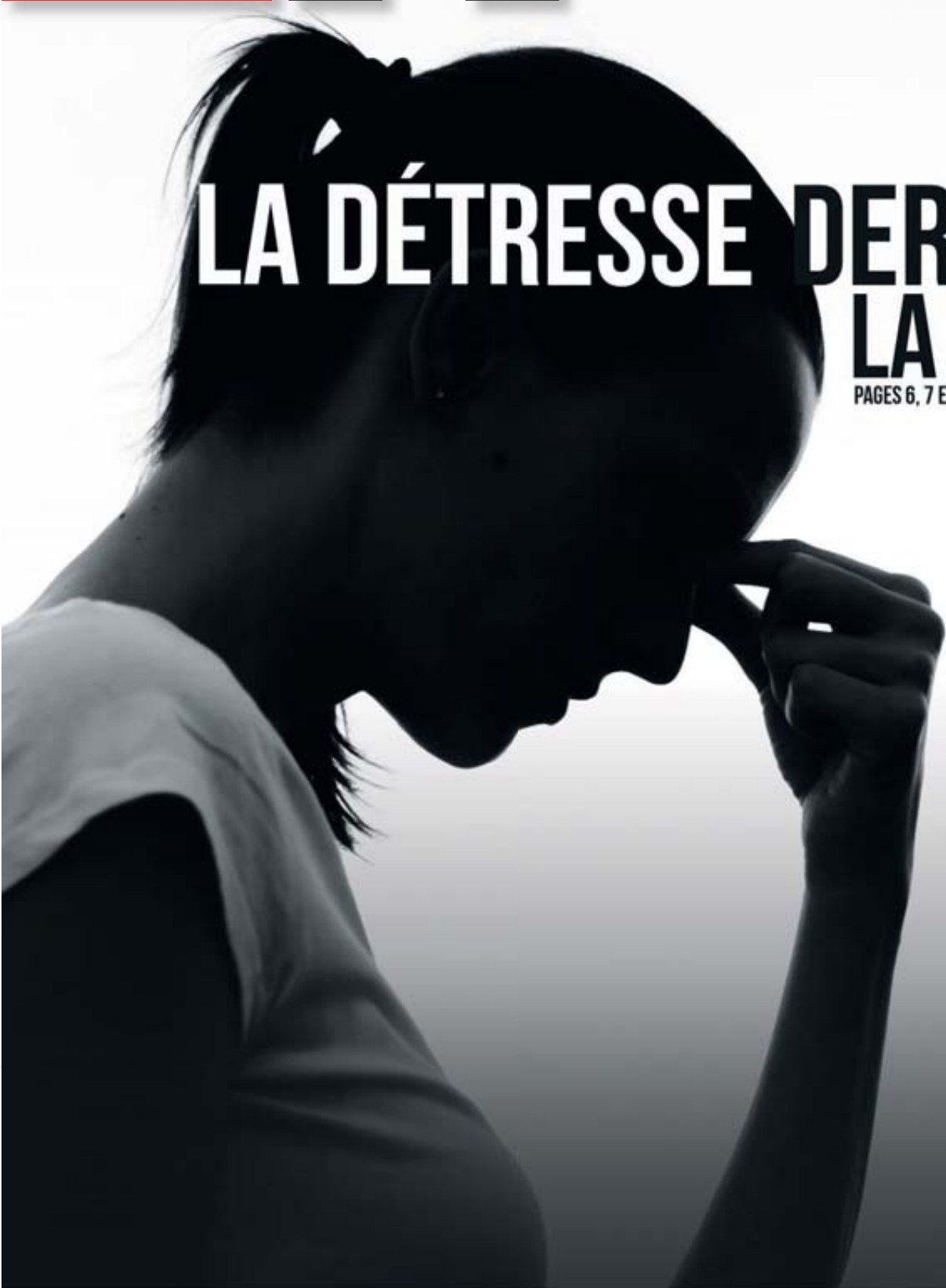


**Accès**

LE **Journal des  
Pays-d'en-Haut**



# LA DÉTRESSE DERRIÈRE LA PERFORMANCE

PAGES 6, 7 ET 8

RÉSID'ART

## FAIRE DÉCOUVRIR L'ART AUX AÎNÉS

PAGE 10

SAINT-SAUVEUR

## JACQUES AUBIN HONORÉ

PAGE 10

ROSE DESJARDINS-SOUCY

## RIVALISE AVEC L'ÉLITE

PAGE 22

**VD**  
VAPE DEPOT  
[www.vapedepot.ca](http://www.vapedepot.ca)

PLUS DE  
**45**  
BOUTIQUES  
au QUÉBEC!

**BOUTIQUES D'ARTICLES POUR VAPOTEURS**  
450 744-0303 • 224 B, chemin du Lac Millette, SAINT-SAUVEUR

PO00880-1

**Deslauriers & Robert Lalonde**  
AUDIOPROTHÉSISTE

**OUVERT 5 JOURS PAR SEMAINE**  
229, rue Principale EST, Ste-Agathe-des-Monts J8C 1K7  
395, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle J8B 2N1  
489, Lavolette bureau 202 St-Jérôme J7Y 2T8  
70, Principale, Saint-Sauveur J0R 1R6  
(Clinique médicale St-Sauveur)  
**1 877-969-2075**  
[www.monaudition.ca](http://www.monaudition.ca)

**LES AIDES AUDITIVES ONT BIEN CHANGÉ.  
POURQUOI SE PASSER DU PLAISIR D'ENTENDRE?**

Jusqu'au 28 février 2020 bénéficiez d'un  
dépistage auditif gratuitement dans toutes  
nos succursales. >P001094-1

Frédéric N. Deslauriers  
Virginie Robert Lalonde

Consultation par un audioprothésiste est requise  
avant de valider le bon produit à votre convenance.



instagram LOLA\_XLV

# LOLA 45

*cuisine du marché*

CHEF DAVID MARTIN

**LUNDI**

HUITRES À 1\$

**MERCREDI**

PLATEAUX À 26\$

**JEUDI**

COCKTAILS À DEMI PRIX

**DIMANCHE**

"BONS DIMANCHES" À 25\$



P001109-1

206 RUE PRINCIPALE, ST-SAUVEUR  
450-227-0022

## OYÉ! OYÉ! LES ARTISTES!

**ACCÈS** – Dans le cadre de sa programmation des Rendez-vous Art-thé 2020, la MRC des Pays-d'en-Haut invite les artistes en arts visuels et en métiers d'art à soumettre leur candidature avant le 21 février 2020. La salle polyvalente de la Gare de Piedmont accueille, chaque année, trois expositions d'artistes professionnels ou artistes en émergence de la MRC des Pays-d'en-Haut et de la région des Laurentides. Le temps d'une fin de semaine avec possibilité de prolongation d'une semaine, ces expositions sont ouvertes au grand public de 13 h à 16 h. Pour en savoir plus : [laculture.ca/appele-aux-artistes-programmation-art-the-2020](http://laculture.ca/appele-aux-artistes-programmation-art-the-2020), ou encore contactez Philippe Laplante au 450 229-6637, poste 119.



## ACCÈS GRATUIT AUX PARCS

**PLEIN AIR** – Les bijoux naturels et les terrains de jeux de 17 établissements de la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq) seront accessibles gratuitement le samedi 25 janvier 2020 à l'occasion de la 4<sup>e</sup> édition de la Journée d'hiver Sépaq. Tous les visiteurs qui fréquenteront l'un des 14 parcs nationaux participants lors de cette journée recevront un laissez-passer pour une autre visite hivernale dans le parc national de leur choix. Pour connaître la programmation : [sepaq.com/hiver/journee](http://sepaq.com/hiver/journee)



Photo: Sépaq

## PROGRAMMATION HIVER 2020

**SAINT-SAUVEUR** – La programmation hivernale proposera quatre événements gratuits qui sauront plaire à tous les amateurs de divertissement extérieur : Bordée de neige le 25 janvier, Soirée Disco le 22 février, Saint-Valentin le 14 février et Fest'Érable le 21 mars. La Bordée de neige se tiendra le samedi 25 janvier, de 13 h à 21 h, au parc John-H.-Molson.

Au programme : patinage dans les sentiers illuminés, tyrolienne, amuseurs publics, ateliers d'initiation à différents sports hivernaux, caribou du maire, feux d'artifice et plus encore!



## PRIX D'EXCELLENCE EN FRANÇAIS GASTON-MIRON

**PRIX** – Vous connaissez une personne, un organisme ou une entreprise dont la contribution à la promotion et à la valorisation de la langue française dans la région des Laurentides mérite d'être soulignée? C'est maintenant le temps de remplir le formulaire de mise en candidature pour la 9<sup>e</sup> édition des Prix d'excellence en français Gaston-Miron. Les règlements ainsi que l'information nécessaire à la préparation d'un dossier de candidature sont disponibles sur le site Internet de la SNQL à l'adresse suivante : [www.snql-laurentides.quebec](http://www.snql-laurentides.quebec). La date limite de réception des candidatures est le 3 février.



**BONI À LA LOCATION  
OU FINANCEMENT**

**750\$\***

SUR MODÈLES CIVIC 2020 SÉLECTIONNÉS

LOCATION À PARTIR DE

**1,99%**

JUSQU'À 36 MOIS  
SUR MODÈLES CIVIC 2020  
SÉLECTIONNÉS

**[90 JOURS] SANS PAIEMENTS\***

AL FINANCEMENT  
AL LOYER PLUS 11,99%  
LES MODÈLES 2020

**CIVIC 2020**

**165** Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

**LOCATION À PARTIR DE**

**1,99%**

JUSQU'À 24 MOIS

**[90 JOURS] SANS PAIEMENTS\***

AL FINANCEMENT  
AL LOYER PLUS 11,99%  
LES MODÈLES 2020

**CR-V 2020**

**189** Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

**LOCATION À PARTIR DE**

**1,99%**

JUSQU'À 36 MOIS  
SUR VERSIONS SPORT  
ET TOURING

**[90 JOURS] SANS PAIEMENTS\***

AL FINANCEMENT  
AL LOYER PLUS 11,99%  
LES MODÈLES 2020

**HR-V SPORT 2020**

**200** Déterminés à réduire les émissions depuis 1948.

**Pour une  
TRANSACTION CLAIRE  
et SANS PRESSION**

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

HONDA de Sainte-Agathe

2020, Route 117, Val-David - 819.320.0068 - 1.877.326.1717 - [www.hondasteagathe.com](http://www.hondasteagathe.com)

\* Taux de location à partir de 1,99% jusqu'à 36 mois applicable sur les modèles Civic 2020 neuvs sélectionnés (Berline et Coupé), à l'exception des versions Si et Type R. Sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Le Boni de 750 \$ (déduit du prix de vente négocié) après l'application des taxes est disponible aux clients ou détaillants admissibles à la location ou au financement d'un modèle Civic 2020 sélectionné (à l'exception de la Civic Type R 2020), sur approbation de crédit par l'entremise de Services Financiers Honda (SFH). Le Boni peut être combiné au financement à la location ou à l'achat par l'entremise de SFH et peuvent être modifiés ou retirés en tout temps. \*\* Certaines conditions s'appliquent. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Offres valides sur les véhicules neufs seulement. Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Pluies à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. † L'offre d'aucun paiement périodique pendant 90 jours (report de paiements) est disponible sur tout nouveau modèle Honda 2020 financé auprès de SFH et livré entre le 3 janvier 2020 et le 29 février 2020 chez les concessionnaires Honda du Québec participants. L'offre ne s'applique qu'aux offres de financement à l'achat sur approbation de crédit par l'intermédiaire de SFH. Les paiements périodiques seront reportés de 90 jours et les contrats seront prolongés en conséquence. Les frais d'intérêt (de cas échéant) ne s'accumuleront pas pendant les 60 premiers jours du contrat. Après 60 jours, les intérêts (le cas échéant) commenceront à s'accumuler et l'acheteur sera tenu de rembourser le capital et les intérêts pendant la durée du contrat, mais qu'à compter du 90<sup>e</sup> jour après la date du contrat. L'offre se termine le 29 février 2020 et est sujette à changement ou annulation sans préavis. ‡ L'estimation des cotés d'émissions de CO2 (grammes par kilomètre) basée sur la méthode d'analyse du gouvernement du Canada pour la conduite combinée en ville et sur route. Vos cotés actuels varieront en fonction de vos habitudes de conduite et d'autres facteurs – utiliser à fins de comparaison seulement. Pour des renseignements supplémentaires, visitez <http://fco-ccc.nrcan-mcsc.gc.ca/>.

# LUCIE ARCAND

## POUR LE BIEN DE LA SANTÉ MENTALE

*Dyane Bouthillette – Coordonnatrice de l'organisme en santé mentale l'Échelon des Pays-d'en-Haut depuis une douzaine d'années, Lucie Arcand est celle qui a initié l'idée du projet des logements sociaux Sous le toit de l'Échelon. Une réalisation qui est devenue aujourd'hui une source d'inspiration pour d'autres organismes.*

*« On est les premiers dans les Laurentides. On a ouvert une porte. On a inspiré l'Envolée à Sainte-Agathe qui travaille sur leur projet. Et il y a Rivière-Rouge aussi. Ils ont vu que c'était possible. On en a donné l'exemple », nous dit Mme Arcand.*

La question des logements étant une problématique pour les personnes souffrant de maladies mentales, la solution se trouvait dans la réalisation du projet. *« Donc de m'investir et passer à travers, j'en sors valorisé. Mais je n'étais pas seule dans ça, tient-elle à préciser. On a réussi tout le monde ensemble. Il y a du monde qui y a cru, on a rêvé ensemble ».*

Outre la réussite de cette réalisation, Lucie Arcand nous partage son expérience dans le milieu de la santé mentale.

*« Dans mes autres expériences, j'ai rencontré beaucoup de gens qui avaient des problèmes de santé mentale. Le mot santé mentale fait peur à bien du monde, mais ce sont des gens comme vous et moi. Je trouve ça important de remettre les pendules à l'heure par rapport à toute la stigmatisation qui existe », indique Mme Arcand.*

Ayant eu son premier contact avec la santé mentale vers l'âge de 5 ans, elle nous

partage un souvenir lorsque, le dimanche, elle partait avec sa mère pour visiter sa tante qui travaillait à l'hôpital Saint-Michel-Archange. *« On entrait dans ce milieu qui était assez austère. Et je me souviens que je suis sortie de là en me disant : Ils ne sont pas si fous que ça », relate-t-elle.*

Son attitude de non-jugement était-elle le signe qu'elle travaillerait en santé mentale un jour? À cette question, elle répond qu'elle n'y avait jamais songé, mais que la vie l'a tout de même amené dans cette direction.

### ■ LUCIE QU'EST-CE QUI VOUS TOUCHE LE PLUS CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES MENTALES?

C'est leur résilience face aux situations difficiles. Je trouve qu'ils ont une belle résilience une belle façon de s'en sortir. Il y a quelque chose de beau. Malgré la lourdeur de tout ce qu'ils ont vécu, je vois une résilience face aux épreuves.

### ■ QUE TROUVEZ-VOUS LE PLUS DIFFICILE DANS VOTRE TRAVAIL?

La limite de nos interventions. Quand on a une personne qui est désorganisée, ce n'est pas dans les valeurs de la faire hospitaliser, mais, à un moment donné, quand cela dépasse la limite et l'entendement, il faut agir pour la sécurité du monde.

### ■ DE BEAUX MOMENTS

Lorsqu'elle voit un groupe de résidents de Sous le toit de l'Échelon revenir d'une balade à vélo ou en train de discuter ensemble, Lucie Arcand se sent heureuse. *« Ils ne sont plus seuls chez eux avec leurs douleurs, il ne sont plus isolés. Ça me nourrit de les voir heureux. Ce que je trouve le plus beau, c'est la vie associative de l'Échelon. C'est vraiment fort, on est chanceux comme organisme d'avoir ça. Et parmi les plus beaux moments, ce sont les activités de créativité. Ce sont des moments vécus en groupe et non en individuel. »*

## COUPS DE COEUR DE LUCIE ARCAND



Je suis arrivé à Sainte-Adèle en 1991. Mes coups de coeur ce sont les lacs, la nature. Et ce que j'aime aussi à Sainte-Adèle, c'est qu'on a un cinéma, on a un lac à proximité, le fait que l'on puisse vivre dans une petite ville et avoir des bons films et aller se baigner à la plage. J'aime les restaurants Chez Milot et Le Spago.

Photo: Michel Verme

**Réservez dès maintenant**

LES COURS Sainte-Adèle

VENEZ VISITER NOTRE UNITÉ MODÈLE SITUÉE AU COEUR DES PROMENADES SAINTE-ADÈLE!

**Bureau de location MAINTENANT OUVERT**

LES COURS Sainte-Adèle

**LesCoursSainteAdele.com**

555 BOUL. SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE, QUÉBEC J8B 1A7  
info@lescourssainteadele.com

PO00926-1

Qualité hôtelière | Services évolutifs | Résidence pour retraités actifs **450.820.1414**



**MIMI LEGAULT**  
mimilego@cgocable.ca

*Ah cet hiver, et toutes ces mitaines qui se perdront... Ce froid qui nous pince les joues! Janvier achève et février pointera bientôt le bout de son nez gelé. En tout cas, le type qui a voulu que février soit le mois le plus court de l'année savait ce qu'il faisait. J'écris ça pour ceux qui déteste la saison froide. Dites-vous bien que s'il n'y avait pas d'hiver le printemps ne serait pas si agréable.*

Ce matin-là, j'ai su en me levant que la journée serait très froide. Ça se sentait dans l'air. Même pas besoin d'écouter la météo, mon cellulaire indiquait -22 C. Aucune

## L'HIVER C'EST L'HIVER

chance d'arriver face à face avec un maringoin. Avez-vous remarqué que même les véritables tempêtes n'existent presque plus? Je parle des Laurentides. C'est passé date, comme une mode. On a plutôt droit à de la *ch'noutte* : verglas, grésil, neige et pluie. Un beau cocktail. Toute petite, les vraies tempêtes devenaient des *faits d'hiver*. Rafales, poudreries, le vent balayait tout sur son passage. Il tombait quelques pieds de neige. Je me souviens de l'un de nos mauvais coups avec mon ami Jean-Jean.

Nous avons attendu que la charrue déambule dans la rue avec son souffleur. Une fois passée, nous avons jeté dans la neige, de vieilles bottes, un foulard de laine découpé en morceau, un manteau de ski délabré le tout arrosé de ketchup Heinz faisant ainsi croire au conducteur qu'il venait de découper un enfant. Je sais ce n'était pas une bonne idée... La gars avait failli mourir d'une syncope et j'ai été quitte pour une belle remontrance. Pas si belle que ça, finalement.

Donc, cette journée s'annonçait plutôt crispée. Oui oui, une journée où tout crissait, les pneus comme les gens. Sur le trottoir, ça faisait cric-crac-croc. Une journée céréales... Mais je me sentais d'excellente humeur et dans une forme splendide. Je me disais que ce n'était pas quelques degrés en bas de la ceinture qui allaient altérer mon contentement. Je suis même allée faire ma promenade quotidienne, même mon cell a baissé son énergie quasi à zéro. Bon, j'ai écourté mon séjour extérieur et suis revenue plus tôt. J'ai déjeuné en me gratifiant d'un bon chocolat chaud avec une guimauve fondante plantée au milieu de ma tasse.

En arrivant à l'école, une collègue me dit qu'il faisait *frett*. On ne dit pas *frett* on dit froid. Non, répond-elle, *frett* c'est parce que c'est pire que le mot froid. Ah bon, pas

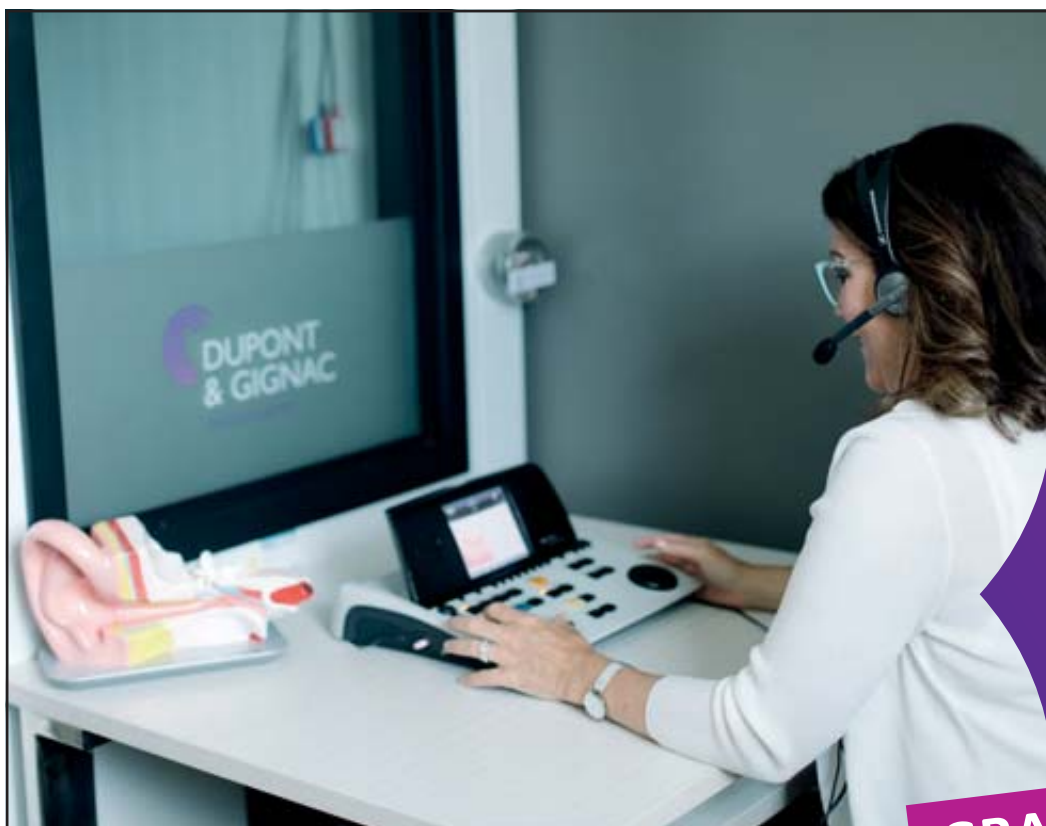
grave, rien pour me faire perdre ma bonne humeur. J'ai réalisé alors que j'étais de garde dans la cour avec les élèves. Celle-là, je ne l'avais pas vu venir. J'aurais dû mettre mes combinaisons en laine avec dompeuse. Mais bon, je n'allais pas en crever. L'hiver c'est l'hiver. Rien pour gâcher ma journée.

Soudain, cette phrase qu'aucun parent ni prof ne désirent entendre : Mimi, c'est Julien, il a collé sa langue sur le poteau de fer de la balançoire. Bonté divine! J'ai couru jusqu'au fond de la cour.

Évidemment, Julien avait choisi le poteau le plus éloigné. Collé vous dites? Julien était soudé et moi, figée. Je lui ai dit : ne bouge pas en me rendant compte en même temps de ma phrase idiote. Déjà un autre prof arrivait à notre rescousse avec de l'eau froide. Problème réglé, problème de langue au Québec, c'est bien connu... mais quelle frousse autant de la part de l'enfant que de la miennelle!

Le soir venu, j'avais le sourire satisfait de bouddha mais j'avais le lotus ben fatigué.

Je me suis enroulée dans une bonne couverture en regardant le feu de l'âtre crépiter et en rêvant à l'été.



## AVEZ-VOUS DÉJÀ FAIT VÉRIFIER VOTRE AUDITION ?

*Notre mission : vous aider à retrouver le bonheur d'entendre! Profitez de nos services professionnels, axés sur un accompagnement personnalisé et des démarches simplifiées.*

**GRATUIT**

**OBTENEZ UN TEST DE DÉPISTAGE  
AUDITIF GRATUITEMENT \***

\* Valide jusqu'au 31 mars 2020, sur prise de rendez-vous seulement.

**Prenez rendez-vous dès maintenant !**

68, avenue de la Gare  
bureau 203  
Stationnement gratuit

Saint-Sauveur  
450 227-9339  
dupontgignac.ca

**DUPONT  
& GIGNAC**

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES

UNE CLINIQUE DE MARIE-JOSÉE PAUL, AUDIOPROTHÉSISTE

# L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

## UN MAL DU SIÈCLE

**Dyane Bouthillette** - À l'ère de la technologie et de l'informatique, à une époque où tout change et roule à une vitesse folle, l'anxiété frapperait de plus en plus les jeunes. Au cœur de leurs préoccupations, la pression de devoir performer dans tout serait pour eux l'un des facteurs les plus anxiogènes parmi d'autres.

Praticienne en hypnose, consultante en PNL et thérapeute d'impact, Josée Bissonnette reçoit régulièrement dans son bureau des jeunes souffrant d'anxiété.

Acceptant de nous parler de ce mal du siècle, elle nous partage des statistiques

révélant que les enfants, ayant des parents souffrant d'anxiété, ont 7 fois plus de probabilité de devenir anxieux.

### ■ QUELLES SONT LES SOURCES D'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES?

« Il y a beaucoup de facteurs anxiogènes qui font que les enfants sont de plus en plus anxieux », répond Mme Bissonnette.

Les statistiques révéleraient également que 50 % des problèmes d'anxiété proviendraient de la génétique et 50 % de l'environnement dans lequel se trouve l'enfant.

« Aujourd'hui, les enfants ont plusieurs endroits où vivre, mais n'ont pas vraiment de maison. Un enfant va dire : je m'en vais chez maman ou je m'en vais chez papa. Nous quand nous étions jeunes on disait : je m'en vais chez nous », explique Josée Bissonnette.

Le cadre d'une famille recomposée serait dans certains cas un facteur de stress

pouvant déstabiliser un jeune, provoquant chez lui un sentiment d'insécurité.

### ■ LA SOUFFRANCE DERRIÈRE LA PERFORMANCE

Josée Bissonnette attire aussi l'attention sur diverses situations provoquant l'anxiété de performance autant chez l'enfant que chez l'adolescent. « On l'inscrit à un cours de karaté. Ensuite, il doit performer au hockey. Cela fait beaucoup de performances à atteindre », cite-t-elle en exemple.

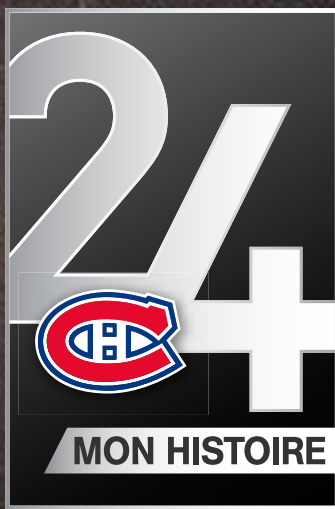
Devant la compétition et les résultats scolaires exigés par certains professeurs et parents, les jeunes se retrouveraient face à un stress pouvant provoquer chez eux des effets dévastateurs, particulièrement dans le cas où un enfant ou un adolescent n'arrive pas à atteindre les objectifs imposés. « Cela joue sur son estime de lui. Il se dévalorise et c'est là que l'anxiété embarque. Cela peut amener jusqu'à la dépression et le suicide », prévient Josée Bissonnette.

### ■ LES PARALYSANTS

L'informatique, la rapidité des changements technologiques, les réseaux sociaux, les images de violence projetées par la télévision et certains jeux vidéos, seraient également des facteurs importants de stress. « Ils sont paralysés par les écrans, déplore Mme Bissonnette. Je pense qu'il y a moins d'espace à la créativité positive. L'imagination est dirigée beaucoup plus dans le sens négatif. Donc, sans s'en rendre compte, cela développe un côté anxiogène chez les enfants ».

### ■ COMMENT DÉCELER L'ANXIÉTÉ CHEZ UN JEUNE QUI N'EN PARLE PAS?

À cette question, Josée Bissonnette indique que nous devons porter attention aux changements de comportements et d'humeur, ainsi aux symptômes physiques, notamment l'encoprésie. « Aussi, un jeune qui ne dort, ne parle plus et s'isole. 95 % des jeunes qui présentent ces signes souffrent d'anxiété. Dès que l'on identifie un changement important, nous devons y voir », indique Josée Bissonnette.

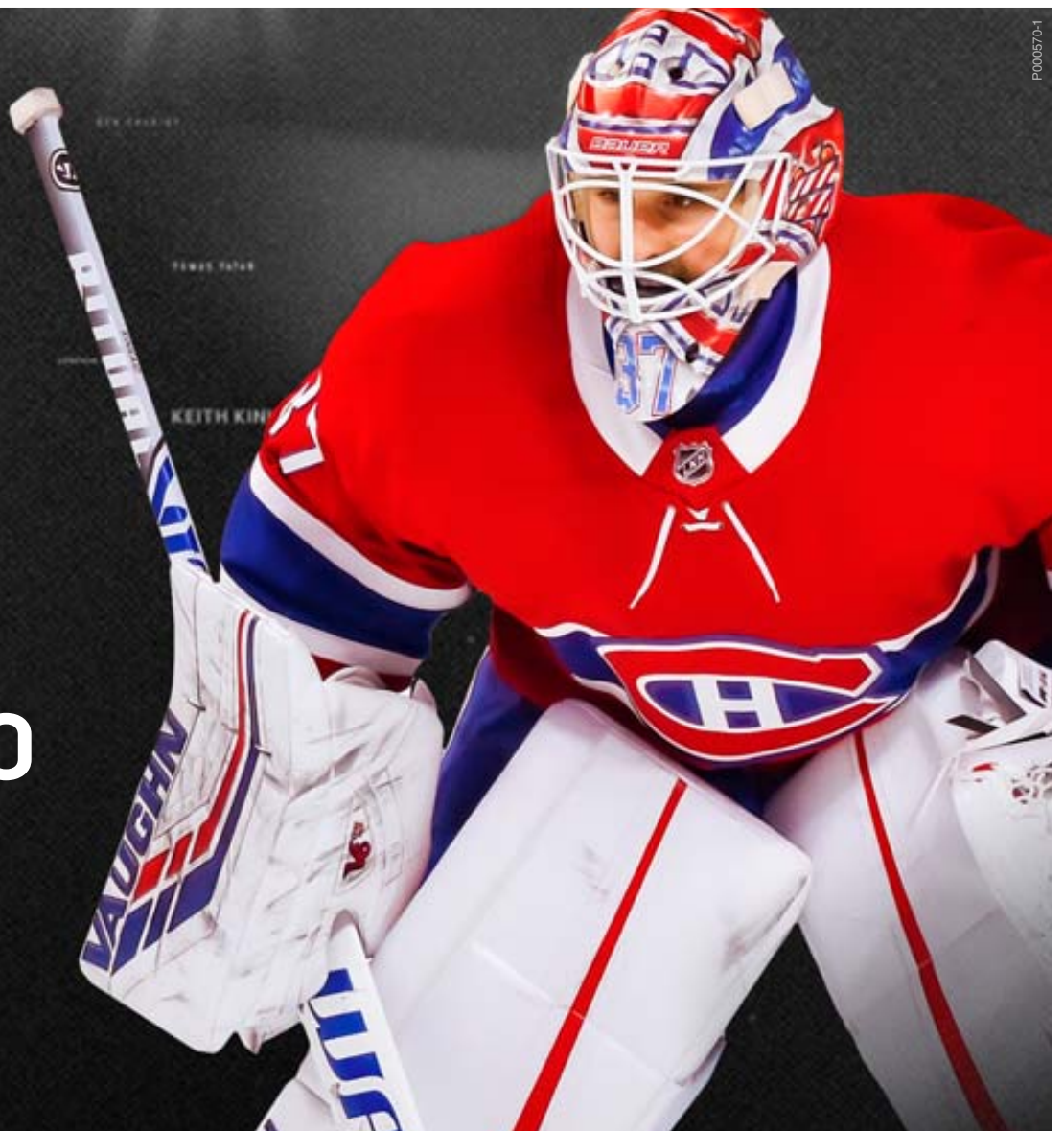


**KEITH KINKAID**

**CE JEUDI 23h30**

**RDS**

EN REDIFFUSION CE SAMEDI 18h30



Le 29 janvier prochain, aura lieu la Journée Bell Cause pour la cause qui permet de soutenir les initiatives en santé mentale au Canada.

# LA RÉALITÉ DES PERSONNES SOUFFRANT DE MALADIE MENTALE

**Dyane Bouthillette - Pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, chaque jour représente des défis. Confrontées à de nombreuses épreuves, elles se retrouvent souvent dans un état de vulnérabilité.**

«La pauvreté fait beaucoup partie du quotidien des gens qui vivent avec des difficultés en santé mentale parce qu'ils n'arrivent plus à travailler, à rester actif», explique la coordonnatrice de L'Envolée RASM (ressource alternative en santé mentale), Nancy Ponton.

Avec l'effet domino créé par leurs situations financières précaires, leur vie devient complexe. Isolement, problème de logement, itinérance, rejet et préjugés n'en sont que quelques exemples.

«Étant donné leur fragilité, il est plus difficile pour eux de faire face aux épreuves de la vie courante. Cela atteint aussi leur santé. Quand ils sont trop stressés, ils mangent et dorment moins. Donc on dirait que cela fait boule de neige», constate Mme Ponton.

### ■ DE L'ISOLEMENT À L'ENVOLÉE

Souvent abandonné par leurs familles, l'isolement dans lequel vivent ces gens peut devenir une grande source de souffrance. «La famille n'est plus là. Et ceux qui ont eu des enfants souvent les liens

sont écorchés parce que cela été dur pour eux d'être parents ou grands-parents», explique Nancy Ponton.

L'organisme communautaire L'Envolée, étant une ressource alternative, joue d'ailleurs un rôle important en leur offrant un ancrage, un endroit où aller chercher du soutien psychologique, de l'écoute, le réconfort d'un accueil chaleureux et sans jugement, des activités ainsi que l'occasion de créer des liens avec d'autres personnes vivant les mêmes difficultés.

«On devient comme une famille pour eux, affirme la coordonnatrice de L'Envolée. Pour quelqu'un avec un problème de santé mentale qui n'a pas d'amis, pas d'argent, pas d'emploi, c'est long une journée quand il n'a rien à faire et quand il a des idées psychotiques ou suicidaires».

### ■ DES HUMAINS COMME TOUS LES AUTRES

Souvent étiquetées dangereuses et menaçantes, les personnes souffrant de maladie mentale se retrouvent souvent nez à nez avec une société influencées par la peur.

«Les gens qui souffrent, en général, sont contents d'avoir de l'aide. Ils sont reconnais-

### Une nouvelle réalité s'installe

Inspiré par l'organisme l'Échelon des Pays-d'en-Haut, L'Envolée travaille, à son tour, à la réalisation de leur projet de logements sociaux dédiés à la clientèle du secteur de la santé mentale. «On est très confiant que le projet va avoir lieu. Donc ça s'en vient dans notre région», annonce-t-elle.

### DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?

Laissez Mimi Legault vous aider :

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

[mimilego@cgocable.ca](mailto:mimilego@cgocable.ca)



**Guy Desfossés inc.**  
Société par action d'un courtier immobilier  
T: 450 229-6666 | C: 514 949-2040  
guy1remax@gmail.com  
[www.guydesfosses.com](http://www.guydesfosses.com)

**bonjour**  
Agence Immobilière

Sécuri-T Intégré-T Tranquilli-T

RE/MAX  
TEMPLE DE LA  
RENNOMMÉE  
Méritas

159 500 \$

Ste-Adèle

BOUTIQUE  
**RomyElliot**  
VÊTEMENTS HOMME & FEMME

**SOLDES DE FIN DE SAISON**

JUSQU'À **50%**

SUR PRESQUE TOUTES LES COLLECTIONS  
AUTOMNE-HIVER 2019 \*

\*certaines exceptions s'appliquent. Détails en boutique

292, rue Principale St-Sauveur | 450.227.2421 | [RomyElliot.com](http://RomyElliot.com)

SANTÉ MENTALE

# L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION EN HAUSSE CHEZ LES JEUNES

Ève Ménard - Bien que la santé mentale demeure un sujet parfois tabou, il est de plus en plus démythifié par notre société, surtout en ce qui concerne la santé mentale chez les jeunes. On identifie chez eux une hausse significative de l'anxiété et de la dépression.

## Statistiques

Le 5 décembre 2018, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) diffusait les données du second cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 (EQSJS). Elle faisait suite au premier cycle réalisé en 2010-2011. Dans les Laurentides, ce sont **3 453** élèves de 33 écoles secondaires qui ont participé.

Notamment, l'étude a permis de constater une hausse significative de **10 %** dans la région en ce qui concerne les diagnostics d'anxiété, de dépression ou de troubles alimentaires. La proportion des élèves ayant reçu au moins un de ces diagnostics est passée de **13 %** à **23 %** de 2010-2011 à 2016-2017.

## PATRICE COQUEREAU SE CONFIE SUR SON ANXIÉTÉ

Patrice Coquereau, que nous avons vu au théâtre, au cinéma, à la télévision et à la radio, a vécu, plus jeune, de l'anxiété sévère. En 2014, il a écrit le livre *Guérir à gorge déployée*, un ouvrage relatant ses expériences liées aux troubles anxieux. Depuis, il donne une conférence intitulée *Face à face avec l'anxiété* et qui sera de passage au Théâtre Gilles-Vigneault le 10 mars. On s'entretient avec lui sur les parfois délicats sujets de l'anxiété et de la dépression.

En 1983, alors qu'il avait 22 ans et débutait sa formation à l'École nationale de théâtre, un épisode a complètement changé sa vie : lors d'une soirée, il a très mal réagi au THC contenu dans un joint.

## FACE À FACE

Patrice Coquereau décrit l'anxiété comme étant un synonyme d'encombrement. « *On étouffe, on est pris avec un paquet de détails, des choses qui ne nous conviennent pas.* » Pour s'en sortir, il a pris la décision

personnelle d'emprunter un cheminement sans médication. Dans son cas, le résultat s'est avéré positif. « *À force de le vivre, je l'ai apprivoisé et l'intensité des crises a diminué. Pour bien des gens, la meilleure façon de faire taire les crises, c'est l'évitement. Ce que je n'ai pas fait. C'est un soulagement à court terme, mais à long terme, ça ne fait qu'amplifier les murs et les limites dans lesquels on s'enferme.* »

## UNE OBSESSION DE L'IMAGE

Comme mentionné plus haut, les diagnostics d'anxiété et de dépression sont en hausse chez les jeunes. Pour Patrice Coquereau, le monde d'image dans lequel on vit a un impact sur cette réalité. « *On est dans un monde de performance, de résultats, de comparaison. C'est une culture mondiale de l'image et de la jeunesse absolue. Les gens sont dans des illusions d'Instagram pour avoir l'air. Ils recherchent plus la sécurité que la liberté.* »

Force est de constater que pour l'acteur, les réseaux sociaux qui créent cette obsession à toujours vouloir être validé par l'extérieur,

est au centre du problème. « *À travers les images, les gens veulent être confortés avec les likes. Beaucoup de gens se limitent à imiter. Ils vont s'ajuster à des images et des modèles, au détriment de leur santé mentale et physique.* »

## UN MONDE MALADE

L'acteur conseille aux gens de se désencombrer, de faire du ménage: « *Quand on se sent lourd, encore faut-il identifier ce qui nous pèse, pour aller vers ce qui nous porte.* » Patrice Coquereau qualifie le monde d'aujourd'hui comme étant profondément malade. « *Il n'y a jamais eu autant d'objets, d'opportunités, de travail, et pourtant, jamais autant de détresse. Comment se fait-il que les gens se sentent si mal? Il y a des appels au secours, la dépression, des médicaments. Il y a un manque affectif effrayant.* »

La version intégrale du texte se trouve sur notre site web [www.journalaccs.ca](http://www.journalaccs.ca) ainsi que le texte UNE RÉALITÉ SEMBLABLE DANS LE SPORT



Dan Kéto, propriétaire

# DESTINATION

# Keto

## Café-Boutique

Signé Dan Keto

- Épicerie cétogène et faible en glucides complète
- Plats préparés signature pour apportés ou sur place
- Pains LCHF signature
- Desserts Keto
- Menu de cafés gras signature
- Smoothies gras signature
- Chandails et accessoires Keto
- Conseils professionnels
- Ambiance unique!

200-1b, rue Principale, Saint-Sauveur 514 418-KETO(5386)  
[destinationketo.ca](http://destinationketo.ca)

## VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALE LA MINISTRE CHAREST DOIT AVOIR LES MOYENS D'AGIR

(F. L. G.) – Le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale, ébranlé par le premier homicide conjugal de l'année jeudi dernier, qui prive six enfants de leur mère, presse la ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, d'agir pour les victimes de violences conjugales notamment en réservant des sommes dans le prochain budget.



Chantal Arseneault, présidente du Regroupement.

« En décembre, nous avons salué la décision du premier ministre, François Legault, de demander à la ministre responsable de la Condition féminine, Isabelle Charest, de coordonner des actions avec ses collègues des autres ministères pour prévenir d'autres pertes de vie, nous l'enjoignons aujourd'hui de lui donner les moyens d'agir en réservant des sommes dans le prochain budget », souligne Chantal Arseneault, présidente du Regroupement.

« Chaque jour, nous constatons les lacunes du filet de sécurité à la disposition des femmes et des enfants qui tentent d'échapper à un conjoint contrôlant. Nous connaissons les changements à opérer pour diminuer les meurtres et les agressions qui nous bouleversent tous et toutes et nous sommes prêtes à mettre l'épaulé à la roue, mais la volonté politique affirmée par le premier ministre doit se traduire en actions concrètes », insiste Madame Arseneault.

### ■ DOTER LA MINISTRE DES MOYENS D'AGIR RAPIDEMENT

Notez que le Regroupement doit rencontrer très prochainement la ministre pour discuter avec elle de mesures qui pourront faire une différence. Selon l'organisme, la formation des professionnels pour dépister les situations de violence conjugale, l'instauration de procédures d'évaluation des risques liés à la violence conjugale, l'amélioration du traitement judiciaire, l'accès à des services spécialisés en violence conjugale ne sont que quelques-unes des actions que le gouvernement devrait mettre en place.

## SAINT-SAUVEUR SOULIGNE LE PARCOURS DE ROSE DESJARDINS



Le conseil municipal de Saint-Sauveur a souligné la performance sportive de Rose Desjardins.

Accès – La Ville de Saint-Sauveur a reçu l'athlète saouvoise, Rose Desjardins, lors de la séance du conseil municipal du 16 décembre dernier, afin de lui remettre un chèque en suivi de sa participation, en 2019, aux épreuves de slopestyle, en planche à neige, lors des Championnats provinciaux et canadiens, ainsi que lors des Jeux du Canada.

Passionnée de planche à neige depuis son plus jeune âge, Rose est membre de l'Équipe du Québec, en développement Freestyle. Âgée de seulement 14 ans, elle a déjà un parcours impressionnant. En raison de ses habiletés et de ses nombreux exploits, elle compétitionne dans la catégorie 16 ans et plus, où elle occupe actuellement le 3<sup>e</sup> rang au classement provincial.

L'année 2019 fut particulièrement importante dans la carrière de Rose. Elle a débuté sa saison en prenant part à différents championnats provinciaux de planche à neige, pour lesquels elle s'est classée au troisième rang dans sa catégorie. Elle a, par la suite, participé aux championnats canadiens où elle a remporté la 4<sup>e</sup> place à Mont-Tremblant. Rose s'est par la suite envolée pour le Mont-Seymour, en Colombie-Britannique, afin de participer aux finales de la série mondiale Vans Hi-Standard Snow Series, qui réunit des planchistes de partout dans le monde. Elle y a remporté la 1<sup>re</sup> place dans la catégorie MVP.

## OUVERTURE AUTOMNE 2020



RÉSIDENCE CONNECTÉE À LA NATURE POUR ÂÎNÉS ACTIFS  
**RÉSERVEZ MAINTENANT!**



- Vue panoramique des montagnes environnantes
- Sentiers pédestres en forêt sur notre terrain
- Allées de quilles, salle billard, cinéma et piscine
- Atelier des saveurs, des arts et des bricoleurs

- Construction en béton, génératrice d'urgence
- Électricité, câblodistribution HD et Wi-fi inclus
- Services de navette et programme d'activités
- Cour extérieure avec balançoires, pétanque, shuffleboard

BUREAU DE LOCATION MAINTENANT OUVERT!  
450-820-3227 • [batisseurs.ca](http://batisseurs.ca) • 802 boul. Sainte-Adèle

P001050-1

# RÉSID'ART POUR FAIRE DÉCOUVRIR L'ART AUX AÎNÉS



Marie-Noëlle Choquette, musicienne, et les artistes en art visuel, Kim Durocher et Annie Bilodeau.

**Dyane Bouthillette - Onze établissements accueilleront Le projet Résid'Art dédié aux aînés de différents milieux de vie des Laurentides.**

L'objectif étant de briser l'isolement leur donnera l'opportunité de participer à des ateliers artistiques tout en leur offrant une ouverture sur la communauté par le biais de l'art.

Les partenaires de différents milieu, dont Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides, la fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) des Laurentides ainsi que le Théâtre Le Patriote se sont réunis le

15 janvier dernier pour lancer le projet Résid'Art se démarquant par son originalité. Les réalisations du projet Résid'Art des dernières années ont témoigné des effets positifs des activités culturelles sur l'intégration sociale des personnes en perte d'autonomie. Les activités offrent également la possibilité aux personnes souffrant d'incapacités physiques, mentales, ou cognitives de participer à une activité culturelle et de bénéficier des effets positifs de l'art dans leur vie. « Ces ateliers permettent également de reconnaître la contribution apportée par les aînés à la société par leur sagesse et leurs capacités créatrices », a souligné Suzanne Rivard du CISSS.

Kim Durocher et Annie Bilodeau, artistes en art visuel, ainsi que la musicienne flûtiste, Marie-Noëlle Choquette ont annoncé les activités artistiques et exprimé leur enthousiasme de partager et enseigner leur art avec les aînés. Soulignons le soutien du conseil de la culture qui offre des formations aux artistes professionnels dans l'intervention auprès des aînés.

Plusieurs aînés étaient présents et ont exposé les œuvres qu'ils avaient réalisées lors d'ateliers.

# JACQUES AUBIN REÇOIT LA MÉDAILLE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE!

**Accès - Jacques Aubin, qui est devenu un athlète de haut calibre suite à une perte de poids de 225 livres, a reçu la médaille de l'Assemblée nationale du Québec de Marguerite Blais, députée de Prévost et ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, en compagnie du Maire de Saint-Sauveur, M. Jacques Gariépy.**

« La Ville de Saint-Sauveur désire souligner toute l'admiration qu'elle a à l'égard de son concitoyen, M. Aubin. Son histoire est des plus inspirantes et suscitera assurément un effet d'entraînement. Son parcours exceptionnel illustre parfaitement que tout est possible lorsque l'on mise sur des objectifs précis et des stratégies gagnantes », déclare le maire de Saint-Sauveur.

En 2009, déterminé et inspiré par les exploits sportifs de sa fille, M. Aubin, citoyen de Saint-Sauveur, se lance dans la course pour passer de 415 livres à 190 livres. C'est grâce à des changements dans son alimentation et son mode de vie qu'il réussit, deux ans plus tard, à relever des défis de taille en courant des marathons et en participant à des Ironman.

Depuis, à titre de conférencier, il partage son incroyable expérience dans le but



Marguerite Blais, Monsieur Aubin et Jacques Gariépy.

d'inspirer d'autres personnes ayant des problèmes de surpoids à reprendre le contrôle de leur vie.

« M. Aubin, vous êtes un exemple de détermination et de volonté. C'est remarquable de désirer aider des personnes ayant des problèmes d'obésité à améliorer sa qualité de vie. Ce que vous faites est admirable, je suis fière de vous remettre la médaille de l'Assemblée nationale », ajoute Marguerite Blais.

**GARDE-MANGER**  
DES PAYS-D'EN-HAUT

On fait le "POIS" dans notre région!  
Parce que "MANGER" c'est essentiel!

**Un immense merci !**

Le Garde-Manger des Pays d'en haut remercie tous les bénévoles et tous ses employés pour leur participation au succès de la Guignolée du Garde-Manger des Pays-d'en-Haut le 14 décembre dernier. Malgré une température peu clémente plus de 1000 bénévoles ont affronté la pluie pour recueillir plus de 103 000\$ en dons et suffisamment de denrées non périssables pour répondre aux besoins de la prochaine année.

Nous vous invitons à nous suivre sur Facebook et au <https://www.gardemangerpdh.ca/>

**Garde-Manger Des Pays D'en Haut**  
100 rue Morin, Ste-Adèle  
[www.gardemangerpdh.ca](http://www.gardemangerpdh.ca)

# JOURNÉE PORTES OUVERTES

**29 JANVIER 2020 DE 15 H À 19 H**

**VISITEZ LES LOCAUX - RENCONTREZ LES ENSEIGNANTS ET LES ÉLÈVES!**

**VENEZ CHOISIR VOTRE AVENIR!**

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE  
**DES SOMMETS**

[CFPDESOMMETS.COM](http://CFPDESOMMETS.COM)

Franke Mercedes-Benz • Une entreprise familiale avec plus de 60 ans à votre service.



Grande vente du salon de l'auto chez Franke Mercedes-Benz.



Profitez-en au volant d'une Mercedes-Benz A250 4Matic "Hatch back".

Taux à la location	Paiements mensuels	Versement initial	For english information please call.
<b>2,99%*</b>	<b>499 \$*</b>	<b>2 200 \$*</b>	<b>Rabais 5000\$</b>
Credit bail de 45 mois	Offre expire le 31 janvier 2020	Prix en promotion 43 249\$	Ventes, service et pièces.

\*Taxes en sus

Mercedes-Benz



Franke Mercedes-Benz • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts • 1 888 480-9075 • mercedes-benz-franke.ca

\*© Mercedes-Benz Canada Inc. Véhicule montré ci-dessus; WDD3F4HB7KJ024615 ; Prix total des offres de location et de financement basées sur cette A250 4MATIC 2019, disponibles uniquement par l'intermédiaire de Services financiers Mercedes-Benz sur approbation du crédit, pendant une durée limitée. \* Prix total 48 259\$ - rabais 5000\$ = 43 249 \$ pour le véhicule annoncé, plus toutes taxes applicables et frais de concessionnaire applicables. \*\* Exemple de location basé sur un versement de 525.00\$ par mois plus taxes applicables pour 45 mois avec versement initial de 2 200\$. Première mensualité plus dépôt de garantie de 650\$ et taxes applicables dus à la date d'entrée en vigueur du bail. PDSF à partir de 48 149 \$. Taux de location annuel de 2.99%. Obligation totale: 67590 Kilométrage limité à 18 000km par année (des frais de 0,20 \$/km supplémentaire s'appliquent). Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance, ainsi que taxes en sus. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. L'offre prend fin le 31 janvier 2020.

P001019-1

# Plaisirs d'hiver !



VAL-DAVID

## 1<sup>ER</sup> FÉVRIER: RAQUETTES AUX FLAMBEAUX

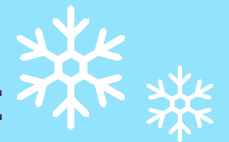
La soirée raquettes aux flambeaux vous offrira une expérience unique. Seul ou en groupe, venez y découvrir ou redécouvrir le Parc régional Val-David – Val-Morin, secteur Dufresne. Le scintillement des étoiles et des flambeaux vous émerveillera! Il s'agira d'un parcours intermédiaire de 3 km. Les heures de départ se situent entre 18h et 19h.

Coût: 10 \$/adulte | Gratuit (17 ans et -)

Places limitées: Réservation obligatoire sur Evenbrite  
Enregistrement obligatoire au Chalet Anne Piché avant le départ (1165, chemin du Condor, Val-David)  
Pour informations: 819 322-6999 / [info@parcregionaldufresne.com](mailto:info@parcregionaldufresne.com)

SAINT-HIPPOLYTE

## 5<sup>E</sup> ÉDITION DE LA RANDONNÉE NOCTURNE EN RAQUETTE!



La 5<sup>e</sup> édition de la randonnée nocturne en raquette aura lieu le 25 janvier prochain dès 17h30, au Centre de plein air Roger-Cabana à Saint-Hippolyte. Cette année encore, les randonneurs pourront choisir entre le 3 ou le 5 km. Les participants, munis de raquettes et de lampes frontales, seront guidés à travers les sentiers enneigés pour une randonnée d'environ 1 h 30.

Le coût de l'activité est de 10 \$ pour les résidents et de 20 \$ pour les non-résidents. Il sera aussi possible de faire la location de raquettes sur place au coût de 5 \$ pour les résidents et de 10 \$ pour les non-résidents.

On peut s'inscrire au [www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index](http://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Index), par téléphone au 450 563-2505 poste 2231, ou encore au Centre des loisirs et de la vie communautaire (2260 chemin des Hauteurs) pendant les heures d'ouverture. Le nombre de places est limité !



MORIN-HEIGHTS

## 16 FÉVRIER: VIKING SKI-O

Il s'agira d'une course d'orientation en ski de fond ouverte aux débutants ainsi qu'aux experts. Trois parcours seront proposés: longueur approximative de 2 km, 5 km et 10 km. L'inscription se fera à 9 h 30 et les départs entre 10h et midi. Les participants auront un maximum de deux heures pour compléter le parcours; les départs seront chronométrés individuellement.

Les inscriptions en équipe seront autorisées et encouragées pour les familles et les débutants. Il s'agit d'un événement non compétitif, mais les résultats et les « temps d'intervalles » seront fournis afin de comparer vos choix d'itinéraires. Des biscuits et du chocolat chaud seront servis pour tous.

Coûts :

Membres du club Viking : gratuit

Adultes non-membres : 12 \$ en ligne sur [zone4.ca](http://zone4.ca),  
ou 17 \$ sur place le jour de l'événement

Enfants de moins de 18 ans : 5 \$ en ligne ou 10 \$ sur place le jour de l'événement

Emplacement: Club de ski Viking : 393 Chemin Jackson, Morin-Heights



## MONT LOUP-GAROU CORVÉE DU NOUVEAU SENTIER DE FATBIKE



Sainte-Adèle - Corvée du nouveau sentier de fatbike du Mont Loup-Garou, organisée par Plein Air Sainte Adèle PASA Quebec Canada et Parc du Mont Loup-Garou le dimanche 26 janvier de 9 h à 12 h. Le secteur du Mont-Loup Garou aura son sentier de fatbike (d'une longueur d'environ 5 km jusqu'au refuge)! Le tracé à double sens est déterminé, il ne reste plus qu'à l'aménager pour ensuite le tracer mécaniquement. Les organisateurs ont besoin de bras et de votre bonne humeur pour les aider à concrétiser ce projet! Départ : usine de filtration du lac Matley, Chemin du Paysan, Ste-Adèle. À apporter : raquettes, sécateurs, pelle à neige (pas une pelle de type traîneau), eau et collations.

SAINT-SAUVEUR

## 1<sup>ER</sup> FÉVRIER: LES BEAUX 4H

Le Sommet Saint-Sauveur s'associe à la Fondation Martin-Matte pour une cinquième année! Le traditionnel événement des Beaux 4h se déroulera le samedi 1<sup>er</sup> février au versant Avila. Ce marathon de ski se déroulera en soirée, mais le plaisir se poursuivra bien au-delà de 4 heures puisque la fête durera toute la soirée avec des feux d'artifice. En famille ou entre amis, venez relever le défi et joignez-vous à la vague de solidarité envers les enfants et les adultes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique.

Coût : Gratuit

municipalité de  
SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

# HABITEZ L'HIVER!

MONT  
AVALANCHE  
STATION DE SPORTS

SKI ALPIN  
COURS DE GROUPE  
PLANCHE À NEIGE  
SKI DE MONTAGNE  
FATBIKE  
LOCATION D'ÉQUIPEMENT

[WWW.MONT-AVALANCHE.COM](http://WWW.MONT-AVALANCHE.COM)  
819 527-5252

[www.stadolpheedhoward.qc.ca](http://www.stadolpheedhoward.qc.ca)

15 KM DE RAQUETTE

3 UNITÉS DE PRÊT-À-CAMPER

Réservation : [www.pleinairstadolphe.ca](http://www.pleinairstadolphe.ca)

84 KM DE SKI DE FOND

PO0110-1

# Plaisirs d'hiver !

## LE TRIO MOVING CLOUDS PROJECT AU BARIL ROULANT



Le claviériste Julien Maugis, Michel Dubeau, à la flûte shakuhachi, et Alain Plouffe, batteur et percussionniste, feront goûter leur style ludique au public.

Dyane Bouthillette – Le trio Moving Clouds Project servira un amalgame musical à saveur ludique au Baril Roulant de Val-David, à 16 h, le 26 janvier.

Par leurs empreintes musicales qu'il laisse partout où il passe depuis le mois de mai 2018, les trois musiciens de Moving Clouds Project se fraient un chemin hors des sentiers battus.

Le cœur tatoué par l'amour de la musique, Julien Maugis, Michel Dubeau et Alain Plouffe invitent le public au mariage entre

la shakuhachi (flûte japonaise en bambou), les percussions et le clavier Fender Rhodes.

Cette union donnant naissance à un style musical portant la signature du trio Moving Clouds Project saura séduire les spectateurs. « Ce projet est l'idée géniale de Michel Dubeau », mentionne-t-on dans un communiqué. À la fois zen et groove electro-atmosphériques, cet univers sonore s'inscrit maintenant dans l'ADN du groupe.

### ■ UN AMALGAME MUSICAL

Lors du spectacle, les musiciens du Moving Clouds Project présenteront des extraits de l'album Moments, de nouvelles pièces et créations, des mélodies traditionnelles japonaises présentées à leur sauce.

« Notre répertoire se situera autour des années 70, la période électrique de Miles Davis, des inspirations de Weather Report, sauf que nous, notre groove est plutôt musique du monde avec des influences africaines, de percussions venant d'ailleurs », indique Michel Dubeau.

Le spectacle présentant des silences et épisodes d'improvisation, le talent de chacun des musiciens et les qualités sonores de leurs instruments se placeront tour à tour en avant-scène.

## SORTIE FATBIKE & SPA



Mercredi 29 janvier 10h  
Mercredi 12 février 10h  
Vendredi 28 février 18h  
Samedi 7 mars 18h  
Mercredi 11 mars 10h  
Guide & Spa 39.95 \$  
Avec vélo 69.99\$  
\*TAXES EN SUS



1796, rue des Mélèzes, Ste-Adèle  
450 229-4477 [bagnispa.com](http://bagnispa.com)



CERTIFICATION  
SPA D'EXCELLENCE



THÉÂTRE  
DU MARAIS  
Val-Morin

## VIVEZ L'AVENTURE CULTURELLE!

25 JANVIER

STEFIE  
SHOCK



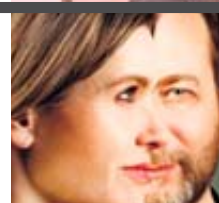
14 FÉVRIER

SALOMÉ  
LECLERC



15 FÉVRIER

LINDSAY-  
DE LA  
ROCHELLIÈRE



22 FÉVRIER

FLORENT  
VOLLANT



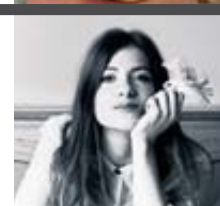
6 MARS

DIDIER  
LAMBERT



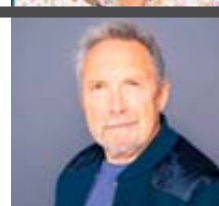
13 MARS

JOE BEL



14 MARS

JACQUES  
MICHEL



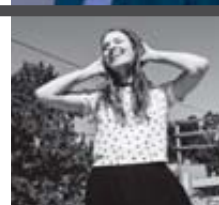
20 MARS

SAM  
TUCKER



3 AVRIL

EMILIE  
CLEPPER



25 AVRIL

MÉLISSA  
LAVEAUX



1<sup>ER</sup> MAI

MARTIN  
VACHON



9 MAI

SARATOGA



## ET PLUSIEURS AUTRES!

Programmation complète sur

[THEATREDUMARAIS.COM](http://THEATREDUMARAIS.COM)

819 322-1414

1121, 10<sup>e</sup> avenue, Val-Morin



# L'après... autour d'une bonne table!

MICROBRASSERIE  
LAURENTIDES

## SHAWBRIDGE

QC, CAN.  
CHARCUTERIES

**UN JEU D'ENFANT  
TOUS LES DIMANCHES**

Toute la journée,  
c'est gratuit pour les jeunes  
de 12 ans et moins !\*

\*Comprend un repas pour enfant, une boisson et un dessert.  
Limité d'un menu enfant par plat principal commandé.

3023 BOUL. DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, JOR 1T0



P001130-1

Boulangerie  
**Pagé**  
Depuis 1903

## Un incontournable du village !

Grande variété de: pains - croissants  
- viennoiseries - biscuits - gâteaux - tartes - quiches

**Délicieux menu rapide pour le dîner!**

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



P001129-1

**Piment  
Thai**  
FINE CUISINE

FINE CUISINE  
THAÏLANDAISE  
À ST-SAUVEUR

OUVERT DU MERCREDI  
AU DIMANCHE

401, rue Principale,  
Saint Sauveur, QC JOR 1R0

STATIONNEMENT • FOYER

☎ 450-227-3800

lepimentthai.ca



P001114-1

**PROMOTION**

**FANS D'APRÈS-SKI ?**

Obtenez 10 % de rabais sur votre  
facture en présentant votre  
passe de saison ou votre billet  
journalier de n'importe quelle  
montagne de ski des Laurentides !

Le  
**SAINT-SAU**  
PUB GOURMAND

236 rue Principale, Saint-Sauveur, JOR 1R0



P001131-1

**NOUVEAUTÉ**  
café  
bistro

Trattoria  
Di Mitrio  
Cucina Italiana

Spécial d'ouverture café et croissant **4\$**

boulangerie • pâtisserie  
viennoiseries • desserts  
café lavazza  
déjeuners continentiels  
dès 8h

fabrication artisanale sur place  
manger sur place ou emporter

10 rue Fillion Saint-Sauveur 450.227.1001



P001117-1

**La Chitarra**  
DEPUIS PLUS DE 32 ANS

SPÉCIALITÉ CUISINE FRANCO-ITALIENNE

Le meilleur resto Italien dans les Laurentides.  
L'endroit parfait pour un bon repas en famille  
ou entre amis les soirs d'hiver !

Table d'hôte à partir de **17.95\$**  
« Soupe tôt » de 17h à 18h à partir de 11.95\$

**140, rue Morin, Sainte-Adèle**  
**450-229-6904 www.lachitarra.ca**



P001115-1

# L'hiver dans nos Laurentides

**ÉVÉNEMENTS HIVERNAUX 2020**

## BORDÉE DE NEIGE

**SAMEDI 25 JANVIER — 13 H À 21 H**

**Parc John-H.-Molson**  
Entrée libre.

**Tout au long de l'événement :**

- Tyrolienne
- Prêt de patins et de raquettes
- Service de breuvages chauds
- DJ

**De 13 h à 17 h, on s'initie à différents sports :**

- Patin de vitesse (13 h à 15 h)
- Fat bike
- Planche à neige
- Ski de fond
- Défi Château de neige

**En soirée :**

- Sentiers de patin illuminés
- Feux d'artifice à 19 h 30
- Caribou du maire

ville.saint-sauveur.qc.ca

## PLAISIRS SUR neige

On vous accueille dans le Parc Gilbert-Aubin  
**UNE FOULE D'ACTIVITÉS DE PLEIN AIR POUR TOUS LES GOÛTS!**  
**SAMEDI 8 FÉVRIER 2020 DE 12h à 16h**  
685, boul. des Laurentides, Piedmont, entrée par la 117

**SENTIER DE MARCHÉ ET DE RAQUETTE** (DEGRÉ DE DIFFICULTÉ : NIVEAU FACILE)  
Accès directement dans le parc. Apportez vos raquettes ou vos crampons.

**ACTIVITÉS GRATUITES**  
Tours de chiens de traîneaux (pour enfants seulement) | Musique d'ambiance | Tours de carriole | Pente à glisser (apportez vos tapis à glisser) | Randonnée en raquette guidée et guimauves 13h30 | Jeux gonflables | Sculpture sur neige avec animation | Hockey bottine sur neige | Tire sur neige | Autres surprises

**Collations et boissons chaudes... Soyons écoresponsables... Apportez vos tasses**

**PARTICIPEZ À LA CRÉATION D'UN MUR COLORÉ GLACÉ! COMMENT FAIRE?**  
Préparez plusieurs contenants de 2 litres (de carton) remplis d'eau et de colorant alimentaire que vous aurez congelés au préalable. Commencez à les récupérer dès maintenant.  
Tirage de 4 certificats-cadeaux de la pâtisserie St-Hubert (valeur 25 \$/chacun). 1 CONTENANT GELÉ = 1 COUPON DE TIRAGE

**Prêt d'équipement de sports et de plein air**

La Municipalité de Piedmont a reçu une subvention dans le cadre du projet PAFILR. Ce volet issu du programme Kino-Québec a pour objectif de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques, sportives et de plein air, auprès de la population, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. C'est avec plaisir que nous mettrons à la disposition des citoyens, un prêt d'équipement pour les sports de glace à la patinoire et pour les activités de plein air dans le Parc Gilbert-Aubin.

**Pour information : 450 227-1888 • piedmont.ca**  
Programme sujet à changement.

## SAMEDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

**CARNAVAL 2020**

# TEMPÊTE D'ACTIVITÉS

**DE 13H À 21H** au PARC ADOLPHE-JODOIN (devant l'Église)

**TRÂINEAUX À CHIENS**

**LANTERNES THAÏLANDAISES**

**LANCER DE LA HACHE, JEUX GONFLABLES ET PLUSIEURS AUTRES ACTIVITÉS**

**À SEULEMENT 15 MINUTES DE SAINT-SAUVEUR ET SAINTE-AGATHE-DES-MONTS.**

**2\$ LAISSEZ-PASSER BONHOMME en vente**

**PROGRAMMATION COMPLÈTE AU**  
[www.stadolpheedhoward.qc.ca](http://www.stadolpheedhoward.qc.ca)

## LES MEILLEURS ENDROITS POUR LA MOTONEIGE



**NOUVELLE ADMINISTRATION EN 2019  
même équipe et même service!**

KM 106, route Parent - 819 667-2525 – www.feracheval.ca – info@feracheval.ca

## RELAIS ET AUBERGISTE DE LA FORÊT

Un relais motoneige de premier choix pour un séjour personnalisé! Située au KM 106 du chemin Parent, elle est la plaque tournante de la motoneige pour ces régions : Laurentides, Mauricie et Lanaudière. L'accès se fait via le sentier Trans-Québec (TQ13) qui traverse un immense territoire de forêts mixtes, de montagnes et de lacs gelés. Les forfaits adaptés présentent une diversité dans vos choix d'expériences et d'hébergements tels que des suites thématiques de type condos, suites VIP de luxe sans oublier une chaleureuse Auberge. Prenez l'apéritif au resto-bar et ensuite dégustez un délicieux repas dans une ambiance chaleureuse. La table d'hôte comprend des plats gastronomiques aux saveurs exquises.

## LA MOTONEIGE AUTREMENT... POUR AMOUREUX DE LA NATURE

Yannick et Marie-Hélène sont fiers de vous recevoir chez eux, dans un environnement empreint d'authenticité et de passion. Construit en pleine nature pour offrir des activités mémorables, vous partirez en motoneige, accompagnés d'un guide, pour découvrir la beauté sauvage des Laurentides. Cette excursion se déroule sur des petits sentiers privés en pleine forêt et vous transportera à travers lacs et montagnes. Une magnifique activité pour s'amuser, partir à la découverte de notre milieu sauvage et admirer des paysages à couper le souffle avec une pause à saveur amérindienne. Une activité de traîneau à chiens toute aussi originale est disponible sur place avec l'option d'une nuitée en tipi. Découvrez aussi le forfait camping et canot rabaska offert en été.

TRAÎNEAU À CHIENS - MOTONEIGE

CAMPING RABASKA – FORFAITS CHALET



2363, ROUTE PRINCIPALE, WENTWORTH-NORD,  
QUÉBEC J0T 1Y0 TÉLÉPHONE : 450-226-8446

**Pourvoirie Cockanagog** **AMBIANCE CONVIVIALE ET CHALEUREUSE**

**FORFAIT**  
◦ SOUPER ◦ NUITÉE ◦ PETIT-DÉJEUNER

**À PARTIR DE 125\$**  
Par pers./nuit + tx.

1195, chemin du Cocanagog, Ferme-Neuve (Qc) J0W 1C0  
819 440-9450 • 833 440-9459 cockanagog.qc.ca

OUVERT À L'ANNÉE • OPEN YEAR-ROUND

## PLAISIR ASSURÉ POUR DES VACANCES RÉUSSIES!

Amoureux de la nature, Sylvain et Carmen accueillent les gens à la Pourvoirie Cockanagog, située sur les rives du lac Cockanagog à Ferme-Neuve, comme si c'était de la grande visite. Si vous êtes un amoureux de la motoneige et de VTT, vous serez choyés ici avec des kilomètres de sentiers et des paysages à couper le souffle.

Notre formule souper-coucher-déjeuner comprend une fondue 3 viandes à volonté accompagnée de légumes, riz, trempettes maison et d'un bon dessert.

*Nos clients deviennent vite des amis que nous avons hâte de revoir.*

■ RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS FORFAITS DE PÊCHE BLANCHE

## UN INCONTOURNABLE!



Le rendez-vous des motoneigistes depuis plus de 100 ans et paradis de la neige. La bâtisse au cachet vieillot vous fait remonter dans le temps. Le personnel est très accueillant et à l'écoute de vos besoins.

On y offre tous les services pour vous divertir sous un même toit : chambres, restaurant et bar avec chansonniers, table de billard et machines poker. On y sert même les repas de 5h à 21h.

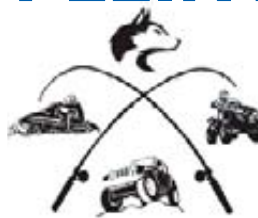


**Hôtel Central Parent**

1, rue de l'Église  
Parent, QC G0X 3P0  
819 667-2377



## PLEIN AIR À 100%



AVENTURES  
PLEIN AIR.COM

Aventures Plein Air Saint-Hippolyte offre depuis 18 ans une gamme complète d'activités et de forfaits avec hébergement et restauration qui vous feront vivre le plein air à 100%. Leurs spécialités sont la location de motoneiges et le traîneau à chiens. La localisation du centre de tourisme d'aventure étant à la croisée de sentiers fédérés, il est possible de partir vers le sud, le nord ou l'est. Que ce soit pour une randonnée guidée ou sans guide, un séjour ou un raid, vous plongerez dans l'action avec nous! Équipement complet fourni.

■ TÉLÉPHONE 450.563.4443

WWW.AVENTURESPLEINAIR.COM

## ELLE EST BELLE MA VIE



Parfois, il arrive que certaines personnes nous apprennent beaucoup plus de choses sur nous-mêmes que l'on puisse y croire. C'est ce que j'ai constaté à travers le temps avec ma demi-sœur : une belle jeune fille de 9 ans qui vit malheureusement avec une déficience rare, le syndrome de Bardet-Biedl.

Pour faire court, pour elle, la fonction automatique de son cerveau n'existe pas. Elle doit penser à tous ses mouvements et doit réfléchir à tout ce qu'elle veut faire. Il y a aussi beaucoup d'autres complications reliées au syndrome. Ça nous rendrait la vie vraiment difficile quand on y pense et que l'on se met à sa place. Pourtant, chaque matin, elle se lève avec un magnifique sourire prête à affronter la vie. Sam est, pour moi, malgré son jeune âge, un exemple à suivre. Elle montre à tous ceux qui la connaissent que la vie se mord à pleines dents, peu importe notre parcours de vie.



Pas un jour ne passe sans qu'elle demande à tout le monde : « *Elle est belle ta vie?* » Tout ça avec un beau sourire et de l'amour plein les yeux.

Un jour, en attendant le bus, elle a dit « Moi, je l'aime ma vie », c'est ce qui m'a inspirée à écrire ce texte. C'est à partir de ce moment-là que j'ai vraiment compris que, même si chaque jour est un nouveau défi et qu'elle travaille toujours au moins 3 fois plus que moi pour tout ce qu'elle accomplit, elle est de loin la personne la plus heureuse que je connaisse. Cette petite fille m'a fait comprendre que, peu importe le défi qu'on doit surmonter, ce n'est PAS impossible. Je suis moi-même une personne très joyeuse, je ris pour un rien et chaque petite chose que je vis me remplit de bonheur. Un rien peut vraiment faire ma journée. J'ai toujours trop d'énergie et je parle toujours trop fort. Je n'étais pas comme cela avant.

Plusieurs choses m'ont menée où je me situe aujourd'hui, mais je pense que le fait que cette petite personne que j'adore m'a appris le sens de cette citation : « *Le bonheur, ce n'est pas attendre que l'orage passe, mais d'apprendre à danser sous la pluie* » m'a beaucoup fait cheminer.

Charlotte Mailloux

## CLIN D'OEIL DES VENTES

### UNE NOUVELLE ADRESSE POUR LA PETITE BOÎTE À LUNCH



Camille Vaillancourt – Rachel Fournier et son équipe sont maintenant prêts à vous recevoir dans leur nouvel emplacement au 4A, rue Filion à Saint-Sauveur.

Un resto convivial où il fait bon se retrouver. Offrant un service rapide et reconnu pour son comptoir pour emporter avec un vaste choix de salades repas, wraps, paninis, grilled cheese, rouleaux de printemps... Pour tous les goûts! Toujours frais, de qualité et abordables. Pour vos petites fringales, leurs délicieux desserts maison décadents accompagnés de leurs breuvages chauds! Une plus grande salle à manger de 50 places assises, quelques nouveautés, dont un repas chaud du jour servi en trio également.

Leur service de traiteur toujours disponible, que ce soit pour un repas corporatif, une réunion d'affaires, un souper entre amis, un anniversaire, un mariage, leur équipe est complice de toutes vos occasions, petites ou grandes. Service de boîte à lunch dîner, déjeuner et collation, buffet froid ou chaud, petites bouchées, gâteaux personnalisés, cupcakes. Ils ont le souci du détail et une confection unique qui saura épater grandement vos convives. Toujours frais et surtout délicieux, leurs plats charmeront autant vos yeux que votre palais! Une seule adresse tout sur le même toit!

**La Petite boîte à lunch**  
4 A, rue Filion, Saint-Sauveur  
450 227-7557

# VIENS FATTER AVEC LE LOUP GAROU

## RIDE/DEMO FATBIKE + APRÈS-FAT GARNEAU®

1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2020  
P3 CHANTECLER  
& PLACE DES CITOYENS,  
SAINTE-ADÈLE

BILLETS EN LIGNE: 50\$  
LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/MONTLOUPGAROU



## MON CHAMPIGNON COUP DE CŒUR

### Le Chaga

Le Chaga est considéré par plusieurs comme le roi des champignons médicinaux et le champignon de l'immortalité en Asie. Ce champignon aux multiples vertus pousse ici au Québec sur les bouleaux vivants.

Le Chaga posséderait aussi des bienfaits en lien avec la glycémie et comme tonique immunitaire et rénal.

Une récolte responsable du Chaga est essentielle à la préservation de cette ressource.

Selon certaines sources, le Chaga aurait les propriétés médicinales suivantes : antibactérienne, anti-inflammatoire, antioxydante, antitumorale et antivirale.

Le Chaga posséderait aussi des bienfaits en lien avec la glycémie et comme tonique immunitaire et rénal.



## UNE INTRODUCTION AUX CHAMPIGNONS

Dominique Cloutier ND. A – Bien qu'omniprésents dans la nature, ils sont encore méconnus et même si ce n'est plus la saison, c'est toujours la saison. Au Québec, environ 3 000 espèces ont été répertoriées à ce jour, mais il en reste probablement plus d'un millier à découvrir. Certains font le délice des gastronomes, d'autres ont déjà causé la mort...

L'univers des champignons est vaste et les récolter nous oblige à sortir dans la nature, c'est pour certains une véritable passion. Naturellement, il faut avoir les connaissances nécessaires pour reconnaître les espèces comestibles des espèces toxiques, ils ne sont pas tous bons à manger!

Ce sont des êtres à part, mi-animal, mi-végétal, ils constituent un règne biologique particulier et bien spécifique. Les champignons sont des êtres vivants et on sait, depuis quelques années grâce aux analyses génétiques, que ce groupe est plus proche des animaux que des végétaux!

Ils se retrouvent un peu partout sur Terre et le Québec ne fait donc pas exception. On peut parfois en voir dans les milieux urbains, par exemple dans les parcs ou dans les jardins, mais ce sont les bois et les forêts qu'ils préfèrent comme habitat.

Les bois représentent une véritable mine d'or et on remarque que de nombreux champignons vivent en symbiose avec certains arbres et nos forêts de feuillus et d'épinettes sont particulièrement propices à la récolte des champignons, les sous-bois humides et ombrageux favorisent leur reproduction.

Les champignons existent en une multitude d'espèces et on peut trouver trois grandes familles bien distinctes :

- Les champignons seulement comestibles, c'est-à-dire ceux qui se retrouvent seulement en cuisine, ce sont les champignons qui font partie de la tradition culinaire, au moins dans un endroit dans le monde et qui sont largement reconnus comme étant consommables.
- Les champignons thérapeutiques ou médicinaux, qui sont bien sûr comestibles.
- Les champignons vénéneux ou toxiques, voire mortels.

Les connaisseurs affirment que la fin de l'été et le début de l'automne, avant les premières gelées sont le meilleur moment pour une belle récolte abondante.

De manière générale, c'est lorsque le temps est pluvieux qu'ils se développent, ils peuvent pousser en seulement quelques jours à peine. En revanche si l'été a été très sec et qu'il n'a pas beaucoup plu la récolte sera moins abondante.

Aller faire la cueillette des champignons est une activité tellement plaisante, elle peut se pratiquer en famille, une belle journée au grand air avec un bon repas ensuite en récompense.

Il est cependant indispensable de s'y connaître un peu pour éviter les erreurs, les champignons peuvent être toxiques et peuvent causer de sérieux maux de ventre et parfois même entraîner la mort, donc surtout ne jamais s'improviser cueilleur émérite et se souvenir que la mycologie est une science !

**Rachelle Béry** Saint-Sauveur

Rachelle-Béry Saint-Sauveur

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

**Le Pied D'Estale** Soins spécialisés pour les pieds

ACCORDEZ À VOS PIEDS L'ATTENTION QU'ILS MÉRITENT!

VISITEZ NOTRE SITE WEB [www.soindespieds.ca](http://www.soindespieds.ca)

Reçus pour assurances/impôts

Rolande Morlon Podologue diplômée

36 A, avenue Filion, Saint-Sauveur 514 910-3046

**CLINIQUE de DENTUROLOGIE** Sainte-Adèle

DIANE LACELLE denturologue

- Urgence réparation 7 jours / 7
- Prothèses dentaires de précision
- Esthétique et sourire naturel
- Service à domicile

1405, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle

[www.cliniquedenturo.com](http://www.cliniquedenturo.com) 450 745-0339

**SOINS DE PIED**

**Studio Pédi-Nord** SOINS DES PIEDS | RÉFLEXOLOGIE | **PODOLOGUE DIPLOMÉE**

Service à domicile et en studio.

Gym St-Sauveur

700, ch. Jean Adam, Saint-Sauveur

[www.pedinord67.simplesite.com](http://www.pedinord67.simplesite.com) • 514 714-3511

Un projet d'ateliers de bière verra bientôt le jour. Des formations auront lieu à la brasserie, une fois par mois. Les gens sont invités à visiter la boutique située dans la microbrasserie, là où la bière du Baril Roulant est produite depuis un peu plus de 4 ans.



Photos : Dyane Bouthilllette

**Un réflexe à développer**  
Depuis 2 ans et demi, le Baril Roulant a une boutique sur les lieux de production. « On essaye beaucoup d'encourager les gens à venir directement à la brasserie pour acheter leurs bières. Notre objectif c'est de rester une brasserie locale, régionale et d'encourager le monde à venir directement sur place pour goûter nos bières », déclare Patrick Watson.

Tandis que les habitants des autres provinces du Canada et du nord des États-Unis ont l'habitude d'acheter leurs bières dans les brasseries, les Québécois n'auraient pas encore ce réflexe que le Baril Roulant tente de développer.



Le système conventionnel de brassage par infusion permet au Baril Roulant de brasser 800 à 900 litres à la fois. « On a des fermenteurs qui peuvent contenir jusqu'à 1800 litres », explique Patrick Watson.

## LA MICROBRASSERIE LE BARIL ROULANT A PIGNON SUR RUE



Dyane Bouthilllette — Il y a un peu plus de 4 ans, la microbrasserie Le Baril Roulant est sortie de l'itinérance pour ouvrir son lieu de production sur la route 117 à Val-David. « Avant, on produisait une ou deux sortes de bières. Mais depuis qu'on a notre brasserie, nous en offrons de 10 à 15 », affirme fièrement l'un des propriétaires, Patrick Watson.

Si l'équipe David Vachon et Patrick Watson représente l'ADN du projet réalisé, c'est qu'ils ont affirmé leur détermination et leur créativité à travers chacun de leurs pas en direction de leur objectif.

### ■ LA NAISSANCE D'UNE PASSION

Voyageant et dégustant des bières de plusieurs régions du Canada, de l'Europe et d'un peu partout dans le monde, Patrick

Watson a commencé à découvrir et développer un goût pour les différents saveurs de bière.

À ses connaissances acquises lors de ses études en microbiologie et biochimie, s'ajoutent la passion et la volonté de brasser le projet d'une microbrasserie. « La bière c'est un procédé microbiologique. Tout cela a fait en sorte que j'ai commencé à brasser de la bière », dit-il.

Comme beaucoup de microbrasseurs en herbe, Patrick a expérimenté des recettes de bières artisanales à partir de chez lui. D'abord amateur, il est devenu brasseur professionnel en renforçant son expertise dans le cadre d'un emploi à l'intérieur d'une brasserie industrielle.

### ■ UN PREMIER PAS

Partant à l'aventure entrepreneuriale,

**OUVERT**  
DU JEUDI AU DIMANCHE

**APPORTEZ VOTRE VIN**  
**RÉSERVEZ TÔT : 819 322-2111**  
2459, rue de l'Église, Val-David  
www.clementineresto.com

Patrick Watson et sa conjointe Sonia Grewal ont ouvert le PUB du Baril Roulant dans le village de Val-David vers 2012, avec l'objectif d'obtenir un permis de brassage. L'espace de leur local étant insuffisant pour installer de l'équipement, Patrick est alors devenu brasseur itinérant, le temps de trouver l'endroit pour son atelier de production. « J'allais dans différentes brasseries, je louais des cuves pour brasser les bières que l'on servait ensuite au PUB. Parallèlement, on faisait des kiosques dans des événements », explique-t-il.

Ainsi est venue l'idée de baptiser l'entreprise Le Baril Roulant. « Parce qu'on se promenait, on roulait avec nos barils », souligne Patrick.

### ■ UNE BELLE COMPLICITÉ

Également amateur de bière, David Vachon est devenu un précieux complice et partenaire de Patrick.

« À l'origine David était un géologue. Avant, il travaillait beaucoup dans le nord, comme prospecteur. Parallèlement on brassait souvent ensemble chez nous. J'étais encore brasseur à la maison à ce moment-là. Quand il a arrêté de travailler, il est venu m'aider à bâtir le projet de la brasserie. Il m'aidait de plus en plus. Il était tout le temps là. À un moment donné, je lui ai demandé si ça lui tentait d'embarquer dans le projet », raconte Patrick.

Créatifs, les deux entrepreneurs travaillent aujourd'hui ensemble à trouver de nouvelles idées.

1650 route 117, Val-David  
www.barilroulant.com  
Appeler (819) 322-2710

**PROFITEZ DE**  
**NOS DÉJEUNERS**  
JUSQU'À 14H00 TOUS LES JOURS!

**MIKES STE-AGATHE**  
621, RUE PRINCIPALE  
819 326-5311

*Ste-Adèle* **Sushi**

**UNE SEULE ET UNIQUE**  
**SUCCESSALE À SAINTE-ADÈLE**

Pour le meilleur sushi qualité prix.  
Comptoir Express - Salle à manger  
**Nos recettes sont secrètes et uniques.**  
**Haute qualité de poissons et fruits de mer**

Mardi au samedi 11h à 21h - Dimanche 15h à 20h  
Fermé le Lundi

555, boul. Sainte-Adèle, local 110 Tél.: 450 229-8388  
www.ste-adelesushi.com Suivez-nous

AUTISME

# DEUX GROUPES ROCK RÉUNIS POUR LA CAUSE



Accès – The Under Score et Royal Black, deux groupes de musique Rock, se produiront le 1er février prochain à la Bête de Scène anciennement Les vieilles Portes, en plein cœur de Saint-Sauveur, dans le but de ramasser des fonds pour la Fondation Autisme Laurentides.

C'est sur cette scène que les groupes partageront leurs répertoires musicaux. C'est une première expérience ensemble pour ces deux groupes et, selon Nicolas Tittlit, guitariste et chanteur du groupe Royal Black, l'union des deux styles des groupes fait un bon mélange musical. La première partie sera jouée par The Under Score qui interprétera du rock des années 90 à aujourd'hui, en passant par Pearl Jam, Weezer, Green Day, Bush...

La deuxième partie fera place au groupe Royal Black qui rendra hommage au groupe Royal Blood. Étant fidèle à ce groupe, l'hommage se veut à deux musiciens sur les planches. Toutefois, ne vous méprenez pas, car ce duo va vous éblouir, promet le batteur du groupe Philippe Lavoie.

« L'autisme touche plein de gens dont quelques membres du groupe, si notre spectacle peut donner du répit à quelques familles, nous pourrions dire mission accomplie », raconte le chanteur du groupe The Under Score, Dominic Corbeil.

Les places sont très limitées, seulement 150 billets au coût de 10\$ chaque sont mis à la disposition pour remplir la salle, et « comme d'habitude nous avons engagé la meilleure personne pour éclairer la scène et vous donner tout un effet visuel en notre "magicien de la lumière" Serge Gangloff », mentionne Guy Léonard Bassiste du groupe The Under Score avec un petit sourire en coin.

Pour réserver votre billet, vous pouvez l'acheter sur le site de la Bête de Scène au : [www.betedescene.ca](http://www.betedescene.ca) ou par téléphone au : 450-694-0007

## STEFIE SHOCK AU MARAIS!



Photo: Courtoisie

VAL-MORIN – STEFIE SHOCK présente au Théâtre du Marais son nouveau spectacle *Le fruit du hasard*.

Pour fêter ses 20 ans de carrières, Stefie Shock revient avec ce qu'il sait faire de mieux : une pop dansante, raffinée, aux accents électros et jazzy. Grâce à des arrangements de cuivres pimpants et des rythmes entraînants, l'efficacité de *Fruit du hasard* n'est justement pas le fruit du hasard. Avec ou sans toi, De l'aube à la nuit et Comme d'habitude plairont instantanément aux fans de Shock qui renoueront avec cette voix grave et mélodique qui a fait la signature de l'artiste. C'est en formule quartet que nous le retrouverons sur la scène du Marais. Quatre musiciens pour voguer dans l'univers coloré et joyeux de Stefie Shock.

Un rendez-vous festif à ne pas manquer, le samedi 25 janvier à 20 heures sur la scène Cogeco du Théâtre du Marais de Val-Morin.

Plus d'information et réservation sur le site web, la page Facebook ou au 819-322-1414, la billetterie du Théâtre du Marais.

Billetterie en ligne sur notre site web [www.cinemapine.com](http://www.cinemapine.com)  
 Ligne Info-films 24 heures  
 450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)  
**Du 24 au 30 JANVIER 2020**  
 NOUVEAU : Maintenant les mercredis après-midi et vendredis en matinée (complexe 1)

\*\*\*\*\* Complexe 1: 24, rue Morin, Sainte-Adèle \*\*\*\*\*

<p>★ <b>DOLITTLE</b> en anglais                  SAMEDI : 19H30                  DIMANCHE, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 19H15</p>	<p>★ <b>PARASITE</b> en français                  VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30                  DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15                  LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15</p>
<p>★ <b>DOLITTLE</b> en français                  VENDREDI : 14H00 - 19H30 LUNDI : 19H15                  SAMEDI, DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00</p>	<p>★ <b>1917</b> en français                  VENDREDI ET MERCREDI : 14H00</p>
<p>★ <b>LES MISÉRABLES</b> en français                  VENDREDI : 19H30 LUNDI ET JEUDI : 19H15                  SAMEDI, DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00</p>	<p>★ ★ <b>Complexe 2 : 1146, rue Valiquette</b> ★ ★ ★</p>
<p>★ <b>CHANT DES NOMS</b> en français                  VENDREDI : 14H00 SAMEDI : 19H30                  DIMANCHE, MARDI ET MERCREDI : 19H15</p>	<p>★ <b>1917</b> en français :                  VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 14H45 - 20H15                  DIMANCHE : 14H45 - 20H00                  LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p>
<p>★ <b>FÊTE DE FAMILLE</b> en français                  VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30                  DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15                  LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15</p>	<p>★ <b>1917</b> en anglais :                  VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 14H45 - 20H15                  DIMANCHE : 14H45 - 20H00                  LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p>
<p>★ <b>BOMBSHELL</b> en anglais                  VENDREDI ET SAMEDI : 19H30                  MARDI ET MERCREDI : 19H15                  DIMANCHE : 14H00 - 19H15</p>	<p>★ <b>BAD BOYS FOR LIFE</b> en anglais :                  VENDREDI ET SAMEDI : 20H15                  DIMANCHE, LUNDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00</p>
<p>★ <b>SCANDALE</b> en français                  SAMEDI : 14H00 LUNDI ET JEUDI : 19H15</p>	<p>★ <b>MAUVAIS GARÇONS POUR LA VIE</b> en français :                  SAMEDI ET DIMANCHE : 14H45 MARDI : 20H00</p>

S.v.p. veuillez valider l'horaire au [www.cinemapine.com](http://www.cinemapine.com) ou l'infofilm

**LES SPÉCIAUX DU MARDI, MERCREDI ET JEUDI SONT DE RETOUR!**  
 La Promotion Plaisir a 2 Avec Restaurant Spago est de retour \*

\*certaines restrictions: info directement avec le restaurant  
 5 ANS ET MOINS 6.96\$\* - 6 À 15 ANS 8.69\$\* • 16 À 64 ANS 11.74\$\* • 65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE) 10.44\$\*  
 Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.

LES CINÉMAS **CARRÉFOUR DU NORD** LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX!  
 LES MARDIS 6.25\$ LES MERCREDIS 7.75\$ LES APRÈS-MIDIS 8.75\$ LES JEUDIS 2 POUR 1  
 VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE PROFITÉZ-EN!  
 TÉLÉPHONE 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45  
 PROGRAMMATION DU VENDREDI 24 JANVIER AU JEUDI 30 JANVIER 2020  
 POUR L'HORAIRE COMPLET VISITEZ LE [CINEMAST-JEROME.COM](http://CINEMAST-JEROME.COM)

**SPÉCIALES** JEUDI 30 JANVIER 19H00 / 21H45  
**LE TOUR D'ÉCROU**

**CINÉ-RÉPERTOIRE** LUNDI 27 JANVIER : 19H00 - 19H00 - 21H45  
**PARASITE** VE

**CINÉ-RÉPERTOIRE** LUNDI 3 FÉVRIER : 13H00 - 19H00 - 21H45  
**ALICE ET LE MAIRE**

**SPÉCIALES** JEUDI 30 JANVIER 19H00 / 21H45  
**LA SECTION RYTHMIQUE** DES LE 31 JANVIER

**ÉVÉNEMENT DANSE** DIMANCHE 23 FÉVRIER 12H55  
**Lac des Cygnes** Bolshoi

**ANDRÉ RIEU JEUNE À 70 ANS** DIM. 26 JANVIER 12H15  
 DIM. 2 FÉVRIER 12H15  
 MER. 12 FÉVRIER 18H15

**AGRIPIPPINA** GEORGE FRIDERIC HANDEL  
 SAMEDI 29 FÉVRIER 12H55

RECEVEZ LA PROGRAMMATION CHAQUE MARDI PAR COURRIEL  
 POUR VOUS INSCRIRE VISITEZ LE : [WWW.CINEMAST-JEROME.COM](http://WWW.CINEMAST-JEROME.COM)

**NOUVELLE PIZZA** TOUT CE QUI COMPTE, C'EST L'AUTOCCOPIER LA PIZZA

Envie d'un CLASSIQUE? ESSAYEZ NOTRE FAMEUSE **POUTINE**

**CARTE-CADRE** DES CINÉMAS À PETITS PRIX EN VENTE À LA BILLETTERIE

## DÉFI DE LA DIABLE

## ALEX HARVEY VIENT CONSEILLER DE FUTURS PARTICIPANTS

**Simon Leblanc - C'est le 18 janvier dernier que les futurs participants du Défi de la Diable 2020 ont pu venir recueillir quelques précieux conseils auprès du porte-parole attiré, soit Alex Harvey en personne.**

C'est lors des séances d'entraînement organisées par le club de triathlon Tri Connexion que le champion récemment retraité est venu partager quelques trucs, techniques d'échauffements et routines d'avant course à une salle remplie de participants. Avides de ses précieux conseils, ceux-ci n'ont pas hésité à poser leurs nombreuses questions afin d'être le mieux préparés pour la compétition à venir.

## PARTAGER SA PASSION

Pour Alex Harvey, l'objectif n'est pas seulement de réussir à communiquer sa passion pour le ski de fond, mais encore d'encourager les jeunes comme les plus vieux à développer de bonnes habitudes sportives au quotidien. «L'important n'est pas tant que les gens se lancent dans la compétition, mais qu'ils trouvent un sport qui leur permet d'entrer dans un mode de vie sain». Sans limiter son discours au ski de fond, il invite les gens à trouver ce qui les passionne, peu importe la discipline.

Pendant l'athlète observe avec beaucoup d'enthousiasme un engouement grandissant pour ce sport hivernal. «Juste à voir le stationnement aujourd'hui!» s'exclame-t-il tout simplement en nous désignant le grand nombre de voitures présentes au domaine St-Bernard. Selon lui, si le nombre d'inscriptions aux différents clubs augmente chaque année, c'est sans doute parce que beaucoup y trouvent leur compte. En ajoutant que le sport a comme avantage de s'intégrer facilement aux routines souvent trop chargées des gens. «Il se pratique pendant une heure ou deux seulement contrairement à d'autres activités sportives qui peuvent s'étendre sur plusieurs heures, voir une journée entière».

Ainsi, il espère avoir l'occasion, les 7 et 8 mars prochain, de voir courir autant des sportifs de niveau avancé que de nouveaux initiés qui cherchent à se développer par le biais de l'événement. «Mon but est tout d'abord d'en parler et d'inviter les gens à venir relever ce super beau défi».

## DÉFI DE LA DIABLE

En effet, pour sa 3<sup>e</sup> édition, la compétition qui a attiré plus de 160 participants en 2019 voit grand en affirmant attendre près du double pour cette année. Pour cela, l'organisation propose deux parcours

différents dont un premier de 16,5 km (le défi) et un second de 20,5 km (L'enfer de Jack) pouvant tous deux, être parcouru seul ou en équipe.

Comme nous le rappelle Alex Harvey : «Oui, il s'agit d'une compétition, mais c'est participatif. Le réel défi n'est pas d'être meilleur que les autres, c'est d'être le meilleur de nous-mêmes». C'est pourquoi les gens qui voudraient tenter l'aventure pourront joindre leur force et affronter le défi entre amis ou même en famille.

## SKI DE FOND MONT-TREMBLANT, 45 ANS DÉJÀ!

En conclusion de cette journée froide, mais combien ensoleillée, le centre de ski de fond Mont-Tremblant en a profité pour souligner leur 45<sup>e</sup> anniversaire. C'est avec fierté que Serge Dubois, cofondateur et président du centre, a reçu un trophée récompensant son travail acharné qu'il lègue aux amateurs de ski de fond. Il a notamment tenu à remercier chaleureusement la grande famille de Ski de fond Mont-Tremblant pour leur soutien et leur passion vibrante qui, au fil des années, a su faire de cet endroit ce qu'il est aujourd'hui.



Alex Harvey dévoilant quelques trucs aux participants.



Alex Harvey et Tri connexion



Remise du trophée soulignant le 45<sup>e</sup> anniversaire du centre de ski Mont-Tremblant.

**Etienne SAVARD inc.**  
Société par actions d'un courtier immobilier

**819 322 3666**  
etienne.savard@remax-quebec.com  
www.etiennesavard.com

**Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David**

Agence immobilière

2151, rue de l'Église VAL-DAVID

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS	VAL-MORIN	SAINTE-ADÈLE
<p>Plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, garage 19x20. À proximité du centre-ville, du Lac des Sables, des services, restos, etc. Terrain 7 719 PC desservi par les services d'aqueduc et égouts municipaux. Maintenant accessible par la rue Edouard et ensuite Cloutier, au bout de la rue.</p> <p>MLS 16438289 <b>129 900 \$</b></p>	<p>Prestigieuse résidence de style Suisse située dans les Laurentides près de Montréal et des grands axes routiers. Vaste domaine d'une grande intimité avec vue alpine et accès à une plage privée. Boiseries, plafond cathédral, foyer en pierre et sous-sol rénové. À deux pas du populaire village de Val-David. Ski, randonnée, vélo et golf à proximité.</p> <p>MLS 14321218 <b>324 900 \$</b></p>	<p>Site UNIQUE en bordure de la Rivière du Nord. Maison d 4 CAC et 2 SDB + 2 salles d'eau, avec beaucoup d possibilités! Aire de vie lumineuse orienté vers la rivière solarium, véranda couverte et grand garage double. Parla pour grande famille, projet d'auberge ou Bed &amp; Breakfast Terrain plat et gazonné, sur rue sans issue! Construction 2006</p> <p>MLS 26189056 <b>550 000 \$</b></p>
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS	SAINTE-ADÈLE	VAL-DAVID
<p>Spacieuse propriété offrant beaucoup d'espace de vie et de rangement, 4 CAC de belles dimensions. Grand salon, cuisine avec beaucoup d'espace de travail et de rangement, 2 foyers, immense salle familiale au sous-sol. Majestueux escalier de bois franc. Bel espace professionnel avec entrée privée. Air climatisé central. Salle de bain au goût du jour.</p> <p>MLS 12519277 <b>350 000 \$</b></p>	<p>Maison style Canadienne offrant beaucoup de cachet. Immense salon avec foyer de pierres et poutres apparentes. Grande salle à manger, cuisine avec îlot et porte patio donnant sur la cour. 3 CAC à l'étage et une SDB. À proximité de tous les services et avec accès facile. Emplacement privé et intime, sur un bout de chemin privé à l'abri des regards.</p> <p>MLS 26447066 <b>190 000 \$</b></p>	<p>Accès notarié au lac Doré. Duplex de style contemporain. Construction 2014. Fenestration abondante, belle terrasse au deuxième étage. Chacune des unités est équipée d'une belle cuisine avec armoire en bois, comptoir de granite, planchers de bois et céramique et foyer au gaz. Secteur paisible à proximité du village, du parc régional et linéaire.</p> <p>MLS 27032963 <b>538 500 \$</b></p>
VAL-DAVID	VAL-DAVID	VAL-DES-LACS
<p>Bord du lac de l'épinière bleu. Vue sur le lac et les montagnes. Magnifique propriété au style unique, spacieuse et lumineuse. Cottage de 4 chambres avec possibilité d'intérogénérationnel côte à côte, avec garage. Magnifique terrain paysagé, à proximité des sentiers, du parc régional et 2 km du coeur villageois. Vendu sans garantie (succession).</p> <p>MLS 22217799 <b>345 000 \$</b></p>	<p>Emplacement idéalement situé sur un petit sommet offrant une des plus belles vues panoramiques du village de Val-David et des montagnes. Spacieuse propriété de construction de qualité. Cour arrière très privée avec une piscine creusée chauffée, un gazebo, une remise et toujours la superbe vue. 3 CAC, 2 SDB, garage double, 2 box pour chevaux et enclos. Proximité du village.</p> <p>MLS 10315722 <b>545 000 \$</b></p>	<p>Grande propriété privée et paisible de 215 333 PC Maison à étages aux pièces spacieuses, SAM avec foyer 3 chambres, dont spacieuse CCP avec salle de bain attenante, douche en céramique de 8x4 pieds et bain à remous. Immense salle familiale à l'étage. Garage double intégré. Possibilité de fermette (voir zonage avec la ville).</p> <p>MLS 28017195 <b>325 000 \$</b></p>

CHANSON

## Michel Pagliaro

— Soirée acoustique

Michel Pagliaro présente ses chansons rock and roll qui ont marqué la vie des auditeurs toutes générations confondues. La fête est au rendez-vous!

Vendredi 7 février, 20 h



THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT

DE CONCERT AVEC

Desjardins

## Achetez vos billets

- > Internet [theatregillesvigneault.com](http://theatregillesvigneault.com)
- > Billetterie 118, rue de la Gare, Saint-Jérôme
- > Téléphone 450-432-0660, poste 1

Restez informés



## SURF DES NEIGES

# ROSE DESJARDINS-SOUCY S'INSPIRE DES PERFORMANCES D'ÉLIZABETH HOSKING

**Luc Robert – La planchiste Rose Desjardins-Soucy, native de Saint-Sauveur, entend se mesurer en pleine santé aux meilleurs adeptes canadiennes de la discipline, en mars prochain au Parc olympique de Calgary, lors des Championnats canadiens juniors.**

L'athlète s'était bien débrouillée, l'an dernier aux Jeux du Canada à Red Deer, malgré une fracture à la colonne vertébrale.

« Ça a été une belle expérience à Moon Stone (mont Saint-Louis), en Alberta. Ce fut ma plus grande compétition à date. J'étais "hot", malgré ma blessure. Ce qui me laisse présager que je pourrai compétitionner avec les meilleures juniors en 2020. L'expérience m'a donné le goût d'en vouloir davantage ».

## ■ BEAU MODÈLE

L'étudiante de troisième secondaire, à l'École Augustin-Norbert Morin, avait un modèle d'ici en tête.

« Je faisais figure de benjamine, à Red Deer, étant la plus jeune compétitrice à 13 ans. Quand je pense à Elizabeth Hosking, qui a été le plus jeune de la délégation canadienne aux Jeux olympiques de PyeongChang, à 16 ans, cela me motive. Elle démontre que compétitionner à ce niveau est possible quand on y croit. Je me

Rose Desjardins-Soucy devance sa progression, face à des athlètes plus vieilles.



donne trois ans pour atteindre l'équipe nationale, si tout va bien ».

## ■ EN DUO

Desjardins-Soucy estime que sa jeune carrière a fait un appréciable bon en avant en se dotant d'un entourage de qualité.

« Avant, j'y allais à fond, sans avoir d'entraîneur. Je me suis associée depuis à M. Jean-Philippe Éthier, qui m'a enseigné la bonne manière de surfer. Je peux faire des plus hauts sauts et exécuter des

descentes de qualités. Mon hobby de la planche est devenu ma grande passion. Avec mon copain Louis (Éthier, fils de Jean-Philippe), nous formons un duo d'inséparables, aux entraînements et aux compétitions », a détaillé celle qui s'entraîne au mont Belle-Neige, à Val-Morin.

## ■ SE FROTTER AUX MEILLEURES

En plus d'étudier au programme sport-études en planche à neige, en profil

compétition, Rose Desjardins-Soucy rivalise avec les meilleures québécoises.

« Avec Équipe Québec de développement «freestyle», je suis encore une des plus jeunes, car je côtoie des filles de 16 ans et plus sur le circuit. Le niveau étant plus élevé, je me dépasse constamment. Je m'amuse avant tout, mais je veux devancer mes propres performances. Ma persévérance m'aide. Si je tombe, je continue ».

« De même, quand je regarde le moniteur exécuter une technique, je vais ensuite m'y mettre à ma façon, pour réussir cette figure, tant que je ne l'aurai pas améliorée à mon goût. Je veux devenir une athlète complète. C'est dans cette optique que je m'attaquerai en février à des épreuves en Ontario, puis en mars aux Canadiens juniors », a ajouté celle qui préconise le slopestyle.

## ■ PIQUE FAMILIALE

C'est lors d'un périple familial que l'athlète s'est développée une passion pour la planche.

« J'ai commencé à surfer il y a 5 ans. Lors d'un voyage familial à Whistler, je n'ai pas amené mes skis. Une fois debout sur une planche, j'ai eu la pique. Ainsi, je m'adonne aujourd'hui à 24 heures d'entraînement par semaine, soit 22 heures sur la neige et 2 heures en gymnase, étalées sur 5 jours ».

# HONDA

DE STE-AGATHE

## OFFRE D'EMPLOI

### Responsable de la comptabilité

Honda de Ste-Agathe est à la recherche d'un responsable de la comptabilité possédant un DEC ou technique en comptabilité ou l'équivalent afin de compléter son équipe. Honda de Ste-Agathe est une entreprise familiale qui se démarque par la qualité de son service à la clientèle et la stabilité de son personnel.

#### Description de tâches

- ❖ Effectuer toutes les opérations comptables menant à la fin de mois et la transmission des états financiers mensuels au manufacturier, à l'exception des bilans de fin d'année;
- ❖ Comptabiliser les dossiers de ventes et contrats de ventes, neufs et usagés;
- ❖ Administrer les rabais du manufacturier, les remises aux assurances ainsi que les remises gouvernementales;
- ❖ Gérer les inventaires sur le plan de gros, la paie et administrer les comptes payables et/ou recevables;
- ❖ Être responsable des dossiers de réclamation CNESST, du RVER et des assurances collectives.

Envoyer votre C.V. où communiquez avec :  
**Amélie Leblanc**

Téléphone : 819-320-0068  
Courriel : amelie.leblanc@hondasteagathe.com  
Télécopieur : 819-320-0076



## LES PRODUITS DE BOIS

# CWP

# RECRUTE

POUR SON USINE DE PRÉVOST

Vous êtes en bonne forme physique?

Vous aimez travailler en équipe?

Vous aimez finir le vendredi midi et avoir toutes vos fins de semaine?

**PLUSIEURS POSTES OFFERTS AUTANT AUX FEMMES QU'AUX HOMMES, TELS QUE:**

**EMPILEURS DE BOIS**

**JOURNALIERS (COMMIS DE PRODUCTION)**

- Salaire entre 15\$ et 16\$ de l'heure selon expérience avec possibilité d'avancement
- Boni de performance sur résultats

#### Avantages:

- Travail à l'année
- Assurances collectives, club social et vêtements fournis après 3 mois
- Vacances de Noël et d'été

Contactez **Isabelle**  
[isabelle@canadianwood](mailto:isabelle@canadianwood)

ou se présenter en personne du lundi au vendredi en avant-midi

**Immobilier**  
100 À 200

**marchandise**  
300 À 399

**services**  
400 À 599

**emploi et formations**  
600 À 799

**Évènements spéciaux**  
800 À 899

**véhicules**  
900 À 999

**160** Terrains à vendre

**160** Terrains à vendre

**160** Terrains à vendre

**160** Terrains à vendre

**105** Propriétés à vendre

**205** Logements / appartements à louer

**245** Chambre à louer

**310** Divers à vendre



**TERRAINS À VENDRE**  
CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION  
Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minutes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900\$  
Christian : 514 953-5777  
>P000377-1



**TERRAINS BOISÉS**  
à Ste Anne des lacs | À PARTIR DE 55 000\$  
Robert Boyer | 450-224-2068  
>P000525-1

**Lucyne Farand**  
COURTIER IMMOBILIER  
514 952-6316  
LUCYNEFARAND.COM

ROYAL LEPAGE  
HUMANIA  
AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION

MAISONS DE PRESTIGE

ROYAL LEPAGE  
DIAAMANT

Voyez toutes mes propriétés et mes ventes



Saint-Sauveur  
MLS 19999903  
Prix: 325 000 \$



Saint-Sauveur  
MLS 28732606  
Prix demandé: 269 000 \$ -TPS/TVQ



Sainte-Agathe-des-Monts  
MLS 20752650  
Prix: 239 000 \$

UNE CHAMPÊTRE AU COEUR DU VILLAGE DE ST-SAUVEUR! UN PRIVILÈGE ET UNE RARETÉ À SAISIR! 3 cac, terrain intime, service d'aqueduc et d'égouts, foyer de pierres combustion lente 2012, thermopompe 2012, thermos 2012, paysage extraordinaire, intime, à pied de tout. **Bienvenue!**

Bâtisse commerciale AU CENTRE du VILLAGE DE ST-SAUVEUR. Localisation de choix tout près de l'Église. Actuellement bureau prof et résidentiel. Grande surface de bâtiment sur 2 étages plus sous-sol. Garage. **VENDEUR MOTIVÉ!**

ACCÈS LAC MAGNAN, avec QUAI juste en face. Maison avec garage détaché chauffé. 3 chambres, foyer et combustion lente. Très ensoleillée. Beau terrain. En plus possibilité d'un logement avec une chambre ou deux chambres avec foyer - en partie en rez de jardin. Piscine creusée 28 x 16. SPA 6 places. **Faites vite!**



Saint-Colomban  
MLS 18776233  
Prix demandé: 229 000 \$



Sainte-Adèle  
MLS 12845237  
Prix: 339 000 \$



Saint-Sauveur  
MLS 23880952  
Prix: 675 000 \$

Très joli plain-pied avec beaucoup de potentiel de rénovations de l'emplacement des pièces. Possibilité de faire un deuxième étage en ajoutant un escalier et en y mettant la finition des murs. La plomberie, l'électricité et l'isolant sont déjà installés.

Domaine Tondohor. Environnement boisé et très tranquille, sentiers et petit lac à proximité. VUE sur la montagne. 3 cac, 2 sdb Maison neuve construction Novoclimat et lead. **DOIT VENDRE! FAITE UNE OFFRE!**

ACCÈS AU LAC & TENNIS. Impeccable spacieuse et ensoleillée, environnement paisible et haut de gamme. VUE trois saisons sur le LAC BOUCANÉ. Bien entretenue et actualisée récemment. Plafonds de 9 pieds, 3 foyers, cinéma, solarium et plus. Garage double détaché, loft-bureau.



Saint-Sauveur  
MLS 19065872  
Prix: 314 000 \$



Mille-Isles  
MLS 14174988  
Prix: 799 000 \$



Sainte-Adèle  
MLS 23205150  
Prix demandé: 425 000 \$

Très joli plain-pied, avec agrandissement, offrant un logement en bas, un garage atelier séparé en plus d'une allée conçue pour recevoir vos véhicules récréatifs. À quelques minutes du cœur du village. Propriété très bien entretenue au fil des ans. **Excellent investissement.**

BORD DE LAC FIDDLER. VUE MAGNIFIQUE! Demeure incomparable où se marient le moderne et le rustique à la saveur des Laurentides. La maison entourée de boisé où l'aménagement est bucolique. 2 cac, possibilité de 3, 2 sdb, garage, spa, foyer, génératrice, chauffage radiant et bcp plus. **Faites vite!**

VUE vue vue! Sur le golf et les montagnes et le lac. Propriété spacieuse avec un intérieur chaleureux très fonctionnelle, 2 foyers, grande salle familiale, sdb att. à la CCP, garage. **UNE VISITE S'IMPOSE!**



Saint-Adolphe-d'Howard  
MLS 19018709  
Prix demandé: 238 000 \$



Morin-Heights  
MLS 13999722  
Prix: 795 000 \$



Ste-Adèle  
MLS 26784046  
prix demandé: 215 000 \$

VUE & ACCÈS sur le Lac-du-Coeur! Maison logeable et très ensoleillée, très bien entretenue. Intérieur chaleureux, Poêle à combustion lente. Construction de très bonne qualité, exécutée par le propriétaire actuel.

Imposante résidence de prestige à prix plus qu'abordable, entretenue avec minutie, loft, studio, bureau à domicile ou inter-génération. Terrain de plus de 2 acres.

Condo avec bachelor, situé dans un quartier de Ste-Adèle tout à fait bucolique. Les sentiers de ski de fond, raquette, marche et vélo de montagne à votre porte. Investissement sans pareil.

MORIN-HEIGHTS: 770 ch. du lac Écho. Plain-pied (2004) Belle luminosité, 3 c.a.c, foyer. Terrain 39,321 p.i.ca. Accès direct sous-sol. 8 km de St-Sauveur. À proximité des pistes cyclables/ ski de fond/ pentes de ski. 514-699-7175

**110** Propriété à revenus à vendre

**MAGNIFIQUE duplex entièrement rénové, 2x 5-1/2, + 1 étage, St-Sauveur, 5 minutes Mont-Habitant 259,000\$. 514-952-9347**

**135** Propriétés commerciales à vendre

**SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD, bâtisse commerciale à louer au cœur du village, 30'X40' et 14' hauteur, porte garage 16'X12', terrain 1,391.8 mètres carré, 819-323-1880**

**SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD, bâtisse commerciale à vendre au cœur du village, 30'X40' et 14' hauteur, porte garage 16'X12', terrain 1,391.8 mètres carré, 819-323-1880**

**160** Terrains à vendre

Ste-Adèle, terrain pour triplex, centre-ville, plan et permis obtenus. Prêt à construire, 514-212-5763

**205** Logements / appartements à louer

**! 4-1/2, St-Adolphe-d'Howard, haut duplex, entrée du village, près du dépanneur. Planchers bois/ céramique, libre immédiatement, 615\$/ mois électros inclus. 819-323-1880**

3-1/2, style garçonnière moderne, Mont-Habitant. À l'orée du bois. 800\$/mois. Libre 1er février. Références, enquête de crédit. Idéal personne seule non-fumeuse, pas d'animaux. Salle de bain/ cuisine/ salle à dîner/ salon planchers chauffant. Grande fenestration. Inclus: 5 électroménagers + micro-ondes. Câble, internet, eau chaude. Terrasse privée. Stationnement privé, déneigé: 514-971-3797

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

4-1/2 neufs à Ste-Agathe, spacieux, avec garage et climatisation. À partir 1195\$/ mois. Chantal Béllisle laporteimmo construction.com 514-772-2942

À St-Sauveur, 328-A rue Principale, à distance de marche de tout grand 4-1/2 sous-sol, semi-meublé ou non, planchers bois franc. Idéal semi-retraité. Pas d'animaux. Commerce en haut. Libre immédiatement. 600\$. 450-227-1606, 450-675-9549

LAFONTAINE: 3-1/2 semi sous-sol, construction 2009, balcon (595\$), 4-1/2 1er étage, balcon 770\$. Stationnement. Près services. Enquête, pas d'animaux. Juillet. 514-831-3663

ST-SAUVEUR village: grand 4-1/2, 2 chambres fermées. Entrées laveuse/ sècheuse. Stationnement. Foyer, terrasse. 725\$/ mois. Libre. Richard 514-521-8713 Jour 11H00 à 16H00 Soir: 514-374-1381

**210** Logements / appartements chauffés à louer

3-1/2, Ste-Adèle, chauffé, eau chaude incluse. Calme, propre, à pied centre-ville. 1er février. 514-497-5077

**215** Logements / appartements chauffés meublés à louer

BACHELOR 3-1/2, meublé, chauffé, éclairé, 535\$/ mois, sur magnifique domaine secteur Mont-Gabriel. Référence locataire averti. Pas d'animaux. Non-fumeur. Ghislain: 450-227-5669 (après 18 h); 450-560-0599 (jour)

ST-SAUVEUR, 5-1/2, bas duplex, meublé, électricité, chauffé, télé avec enregistreuse, internet, bel environnement, accès cour et étang. Non-fumeur, pas d'animaux, 5 minutes Mont-Habitant. Références: 1090\$, 514-952-9347

**225** Propriétés à louer

**MAISON/ Duplex rénovés, 950\$, possibilité option d'achat. Saint-Sauveur environs. Financement disponible. Aucune mise de fond. 514-212-4644**

MONT Gabriel, canadienne, semi-détaché, 1553 Versant Sud, 3 c.a.c., foyer bois, plancher bois massif, pierre et bois franc, vue 2 montagnes de skis, près du golf et ski. Stationnement 3 voitures, électricité non comprise, 1,545\$/ mois, 1er juillet, 514-825-4003

**245** Chambre à louer

! St-Antoine: 440\$ tout inclus. Internet. Laveuse, sècheuse. Stationnement. Non-fumeur. Libre février. Bienvenue aux aînés 514-885-0348

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

**270** Bureaux / locaux à louer

**LOCAL** avec porte de garage de 14', hauteur libre intérieur 17' 6", sur route 117, St-Jérôme. Disponible dès maintenant. Pour information, 450-560-1018

STE-ADÈLE, bureau, Valiquette, idéal thérapeute débutante, salle d'attente. Prix à négocier. 450-745-3141

**CABANONS** (remises de jardin)

10 x 12: 2 625\$  
10 x 16: 3 175\$  
12 x 16: 3 625\$  
15 x 20: 5 100\$  
15 x 30: 6 850\$  
Autres grandeurs disponibles.

RBQ #8213-9338-04.  
**450 632-0007**  
>P000288-1

**SAINT-SAUVEUR**  
À LOUER LOCAL COMMERCIAL  
**NOUVELLE CONSTRUCTION**  
Sur la rue Principale (près de l'hôtel de ville)  
**1 500 à 6 000 P.C.**  
**157 Principale**  
**INFORMATION: 514 953-5777**

**BUREAU À LOUER**  
**SAINTE-ADÈLE**  
**CONSTRUCTION**  
**NEUVE**  
760 p.c.  
Aménageable selon vos besoins  
424, chemin Pierre-Péladeau  
**Pour information : 514 475-1478**

**310** Divers à vendre

BAVOIRS de qualités: bébés, enfants, adultes. Tablier d'allaitement, piqué pour bébés. Pauline. 819-323-1003 tb\_a@icloud.com

**345** Antiquité / art / collections

**COLLECTIONNEUR**  
Achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, Quad, Speakers IMF, Dittion, JBL, Tannoy. Tables tournantes: Thorens, Lenco, Technics, Michell, Sansui. Aussi disques vinyle rock, heavy-metal, jazz, blues. François 450-858-1587

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

SUIVEZ-NOUS SUR  
facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

Donnez à la mémoire de ....  
Fondation Pallia-Vie

**365** Poêle / Fournaise / Bois de foyer

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

**404** Services domestiques offerts

**ENTRETIEN ménager, semaine/ 2 semaines. Références. Ménagez vous!** Johanne. 514-622-1261

**406** Soins à domicile offerts

**DAME DE COMPAGNIE,** infirmière retraitée, honnête, serviable, toujours souriante, offre mes services aux personnes âgées pour tépôt Alzheimer pour accompagnement de rendez-vous, faire les courses, disponible pour déplacement courte, longue distance. Au besoin ou selon horaire, 450-530-1361

**410** Coiffure / Beauté / Esthétique

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

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

!!!! 450-951-5928 bon massage détente. 35, 3e Avenue, suite 202, Boisbriand, J7G 1Z4

!! 450-431-7966. ABSOLU-  
MENT À DÉCOUVRIR LA MA-  
GIE D'UN MASSAGE PERSO-  
NALISÉ QUALITÉ SUPÉRIEURE  
SENSORIEL EXTRÊME  
DÉTENTE. SAUNA NATURIS-  
TE PRIVÉ. REÇU. 7/7.  
9H-22H. ENDROIT CHAMP-  
ÊTRE, ST-JÉRÔME.

**! Au bord d'un lac char-**  
mant, massage détente.  
7/7. 819-324-6235

BON massage doux et  
relaxant. Je me dépla-  
ce du lundi au  
vendredi. Mélanie:  
450-822-2778

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

**MASSAGE** de détente pro-  
fessionnel. Lundi au samed-  
di, 10h-19h. Saint-Jérôme,  
Jade: 438-402-5715

**MASSAGE** professionnel  
thérapeutique/ nerf sciat-  
que, massage à votre domici-  
le aussi disponible. 60\$/ heu-  
re. Reçu assurance. Certificat  
ca de au. Nancy:  
514-726-7207

**MASSAGE** très relaxant pour  
bien vous détendre, St-Jérô-  
me, 514-370-8754 Carole

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

**MASSOTHÉRAPIE**  
Saint-Sauveur, centre-  
ville. Membre AMQ.  
Reçu d'assurance dis-  
ponible. Certificat ca-  
deau. 18 ans d'expé-  
rience. Massage stricte-  
ment professionnel sué-  
dois, relaxation théra-  
peutique. 45\$/ heure,  
60\$ 1h-1/2. Sur rendez-  
vous. Sandrine  
450-744-3060

**POUR** une détente com-  
plète, adapté à vos be-  
soins, Daniel, Ste-Adèle,  
450-275-0780

**415** Massothérapie / Soins thérapeutiques

UN bien-être pour votre  
corps. Massage détente  
ou en profondeur.  
819-323-4447

**424** Astrologie / Occultisme

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

Médium Québec réunit tou-  
jours pour vous les meilleurs  
voyant(e)s du Québec, recon-  
nus pour leurs dons, leur sé-  
rieux, la qualité de leurs pré-  
dictions... Ecoutez-les au  
1-866-503-0830 et chois-  
sez votre conseiller(e) per-  
sonnel(le). Depuis votre cel-  
lulaire faite le # (carré) 5722.  
Pour les voir et mieux les  
connaître: www.MediumQue-  
bec.com

**440** Déménagement / Transport / Entreposage

**DÉMÉNAGEMENT:** Éconoline  
avec remorque fermée, servi-  
ce professionnel, 20 ans  
d'expérience, 1 homme, 65\$/  
heure. 819-324-8200

**DÉMÉNAGEMENT**  
petit et grand à par-  
tir de 60\$ de l'heure  
avec assurances. Ca-  
mion 26'. Demandez Jean-Luc,  
450-694-0022.

**442** Constructions / Rénovations / Réparations

**\*\*\* Pose gyp-**  
se, tirage de joint,  
plâtre. Estimation  
gratuite. Robert  
514-707-3467

**MENUISIER** pour travaux ré-  
novations générales et armoi-  
res. Licence R.B.Q., carte.  
C.B.J. Gaétan. 514-971-4187

**ceramique**  
mnicolas.com

**Pose de**  
céramique  
Ardoise  
et granit  
Douche  
sur mesure  
Expérience  
Travail propre

RBQ.56103849-01  
**514.238.2653**

**446** Peinture / décoration

**HOMME** à tout faire: tira-  
ge de joints, réparation  
gypse, peinture. Expé-  
rience, travaux de qualité,  
514-777-3270

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

**Offrez-vous**  
des ailes.  
Donnez à  
Centraide Laurentides.

**480** Toitures / Couvresse

**TOITURES**  
**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.silanictoitures.com

**472** Déneigement

**DÉNEIGEMENT DE**  
TOITURES ABC  
Pour service rapide  
professionnel à prix  
compétitifs. Estima-  
tion gratuite. André  
450-675-2281

**484** Services divers

**J'E** garderais votre chien  
aussi bien que le mien.  
Marche et soins assurés.  
16\$/ jour. 514-894-9800

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

**485** Agence de rencontre avec permis

**CONTACTS** directs et rencon-  
tres sur le service #1 au Qué-  
bec! Conversations, rencon-  
tres inattendues, des aventu-  
res inoubliables vous atten-  
dent. Goûtez la différence.  
Appelez le 1-866-553-5652  
pour les écouter ou bien,  
pour leur parler, depuis votre  
cellulaire, faites le # (car-  
ré) 6910 (des frais peuvent  
s'appliquer) L'aventure est au  
bout de la ligne.  
www.lesdeductrices.ca

**Donnez à la**  
mémoire de ....  
Fondation  
**Pallia Vie**

**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  
grand luxe à des prix fous!  
Nous acceptons : bijoux, vêtements, meubles, etc.  
Contactez-nous 450 228-2441 ou 450 229-4328,  
nous irons les récupérer.

**Emplois**

**gibbys**  
SAINT-SAUVEUR  
RECHERCHE  
• Cuisinier (ière)  
• Aide-Cuisinier (ière)  
• Plongeur (euse)  
Temps plein/partiel  
Nous contacter après 16 h  
au 450 227-2624

**Emplois**

**Imagine un emploi où tu peux faire LA différence!**  
**Imagine un emploi que tu aimes dans une organisation qui se soucie de toi!**  
**Imagine travailler loin du trafic de la ville!**  
**Imagine côtoyer des passionnés des aînés, comme toi!**  
Préposé(e) aux bénéficiaires • Préposé(e) à l'entretien ménager  
**NOUVELLE ADMINISTRATION**  
Nouvelle échelle salariale, 14 \$ à l'embauche (diplôme non requis)  
Reconnaissance des acquis et diplôme (salaire bonifié)  
**Fais-nous parvenir ton CV**  
par courriel : coordonnateur@mwilfridgrignon.ca  
par la poste : Maison Wilfrid-Grignon  
195, boulevard de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1A9  
Viens nous visiter au groupesantearebec.com/ri/wilfrid-grignon

**FORMATION**  
Mécanique  
de véhicules  
lourds routiers  
**DEVIEVS MÉCANICIENNE**  
**ET MÉCANICIEN DE VÉHICULES**  
**LOURDS ROUTIERS**  
Formation menant à un **DIPLÔME D'ÉTUDES**  
**PROFESSIONNELLE (DEP)**  
• Programme branché sur les exigences de l'industrie  
• Offert au CFTR - 17 000, rue Aubin à Mirabel  
• Formation à temps plein - Jour ou soir  
• 1800 heures - 16 mois  
**SÉANCE D'INFORMATION OBLIGATOIRE:**  
**Mercredi 5 février 2020 à 19h**  
Réserve ta place!  
(450) 435-0167, poste 7101

**boisclair & fils inc.**  
manufacturier de produits de béton  
**Journaliers de production**  
Entreprise en pleine expansion œuvrant dans la fabrication de produits de béton préfabriqué recherche présentement des journaliers à son usine de Mirabel. Poste permanent  
**Principales tâches :**  
Prendre part aux différentes étapes de fabrication de produits de béton. Montage, coulée, démoulage et marquage des produits.  
**Exigences et aptitudes :**  
Expérience en milieu manufacturier (un atout);  
Posséder une bonne endurance physique et dextérité manuelle;  
Habilité à travailler en équipe;  
Être ponctuel et assidu;  
**Conditions :**  
Début : immédiatement  
Salaire : 18.00\$/h  
Horaire : 5 jours semaine – de 6 h à 15 h, temps supplémentaires possible  
Gamme complète d'avantages sociaux  
Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V.  
Télécopieur : **450 227-1339**  
Courriel : **france@boisclairretfils.ca**

## Emplois

Depuis l'obtention de son permis de CHSLD privé

### Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

opère 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 CE JOUR SONT :

Nous offrons la formation :

- Préposées / préposés aux bénéficiaires (temps partiel régulier)
- Infirmière pivot (Temps partiel régulier)
- Ergothérapeute (temps partiel régulier)
- Nutritionniste (temps partiel ou sur appel)
- Infirmiers / infirmières auxiliaires (temps partiel régulier)

Pour toute information,  
contactez les ressources humaines au :  
Poste #227 : Manon Desjardins  
Poste #226 : Fannie Desjardins

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

# IGA

Morin-Heights

RECHERCHE PERSONNEL  
DYNAMIQUE POUR COMBLER  
LES POSTES SUIVANTS :

Postes à temps partiel

**COMMIS  
FRUITS COUPÉ**

**COMMIS  
CHARCUTERIE**

**SUPERVISEUR  
CAISSE**

**EMBALLEUR/LIVREUR**

Bienvenue aux retraités et semi-retraités

Faire parvenir votre C.V. a/s de  
Pierre Desmanches par courriel à :  
**iga08587p.desmanches@sobeys.com**  
par télécopieur au : 450 226-6981  
ou par la poste ou en personne au :  
680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1H0



Saint-Sauveur  
**SERVEUR(SES)**

avec expérience  
connaissances POS un atout

Faites parvenir votre CV  
par courriel à :

**trattoriadimitrio@gmail.com** ou se  
présenter au 10, av. Filion, St-Sauveur  
du mercredi au dimanche, demandez  
Isabelle ou Billy

## Avis

### AVIS PUBLIC DE NOTIFICATION (articles 136 et 137 C.p.c.)

Avis est donné à CARMEN ARANCIBIA HERNANDEZ de vous présenter au greffe du palais de justice de St-Jean-sur-Richelieu situé au 109, rue St-Charles, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 2C2, dans les 30 jours afin de recevoir la demande introductive d'instance qui y a été laissée à votre attention.

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

Le présent avis est publié aux termes d'une ordonnance rendue le 10 janvier 2020 par la greffière-adjointe de la Cour du Québec, Madame Chantal Pagé, dans le dossier numéro n° 755-22-011303-198.

L'avis ne sera pas publié à nouveau, à moins que les circonstances ne l'exigent.

Saint-Jean-sur-Richelieu, le 10 janvier 2020

M<sup>re</sup> Sara-Ève Pelletier  
Avocate de la demanderesse Location Accès Crédit inc.



Au cœur de la région des Laurentides, la MRC des Pays-d'en-Haut regroupe 10 municipalités se distinguant par ses activités commerciales structurantes, son leadership culturel et touristique ainsi que par son réseau récréatif innovant.

### AGENT(E) AU SERVICE À LA CLIENTÈLE (2 POSTES À COMBLER)

Employeur :  
Type de poste :

MRC DES PAYS-D'EN-HAUT  
Contrat d'un an avec possibilité de permanence,  
temps plein

Date d'entrée en poste :  
Date limite du concours :

24 février 2020  
3 février 2020

**Mise en contexte :** La MRC des Pays-d'en-Haut est à la recherche de deux agent(e) au service à la clientèle pour son département de gestion des matières résiduelles. Dans un objectif de service personnalisé et très réactif, la MRC a centralisé sur une ligne unique les appels pour tout ce qui a trait aux matières résiduelles. L'agent(e) au service à la clientèle exécute des tâches reliées à la gestion des plaintes et requêtes provenant des citoyens, commerces, municipalités et fournisseurs liés à la gestion des matières résiduelles et au soutien administratif.

**Description du poste :** Sous l'autorité du directeur du Service de l'Environnement et de l'Aménagement du Territoire, l'employé(e) aura comme tâches :

#### Responsabilités spécifiques

#### VOLET GESTION DES PLAINTES ET REQUÊTES

- Recevoir, traiter et répertorier les requêtes, commentaires et plaintes provenant des citoyens, des municipalités, des commerces et des fournisseurs et en assurer le suivi ;
- Analyser les demandes et effectuer les suivis afin de documenter les dossiers ;
- Recevoir et traiter les appels et courriels des citoyens concernant la collecte des matières résiduelles et assurer les suivis auprès des citoyens ;
- Recevoir et communiquer les demandes de la part des municipalités et des commerces pour des collectes spéciales ;
- Assurer le suivi des correctifs à apporter auprès des fournisseurs et des employés terrain de la MRC.

#### VOLET SOUTIEN ADMINISTRATIF ET COMMUNICATIONS ENVIRONNEMENTALES

- Offrir un support administratif au Service de l'Environnement et de l'Aménagement du Territoire ;
- Répondre aux demandes de renseignements en lien avec le plan de gestion des matières résiduelles ;
- Valider les billets de pesée des fournisseurs et faire le suivi de la facturation ;
- Recueillir les données nécessaires à la rédaction des rapports ;
- Rechercher, colliger et valider les informations nécessaires à la conception et à la rédaction de rapports ;
- Informer et sensibiliser la population concernant la gestion des matières résiduelles ;
- Collaborer au développement d'outils de communication, information, sensibilisation et éducation (ISÉ) sur l'ensemble des plateformes ;
- Accomplir toutes autres tâches connexes demandées par son supérieur.

#### Habilités professionnelles et qualités requises

- Avoir une approche courtoise avec les citoyens, commerces et fournisseurs ;
- Facilité à communiquer au téléphone et par écrit ;
- Faire preuve d'empathie, avoir une excellente écoute, un sens de la conciliation et de la négociation ;
- Être orienté vers les résultats et le maintien de la qualité des services ;
- Capacité de bonne gestion de stress ;
- Faire preuve d'initiative, d'autonomie et avoir un bon jugement ;
- Être capable de travailler en équipe et de maintenir de bonnes relations de travail ;

#### Exigences

- Diplôme d'études professionnelles ou collégiales en administration ou autre domaine connexe
- 1 à 3 ans d'expérience en service à la clientèle (plaintes) dans un environnement dynamique ;
- La démonstration d'une expérience accrue pourrait suppléer de l'absence de formation professionnelle ;
- Connaissances du milieu municipal et de la gestion des matières résiduelles (un atout).
- Maîtrise de la langue française et excellentes connaissances de l'anglais, autant à l'écrit qu'à l'oral ;
- Excellente maîtrise des outils informatiques de la Suite Office (Word, Excel, Outlook, etc.) ;
- Connaissance du logiciel PG solutions (un atout).

#### Conditions de travail

Poste occasionnel à temps complet avec possibilité de permanence, à raison de 32.5 heures par semaine, réparties selon un horaire flexible du lundi au vendredi.

Salaire : Classe 5 (entre 45 342\$ et 59 504\$ selon expérience et normes du guide de l'employé de la MRC)

Une gamme complète d'avantages sociaux est offerte.

Faire parvenir votre curriculum vitae au plus tard le 3 février à midi:

MRC des Pays-d'en-Haut, 1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle (Québec) J8B 2M3  
Courriel : amlanglois@mrcpdh.org • Site Internet : [www.lespaysdenhaut.com](http://www.lespaysdenhaut.com)

Nous remercions toutes les personnes de leur intérêt pour ce poste, mais seuls les candidats sélectionnés seront contactés. Le masculin est utilisé à titre épicène.

>P001112-1

## CALENDRIER COMMUNAUTAIRE ET COULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

**L'OUVROIR SAINT-SAUVEUR** - Prochaine vente, le jeudi 23 janvier, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 12h30 | 382, rue Principale, 450.227.1445.

**SOUPE ET COMPAGNIE** offre des repas sains et nutritifs les lundis, mardis et jeudis à l'église de Saint-Sauveur situé au 205 rue Principale. Venez prendre un bon repas, en bonne compagnie. Visitez notre site web: [www.soupeetcompagnie.com](http://www.soupeetcompagnie.com) ou 450 744-0207.

**LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DES PAYS-D'EN-HAUT** vous invite à une conférence avec Ginette Charbonneau. Trois grandes femmes, Jeanne Mance, Marguerite Bourgeoys et Marguerite d'Youville ont joué un rôle social de premier ordre dans l'histoire de Montréal. Partons à la découverte de ces femmes exceptionnelles et de leurs

réalisations dont les répercussions ont su défier le temps. Samedi le 25 janvier de 10h à 12h (café et petites mignardises à compter de 9h30). Endroit : Chalet Pauline-Vanier, 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur. Membre : 5\$ | Non-membre : 10\$

**PARKINSON QUÉBEC-GROUPE DE MARCHÉ** - La pratique d'une activité physique régulière permet d'entretenir et d'améliorer ses capacités physiques. Le bureau régional de Saint-Sauveur vous invite à venir marcher avec nous, un jeudi sur deux. Info : 450-630-4222

**RÉPIT À DOMICILE** - Prenez du temps pour vous ! 32 heures de répit en blocs de 4 heures à 5 \$ le bloc. Projet subventionné par La Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec. Contactez l'OBNL Répit, Bien-Être : 450-224-2657



PROPRIÉTAIRE Josée Pilote | CHEF DE PUPITRE Françoise Le Guen | JOURNALISTE MULTIMÉDIA Ève Ménard | ADJOINTE À LA DIRECTION Jacinthe Neault CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Camille Vaillancourt • Pascale Arcand • Isabelle Monette COLLABORATEURS Sandra Mathieu • Martine Laval • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Luc Robert | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé | DIRECTEUR ARTISTIQUE Daniel Berthier NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Pier Savard | AGENT AUX COMMUNICATION Antoine Gascon | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard | FACTURATION Mélanie Gosselin IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec ISSN 14808643 | ADRESSE 11, rue Robert, St-Sauveur, J0R 1R6 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844.856.5144 • TÉLÉCOPIEUR 450.227.1225 | [journalacces.ca](http://journalacces.ca)

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 \$ +tx.



## Emplois



IGA STE-ADÈLE

### 1 poste de GÉRANT FRUITS ET LÉGUMES

- Temps plein • Avantages sociaux
- Horaire flexible • Salaire compétitif

### 1 poste de CUISINIER

- Temps plein • Avantages sociaux
- Horaire flexible • Salaire compétitif

Envoyer votre cv à:  
marcheuchalet@bellnet.ca  
ou contacter Mélissa Jasmin  
au 450-229-4256

P001105-1



## APPEL D'OFFRES

### TP-202002-01 RÉFECTION DE TRONÇONS DES CHEMINS DE CHERTSEY, FRIDOLIN- SIMARD, DES HAUTEURS ET MASSON

La Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson requiert des soumissions pour effectuer éventuellement des travaux routiers dans le but de procéder à la réfection de tronçons des chemins de Chertsey, Fridolin-Simard, des Hauteurs et Masson sur une longueur globale approximative de 6.4 km incluant des remplacements de ponceaux, trottoirs et bordures et travaux connexes.

Le soumissionnaire qui se verra octroyer le contrat devra réaliser les travaux selon les plans et devis produits par la firme FNX-Innov Inc.

Les soumissionnaires doivent se procurer les documents d'appel d'offres sur le site du SÉAO. Les frais sont fixés selon la tarification établie par le SÉAO.

Une garantie de soumission de 10 % du prix soumis doit accompagner la soumission.

Seules seront considérées les soumissions présentées par des entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou dans les territoires visés par les accords applicables et détenant la licence requise en vertu de la Loi sur le bâtiment. Le présent contrat est assujéti à l'Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario (ACCQO), à l'Accord de libéralisation des marchés publics du Québec et du Nouveau-Brunswick (AQNB) et à l'Accord de libre-échange canadien (ALEC).

Si cet ouvrage vous intéresse, votre soumission devra nous être déposée au bureau du greffe de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, au 88, chemin Masson, Lac-Masson, Québec J0T 1L0, avant le délai de clôture soit **15 heures le 12 février 2020**, dans une enveloppe scellée portant la mention « SOUMISSION – Travaux de réfection de tronçons des chemins de Chertsey, Fridolin-Simard, des Hauteurs et Masson # TP-202002-01 ».

L'octroi du présent contrat est conditionnel à l'obtention de la subvention demandée au programme RIRL et à l'approbation ministérielle des règlements d'emprunts # AG-040-2018-A01 et # 126-2018-A01.

La Ville ne s'engage à accepter ni la soumission la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, et elle décline toute responsabilité à l'égard de l'un ou l'autre des soumissionnaires en cas de rejet de toutes les soumissions. Le contrat est adjugé sur décision du conseil de la Ville, à sa seule discrétion, et la Ville ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution de son conseil.

DONNÉ à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, le 22 janvier 2020.

Judith Saint-Louis, greffière

>P001090-1

## Avis de décès

### Lise Aubuchon (née Latour)

1942 - 2020



De Saint-Sauveur, le 12 janvier 2020, à l'âge de 77 ans, est décédée Mme Lise Latour, épouse de M. Claude Aubuchon.

Outre son époux Claude, elle laisse dans le deuil son beau-fils Hugues Aubuchon (Isabelle Bergeron) et leurs enfants Sophie (Guillaume, Cloé et Annabelle) et Julien, sa nièce Nadine Nitsche de qui elle était très proche, son beau-frère Elmer Nitsche ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles auront lieu samedi le 25 janvier 2020 à 11h00 à l'Église de Saint-Sauveur.

La famille sera présente à l'Église à compter de 10h00 pour recevoir les condoléances.



**Crématel**  
Simplement la CRÉMATION<sup>MD</sup>

- 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



## AVIS PUBLIC

### PROMULGATION DU RÈGLEMENT # 151-2020

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

QUE le Règlement # 151-2020 décrétant l'imposition de toutes les taxes et compensations, et les dispositions concernant la facturation et le nombre de versements pour l'année 2020 de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson a été adopté selon la procédure suivante :

Dépôt du projet de règlement et avis de motion :

16 décembre 2019

Présentation du règlement : 16 décembre 2019

Adoption du règlement : 20 janvier 2020

QUE ce règlement peut être consulté durant les heures régulières du bureau, soit du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Le règlement # 151-2020 entrera en vigueur conformément à la Loi suivant la publication du présent avis.

DONNÉ à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce 22 janvier 2020.

Judith Saint-Louis  
Greffière

>P001095-1

## Cartes professionnelles

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

Abattage d'arbres dangereux, émondage, dessouchage

**DÉNEIGEMENT DE TOITURES**  
Assurance complète

Martin Binette  
Cell.: 450 530-4521

### ABATTAGE ET ÉMONDAGE

15 ans d'expérience

Assurance complète

Mario Binette propriétaire

450 712-7728

SUIVEZ-NOUS SUR  
facebook.com/journalacces@LeJournalAcces



## Avis

## Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

### AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

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

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

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Belle Neige Ski Development inc. 6820 Boulevard Labelle Val-Morin (Québec) J0T 2R0 Demande : 1026626	Addition d'un permis de Restaurant pour vendre	SKI BELLE NEIGE 6820 Boulevard Labelle Val-Morin (Québec) J0T 2R0 Dossier : 338954
Érablière Ste-Marguerite Inc. 54 Chemin d'Entrelacs Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Québec) J0T 1L0 Demande : 1026598	Un Restaurant pour vendre avec autorisation de spectacle sans nudité.	ÉRABLIÈRE STE-MARGUERITE 54 Chemin d'Entrelacs Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Québec) J0T 1L0 Dossier : 10062075
La Brigade Nord Inc. 1495 Rue du Bourg du Lac Sainte-Adèle (Québec) J8B 3A2 Demande : 1026391	Un restaurant pour vendre	CAFÉ MORIN 42 Rue Morin Sainte-Adèle (Québec) J8B 2P7 Dossier : 10060541

>P001100-1



### ENTRETIEN MÉNAGER

### SERVICE D'ENTRETIEN MÉNAGER DE QUALITÉ À PRIX COMPÉTITIFS



- COMMERCIAL
- APRÈS CONSTRUCTION
- RÉSIDENTIEL

Service professionnel et impeccable depuis 2015  
450-516-3878

lesentretienschristina@outlook.com

P001003-1

### CONSTRUCTION

NOUS ACHETONS VOTRE TERRAIN RÉSIDENTIEL  
450 226-3959

>P000210-1

### ENTRAIDE

L'ALCOOL EST-IL UN PROBLÈME POUR VOUS?

AA  
ALCOOLIQUES ANONYMES  
PEUT VOUS AIDER  
450 227-4420

P000423

## Avis

### AVIS DE RETRAITE

Le Dr Daniel Lessard annonce sa retraite. Il cessera de pratiquer la médecine le 29 février 2020. Son bureau est situé à St-Sauveur, au 75 rue de la Gare, Bloc L-4. C'est avec grand regret qu'il a pris cette décision et il est désolé des inconforts qu'elle pourrait entraîner.

Daniel Lessard M.D.

>P001106-1

CANADA  
COUR SUPÉRIEURE  
DISTRICT DE LABELLE  
NO : 560-17-002096-193

Martin Gareau,  
Demandeur  
-vs-  
Chantal Forget  
défenderesse

### Avis public de notification (Articles 136 et 137 C.p.c.)

Avis est donné à Chantal Forget, de vous présenter au greffe de la Cour Supérieure du district de Labelle, situé au 645 rue de la Madone à Mont-Laurier, dans les trente (30) jours, afin de recevoir la « Demande introductive d'instance en homologation d'une transaction, (avis d'assignation, liste de pièces et pièces P-1 et P-2) », qui a été laissée à votre attention.

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

Le présent avis est publié à la demande de Jonathan Gagnon, huissier de justice, qui a tenté sans succès de vous signifier la demande mentionnée ci-haut.

Il ne sera publié à nouveau, à moins que les circonstances ne l'exigent.

Mont-Laurier, le 22 Janvier 2020  
Jonathan Gagnon, Huissier de justice

>P001116-1

## COMMISSION SCOLAIRE DES LAURENTIDES DEMANDE D'ADMISSION ET D'INSCRIPTION DES ÉLÈVES POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2020-2021 SECTEUR SUD

La Commission scolaire des Laurentides (CSL) procédera à l'admission et à l'inscription des élèves qui résident sur son territoire et qui recevront l'enseignement en français dans ses écoles pour l'année scolaire 2020-2021. Les demandes d'admission et d'inscription doivent être faites avant le **1<sup>er</sup> mars 2020**. En toute circonstance, veuillez faire l'admission à votre école de quartier actuelle.

### ADMISSION ET FRÉQUENTATION SCOLAIRE

L'enfant qui a 4 ans au 30 septembre 2020 peut fréquenter la maternelle selon certaines conditions.

L'enfant qui a 5 ans au 30 septembre 2020 peut fréquenter la maternelle desservant son lieu de résidence.

L'enfant qui a 6 ans au 30 septembre 2020 **doit s'inscrire** à l'école primaire desservant son lieu de résidence.

### DATES ET HEURES

Les parents (ou tuteurs) doivent se présenter à leur école de quartier les **11, 12 ou 13 février 2020 entre 9 h et 11 h et entre 13 h 30 et 15 h** pour remplir le formulaire d'inscription et fournir les pièces justificatives obligatoires mentionnées ci-dessous.

### TERRITOIRES JURIDICTIONNELS DES ÉCOLES DU SECTEUR SUD

Écoles primaires	Municipalités
École primaire de Saint-Sauveur Pavillons De La Vallée et Marie-Rose	Saint-Sauveur, Sainte-Anne-des-Lacs, Morin-Heights, Piedmont*, Lac-des-Seize-Iles. Une partie de Saint-Adolphe-d'Howard (soit la région du Lac Gémont, une partie du domaine le Flamingo) et une partie de Montcalm (Weir) située entre le Lac-des-Seize-Iles et la limite Ouest de Saint-Adolphe-d'Howard.
Saint-Joseph	Sainte-Adèle (avant annexion), la région du Domaine Val-Royal de Val-Morin et Piedmont*.
Chante-au-Vent	Mont-Rolland (avant annexion) en y incluant la route 117 et le Mont Gabriel.
Monseigneur-Ovide-Charlebois/Monseigneur Lionel-Scheffer Pavillons Monseigneur-Ovide-Charlebois et Monseigneur-Lionel-Scheffer	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Estérel.
École alternative de Sainte-Adèle	Les élèves doivent être inscrits dans leur école de quartier et les parents doivent compléter un formulaire d'intérêt au moment de l'admission.

\*Les élèves qui demeurent à Piedmont ont le choix d'être inscrits soit à Saint-Sauveur à l'école primaire de Saint-Sauveur (pavillons Marie-Rose ou De La Vallée) soit à Sainte-Adèle à l'école Saint-Joseph.

### ADMISSION AU PRÉSCOLAIRE (4 ANS)

#### Maternelle 4 ans, temps plein

Conditions d'admission :

- L'enfant doit avoir 4 ans au 30 septembre 2020.

Modalités :

- Ce service est offert à l'école **Monseigneur-Ovide-Charlebois/Monseigneur-Lionel-Scheffer** pour les élèves des municipalités de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et de l'Estérel. Les places sont limitées.

### ADMISSION AU PRÉSCOLAIRE (5 ANS), AU PRIMAIRE ET AU SECONDAIRE

Les parents (ou tuteurs) doivent se présenter à leur école de quartier avec les pièces justificatives mentionnées ci-dessous.

Les admissions seront traitées par ordre chronologique. Pour plus d'information, vous pouvez consulter la politique relative à l'admission, à l'inscription et la répartition des élèves disponible sur le site de la Commission scolaire.

### INSCRIPTION AU PRIMAIRE ET AU SECONDAIRE

Les parents (ou tuteurs) d'élèves qui fréquentent une école de la CSL recevront par courriel les consignes qui leur permettront de procéder à l'inscription de leur enfant. Les parents qui n'ont pas d'adresse de messagerie électronique recevront ces consignes du secrétariat de leur école.

### DEMANDE DE DÉROGATION - ÂGE D'ADMISSION

Exceptionnellement, certains enfants qui auront 5 ans après le 30 septembre 2020 pourraient être admissibles. Cette dérogation touche l'enfant particulièrement apte à débiter la maternelle ou la première année du primaire et dont le niveau de développement est tel qu'il subirait un préjudice

réel et sérieux si l'on ne devançait pas son admission à l'école. Il doit s'agir d'un enfant qui se démarque de façon évidente de la moyenne sur chacun des plans : intellectuel, social, affectif et psychomoteur. La demande doit contenir, en annexe, un rapport d'évaluation rédigé par un spécialiste tel qu'un psychologue ou un psychoéducateur.

Il est à noter que les parents devront assumer les frais inhérents à l'évaluation psychologique de leur enfant. Pour obtenir l'information pertinente et se procurer le formulaire de demande de dérogation, les parents doivent s'adresser à la direction de l'école.

### ADMISSION DES ÉLÈVES PROVENANT DE L'EXTÉRIEUR DU TERRITOIRE OU DES INSTITUTIONS PRIVÉES

Les parents (ou tuteurs) doivent se présenter à leur école de quartier et doivent fournir le dernier bulletin scolaire, les relevés de notes (s'il y a lieu) et les pièces justificatives obligatoires mentionnées ci-dessous.

### TRANSFERT LINGUISTIQUE

Pour toute demande afin que l'enfant reçoive l'enseignement en anglais, vous pouvez vous adresser à la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier au 450 621-5600. Cette demande sera traitée conformément aux dispositions de la Charte de la langue française.

### PIÈCES JUSTIFICATIVES OBLIGATOIRES

Pour l'admission d'un élève, les parents (ou tuteurs) doivent présenter les documents suivants :

- Le certificat de naissance original avec le nom des parents.
- Deux pièces justificatives, une dans **chacune** des catégories ci-dessous, afin de prouver l'adresse de résidence de l'élève et d'établir l'école du territoire juridictionnel ainsi que le statut de ce dernier au Québec.
- Bulletin de l'année précédente (à l'exception d'une admission au préscolaire).

#### Catégorie 1 :

- Acte d'achat notarié de la propriété résidentielle indiquant le nom du propriétaire;
- Offre d'achat acceptée d'une maison;
- Preuve d'assurance habitation;
- Bail complet version 4 pages avec nom, adresse et signature du propriétaire;
- Compte de taxes scolaires ou municipales (si l'adresse d'envoi est identique à l'adresse de l'emplacement de la propriété);
- Déclaration assermentée du titulaire de l'autorité parentale attestant que l'élève ou son parent demeure bien à l'adresse indiquée si aucun autre document n'est disponible;
- Engagement à fournir les preuves de résidence sur présentation d'un document démontrant l'intention de résider à cette adresse avant la rentrée scolaire.

#### Catégorie 2 :

- Permis de conduire au Québec;
- Facture ou état de compte d'une compagnie de téléphone, d'électricité, de gaz ou de câblodistribution indiquant le nom et l'adresse de la personne à qui le service est facturé;
- Relevé de compte bancaire au Québec ou relevé de carte de crédit;
- Avis de cotisation de Revenu Québec;
- Relevé d'emploi (relevé 1) ou relevé d'assurance-emploi;
- Avis de paiement de soutien aux enfants de la Régie des rentes du Québec (RRQ) ou tout autre document officiel provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental;
- Relevé d'impôts fonciers (RL-4).

Dans le doute ou pour des situations particulières, la Commission scolaire est en droit d'exiger la combinaison de plusieurs documents afin d'établir la preuve de résidence du territoire juridictionnel de l'école.

**De plus, la combinaison des deux preuves suivantes n'est pas acceptée : bail et permis de conduire.**

### INFORMATION :

Pour un complément d'information, vous pouvez communiquer avec la CSL au 819 326-0333, poste 2065, ou consulter le [www.cslaurentides.qc.ca](http://www.cslaurentides.qc.ca)

DONNÉ à Sainte-Agathe-des-Monts, ce 22<sup>e</sup> jour de janvier 2020.

Service de l'organisation scolaire  
13, rue Saint-Antoine, Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 2C3  
[directiontic-ost@cslaurentides.qc.ca](mailto:directiontic-ost@cslaurentides.qc.ca)



# bonjour

Agence immobilière

**L'équipe  
immobilière  
la plus  
expérimentée.**

**14** bureaux d'affaires.

**185** courtiers immobiliers.

**REMAX**bonjour**.com**

SOURCE : OACIQ 2019, moyenne d'années d'expériences par courtier immobilier, région Laurentides

SUIVEZ-NOUS



P001132-1