

MÉDIALO

# LE TEMPS DE VIVRE



## On jase

Paul Calcé un pilier  
de l'économie  
page 2



## On sort

Voyage dans l'univers  
de Diane Dufresne  
page 8



## On cuisine

Des repas faciles  
pour pique-niquer  
page 10



## Un service bénévole essentiel

Le service d'accompagnement-transport du Centre d'action bénévole Laurentides offre un moyen de déplacement et assure la présence d'un bénévole pour accompagner les aînés résidant dans la MRC des Laurentides.

Que ce soit pour des rendez-vous médicaux ou des sorties importantes liées à la vie domestique telles que l'épicerie, la banque ou la pharmacie, les usagers peuvent compter sur l'implication d'une cinquantaine de bénévoles dévoués.

Que ce soit pour des trajets de courte, moyenne ou longue distance, l'organisme s'efforce de répondre au mieux aux demandes croissantes. Cependant, avec l'augmentation de celles-ci, il devient de plus en plus difficile de répondre à tous les besoins. Au cours de la dernière année, 3230 transports ont été effectués, soit une augmentation de 45% par rapport à l'année précédente.

Les chauffeurs bénévoles jouent un rôle essentiel pour la communauté vieillissante de leur municipalité. Les personnes souhaitant consacrer quelques heures par mois, selon leur disponibilité, sont invitées à prendre contact avec le Centre d'action bénévole Laurentides.



**Sainte-Agathe** 1, rue Saint-Vincent 819 326-0819  
**Mont-Tremblant** 682, rue Saint-Jovite 819 425-8433  
[www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)



Accompagnement de courte, moyenne ou longue distance



Compensation pour l'utilisation de votre véhicule

**ÊTES-VOUS DISPONIBLE QUELQUES HEURES PAR MOIS ?**

>1252541

## Paul Calce, un pilier du développement économique

La région regorge de citoyens inspirants qui œuvrent au sein de nombreux domaines depuis plusieurs décennies. Exemple avec Paul Calce, directeur général de la Corporation de développement économique des Laurentides (CDE) qui voue son quotidien au service de l'économie des Laurentides.

Arrivé dans la région à l'issue de ses études, Paul Calce a toujours poursuivi un objectif par l'intermédiaire de ses fonctions : « améliorer la situation économique du territoire et des individus qui y vivent, en cherchant à apporter une plus-value à leur qualité de vie. »

### « Diversification de l'économie »

« Quand je suis sorti de l'université, je trouvais qu'il n'y avait pas vraiment de vision socio-économique sur le territoire de la part des décideurs. On travaillait beaucoup en silos, mais sans s'attarder sur l'avenir. On voyait les Laurentides pour de l'activité touristique, mais la région n'était pas vendue comme une zone de vie », déplorait celui qui a fait ses débuts pour le développement des services aux jeunes entreprises.

De ce fait, Paul Calce a toujours tenu à collaborer avec le monde politique, municipal et des affaires dans l'optique de trouver des solutions face aux enjeux territoriaux dans de nombreux secteurs tels que la santé, l'éducation, le transport ou encore l'agriculture. « J'ai aussi toujours eu cette envie de garder les enfants en région, en leur donnant des raisons de rester. Ce sont des ressources qui n'ont jamais été motivées à rester sur le territoire », indique ce père de trois enfants.

### Sentiment de devoir accompli

Après près d'une quarantaine d'années de loyaux services, Paul Calce s'appête à partir à passer le flambeau à la barre de la direction générale de la CDE. « Je crois que le temps est bon. J'ai une belle équipe, qui a la valeur du travail d'équipe et nous avons de belles ressources professionnelles », encense l'homme qui soufflera ses 65 bougies en décembre prochain.

Il devrait toutefois s'occuper de mandats conseillers seniors l'année prochaine à raison de trois jours par semaine, avant de définitivement



Dans la sphère professionnelle, Paul Calce affirme toujours faire preuve de « beaucoup de persévérance pour livrer ses projets ». Photo gracieuseté CDE

mettre un terme à ses fonctions au terme de 2025.

Que retenir de cette carrière et de tout ce temps passé à développer l'économie de la région ? « L'héritage, c'est la collégialité des différents partenaires et la volonté de ces gens-là de toujours chercher à améliorer la situation économique et sociale sur le territoire. J'ai travaillé avec des personnes extraordinaires, qui veulent faire avancer la réflexion et j'en suis très fier », rétorque M. Calce.

À l'heure où le directeur général de la CDE fait son dernier tour d'honneur, il rappelle que la région doit poursuivre son chemin. « Les régions comme la nôtre sont victimes de la méconnaissance des fonctionnaires au niveau de ce qu'il se passe réellement sur le terrain. C'est là que le mot persévérance prend tout son sens », conclut Paul Calce.

## Colette Major-McGraw veut faire rayonner la culture à Sainte-Agathe

C'est au temple de la culture littéraire de Sainte-Agathe-des-Monts, la bibliothèque Gaston-Miron, que l'auteure à succès Colette Major-McGraw avait donné rendez-vous à L'info pour se livrer sur son parcours.

Troisième d'une famille de six enfants, Colette Major est née à Sainte-Agathe-des-Monts. La femme qui a aujourd'hui 66 ans a travaillé pendant près de quinze ans à la Sûreté du Québec avant d'opérer avec son mari, un garage automobile. Elle décide ensuite d'ouvrir le premier cybercafé des Maritimes en 1996 et de s'impliquer dans le redressement administratif de certaines compagnies. « J'ai toujours plein de projets, je ne suis pas une fille qu'on peut facilement arrêter », lance l'auteure.

### Un talent brut

Passionnée des mots depuis toujours, Colette Major-McGraw porte le rêve d'écrire un jour un roman. La romancière n'avait toutefois jamais envisagé faire une carrière littéraire. « Je ne me pas voyais écrire, parce que je n'avais pas fait d'études littéraires à l'université », confie-t-elle. C'est pendant un atelier d'écriture que l'animatrice Claude Lebrun l'encourage à persévérer dans l'écriture. « Elle m'a dit que j'avais un talent brut et que je devais l'exploiter, ça m'a donné beaucoup de confiance en moi », se rappelle l'écrivaine. En sortant de l'atelier, j'ai écrit toute la nuit. C'est là que j'ai commencé à écrire mon premier roman », se souvient-elle.

### Donner au suivant

Ce tournant, elle le vit en 2010 à un moment de sa vie où elle a plus d'énergie à consacrer à l'écriture, avec le résultat que l'on connaît aujourd'hui. Après la publication de 5 romans (un 6<sup>e</sup> à venir) vendus à plus de 35 000 exemplaires au total, Colette Major-McGraw peut maintenant jeter un regard plus objectif sur sa route vers le succès. « Je réalise que j'ai été fonceuse », mentionne-t-elle en se remémorant les nombreux refus des maisons d'édition, sa bataille juridique avec son premier éditeur et ses nuits passées à l'hôtel à courir les salons littéraires.

« Il faut vraiment y mettre du temps et de l'énergie, y croire, continuer à

foncer et surtout être soutenue. Moi j'ai eu la chance d'avoir un conjoint qui croyait en moi et qui m'a soutenu financièrement. » Aujourd'hui, avec les défis qu'elle a relevés, Colette Major-McGraw a maintenant envie de donner au suivant en partageant sa passion pour les mots. « Un jour, j'ai réalisé que plein de gens avaient ce goût d'écrire, mais qui s'en croyaient incapables. Un peu comme je l'avais vécu toute ma vie en me disant que je n'avais pas suivi des études et que je n'étais pas faite pour ça. »

### Partager

Comme les ateliers d'écriture l'avaient aidée à consolider son talent, Colette Major-McGraw a décidé de commencer à offrir des ateliers d'écriture il y a environ 8 ans. Avec le succès que remportent ses livres et la fierté que son parcours suscite chez les gens, Colette Major-McGraw réalise que sa notoriété sert bien sa nouvelle mission. « Les gens ont embarqué à 100 miles à l'heure. Chaque personne à qui j'ai donné des ateliers d'écriture en sortait rayonnante. Elles en voulaient plus. C'est là que j'ai compris que ça pouvait m'aider à atteindre mon but de donner le goût aux gens d'écrire. »

### J'écris ma vie

Invitée à donner une conférence pour les 20 ans de l'organisme J'Écris ma vie en 2019, elle est transportée par la passion des membres et la mission de l'organisme. « Cette journée-là je me suis engagée sur scène à partir J'Écris ma vie, chez nous à Sainte-Agathe », se rappelle-t-elle.

Avec l'appui du maire Frédéric Broué, l'organisme qui aide les gens à écrire leur histoire de vie réussit à trouver un local à la bibliothèque Gaston-Miron. Aujourd'hui, il existe 2 groupes de J'Écris ma vie. Parmi les projets qui témoignent du succès de l'organisme, on peut noter ces nouveaux animateurs qui s'apprentent à prendre la relève et 9 personnes publieront prochainement leur livre. « Quand on réunit un groupe de passionnés et que l'on se valorise ensemble, c'est assez incroyable ce que l'on peut réaliser avec l'écrit », observe l'auteure qui croit que la formule de l'atelier biographique a un effet thérapeutique sur les gens.



N'importe où elle se trouve dans le monde, si elle trouve une bibliothèque, Colette Major-McGraw se sent à la maison. Photo Médialo-Martin-Dumont

Quant à la façon de propager la culture, l'écrivaine a en tête plus d'un projet. « J'aimerais qu'on ait une place où on puisse accueillir les auteurs. Je veux organiser une journée d'écriture à Sainte-Agathe. J'aimerais aussi développer des ateliers d'écriture pour les jeunes du primaire et du secondaire. Je pense qu'il faut aller vers eux pour l'avenir de la culture », propose Colette Major-McGraw en guise de conclusion.

FORFAITS FUNÉRAIRES LES MOINS CHERS DE LA RÉGION  
VENEZ VOIR NOS NOUVELLES INSTALLATIONS !



1 145 \$  
+TX

## Forfait crémation sans frais cachés

Préarrangements funéraires  
salon d'exposition • urnes • cercueils  
reliquaires • bijoux • fleurs  
traiteur • produits commémoratifs

Au service des familles depuis 25 ans

450 431-7700 | 24/7

crematel.com

16, rue de la Gare, Saint-Jérôme

  
**Crematel**  
Funérailles économiques



On prévient

EN COLLABORATION AVEC

FADOQ - Région des Laurentides et le Comité prévention de la maltraitance MRC Rivière-du-Nord et nord de Mirabel

# Carte de débit avec NIP dans la boîte aux lettres. Est-ce acceptable ?

La FADOQ - Région des Laurentides en collaboration avec le Comité prévention de la maltraitance MRC Rivière-du-Nord et nord de Mirabel

## L'histoire de Mme Simonneau

La semaine dernière, j'ai reçu un appel de la Caisse, du moins c'est ce que je pensais parce que l'afficheur de mon téléphone indiquait bien Caisse Desjardins. L'homme au bout du fil semblait tout à fait crédible. Il m'a informé que ma carte de débit avait été clonée. Un représentant officiel de la Caisse devait passer récupérer ma carte afin de faire le nécessaire pour que je ne subisse pas de pertes financières. J'ai eu très peur d'avoir été victime d'une fraude. J'ai tout de suite fait ce que la Caisse m'a demandé. J'ai mis ma carte de débit et un papier contenant mon code de 5 chiffres dans une enveloppe scellée que j'ai déposée dans ma boîte aux lettres. Le commis des Postes Canada est venu chercher l'enveloppe et il est reparti. Par la suite, j'ai constaté que mon compte avait été vidé. Plusieurs achats et des retraits en argent avaient été effectués avec ma carte. J'ai pensé que c'était parce que l'on avait cloné ma carte, comme le représentant de la Caisse me l'avait dit au téléphone. Mais la Caisse m'a dit que je m'étais fait frauder. Je ne comprends pas. Ils ne veulent pas

me rembourser les achats et les retraits. Pourtant, ils étaient au courant puisqu'ils m'ont appelé pour me le dire et qu'ils ont récupéré ma carte. J'ai fait tout ce qu'ils m'ont dit de faire et je me retrouve sans le sou. Je ne suis pas riche, vous savez. J'ai besoin de cet argent afin de payer mon loyer et mes comptes. Pouvez-vous m'aider? Que dois-je faire pour récupérer mon argent? Merci de m'aider. Mme Simonneau

## Réponse du Comité Maltraitance Rivière Du Nord

Vous semblez avoir bel et bien été victime d'une fraude, Mme Simonneau. Ce n'était pas votre Caisse Desjardins qui vous appelait, ni un commis des Postes Canada qui a ramassé votre carte mais bien des fraudeurs professionnels. Vous n'êtes malheureusement pas la seule à être tombée dans leur piège. Plusieurs cas sont répertoriés tous les jours. Malencontreusement, vous ne serez probablement pas remboursé parce que vous avez volontairement remis votre carte ainsi que votre « NIP » (numéro d'identification personnelle). Le service de police travaille très fort afin de coincer les coupables. Certains ont déjà été arrêtés et accusés. De nos jours, les fraudeurs sont vraiment très habiles et utilisent la technologie afin de vous bernier. La falsification de votre afficheur en est un bon exemple. Vous pensiez

que c'était la Caisse Desjardins qui vous appelait parce que c'est l'information que vous pouviez lire sur votre afficheur. Mais c'était un affichage falsifié dans le but de vous convaincre que c'était bien la Caisse qui vous appelait et ainsi gagner votre confiance.

## Voici, pour l'avenir, quelques pistes afin de vous mettre la puce à l'oreille et éveiller votre vigilance.

**1- Si vous ressentez de la peur,** que vous subissez de la pression, qu'on vous met dans l'urgence d'agir : Méfiez-vous! C'est très probablement une arnaque. Si vous avez le moindre doute, raccrochez puis contactez votre caisse ou votre banque en allant chercher leur numéro officiel dans vos documents qui sont une source fiable (n'utilisez pas le numéro qui était apparu sur l'afficheur ou celui donné par le soi-disant employé de la caisse ou de la banque), puis appelez votre caisse ou votre banque en étant ainsi certaine d'être vraiment en contact avec votre institution financière.

**2- Ne donnez jamais de renseignements personnels ou bancaires.** Ne donnez JAMAIS votre numéro d'identification personnelle à 4 ou 5 chiffres. Aucune institution ne vous demandera de donner votre numéro d'identification personnelle.



## 3- Ne remettez jamais votre carte de débit ou de crédit à qui que ce soit.

S'il y avait eu fraude, clonage ou un autre problème, votre institution vous demanderait de détruire votre carte, et non de la donner. En tout temps, vous pouvez signaler ce genre de situation au Centre Antifraude du Canada en appelant le 1-888-495-8501. Cela aide le CAFC à se tenir au fait des fraudes qui ont actuellement cours et à sensibiliser le public adéquatement en se basant sur les signalements recueillis. Si vous avez subi une perte financière, il est fortement suggéré d'appeler  **votre service de police locale ou la Sûreté du Québec au \*4141 ou 310-4141** ou encore votre service de police municipale afin de déposer une plainte et permettre aux policiers d'effectuer une enquête, et s'il y a lieu d'arrêter le(s) suspect (s). Vous devez également contacter votre institution financière pour les aviser de la situation et que celle-ci prenne les mesures nécessaires (par exemple, faire arrêter des virements).

**GARDEZ  
L'ŒIL  
OUVERT**



**AINÉ-AVISÉ**

**MALTRAITANCE  
FRAUDE**



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



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

## Une nouvelle ressource afin de rejoindre plus d'âinés vulnérables

L'organisme Prévoyance envers les Âinés des Laurentides est heureux d'annoncer l'ajout d'un nouveau service qui permettra d'aller à la rencontre des personnes âinées dans les secteurs les plus isolés de la région.

Grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Initiative de travail de milieu auprès des âinés en situation de vulnérabilité (ITMAV), l'organisme a procédé à l'embauche de travailleurs de milieu qui se déplacent depuis le 1er avril sur les territoires de la MRC des Laurentides, d'Antoine-Labelle et d'Argenteuil. Le rôle de ces intervenants est d'aller à la rencontre des âinés principalement à leur domicile, mais également dans les lieux publics, dans le but de s'enquérir de leur situation et de leurs besoins.

L'objectif est de repérer les personnes âinées en situation de vulnérabilité ou en perte d'autonomie, de les accompagner vers les ressources appropriées et de contribuer à briser leur isolement. Il favorise également la santé et le bien-être en les soutenant dans leur maintien à domicile.

Ce nouveau service voit le jour suite au succès du projet



Sur la photo, Lydia Turpin, travailleuse de milieu sur le territoire de la MRC d'Antoine-Labelle avec l'un de trois véhicules identifiés à l'image de l'organisme.

pilote de Brigade d'Éclaireurs motorisés réalisé à travers la MRC d'Argenteuil. En 6 mois de porte-à-porte, c'est plus de 200 personnes âinées qui ont reçu une visite à domicile. En plus d'avoir appris à connaître les services de l'organisme, 1 rencontre sur 5 s'est concrétisée en accompagnement.

Les personnes qui désirent avoir de l'information, peuvent communiquer au 1 844 551-6032. Tous les services sont gratuits, confidentiels et offerts en français et en anglais.

Dans le cadre de la mise en place du programme Initiatives de travail de milieu auprès des âinés en situation de vulnérabilité (ITMAV), les travailleurs de milieu de Prévoyance envers les Âinés des Laurentides, sillonnent les milieux éloignés des différentes municipalités avec un véhicule identifié aux couleurs de l'organisme. Cette collaboration avec la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut permet de sécuriser les personnes âinées lors des visites à domicile.

## Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âinées

La maltraitance se définit par un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, intentionnel ou non, se produisant dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âinée.

Le 15 juin de chaque année est l'occasion de rappeler que l'on peut agir collectivement pour prévenir et contrer tous les types de maltraitance faites aux personnes âinées.

Si vous ou un proche faites face à une situation difficile ou à des inquiétudes quant aux actions à prendre, n'hésitez pas à communiquer avec l'organisme Prévoyance envers les Âinés des Laurentides afin de vous aider à connaître les ressources disponibles.



# Ensemble,

## luttons contre la maltraitance des personnes âinées

1 844 551-6032

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL



PRÉVOYANCE  
ENVERS LES ÂÎNÉS  
DES LAURENTIDES

# Cet été, offrez-vous la santé auditive



N'attendez plus et prenez rendez-vous dans l'une de nos cliniques avec notre personnel qualifié.

**VIRGINIE ROBERT LALANDE**  
Audioprothésiste

L'été est enfin commencé et il apporte souvent avec lui de beaux moments en famille et entre amis. Ces moments donnent souvent lieu à de belles discussions qui sont parfois plus difficiles à suivre pour une personne qui souffre de perte d'audition. Pourquoi ne pas profiter des vacances pour valider notre santé auditive en passant un test de dépistage ?

L'ouïe étant un sens exploité au quotidien, nous devrions nous assurer de son bon fonctionnement de manière annuelle au même titre que nous le faisons en allant chez

l'optométriste pour nos yeux et chez le dentiste pour nos dents, par exemple.

Peu importe votre âge, vous n'êtes malheureusement pas à l'abri d'une baisse auditive. Plusieurs facteurs peuvent venir entraver l'audition, que ce soit héréditaire, de naissance, lié à une maladie, une exposition prolongée à des bruits de fortes intensités, un traumatisme, le vieillissement normal, etc.

Il est important de connaître sa situation et d'agir rapidement s'il y a présence de perte auditive. Car la perte auditive non traitée peut, malheureusement, à long terme, créer d'autres problèmes de santé.

## Les avantages d'un appareillage auditif précoce :

- Stimule votre système auditif pour préserver, au maximum, vos capacités de compréhension et de mémoire
- Permet d'éviter les conséquences psychosociologiques de la surdité (isolement, manque de confiance en soi, dépression, etc.)

Le dépistage auditif est la première étape de prise en charge de la santé de vos oreilles. Il ne prend que quelques minutes. Il consiste à faire

entendre des sons variables en niveau sonore et en intensité pour chacune des oreilles.

La personne qui le pratique en profitera également pour regarder vos oreilles et s'assurer que vous n'avez pas un bouchon de cérumen qui pourrait réduire votre acuité auditive. Elle pourra également déterminer si une évaluation auditive plus approfondie de votre audition s'avère nécessaire et vous prodiguer des conseils pour protéger votre audition. Ne vous privez pas de passer un bel été. S'il y avait présence de perte auditive, plusieurs options sont maintenant disponibles afin de corriger celle-ci et de rendre votre quotidien plus agréable.

De plus, si vous avez des besoins connexes comme des bouchons pour la baignade ou pour le bruit afin de protéger vos oreilles il vous sera possible de recevoir toute l'information nécessaire sur les produits disponibles.

**Nous offrons les dépistages auditifs sans frais dans toutes nos succursales jusqu'au 29 juillet 2024, communiquez avec nous en composant le 1-877-969-2075, [www.monaudition.ca](http://www.monaudition.ca)**

*Venez nous rencontrer pour un test de dépistage auditif sans frais*  
\*Offre permanente

Nous pouvons vous aider à mieux entendre

tous les sons de la vie!



**Deslauriers & Robert Lalande**  
AUDIOPROTHÉSISTES

2074, boul. Curé-Labelle  
Saint-Jérôme

395, boul. de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle

229, rue Principale Est  
Ste-Agathe-des-Monts

[www.monaudition.ca](http://www.monaudition.ca) • 1-877-969-2075

## N'ignorez pas les signes de la polyarthrite rhumatoïde!

On estime qu'environ 1 personne sur 100 est touchée par la polyarthrite rhumatoïde dans le monde. Cette maladie est une forme d'arthrite – au même titre que l'arthrose, par exemple. Atteignant davantage les femmes que les hommes (deux ou trois fois plus), elle peut survenir à tout âge. Découvrez ce qu'il faut savoir sur cette maladie auto-immune et sur l'importance de porter attention à ses symptômes.

Cette maladie qui s'attaque aux articulations est dite « progressive » ou « évolutive ». Ainsi, ses dommages sont au départ limités, mais au fil du temps, ils se répandent à d'autres articulations. Règle générale, ce sont les mains, les poignets et les pieds qui sont touchés en premier. Par la suite, l'inflammation peut se propager à plusieurs parties du corps comme les nerfs, les yeux, le cœur, la peau et les poumons.

### Symptômes

Différents signes peuvent indiquer la présence de polyarthrite rhumatoïde. Voici les principaux:

- Douleurs et raideurs aux articulations (surtout le matin);
- Enflure, gonflement et chaleur (perceptible au toucher);
- Fièvre;



Photo Adobe Stock

- Fatigue;
- Perte de poids.

Vous avez mal à certaines articulations, mais hésitez à voir un médecin? Rappelez-vous que chaque semaine passée à nier la situation (en vous disant que « ça va passer ») peut avoir des conséquences néfastes. En effet, quand l'inflammation persiste, elle peut finir par provoquer une destruction du cartilage et des autres tissus. Cela génère alors une fragilisation de l'os et une déformation de l'articulation.

Le quotidien des personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde peut être grandement affecté, car il devient difficile pour elles d'accomplir plusieurs tâches: cuisiner, travailler, jardiner, s'habiller, etc. Retenez donc qu'il est crucial d'obtenir un diagnostic le plus rapidement possible afin de recevoir un traitement et des conseils permettant de ralentir la progression de cette maladie.

Bénéficiez de notre service-conseils en pharmacie en tout temps.

# VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À COEUR !

**INFIRMIÈRE  
SUR PLACE**  
2 jours  
par semaine

### SERVICES :

- Test de streptocoque
- Lavage d'oreilles sans prescription
- Clinique santé-voyage
- Vaccination complète

**SERVICE DE  
PRISE DE SANG**  
tous les mercredis  
sur rendez-vous

Pour prendre rendez-vous,  
composez le 819 322-3232 poste 2

# Belmont : voyage poétique dans l'univers de Diane Dufresne

Drapée dans ses multiples costumes, Diane Dufresne a eu plusieurs vies. Belmont s'impose comme une flamboyante lettre d'amour à cette icône québécoise. Jade Bruneau, la metteuse en scène et idéalatrice de ce spectacle audacieux, rend hommage à Dufresne d'une manière unique, en s'éloignant de la biographie traditionnelle pour offrir une fresque poétique et théâtrale.

« Diane Dufresne a toujours été une source d'inspiration majeure. [...] Elle ne coche pas les cases de la diva classique, elle a cassé le moule, confie Jade Bruneau. Elle a sorti d'énormes succès, mais elle a aussi osé l'excentricité avant même Madonna ou Lady Gaga. Elle chantait en québécois, portait des costumes flamboyants et offrait des performances théâtrales inégalées. »

Belmont se distingue par son absence d'entracte et sa continuité scénique marquée.

« Ce n'est pas une succession de scènes ou de chansons, lance la metteuse en scène. Tout est entremêlé comme un immense mashup de l'univers de Diane. Les couplets d'une chanson se mélangent avec les phrases d'une autre, créant une expérience immersive et ininterrompue, en phase avec l'esprit libre et exubérant de Dufresne. »

## Des personnages multiples

Sur scène, cinq femmes incarnent les différentes facettes de Diane Dufresne : la diva, l'artiste, l'amoureuse, la folle, et la petite fille. Chaque personnage, interprété respectivement par Catherine Sénart, Catherine Allard, Laetitia Isambert, Geneviève Alarie, et Laur Fugère, apporte une couleur unique au tableau.

« Ces cinq interprètes féminines représentent chacune une facette de la personnalité de Diane parce qu'elle est inimitable. On a une comédienne pour chaque aspect de sa personnalité, et ensemble, elles créent une mosaïque complexe et captivante », décrit Jade Bruneau. Le seul homme sur scène, Pierre-Olivier Grondin, joue le rôle du clown, un personnage clé qui sert de narrateur et de lien entre les différents aspects de Diane Dufresne. « Il incarne à la fois les hommes de la vie de Diane et apporte un regard masculin qui est essentiel. Sa présence ajoute une dimension supplémentaire à la sororité qui se développe entre les femmes sur scène. C'est très beau et éleveur. »

## Un univers visuel et musical envoûtant

Le décor et les costumes jouent un rôle central dans Belmont. « L'univers esthétique de Diane Dufresne est complexe et raffiné, souligne la créatrice

Belmont se distingue par son absence d'entracte et sa continuité scénique marquée. Photo gracieuseté - Thierry Dubois



du spectacle. Nous avons travaillé avec Adam Provencher pour le décor et Sarah Balleux pour les costumes afin de capturer cette essence. Le résultat est un cadre démesuré, des costumes flamboyants, et une scénographie qui évoque à la fois le cirque et la haute couture. »

La musique, quant à elle, est omniprésente. « La musique est comme un septième personnage. Elle est tricotée serrée avec le texte et le mouvement, créant une atmosphère sonore qui enveloppe le public », pointe Jade Bruneau. Belmont n'est pas seulement un hommage à Diane Dufresne, mais aussi une célébration de la libération et de l'expression féminine. « [Elle] a donné la permission à toutes celles qui sont venues après elle de crier, de dire «j'existe», de sortir du cadre. Ce spectacle est un hommage à toutes les femmes du Québec, à leur intensité et à leur liberté », conclut la metteuse en scène.

LE  
**PATRIOTE**  
— depuis  
1967

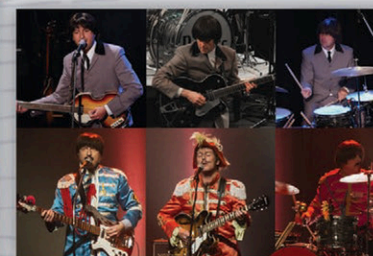
## Organisez dès maintenant vos sorties culturelles de l'été!



**BACHELOR**  
Avec Monika Pilon  
5, 6, 12 et 13 juillet | 20 h



**BELMONT** | Théâtre musical inspiré de l'oeuvre de Diane Dufresne  
23 août au 1<sup>er</sup> septembre | 15 h ou 20 h



**HELP!**  
Hommage aux Beatles  
19 et 20 juillet | 20 h



**LA FAMILLE DENUY**  
La tournée Western Denuy  
15 août | 20 h



# Toujours aussi active

## Quelles raisons vous ont-elles incité à faire le grand saut ? À opter pour le mode de vie en résidence ?

J'y ai été un peu forcée puisqu'il m'a fallu absolument quitter la maison que je louais depuis 25 ans sur la rue Mercure, juste en face de l'hôtel de ville de Mont-Tremblant et dont je faisais un peu office de gardienne. La maison a subitement été mise en vente début 2023 et je me suis alors retrouvée mal prise pour me loger en plein mois de février et a plus de 80 ans. J'ai donc considéré le mode de vie en résidence comme une solution raisonnable, pratique et abordable.

## Pourquoi avoir choisi cette résidence ?

Bien que j'avais une petite appréhension au départ par rapport à la grosseur de la résidence mais qui a été mon premier choix dans ma liste, j'avoue être tombée littéralement en amour avec l'endroit dès ma première visite. De plus, j'ai tout de suite eu un coup de cœur pour le 4 ½ que l'on m'a fait visiter. Il faut dire que je suis encore active et il me fallait absolument un espace bureau pour les activités professionnelles que j'exerce encore. Je suis quand même revenue voir

le logement dès le lendemain avec mon fils qui est architecte mais ma décision était déjà pas mal prise. Le temps d'établir ensemble un budget et 3 jours plus tard, je venais pour signer. Tout a coulé de source.

## Quelle est votre plus grande réalisation de vie ?

C'est incontestablement ma famille. J'ai 2 enfants et 5 petits enfants. Toutes et tous mènent une brillante carrière professionnelle et j'en suis très fière.

Ophélie. Avoir 4 générations qui se côtoient, c'est un privilège. A part de ça, j'ai été co-créatrice de la Fondation Tremblant qui a maintenant 27 ans d'existence et dont la mission est d'aider les enfants à atteindre leur plein potentiel que ce soit dans le domaine éducatif, culturel, sportif et artistique, j'ai aussi fait partie du tout premier conseil d'administration pour la réalisation de La Samaritaine. J'ai également été mairesse adjointe pendant 4 ans et directrice générale de la chambre de commerce, entre autres.

## À quoi ressemble une journée typique pour vous à la résidence ?

Le matin, je prends ça très relax. Je déjeune dans mon appartement, je lis les journaux, je fais des mots croisés. J'ai décidé de ne prendre qu'un repas par jour à la salle à manger, La Tablee des Cours, soit le dîner soit le souper. Je me définis comme une itinérante de table car j'aime varier ma compagnie. Je prends la place du quêteux comme on dit. L'après midi, je consacre en moyenne 2 heures par jour à mes activités professionnelles, confortablement installée dans mon bureau : Je fais de la tenue de livres pour un bureau d'architecte ainsi que pour 3 T.P.E (Très petites entreprises). Les

activités auxquelles je participe ici sont essentiellement à caractère social comme les cafés causerie hebdomadaires, le scrabble, les cocktails de bienvenue pour les fêté(e)s et les nouveaux arrivants, les vin-dredi. Je fais aussi partie du Comité Milieu de Vie qui a son propre conseil d'administration, son règlement, ses élections, son assemblée générale et qui travaille en pleine complicité avec la direction de l'établissement.

## Quel est votre coup de cœur depuis que vous êtes à cette résidence ?

Je considère vivre en famille ici. Le personnel aime les résidents et il veille constamment à notre bien-être. La bâtisse est neuve et très sécuritaire. Je n'ai pas l'impression de vivre dans un grand établissement car les murs sont très bien insonorisés. Nous avons une infirmière 24h/24, 7 jours/semaine. Le climat est joyeux, la nourriture servie est très bonne et il y a de constantes améliorations. Je suis heureuse ici, très contente de mon choix car je me sens chez moi et mes enfants se sentent sécurisés de me savoir entre bonnes mains. En somme, je reste libre et indépendante mais tout en vivant entourée, au sein d'une belle communauté encore très active. C'est une formule idéale qui me convient parfaitement. Je recommande fortement de venir faire une visite aux Cours Saint-Jovite pour quiconque hésiterait encore.



## RÉSIDENCE POUR AINÉS AUTONOMES ET SEMI-AUTONOMES

LES COURS  
*Saint-Jovite*

UN COMPLEXE  POUR RETRAITÉS

## Venez vivre l'expérience!

UNE RETRAITE BIEN MÉRITÉE  
AU CŒUR DE TREMBLANT

Repas maison  
Soins évolutifs  
Sécurité

Entretien ménager  
Activités et sorties  
(présentement ouvert à tous)  
Yoga (8\$, jeudi 10h)  
Automassage sur chaise  
(8\$, mardi 10h)



Pour plus d'informations : **450.820.1414** 614 rue Saint-Jovite, Mont-Tremblant



On cuisine EN COLLABORATION AVEC

**IGA**  
MARTIN BOUCHARD *extra*

## Des repas faciles, frais et délicieux pour pique-niquer en été

Profitez de l'été avec des recettes simples et rafraîchissantes pour vos pique-niques en plein air. Découvrez une salade de melon d'eau, feta et menthe, ainsi qu'un sorbet à la mangue et au basilic pour une touche sucrée.

### Salade de melon d'eau, feta et menthe

Les pique-niques estivaux sont l'occasion parfaite pour savourer des plats légers et rafraîchissants. Cette salade de melon d'eau, feta et menthe est idéale pour apporter une touche de fraîcheur et de saveurs estivales à vos repas en plein air.

Pour préparer cette salade, commencez par couper un demi-melon d'eau en cubes. Ajoutez 200 grammes de feta émiettée, un concombre coupé en dés, et un oignon rouge finement tranché. Mélangez le tout dans un grand saladier. Hachez une poignée de feuilles de menthe fraîche et ajoutez-les à la salade avec 50 grammes de noix de pin légèrement grillées.

Pour la vinaigrette, mélangez le jus d'un citron avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre selon votre goût. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement. Laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs

de se mélanger. Servez la salade bien fraîche pour un maximum de plaisir.

### Sorbet à la mangue et au basilic

Pour terminer votre pique-nique sur une note sucrée et rafraîchissante, essayez ce sorbet à la mangue et au basilic. Facile à préparer et plein de saveurs, il ravira les palais des petits et des grands.

Commencez par peler et couper en morceaux deux mangues bien mûres. Préparez un sirop simple en mélangeant 200 millilitres d'eau et 100 grammes de sucre dans une casserole, puis portez à ébullition jusqu'à dissolution complète du sucre. Laissez refroidir le sirop.

Dans un mixeur, combinez les morceaux de mangue, le sirop refroidi, une poignée de feuilles de basilic frais et le jus d'un demi-citron. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Versez le mélange dans un contenant hermétique et placez-le au congélateur.

Remuez toutes les 30 minutes pendant les deux premières heures pour éviter la formation de cristaux. Laissez le sorbet congeler pendant au moins quatre heures, ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Servez en boules dans des coupelles pour une délicieuse conclusion à votre pique-nique.



Ces deux recettes ajoutent de la fraîcheur à vos pique-niques estivaux. Photo Adobe Stock

## Avec **IGA** optez pour un pique-nique 100% québécois avec vos petits-enfants !

- **Fromages** : Au Québec, on produit 726 fromages !
- **Charcuteries** : D'excellentes charcuteries fines sont produites au Québec par des artisans passionnés.
- **Produits de la mer** : Le Québec possède de grandes richesses : maquereau fumé, de délicieuses crevettes nordiques ou des rillettes de fruits de mer pêchés dans la province.
- **Légumes** : Abondance dans nos potagers !
- **Fruits** : Presque chaque semaine apporte son nouveau fruit local à savourer.
- **Boissons** : Nos tablettes regorgent de produits d'ici : bières de microbrasseries, vins québécois, cidres, kombuchas et jus frais parfaits pour nous hydrater !

Découvrez une foule de produits québécois sur nos tablettes !

À go,  
on se régale  
de produits  
d'ici !

Récolte de  
champions

Les Aliments  
du Québec

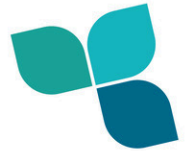
toujours le  
bon choix



**IGA**  
MARTIN BOUCHARD *extra*

OUVERT tous les jours de 8h à 21h | 3, rue Raymond, Sainte-Agathe-des-Monts, 819 321-1812

Le Temps de Vivre a à cœur de faire rayonner les organismes de la région. Vous avez une activité communautaire, un atelier, un service ou une formation à proposer à la population? Contactez-nous, nous pourrions publier votre annonce gratuitement dans notre babillard communautaire [info@tempsdevivre.ca](mailto:info@tempsdevivre.ca). Chez Médialo, nous sommes convaincus qu'un journal se fait avec et pour la communauté!



### UNIVERSITÉ DU 3E ÂGE

#### Ne manquez pas de vous inscrire pour l'automne

Fondée en 1976, l'Université du 3e âge (UTA) offre des formations aux quatre coins de la province aux personnes de 50 ans et plus qui désirent continuer à apprendre tout au long de leur vie. Elle facilite ainsi l'acquisition des connaissances et appuie les aînés dans leur désir d'accomplissement. À l'UTA, les activités pédagogiques, qui sont de type « auditeur libre », ne comportent ni travaux ni examens et aucun diplôme préalable n'est exigé. Les programmations sont disponibles à l'adresse [www.usherbrooke.ca/uta](http://www.usherbrooke.ca/uta). Voici les coordonnées pour rejoindre les antennes de la région :

**Antenne des Laurentides** : Marie-Andrée Clermont  
450 224-4266 ou [clermont7051@outlook.com](mailto:clermont7051@outlook.com)

**Antenne de la région de Mont-Tremblant** : Yves Lachapelle 819 321-5494 et Pierrette Cardinal 819 425-5427 ou [utatremblant@gmail.com](mailto:utatremblant@gmail.com)

#### Modalités d'inscription :

- En ligne, depuis le 26 février sur le site Web [www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/hlt](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/hlt)
- Le coût de chaque conférence est de 21 \$ + taxes
- Des frais de 5 \$ par session sont payables à l'association étudiante

### CLUB DES BONS VIVANTS

Le local du Club des Bons Vivants, à Mont-Tremblant, est maintenant ouvert! Certaines activités ont repris. La liste à jour est affichée à la porte du local. Pour information: [clubdesbonsvivants@outlook.com](mailto:clubdesbonsvivants@outlook.com) ou laisser un message au 819 717-3401

### FADOQ

Le Réseau FADOQ, en collaboration avec la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches et la Ville de Québec, organisera les Jeux du Canada 55+ lors de l'été 2024.

Ce grand rassemblement actif se tiendra du 27 au 30 août 2024. Environ 2 000 compétiteurs de partout au pays sont attendus à cet événement biennal. Ces Jeux existent depuis 1996 et c'est la première fois qu'ils se tiendront au Québec! Pour connaître les détails sur cet événement, veuillez vous référer au site internet officiel des Jeux du Canada 55+ 2024: [canada55plusqc.ca](http://canada55plusqc.ca)

### PALLIACCO

#### Des bénévoles présents pour vous

Saviez-vous que l'organisme Palliacco peut compter sur 125 bénévoles pour offrir ses services gratuitement? Grâce à eux, l'organisme accompagne à domicile les personnes atteintes de cancer, les malades en fin de vie, leurs proches aidants, les enfants atteints de cancer et leurs parents et nous offrons du soutien aux personnes en deuil. Les services sont offerts gratuitement en français et en anglais aux résidents des MRC des Pays-d'en-Haut, des Laurentides et du sud d'Antoine-Labelle (La Macaza, L'Ascension, Nominingue, Rivière-Rouge). Info : [www.palliacco.org](http://www.palliacco.org)/1 855 717-9646

### CENTRE D'ACTION

#### BÉNÉVOLE LAURENTIDES Plus de 40 ans au service de la communauté!

Le Centre d'action bénévole Laurentides est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir des services de soutien à la vie quotidienne dans le but de maintenir la qualité de vie des aînés et des proches aidants de la MRC des Laurentides. Faites une différence, devenez bénévole! Pour soutenir son service d'accompagnement-transport, le Centre d'action bénévole Laurentides recherche des bénévoles pour assurer un accompagnement ainsi qu'une présence pour faire des visites médicales et des sorties importantes (épicerie – banque – pharmacie) pour les aînés ou personnes en perte d'autonomie légère. Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne. Le bénévole apporte une présence rassurante et sécuritaire ainsi qu'un support physique au besoin. Les frais d'utilisation de l'automobile sont remboursés selon les normes en vigueur. Vous avez du temps pour vous impliquer dans un service essentiel? Information: 819 425-8433 ou au 819 326-0819 ou visitez le [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)



*Complice de  
votre quotidien!*

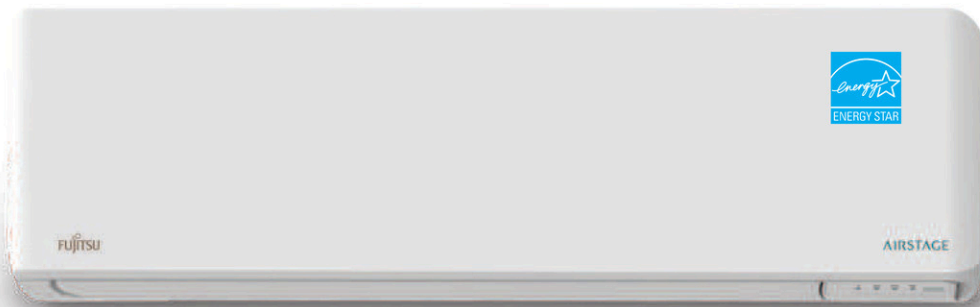


Uniprix Gaétan Couillard  
Mont-Tremblant  
819 425-2305

>1254007

Rien  
n'est confortable autrement.

FUJITSU



\*Des conditions s'appliquent

### Les modèles les plus polyvalents

- Rendement énergétique supérieur
- Fonctionnement ultra silencieux
- Une des meilleures garanties de l'industrie

