGE Californien, lachez prise, déménagé St-Sauveur, 450-592-0776 remplacé 514-370-8754 Carole

MASSOTHÉRAPIE: Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

MASSOTHÉRAPIE St-Sauveur, centre-ville. Membre AMQ. Reçu d'assurance disponible. 17 ans d'expérience. Massage professionnel suédois, relaxation thérapeutique. 45$/ heure, 60$ 1h-1/2. Sur rendez-vous. Sandrine 450-744-3060

404 Services domestiques offerts

Qualinet
ENTRETIEN MÉNAGER

PERMETTEZ-NOUS DE SOUMISSIONNER POUR VOTRE ENTRETIEN MÉNAGER.

NOUS EMBAUCHONS

À LA SEMAINE OU À LA QUINZAINE
LA QUALITÉ VA VOUS ÉTONNER
ESTIMATION GRATUITE
450 530-0447

424 Astrologie / Occultisme

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

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

440 Déménagement / Transport / Entreposage

DÉMÉNAGEMENT: Éconeline avec remorque fermée, service professionnel, 20 ans d'expérience, 1 homme, 65$/ heure. 819-324-8200

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

442 Constructions / Rénovations / Réparations

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

HOMME à tout faire. Petits et gros Travaux. Travail minutieux. Claude 819-507-0456

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

404 Services domestiques offerts

442 Constructions / Rénovations / Réparations

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

HOMME À TOUT FAIRE Peinture, patio et clôture, réparation de plâtre, rénovations de toutes sortes, travaux intérieurs/ extérieurs, travaux propres et soignés, 20 ans d'expérience. Références sur demande. À l'heure ou à contrat. 7/7. Nicholas, **514-264-7385 cell. 450-226-6095** (maison St-Sauveur). Estimation gratuite! **COUPE D'ARBRES**

RÉNOVATION, 25 d'expérience, armoires de cuisine, sous-sol, s.d.b., o'gee, finition intérieure, terrasse. Satisfaction garantie. Pierre. 450-712-3464

***SPÉCIALISTE* En rénovations. Retraité + de 40 ans d'expérience Licence RBQ.: Rénovations Intérieur/ Extérieur Cuisine, S.d.b. Boiseries, Portes Fenêtres 514-971-5599**

RÉNOVATION CHARPENTE FINITION PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE TRAVAUX GARANTIS MICHEL 514 581-4846 450 226-2566

CONSTRUCTION - RÉNOVATION
TECNIC INC.
Entrepreneur général
APCHQ R.B.Q.: 5624-2712-01

Résidentiel & Commercial
Spécialités : Finition extérieure de tous genres, Maibec, Canexel
Portes et fenêtres • Balcons et vérandas
Agrandissement de maisons
Travaux pour assurances

Guy Beauchemin, Propriétaire membre AECQ
Tél. : 450 229.7770 • Cell. : 450 565.7707
Pour soumission:
constructecnic@outlook.com

442 Constructions / Rénovations / Réparations

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

446 Peinture / décoration

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

PEINTRE Peinture intérieure/ extérieure, réparations de plâtre, joints, gypse. Travail propre, soigné. 20 ans d'expérience. 7/7. Nicholas. 514-264-7385 (cell.), 450-226-6095 (maison St-Sauveur) **Estimation gratuite!** SPÉCIAL Novembre, Décembre: 20% de rabais. Meilleur prix garantie!

480 Toitures / Couvreurs

TOITURES **SILANIC** RBQ 5670 7094 01
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
Pour un service personnalisé et complet
Un travail propre et garanti
Dans le domaine depuis 1993
Spécialité bardeaux d'asphalte
Installation de gouttières sans joints
450 226-3843 • www.silanictoitures.com

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL
AVEC
Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut
CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE AU 450 227-7999

448 Lavage / Nettoyage

LAVAGE DE VITRES Lavage de vitres et moustiquaires, grand ménage, (murs et plafonds) 20 ans d'expérience. Références sur demande. Travail propre et soigné. Nicholas, 514-264-7385 cell. 450-226-6095 (Maison St-Sauveur). Estimation gratuite. **NETTOYAGE DE GOUTTIÈRES**

472 Déneigement

OFFRE service sur appel: déneigement sur balcon, escalier, toit, auto. Morin-Heights, St-Sauveur. Michel. 514-912-2099

474 Terrassement / Paysagiste

NETTOYAGE de terrain, tailles de taies et arbustres, désherbage, plantation, peinture, réparation de pavé, muret et autres. 450-228-1227, 450-275-1141

483 Compagne compagnon

FEMME recherchée, belle personne en santé et débrouillarde pour m'accompagner en Floride, dépenses payées. Entrevue et références, 514-591-4406

484 Services divers

NETTOYAGE de cour, élagage, travaux menuiserie, ramassage rebuts, sablage patios, livraison tous genres avec camion, Ste-Adèle et environs, 450-821-9011

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

480 Toitures / Couvreurs

555 Argent à prêter

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

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

580 Occasions / Propositions d'affaires

DIRECTEMENT du manufacturier! Gagnant du 1er prix en innovation! Route de distributrices automatiques garantie, Produits: Eau NAYA 600 ml Clientèle exclusive établie Territoire protégé Gagnez 100,000$ annuel À votre compte! 514-945-4599

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

TOITURE S. Lefebvre recherche poseur de bardeaux, temps plein, 819-323-7540

Mon Chalet Québec
Recherche
OPÉRATEUR/ PROGRAMMEUR CNC
Avec expérience, temps plein
Doit demeurer sur place
514-677-0626
info@monchaletquebec.com

610 Professionnels / Cadres

GESTIONNAIRE immobilier. Propriétaire d'immeubles locatifs (plex et conciergerie) recherche gestionnaire expérimenté(e) 5 ans minimum, temps partiel ou temps plein. Personne bilingue, connaissance en informatique. Disponible immédiatement. Rémunération selon compétence. C.V. ou offre de service: 596, St-Georges, St-Jérôme, Québec, J7Z 5B8 ou info@bon-apparte.ca

630 Santé/hospitalier

PRÉPOSÉ(E) aux bénéficiaires et infirmières auxiliaires recherchés(es), pour résidence de personnes âgées, à Ste-Sophie. Formation inclus. 514-892-5846; c.v. fax: 450-565-2774; courriel: villa2184@hotmail.ca

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

CHALET GREC recherche cuisinier(e), appelez John ou Bill après 17h au 450-227-6612

RESTAURANT NIKOS Val-David: Recherche Serveuses 819-322-2191 Nick

AIDE CUISINIER(ÈRE) et serveur(euse) avec expérience et plongeur(euse). Demandez Lorenzo 819-321-2727

CHALET GREC recherche aide cuisinier(e), appelez John ou Bill après 17h au 450-227-6612

CASSE-CROÛTE ARC-EN-CIEL recherche: aide cuisiniers(ères), temps plein et/ ou partiel, 756, route 117, Piedmont, fermeture 15h. 450-227-3534

680 Conciergerie/entretien sécurité

RECHERCHE concierge pour immeuble résidentiel, 866, Sigouin, Ste-Adèle. Robert Forest 514-229-8232, 450-227-3500

705 Formations diverses

ANGLAIS, cours individuels. Devenez fonctionnel rapidement. Conversation, emploi, rattrapage scolaire, 25$/ heure. Professeure diplômée 450-226-7239

MATHÉMATIQUES Échec Solutions Michel 450-228-1780

950 Ferraille

ACHATS Vieilles autos. Autos accidentés. Rebuts métal. Balance publique. Ste-Marguerite. Remorquage gratuit. Payons 200$ +. Accrédité SAAQ. **450-228-8602, 450-712-2039**

985 Autos à vendre

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

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

Un testament peut être modifié en vue d'inclure un don sans compromettre l'avenir des héritiers
Un héritage à partager Québec
www.unheritage.org
1 888 304-8334

Bazar

BAZAR DE LA POINTE BLEUE
9, Chemin Ste-Marguerite
Ste-Marguerite -du-Lac-Masson

TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS, DE MIDI À 16H.
Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, articles de décoration, tableaux etc.
S.v.p. téléphonez au: 450 228-2441 ou 450 229-4328 et nous irons les récupérer.

Emplois

familiprix
Pharmacie Danielle Gauthier

Nous sommes à la recherche de candidats pour les postes de :

Assistant(e) technicien(e) en pharmacie
poste permanent à temps partiel disponible semaine et fin de semaine.
Service à la clientèle, bilingue un atout.

Contacter Danielle Gauthier ou Chantal Parent
450-226-5222 • Fax: 450 644-0059
Courriel: 1311gerant@familiprix.ca
>2401613

Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

NOUS RECHERCHONS POUR POSTES

Préposé(e) aux bénéficiaires
(avec formation ou formation sur place)

Infirmier(ière) auxiliaire

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

Manon Desjardins
Direction des ressources humaines
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6
Télécopieur : 450-227-6186
Courriel : manon@residencesdesjardins.com
Pour information : 450 227-2241 poste 227
2401569

DR
DAVID RIDDELL
EXCAVATION • TRANSPORT
#RBQ 8295-1831-41

Nous sommes présentement à la recherche
DE CHAUFFEUR DE CHASSE-NEIGE,
dans les secteurs de Morin-Heights, Sainte-Adèle, Gore et Wentworth

- Doit être disponible 24 heures/24 et ce 7 jours/7
- Classe 3 obligatoire
- Salaire très compétitif

Si vous êtes intéressé, veuillez nous contacter.
Tél. : **450 226-5999** / **450 566-4569**
Fax: **450 226-5558**
Courriel : **info@davidriddell.com**
2401560

Emplois

mazda
VAL-DAVID

est à la recherche de personnel compétent pour se joindre à l'équipe dynamique

APPRENTI-MECANICIEN
MÉCANICIEN

Contactez Christophe Giliberto au 819 322-3937

Envoyez votre CV à cgiliberto@mazdavaldavid.ca
>2101318

ROYAL LAURENTIEN
STATION TOURISTIQUE ★★★★

Une entreprise milieu sport, hôtelier et restauration est à la recherche d'un(e)

COMPTABLE

- CYCLE COMPTABLE COMPLET
- CONNAISSANCE DU LOGICIEL ACOMBA
- TEMPS PLEIN À 35 H / SEMAINE À L'ANNÉE

Faites parvenir votre candidature par courriel à l'adresse suivante :
administration@royallaurentien.com

GROUPE St-ONGE **RECRUTE**

CHAUFFEUR pour camion de déneigement (Classe 3) secteur St-Hippolyte

MÉCANICIEN MACHINERIE LOURDE

Télécopieur : 450 224-4550
Courriel : rh@groupestonge.com
2201316

AUTOPRO Prév-automobiles mécanique 224-2771 MEGA PNEU

Recherche apprenti 3ième échelon ou mécanicien
Hommes de service temps plein et saisonnier

- Carte obligatoire
- Dynamique et désireux de travailler en équipe

Communiquez avec Richard au (450) 224-2771
ou par télécopieur (450) 224-8096
prevautomecanique@videotron.ca
3026, boul. Curé-Labelle, Prévost, J0R 1T0
2201292

Les Résidences du Manoir

NOTRE GROUPE DE RÉSIDENCES OFFRE DES SERVICES DE QUALITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES DES LAURENTIDES

VOUS RECHERCHEZ UN MILIEU DE TRAVAIL VALORISANT ET UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE !
SAINTE-ADÈLE | SAINTE-AGATHE | SAINT-SAUVEUR | SAINT-ADOLPHE

PRÉPOSÉE AUX RÉSIDENTS (PAB)
Jour • soir
Avec ou sans formation
Postes permanents à temps plein et partiel

ENTRETIEN MÉNAGER
3-4 jours par semaine
Lundi, mardi, jeudi et vendredi

CONCIERGE D'IMMEUBLE
Temps plein

Veuillez nous faire parvenir votre cv à :
Les Résidences du Manoir
101, rue Principale, bureau 1000
Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6
Télécopieur : (450) 240-0079
ressourceshumaines@residencesdumanoir.com
www.residencesdumanoir.com
2401616

MONT GABRIEL
RESORT & SPA

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

- PRÉPOSÉ AUX CHAMBRES

Envoyez votre cv à Linda Martin :
gouvernante@montgabriel.com
450 227-7983 poste 250

- PRÉPOSÉ À LA RÉCEPTION
- AUDITEUR DE NUIT

Envoyez votre cv à Catherine Lizotte :
reception@montgabriel.com
450 227-7983 poste 343

- PLONGEUR
- CUISINIER

Envoyez votre cv à Scott Chalmers :
schalmers@montgabriel.com
450 227-7983 poste 243

Pour plus d'informations visitez le : montgabriel.com/carrière
2501646

PJ PAVAGE Jérômien 450.438.5389

RECHERCHE

- **Conducteur 10 roues Classe 3 charrue déneigement**
  (3 ans d'expérience en déneigement municipal)
- **Opérateur de loader, tracteur et souffleur pour déneigement avec expérience**
- **Chauffeur Classe 1 ou 3 pour transport de neige avec expérience**

Se présenter au 358, rue Larry-Ball, Saint-Jérôme • 450-438-5389
info@pavagejeromien.com
2201304

GOUTTIÈRES 2000 plus
RBQ 8252-1105-45

Nous sommes à la recherche d'employés pour combler les postes suivants :

Installateur (chef d'équipe)
Installateur avec expérience
Installateur junior

Faites parvenir votre CV
Par courriel : info@gouttieres2000plus.com
Par télécopieur : 819 425-3898
>2101319

boisclair & fils inc. manufacturier de produits de béton

JOURNALIERS
Usine de Mirabel

Entreprise en pleine expansion œuvrant dans la fabrication de produits de béton recherche présentement des journaliers à son usine de Mirabel. Poste permanent.

PRINCIPALES TÂCHES :

Prendre part aux différentes étapes de fabrication de produits de béton.
Montage, coulée, démoulage et marquage des produits.

EXIGENCES ET APTITUDES :

Bonne endurance physique, responsable, prudent, ponctuel, méthodique, organisé, travaillant et disponible.

CONDITIONS :

Début : immédiatement
Horaire : 5 jours semaine – de 6h00 à 16h00, temps supplémentaires possible
Salaire compétitif et gamme complète d'avantages sociaux
Expérience en milieu manufacturier un atout

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V.
par télécopieur au **450 227-1339**
ou par courriel à **rh@boisclairetfils.ca**
2401316

CONCESSIONNAIRE INTERNATIONAL À STE-AGATHE-DES-MONTS
est à la recherche d'un

AVISEUR TECHNIQUE

Poste permanent (40 heures semaine)

Faxer votre C.V.
819 326-1834 ou
equipementscloutier@cgocable.ca
Sainte-Agathe Diesel
380, route 329 Nord, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc J8C 3X8

>9541

CONCESSIONNAIRE INTERNATIONAL À STE-AGATHE-DES-MONTS
est à la recherche d'un

COMMIS AUX PIÈCES

Expérience requise (min. 3 ans). Connaissance en informatique obligatoire, Langue parlée français et anglais. Personne autonome possédant un bon sens de la débrouillardise. Poste permanent (40 h/sem.)
Salaire concurrentiel en fonction de l'expérience.

Faxer votre C.V. **819 774-0468 ou**
equipementscloutier@cgocable.ca
Sainte-Agathe Diesel
400, route 329, Sainte-Agathe-des-Monts, Qc, J8C 3X8

>9545

Harnois Groupe pétrolier
De l'énergie à revendre!

>2601034

Recherche

Entrepreneur – Agent Laurentides

Harnois Groupe pétrolier est à la recherche de personnes d'expérience qui s'intéressent à la vente au détail et au service à la clientèle, recherchant une opportunité d'affaires comme agent.

Cette offre s'adresse aux entrepreneurs désireux de s'investir dans un projet d'affaires à temps plein. Vous avez une bonne connaissance en gestion des inventaires, en finance et en gestion de personnel? Cette opportunité est pour vous.

Les stations-services comprennent un dépanneur et, parfois, un lave-auto et constituent un investissement approximatif de 150 000 $ de la part du détaillant.

Harnois Groupe pétrolier est une entreprise familiale de deuxième génération fondée en 1958, spécialisée dans la distribution en gros et au détail de produits pétroliers. Sa mission est de fournir efficacement des sources d'énergie, des produits de spécialité ainsi que des services de qualité par une expérience d'achat conviviale.

Nos valeurs
- Oser l'ingéniosité avec passion
- Agir avec authenticité
- Respecter ses engagements
- Réussir dans la complicité et le plaisir

Soumettez votre candidature
Vous avez de l'expérience dans la vente au détail et du leadership, et vous désirez joindre une équipe dynamique? Communiquez avec nous sans tarder et faites-nous parvenir une lettre de motivation ainsi qu'un C.V. avant le 30 novembre 2018, à l'adresse suivante :

Liane Moffatt – Harnois Groupe pétrolier
Téléc. : 450 759-7001 | 1 888 332-6033
lianemoffatt@harnoisgroupepetrolier.com

UNI-PRO
MÉCANIQUE RADIATEUR
SAINTE-AGATHE

RECHERCHE

HOMME DE SERVICE
pour pose de pneus

salaire selon expérience

Contactez **Simon Benoit**
ou Marc Circé
au **819 326-3988**
et envoyez votre **CV** au
radiateurs.steagathe@gmail.com

>8965

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

AVEC Accès

CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE
450 227-7999
TOMBÉE LE VENDREDI À 17H

LES ÉQUIPEMENTS CLOUTIER

Mandataire de la SAAQ
Inspection des véhicules lourds et légers

RECHERCHE RESPONSABLE DU SERVICE À LA CLIENTÈLE

Description de la tâche
- Réception des appels téléphoniques de la clientèle
- Gestion de la prise de rendez-vous des inspections
- Accueil de la clientèle qui se présente aux rendez-vous
- Préparation des dossiers d'inspection
- Préparation des rapports informatiques auprès de la SAAQ
- Préparation de la facturation des inspections effectuées

Expérience demandée
- Expérience dans le domaine de la mécanique de véhicules lourds (critère indispensable) ou dans un domaine connexe.
- Bonne connaissance au niveau de l'Internet
- Excellente connaissance du logiciel Simple Comptable (module facturation)

Qualités essentielles
- Capacité de travailler sous pression avec efficacité et rapidité
- Capacité d'accomplir plusieurs tâches à la fois (réception de la clientèle, répondre aux appels téléphoniques, préparation des documents demandés)
- Capacité de gérer la clientèle de façon professionnelle
- Parfaitement bilingue

Travail de 40 heures par semaine
Salaire concurrentiel

>9542

C.V. par fax 819-326-1834 ou equipementscloutier@cgocable.ca

Avis

CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
DISTRICT DE TERREBONNE
NO : 700-17-015513-186

COUR SUPÉRIEURE

MUNICIPALITÉ D'ENTRELACS
Partie demanderesse
c.
SUCCESSION HENRI BERNARD MARCEAU
Partie défenderesse

AVIS PUBLIC DE NOTIFICATION
(art. 136 et 137 C.P.C.)

Avis est donné à la SUCCESSION HENRI BERNARD MARCEAU de vous présenter au greffe de la Cour Supérieure du district de Terrebonne situé au 25 rue de Martigny ouest à Saint-Jérôme dans les 30 jours afin de recevoir la Demande introductive d'instance en délaissement forcé (prise en paiement) et avis d'assignation (art. 145 et ss C.p.c.) qui y a laissée à votre attention.

Vous devez répondre à cette demande dans le délai indiqué dans l'avis d'assignation, sans quoi un jugement par défaut pourrait être rendu contre vous et vous pourriez devoir payer les frais de justice.

Le présent avis est publié à la demande de Gaétan Guénette, huissier de justice, qui a tenté sans succès de vous signifier ledit document. Il ne sera pas publié à nouveau, à moins que les circonstances ne l'exigent.

Saint-Jérôme, le 2 octobre 2018

Benoit Desjardins
Huissier de justice

2301396

Crématel

Simplement la CRÉMATION^MD
- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement au crématorium

283, Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: 450 431-7700
Sans frais: 1 888 510-1112
www.crematel.com

1707398

Municipalité de PIEDMONT
CORPORATION MUNICIPALE DE PIEDMONT

AVIS PUBLIC

ASSEMBLÉE PUBLIQUE D'INFORMATION ET DE CONSULTATION
RÈGLEMENT #757-58-18

Aux personnes susceptibles d'être intéressées par le projet de règlement #757-58-18 modifiant le règlement de zonage #757-07 et ses amendements afin de permettre les portions de toiture à pente nulle dans la zone R-1-265.

Avis est par les présentes donné par la soussignée, Caroline Asselin, directrice générale et greffière, que le Conseil municipal, suite à l'adoption par résolution lors de l'assemblée tenue le 2 octobre 2018 d'un projet de règlement portant le numéro 757-58-18, tiendra une ***assemblée publique d'information et de consultation le lundi 22 octobre 2018 à compter de 19h00 en la salle de l'Hôtel de Ville située au 670, rue Principale à Piedmont***, le tout en conformité avec les dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

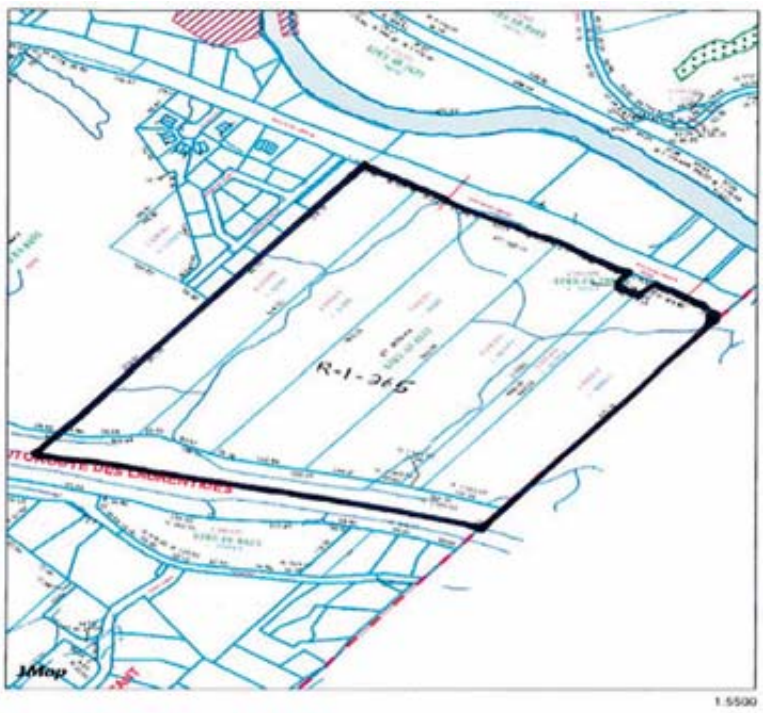
Ledit projet de règlement numéro 757-58-18 modifie le règlement de zonage #757-07 et ses amendements afin de permettre les portions de toiture à pente nulle dans la zone R-1-265.

Ledit projet de règlement ne contient pas de dispositions propres à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

La zone visée, soit la zone R-1-265 est délimitée comme suit :

Zone R-1-265 :

➢ Comprend uniquement la propriété de la compagnie 119438 Canada Inc. entre l'autoroute des Laurentides et le boulevard des Laurentides (route 117)



Au cours de cette assemblée publique de consultation, Madame la Mairesse Nathalie Rochon ou le président de l'assemblée expliquera le projet de règlement et les conséquences de son adoption et entendra les personnes et/ou organismes qui veulent s'exprimer sur le projet.

Ledit projet de règlement est disponible et toute personne intéressée peut en prendre connaissance aux heures régulières de bureau, soit du lundi au jeudi de 8h00 à 16h30 et le vendredi de 8h00 à 12h00.

DONNÉ À PIEDMONT, CE 4e JOUR DU MOIS D'OCTOBRE 2018.

Caroline Asselin, directrice générale et greffière

>2301595

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

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

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

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
9361-3164 Québec Inc. RESTAURANT LE VERSAILLES 50, Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6 Dossier : 540 328	1 Restaurant pour vendre avec autorisations de danse et spectacles sans nudité incluant la terrasse	50, Rue Principale Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R6
9382-0363 Québec Inc. RESTAURANT GIO'S 1130, Rue Principale Est Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 1L8 Dossier : 5 025 036	1 Restaurant pour vendre et 1 Bar avec autorisation de spectacles sans nudité	1130, Rue Principale Est Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 1L8

Québec

>2301592

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

AVIS PUBLIC

PROMULGATION DU RÈGLEMENT # 129-2018

AVIS est, par la présente, donné à toutes les personnes intéressées de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :

QUE le règlement *# 129-2018 décrétant une dépense au montant de 151 500 $ et un emprunt au même montant afin de financer le coût des travaux de remplacement de conduites d'aqueduc et installation d'une borne d'incendie au Domaine-Provost prévus à la programmation partielle TECQ 2017-2018 et les frais de financement* a été adopté selon la procédure suivante :

Avis de motion : 16 juillet 2018
Dépôt et présentation du projet de règlement : 16 juillet 2018
Adoption du règlement : 2 août 2018
Résolution modificative # 6530-09-2018 : 11 septembre 2018
Approbation du ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire : 3 octobre 2018

QUE ce règlement peut être consulté durant les heures régulières du bureau, soit du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Le règlement # 129-2018 entrera en vigueur conformément à la Loi suivant la publication du présent avis.

DONNÉ à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce 10 octobre 2018.

Judith Saint-Louis
Greffière

>2301603

CALENDRIER

COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

L'OUVROIR SAINT-SAUVEUR – Prochaine vente, le jeudi 18 octobre, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 12h30. 382, rue Principale, Saint-Sauveur, 450.227.1445.

FRIPERIE DE L'ÉGLISE - 81 Chemin Masson, Ste-Marguerite, ouverte le samedi 20 octobre, de 10h à 15h, ainsi que la section meubles.

INVITATION - FÊTE DU CENTENAIRE DE L'ÉGLISE SAINT-JOSEPH DE MONT-ROLLAND – Le 14 octobre à 10h, Mgr Pierre Morissette présidera la messe qui sera suivie d'une vidéo sur les débuts de l'église. Un buffet sera servi. Nous vous attendons, anciens et nouveaux paroissiens.

CLUB DE L'AMITIÉ 3e ÂGE DE SAINTE-ADÈLE – Nous organisons un beau voyage à Québec avec le « TRAIN ANIME » de Charlevoix, du 21 au 22 octobre, au coût de 389$. L'hébergement est à l'Hôtel Cap-aux-Pierres (face au fleuve)! Pour informations (pour ces 2 activités) : Micheline, 450.229.4883 ou Diane, 450. 602. 0754 ou Denyse, 450.226.2662.

Immobilier

ÉTIENNE SAVARD
Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David
819 322-3666
www.etiennesavard.com
RE/MAX Laurentides
2515, rue DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

VAL-MORIN

Maison de ville à étages, unité de coin, garage double "Tandem" intégré, 2 CAC, 1 SDB et une salle d'eau. Grandes pièces à aire ouverte avec plafond de 12 pieds. Plancher de bois franc, foyer au salon. Directement sur le trou #2 du golf Val-Morin. Frais copropriété 986$/an + 200$ pour vidange de la fosse septique. Accès notarié au Lac Raymond.
MLS 27670077 — 139 000 $

SAINTE-ADÈLE

Immense condo jumelé sur 3 étages, vous offrant énormément d'espace. 3 CAC avec chacun une salle de bain privée et 2 avec balcon. Grand salon et salle à manger à aire ouverte et foyer sur 4 faces. Spacieuse salle familiale au sous-sol en rez-de-jardin. Terrasse ensoleillée. Le dernier au bout des condos pignons sur pentes donnant sur un boisé.
MLS 28463127 — 279 000 $

VAL-DES-LACS

Accès au Lac Orignal(bateau moteur). Secteur paisible. Grande propriété ensoleillée de 3 CAC offrant beaucoup de rangement. Garage double 24 x 32, 2 grandes remises. Terrain plat de 54 384PC. Rue sans issue. Poêle à combustion lente au sous-sol et un aux granules au salon. Piscine et grande terrasse. En excellente condition et entretenue avec soin!
MLS 12960735 — 242 500 $

SAINTE-ADÈLE

Grand condo en rangée d'un étage et demi et un sous-sol aménagé. Bonne condition, repeint récemment, grande fenestration sur 3 étages. 2 CAC possibilité d'une 3e au sous-sol. Lumineux et spacieux. Plafond cathédrale, deux foyers au bois. Accès à la piscine. À proximité du village et du Lac Rond. 3 espaces de stationnement. 2 espaces de rangement.
MLS 10006067 — 199 900 $

VAL-DAVID

Secteur recherché du Domaine de l'air pur. Propriété de style Suisse. 3 chambres + mezzanine, 2 SDB. Grande fenestration offrant une bonne luminosité avec une vue sur les montagnes, très privé. Près du village, parc linéaire et pistes de ski. À proximité des sentiers de plein air.
MLS 23580017 — 215 000 $

SAINTE-ADÈLE

Vue panoramique sur les montagnes. Au cœur des services à proximité de l'accès de l'autoroute 15 et des activités. Spacieuse propriété sur 3 niveaux, 2 grandes salles familiales, 4 chambres. Foyer 2 faces donnant sur le salon et SAM. Emplacement privé, boisé et paysagé. Sous-sol complètement aménagé. Les 2 niveaux du bas sont hors-sol côté cour.
MLS 19272942 — 375 000 $

VAL-DAVID

Secteur recherché du Mont Césaire, grand plain-pied de 3 CAC et 1 bureau. Aire ouverte, plafond cathédrale au salon et SAM. Cuisine 2017 (armoire et comptoir de granite) et les 2 salles de bain 2018 refaites entièrement. Garage. Au cœur des activités de plein air, ski de fond, raquette, vélo, sentiers pédestres. À environ 1 km du village et plus !
MLS 25746198 — 345 000 $

VAL-DAVID

Domaine de prestige, Élégante et lumineuse propriété au pied du Mont Plante, adossée au parc régional au coeur des activités de plein air, accès direct au ski de fond, piste cyclable menant au village à ±1km. 3 CAC. Un grand bureau. Cuisine avec beaucoup d'espace de travail et de rangement. Salon avec foyer combustion lente. Terrain 28 949 PC. À voir !
MLS 22304738 — 449 000 $

VAL-DES-LACS

Bord du lac Gagnon (sans moteur à essence). 2 propriétés distinctes vendues ensemble sur un terrain de 43 587 PC. Maison principale #9 a été rénovée et agrandit : fenêtres, toiture, revêtement et sous-sol complètement aménagé. Immense pièce à aire ouverte, fenestrations abondantes. Vue sur lac et montagne des 2 propriétés. Rue privée sans issue.
MLS 18186924 — 250 000 $

>2101307

Cartes professionnelles

ALARME

CONSTRUCTION

NOUS ACHETONS VOTRE TERRAIN RÉSIDENTIEL
450 226-3959

CONSTRUCTION

DÉNEIGEMENT

DENTUROLOGISTE

ÉCRITURE

ENTRAIDE

ALCOOLIQUE ANONYME
Si vous voulez boire et le pouvez
C'EST VOTRE AFFAIRE
Si vous voulez arrêter et ne le pouvez pas
C'EST NOTRE AFFAIRE
AA 450 227-4420
aa-quebec.org

ENTREPÔT

ENTREPOT résidentiel et commercial
Auto | Moto | Bateau | VR
Local commercial
plusieurs grandeur disponible
Intérieur et Extérieur
205 chemin de Ste Marguerite,
Ste-Marguerite-du-Lac-Masson QC J0T 1L0
450-432-2266 450-660-4287

PAYSAGEMENT

EXPÉDITION

LOCATION SPA

NATUROPATHE

PAYSAGEMENT

PAYSAGEMENT

PAYSAGEMENT

PAYSAGEMENT

RAMONAGE

PROFESSIONNELS, AFFICHEZ-VOUS DANS VOTRE HEBDO !

Christine Laniel
Conseillère publicitaire
450 227-7999, poste 26
christine@journalacces.ca

avec Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

CONTACTEZ NOS REPRÉSENTANTES
450 227-7999
Tombée le vendredi à 17h

Camille Vaillancourt
Conseillère publicitaire
450 227-7999, poste 27
camille@journalacces.ca

VOTRE ESPACE JEUX

Sudoku JEU Nº 168

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

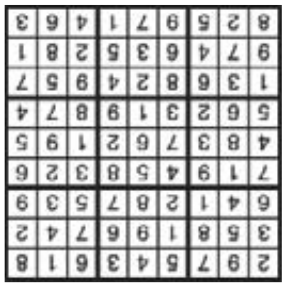
RÈGLES DU JEU :

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

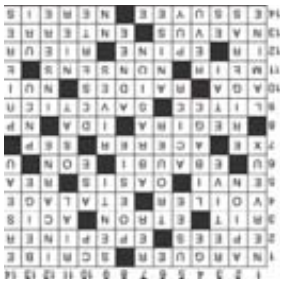
Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

Réponses

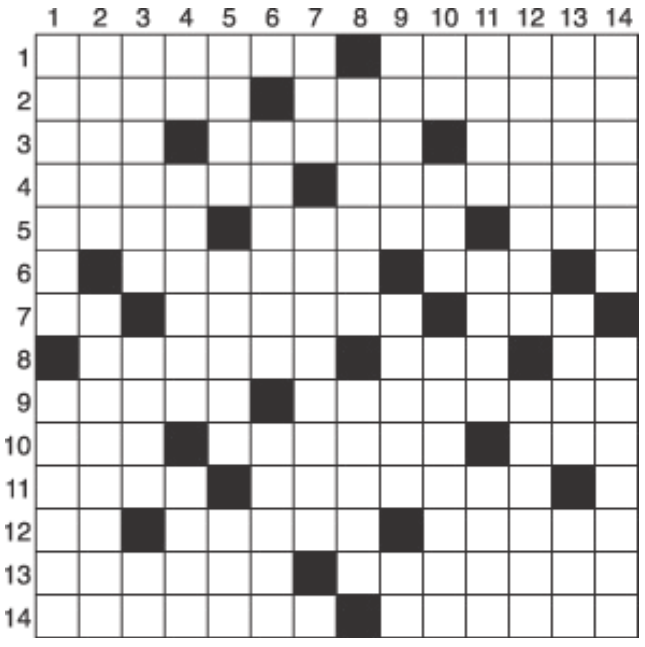
RÉPONSE DU JEU Nº 168



RÉPONSE DU Nº 194



Mots croisés JEU Nº 194



HORIZONTALEMENT

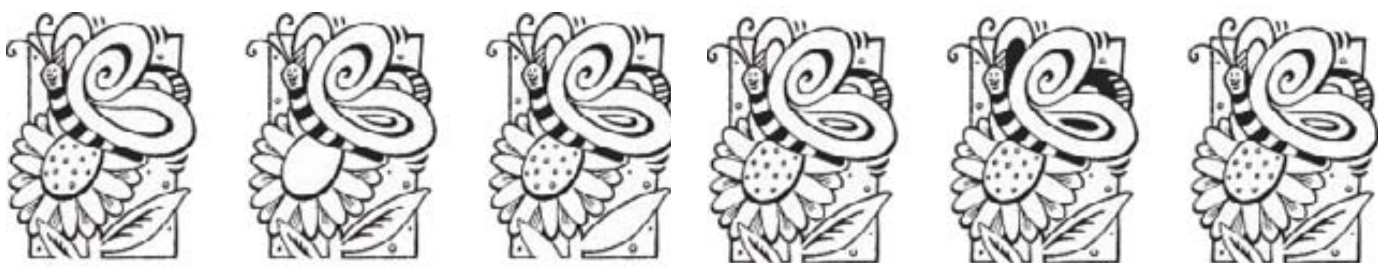
1. Défier — Greffier.
2. Armes blanches — Ôter les pépins d'un fruit.
3. Ricana — Excrément — Berger sicilien aimé de Galatée.
4. Cacher — Montre.
5. À qui mieux mieux (À l') — Refuge — Roue à gorge.
6. Surpris — Agent secret.
7. Xénon — Aiguiser — Pièce de charrue.
8. Gouvernera — Chaîne de montagnes — Neptunium.
9. Portée d'une femelle — Cordonnier.
10. Chef au-dessus du caïd — Escarpées — Gêné.
11. Femme politique israélienne — Absurdité.
12. Infinitif — Aiguille — Ricaneur.
13. Lentigo — Inhumé.
14. Épongée — Ver marin.

VERTICALEMENT

1. Stressé — Transforme un métal en feuilles.
2. Charançon — Élèveras.
3. Récalcitrante — Béquille — Existes.
4. Germanium — Moellon — Relu.
5. Affaiblie — Alliage de fer et de carbone — Montagne volcanique.
6. Percer — Parfumé à l'anis.
7. Métro — Érosion.
8. Versification — Étroitement collée.
9. Deviné — Bords — Consonnes jumelles.
10. Case postale — Enzyme — Inhabitée.
11. Monnaie d'Iran — Tentât — Contester.
12. Joue — Intercalé.
13. Brun clair — Roue — Canton de la Suisse.
14. Pour fixer un aviron

Les zidentiks

Identifie les 2 illustrations qui sont exactement pareilles.



Solution : quatre et six

Horoscopes

Alexandre Aubry
alexandre@norja.net
www.lignevision.com
1 900 456-4114
ou par cell. #4114

Signes chanceux de la semaine :
CAPRICORNE, VERSEAU ET POISSONS

Semaine du 10 au 16 octobre 2018

Bélier 21 mars - 20 avril
Ce sera à la suite d'un différent ou même d'une dispute que vous parviendrez à rétablir l'harmonie. Vous serez beaucoup plus ouvert aux compromis. Vous devriez réussir à vous débarrasser de certaines vilaines habitudes également.

Taureau 21 avril - 20 mai
Vous participerez avec grand plaisir aux différentes activités que vos amis vous proposeront cette semaine. Un besoin de bouger et un esprit de compétition vous permettront de retrouver la forme assez rapidement.

Gémeaux 21 mai - 21 juin
Vous obtiendrez de nouvelles fonctions au travail qui exigeront probablement de revoir votre garde-robe. Avec de nouveaux vêtements, vous serez plus à l'aise pour rencontrer les divers clients et vous dégagerez une prestance des plus remarquables.

Cancer 22 juin - 23 juillet
Vous ne voudrez pas sortir de la maison cette semaine. Votre consacrerez toutes vos énergies à votre famille et à votre intimité. Certains de vos proches compteront sur votre générosité et ils auront peut-être tendance à en abuser.

Lion 24 juillet - 23 août
En cette période de l'année, les microbes ont la fâcheuse habitude de se propager rapidement. Il serait important de bien vous couvrir pour ne pas irriter vos voies respiratoires. La saison de la grippe s'annonce un peu précoce pour vous.

Vierge 24 août - 23 septembre
Il y aura passablement de confusion dans l'air, ce qui vous offrira également l'occasion d'exprimer tout ce qui vous passe par la tête. Vous obtiendrez ainsi beaucoup de réponses et vous serez rassuré à propos de sujets plus délicats.

Balance 24 sept. - 23 octobre
L'action sera au rendez-vous cette semaine. Votre travail et vos finances occuperont une grande partie de vos pensées. Vous réfléchirez à votre avenir professionnel s'il n'est pas conforme à vos attentes et vous entreprendrez de le corriger également.

Scorpion 24 oct. - 22 novembre
Vous apprécierez grandement le magasinage et vous adopterez peut-être bien un nouveau look. Quelques amis vous inspireront de nouvelles tendances et vous pourriez découvrir un nouvel univers en adoptant une forme de spiritualité.

Sagittaire 23 nov. - 21 décembre
Au travail, il y a de bonnes chances que vous obteniez enfin la promotion tant attendue. Vous réussirez aussi à mieux consolider le boulot et la vie de famille. Vous accroîtrez considérablement votre clientèle et vous vous ferez de nouveaux contacts.

Capricorne 22 déc. - 20 janvier
Vous deviendrez beaucoup plus raisonnable et responsable si vous avez de jeunes enfants. Cela ne vous empêchera pas de développer une vie sociale beaucoup plus active et de participer à des activités familiales avec vos proches.

Verseau 21 janvier - 18 février
Un voyage se décidera en toute spontanéité avec vos proches. Vous aurez besoin d'une vie sociale plus dynamique et inspirante pour vous épanouir. Il faudrait également prévoir davantage de temps de qualité avec votre partenaire.

Poissons 19 février - 20 mars
Vous serez fortement inspiré par un apprentissage quelconque qui sort un peu de l'ordinaire. Du plus, vous réussirez à démystifier certaines informations troublantes ou encore à déchiffrer un message qui aura laissé plusieurs personnes perplexes.

HYUNDAI STE-AGATHE VERT l'avenir!

LES 2019 SONT ARRIVÉS !

HYUNDAI
STE-AGATHE

ELANTRA 2019 Essential manuelle

Louez-la à partir de seulement **45 $** par semaine (261 semaines)

Pour **60 MOIS**

1 495 $ comptant*

*Prix au comptant :

18 819 $

Frais de livraison et de destination inclus. Taxes en sus.

HÂTEZ-VOUS !

LE DÉCOMPTE FINAL
LIQUIDATION 2018

LIQUIDATION FINALE

sur les Elantra, Tucson, Santa Fe 2018 et plus!

Elantra 2018

Accent 2018

GARANTIE 5 ANS∞
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

FINANCEMENT À 0 % pour 84 mois◊ + 4 PNEUS D'HIVER SANS FRAIS!∞

sur toutes les Accent et Elantra 2018 en stock.

Exemple de prix de vente : 21 419 $/20 519 $ pour l'Elantra GL auto 2018 / Accent GL 5 portes 2018 auto.

TUCSON 2018 2.0L à traction avant

En financement à partir de **59 $** par semaine (417 semaines)

Financement à **0,99 %** pour 96 mois◊ 2 895 $ comptant

Prix de vente : **27 633 $** Frais de livraison et de destination inclus. Taxes en sus.

«Le petit VUS le mieux noté aux États-Unis pour la qualité initiale.»²

hyundaisteagathe.com

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

HYUNDAI OPTIM-ACHAT LE PROCESSUS D'ACQUISITION AMÉLIORÉ

Pour en savoir plus, visitez www.HyundaiCanada.com/Optim-Achat

HYUNDAI

819.321.3777

1701, route 117, Ste-Agathe-des-Monts

SORTIE 86 de l'Autoroute 15

RABAIS AUX MILITAIRES : Recevez jusqu'à 1 500 $ en ajustement de prix‡. Détails sur militaire.hyundaicanada.com

MD Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à (ou utilisées sous licence par) Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. ◊Offres de financement à l'achat sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai basées sur les véhicules neufs suivants : Elantra GL 2018 auto. / Accent GL 5 portes 2018 auto. / Tucson 2.0L 2018 à traction avant à un taux annuel de 0 % / 0 % / 0,99 %. 364/364/417 versements hebdomadaires de 59 $ / 56 $ / 59 $ pour 84/84/96 mois. Comptant initial requis de 0 $ / 0 $ / 2 895 $. Coût d'emprunt de 0 $ / 0 $ / 964 $, pour une obligation totale de 21 419 $ / 20 519 $ / 27 633 $. Frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), frais de livraison et de destination de 1 705 $ / 1 605 $ / 1 805 $ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 $) et taxes applicables en sus des offres de financement à l'achat et sont payables au moment de la livraison. *Offre de location sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai sur le modèle neuf suivant : Elantra Essential 2019 manuelle à un taux annuel de 2,49 %. 261 paiements de 45 $ par semaine pour 60 mois sans obligation au terme du contrat de location. Comptant initial de 1 495 $ et premier versement exigés. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule nécessaire. Obligation totale de location de 13 220 $. Kilométrage annuel de 16 000 km, 12 ¢ par km additionnel. L'offre de location comprend les frais de livraison et de destination de 1 705 $, des frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur). Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ‡Prix de 18 819 $ au comptant disponible pour une Elantra Essential 2019 manuelle neuve en stock. Comprend les frais de livraison et de destination de 1 705 $, des frais de 115 $ (taxe de 15 $ sur les pneus et taxe de 100 $ sur le climatiseur). Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. ∞Crédit pour pneus d'hiver de 325 $/325 $ disponible pour les modèles Elantra 2018/Accent 2018. Le crédit pour pneus d'hiver s'applique avant les taxes. Le crédit ne peut être combiné ou utilisé en conjonction avec toute autre offre disponible. Le crédit ne peut être transféré ni cédé. L'installation et l'équilibrage des pneus sont exclus de cette offre. Détails en concession. Les frais peuvent varier selon la concession. *◊‡∞Offres d'une durée limitée pouvant être modifiées ou annulées sans avis préalable. Couleur du véhicule sous réserve de sa disponibilité. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation et un réservoir plein de carburant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Les stocks sont limités. Le concessionnaire pourrait devoir commander le véhicule. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre disponible. L'offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. Visitez www.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. ††La garantie globale limitée de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication, sous réserve du respect des conditions normales d'utilisation et d'entretien. ±Certaines restrictions s'appliquent. Le client doit présenter sa preuve d'appartenance aux Forces armées canadiennes et une pièce d'identité au moment de l'achat pour profiter de l'ajustement de prix sur son achat. Le programme peut être modifié ou annulé sans avis préalable. Visitez militaire.hyundaicanada.com ou un concessionnaire pour tous les détails. 1Pour plus de détails et les modalités et conditions, visitez HyundaiCanada.com/Optim-Achat ou votre concessionnaire. 2Le Tucson de Hyundai s'est distingué par le plus petit nombre de problèmes signalés parmi les petits VUS selon l'étude 2018 de J.D. Power sur la qualité initiale des véhicules neufs, d'après l'expérience de leur propriétaire après les 90 premiers jours de possession. Pour en savoir plus, visitez jdpower.com/awards.