

Accès

LE

Journal des
Pays-d'en-Haut

ÉLIZABETH HOSKING

PRÊTE POUR LA COUPE DU MONDE

Page 27

■ Manque d'employés
**DES TRAVAILLEURS
DE LA SANTÉ DÉPLACÉS**

Page 4

■ Vapotage
**UN RÈGLEMENT
QUI DÉRANGE**

Page 7

■ Cahier plein air
**VIVRE SA
NORDICITÉ**

Pages 13 à 20

Photo: Brian Smith, équipe sportive Kinc

LE BON MOMENT POUR VENDRE ? MAINTENANT!
Évaluation gratuite - Taux compétitifs - Courtiers d'expériences

Stefany Lavigne & Charles Gouger
Courtiers immobiliers résidentiel et commercial.

450-229-2992 • 50 rue Morin, Sainte-Adèle, Qc J8B 2P7 www.nousavonsvendu.com



S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,
on doit rester à la maison quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

[Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

📞 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 

COVID-19

ON S'ATTEND À VACCINER 500 000 PERSONNES DANS LES LAURENTIDES

France Poirier – Le CISSS des Laurentides a fait le point sur la vaccination dans la région le 14 janvier dernier. On estime pouvoir inoculer 500 000 personnes au cours de cette vaste campagne.



« Notre priorité est le million de vaccins à administrer à 500 000 personnes », ont souligné Caroline Chantal, directrice responsable du dossier de la vaccination contre la COVID-19 et Dre Danielle Auger, médecin-conseil à la Direction de santé publique des Laurentides.

On sait que la région a décidé d'immuniser en priorité le personnel de première ligne. Le choix de les vacciner en premier a été fait pour assurer le maintien des services. Cette étape avait débuté le 21 décembre. Jusqu'à maintenant 34 % du personnel ciblé a été vacciné. « Nous comptons en tout 14 000 employés. Nous avons fait un sondage et 75 % de notre personnel est prêt à se faire vacciner. Il semble que ça reflète aussi les intentions dans la population du Québec. Les personnes âgées représentent

le nombre plus élevé à vouloir le vaccin. Les gens se sentent privilégiés d'être parmi les premiers » a ajouté Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides.

Les résidents des CHSLD du territoire ont commencé à être vaccinés. Dans la semaine du 25 janvier, on devrait commencer à vacciner dans les résidences de personnes âgées (RPA). À la mi-février, ce sera au tour des personnes de 80 ans et plus à recevoir leurs vaccins. On estime qu'en mars, on débutera les vaccins pour les autres tranches d'âge.

■ DÉLAI ENTRE LES DEUX DOSES

Lors d'une conférence de presse tenue par le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, le 14 janvier, le gouvernement du Québec a annoncé que

la deuxième dose du vaccin sera donnée entre 42 et 90 jours dans le but de vacciner le plus de gens vulnérables possible le plus rapidement.

« La 2^e dose doit être administrée entre 42 et 90 jours. On doit vacciner le plus grand nombre possible pour sauver des vies et réduire la pression sur notre système de santé. Plus on va vacciner rapidement, plus vite on va diminuer les délais entre les deux doses », a souligné M. Dubé.

Le Dr Réjean Massé, conseiller médical stratégique, direction générale de la santé publique, estime qu'en choisissant d'attendre un maximum de 90 jours, il y aura un impact pour rejoindre les clientèles plus vulnérables. « On va pouvoir vacciner 500 000 personnes et ainsi diminuer le nombre de cas, d'hospitalisations et de décès », a expliqué Dr Massé.

Selon ce dernier, les données du fabricant prouvent que le vaccin est encore très efficace après 42 jours. « On travaille avec plusieurs vaccins depuis très longtemps et ça n'arrête pas tout d'un coup l'immunité. Il est important de protéger nos gens vulnérables le plus rapidement possible. » Toutefois, si le délai peut descendre en bas de 90 jours, ce sera fait. « On va suivre l'évolution des clientèles vaccinées et si on doit réajuster on le fera. On veut maximiser le nombre de personnes vulnérables pour les immuniser », a souligné Dr Massé.

Le ministre de la Santé a tenu à spécifier que le vaccin se déroule rondement, mais que ce n'est pas parce qu'on vaccine que les bonnes habitudes doivent être relâchées. « Ceux qui ne respectent pas les règles ont un impact sur la majorité. Si ça ne change pas, les règles peuvent être resserrées. »

NOMBRE DE CAS PAR MUNICIPALITÉ DANS LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Municipalité	Nombre cumulatif de cas	Nombre de cas actifs
Estérel	5	0
Lac-des-Seize-Îles	0	0
Morin-Heights	65	0
Piedmont	58	1 à 4 cas
Saint-Adolphe-d'Howard	30	1 à 4 cas
Sainte-Adèle	265	8
Sainte-Anne-des-Lacs	69	1 à 4 cas
Saint-Marguerite-du-Lac-Masson	51	1 à 4 cas
Saint-Sauveur	235	15
Wentworth-Nord	11	0
Total	789	34

Données du 14 janvier 2021. Source: CISSS des Laurentides
Nombre de vaccins administrés dans les Laurentides en date du 18 janvier : 819.

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN

Faites vos études universitaires au campus de Saint-Jérôme.

UQO

MANQUE D'EMPLOYÉS EN SANTÉ

AU MOINS 50 PROFESSIONNELS DÉPLACÉS

Luc Robert (initiative de journalisme local) – Selon la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ), au moins une cinquantaine de travailleurs de la santé postés en cliniques ont été déplacés vers des hôpitaux des Laurentides, afin de maintenir les activités régulières de réponses aux besoins de santé de la population.

« Une cinquantaine de nos membres, dont une quinzaine d'infirmiers et infirmières de groupes de médecine familiale (GMF), ont été déplacés comme des meubles vers des unités de médecine, des hôpitaux et des unités en santé mentale, de façon volontaire ou imposée, à cause de l'application d'un arrêté ministériel. Nous craignons que d'autres personnes expérimentées du réseau quittent leur emploi. On sent déjà que plusieurs personnes sont à bout », a remarqué Mme Julie Daignault, présidente de la FIQ-SPSL (Syndicat des professionnel·les en soins des Laurentides).

Depuis plusieurs semaines, le gouvernement du Québec fait état d'un manque de près de 8 000 employés dans le secteur de la santé, pour diverses raisons, à l'échelle provinciale.

« Devant la hausse des besoins d'hospitalisation et à la demande du ministre d'être en mesure d'accueillir encore davantage d'usagers ayant la COVID-19, le CISSS des Laurentides a dû procéder au délestage de certaines activités ciblées », a souligné Mme Julie Lemieux-Côté, conseillère-cadre au service des communications du CISSS des Laurentides.

« Ce délestage permet à du personnel de soins (infirmière, infirmière auxiliaire, inhalothérapeute et préposé) de prêter main-forte aux équipes des secteurs les plus critiques, dont



Mme Julie Daignault, présidente de la FIQ-SPSL.

les soins intensifs et les unités de soins, qui accueillent notamment des usagers ayant contracté la COVID-19. Afin de soutenir les services en milieu hospitalier, les services de soins infirmiers en GMF ont été réduits. Les activités de chirurgie ont également dû être réduites dans l'ensemble du territoire », a précisé Mme Lemieux-Côté.

Cette situation ne plaît guère au syndicat de la FIQ. « On veut protéger nos membres et la population. On questionne le peu de temps consacré à la formation ou à une mise à jour des connaissances. L'orientation et la formation sont essentielles : il arrive, par exemple, qu'un infirmier ou une infirmière transférée n'ait pas utilisé une technique précise depuis plusieurs années. Ou encore, que des protocoles ou équipements différents soient utilisés aux hôpitaux de Saint-Eustache, de Sainte-Agathe ou de Saint-Jérôme. Nos membres deviennent stressés, car ils veulent dispenser les meilleurs soins et offrir une dignité aux patients », a énoncé Mme Daignault. Cette dernière évoque que « plusieurs griefs ont été déposés en lien avec les déplacements d'emplois, quant au respect de la convention collective ».

« Il y a quelques mois, j'ai demandé au CISSS quel était leur plan d'action pour une deuxième vague. On m'a répondu que c'est de l'action-réaction. C'est catastrophique si les mesures posées ne sont pas toutes réfléchies : font-ils de l'improvisation ? Nous sommes des humains comme tout le monde, pas des machines. Il faut que la sécurité de tous et de toutes soit assurée. Dans certaines résidences pour personnes âgées (RPA), dont l'Artisan à Saint-Eustache, des gens de la Croix-Rouge sont venus à la rescousse. Pourquoi ne pas faire pareil ailleurs dans la région ? »

Au CISSS Laurentides, on pense être sur la bonne voie. « Nous en connaissons davantage sur le virus que lors de la première vague, ce qui nous permet de délester autrement », a soutenu Mme Lemieux-Côté.

NOUS SOMMES OUVERTS EN LIGNE

APPELEZ-NOUS!

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

CAA

Recommandé

Bonne route

HONDA de Sainte-Agathe

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068 - 1.877.326.1717 - www.hondasteagathe.com



JEAN-CLAUDE TREMBLAY
jctremblaync@gmail.com

Ça faisait longtemps qu'on l'attendait, cette cuvée spéciale « 21 ». Elle était gardée précieusement à bonne température, dans l'anticipation de son ouverture, prévue quelque part après le 31 décembre dernier. Voilà que l'on vient à peine de déboucher l'élixir au cépage d'espoir, que l'on remarque que la robe est anormalement marron... et que le nez... est nettement vinaigré! (Doit-on craindre le pire? Est-ce que cette nouvelle bouteille est de la même production que le dernier millésime de « piquette » issue des vendanges 2020?)

Est-ce que je rêve, ou quand je suis allé me coucher la dernière journée de l'an dernier, je pouvais encore sortir mes vidanges deux fois par mois, faire le fou en allant me

chercher du lait au dépanneur à 20h05, et me consoler parce que tout allait (finalement) rentrer dans l'ordre pacifiquement aux États-Unis? Suis-je le seul à se sentir un peu comme Marty McFly dans le premier « Retour vers le futur »? Vous savez, la dernière scène du film, celle où il se réveille momentanément soulagé, car il croit que tout ce qui vient de se passer n'était qu'un cauchemar à oublier?

■ LA SUITE

Au moment d'écrire ces lignes, nous ne sommes qu'à quelques jours de l'assèchement du nouveau président américain. Un passage singulier qui se fera à huis clos,

dans des conditions surréalistes, dans une ville assiégée par l'armée, résultat de mesures devenues nécessaires après la pitoyable entrée meurtrière par les supporters du président sortant dans le Capitole, l'équivalent de notre Parlement.

Je ne pensais jamais un jour que la proposition de « s'injecter du désinfectant » deviendrait plutôt banale comparé au reste. Incitation à la violence, menaces, intimidation, ordre présidentiel de pardonner en express des criminels, et le tout, tranquillement assis sur la mallette qui contient les codes nucléaires pouvant tout faire sauter. Entre cette situation et la crise sanitaire mondiale qui, nous le voyons bien, s'est transformée en crise socio-économique majeure, nous vivons tous un moment historique – un dont nous sommes les témoins, mais dont nous pouvons aussi être les acteurs pacifistes.

■ L'ESPOIR

Malgré ce constat accablant et les souffrances bien réelles, je ne peux m'empêcher de croire qu'il n'y a pas de hasard, et que les leçons viendront lorsque nous serons prêts à les accueillir. Grâce à ce qui se passe présentement sur la planète, d'importantes réformes verront le jour, qui, il faut y croire, amélioreront le sort de plusieurs de nos semblables. Par ailleurs, y a-t-il une autre façon de le voir si l'on veut demeurer sain d'esprit?

Lorsque l'on a le visage picardé sur l'arbre, il est difficile de voir la forêt, mais je sais que ce moment viendra.

D'ici là, il faut se demander ce que l'on peut faire pour aider nos proches, nos jeunes et nos moins jeunes, nos malades, notre personnel soignant, nos proches aidants, nos enseignants, nos commerçants, ainsi que tous les autres pour qui ce n'est pas évident. Vous savez l'astuce que j'ai développée au fil des années, une qui m'a aidé à passer à travers les moments les plus ardue de ma destinée? J'arrête de recenser et de mettre l'emphase sur mes propres malheurs, et je mets toute mon attention sur les autres, en leur demandant comment je peux les aider... la prime, c'est que de bien aux autres... nous fait du bien à nous-mêmes, et se sentir utile apaise l'âme : tout le monde gagne.

L'humain a besoin de remettre les compteurs à zéro, c'est pour ça que nous avons hâte de tourner la page au 31 décembre, c'était hautement symbolique. Nous n'étions évidemment pas dupes, nous savions que le premier janvier n'allait pas tout changer, mais ça a été notre façon de nous protéger – de mettre notre cœur en mode « roudillon » – en se permettant un moment de dissonance cognitive assumé, histoire de se créer cet espace mental tant recherché.

Il reste des défis, mais j'ai confiance en nous, en nos valeurs d'éthique et de solidarité, en nos grandes capacités d'adaptation, et notre pouvoir de créativité - contrôlons ce que nous pouvons contrôler, et veillons à donner au suivant, dans le seul moment qui compte vraiment, le présent.

NOUVELLE ANNÉE

clavardage en direct

f cstj1

27 janvier 18h30 à 20h

pose-nous tes questions sur l'admission automne 2021

ton cégep

Saint-Jérôme

VACCINATION

ANDRÉ GENEST SUGGÈRE D'AUTRES SITES POUR VACCINER DANS LA RÉGION

Luc Robert (initiative de journalisme local) – Le préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut, M. André Genest, y est allé de quelques suggestions auprès des autorités du CISSS des Laurentides, afin que des centres de vaccination plus proches soit planifiés par l'organisme dans la région.

Étant donné que les centres d'injections ne risquent pas d'ouvrir avant le mois de mars, M. Genest croit que le CISSS des Laurentides aurait le temps de désigner des endroits plus près, pour les nombreux aînés d'ici.

« Avec les centres prévus à Boisbriand et à Sainte-Agathe, il me semble que ça fait un peu loin pour les gens d'ici, nos aînés des Pays-d'en-Haut. Je ne veux pas bousculer personne, mais j'ai avancé le chalet Bellevue, de Morin-Heights, et peut-être la Polyvalente A.-N. Morin, comme sites potentiels de vaccination dans notre région. Je comprends qu'il est difficile de déplacer certains vaccins », a souligné l'élu.

Interrogé à ce sujet, le maire de Morin-Heights, Tim Watchorn, s'est dit ouvert à l'idée. « C'est la première fois que le sujet vient à mes oreilles. Il n'y a pas eu de demande en ce sens de formulée par la Santé publique. On est prêt à écouter la demande, si le besoin se fait sentir. Il faudra



Le chalet Bellevue à Morin-Heights est proposé par M. André Genest comme site de vaccination contre la COVID-19.

voir quelle capacité d'accueil serait requise, verser le stationnement et le nombre de visiteurs prévus. Le chalet Bellevue pourrait représenter une possibilité », a pensé tout-haut M. Watchorn.

■ PROLONGATION OU NON

Le prolongement de la période de zone rouge au-delà du 8 février pourrait aussi jouer un rôle dans la suggestion du préfet.

« Quand je constate le faible nombre de cas de COVID-19 actifs dans les Pays-d'en-Haut, donc que le confinement et le couvre-feu semblent donner des résultats, je suppose que nous pourrions être un secteur de choix

pour ouvrir un ou des centres de vaccination », a jonglé M. Genest.

Au CISSS des Laurentides, aucun plan pour d'autres sites n'a encore été décidé par les autorités. « Il n'y a encore aucune confirmation d'autres sites d'inoculations dans les Laurentides. C'est certain que tout ce qui est possible sera envisagé au niveau de la logistique et de l'arrimage. Nous sommes cependant tributaires des livraisons des vaccins. Nous sommes en préparation et je ne crois pas qu'il sera plus difficile d'organiser la vaccination des gens des régions rurales, que des personnes des grands centres », a évalué Mme Julie Côté-

Lemieux, conseillère cadre au Service des communications du CISSS des Laurentides.

■ DEUX SITES

Pour vacciner plus facilement les travailleurs de la santé du nord de la région, le CISSS des Laurentides se prépare actuellement à l'ouverture prochaine de deux nouveaux sites de vaccination contre la COVID-19, dans des locaux du Pavillon Philippe-Lapointe à Sainte-Agathe-des-Monts et du CLSC de Mont-Laurier. Le CISSS des Laurentides prévoit l'ouverture du site de Sainte-Agathe-des-Monts dans la semaine du 25 janvier.

« Ces nouveaux sites de vaccination permettront aux travailleurs de la santé de ces deux secteurs de se faire vacciner, sans avoir à se déplacer à la clinique de vaccination de Boisbriand, qui représente plusieurs kilomètres de route pour eux. Les résidents du Pavillon Philippe-Lapointe et ceux étant hébergés dans les ressources intermédiaires à proximité seront également vaccinés en priorité. Nous regardons aussi, en ce moment, différents lieux pour ouvrir d'autres sites de vaccination, au fur et à mesure que la vaccination sera accessible à de nouveaux groupes », a mentionné la présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides, Mme Rosemone Landry.

EN BULLE FAMILIALE, SEUL(E) OU EN COUPLE

Ouvre

TOUS LES JOURS

9 h à 16 h

PARC de la
Rivière Doncaster

NON-CITOYENS EN SEMAINE SEULEMENT

CITOYENS ET DÉTENEURS DE PASSE TOUS LES JOURS

PRÉSENTATION D'UNE PREUVE DE RÉSIDENCE
À SAINTE-ADELE AVEC PHOTO OBLIGATOIRE
(PRINCIPALEMENT LES SAMEDIS ET DIMANCHES)

MISE À JOUR, INFORMATIONS ET CONDITIONS

514-718-6686 | SAINTE-ADELE.NET/DONCASTER

Suivez-nous sur Facebook!



VAPOTAGE

ENTRE PROTECTION DES JEUNES ET RÉDUCTION DES MÉFAITS

Simon Cardeau (initiative de journalisme local) – Le gouvernement Legault a manifesté son intention d'encadrer plus strictement les produits de vapotage. L'objectif est de réduire l'attrait de la cigarette électronique auprès des jeunes. Mais des usagers croient que la nouvelle réglementation sera trop sévère.

Parmi les mesures envisagées par le gouvernement, il y a de limiter le taux de nicotine et la grosseur des feuilles de liquide, et d'interdire les saveurs et les arômes autres que le tabac. Pour Natasha Carvalho, intervenante en dépendance jeunesse au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides, il s'agit d'une bonne initiative.

« La cigarette électronique est un produit d'initiation au tabagisme. On ne peut pas travailler auprès des jeunes et ne pas se rendre compte que c'est un phénomène grandissant. » Les adolescents qui vapotent ont trois fois plus de risques de fumer la cigarette plus tard.

■ UN PRODUIT ATTRAYANT

Les liquides utilisés pour vapoter sont offerts dans une kyrielle de saveurs et d'arômes au Canada, de la barbe à papa au chocolat, en passant par le melon d'eau et la mangue. « Les noms de bonbons et de desserts dissimulent les risques. Les jeunes, et les parents aussi, pensent que c'est sans danger pour la santé », déplore Mme Carvalho.

La vapoteuse elle-même, ou cigarette électronique, a aussi son propre attrait. Les modèles vont du petit format élégant et facile à dissimuler, au « Hummer » imposant qui affiche cadrans et statistiques. « C'est un véritable objet technologique! »

Il y a aussi les « wax pen », qui permettent de vapoter des concentrés d'huile de cannabis, par exemple. « C'est très répandu et populaire chez les jeunes. La vapoteuse ne dégage pas d'odeur identifiable. On peut donc consommer du cannabis, au vu et au su des adultes surveillants », explique Mme Carvalho.

■ LES RISQUES

Le principal risque pour les jeunes, selon l'intervenante, c'est qu'ils développent une dépendance au geste, au rituel de vapoter, qui est le même pour la cigarette. Le taux de nicotine contenu dans une fiole de liquide peut aussi être beaucoup plus élevé que dans un paquet de cigarettes, accélérant la dépendance.

Quant à l'impact sur la santé physique, c'est plus compliqué. Peu de recherche a encore été faite, comme le phénomène est récent. Mais déjà, les usagers peuvent faire de la haute pression, ressentir de l'essoufflement et sont plus à risque de maladies cardio-vasculaires. « Même si ce n'est pas de la combustion, le liquide est chauffé. Ça peut libérer des contaminants, comme le nickel, l'étain, l'aluminium, le formaldéhyde... » Sans compter que certains produits disponibles sur Internet proviennent d'ailleurs dans le monde, où la réglementation et les contrôles de qualité sont moindres.

■ UN OUTIL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS?

Selon Marlène-Lyane Richard, porte-parole de la Coalition des droits des vapoteurs du Québec (CDVQ), il ne faut pas oublier que la vapoteuse a également aidé bien des fumeurs à se sortir du tabagisme. Elle-même est parvenue à arrêter grâce à ça, alors qu'elle fumait depuis l'âge de 8

ans, en volant des cigarettes à ses parents. Elle a aujourd'hui 44 ans.

« Avec la vape, ce n'est pas la même routine. La cigarette, quand elle est allumée, tu la fumes au complet. Avec la vapoteuse, tu peux prendre juste une ou deux puffs. On finit par délaisser le besoin d'inhaler. Ça va faire presque un an que j'ai arrêté. »

Mme Richard est bien d'accord que les produits doivent être mieux encadrés et que les jeunes doivent être protégés. Mais elle croit que l'interdiction des saveurs et des arômes va trop loin. « 93 % des gens prennent de la saveur dans leur vapotage. C'est beaucoup! » Sa crainte, c'est que d'ex-fumeurs retombent dans la cigarette. « Il n'y a personne qui veut arrêter avec une saveur de tabac dans la bouche. »

Bien que le vapotage représente des risques, Mme Richard soutient qu'ils sont moindres qu'avec la cigarette. « Dans les produits de vapotage, il y a 4 ingrédients, pas 60! Tous les produits nocifs de la cigarette ne sont pas là. C'est sûr que la toxicité est bien moindre avec le vapotage », affirme-t-elle.

Certes, il existe d'autres solutions, comme la gomme et les patches, mais le vapotage offre une option de plus selon elle. Elle aimerait que ceux qui ont arrêté la cigarette grâce au vapotage, comme elle et d'autres, soient au moins entendus par le gouvernement avant que les nouvelles réglementations deviennent loi. « Il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain! »

NOS FORMATIONS SONT POUR VOUS!

VOUS SONGEZ À ACHETER OU VENDRE UNE ENTREPRISE?

- **100 ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER POUR ACHETER UNE ENTREPRISE**
5 heures de formation / 50 \$
Les 18 et 25 février 2021, de 8 h 00 à 10 h 30
- **50 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE VENDRE SON ENTREPRISE**
3 heures de formation / 75 \$
Les 16 et 23 février 2021, de 16 h 30 à 18 h 00

Participation en ligne / Confidentialité respectée

SADC
DES LAURENTIDES

450 229-3001 www.sadclairentides.org

CRAINTES CITOYENNES

VAL-MORIN SE DÉVELOPPE SELON UN PLAN D'URBANISME SERRÉ ET SUIVI

Luc Robert (initiative de journalisme local) – La municipalité de Val-Morin procède actuellement à la refonte de son plan d'urbanisme, qui priorisera des mesures pour un développement durable et écologique.



Une coupe forestière à Val-Morin soulève des questionnements.

« Le nouveau plan d'urbanisme sera finalisé et présenté au cours de l'année 2021. Soyez certains que nous suivons de près les plans. Nous voulons que toutes les mesures

adoptées tiennent compte de notre milieu de vie et de notre environnement. On tient compte de l'évolution du milieu local », a dévoilé la mairesse Dorina Salvati. Cette dernière tenait à rassurer les gens, face à certains projets où des coupes forestières ont récemment eu lieu. Une citoyenne s'interroge entre autres de la protection du territoire, dans le secteur de la montée Beauvais et de la rue Val-Royal.

■ UNE CITOYENNE PERPLEXE

« Je me suis informée auprès de notre division de l'urbanisme, à savoir où est la pertinence de faire des coupes d'arbres en quartier résidentiel. Que léguerions-nous aux générations futures et à quel prix ? La ville est-elle favorable au développement sauvage ? Dans le cas de la montée Beauvais, l'urbanisme m'a mentionné que le permis est légal jusqu'au 31 mars et que ces gens ont le droit de couper 30 % des arbres. Pendant deux jours, aux alentours du 5 janvier, on a vu et surtout entendu des camions semi-remorques transporter du bois dès 5 h m. Pourtant, ici, il n'y a pas beaucoup de terrains disponibles. Ça me rend perplexe », a souligné Mme Marie-Claude Langlais, une résidente du secteur.

De son côté, la mairesse Salvati avoue avoir fait un saut en se promenant dans ce secteur de la municipalité. « Lorsque je suis passée dans le secteur de la montée Beauvais, j'ai moi-même lâché un Dup's en voyant le coin dégarni. À Val-Morin, on vit dans un environnement boisé, où il serait possible de passer une corde de bois coupée, sans que ça paraisse trop. Mais là, il me semblait que c'était pas mal trop coupé à mon goût. J'ai aussi consulté l'urbanisme et on m'assure que tout est suivi à la lettre. Il n'y a pas de

domaine en construction. Le plan forestier est préparé par un ingénieur forestier et tout est légal » a-t-elle précisé.

Mme Salvati a poussé plus loin son constat des faits. « On parle d'un aménagement de la forêt. On refait ça aux 10 ans, afin que la forêt demeure en bonnes état. L'objectif est de laisser celui-ci survivre et respirer. Je ne suis pas une experte, mais par exemple, une jeune pousse avec plus d'espace se régénère mieux que certains arbres matures. »

Mme Langlais est revenue à la charge face aux autorités municipales. « Dans ce contexte, certes légal mais discutable, quel est le mandat de gestion de la mairesse et de la Ville ? Est-ce Val-Morin pour la paix et l'environnement. Mais que font-ils du territoire ? C'est bien beau les entrées de taxes via les permis émis, mais ça ne baisse pas les nôtres (taxes) pour autant. Il faut de la protection pour la faune et la flore. Pas du déboisement de promoteurs. »

« Nous sommes sévères dans les émissions de permis et le suivi apporté, a répliqué Mme Salvati. Dans les secteurs en développement, on essaie de couper le moins d'arbres possibles. On veut éviter les ruissellements et le transport de contaminants. Je salue par ailleurs notre division de l'urbanisme. Ils ont géré un été de feu, en 2020, avec les demandes de permis de construction et de rénovation. Ils ont regardé le dessus en décembre seulement. Et là, ça semble reparti de plus belle en janvier 2021. Il faut gérer le monde. Les gens veulent acheter les secteurs accessibles. Il y a un juste milieu à équilibrer tout ça. »

PRÊT POUR EMBARQUER DANS UN PROJET D'EMPLOI ?

Le Projet préparatoire à l'emploi est pour toi!

Formule adaptée en petits groupes
à partir du 2 février 2021 (9 semaines) SERVICE GRATUIT

- Suivi personnalisé
- Initiation informatique : Internet / Courriel
- Réalisation d'un projet personnel
- Trucs et conseils pratiques
- Rédaction de C.V et lettre de présentation
- Aide financière possible durant le projet
- Et plus encore!

cap emploi

Centre d'Aide Professionnelle pour l'Emploi

SAINT-JÉRÔME 450 560-1810 / SAINTE-ADÈLE 450 712-4808
SAINTE-AGATHE 579 368-1418 ET 819 321-1773 # 225



Avec la participation financière de:

Québec

PARC RÉGIONAL DE VAL-DAVID-VAL-MORIN

SUCCÈS DE LA LIMITATION D'ACCÈS AU PARC LES FINS DE SEMAINE



Luc Robert (initiative de journalisme local) – Selon les premières observations de la mairesse de Val-Morin, la nouvelle réglementation limitant l'accès les fins de semaine au parc régional de Val-David-Val-Morin a porté fruit, sans vexer la clientèle, depuis son implantation.

Devant l'achalandage croissant des dernières fins enregistrées dans le secteur «Far Hills»,

SAINTE-ADÈLE

Parc du Mont Loup-Garou

- Accès réservé aux résidents de Sainte-Adèle et aux détenteurs de laissez-passer annuel 2021 la fin de semaine pendant la période de confinement.
- Une barrière sera installée à l'intersection de la rue des Perdreaux et du chemin du Paysan pour contrôler l'accès.
- Pour accéder au parc, les usagers devront présenter un de ces documents :
 - Preuve de résidence : carte d'identité avec adresse et photo ou carte citoyenne
 - Laissez-passer 2021 du Parc du Mont Loup-Garou
- Lorsque la capacité maximale du stationnement du parc sera atteinte, les personnes (résidents ou détenteurs de laissez-passer) devront rebrousse chemin ou revenir plus tard.

Parc de la rivière Doncaster

- Accès réservé aux résidents de Sainte-Adèle et aux détenteurs de passe la fin de semaine pendant la période de confinement (présentation d'une preuve de résidence à Sainte-Adèle avec photo obligatoire).
- Ouvert tous les jours de 9h à 16h jusqu'au 8 février.

Parc Claude-Henri-Grignon

- Accès à la patinoire à bande, au sentier de patin et aux glissades réservé aux résidents de Sainte-Adèle la fin de semaine pendant la période de confinement.

VAL-DAVID / VAL-MORIN

Parc régional de Val-David-Val-Morin

- Accès restreint aux détenteurs actuels de forfaits annuels et saisonniers et aux résidents des 3 MRC des Laurentides (Rivière-du-Nord, Pays-d'en-Haut, Laurentides)

les deux municipalités ont décidé de restreindre l'accès aux détenteurs actuels de forfaits annuels et saisonniers, ainsi qu'aux résidents des trois MRC des Laurentides, soit les MRC de la Rivière-du-Nord, des Pays-d'en-Haut et des Laurentides. Cette mesure est applicable toutes les fins de semaine, depuis le 16 janvier 2021, et ce, jusqu'à nouvel ordre.

« Je n'ai pas encore joué avec mon directeur des parcs, mais à ce que j'ai vu moi-même dimanche, les mesures ont fait leur effet. C'était rempli, mais selon les directives gouvernementales », a souligné Mme Donna Salvati, mairesse de Val-Morin.

SAINT-SAUVEUR

Parc John H. Molson

- Accès réservé aux résidents de Sainte-Sauveur en tout temps pour la patinoire et les sentiers glacés.
- Ouvert tous les jours de 10h à 22h.
- Les patineurs sont invités à vérifier le message téléphonique de la ligne info-patinoire avant chaque déplacement afin de connaître les avis de fermeture et de changement à l'horaire : 450 227-4633 au poste 4099.
- L'accès à l'aire de glissade et au sentier de raquette reste ouvert à tous (résidents et non-résident), chaque jour de la semaine, soit de 10h à 22h.

TREMBLANT

Parc national du Mont-Tremblant

- Accès réservé aux ligne obligatoire avant la visite du parc.
- Les détenteurs d'une carte annuelle doivent l'avoir en main lors de leur visite.
- L'accès à un secteur peut être refusé si le stationnement est plein ou si la capacité d'accueil maximale pour respecter la distanciation est atteinte.

Patinoires extérieures et glissade de glace du lac Mercier



- Accès réservé aux résidents et aux villégiateurs de l'agglomération de Mont-Tremblant en tout temps.
- Les personnes de 16 ans et plus devront présenter une preuve de résidence.

■ ÉVITER LES DÉBOURDEMENTS

Cette mesure permet au parc d'éviter les débordements, de protéger les clients et citoyens, et de continuer à offrir une expérience pleine air de qualité en toute sécurité. Cette action s'ajuste avec les consignes de la Santé publique, exigeant que le Parc fixe une capacité maximale d'utilisateurs.

« On priorise bien sûr les détenteurs de passes saisonniers, mais aussi les visiteurs journaliers des trois MRC. Ainsi, 250 billets individuels sont disponibles quotidiennement. Si c'est plein, on suit les limites des consignes et les gens devront revenir. »

Les visiteurs qui se présenteront au Parc devront présenter une preuve de résidence telle qu'un permis de conduire ou une carte de membre pour pouvoir accéder au site. Pour les personnes qui séjournent dans un établissement touristique, une preuve de séjour sera aussi acceptée.

« On s'est inspiré des règlements du printemps dernier. On n'encourage pas les gens à changer de secteurs. On a voulu limiter les arrivées des autres régions et les combinations. Les gens de la Rivière-du-Nord sont nos voisins et nous les accueillons dans le secteur de Val-Morin », a-t-elle précisé.

L'équipe du Parc tient à remercier tous les clients et utilisateurs, pour leur compréhension et leur collaboration à l'application des mesures.

« On va fonctionner ainsi pour tester les mesures. Si ça va bien, elles se termineront seulement à la fin de la saison, soit quelque part à la fin du mois de mars, selon les précipitations et les conditions des sentiers. »

■ DIFFÉRENTES MESURES AILLEURS DANS LA RÉGION

Comme les municipalités de Val-David et Val-Morin, d'autres ont également restreint l'accès à leur infrastructure de plein air en raison de l'achalandage connu durant les dernières semaines. Voici un résumé.

CHRISTINE MAILLARD D.O.
Ostéopathe

SERVICE À DOMICILE DISPONIBLE
Membre de la société des Ostéopathes du Québec
Recus d'assurances disponibles
SUR RENDEZ-VOUS 450 227-1083
31, rue du Dauphin Saint-Sauveur J0R 1R4

RESIDENCE DES
Batisseurs
SAINTÉ-ADÈLE

Ouverture
PRINTEMPS
2021!

PROMOTIONS EN COURS!

PORTES OUVERTES VIRTUELLES!
Appelez-nous dès maintenant pour réserver votre appartement!

Appelez-nous pour prendre rendez-vous! **514 884-0906**
batisseurs.ca • 802, boul. de Ste-Adèle

RANDONNÉE SOUS LES ÉTOILES

UN SOUTIEN QUI CHANGE UNE VIE

Marie-Catherine Goudreau (initiative de journalisme local) – Cette année, la Randonnée sous les étoiles organisée par Palliaccio, se fera en mode virtuel. Plus que jamais, les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, les proches aidants et les personnes endeuillets ont besoin d'un soutien pour traverser ces périodes difficiles.

Danielle Desjardins a perdu son conjoint d'un cancer palliatif et non curatif en août 2019. Elle nous a raconté son expérience avec les services de l'organisme Palliaccio, qui l'ont grandement aidé à traverser cette épreuve. «Aujourd'hui, c'est à moi de donner au suivant», témoigne-t-elle.



Mme Danielle Desjardins.

des pertes de ma vie. Elle avait beaucoup d'écoute et nous offre plusieurs services. Elle s'est déplacée pour nous expliquer tous les services.»

Mme Desjardins se souvient particulièrement des massages qu'elle a reçus qui lui ont fait un grand bien durant une période où les rendez-vous médicaux se faisaient nombreux par semaine. «Maude, une bénévoles, n'était pas seulement une massothérapeute, mais avait aussi un côté psychologique très profond. Les deux massages auxquels j'ai eu droit m'ont fait un bien fou.»

Elle raconte que durant le temps des fêtes qui suivait le décès de son conjoint, elle a rejoint Guylaine, puisque cette période était difficile sans lui. «Elle est venue me

rencontrer le 24 décembre. Les deux bras m'ont tombé. Je ne m'attendais pas à avoir quelqu'un autant disponible.» Pour elle, cette rencontre a été une étape importante et lui a permis de retrouver plus facilement cette période.

■ SE RETROUVER

Mme Desjardins est aussi entrée dans un groupe de deuil, organisé par Palliaccio. Composé d'environ 5 personnes, le groupe se rencontre une fois par semaine durant 10 semaines. En temps de pandémie, les rencontres se faisaient sur Zoom, mais pour Mme Desjardins, la chaleur humaine restait. «Adhérer à ce groupe a été un bonheur total. Ils ont été ma bouée de sauvetage.»

Différents thèmes étaient abordés : raconter l'histoire de son deuil, la connaissance des étapes du deuil, la relation avec le défunt, envisager le futur sans la présence de l'autre, etc. «Il y avait beaucoup de respect entre les membres. On a créé des liens.» Plusieurs sont même devenus des amis avec qui elle parle encore.

André Genest : Président d'honneur

Cette année, le préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut, André Genest, sera président d'honneur de la Randonnée sous les étoiles. Pour lui, cet événement le rejoint directement, alors qu'il a perdu plusieurs proches durant les derniers mois. «En cette période de pandémie, plusieurs choisissent de vivre cette expérience à la maison. Un service d'accompagnement offert par un organisme comme Palliaccio devient de plus en plus bénéfique pour pouvoir vivre cette expérience avec dignité.»

La Randonnée sous les étoiles en bref

La nouvelle formule proposée est sous forme de rallye au Domaine St-Bernard à Mont-Tremblant, au Camping et Centre de plein air Sainte-Agathe-des-Monts et, nouveau de cette année, au Chalet Bellevue à Monin-Heights. Que ce soit en ski de fond, en raquette ou même en randonnée pédestre, le public est invité à s'inscrire en équipe ou en solo, pour effectuer un des trois parcours, du 23 janvier au 28 février 2021.

L'événement sera clôturé le 6 mars 2021 avec un spectacle virtuel, des prix de participation et le dévoilement du montant récolté pour le levée de fonds. L'objectif de cette année est d'amasser 120 000 \$.

■ PREMIERS PAS

À la suite d'une discussion avec un bénévole de l'organisme à l'hôpital de Sainte-Agathe, elle a décidé d'approfondir ses connaissances au sujet de Palliaccio. «J'ai appelé et je suis tombée sur une dame, Guylaine – c'est vraiment une

SAINTE-ADÈLE EN BREF



M.-C. G. – Lors de la séance du conseil de la Ville de Sainte-Adèle, la déclaration d'engagement «La démocratie dans le respect, par respect pour la démocratie», une initiative de l'Union des municipalités du Québec (UMQ), été adoptée, par le biais d'une résolution.

Cette résolution vise à contrer l'intimidation et le harcèlement envers les élus municipaux. Par ailleurs, le conseiller Pierre Lafond du district 1 a proposé d'ajouter un point concernant la violence physique au deuxième paragraphe de la déclaration.

■ SUBVENTIONS

La subvention de 200 000 \$ pour l'année pour la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle a été approuvée. L'organisme Plein-Air-Sainte-Adèle aura également droit à une subvention faite

en trois versements de 26 000 \$, 16 000 \$ et 10 000 \$ au cours de l'année 2021. Le dernier montant est conditionnel à un rapport favorable des services de l'organisme. Le traçage pour le fatbike et le ski de fond est inclus dans cette somme. En raison des difficultés connues durant la dernière année par le Club de soccer FC Boréal, une subvention de 3 500 \$ leur sera accordée par la Ville.

Une nouvelle coordonnatrice aux communications a été nommée, Nakia Lemieux, qui travaillera avec Anouk Deveault, directrice des communications et du développement durable.

Enfin, lors de la prochaine séance, le règlement d'emprunt concernant les travaux de réfection pour le pontceau sur le chemin du Moulin sera présenté.

COLLABORATION ENTRE LA VILLE ET PLEIN AIR SAINT-SAUVEUR

S.C. – La Ville de Saint-Sauveur a créé un comité de liaison entre la Ville et l'organisme Plein Air Saint-Sauveur, lors de la séance du conseil municipal du 18 janvier 2021.

La mission première du comité de liaison sera donc de prévoir les moyens requis pour planifier, aménager et pérenniser des sentiers non-motorisés récréatifs sur le territoire de Saint-Sauveur. Me Marie-Pier Pharanand est désignée pour représenter le conseil municipal sur ce comité.

La Ville versera aussi une somme de 6 500 \$ à Plein Air Saint-Sauveur. Le solde des sommes réservées pour 2020 pour l'acquisition d'outils et d'équipements, soit 3 781 \$, sera également versé à titre d'aide financière.

■ INCITATIFS POUR CITOYENS ACTIFS

Pour encourager ses citoyens à demeurer actifs durant la pandémie, la Ville offre des incitatifs financiers. Entre autres, les citoyens qui s'abonneront aux activités proposées par le Quartier 50+ de Saint-Jérôme se verront rembourser la différence du coût d'inscription entre le tarif résident et le tarif non-résident, jusqu'à un maximum de 150 \$ par citoyen, par année.



Dès le 1^{er} mars, les citoyens de 65 ans et plus bénéficieront d'un rabais de 25 % sur les cours et activités offerts par la Ville de Saint-Sauveur. Les familles sauveuroises, quant à elles, bénéficieront d'un rabais de 20 % pour le 2^e enfant, de 40 % pour le 3^e enfant et de la gratuité pour le 4^e enfant.

Pour plus d'information, consultez l'onglet Programmation des cours sur le site web de la Ville : ville.saint-sauveur.qc.ca.

DES CRAMpons GRATUITS POUR LES PERSONNES AÎNÉES DE LA RÉGION



La marche est devenue un moyen idéal de rester actif durant cette période exceptionnelle de confinement et c'est pourquoi deux organismes de la région ont décidé de faire équipe pour aider les aînés à profiter davantage du plein air. Prévoyance envers les aînés des Laurentides et la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut veulent en effet offrir gratuitement des crampons aux personnes sages qui en feront la demande. Plus de 1 000 paires de crampons seront disponibles. Ce programme s'adresse à toutes les personnes aînées résidant sur les territoires des MRC des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. Pour en savoir davantage et commander ses crampons, il suffit de communiquer par courriel avec l'organisme Prévoyance à crampons. prevoyance@gmail.com

VACCINATION COMPLÉTÉE POUR LES RÉSIDENTS EN CHSLD DES MRC D'ANTOINE-LABELLE ET D'ARGENTEUIL



La vaccination contre la COVID-19 des résidents en centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) sur les territoires des MRC d'Antoine-Labelle et d'Argenteuil est maintenant complétée, et ce, depuis le 11 et 12 janvier dernier respectivement. En effet, les premières doses reçues du vaccin Moderna ont permis au personnel en charge de la vaccination d'en administrer à près de 385 résidents ayant consenti à l'injection dans ces deux MRC. La seconde dose sera administrée selon les délais prescrits par la Santé publique.

SAINT-SAUVEUR SERVICE AUX ÉTUDIANTS OFFERT PAR LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



À compter du **mardi 19 janvier 2021**, la bibliothèque municipale de la ville de Saint-Sauveur mettra à la disposition des étudiants des postes informatiques, ainsi que des espaces de travail individuels, afin de leur permettre d'effectuer leurs travaux scolaires. Les étudiants devront en faire la réservation en communiquant avec la bibliothèque au 450 227-4633, poste 4121. L'utilisation des postes informatiques sera offerte gratuitement aux membres de la bibliothèque. Quant aux non-membres, le coût sera de 3 \$ de l'heure. Consultez le site web de la ville pour en savoir davantage : ville.saint-sauveur.qc.ca.

UN INVESTISSEMENT DE 215 000\$ POUR LES ENTREPRENEURS DE LA RÉGION



Desjardins participera au projet d'accompagnement en transfert d'entreprises Laurentides de la Maison de l'entrepreneur en collaboration avec la SADC d'Antoine-Labelle et la SADC des Laurentides. Ce projet profitera d'un investissement totalisant 215 000 \$, issu du Fonds du Grand Mouvement. Il permettra aux entrepreneurs qui souhaitent vendre ou acheter une entreprise de recevoir un accompagnement de proximité à toutes les étapes de la transaction. Le service en transfert d'entreprise chapeauté par la Maison de l'entrepreneur prendra racine dans la MRC d'Antoine-Labelle, la MRC des Laurentides et la MRC des Pays-d'en-Haut.

10 000 \$ POUR MOISSON LAURENTIDES

Les Laurentides ont remporté la première place du concours Ma région solidaire, présenté par l'Union des producteurs agricoles (UPA). Les familles laurentiennes ont été assidus au jeu éducatif Kascroul, où les joueurs devaient accumuler des portions de pâté chinois solidaire pour remporter le concours. Ainsi après quatre semaines de participation active, la région des Laurentides s'est classée première, avec une moyenne de 51 portions accumulées par joueur, l'Estrie (45 portions) et l'Abitibi-Témiscamingue (34 portions). À eux seuls, Kamyille (12 ans) et Tristan Paquette (9 ans) de Saint-Eustache ont amassé près de 450 portions! Moisson Laurentides recevra donc 10 000 \$ en cartes-cadeaux de Provigo.



Clinique Santé

Voyage Évasion

NOUS SOMMES OUVERTS

VACCINATION

Pneumonie (Pevnar 13) ZONA (Shingrix) Twinrix, Tétanos, DuKoral,

et tout autres vaccins aussi disponibles

Informations santé sur votre destination voyage.

Mise à jour de votre carnet de vaccination.

Prise de sang
avec rendez-vous
sans attente
et sans douleur! 40\$

Service
à domicile
sur demande

Vaccination en entreprise

Maria-Claude Thoun, informère spécialiste
en vaccination du voyage

38, Ave. Filion, Saint-Sauveur | 450 227.6555
www.cliniquesantevoyagevasion.com

DES FONDS POUR LE TOURISME À GRENVILLE

Développement économique Canada pour les régions du Québec accordera 2,5 millions de dollars au Village de Grenville pour appuyer le tourisme dans la municipalité et dans la région des Laurentides. Les fonds serviront à la réfection du canal de Grenville et à créer un espace public multifonctionnel, afin d'accroître l'attractivité récréotouristique du site. L'annonce a été faite par Mélanie Joly, ministre du Développement économique et des Langues officielles, accompagnée de Stéphane Lauzon, député d'Argenteuil-La Petite-Nation et secrétaire parlementaire de la ministre des Aînés.

Le Québec en confinement

Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

LE CONFINEMENT EN BREF



Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
 - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
 - une personne proche aidante;
 - une personne offrant un service ou du soutien;
 - main-d'œuvre pour travaux prévus.



Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Quebec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.

Votre
gouvernement



VIVRE NOTRE
NORDICITÉ

PHOTO: VILLIERS 90

**sports
experts®**



CARREFOUR DU NORD
450 432-9400
PLACE ROSEMÈRE
450 437-1933

GALERIES DES MONTS
450 227-4617
FACTORIES SAINT-SAUVEUR
450 227-2155

SERVICES DISPONIBLES POUR FACILITER VOTRE MAGASINAGE

• **COMMANDE PAR TÉLÉPHONE OU EN LIGNE
AVEC SERVICE DE COLLECTE EXTÉRIEURE**



• **ATELIER DE SERVICE SUR RENDEZ-VOUS TÉLÉPHONIQUE**
(POUR L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION DE VOTRE ÉQUIPEMENT)



LUNDI AU DIMANCHE | 10H À 17H



BENOÎT SIMARD
redaction@journalaccs.ca

Depuis le début des temps, même avant d'avoir croqué la première pomme, nous devons notre survie à notre capacité d'adaptation. De la transformation de l'oxygène dans l'air en passant par la réalité sans pitié de la gravité, l'être humain a su modifier son ADN afin de ne pas manquer le prochain épisode de sa série télé-préférée. Quien est-il vraiment du rôle de l'anticipation et de l'appréhension des obstacles auxquels nous devons faire face?

L'élucubration du jour est gracieuseté d'un partage de ma belle-sœur Sophie, qui se réjouissait d'être sortie courir malgré une température moche et maussade. Vous

que la dernière enjambée. Et c'est là que la magie opère. On ne le répète jamais suffisamment : « C'est normal d'avoir froid les premières minutes. Si l'as chaud en partant, c'est que t'es trop habillé. »

Ceux qui pratiquent leur activité beaux temps ou mauvais temps comprennent ce que je veux dire. Obélix chantait que l'appel vient en mangeant, c'est pareil pour le ski et la pratique d'activités dans des conditions difficiles. On commence à petit pas, pour s'apercevoir à quel point c'est vivifiant et satisfaisant. Après une quinzaine de minutes à jouer sous la pluie froide, on croise le regard d'un autre coureur, et la fierté que l'on partage alors nous fait assurément grandir, rendant possible ce que l'on croyait peut-être inatteignable dans les instants précédents.

Comme les enfants qui rouspètent qu'ils ne veulent pas aller glisser/patiner/skier/rouler et qui s'amuse comme des fous dans l'action, ne voulant plus rentrer le temps venu. Si nos ancêtres avaient pu prévoir les difficultés de ce qui les attendait à chaque détour et s'étaient contentés de rester dans leur caverne, nous n'en serions probablement pas rendus à la lecture de notre journal sur une tablette.

Le couvre-feu vous angoisse? Sortez tôt et constatez qu'un lever de soleil Laurentian n'a rien à envier à ceux d'ailleurs dans le monde. De l'autre côté du cadran, pour ceux qui voulaient s'initier aux sorties



nocturnes, voilà enfin un avantage au coucher de soleil à 17h. On peut prévoir le pire, cependant, on arrive rarement à mesurer à l'avance la gratification de ces moments uniques, ôter nous parfois au coût du sacrifice d'un peu de confort.

En fait, c'est toujours moins pire qu'on pense. Sauf quand c'est pire qu'on pensait... et là, d'habitude, c'est vraiment pire. Mais pour savoir si c'est pire qu'on pense, il faut arrêter d'y penser et essayer. Je me souviens encore de Jean-Marie qui nous disait : «...arrêtez de penser ou vous allez devenir pansus...» Jen comprends aujourd'hui pleinement la signification. C'est la bedaine qui nous grette si on se grette trop la bedaine. Et l'ifredonnait aussi constamment « Si frais, si bon Simard », mais ça c'est une autre histoire...

Bougez, sortez, grelottez, recommencez, zigzaguez.

Bon hiver amis lecteurs!

ÇA QUE C'TAIT

savez, le genre de journées de décembre où il pleut avant Noël, que le froid n'est pas assez froid pour s'habiller chaud et qu'il fait trop chaud pour s'habiller comme s'il faisait froid? De son propre aveu, ce fut moins pire qu'elle ne l'eût cru. J'étais fier d'elle.

Le plus difficile, c'est de sortir. Si on écoute trop la voix intérieure de la complaisance, ça ne coûte pas cher de semelles, mais c'en est moins riches en moments. Le reste n'est pas plus facile, mais tant qu'à être dehors, autant se rendre un peu plus loin

PARC DU

CORRIDOR

aérobie

ÉVADEZ-VOUS

Chez vous!

X

Nouveauté

HIVER

2021

Tronçon de près de 7 km entre Lac-des-Seize-Îles et Montcalm pour la pratique du ski de fond.

corridoraerobique.ca

L'HIVER ON Y PRÉND GOÛT!

OUVERT 7 JOURS

DE 9 H À 19 H

Aliments frais certifiés BIO, naturels.

Suppléments et produits de soins naturels.

Rachelle Béry

SAINT-SAUVEUR

377, RUE PRINCIPALE

SAINT-SAUVEUR 450 227-3343



CE QU'ON DOIT SAVOIR SUR LE FATBIKE

LES BIENFAITS SUR LE CORPS

Profiter du plein air tout en se tenant en forme, c'est ce que le fatbike permet d'offrir en hiver. D'abord, en pédalant sur une surface plus molle, la neige, le travail des jambes est augmenté et il faut déployer plus d'efforts pour parcourir une distance. Résultat : les muscles des jambes se développent et permettent une amélioration quand l'été arrive.

L'équilibre est aussi amélioré, encore plus que par le vélo normal. Comme la neige est une surface qui peut être glissante, il est nécessaire d'avoir un bon équilibre et de garder une cadence régulière. En améliorant la coordination, l'équilibre et la force musculaire, le vélo permet aussi de réduire les risques de chutes, surtout chez les personnes âgées.

Sans compter tous les bienfaits sur la santé mentale et le sentiment de bien-être, le vélo apporte plus d'énergie, moins de fatigue, un meilleur sommeil et un bon système immunitaire.

Sources : bicyclesquiloc.com | fillesdebois.ca



OÙ LOUER DANS LA RÉGION

On le sait, les équipements de plein air sont pratiquement épuisés dans tous les magasins du Québec cette année ! Toutefois, des entreprises de la région continuent de faire la location de fatbikes, au plaisir de ceux qui voudraient s'y initier. En voici quelques-uns :



- Parc du Domaine Vert (Mirabel)
- Centre de ski de fond Le Gail Luron (Saint-Jérôme)
- RST VÉLOSPORTS (Prévest)
- Espresso Sport (Sainte-Adèle)
- Mont Avanti (Saint-Adolphe-d'Howard)
- Centre Aventure du Chalet des Voyageurs (Mont-Tremblant)
- Action Tremblant (La Conception) (fatbike électrique)



COMMENT S'HABILLER

Tout comme le vélo de montagne, le fatbike est très cardio, donc même si les températures sont basses en hiver, il est certain que vous aurez chaud – on pourrait dire que c'est la beauté de ce sport d'hiver !

L'idéal est d'utiliser un système multicouche. Le magasin MEC propose d'ailleurs un tableau intéressant pour vous aider à choisir quelle couche mettre selon la température.

- Pour la couche de base, celle qui est en contact avec le corps, on favorise quelque chose qui permettra d'évacuer l'humidité, comme la laine de mérinos.
- La couche intermédiaire permet d'assurer une isolation supplémentaire et de garder le corps au chaud, tout en permettant le transfert d'humidité vers l'extérieur. On opte donc pour des tissus pelucheux comme la laine polaire.
- Finalement, la couche externe dépend du climat, elle sert à protéger contre les intempéries. Encore une fois, cette couche doit respirer pour laisser l'humidité des couches internes s'échapper.

Source : mec.ca



randonnée sous les étoiles

Marchez, skiez ou chaussez vos raquettes pour aider les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, les proches aidants et les personnes en deuil.

Réalisez votre randonnée entre le 23 janvier et le 28 février 2021.

3 parcours : Mont-Tremblant, Morin-Heights, Sainte-Agathe-des-Monts.

INSCRIVEZ-VOUS! palliacco.org

édition, accompagnement et capt

Partenaire officiel



Temple de la renommée du ski des Laurentides

MUSEE du SKI des LAURENTIDES
LAURENTIAN SKI MUSEUM

LA PRATIQUE DU SKI

SOINS, BIEN-ÊTRE

SAINT-SAUVEUR

L'HISTOIRE DU SKI DANS LES LAURENTIDES

Vivre en hiver, de l'hiver et avec l'hiver - exposition permanente **SUR RENDEZ-VOUS**

Une Mention spéciale du Jury au Grands Prix Culture Laurentides

www.museeduskideslaurentides.com

30, AVENUE FILION, ST-SAUVEUR 450 227-2564 - POSTE 222

À LA DÉCOUVERTE DE L'ESCALADE DE GLACE



Marie-Catherine Goudreau (initiative de journalisme local) - Les Laurentides regorgent de parois rocheuses, au grand bonheur des grimpeurs à la recherche de hauteur et de sensations fortes. Mais l'hiver, pour les plus aventureux, il y a aussi l'escalade de glace.

Membre fondateur et président du Club des Montagnards Laurentiens, Ghislain Allard est impliqué dans le milieu de l'escalade depuis longtemps. Ce club est affilié à la Fédération québécoise de montagne et d'escalade (FQME) et agit à titre d'atrilocal. La région est très populaire pour l'escalade de roches, mais un peu moins pour la glace. Toutefois, selon Ghislain, « il y a assez de glace pour avoir beaucoup de plaisir ! »

On compte plus d'une dizaine d'endroits dans les Laurentides pour pratiquer le sport, allant des falaises de la Réserve naturelle Alfred-Kelly à Provost, au Parc d'escalade et de randonnée de la Montagne d'Argent à La Conception, en passant par la paroi du Mont-Larose à Weir, et celle de Julien Labedan au Lac-Supérieur. Il est important de bien s'informer avant de se rendre sur ces sites puisque les conditions d'accès varient pour chacun. Pour certains de ces lieux, il faut être membre de la FQME pour y accéder.

CLUB DES MONTAGNARDS LAURENTIENS

Depuis février 2009, ce club rassemble les grimpeurs des Laurentides. Ils ont comme mission d'informer les grimpeurs des événements et des enjeux dans la région, d'assurer d'une gestion locale et ouverte des sites d'escalade, favoriser un développement sécuritaire des sites tout en respectant l'environnement et les propriétaires.

Pour devenir membre, il faut cocher la case Club des Montagnards Laurentiens lors de son inscription ou lors du renouvellement de sa carte de membre de FQME. Un coût de \$5 est nécessaire.

L'escalade de glace se fait sur des parois naturelles qui n'ont pas à être aménagées : « L'ancrage se fait sur la glace ou sur les arbres. Les gens sont plus autonomes. Ils apportent leur propre équipement, ce qui diminue l'ouvrage pour nous », explique le président. Le rôle du club est donc de s'assurer de la sécurité des lieux, maintenir une propreté dans les sentiers, gérer les ententes d'accès sur certains terrains privés, etc.

FORMATION

Pour pratiquer cette activité, l'eau doit couler sur les falaises. Même un petit ruissellement en été peut devenir une grosse paroi de glace, ce qui est impressionnant. Cette accumulation peut même former jusqu'à 2 mètres de glace. « Souvent les endroits où on ne peut pas grimper sur les falaises deviennent de beaux endroits pour l'escalade de glace. Par exemple, le parc des Falaises à Provost est bien reconnu pour l'escalade de glace, mais en été les falaises ne sont pas idéales. »

CONDITIONS

L'escalade de glace dépend de la météo et des milieux naturels. Cette année, les températures particulières du mois de janvier font en sorte que la glace gèle moins et cela affecte les activités. « Ces jours-ci, il fait plus chaud, donc ça peut devenir plus dangereux. Par contre, s'il fait trop froid, la glace sera cassante. Les belles conditions pour pratiquer se situent autour de -10°C. » Pour laisser le temps à la glace de geler, il est nécessaire d'avoir des journées consécutives de froid.

Attitude montagne, entreprise située à Saint-Adolphe-d'Howard, a la chance d'avoir leur paroi personnelle. Afin de pouvoir être en opération tout l'hiver, ils ont aménagé un système d'englacement sur leur paroi afin de s'assurer d'avoir de la glace durant toute la saison. « Nous avions



Le Parc d'escalade et de randonnée de la Montagne d'Argent à La Conception offre des activités tout pour les débutants que pour les plus expérimentés.



besoin d'un tel système puisque nous sommes une compagnie de formation. Ainsi, même si nous n'avons pas de belles températures, nous sommes assurés d'avoir de belles conditions pour grimper. Il s'agit en fait d'un système de pompes qui amène l'eau d'un ruisseau à proximité pour envoyer un jet d'eau et la faire couler », explique le propriétaire, Dominic Asselin.

FORMATION

Selon Ghislain Allard, on ne peut pas se lancer dans l'escalade de glace sans avoir une certaine formation ou piratologie. Il y a un aspect sécuritaire qui s'ajoute avec la glace. Il est important de bien connaître et identifier les bonnes conditions. « C'est une activité sécuritaire, mais il reste que c'est plus dangereux que l'escalade de roche. On frappe quand même avec un marteau sur de la glace ! C'est donc moins prévisible que la roche ». À ce sujet, il est important de bien connaître la qualité de la glace : plus elle est épaisse, plus on peut avoir confiance, et moins elle est aérée (glace bleu, mieux c'est). « Souvent, les gens vont apprendre ça dans les cours d'escalade : comment choisir à quel endroit aller et à quel moment », ajoute M. Allard.



Pour s'initier, La Liberté Nord Sud à La Conception offre des cours pour ceux qui aimeraient essayer le sport. On y découvre donc l'escalade, le matériel, les techniques d'assurage, la grimpe en moulinet, etc. Attitude montagne se concentre davantage sur les formations et les cours pour devenir des grimpeurs et alpinistes autonomes, ou encore des moniteurs et guides.

ATTITUDE MONTAGNE

Que ce soit pour les pratiquants ou les professionnels, le service propose une pratique de tous les sports et activités en montagne et d'escalade. Attitude montagne gère 6 hectares de terrain de la couronne dédié à l'escalade, autant de glace que rocher, et à l'alpinisme.

Laissez-vous séduire par

le **Parc d'Estérel**
Venez voyager sur les 17 sentiers de ski de fond et de raquette



Un environnement enchanteur et féérique vous y attend !

www.skidefondesterel.com
450 822-8687
1, avenue d'Anvers



CET HIVER, LE PLEIN AIR, C'EST DANS LES PAYS D'EN HAUT



Simon Cordeau (initiative de journalisme local) - Les montagnes, l'air frais et les forêts laurentiennes attirent les amateurs de sports d'hiver dans les Pays d'en Haut depuis plus d'un siècle, faisant du tourisme le moteur économique de la région. Malgré la pandémie, le confinement et le couvre-feu, cette année ne fait pas exception. Bien au contraire! Discussion avec André Genest, préfet de la MRC des Pays-d'en-Haut.

« Le gouvernement a demandé aux gens d'aller jouer dehors. Alors, je ne sais pas s'ils ont peur de la vice-première ministre ou s'ils sont dociles (rire), mais ils sont allés jouer dehors! », lance en boutade M. Genest, en référence à l'achalandage sans précédent des dernières semaines dans la MRC.

Le préfet admet toutefois que le phénomène n'est pas unique aux Pays d'en Haut. Des collègues préfets lui ont rapporté des situations semblables

ailleurs dans les Laurentides, et il est persuadé que c'est vrai pour l'ensemble du Québec.

Les Québécois ont soif de plein air, et les Pays d'en Haut sont prêts à leur en offrir. « Nous sommes toujours contents de recevoir des excursionnistes, et nous sommes toujours un milieu accueillant », souligne M. Genest.

INQUIÉTUDES

L'achalandage élevé des dernières semaines

a toutefois causé quelques inquiétudes chez les élus et les résidents de la région. À l'entrée des sentiers les plus populaires, les stationnements ont débordé, des rassemblements ont été aperçus et des citoyens ont été dérangés. Certaines municipalités ont même décidé de limiter l'accès à leurs infrastructures à leurs résidents seulement.

SORTIR DES SENTIERS POPULAIRES

M. Genest comprend la frustration de certains résidents, surtout que plusieurs sont venus s'installer dans les Pays d'en Haut pour les sports d'hiver, oui, mais aussi pour la quiétude. Mais pour le préfet, l'enjeu est plutôt de mieux répartir les usagers. Après tout, ce n'est pas la nature qui manque!

« J'encourageais les gens à découvrir des endroits moins populaires. » Il donne l'exemple du parc du Corridor aérobie, un ancien chemin de fer converti en parc linéaire, qui lie Morin-Highths à Amherst sur 58 km. Il mentionne aussi une nouvelle section de ski de fond entre Lac-des-Seize-lès et Montcalm et des sentiers pour le biathlon à Wentworth-Nord.

« Nos plateformes numériques montrent les endroits et les circuits disponibles. J'invite les gens à regarder ce qu'il y a à découvrir. Il y a des choses moins connues. Arrêtons d'aller toujours aux mêmes endroits et soyons imaginatifs! », soutient M. Genest. Les centres d'accueil peuvent aussi rediriger les excursionnistes vers des sentiers moins achalandés.

Surtout, si vous arrivez quelque part et que le stationnement est plein, c'est signe que l'aventure vous attend ailleurs. Le préfet insiste que se stationner dans les rues avoisinantes peut gêner la circulation et les opérations de déneigement, voire compromettre la sécurité publique, si une ambulance ou des pompiers devaient passer pour porter assistance à un randonneur blessé ou en détresse.

VARIER LES JOURS ET LES HEURES

M. Genest encourage aussi tant les résidents et les villageotiers que les visiteurs à varier les jours et les heures auxquels ils profitent du plein air. Les jours de semaine sont toujours moins achalandés, par exemple.

« Je marche tous les matins à 6h, et je ne rencontre personne. Même à 7h ou 8h, il y a peu de monde. Il ne faut pas que tout le monde arrive en même temps à 10h ou à midi! Bon, si on marche à 6h il faut encore noir, mais à 7h, on peut profiter d'un magnifique lever de soleil! »

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Même si le nombre de cas actifs a diminué dans les Pays d'en Haut, le préfet indique qu'il faut demeurer prudents. Vous pouvez profiter des sentiers avec votre bulle familiale, mais pas avec un groupe d'amis, rappelle-t-il. « Et quand c'est plein, c'est plein! On ne veut pas revoir de situation comme cet été en Gaspésie. Généralement, les gens sont très respectueux, mais c'est sûr que les résidents ne veulent pas être envahis », prévient M. Genest.



O.C. S CAN.

LE P'TIT MAGASIN

SHAWBRIDGE / SAINT-AU

UN APRÈS-SKI AU CHALET ?

BIÈRES ET CRUCHONS, CHARCUTERIES, FROMAGES LOCAUX, PRÊTS-À-MANGER, PIZZAS SUR FEU DE BOIS, VIANDES, SAUCISSES, PÂTISSERIES ET DESSERTS !

f LE P'TIT MAGASIN

3, AV. DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR, JOR 1RO
3023, BOUL. CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, JOR 1RO

DÉCOUVREZ L'HIVER SELON L'ONF

Simon Cordeau (initiative de journalisme local) – Pendant que la neige tombait à gros flocons samedi dernier, j'ai déniché quelques trésors cachés sur le site web de l'Office national du film, onf.ca. Pour vous, j'ai fait une sélection des meilleurs courts-métrages mettant en vedette la neige, l'hiver et nos paysages nordiques. Idéal pour une soirée de couvre-feu, faute d'aller jouer dehors.



Herman Smith-Johansen,
Jack Rabbit

JACK RABBIT – LE SKIEUR CENTENAIRE (1976, 29 MINUTES)

Découvrez l'homme derrière la légende qui a sillonné les Laurentides pendant des décennies et qui en a tracé les plus importants sentiers. Ce portrait, réalisé pour le centenaire d'Herman Smith-Johansen, révèle un explorateur infatigable, sa résilience et son humour. Le documentaire trace des parallèles entre sa Norvège natale et ses Laurentides d'adoption, et nous fait voyager dans le temps. Dans une scène, on le voit raconter ses souvenirs dans une voiture, cigare en bouche, pendant que des paysages enneigés défilent par la fenêtre.

DESCENTES ET VIRAGES (1948, 10 MINUTES)

En noir et blanc, ce court-métrage offre un regard d'ensemble du ski au Canada, de Banff aux Laurentides. On y retrouve l'enthousiasme des premières neiges, la leçon de ski, le remonte-pente pour les « moins volontants » (dit le narrateur), et la vue magnifique une fois arrivée au sommet. Somme toute, le sport a bien peu changé, 73 ans plus tard.

PATINOIRE (1963, 10 MINUTES)

Une journée à la patinoire, présentée par Gilles Carle, le célèbre cinéaste québécois dans ses débuts. La musique de Claude Léveillée anime même ce court-métrage sans paroles. En bottes ou en patins, on y découvre le simple plaisir de patiner, de glisser et de jouer sur la glace. Pourquoi ne pas jouer une amicale partie de hockey, avant de se déhancher sur la glace au rythme de la musique de l'heure : le rock 'n' roll!

COMMENT CONSTRUIRE VOTRE IGLOU (1949, 10 MINUTES)

Suivez ces deux Inuits (appelés Esquimaux dans le film) alors qu'ils bâtissent un iglou pour la nuit, pendant que le narrateur vous explique comment faire. Vous n'aurez besoin que d'un couteau à neige... et de neige. Les Inuits peuvent prendre aussi peu que 40 minutes ou aussi longtemps que 2 jours pour construire leur iglou, selon leurs besoins.

PAYSAGES CANADIENS (1941, 17 MINUTES)

Mon préféré. Suivez l'artiste Alexander Young Jackson dans la création de ses paysages uniques. Jackson est membre du Groupe des sept, un rassemblement de paysagistes canadiens qui ont révolutionné l'art durant les années 1920. Pour faire ses ébauches, Jackson part en expédition dans la nature automnale de l'Ontario, au Lac George, puis dans les collines enneigées de Saint-Tite-des-Caps, juste au nord de l'île d'Orléans. On le voit en canot, faire du portage et même escalader les parois rocheuses du bouclier canadien, tout pour trouver le parfait paysage.



WENTWORTH-NORD

- Promenades familiales et observation de la faune
- Sur les sentiers pédestre et de raquette
- En arrière de l'hôtel de ville à Laurel

- SENTIER DE L'OURS (1 KM) - SENTIER DU LIÈVRE (1,7 KM)
ACCÈS ET STATIONNEMENT DISPONIBLES ET GRATUITS

LES BLESSURES ET DOULEURS OCCASIONNÉES PAR LE SKI ALPIN

Dr Simon-Michel Bétislé, chiropraticien et patrouilleur en ski alpin. Étant situé au cœur des Laurentides, nous avons l'opportunité de skier dans plusieurs stations différentes et de profiter des pentes pendant l'hiver. Cependant, la pratique du ski alpin comporte certains risques inhérents à sa pratique.



PHOTO: LES DOMINÉES



Simon-Michel Bétislé est chiropraticien et patrouilleur en ski alpin à la Station de ski Mont Tremblant. PHOTO: GUYAZZURRO

Étant chiropraticien et patrouilleur de ski bénévole à la station Mont Tremblant, je suis bien conscient de tous les types de blessures en sport de glisse. Bien que certaines blessures soient particulièrement spectaculaires, telles que les fractures ou les coupures importantes, il n'en demeure pas moins qu'il y a aussi des blessures sournoises qui peuvent nous embêter et nous empêcher d'être

fonctionnel. Ces dernières blessures ne finissent pas nécessairement écisées dans un traineau derrière un patrouilleur!

Les douleurs et les blessures en ski touchent particulièrement le bas du corps comprenant le bas du dos, le bassin et les hanches, les muscles des jambes et les genoux. Les elongations musculaires et les blessures tendineuses peuvent survenir si vous n'êtes pas assez échauffés, car votre musculature n'est pas prête à fournir un effort. Il est donc important de débiter votre journée par quelques exercices d'échauffement, tel que des mouvements de rotations des bras, du tronc et des hanches, avec quelques sauts sur place avant de descendre une

piste facile. Par la suite, vous pourrez enchaîner avec des pistes plus difficiles. Après votre journée de ski, vous pouvez envisager faire quelques étirements.

Il y a aussi les entorses, c'est-à-dire les blessures aux différents ligaments, qui peuvent survenir lors d'un mauvais mouvement ou suite à une chute. Chez les skieurs, les genoux sont souvent blessés car ils sont exposés à des forces importantes. À ce moment, vous pourriez voir de l'enflure apparaître au niveau de votre genou et avoir de la difficulté à marcher du poids sur le côté blessé. Alors, un chiropraticien pourrait évaluer l'état de votre articulation et vous proposer un plan de traitement approprié en fonction de votre blessure.

Il peut aussi avoir des douleurs qui vont survenir si vous faites trop de ski et que vous ne prenez pas le temps de bien récupérer. Un exemple de ce type de blessure, ce sont les fameuses douleurs lombaires. Des raidisseurs ou des tensions peuvent apparaître dans le bas de votre dos suite à votre journée de ski ou même le lendemain dans certains cas. Ces symptômes sont souvent les signes que les structures du bas de votre dos ont été trop sollicitées et qu'elles ont besoin de repos. Si ces douleurs persistent, un chiropraticien pourrait effectuer un examen approfondi et vous aider à vous soulager.

Au plaisir de vous croiser avec le sourire sur les pentes cet hiver!

TYROPARC
Parc d'aventures en montagne
Mountain Adventure Park

OUVERT À L'ANNÉE
OPEN YEAR-ROUND

JOURNÉES PORTES OUVERTES LE 23 ET 24 JANVIER POUR LE FAT BIKE ET LA RAQUETTE.

TYROPARC.COM
819 324 2002
1 844 324 2002

400, chemin du Mont-Castagne
Bassin-Argente-de-Mont-Édouard (Québec) J0C 0L 1

NOUS RESTONS OUVERT

Toutes les activités se font dans le confinement d'une même bulle (tel que recommandé par la santé publique).

Libre de venir avec vos raquettes ou fat bike, et que nous avons aussi un service de location de raquettes ou Fat bike

MOTONEIGE
FAT BIKE
RAQUETTE
TYROLIENNE

ACTIVITÉS DISPONIBLES:
(NON GUIDÉES)



FAITES VOS BEAUX 4H!



La Fondation Martin-Matte organise Les beaux 4h Fondation Martin-Matte pour une 6^e année. L'événement prend toutefois une allure différente en raison des consignes sanitaires et se déroulera tout au long du mois de février, partout au Québec.

En 5 ans, l'événement a permis de récolter plus de 21 millions de dollars. Rappelons que la mission de la Fondation Martin-Matte est de contribuer à offrir une meilleure qualité de vie aux enfants et aux adultes vivant avec un traumatisme crânien ou une déficience physique.

Voici la nouvelle formule, sous le thème « *Faites vos Beaux 4h* » :

- Faites l'activité de votre choix près de chez-vous.
- Inscrivez-vous seul ou en butte familiale. Vous pouvez aussi vous inscrire entre amis ou entre collègues et faire votre activité chacun de votre côté et cumuler ensemble 4 heures d'activité.
- Cumulez 4h d'activité seul ou en équipe au courant du mois de février 2021.
- Frais d'inscription de 20 \$ et recevez la tuque officielle de l'événement à porter le jour du défi.
- Amassez un maximum de dons pour la Fondation Martin-Matte.
- De beaux prix à gagner parmi ceux qui amassent le plus de dons.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : lesbeaux4h.com



ÉVÈNEMENTS EN COURS OU À VENIR!

Éve Ménard *initiative de journalisme local* - Certains événements de plein air se réinventent afin de poursuivre les traditions, un peu différemment, et continuer d'encourager l'activité physique. En voici quelques-uns à mettre à votre agenda!

LE MARATHON CANADIEN DE SKI SUR LE PARCOURS DE VOTRE CHOIX!

En raison de la pandémie, la 55^e édition du Marathon canadien de ski se tiendra de manière virtuelle et dans la région même des participants, sur le parcours de leur choix. L'événement s'échelonne sur 29 jours, du 6 février au 7 mars. Il est donc possible de choisir le moment opportun pour y participer.

Il est possible de s'inscrire à l'une des 3 catégories de votre choix. Celles-ci ont été quelque peu adaptées afin de rendre leur réalisation possible de manière autonome : **Randonneur** (25 km+), **Demi-marathon** (une journée : 45 km) et **Coureur de Bois** (2 journées : 50 km + 50 km).

Pour obtenir plus de détails ou pour s'inscrire : skimarathon.ca



LA CLASSIQUE JACKRABBIT EN VIRTUEL

Le parc national du Mont-Tremblant n'accueillera pas la Classique Jackrabbit comme à l'habitude. Cette année, l'événement se fait plutôt de manière virtuelle. Les participants sont invités à pratiquer leur activité hivernale favorite, que ce soit du ski, de la course, de la raquette ou encore de la marche, à l'endroit qu'ils le désirent et dans le respect des consignes sanitaires, c'est-à-dire de manière individuelle ou au sein de la butte familiale.

Cette nouvelle formule a débuté le 5 janvier dernier et se poursuit jusqu'au 5 février. Vous avez donc encore du temps pour vous inscrire et participer!

Pour plus d'informations : inscriptionenligne.ca/classique-jack-rabbit-classic



PRFO
SPORTS

La destination pour tous vos besoins
pour jouer dehors.

prfo.com

Cueillette à la porte disponible

Plus de 200 marques en magasin et en ligne



HARMADA



Smartwool



SMITH

LIB TECH



OAKLEY



333 Principale, St-Sauveur QC, J0R 1R0



LE COUVRE-FEU EN BREF

On reste chez soi de 20 h à 5 h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20 h à 5 h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenant;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit en accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.

* Ce publiereportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

📞 1 877 644-4545

Québec 

LA PRESTATION CANADIENNE D'URGENCE (« PCU »)

DOIS-JE ANTICIPER DES IMPÔTS À PAYER?



Zayd Ben Osmane, étudiant en sciences comptables à l'UQO

Plusieurs résidents de notre région ont reçu la Prestation canadienne d'urgence (e PCU), qui a servi de filet de sécurité aux Québécois confrontés à des difficultés économiques. Les sommes reçues sont imposables et devront être ajoutées sur votre déclaration de revenus 2020 à produire bientôt. L'Agence du revenu du Canada émettra aux bénéficiaires un feuillet détaillant l'aide financière qu'ils ont reçue.

L'inquiétante question pour votre comptable aujourd'hui : Dois-je anticiper des impôts à payer? Tout bénéficiaire de la PCU ayant participé au programme pendant 28 semaines aurait reçu 14 000 \$ au total. Le montant de l'impôt que vous devez payer dépendra de votre revenu total pour l'année. Si vous avez bénéficié de la PCU pendant la majeure partie de l'année et que vos revenus étaient faibles, votre dette fiscale sera pas importante.

Malis la situation peut se compliquer pour les personnes qui ont été employées avant ou après avoir reçu la PCU. Si vous avez un bon emploi avant la COVID-19 et que vous avez

repris le travail rapidement, vous pourriez être confronté à une facture fiscale plus importante que prévue, par opposition à votre remboursement habituel.

Cette facture fiscale ne comprend pas uniquement l'impôt sur le revenu, mais également la baisse des mesures socio-fiscales comme la prime au travail et l'allocation canadienne pour enfants.

Pour illustrer l'impact sur vos impôts, prenons le cas d'un adulte sans enfant avec un revenu de 37 500 \$. Sans PCU, son revenu disponible après impôt est de 30 285 \$. Avec la PCU totalisant 14 000 \$, il verra son revenu fiscal augmenter à 51 500 \$ et son revenu disponible après impôt va être de 37 935 \$. La PCU est donc réduite de 48% dans ce cas.

Prenons un deuxième cas, un couple avec deux enfants et un revenu total de 62 500 \$. Sans la PCU, son revenu disponible après impôt est de 49 041 \$. Avec la PCU totalisant 28 000 \$ pour le couple, il verra son revenu fiscal augmenter à 90 500 \$ et son revenu

disponible après impôt va être de 67 493 \$. La PCU est donc réduite de 34% dans ce cas avec l'impact fiscal.

Dans l'ensemble, le montant de l'impôt que vous devez payer dépend largement de votre revenu total et de votre situation pour l'année.

Pour avoir une idée plus claire de votre situation, vous pouvez utiliser le calculateur du revenu disponible du Ministère des Finances du Québec. Dans ce calculateur, vous pourriez entrer l'information spécifique à votre situation et avoir un meilleur estimé.

Pour faire face à cet impôt à payer ou la baisse des prestations et remboursement auquel vous êtes habituée, nous vous recommandons de cotiser à votre REER avant le 1^{er} mars pour réduire votre revenu imposable. Si vous ne retrouvez dans la difficulté de faire face à cette charge vous pouvez contacter l'ARC et Revenu Québec pour des ententes de paiements.

I SOCIÉTÉ I

QUE NOUS RÉSERVE 2021...

SOCIALEMENT ?

Simon Cardeau (initiative de journalisme local) — *L'année 2020 derrière nous, à quel point on s'attendre en 2021? Nous avons discuté des enjeux sociologiques qui nous attendent avec Stéphane Chailfou, professeur de sociologie au Collège Lionel-Groulx. « L'année qui vient, en fait celles qui viennent auront des bouleversements majeurs, au pluriel! »*



Stéphane Chailfou est professeur de sociologie au Collège Lionel-Groulx

■ CRISE DE CONFIANCE

Un élément central à la présente crise, c'est la confiance; confiance envers les élus et, maintenant, confiance envers le vaccin. M. Chailfou trouve « ahurissant » qu'une part appréciable du population de la santé ait des réticences face au vaccin. Il parle aussi des complotes, des désinfos à beaucoup discuté en 2020, mais qui ne sont pas près de disparaître en 2021.

Quant aux élus, il rappelle que : « les politiciens ont le fardeau d'agir. » Depuis le début de la crise, ils doivent prendre des décisions importantes rapidement, sur la base d'informations incomplètes, ce qui peut mener à de l'improvisation. « J'ai l'impression que le gouvernement québécois, malgré tout, s'en sort assez bien. Legault maintient sa cote de popularité. Mais elle demeure faible » avertit le sociologue. Il ne faudrait pas beaucoup d'erreurs, même commises de bonne foi, pour miner cette confiance.

■ PERSONNES ÂGÉES

M. Chailfou insiste que nous devons repenser la place des personnes âgées dans notre société, pour éviter que la tragique situation actuelle ne se reproduise. « Qui aurait cru, il y a un an, qu'on serait obligés de choisir qui va mourir? », demande-t-il. Peut-être bientôt, les hôpitaux débordés devront favoriser les plus jeunes, qui ont plus de chances de survivre, au détriment

des plus vieux. « Ce sont des questions morales extrêmement dérangeantes. »

Et il ne faut oublier que, depuis le début, les aînés forment la vaste majorité des victimes de la pandémie. « Quand tu atteins un certain âge, où tu n'es plus actif, on te place dans le couloir de la mort », déplore-t-il, en référence aux CHSLS.

■ TÉLÉTRAVAIL

Pour celui qui a étudié la sociologie du travail, il est clair que le télétravail amènera des bouleversements bien au-delà de la pandémie. « Des sociologues craignent que c'est peut-être un piège. D'un côté, ça peut émanciper les travailleurs, qui sont plus libres de leur temps, et ça peut aider la conciliation travail-famille. Mais c'est aussi comme le téléphone cellulaire. Tu n'as plus besoin d'un secrétaire pour prendre tes messages, mais le cellulaire te suit partout, il dort à côté de toi! ». M. Chailfou croit que le gouvernement devra légiférer au plus tôt pour encadrer et limiter le télétravail.

■ LE RETOUR DE L'ÉTAT-NATION

Le sociologue tient à souligner le rôle important joué par les États-nations durant la crise. « Ce n'est pas l'OMS, ni l'ONU, ni une obscure organisation internationale qui gère la pandémie. Ce sont les états nationaux qui gèrent la crise comme ils le pensent, en amenant des solutions nationales. » Il donne l'exemple de la fermeture

des frontières. Sur cet aspect Justin Trudeau, qui décrivait le Canada comme le premier État « post-national » en 2015, est d'ailleurs encore retenu à agir, indique M. Chailfou.

Il note aussi le retour de la social-démocratie, née de la crise économique de 1929. Partout en Occident, l'État est intervenu massivement dans l'économie. « Même pour les conservateurs! Comme Doug Ford en Ontario; il est devenu un social-démocrate redoutable! »

Selon le professeur, cette intervention rapide, et surtout nécessaire, est venue « casser le mythe de la mondialisation et du libre-marché ».

■ NOTRE RELATION AUX AUTRES

La méfiance qui s'est installée face aux autres est aussi là pour rester, selon M. Chailfou, même après la vaccination.

« Oui, il y aura un effet sur la proximité des relations interpersonnelles, sur la manière dont les individus vont s'approcher. »

Il est particulièrement inquiet des manières de tisser des liens, voire de se courtiser, virtuellement.

« L'être humain est un être social, de paroles, qui a besoin de chaleur humaine. Quel sera l'effet sur ceux qui grandissent maintenant? »

LA POÉSIE CONTRAINTE DE MEB

Simon Cordeau (initiative de journalisme local) – **Meb, nom d'artiste de Marie-Ève Bouchard, publie son deuxième recueil de poésie. Un an vu de chez elle. Entrevue avec l'artiste multidisciplinaire de Saint-Jérôme.**

Un an vu de chez elle, ce sont des poèmes en carré : quatre lignes de quatre lettres. « Les contraintes, c'est inspirant. Dans la limite, tu te poses moins de questions. Tu as une direction, donc c'est plus facile. Mais c'est sur difficile en même temps. C'est le projet le plus masculin que j'ai fait », explique Meb. La poète explique le défi de se limiter à 16 lettres, en évitant de répéter des mots à travers le recueil. « Il faut soutenir l'essence de ce que tu veux. »

Meb raconte aussi qu'elle a eu un cancer de la thyroïde et qu'après l'opération, elle avait la difficulté à parler. Si c'était inconscient au moment d'écrire son recueil, elle voit maintenant un lien entre la perte de sa voix et la contrainte qu'elle s'est imposée pour écrire ses poèmes. « Il y a une certaine retenue, qui représente peut-être une peur de s'exprimer. Je vivais des choses vraiment difficiles. C'était plus facile d'aller dans le petit. J'avais peur que si je commençais à écrire beaucoup... C'était une manière de contourner l'hémorragie », confie la poète.

■ D'ABORD LA MUSIQUE, ENSUITE LA POÉSIE

« J'ai un parcours qui va un peu dans tous les sens », raconte Meb en riant. La musique est son premier amour. « Je suis violoniste de formation. Depuis que j'ai 5 ans, j'ai fait des études en musique. J'ai une maîtrise en histoire de la musique et j'enseigne au cégep Saint-Laurent. » Mais elle se passionne aussi pour la poésie depuis longtemps, d'abord en publiant dans des zines (des revues à faible tirage).

Ce n'est qu'après avoir sorti 3 disques, soit 2 EP et 1 LP, qu'elle décide de se consacrer plus sérieusement à la poésie. « J'ai commencé tard. J'ai sorti mon premier disque



Meb est une artiste multidisciplinaire de Saint-Jérôme.

dans la trentaine. J'étais fatiguée, je crois. C'est quand même du stock, faire des shows, se coucher tard, j'avais moins d'énergie, moins le goût. »

En 2017, elle publie *Aria de laine*, son premier recueil de poésie. Ce dernier regroupe des poèmes découpés dans le roman *Maria Chapdelaine* de Louis Hémon, qui est maintenant retiré dans le domaine public.

■ CRÉER QUELQUE CHOSE TOUTS LES JOURS

Sur son site web, chezmeb.com, l'artiste tente de créer quelque chose tous les jours. « Je ne réussis pas tout le

temps! (rire) Il y a des moments où je le fais plus. L'idée, c'est de me forcer à faire quelque chose. Mais ça reste un peu un monde idéal dans ma création. Je n'ai pas toujours le temps. »

Pour Noël, par exemple, elle a fait des poèmes en forme de sapin, qui forment un calendrier de l'attente. On retrouve aussi de la photographie et d'autres œuvres poétiques. « C'est comme ça que j'ai fait pour *Aria de laine* et pour *Un an vu de chez elle*. »

Elle a aussi réalisé un livret d'opéra avec la compositrice Sonia Paço-Rocchia, elle a aussi des Laurentides et lauréate du Prix 3 femmes de Mécanist Musica.

Poème préféré de Meb :

K-WAY
D'ÂME
DÉJÀ
PLIÉ

« Il exprime très bien cet espèce de motton qu'on peut avoir. Il reflète tes émotions qui sont toutes en boule. » - Meb

Mon poème préféré :

ÊLUE
POUR
OSER
VOIR

« C'est la définition de ce que c'est, être poète ou artiste en général. » - Meb

VIRGINIE FRANCOEUR DE DISTRICT 31

LE RÔLE D'UNE VIE POUR CATHERINE-AUDREY LACHAPPELLE

France Poirier – Le personnage de Virginie Francoeur a quitté après cinq ans la très populaire série District 31. Sa première apparition, elle l'a faite dans la saison 1 en 2016 à l'épisode 11. « Je ne devais y jouer qu'une scène et ça a duré 5 semaines, souligne l'actrice Catherine-Audrey Lachapelle.

« À ma grande surprise, le personnage revenait. J'ai été en « standby » comme on dit pendant 5 ans sans savoir si elle revenait. Ça été un beau cadeau de la vie », ajoute l'actrice.

Catherine-Audrey a de la difficulté à nommer un moment marquant dans son aventure. « Le fait d'avoir eu le privilège de jouer avec des comédiens de grand talent comme l'équipe des réguliers de la série, c'est rassurant et formateur. J'ai adoré travailler avec Guidaro Roy, on trape tous les deux sur la musique, dont le vieux country. On a souvent chanté ensemble dans la salle de maquillage du Hank Williams entre autres », confie Catherine-Audrey.

■ UNE MAUVAISE MENTEUSE

Elle avait tellement de plaisir et de gratitude à jouer un personnage comme Virginie. « Virginie me ressemble dans certains traits, parce que l'on puise en soi pour incarner



Catherine-Audrey Lachapelle, dans son rôle de Virginie Francoeur.

un personnage même si l'est loin de nous. Elle était très expressive, tout passait dans son visage et dans son langage corporel. Et ça, je l'ai aussi. Par ailleurs, je suis une très mauvaise menteuse, alors que Virginie excellait dans ce domaine. »

Le fait de recevoir les textes à la dernière minute l'a servi pour jouer Virginie. « Quand je jouais une scène, je ne savais pas si elle mentait ou pas. Alors je jouais toujours comme si c'était vrai. On tourne, en une semaine, les épisodes d'une semaine, mais pas dans l'ordre. »

Elle confie que de jouer dans une quotidienne a été très formateur. « J'ai beaucoup appris. Il faut arriver très bien préparée à cause de la cadence de tournage. On nous laisse beaucoup de liberté au niveau de l'interprétation, on peut faire des propositions. Le fait de jouer avec des acteurs de métier, j'étais beaucoup dans l'observation, comment ils travaillent, comment ils apprennent leur texte. Ce sont des apprentissages qui vont me servir tout au long de ma carrière. »

■ L'APPEL QUE TOUT ACTEUR REDOUTE

Un jour, elle a reçu l'appel que tous les acteurs redoutent. « L'acteur Luc Dionne m'a appelé. Dès que je l'ai eu au bout du fil, il était très émotif. Il a pris un moment pour se ressaisir, comme on dit, ça ne lui tentait pas de m'annoncer le retrait de Virginie. Il m'a dit que ça lui fendait le cœur de devoir faire ses adieux à ce personnage qui était l'un de ses préférés, mais qu'il était arrivé au bout de celui-ci. »

L'intrigue des diamants avait assez duré à son avis et aux dires de biens des gens. « Si vous savez combien de fois par semaine je me fais demander où sont les diamants et même depuis que Virginie n'est plus là,

on m'en parle régulièrement. » Elle nous a confié que même après son départ de la série, elle ne sait pas encore ce qui est arrivé avec les fameux diamants et même si elle le savait elle garderait le secret.

« C'est certain que c'est un deuil de quitter une équipe avec qui on a eu beaucoup de plaisir. D'entrer dans ce personnage va me manquer. C'était libérateur de jouer quelque chose comme Virginie. »

Projets à venir

Dans un prochain rôle, elle aimerait jouer une chanteuse, ce qui combinerait ses deux passions. Elle fait partie du duo *Veranda* avec son conjoint qui fait de la musique folk-country. Actuellement, ils sont à l'écriture d'un album. Elle a aussi des projets de théâtre et un long-métrage qui sortira en 2021 qui est en post-production. Catherine-Audrey prends soin d'elle et profite de son chalet à La Macaza dans les Hautes-Laurentides où elle profite du calme de la nature.

INVESTISSONS LOCALEMENT
ACHETONS ICI
 ET SOYONS SOLIDAIRE

VINS
&
PLATS
TAKE-
OUT

VINS
D'IMPORTATIONS
PRIVÉES & PLATS
PRÊT À
ENFOURNER

**LOLA
45**

MERCREDI
AU SAMEDI

SUR NOTRE SITE WEB
WWW.LOLA-45.COM - 3H À L'AVANCE

solo mode
SAINT-SAUVEUR

POUR COMMANDER:
INFO@SOLOMODE.CA
OU PAR FACEBOOK

239 B RUE PRINCIPALE
SAINT-SAUVEUR | SOLOMODE.CA

chez nous
D'ABORD

**LIBRAIRIE
CUNTESSENCE**

Commande par téléphone
450-227-5525
 librairiecuntescence@hotmail.com

f et sur le site

CUEILLETTE À LA PORTE
 LUNDI-MERCREDI-VENDREDI DE 10 H À 14 H
 275, rue Principale, Saint-Sauveur

**LIVRAISON
CUEILLETTE
EMPORTER**

DAOUST
NETTOYAGE
ÉCO-PERFORMANTS

NETTOYEUR SAIN ET ÉCOLOGIQUE
 • Produits naturels, sans plus de 30 ans d'âge

OUVERT - SERVICE ESSENTIEL

MASQUES ADULTES ET
ENFANTS RÉVERSIBLES
ET LAVABLES DISPONIBLES

**SERVICE DE COUTURIÈRE SUR
PLACE À TOUS LES JOURS**

224 D. ch. de Lac Milette, Carrefour des trois villages
 St-Sauveur (à côté du Dépositaire)
450-227-8737

QC. S. CAN.

LE P'TIT MAGASIN
 SHAWBRIDGE / SAINT-SAU

BIÈRE GRATUITE

PRÉSENTE CETTE ANNONCE

Obtiens une canette de bière maison au choix à l'achat de n'importe quel plat de notre prêt-à-manger !

f LE P'TIT MAGASIN

3. AV. DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR, QC, J0R 1R0
 3023, BOUL. CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, QC, J0R 1T0

EPICERIE
 TRAITEUR
La Cena

Tout de cuisiné

Un choix de repas préparés (frais ou surgelés) - Viandes naturelles du Québec et charcuteries maison - Fruits et Légumes - Fromages d'ici et du pain frais - Poissons et fruits de mer - Section épicerie fine Italienne d'exception et art de vivre Sandwichs à la charcuterie et végété - Desserts maison

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10 H À 18 H
 POUR LA PÉRIODE DU COUVER-FEU

LA CENA
 585, Boul. des Laurentides, f
 Piedmont / 450 227-8800

Tout à cuisiner

INVESTISSONS LOCALEMENT ACHETONS ICI ET SOYONS SOLIDAIRE

chez nous
D'ABORD

Rachelle Béry

SAINT-SAUVEUR

Ouvert 7 jours, de 9 h à 19 h

Aliments frais certifiés
BIO, naturels.

Suppléments et produits
de soins naturels.

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



SPECIALISTES du
REVÊTEMENT de SOL
des LAURENTIDES



PLANCHERS LGL
COUVRE-SOL

P.A.G. 0000 0000 01

**DEUX FAÇONS D'ACHETER CHEZ NOUS
PENDANT CETTE PÉRIODE DE COVID**

Notre site web est accessible pour tous les revêtements de sol sur commande
• Par téléphone également • Possibilité de livraison (* sans Frais) • Possibilité de cueillette.

574, boul. Des Laurentides, Bloc D, Piedmont
450 227-4955 PLANCHERSLGL.COM

Décor Concept LGL
PLANCHERSLGL.COM et LE CHÔIR DES CONTRAICTEURS

Comment dans votre centre esthétique?

endermologie

15 minutes d'essai GRATUITEMENT

ANTY-AGE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
DES LA PÂE SÈCHE
DES CILS
DES CILS
DES CILS

SAUNOÛTE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
DES LA PÂE SÈCHE
DES CILS
DES CILS
DES CILS

Plus de 100 produits clients, tous en stock

SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE ET ORTHOTHÉRAPIE

P.S. Silhouette

« Là où l'on nous traite avec douceur »
6, rue Turquet, SAINT-SAUVEUR • BROS PANSURANCE
450.227.1775 • 514 246-1435

PRO COMPÉTITIFS

**LIVRAISON
CUEILLETTE
EMPORTER**

Boulangerie Pagé

SAINT-SAUVEUR

La Boulangerie Pagé

OUVERT 7 JOURS DE 7 H 30 À 18 H

Prenez en magasin ou appelez pour faire préparer votre commande

SERVICE DE LIVRAISON DISPONIBLE

Pains - gâteaux - croissants
- sandwiches - viennoiseries
- tartes - quiches - biscuits

TOUS CONFECTIONNÉS À LA MAIN

7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur
450 227-2632

La Vallée de Saint-Sauveur
CHAMBRE DE COMMERCE • DE TOURISME

VALLESAINSTAUEUR.COM

Peu importe ce dont vous avez besoin,
nos commerçants l'ont!

**VISITEZ LE SITE INTERNET
POUR CONNAÎTRE NOS MARCHANDS!**

OÙ VOUS POUVEZ MAGASINER EN LIGNE
OU PAR TÉLÉPHONE AINSI QUE DÉCOUVRIR
CEUX QUI LIVRENT ET CEUX OÙ VOUS POUVEZ
RAMASSER À LA PORTE!

**ENCOURAGEZ LOCAL !
POUR INFO: 450 227-2564**

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

U

Votre pharmacien-propriétaire
Luc Bourassa et son équipe.

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI au VENDREDI : 9 h à 19 h 30
SAMEDI : 9 h à 18 h • DIMANCHE : 10 h à 17 h

Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens-propriétaires

affiliés à **uniprix**

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

TALENTS BLEUS

MARGAU REPRÉSENTERA LES LAURENTIDES À LA SEMAINE DES 4 JULIE!

Ève Ménard (initiative de journalisme local) - La chanteuse **Jérémie Margau** participe ce mercredi à la **deuxième édition** du concours Talents Bleus à l'émission La semaine des 4 Julie. Elle représentera fièrement la région de Laurentides-Launoyière.

Rappelons que le concept rassemble 16 talents de tout art de la scène confondu, provenant de l'ensemble du Québec. Chaque semaine, deux participants s'affrontent et c'est le public qui détermine le gagnant, annoncé en direct dès la fin de l'émission. Celui qui remporte le vote se rend à la prochaine étape, soit les demi-finales, ou se voit tout de même repartir avec 1000\$. Le prix ultime est de 100 000\$.

Margau est une habituée de l'émission, elle qui la regarde quotidiennement. Son coup de cœur? L'humoriste Mathieu Dufour. « Je suis une fan! », lance-t-elle. Hésitante au départ, elle a finalement décidé d'envoyer sa candidature au concours vers la mi-décembre. Environ un mois plus tard, elle pourra tenter sa chance sur le plateau de La semaine des 4 Julie.

■ RECONNAISSANCE DE L'OPPORTUNITÉ

Le concept est toutefois bien différent de ce que l'on connaît. Contrairement à sa participation à La Voix et à The Voice en France, où elle était rendue aux quarts de finale, l'artiste se retrouvera cette fois vis-à-vis des participants aux multiples talents, ce qui rend la comparaison difficile. Mercredi, elle sera opposée à un duo de la Gaspésie en



Margau lors de son audition à l'aveugle à The Voice en France en février 2020.

cirque. « Je ne me fais pas trop d'attentes », avoue-t-elle. Elle compte plutôt profiter au maximum de cette expérience qu'elle entretient comme une belle opportunité de charmer, alors que les occasions se font rares en ces temps de pandémie. Et en plus, elle sera accompagnée au piano par nul autre que Guillaume Marchand, pianiste de Céline

Dion! Sans vouloir nous révéler la chanson qu'elle interprétera, Margau nous confie qu'il s'agira d'un classique québécois revisité.

Jeudi dernier, la chanteuse a passé la journée avec l'équipe de tournage de l'émission pour filmer un court résumé qui sera présenté tout juste avant sa prestation. Elle s'explique qu'elle devait notamment y promouvoir la région des Laurentides et identifier certains de ses coups de cœur.

■ DES PROJETS À VENIR EN 2021

Margau éditera présentement en communications à l'Université TELUQ, une institution d'enseignement à distance affiliée à l'Université du Québec. Elle continue aussi de travailler sur sa musique. D'ailleurs, elle lancera bientôt un single, déjà enregistré. « Je devrais ensuite enregistrer un deuxième, puis un troisième single. Ensuite, on va discuter d'un album. On veut tater un peu le terrain. » Une chose est certaine, nous entendons parler d'elle cette année : « Il y a des trucs qui vont sortir en 2021, c'est certain! »

On vous invite à aller voter en grand nombre pour notre représentante des Laurentides qui offrira sa prestation en début d'émission, le **mercredi 20 janvier**. La semaine des 4 Julie est présentée à 21h sur **noovo.ca**. Il est possible de voter pendant l'émission via le site internet.

I SPORT I

SKI DE FOND

GILLES PARENT PRÉFÈRE LE SKI DE FOND AU RÔLE DE SNOWBIRD

Luc Robert (initiative de journalisme local) - À 78 ans bien sonnés, le **légendaire Gilles Parent** se sent toujours comme un poisson dans l'eau, lorsqu'il s'élançait sur ses deux planches, dans les sentiers de ski de fond des Laurentides.

Auteur, cinéaste, mais aussi grand fondeur, M. Parent a toujours vu son cœur valser entre les arts et le sport en plein air. Natif de la métropole québécoise, c'est à l'aide de ses mains qu'il a effectué ses débuts.

« J'ai d'abord suivi un cours de modeler, aux Arts et métiers. Puis, j'ai fait les Beaux-arts. Adepte de la sculpture, j'ai fini par devenir professeur d'arts plastiques. Ensuite, ce fut la grande aventure du cinéma à Paris. J'ai complété un stage à l'Institut des hautes études cinématographiques (IHEC), avant de revenir au Québec. J'ai supervisé le département d'animation cinématographique, à l'école régionale. Et quand ça s'est terminé, j'ai pris du recul dans le Nord ».

Celui qui fut intronisé au Temple de la renommée du ski des Laurentides, en 2014, a aussi été président de l'Association des auteurs des Laurentides. Souvent en avance sur son temps, Gilles Parent a modernisé les catégories d'intronisations du Temple. « Quand je siégeais au sein du c.-a. du Musée

du ski, c'était avant tout axé sur le milieu alpin. Avec Guy Thibodeau, on a créé des ouvertures, vers le ski de fond, le ski acrobatique et autres sports de glisse. On reconnaît aussi un bassin plus large d'athlètes et de bûtesseurs » a-t-il convenu.

M. Parent a aussi fait évoluer les choses à l'échelle provinciale. « Entre les années 1990 et 2000, on a sabordé l'Association de ski de fond du Québec, pour créer des associations régionales. À la présidence provinciale, j'ai développé des règles de signalisation et d'aménagement. On a réussi à standardiser 32 centres dans 18 régions : les courbes des pistes, les degrés de pentes, etc. Maintenant, on a des références universelles, le même type de pancartes à la grandeur de la province. »

■ TROIS FILMS

Gilles Parent a aussi fait appel à son talent de cinéamatographe pour populariser le ski.

« Avec Jean-Luc Brassard à l'animation, j'ai produit 10 émissions télé, qui ont pris 3 années de recherches. L'histoire du ski, les sommets de la gloire, sont parmi les thèmes abordés. Ce fut un succès phénoménal. »

Fondateur du Club de montage et de grandes randonnées, il a également créé aussi la Fédération québécoise de la mon-

tagne et de l'escalade (FQME), un autre aspect de sa vie extérieure, à Val-David. « J'ai eu le choix d'ouvrir une école d'art plastique, en Afrique. Au même moment, la base de plein air Le Petit Bonheur cherchait un dirigeant. J'ai choisi le plein air. J'y suis resté de 1971 à 1976. J'ai développé une école de voile, tout en déployant des canots et des kayaks. J'avais diversifié ça au maximum. »

De nos jours, il adore encore s'élaner en piste, mais il se dit moins ambitieux qu'avant.

« S'il y a une chute de 15 centimètres de poudreuse, je vais embarquer. Je n'ai rien d'un snowbird : l'hiver, ça se passe ici. Mais à mon âge, je vais me limiter au style classique. Au lieu d'attendre la fin de la pandémie, je suis sorti. »

■ SON SNOUHAUT

Celui qui grouille 27 heures sur 24 (sic) aimerait poursuivre ses aventures, sans lever le pied.

« Nous sommes dans une belle époque. On a de bons chiens de garde à Sainte-Adèle, qui sont écoutés lorsqu'ils font valoir le point de vue des skieurs et amateurs de plein air. On a aussi la chance d'avoir une maîtresse plein air à Val-David,



Gilles Parent espère voir le parc régional conservé tel quel.

(sic) est dans la jeune cinquantaine. Je souhaite vivre encore 10 ans et pouvoir skier longtemps. »

■ Toujours PLUS

Visitez notre entrevue avec Gilles Parent en ski de fond sur nos réseaux sociaux. Impressionnant et inspirant de voir cet homme toujours aussi actif en pleine action!

PLANCHE À NEIGE

ÉLIZABETH HOSKING PRÊTE À FAIRE SA MARQUE AU NIVEAU MONDIAL

Luc Robert (initiative de journalisme local) – Après un fin de l'action, la plancheuse Elizabeth Hosking reprendra la compétition le jeudi 21 janvier prochain, à la Coupe du monde de Laax, en Suisse.

L'athlète de 19 ans était tenue à l'écart en raison d'une fracture de la cheville. Elle a connu un bon retour à l'entraînement cet automne, en octobre, mais la malchance s'est acharmée sur elle, subissant cette fois un déquage à l'autre jambe.

« J'ai très hâte de me retrouver en haut de la demi-lune, à la suite de ma fracture et au contexte pandémique. J'ai quitté le Canada le 3 janvier dernier, pour la Suisse. Je suis à l'entraînement depuis, afin de bien me préparer pour cette 1^{re} étape de la Coupe du monde. Vivement le 21 janvier ! »

La résidente de Mille-les se sent prête à faire face à la musique. « Je me trouve dans un magnifique lieu d'entraînement, à Laax. Pas moins de quatre pieds de neige sont attendus au sommet ! J'ai tellement hâte de ce retour. Revenir sur le circuit après ma fracture, des mois de réhabilitation et un entraînement plus tard, ça ajoute un peu de fébrilité. Mais je me sens physiquement et mentalement prête. »

■ OUVERTURE D'ESPRIT

La jeune adulte, qui est accompagnée par son entraîneur Brian Smith, avoue moins s'en faire avec les horaires.

« L'entraînement s'est déroulé à merveille. Mon retour progressif sur neige, à l'automne, s'est fait en douceur. Il y a beaucoup d'incertitudes face au calendrier, mais mon équipe et moi optimisons les occasions qui s'offrent à nous. Il faut faire preuve de souplesse, d'ouverture d'esprit et avoir une bonne capacité à se vivre sur 10 cents, s'il y a des annulations de dernière minute. »

Elizabeth Hosking a deux buts précis au tableau. « La cheville d'Éli a bien répondu en octobre. En fait, elle dépasse actuellement son plus haut niveau de forme en carrière. De sorte que pour 2021, les attentes sont d'atteindre une finale (top 8), et si possible, faire un podium. Elle s'est aussi aux Jeux de Pékin, à l'hiver 2022, » a dévoilé la directrice générale des équipes sportives Apex, Mme Catherine Parent.

■ VIDÉO D'ENTRAÎNEMENT

Cet automne, Hosking a montré aux amateurs qu'elle redoublait d'ardeur à l'entraînement, hors des sentiers battus.



Elizabeth Hosking vise la finale le 21 janvier en Suisse.

Durant le mois de décembre dernier, en confinement chez moi après l'annulation des Coupes du monde aux États-Unis, j'ai

décidé de créer une vidéo expliquant mon quotidien d'athlète. Nous avons fait preuve de créativité pour continuer ma préparation physique et mentale. » Les lectures peuvent d'ailleurs suivre son époué en vidéo sur le compte Vimeo d'Apex Teams.

« Elizabeth a travaillé différemment pendant la pandémie. Gymnase à Lachute (zone orange), séances de danse contemporaine massées à Saint-Jérôme, elle a démontré sa versatilité » a poursuivi Mme Parent, aussi son agente.

« En plus de son entraînement au trapline, J'ai demandé à l'entraîneur Julie Perron de lui préparer un numéro de danse contemporaine. Éli s'est découverte d'autres talents et a adoré ça. Elle s'entraîne tous les jours : elle est hyper-disciplinée. Ce sera bien de voir ce qu'elle peut faire à Laax, une ville située à une heure et demie de Zurich », a repris Mme Parent.

Elizabeth Hosking restera en Suisse jusqu'au 3 février, car une autre compétition mondiale devrait ensuite se tenir en mars à Calgary, si les conditions sanitaires s'y prêtent.

SKI DE FOND

CENDRINE BROWNE EN PISTE DÈS CE SAMEDI 23 JANVIER EN FINLANDE

Luc Robert (initiative de journalisme local) – La fondeuse Cendrine Browne, de Préovest, s'élancera finalement sur le tracé de Lahti, ce samedi, en Finlande. Après moult tergiversations en décembre, la Préovestaise a finalement figuré à la liste de l'équipe nationale de ski de fond.



Cendrine Browne s'accroche à nouveau au rêve olympique.

L'athlète de 27 ans a dû se battre pour joindre à nouveau la formation élite canadienne. Si elle obtient suffisamment de points au classement, elle pourra ensuite skier avec l'équipe Canada, en route vers les Jeux d'hiver de Pékin, en 2022.

« Les points qui m'ont manqué sont pour ma qualification pour l'équipe nationale,

à la suite d'un appel logé contre ma fédération. Concernant ma sélection pour les Championnats du monde, je suis certaine. La sélection sera basée sur des performances en Coupes du monde », a prévu la battante.

Pour faire sa place vers l'équipe olympique de Pékin 2022, la skieuse devra réussir deux top 24 au classement.

■ DÉPLACEMENTS

Arrivée une semaine à l'avance en Finlande, elle croit que répéter les lieux à l'avance l'aidera à atteindre ses buts. « Nous sommes arrivés jeudi (14 janvier) à Lahti. Nous y sommes à l'entraînement pour les 7 prochains jours, soit jusqu'aux épreuves de Coupes du monde du 23 et 24 janvier. Puis, nous nous déplaçons à l'endroit de la prochaine étape de Coupe du monde et ainsi suite. On ira successivement à Falun (29-31 janvier), à Ullrichsvärden (6-7 février), à Nove Mesto (20-21 février) et enfin à Oberstdorf (22 février à 7 mars), pour les Championnats du monde. »

■ RETOUR DES MEILLEURES

Le retour de certaines plus, après une absence aux compétitions d'automne, risque de rehausser le calibre des manches

présentées en Europe. « Les pays manquants vont être de retour, pour la période 3 des Coupes du monde. En effet, cela sera plus difficile de faire des top 24, mais pas impossible. Puisque mes 4 premières courses seront en Scandinavie, le niveau sera très élevé. Lorsqu'un court dans leur pays, les Scandinaves ont toujours droit à de plus de coureurs qu'à l'habitude, ce qui monte le niveau. Ça me motive. »

■ TOUJOURS POUSSER

Reconnue pour sa constance, Cendrine Browne entend encore améliorer des aspects de sa technique. « Au ski de fond, il y a toujours place à améliorer. Même les meilleurs au monde continuent à travailler sur leur technique, puisqu'elle évolue à travers le temps. Pour ma part, j'ai davantage travaillé sur mon (style) classique et je suis heureuse de dire que je m'améliore toujours d'année en année. »

Son éventuelle sélection vers Pékin 2022 lui permettrait de recouvrer son brevet de Sport Canada, soit un financement réservé aux athlètes de haut niveau. Il s'agit d'un autre élément de motivation pour la Québécoise. « Habituellement, après les Fêtes, je suis au milieu du calendrier de compétitions. Je suis habituée à un mode

de vie sur la route, pas à être cloîtrée chez moi. »

■ CENTRE PIERRE HARVEY

Browne fait partie des sept fondeurs du Centre national d'entraînement Pierre Harvey, de Sainte-Férolle-des-Neiges, ayant été sélectionnés pour participer aux Coupes du monde de ski de fond.

« Vu que nous n'avons pas de compétitions au Canada, cette saison, pour évaluer la performance des athlètes, nous avons déterminé des critères objectifs pour ce voyage, en consultation avec le comité de haute performance, axés sur l'amélioration du classement du Canada, sur le classement des nations parmi toutes les épreuves internationales, tout en gérant les risques liés à la pandémie de COVID-19 en cours », a expliqué Mme Kate Boyd, directrice haute performance à Nordiq Canada.

« Notre objectif est de rassembler une équipe pour des épreuves ciblées, afin d'accumuler les points nécessaires pour que le Canada maintienne ou améliore son classement; ce qui nous permettra d'obtenir le plus de places de quinoa possible pour les Jeux olympiques d'hiver 2022 et la saison de Coupe du monde 2021-2022. »

Immobilier
100 à 200

merchandise
300 à 399

services
400 à 599

emploi et formations
600 à 799

Événements spéciaux
800 à 899

véhicules
900 à 999

105 Propriétés à vendre

Je vous offre
"LE MEILLEUR DES 2 MONDES"

Évaluation de la valeur marchande de votre propriété, **SANS FRAIS!**

À Vendre par le Proprio et son Courtier

À PARTIR DE **2%**

Proprio Direct

QSC Qualité de service à la Clientèle

SERVICE ** GARANTÉ!**

LOUISE LEBLANC
Courtier Immobilier Agrié, D.S.

514-434-1795

105 Propriétés à vendre

160 Terains à vendre

160 Terains à vendre

440 Déménagement / Transfert / Entretien

484 Services divers

485 Agence de recrutement avec permis

555 Argent à prêter

585 Services financiers divers

FAIRE L'ÉPICERIE DE PAYER L'HYDRO...

PERSONNE NE DEVRAIT AVOIR À CHOISIR!

480 Toitures / Couvertures

480 Toitures / Couvertures

605 Emplois divers

À Ste-Adèle demande à la domicile pour personnel qu'on alogique. Soins d'hygiène et aide à l'alimentation 3 jours semaine. AM seulement. 450-228-7718.

940 Malheures Jourdain, Économiste de l'emploi

TRACTEUR Renault 825, 1989, 4 000 heures, pelle à neige. Tél. 450-224-1816

BAZAR DE LA POINTE BLEUE

Déménagé au : 249, Chemin Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson

TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE MIDI à 16H

Venez faire de belles trouvailles.

Nous avons de tout.

Beaucoup d'articles de grande valeur à des prix fous!

Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, etc.

Contactez-nous 450-278-2441 ou 450-229-4328, nous avons des photocopies.

160 Terains à vendre

160 Terains à vendre

TERRAINS À VENDRE

CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION

Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. A 2 minutes du village. Environnement de choix. Terains avec vue sur ruisseaux. À partir de 99 900\$

Christian : 514 953-5777

440 Déménagement / Transfert / Entretien

484 Services divers

485 Agence de recrutement avec permis

555 Argent à prêter

585 Services financiers divers

FAIRE L'ÉPICERIE DE PAYER L'HYDRO...

PERSONNE NE DEVRAIT AVOIR À CHOISIR!

480 Toitures / Couvertures

480 Toitures / Couvertures

Depuis l'abandon de son permis de CHSLD privé

CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC
Saint-Sauveur

copie maintenant sous le nom de

Centre d'hébergement et de soins de longue durée L.-B.-Desjardins Inc.
(CHSLD L.-B.-Desjardins Inc.)

LES POSTES RECHERCHÉS À (SE) SONT :

-COIFFEUR (JEUNE)
(2 jours/semaine)

Nous offrons la formation :

Préposés / préparés aux bénéficiaires (temps partiel régulier)

Infirmier(ière) (temps partiel régulier)

Infirmiers / infirmières auxiliaires (temps partiel régulier)

Pour toute information, contactez les ressources humaines :

Poste #227 : Manon Desjardins
Poste #226 : Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines
55, rue Hochaz, (Qc) de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6
Télécopieur : 450 227-6186
Courriel : manon.residencesdesjardins.com
Pour information : 450 227-2234 poste 227

IGA

Morin-Heights

RECHERCHE PERSONNEL DYNAMIQUE POUR COMBLER LES POSTES SUIVANTS :

EMPOIS DISPONIBLES

- GÉRANT DE FRUITS ET LÉGUMES
- GÉRANT D'ÉPICERIE
- ASSISTANT-GÉRANT DES VIANDES
- BOUCHER
- ASSISTANT-GÉRANT CHARCUTERIE

130 Propriétés restructurées

363 Paille / Fournure / Bois de foyer

80\$ semi-sec 100% bois franc. Bois tendre 100% en bûches.
514-738-8024

415 Massothérapie / Masso-physiothérapie

205 Logements / appartements à louer

ST-SAUVEUR: Idéal pour retraités admettant. L'opération de 1150 ceds. 3110, infrastructure, réputation supérieure, installation inférieure et confort. Réservez vite! Au plus, piscine chauffée, gym, piscine, non-fumeur, non-petite, non-animés. Libre à 47. 450-227-9717, 314-811-8233. Laissez message.

245 Chambre à louer

AUBERGE Chambré Centre-ville. Ste-Adèle, lieux les moins, chambres, studios, espaces, bois, foyer, terrasses. Tout équipé. Non-fumeur. Non-petite. Non-animés. Pharmacie en place. 450-229-3633.

365 Paille / Fournure / Bois de foyer

80\$ de chauffage, première 1150 ceds. Bois d'allumage. Livraison. 450-311-8646

ceramicolors.com

Pose de céramique
Ardoise et granit
Douche sur mesure

Expérience Travail propre
RBQ.56.103849-01
514.238.2653

440 Peinture / décoration

Peintre, réparation, pose de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux
514 946-6363

483 Compagne / Compagnie

STE-AGATHE: Homme bel apparence, occupation, 2107 180 lb. Bel esprit, amical.
819-321-9888

480 Toitures / Couvertures

480 Toitures / Couvertures

514-966-7081 www.tolomobilier.com

SOLUTIONS À L'ENDEMENT

Restez à la maison tout ce que vous aimez sans vous aller. Un seul versement par mois. 7 sur 7. 8h à 2h. MNP, LMS. Sinistres autorisés en insolvabilité.

450 227-7999

Accès

450 227-7999

Bienvenue au retraités et semi-retraités

Faire parvenir votre C.V. par courriel à : **iga08587rh@sobeys.com**

par télécopieur au : **450 226-6981**

ou par la poste ou en personne au : **680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1R0**

424 Astrologie / Occultisme

Ana Medium, spécialiste des questions amoureuses. Ste-Adèle. 514-370-8734 Centre

483 Compagne / Compagnie

STE-AGATHE: Homme bel apparence, occupation, 2107 180 lb. Bel esprit, amical.
819-321-9888

480 Toitures / Couvertures

480 Toitures / Couvertures

483 Compagne / Compagnie

STE-AGATHE: Homme bel apparence, occupation, 2107 180 lb. Bel esprit, amical.
819-321-9888

480 Toitures / Couvertures

480 Toitures / Couvertures

Trouvez votre personnel avec

Accès

450 227-7999

MAISON WILFRID-GRIGNON EN MODE RECRUTEMENT

On recherche des **GENS DE COEUR PRÉPOSÉS E AUX BÉNÉFICIAIRES**

FAIS-NOUS PARVENIR TON CV (selon les besoins)

par courriel : **am9-robert.fabul@groupesparvillatoc.com**

par la poste : Maison Wilfrid-Grignon 172, boul. de Ste-Adèle Ste-Adèle Qc J0R 1A7

Viens Voler
groupesparvillatoc.com / wilfrid-grignon / CLOUTIER/STANISLÉ

SANTÉ ARBEC
Planification pour les aînés

480 Compagnie / Emploi

COMPAGNIE Innu de lieux, emplois, travailleur autonome. Règlementation. Agence. R. 450-227-7896, 514-979-7797

245 Chambre à louer

AUBERGE Chambré Centre-ville. Ste-Adèle, lieux les moins, chambres, studios, espaces, bois, foyer, terrasses. Tout équipé. Non-fumeur. Non-petite. Non-animés. Pharmacie en place. 450-229-3633.

365 Paille / Fournure / Bois de foyer

80\$ de chauffage, première 1150 ceds. Bois d'allumage. Livraison. 450-311-8646

L'Environnement de Nord 43, Chemin du Lac-Masson, St-Hippolyte. 100% bois franc. Sec ou semi-sec. Ouvert à l'année. Argent comptant ou venant en retard. 450-583-3139

STOITURES SILANIC

UNE COUVERTURE DE SATISFACTION

Pour un service personnalisé et complet

Un travail propre et garanti

Dans le domaine depuis 1993

Spécialité bardeaux d'asphalte

Installation de gouttières sans joints

450 226-3843 • www.silanicoitures.com

MAISON WILFRID-GRIGNON EN MODE RECRUTEMENT

On recherche des **GENS DE COEUR PRÉPOSÉS E AUX BÉNÉFICIAIRES**

FAIS-NOUS PARVENIR TON CV (selon les besoins)

par courriel : **am9-robert.fabul@groupesparvillatoc.com**

par la poste : Maison Wilfrid-Grignon 172, boul. de Ste-Adèle Ste-Adèle Qc J0R 1A7

Viens Voler
groupesparvillatoc.com / wilfrid-grignon / CLOUTIER/STANISLÉ

SANTÉ ARBEC
Planification pour les aînés

MAISON WILFRID-GRIGNON EN MODE RECRUTEMENT

On recherche des **GENS DE COEUR PRÉPOSÉS E AUX BÉNÉFICIAIRES**

FAIS-NOUS PARVENIR TON CV (selon les besoins)

par courriel : **am9-robert.fabul@groupesparvillatoc.com**

par la poste : Maison Wilfrid-Grignon 172, boul. de Ste-Adèle Ste-Adèle Qc J0R 1A7

Viens Voler
groupesparvillatoc.com / wilfrid-grignon / CLOUTIER/STANISLÉ

SANTÉ ARBEC
Planification pour les aînés

Vous cherchez un emploi?

Intégration TRAVAIL Laurentides

peut vous aider!

Un service spécialisé de Main d'œuvre gratuit

- Avez-vous un handicap ou une limitation physique ?
- Avez-vous une maladie dégénérative ?
- Avez-vous un problème de santé mentale ?
- Avez-vous des limitations neurologiques ou intellectuelles ?
- Avez-vous un dossier judiciaire ?
- Avez-vous eu des problèmes de dépendance aux drogues, médicaments ou alcool ?

Intégration - Travail Laurentides
Assure un service d'aide à l'emploi et un suivi personnalisés à sa clientèle depuis plus de 30 ans



SAINTE-ADÈLE : 450 229-5889

J'ai ma place au travail!

Avec la participation financière



MATÉRIAUX
ROBERT BOYER
Saint-Amé-des-Lacs
recherche
COMMIS DE QUINCAILLERIE / CAISSIER(ÈRE)
TEMPS PLEIN ou PARTIEL, PAS DE SOIRS, PAS DE DIMANCHES
Faire parvenir votre c.v. par courriel à info@matrboyer.com

Ressources Marguerite Ste-Agathe-des-Monts
PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES DEMANDÉ(E)
Avec ou sans expérience
Petite résidence intermédiaire
Belle ambiance
3 nuit semaine
1 fin semaine sur 2
Salaire compétitif
Envoyer C.V. à celine68@ideotron.ca
438-396-4850

GROUPE HD
Tu es un crack de la plomberie
- Ça fait au moins 3 ans que tu exposes ta craque?
- On te veut dans notre équipe!
Principalement sur les chantiers, mais aussi pour des petits "calls" de temps en temps...
PLUSIEURS AVANTAGES, DONT :
- Savoir à quelle heure tu commences ;
- Sors de ta routine en ne sachant pas à quelle heure tu finis ;
- Travailler avec Daniel Hayes ;
- Et bien plus...
Passé voir Joël, avec ton cv, au bureau, il va t'expliquer tout ça!
VOS EXPERTS EN PLOMBERIE, POMPE ET TRAITEMENT D'EAU
N'OUBLIS PAS TON MASQUE, TON PUREMENT ET TES LUNETTES OU ENVOIS TON CV À RH@GROUPEHD.CA

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL
avec
Accès
CONTACTEZ VOTRE REPRESENTANTE
450 227-7999

Avis public
Avis d'appel d'offres
La Ville de Saint-Sauveur demande des soumissions par voie publique pour des services d'entretien préventifs des générateurs pour les années 2021 et 2022 avec une année d'option en 2023.
Les soumissions, sous enveloppes scellées, seront reçues jusqu'à **10 h, le 5 mars 2021**, au bureau de la greffière, à l'hôtel de Ville de la Ville de Saint-Sauveur, au 1, place de la Marie, Saint-Sauveur, et seront ouvertes publiquement dès la clôture des soumissions à 10h05.
Les soumissions devront être déposées en deux (2) copies ainsi que sur une USB et être accompagnées notamment des documents suivants :
• Une garantie de soumission égale à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission, émise par une compagnie d'assurance autorisée et valide pour une durée de quatre-vingt-dix (90) jours ou un chèque certifié égal à dix pour cent (10 %) du montant de la soumission;
Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission en s'adressant au Système électronique d'appels d'offres (SEAO), à compter du 20 janvier 2021. Pour les fins de la consultation sur le SEAO, les documents seront inscrits sous la catégorie : « S9 Entretien, réparation, modification, réfection et installation de biens et d'équipement », dans la classification 76111600 Services d'entretien d'éléments de construction et 81141804 Services d'inspection d'équipement et la recherche pourra se faire à partir des mots-clés suivants : «entretien préventif générateurs, entretien préventif groupe électrogène».
Pour toute question, s'adresser à M. Patrick Gariépy, directeur du Service des travaux publics et génie : pgariépy@ville.saint-sauveur.qc.ca
La Ville de Saint-Sauveur ne divulguera ni le résultat de l'ouverture des soumissions ni le nom de l'adjudicataire par téléphone. Pour connaître ces renseignements, les personnes intéressées peuvent consulter le SEAO.
La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans aucune obligation d'aucune sorte envers les ou les soumissionnaires.
Donné à Saint-Sauveur, ce 20 janvier 2021.
La greffière et directrice des Services juridiques,
mppharand
Marie-Pier Pharand, avocate

boisclair & fils inc.
Journalier Usine de Piedmont
Entrprise en pleine expansion ouvrant dans la fabrication de produits de béton préfabriqué recherche présentement un journalier à son usine de Piedmont (Février à décembre).
PRINCIPALES TÂCHES :
Prendre part aux différentes étapes de fabrication de produits de béton.
Montage, coulé, démoulage et marquage des produits.
EXIGENCES ET APTITUDES :
Expérience en milieu manufacturier un atout;
Très bonne endurance physique;
Responsable, prudent, ponctuel;
Débrouillard et organisé
Expérience minimale en soudure un atout;
CONDITIONS :
Début : immédiatement
Salaire : 18.00\$/h
Horaire : 5 jours semaine – de 7h00 à 16h00, temps supplémentaires possible
Gamme complète d'avantages sociaux
Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V.
Télécopieur : 450 227-1698
Courriel : rh@boisclairfils.ca



**DONNER 1 DOLLAR
PAR JOUR DURANT
UN AN PERMET DE
SERVIR 240 REPAS
COMPLETS À DES
PERSONNES QUI
ONT FAIM.**

**FACE AUX ENJEUX
LOCAUX, NE SOYONS
#JamaisIndifférents**

JEDONNE.CA



**Centraide
Laurentides**

Avis de décès

**1^{er} ANNIVERSAIRE
GILLES L'APAINTE**



Aimer une âme, c'est comme aimer sa vie à la nôtre. C'est papa adoré, d'un vif et de pauser. Ce jour qui a manqué ses esprits. Nous pensons à lui tous les jours. Tu as choisi de partir avec l'aide médicale car tu n'étais plus de vivre avec du malade. Sans le savoir, tu es parti juste avant cette terrible pandémie !! Heureusement pour toi! Tu as été un père dévoué, but c'est que tu nous as appris notre un héritage précieux. Nous t'aimons, tes filles Nathalie et Caroline

Crématel
Simply the 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

Donnez à la mémoire de ...



385, rue Lebeau, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2M8
450 431-0488 • www.pallia-vie.ca

AVIS PUBLIC

Centre de services scolaire des Laurentides

Règlement relatif à l'examen des plaintes formulées par les élèves ou leurs parents
AVIS EST DONNÉ conformément à la 34^e résolution et à l'article 392 de la Loi sur l'instruction publique, un amendement au Règlement relatif à l'examen des plaintes formulées par les élèves ou leurs parents du Centre de services scolaire des Laurentides (CSSL) a été lancé en consultation par le conseil d'administration lors de la séance du 9 décembre 2020. Pour une période de 30 jours, le projet de Règlement peut être consulté au centre administratif du CSSL, ou, considérant le contexte actuel, il peut être remis par voie électronique ou par tout autre moyen possible, sur demande. Le Règlement sera adopté par le conseil d'administration le 17 mars 2021.

Donné à Sainte-Agathe-des-Monts, ce 20 janvier 2021.

Le secrétaire général,

Louis Piché

Québec



PROPRIÉTAIRE Jocelyne Plante | JOURNALES TÉLÉ Viviane Ménard - Marie-Catherine Gauthier
- Simon Cardeau - Luc Robert | CONSEILÈRES PUBLICITAIRES Geneviève Vallancourt -
Pascale Arcand - Isabelle Manette | COLLABORATEURS Mimi Legault - Jean-Claude
Therrien - Yvon Gagnier - Marie-Eve Lapointe - Daniel Côté - Daniel Berthier |
NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Fabrice Meunier | Coordinateur de
production Antoine Gagnon | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Jocelyne Ménard |
FACTURATION Mélanie Gosselin | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du
Québec ISSN 14806943 | ADRESSE 11, rue Robert 36-Sauveur, J0R 1H6 | TÉLÉPHONE 450-227-7699 - FAX 450-
1944-9614 | TÉLÉCOPIER 450-227-3251 | journalaces.ca

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 h 11 (sauf le 1^{er} et 25^{es} de chaque mois) et distribué gratuitement de Sainte-Agathe à Val-d'Avon. Le contenu indexé (texte, 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'éditeur. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut n'est ni responsable ni garant de la véracité des annonces ou autres contenus publiés sur son site web, globalement ni dans les impressions. Tous les éléments sont de droit de l'éditeur. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne se porte ni garant ni responsable de la véracité des annonces publiées sur son site web. Le contenu de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut n'est ni responsable ni garant de la véracité des annonces publiées sur son site web. Le contenu de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut n'est ni responsable ni garant de la véracité des annonces publiées sur son site web. Le contenu de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut n'est ni responsable ni garant de la véracité des annonces publiées sur son site web.

Financé par le gouvernement du Québec



Quelques mots
Ce journal est financé
partiellement par le
gouvernement du
Québec.

Cartes
professionnelles

IMMOBILIER

C'EST LE TEMPS
DE VENDRE?

LAURENT COZIC
Courtier immobilier bilingue
Appeliez-moi maintenant!
514-830-3930



bonjour

ABATTAGE ET ÉMONDAGE

ABATTAGE ÉMONDAGE
MB
Pour un service professionnel à par excellence
15 ans d'expérience Assurances complètes

DÉNEIGEMENT DE TOITURE Mario Binette
propriétaire

Abattage - Émondage
Déneigement - Terrasse, chemin
Service de déshibitation
Site complètes

450 712-7728

ABATTAGE ÉMONDAGE ST-JOVIS

DÉNEIGEMENT DE TOITURE
Abattage d'arbres dangereux,
émondage, déssouchage
URGENCE
24/24
Assurance complète

Martin Binette
Cell.: 450 530-4521

Avis public

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN
PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, soumise au processus de son avis de Code civil peut, dans les 30 jours de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis C-3 après mentionné en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit-assement 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 statut au demandeur ou de 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 1R6.

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
5172-888 Québec inc. 3014 Rue Principale Québec (Québec) H3R 1R3 Demandé: 10/12/2021	Addition d'une localisation terrain au permis de réalisation pour vendre.	LE BUCX 31546 3014 R. Rue Principale Saint-Jovis Québec (Québec) H3R 1R3 Demandé: 4/20/2021

Québec



MUNICIPALITÉ DE PIEDMONT

AVIS PUBLIC

PROCÉDURE D'ENREGISTREMENT DES PERSONNES HABILÉES À VOTER

Règlement #757-65-20 modifiant le règlement de zonage #757-07 et ses amendements afin de réviser les projets intégrés dans la zone R-1-227 et d'en modifier la superficie minimale des lots.

AVIS PUBLIC EST DONNÉ AUX PERSONNES HABILÉES À VOTER AYANT LE DROIT DE SIGNER UNE DEMANDE DE PARTICIPATION À UN RÉFÉRENDUM

- Lors d'une séance du conseil tenue le 11 janvier 2021, le conseil municipal a adopté le deuxième projet de règlement 757-65-20 intitulé : Règlement #757-65-20 modifiant le règlement de zonage #757-07 et ses amendements afin de réviser les projets intégrés dans la zone R-1-227 et d'en modifier la superficie minimale des lots.
- En vertu de l'arrêt 2020-033 du 7 mai 2020, pris dans le contexte de la déclaration d'urgence sanitaire ordonnée par le gouvernement, toute procédure d'enregistrement des personnes habiles à voter appliquée en vertu du chapitre IV du Titre de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités est remplacée jusqu'à nouvel ordre par une période de réception de demandes écrites de scrutin référendaire de 15 jours.

PLAN DE LA ZONE VISÉE R-1-227 ET DES ZONES
CONTIGUES R-3-212 ET R-1-226



Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire du secteur peuvent demander que le règlement 757-65-20 fasse l'objet d'un scrutin référendaire en transmettant à la Municipalité une demande écrite à cet effet sur laquelle figurent les renseignements suivants :

- Le Titre et le numéro du règlement faisant l'objet de la demande;
- Leur nom;
- Leur qualité de personne habile à voter (voir les conditions au bas de l'avis);
- Leur adresse (voir les précisions au bas de l'avis);
- Leur signature

Toute demande de scrutin référendaire doit être accompagnée d'une copie (photo, photocopie) d'une des pièces d'identité suivantes :

- Carte d'assurance maladie délivrée par la Régie de l'assurance maladie du Québec;
- Permis de conduire ou permis probatoire délivré par la Société de l'assurance automobile du Québec;
- Passeport canadien;
- Certificat de statut indien
- Carte d'identité des Forces armées canadiennes.

Toute copie d'un document d'identification transmis avec une demande sera détruite à la fin de la procédure de demande de procédure référendaire.

Dans le cas où le nom de la personne ne figure pas déjà sur la liste des personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire du secteur visé, la demande doit également être accompagnée d'un document attestant son droit d'y être inscrite.

Les demandes doivent être reçues entre le **21 janvier 2021** et le **5 février 2021 à 12h00**, au Service du greffe de la Municipalité de Piedmont, situé au 670, rue Principale, Piedmont, J0R 1R0 ou à l'adresse de courriel suivante : greffe@piedmont.ca. Les personnes transmettant une demande par la poste sont invitées à la faire le plus rapidement possible pour tenir compte des délais de livraison postale.

Toute personne qui assiste une personne habile à voter incapable de signer elle-même sa demande doit y inscrire :

- Son nom;
- Son lien avec la personne habile à voter (conjoint, parent ou autre);
- Dans le cas où la personne habile à voter ne serait ni un parent, ni un conjoint, une déclaration écrite selon laquelle elle n'a pas porté assistance à une autre personne qui n'est pas un parent ou un conjoint au cours de la procédure de demande de scrutin référendaire;
- Une mention selon laquelle elle a assisté la personne habile à voter;
- Sa signature.

Le nombre de demandes requis pour que le règlement 757-65-20 fasse l'objet d'un scrutin référendaire est d'un minimum de **deux (2)** personnes inscrites par la zone où elle provient ou par la majorité d'entre elles, si le nombre de personnes inscrites dans la zone n'excède pas vingt-et-un (21). Si ce nombre n'est pas atteint, ce règlement sera réputé approuvé par les personnes habiles à voter.

Le résultat de la procédure de demande de scrutin référendaire sera annoncé lors de la séance extraordinaire du conseil du 8 février 2021.

Conditions pour être une personne habile voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire du secteur;

À la date de référence, soit le 11 janvier 2021, la personne doit :

- Être une personne physique domiciliée dans le secteur concerné et être domiciliée depuis au moins 6 mois au Québec;
- Être majeure et de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle;
- Ne pas avoir été déclarée coupable d'une infraction constituant une manœuvre électorale.

OU

Être une personne physique ou morale qui, depuis au moins 12 mois, est :

- Propriétaire unique d'un immeuble situé sur le territoire de la municipalité, à la condition de ne pas être domicilié sur le territoire de la Municipalité;
- Occupante unique d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la Municipalité, à la condition de ne pas être domicilié ni propriétaire unique d'un immeuble situé sur le territoire de la Municipalité;
- Copropriétaire indivis d'un immeuble ou occupante d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la Municipalité, à la condition d'avoir été désignée au moyen d'une procuration située par la majorité des copropriétaires ou occupants qui sont des personnes habiles à voter de la Municipalité.

Une personne morale peut faire une demande de participation à un référendum à condition d'être désignée par une résolution, par les membres, administrateurs ou employés qui, le 11 janvier 2021, et au moment d'exercer ce droit, sont majeurs et de citoyenneté canadienne.

Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec la directrice générale et greffière Mme Sophie Béanger au 450-222-1888 poste 226.

Donné à Piedmont, ce 1^{er} jour de janvier 2021.

Sophie Béanger
Directrice générale et greffière



LE SANCTUAIRE DU MONT-TREMBLANT



LE SEUL COMPLEXE LOCATIF HAUT DE GAMME POUR RETRAITÉS ACTIFS
SITUÉ À MONT-TREMBLANT AVEC DES PRIX ABORDABLE!

Vivre sa retraite à Tremblant!



À partir de

891\$ / par mois

**Promotion en cours pour nos 3 1/2
pour toute signature avant le 30 mars!**

Appelez nous pour en connaître les détails

819 325-0970

www.lesanctuairedumontremblant.com

info@lesanctuairedumontremblant.com

965 rue Saint-Roch, Mont-Tremblant

PHASE I OCCUPÉE À 100%

**PHASE II LOUÉE À 80%
OCCUPATION MARS 2021**

