

# ACCÈS

INFORMER + INSPIRER



Pour contrôler l'avenir du terrain

## L'Estérel exproprie le golf

Pages 6 et 7

Photo: Norby - Davy Lopez

**Nouvelle chronique**  
Un papa inquiet  
pour ses jeunes

Page 4

**Cahier spécial**  
Je suis  
XYZ

Pages 11 à 22

**Vélo de montagne**  
Rien n'arrête  
Éliane Blais

Page 28

VISITEZ NOTRE  
NOUVEAU  
SITE WEB



P008624

## ENGEL & VÖLKERS®

MARC-ANDRÉ PILON | LOUIS-CHARLES MÉNARD

60 années de bienveillance immobilière.



*Valérie Cormier*  
 Courtier immobilier résidentiel

514-771-2187  
 VALERIECORMIER.COM



bonjour  
Agence immobilière

*Rêve, concrétisation, satisfaction*



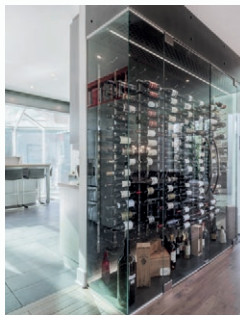
75, Cahors  
 Morin-Heights  
 à proximité du Balmoral

995 000\$

3 2 33 513 pi2

MLS: 24585827

Cette magnifique propriété a été entièrement rénovée avec raffinement et élégance en 2014, offrant confort, espace et une grande luminosité. Dès votre arrivée, vous serez séduit par son environnement chaleureux et accueillant.



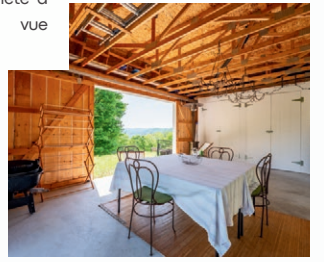
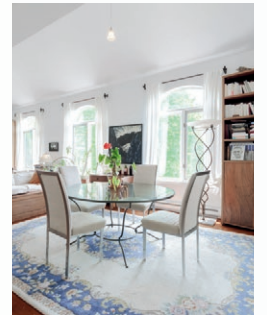
68, Hameau  
 Morin-Heights  
 Vue spectaculaire

1175 000\$

3 2+1 82 407 pi2

MLS: 20799803

L'une des plus belles vues des Laurentides, cette propriété unique incarne l'essence de l'inspiration européenne. Nichée sur un immense terrain de 82 407 pi2, orientée vers le sud-ouest, cette magnifique propriété à flanc de montagne offre une vue spectaculaire.



**VENDU**

24, Marguerites  
 Sainte-Anne-des-Lacs

Maison d'exception rustique et moderne



**VENDU**

921, des Berges  
 Sainte-Adèle

Splendide bord de rivière



**VENDU**

332, Versant  
 Piedmont

Vue & luxe

P'tit Train du Nord et exo

## Un sondage sur vos habitudes

Le P'tit Train du Nord et exo, le Réseau de transport métropolitain, veulent connaître les habitudes de déplacements récréotouristiques et invitent leurs utilisateurs à répondre à un sondage en ligne. Le sondage permettra de mieux cerner les besoins et d'améliorer les services. De plus, en répondant au sondage, vous courez la chance de gagner l'une des 10 passes tous modes ABC. « Pourquoi participer ? Vous nous aidez à améliorer l'offre pour le transport actif et le cyclo-tourisme. » Pour pouvez répondre au sondage sur le site web du P'tit Train du Nord. Vous avez jusqu'au 3 septembre pour participer. Le tirage aura lieu le 10 septembre.



# EN BREF



Parc de la rivière Doncaster

## Une marche pour la SLA

Samedi le 7 septembre prochain aura lieu une marche pour vaincre la SLA à Sainte-Adèle au Parc de la rivière Doncaster. Seule ou en équipe, les gens peuvent venir marcher en l'honneur ou en mémoire d'une personne atteinte de la SLA. Avec tout don de 30\$ et plus, les personnes présentes à l'événement pourront se procurer, sur demande, le chandail bleu de l'événement. La marche commence dès 10 h sur le sentier de La Familiale Est.

## À SURVEILLER CETTE SEMAINE



MRC des Pays-d'en-Haut

## Changements à venir pour la collecte

À partir du 2 septembre 2024, un nouveau fournisseur s'occupera de la collecte des bacs roulants dans la MRC. Ce changement n'engendrera aucune modification des fréquences et des journées de collectes, à l'exception des citoyens de Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs, qui verront leur recyclage collecté le jeudi à la place du vendredi. Il y a également des changements pour certains résidents de Lac-des-Seize-Îles (portion du Nord). De plus, à noter que tous les sacs plastiques sont maintenant refusés dans le bac de compost. Qu'ils soient en plastique biodégradable, oxobiodégradable ou compostable.



## C'EST LE TEMPS DE T'INSCRIRE

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



Ensemble, créons l'avenir !



## Éducation des adultes des Cimes

- Cours de niveau présecondaire
- Cours de niveau secondaire

Sainte-Adèle

Sainte-Agathe-des-monts

Mont-Tremblant

Centre  
de services scolaire  
des Laurentides  
Québec

période d'inscription en cours pour  
l'automne 2024

Créateur  
d'avenir

>P009470-1

Nancy et Marc-André, élèves  
Éducation des adultes - des Cimes



Philippe Leclerc

Je m'appelle Philippe, j'ai 46 ans, je suis marié et père de trois enfants, dont deux en garde partagée. J'ai choisi de m'établir à Piedmont, dans ce magnifique territoire des Pays-d'en-Haut, où j'ai pu observer, depuis 2018, une croissance impressionnante. Comme beaucoup de Laurentiens d'adoption, je suis tombé sous le charme des paysages, des lacs, des montagnes, et surtout, des gens qui habitent ce coin de paradis.

Aujourd'hui, je m'adresse à vous non pas en tant que professionnel ou chroniqueur, mais en tant que papa. Un papa inquiet, qui se préoccupe de l'avenir de ses enfants, et plus particulièrement de leur parcours scolaire dans les Pays-d'en-Haut alors que la rentrée bat son plein.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : selon le CISSS des Laurentides, les jeunes représentent à peine 13 % de la population des Pays-d'en-Haut, bien en deçà de la moyenne laurentienne qui dépasse les 19 %. Pire encore, ces jeunes sont plus nombreux à grandir dans des conditions de pauvreté que leurs aînés. Et tandis

que la génération des Félix Leclerc a vu plus de 3 000 personnes s'installer dans la région ces cinq dernières années, seulement 650 jeunes de la nouvelle génération ont rejoint nos rangs. Cinq fois moins ! Cette réalité me préoccupe profondément.

En tant que père, je me demande quel poids ces jeunes auront dans les décisions publiques pour notre territoire. Il n'existe plus de forums régionaux jeunesse pour promouvoir les intérêts de cette génération montante, les Conférences régionales des élus ayant été abolies. Les MRC et les municipalités ont maintenant la responsabilité d'animer ces discussions, mais je crains qu'il n'y ait plus de porteur direct de la cause des jeunes, ni politiquement, ni administrativement.

## Le papa inquiet des Pays-d'en-Haut pour le choix scolaire de ses jeunes

Ce constat m'amène à une autre de mes préoccupations : comment offrir un cadre propice à l'épanouissement de nos jeunes, en particulier au niveau secondaire ? L'école secondaire Augustin-Norbert-Morin, la seule école publique francophone du territoire, doit composer avec des défis immenses. Mes enfants, qui partagent leur temps entre Piedmont et

Saint-Jérôme, sont de grands sportifs. À l'heure prochaine de choisir leur école secondaire, j'ai voulu explorer les possibilités offertes par l'école Augustin-Norbert-Morin. J'ai été heureux de découvrir les programmes sport-études en ski et en danse, mais ma joie s'est vite transformée en déception en comparant cette offre à celle de l'École polyvalente de Saint-Jérôme : natation, hockey, baseball, basketball, gymnastique, et plus d'une dizaine d'autres !

Pourquoi une telle disparité ? Il semble que tout soit question de financement. L'École Augustin-Norbert-Morin reçoit un budget modeste, fixé par Québec selon un classement socio-économique, tandis que l'école polyvalente de Saint-Jérôme bénéficie d'un soutien financier

Je suis persuadé que la communauté de l'École polyvalente Saint-Jérôme a su se mobiliser pour obtenir de meilleures conditions pour ses jeunes. Mais qu'en est-il de nous ? Que pensent nos trois députées, France-Élaine Duranceau, Sonia Bélanger et Agnès Grondin, de cette situation ? Et nos leaders locaux, sont-ils conscients de l'importance d'investir dans l'avenir de nos jeunes ?

L'équipe de l'école Augustin-Norbert-Morin, nos élus locaux, nos députées, ainsi que les acteurs concernés par la jeunesse dans notre région doivent se retrousser les manches. Avec l'arrivée d'une nouvelle direction depuis deux ans et surtout avec les installations du nouveau Centre sportif à deux pas de l'école – une piscine de 25 mètres, une patinoire aux dimensions professionnelles, un terrain de soccer et des sentiers de plein air – il est impératif de développer de nouveaux programmes pour nos jeunes. Il est temps de capitaliser sur ces atouts pour offrir à nos enfants un environnement stimulant et riche en opportunités. Pour mes deux plus grands, il est peut-être déjà trop tard, mais pour ma plus jeune, il y a encore de l'espoir.

Ensemble, nous pouvons faire en sorte que les jeunes des Pays-d'en-Haut ne soient pas laissés pour compte, mais qu'ils aient bien leur place, ici, au cœur de notre territoire.

Vous avez des commentaires ? Écrivez-nous à [redaction@journalaccs.ca](mailto:redaction@journalaccs.ca)

# DÈS SEPTEMBRE 2024

## EN VRAC OU EN PAPIER DANS LE BAC BRUN!

### Tous les sacs plastiques sont refusés dans le compost

**MÊME AVEC CES LOGOS :**

**BIODÉGRADABLE**  
**OXOBIODÉGRADABLE**  
**COMPOSTABLE**

### POURQUOI LE PLASTIQUE COMPOSTABLE EST REFUSÉ ?

- Le Ministère autorise **seulement les matières organiques en vrac ou en papier** à la plateforme de compostage.
- Il crée de la confusion avec d'autres plastiques non compostables biodégradables et oxobiodégradables.
- Il ne se dégrade pas au même rythme que le processus de compostage; des fragments de plastique demeurent et nuisent à la qualité du compost.
- Il contribue à la formation de méthane, un gaz à effet de serre responsable des mauvaises odeurs, étant donné que les matières compostables sont emprisonnées, sans air, dans les sacs.
- On vise le **banissement des plastiques** à usage unique.

### ALTERNATIVES

Le papier journal peut servir pour le fond de votre mini bac de cuisine.

Congeler les résidus alimentaires évite les odeurs.

Sac en papier du marché.

En vrac dans le bac !

BESOIN DE PLUS DE DÉTAILS

[lespaysdenhautrecyclent.com](http://lespaysdenhautrecyclent.com)

Grâce à un don de 7 M\$

# Une maison Véro & Louis verra le jour à Saint-Jérôme

FRANCE POIRIER  
france.poirier@journalnord.com

Gagnant d'un montant de 70 M\$ à Loto Max, Marcel Lussier voulait aider la Fondation Véro & Louis pour la construction d'une maison pour les adultes autistes. En avril 2023, lui et sa famille ont donc fait un don de 7 M\$ afin de rendre possible la création de la maison des Laurentides. Celle-ci portera d'ailleurs le nom de Maison Véro & Louis St-Jérôme - Pavillon Famille Lussier.



## Un terrain offert par la Ville

C'est en écoutant les nouvelles un soir à leur chalet de l'Estérel que Véronique et Louis ont entendu l'heureux gagnant confié qu'il voulait aider la Fondation Véro & Louis. « Nous l'avons appris de cette façon, on n'en revenait pas. Mais Marcel a tenu promesse et c'est ce qui permet d'accélérer les projets de maison et d'y aller avec le projet des Laurentides à Saint-Jérôme », nous a confié Véronique Cloutier lors de leur passage à Saint-Jérôme la semaine dernière. « Nous avons plusieurs propositions de terrains dans la région. La fondation a opté pour Saint-Jérôme, notamment pour le site et pour la proximité des services », a ajouté Louis Morissette.

Ainsi, la Ville de Saint-Jérôme a cédé un terrain de 4 500 pieds carrés près de la rivière du Nord sur la rue Lachapelle. L'annonce a été faite le 30 août dernier à l'hôtel de ville en présence de plusieurs intervenants. « Le dynamisme et la confiance témoignés par la Fondation Véro & Louis nous ont rapidement convaincus d'être partenaires de ce beau projet en offrant le terrain qui accueillera la Maison. Les villes peuvent être des partenaires de premier plan pour faire face aux défis sociaux et économiques afin d'offrir une ville inclusive qui tient compte de tous ses citoyens. À Saint-Jérôme, nous avons la vision d'une ville où il fait bon vivre, où les citoyens peuvent s'épanouir et où chaque personne a sa place.



Tous nos efforts sont orientés dans cette direction, et je peux vous dire que les équipes des services municipaux y travaillent avec cœur », a souligné le maire Marc Bourcier.

## L'implication de Véro et Louis

Pour Guylaine Guay, c'est la concrétisation d'un rêve. L'animatrice et humoriste a deux fils autistes. Elle avait écrit un livre, *Deux garçons à la mère*, qui parle de sa réalité. C'est en lisant ce livre que Véronique a décidé de s'impliquer pour cette cause, ce qui a mené à la création de la Fondation Véro & Louis, il y a maintenant sept ans. La maison des Laurentides est la troisième de la fondation. La première à Varennes est en fonction et il y a un autre projet de construction à Victoriaville.

« Tout comme Saint-Jérôme, l'argent est là. Il ne manque que les autorisations avec le gouvernement avant de débiter la construction », a souligné Louis Morissette.

Cette annonce est particulièrement touchante pour Guylaine Guay, citoyenne de Saint-Jérôme, et marraine de la fondation. « Le rêve est en train de devenir réalité pour de nombreuses familles ! Pour moi qui suis maman de deux jeunes adultes autistes, je suis très émue de constater l'engouement et l'implication de la Ville de Saint-Jérôme. Ce projet a un sens encore plus personnel pour moi puisqu'il permettra d'offrir un milieu de vie épatant à mon fils Clovis. Merci du fond du cœur ! »

Véronique Cloutier et Louis Morissette se sont dits très touchés par l'intérêt de toute la communauté et très reconnaissants envers la Ville de Saint-Jérôme de son implication aussi généreuse dans le projet de maison pour adultes autistes. « Ce projet aura un véritable impact sur les familles de la région », ont-ils conclu. D'ailleurs plusieurs parents émus étaient présents et à cette annonce, a fait remarquer Véronique Cloutier.

# 14

## SAMEDI SEPTEMBRE

100, RUE DES CANTONNIERS

# PORTES OUVERTES

# LA CASERNE DES POMPIERS

DÉCOUVREZ  
L'UNIVERS  
DES POMPIERS !

De  
10 h à  
15 h

VENEZ MANGER  
UN BON HOT-DOG  
AVEC VOS POMPIERS

Tous les profits seront versés à

ENTRAIDE BÉNÉVOLE  
DES PAYS-D'EN-HAUT  
Centre d'action bénévole

# L'Estérel exproprie le terrain de golf emblématique de son territoire

LUC ROBERT | luc@journalacces.ca

Le conseil de la ville d'Estérel a pris une décision importante quant à l'avenir du terrain de golf d'Estérel, le mercredi 27 août dernier, en procédant à son acquisition, lors d'une décision unanime votée en séance extraordinaire.

Le conseil a ainsi décidé d'acquérir la propriété à des fins de réserve foncière. « Il appartiendra ultérieurement au conseil municipal d'Estérel, présent ou futur, de déterminer la destination (vocation) éventuelle et la finalité des terrains expropriés. Il s'agit des terrains situés précisément aux lieux du golf, sauf la péninsule et deux autres terrains situés à proximité (coins Versailles et Dupuis, zonés résidentiels et pour petits commerces pour un autre). Le terrain de golf fait partie de notre ADN et rien ne se passait là depuis la vente du 25 mars 2022 », a souligné le maire Frank Pappas lors de l'assemblée spéciale.

Celle-ci a réuni une multitude de citoyens inquiets, qui ont pris place sur des chaises additionnelles ajoutées dans le vestibule de l'hôtel de ville. La majorité des citoyens a fini par louer les conseillers et le maire « pour essayer de protéger ce joyau d'un éventuel développement immobilier possible ».

Il incombera maintenant au Tribunal administratif du Québec de fixer l'indemnité d'expropriation, à défaut d'une entente

entre les parties. Dans ce contexte, la Ville a décidé de n'émettre aucun commentaire dans le dossier. Les négociations avec le propriétaire, Groupe Olymbec, seront amorcées de gré à gré ou par expropriation. Un avis leur a été acheminé par les avocats retenus par la Municipalité, le cabinet DHC.

« Olymbec a reçu dans un avis le montant que nous sommes prêts à payer, selon les évaluations que des experts ont faites. La résolution adoptée donne le mandat à DHC d'entreprendre les mesures d'expropriation. On verra de quoi il en retourne dans le futur », a-t-il ajouté.

## Indice

Au rôle d'évaluation de la MRC des Pays-d'en-Haut, une partie des lots visés se situe au 44 rue Fridolin-Simard. Le propriétaire actuel est la compagnie 9025-1950 Quebec Inc. (Groupe Olymbec). On parle d'une valeur d'immeuble de 2 113 500 \$, pour l'exercice financier 2024 à 2026 du rôle d'évaluation. La valeur du terrain se situe à



1 582 200 \$ et celle du bâtiment à 531 300 \$. Cependant, il s'agit de l'évaluation municipale et non de sa valeur marchande.

« Je ne peux dévoiler le montant transmis par la Municipalité à Olymbec. Quant à un impact éventuel sur les taxes des citoyens, si notre estimation est bonne, je dirais que pour une maison de valeur moyenne, cela pourrait se traduire annuellement à environ 230 \$ sur le compte de taxes, pour une période de 20 ans. Nous sommes dans nos droits légaux de procéder ainsi. Nous avons eu des contacts avec le propriétaire, mais pas de discussions

avec lui. Le proprio est indemnisé et il peut aller en appel devant la cour supérieure si c'est son choix. Toutefois, en vertu d'une nouvelle loi, le processus (d'expropriation) n'est pas suspendu. Si ça devait traîner quatre mois, la Municipalité deviendrait propriétaire des lieux. »

Répondant aux questions du public, le maire Pappas a tenu à rassurer à nouveau ses concitoyens. « Je le jure sur mon serment d'office : ce n'est pas pour faire un développement (immobilier) que nous avons entrepris ces procédures. On ne s'engage pas non plus

## Vos commerces demeurent ouverts pendant les travaux du chemin du Lac-Millette.

### Suivez les détours, roulez prudemment et bon magasinage!



Ville de  
Saint-Sauveur



Photo: Luc Robert



Photo: Nordy - Davy Lopez

à exploiter le terrain de golf. C'est zoné récréatif, permettant le golf. Le conseil a conclu que la mesure est primordiale et dans l'intérêt de la Ville pour protéger ce lieu faisant partie de notre ADN local. »

Lors de la période de questions, l'avocate mandatée par Groupe Olymbec, M<sup>e</sup> Marie

Dubuis, a tenté de tirer les vers du nez au maire. Elle s'est toutefois refusée à tout commentaire médiatique à l'issue de l'assemblée extraordinaire. « Monsieur le maire : 1) quel travail préliminaire a été fait par le conseil dans le dossier ? ; 2) quelle utilité publique a la mesure prise ? ; 3) quels projets sont envisagés pour le golf ? ; 4) quels sont les

coût envisagés ; 5) et enfin, pourquoi prendre cette décision aujourd'hui ? », a-t-elle enchaîné au micro.

« Le travail préliminaire est confidentiel (et limité aux membres) du conseil. Une réserve

financière est l'utilité publique. La finalité du projet n'est pas encore établie. Elle pourrait l'être à nos 14 mois de règne restants, à un deuxième mandat si nous sommes réélus, ou encore par un autre (nouveau) conseil municipal élu. Pour les coûts envisagés, les citoyens semblent plus faire confiance à leur administration municipale, peut-être, qu'à Groupe Olymbec ? Je n'en ai aucune d'idée. Quant à la période de dévoilement, cela demeure à la discrétion du conseil municipal. Cela fait deux ans qu'il n'y a rien au golf de l'Estérel. On est des gens sérieux, au conseil. On travaille à l'intérêt de l'Estérel, à des fins municipales », a rétorqué le premier citoyen.

**Vous avez des commentaires ? Écrivez-nous au [redaction@journalacces.ca](mailto:redaction@journalacces.ca)**

Disque-golf

# Un golfeur veut implanter une nouvelle discipline à l'Estérel

LUC ROBERT | [luc@journalacces.ca](mailto:luc@journalacces.ca)

Un ancien adepte du club de golf l'Estérel aimerait introduire le nouveau sport du lancer de disque de golf sur l'ancien parcours vacant de 18 trous de l'est de la MRC des Pays-d'en-Haut.



Photo: Courtoisie

Éric Jourdain rêve d'établir un disque-golf à l'Estérel.

Le Montréalais trouve déplorable que les activités du prestigieux terrain se trouvent à l'arrêt depuis 2022 et aimerait participer à sa relance.

« Chemin faisant vers mes terrains du lac Désert, à Chertsey, je me payais régulièrement une ronde de golf à l'Estérel. Maintenant, c'est presque à l'abandon et le terrain semble dépérir. J'ai alors songé à amener au club de golf un nouveau sport en vogue : le disque-golf. Les mondiaux de la discipline viennent tout juste d'être tenus en Virginie. Si on est un peu en retard sur l'élaboration de ce sport face aux États-Unis, on serait en avant de la vague d'implanter ça au Québec », a souligné M. Éric Jourdain.

## En progression

Le disque-golf est une nouvelle discipline qui s'établit au Québec. Plusieurs municipalités en ont développé dans leurs parcs et quelques montagnes de ski en ont ajouté à leurs installations. Une vingtaine de 18 trous dans tout le Québec ont vu le jour et une cinquantaine de parcours (plus ou moins 9 paniers) ont été édifiés dans des parcs, pour un total de 72 au Québec, sur les 848 parcours existants au Canada.

« Ce sport est encore méconnu de plusieurs, mais en pleine croissance. J'en suis à ma deuxième saison et cela fait presque 10 ans qu'il se joue ici. Le club house de l'Estérel possède toutes les qualités pour en faire un parcours complet de 18 trous et de calibre international, ce qui serait sûrement une première au Québec. J'aimerais, s'il est encore temps, présenter un projet viable à la Ville. »

## Des golfeurs septiques

Les puristes locaux du golf ont sourcillé des yeux, lorsque Accès leur a parlé de ce sport.

« D'un côté, tu te dis qu'à la vitesse dont on voit les terrains de golfs actuels disparaître partout, on n'a rien à perdre. D'un autre côté, nous sommes une petite municipalité de gens aisés qui veulent conserver leur parcours ancestral tel quel. Et de quel façon cela fonctionnerait ? Une location de gérance au promoteur du disque-golf ? Si on revampe le 18 trous aux normes d'aujourd'hui, je demeure convaincu que le golf de l'Estérel a encore sa place, avec un sport ou un autre. Le but reste de jouer, de se divertir, mais aussi faire de l'exercice », a rétorqué un golfeur de longue date, sceptique de la proposition.



## L'automne est à nos portes



## Venez découvrir la collection

LISA TODD

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

> P008975-19

# 5 points à retenir du conseil des maires

**SIMON CORDEAU** (initiative de journalisme local)  
simon@journalaccès.ca

Les maires de la MRC des Pays-d'en-Haut étaient réunis à l'hôtel de ville de Lac-des-Seize-Îles pour une séance de leur conseil le 20 août dernier. Voici cinq points à retenir.

## Nouveau siège social

Le projet de nouveau siège social avance. La MRC a octroyé le contrat pour des services professionnels en architecture et en ingénierie, afin de réaliser les plans et devis du nouveau bâtiment, et pour la surveillance du chantier. Parmi les sept soumissionnaires conformes, c'est le consortium constitué de PRISME architecture inc., AEdifica, Bouthillette Parizeau et Équipe Laurence qui a remporté le contrat.

« La réalisation des plans et devis va prendre environ 12 mois, ce qui nous amènera par la suite à lancer l'appel d'offres pour la construction du bâtiment », a indiqué le préfet, André Genest.

Rappelons que la MRC a entrepris de déménager son siège social de Sainte-Adèle à Saint-Sauveur. En juin 2023, elle a acquis le 11 rue Principale afin d'y faire construire le nouveau bâtiment.

## Centre sportif

Au Centre sportif des Pays-d'en-Haut, la MRC offre de nouveau des heures de glace gratuites à trois organismes d'activités pour enfants, soit la Ligne des Mini-Palettes rose, le Club de patinage de vitesse Pays-d'en-Haut et l'Association de hockey mineur des Monts.

La MRC a aussi conclu une entente intermunicipale avec les villes de Sainte-Agathe-des-Monts et de Mont-Tremblant. En échange du temps de glace pour l'Association de hockey mineur des Monts, les joueurs de la MRC des Pays-d'en-Haut pourront bénéficier du tarif résident de l'Association pour la saison 2024-2025.

Par ailleurs, les Bassins Desjardins sont fermés depuis le 19 août pour leur entretien annuel. Celui-ci prend trois semaines. Les piscines devraient donc rouvrir vers le 9 septembre.

## Sécurité publique

Le conseil des maires a adopté les priorités d'intervention identifiées par la Sûreté du Québec pour l'année 2024-2025. Ces priorités sont d'accroître les interventions ciblées envers les usagers vulnérables et les nuisances sur les réseaux routier et récréotouristique, de mettre en place l'application d'un plan d'action en prévention de la criminalité, et enfin d'assurer une visibilité



La MRC construira son nouveau siège social à Saint-Sauveur.

optimale et une présence accrue dans toutes les municipalités de la MRC.

## Aide financière

La MRC a octroyé des fonds pour l'aide à la mission de divers organismes, grâce au Fonds régions et ruralité. Le Regroupement des partenaires des Pays-d'en-Haut recevra 15 000 \$; la Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur/Piedmont, 35 000 \$; et le Musée du ski des Laurentides, 25 000 \$.

La MRC accorde aussi 1 000 \$ à la Maison des Jeunes de Sainte-Adèle pour l'Opération Nez Rouge.

## Gestion des matières résiduelles

La MRC a conclu trois ententes intermunicipales concernant la collecte, le transport

et le traitement des déchets, du recyclage et du compost.

D'un côté, une entente avec la Régie intermunicipale des Trois-Lacs et le Complexe environnemental de la Rouge permet à certains citoyens de la MRC des Pays-d'en-Haut d'être desservis par ces organismes.

De l'autre, des ententes avec la Municipalité des Mille-Îles et le Canton de Wentworth permettent à leurs résidents de recevoir les services de la MRC.

« C'est important de souligner ce bon coup. [...] L'optimisation des circuits de collecte nous permet de faire des économies d'échelle et de réduire l'émission de gaz à effet de serre », indique M. Genest. Deux autres ententes sont à venir en septembre.

## Travaux

# Fermeture hâtive du Parc du Corridor aérobique

**RÉDACTION**  
redaction@journalaccès.ca

Une portion du Corridor aérobique sera fermé à partir du 9 septembre. Cette fermeture s'étendra jusqu'à la fin de l'automne et concerne la section comprise entre le kilomètre 0 à Morin-Heights et la municipalité de Lac-des-Seize-Îles.

Durant cette période, plusieurs travaux de réfection seront réalisés, dont le remplacement de ponceaux, le rechargement granulaire de certaines sections de la piste, ainsi que des travaux de drainage.

La MRC tient à préciser que le stationnement du km 0 à Morin-Heights restera ouvert et qu'il sera possible d'accéder au trajet VÉLOCITÉ à partir de cet endroit. Les usagers pourront également continuer à circuler sur le Corridor aérobique depuis le stationnement situé au km 22,3 à Lac-des-Seize-Îles. Ils pourront ainsi se diriger en direction ouest vers le territoire de la MRC des Laurentides qui demeurera ouvert aux cyclistes et aux randonneurs.

De plus, de la signalisation sera installée aux entrées officielles de la piste indiquant la présence de travaux et l'interdiction

d'accès. Afin d'assurer leur sécurité, il est demandé aux usagers de respecter la signalisation compte tenu de la nature des travaux à effectuer et de la présence constante de machinerie lourde sur la piste.

Les travaux seront terminés pour le début de la saison hivernale, et que les activités associées à cette période de l'année ne seront pas affectées. Par ailleurs, ces travaux n'incluent pas la reconstruction du pont Newaygo, situé au km 10,8 à Wentworth-Nord qui est sous la responsabilité du ministère des Transports et de la Mobilité durable.

La section du Corridor aérobique comprise entre les km 8,9 et 12 (voie partagée) dans le secteur de Montfort restera, quant à elle, accessible aux résidents du secteur pendant les travaux.

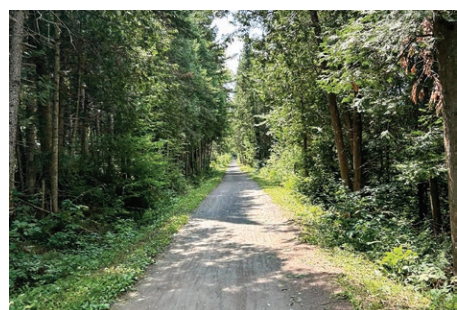


Photo : Parc du Corridor aérobique

## Travaux au parc Camille-Michel

# Un parc résilient face aux changements climatiques

**RÉDACTION**  
redaction@journalaccès.ca

La Ville de Saint-Sauveur a commencé les travaux au parc Camille-Michel dans le but d'en faire « un espace sur mesure résilient face aux changements climatiques et conçu par et pour les Sauverois ».

Le Centre des technologies de l'eau, Abrinord, l'organisme de bassin versant de la rivière du Nord, l'Institut des territoires et le Living Lab ont travaillé sur ce projet de réaménagement. Celui-ci a comme but

« d'adapter le parc aux changements climatiques, de contribuer à éviter les inondations en aval, et de créer un îlot de fraîcheur pour les résidents environnants », lit-on dans un communiqué de la Ville.

Lancé en 2021, le projet se divisait en deux phases distinctes, soit une phase d'études de faisabilité techniques et écologiques, puis une phase de travaux. Les études de faisabilité technique ont démontré que le milieu, dans son état actuel, ne dispose pas de la structure nécessaire pour une gestion satisfaisante des eaux pluviales.

De plus, les études écologiques ont permis de constater que les arbres du parc actuel ne pourront s'adapter aux changements climatiques et aux variations de températures prévues dans les prochaines décennies. Un sondage citoyen diffusé auprès de la population a permis de cibler les critères de départ pour le réaménagement du parc qui ont constitué la base de travail du comité technique, constitué de représentants de la Ville, de professionnels en architecture du paysage, des organismes collaborateurs mentionnés plus haut et de cinq citoyens-ambassadeurs, pour l'élaboration d'un plan-concept du parc. Ce plan a ensuite été soumis à une consultation citoyenne menée sous la forme d'un laboratoire en innovation ouverte.

## Nouvel aménagement

Le nouvel aménagement prévoit la plantation d'arbres, la déminéralisation des sentiers et une bonification de l'aire de socialisation. Un îlot de fraîcheur ainsi qu'une zone de jeu libre avec des modules de jeux fabriqués de matériaux naturels pour les enfants âgés de 0 à 5 ans sont également prévus.



## Piedmont commence sa forêt nourricière

SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)  
simon@journalaccés.ca

La Municipalité de Piedmont commence l'aménagement d'une forêt nourricière au parc Gilbert-Aubin. Les travaux d'excavation ont débuté à la mi-août. L'aménagement d'un sentier ainsi que la plantation de végétaux débiteront dès cet automne.

D'ailleurs, « l'implication citoyenne sera essentielle pour la réussite du projet », souligne la Municipalité sur sa page Facebook. Elle invite les citoyens, le 12 septembre de 10 h à 15 h, à venir contribuer à la plantation des arbres fruitiers, des arbustes, des herbacés, etc. Les personnes intéressées à s'impliquer doivent communiquer avec Camille Pétrud par courriel (cpétrud@piedmont.ca) ou par téléphone (450 227-1888, poste 240).

En mars dernier, la Municipalité avait reçu une subvention de 25 000 \$ pour réaliser ce projet. La forêt nourricière est faite en collaboration avec Wen Rolland, designer-concepteur et spécialiste des forêts nourricières au Québec.

### Une forêt nourricière, c'est quoi ?

« Une forêt nourricière est un système de culture basé sur l'implantation d'arbres, d'arbustes et de plantes herbacées majoritairement vivaces et souvent comestibles. Elle produit une abondance de récoltes diverses : fruits, noix, légumes, champignons, plantes médicinales, etc. », nous expliquait le maire, Martin Nadon, dans une entrevue précédente.

La forêt offrira aussi un parcours pédagogique avec des fiches éducatives pour les citoyens, les organismes et les enfants.

Incendie à Val-David

## Le Mouton noir n'est plus



SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)  
simon@journalaccés.ca

Le café bistro Mouton noir, à Val-David, est une perte totale à la suite d'un incendie survenu tôt dans la nuit de dimanche, 1<sup>er</sup> septembre. « Cette nuit est un triste jour. Notre Mouton noir est parti dans les flammes. Difficile réalité de penser que nous allions célébrer ses 19 ans ce mois-ci ! », a annoncé l'entreprise sur sa page Facebook.

Lieu emblématique et rassembleur de la communauté val-davidoise, le Mouton noir accueillait des artistes locaux et de renommée, comme Safia Nolin, Lydia Képinski, P'tit Belliveau, Les Hôtesses d'Hilaire et Frais Dispo, dans une petite salle intimiste.

### Deuil d'un lieu culturel

Un feu d'origine électrique se serait déclenché dans la cuisine, peu avant 5 h 45 dimanche matin, selon le Journal de Montréal.

Les gens sont nombreux à exprimer leur tristesse et leur soutien sur la page Facebook du Mouton noir. « Un lieu culturel qui a rassemblé d'innombrables amis et générations. » « C'est d'une tristesse infinie. Le Mouton noir représentait tellement bien l'esprit bohème et éclectique de Val-David. » « L'âme du village. Je suis certaine qu'il va renaître de ses cendres ! Courage. »

La co-proprétaire Katerine Payeur indiquait au Journal de Montréal dimanche être « complètement découragée ». Elle ignore pour le moment si le Mouton noir pourra être rebâti ou relocalisé.

L'Événement Carrières présente

**JOURNÉE DE  
L'EMPLOI  
LAURENTIDES**

**Samedi 14 septembre**

10 h - 16 h

Académie Lafontaine  
**SAINT-JÉRÔME**



En savoir plus sur  
**ECARRIERES.COM**



le journal  
de montréal

### Les postes disponibles :

- Adjoint administratif
- AEP régulateur-opérateur de presse-plieuse en tôlerie
- Agent correctionnel
- Agent de relations humaines
- Agent de soins et psychosocial
- Agent de soutien administratif
- Assembleur mécanique
- Assembleur structure d'aéronefs
- Cariste
- Chargé de projets
- Commis à la cour à bois
- Commis d'entrepôt
- Conseiller en sécurité financière
- Conseiller Sun Life
- Coordonnateur développement des talents
- Corporatif
- Éducateur en service de garde
- Électromécanicien - Licence C - Nuit
- Emploi en normes du travail
- Emploi en santé et services sociaux
- Enseignant
- Ingénieur
- Ingénieur de projet
- Journalier opérateur
- Mécanicien d'aéronef
- Moniteur de conduite

Et bien d'autres encore...

L'École des Grands

# Du mentorat gratuit pour les élèves en difficulté

MARIE-CATHERINE GOUDREAU  
marie-catherine@journalaccés.ca

Le programme de l'École des Grands fait son ouverture cet automne au Cégep de Saint-Jérôme et sera de retour dans les cégeps de Mont-Laurier et Mont-Tremblant. Ce programme de mentorat allie des élèves du primaire issus de milieux souvent défavorisés à des collégiens pour l'aide aux devoirs et participer à leur éveil scientifique.



Alisha Wissanji, professeure, chercheuse et fondatrice de l'École des Grands, fait de l'aide aux devoirs de façon bénévole depuis sa jeunesse auprès de jeunes familles im-

migrantes. Depuis, elle a ouvert plus de 500 centres d'aide aux devoirs bénévoles.

## Un programme « gagnant-gagnant »

L'École des Grands a vu le jour en 2015. Avec la demande importante, Mme Wissanji a décidé de partir la Fondation W. qui accompagne gratuitement les cégeps pour l'implantation de ce programme. Aujourd'hui, l'École des Grands est présente dans plus d'un cégep sur trois et dans plus de 45 % des régions du Québec.

Ainsi, chaque samedi matin, des élèves du primaire en difficulté ont l'opportunité d'aller dans le cégep de leur région pour recevoir du mentorat, de l'aide aux devoirs pour le français et les mathématiques, ainsi que de participer à des activités d'éveil scientifique et de programmation informatique. Ce sont les étudiants du cégep qui offrent ces services bénévolement. De plus, on offre aussi le transport pour les jeunes ainsi qu'un petit déjeuner.

« Depuis 2015, on mesure l'impact du programme tant chez les participants au primaire, qui voient leurs notes augmenter, que chez les étudiants du cégep, qui augmentent leur indicateur de réussite éducative », explique Mme Wissanji. Au-delà des notes, le

programme permet de « traverser » une barrière physique que représente le cégep. « Ça leur permet de se projeter après les études secondaires. »

## UNE SOLUTION POUR LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE

Le taux de décrochage scolaire au secondaire est en moyenne de **13,8 %**, plus précisément entre **10,1 %** et **20,8 %** selon les centres de services scolaires des Laurentides et le ministère de l'Éducation.

Au collégial, près de **72 %** des étudiants ne terminent pas leur parcours dans les temps prescrits, soit deux ans pour un programme préuniversitaire et trois ans pour un programme technique. Ce taux est en constante progression depuis les **20** dernières années.

## Pour y participer

Les parents intéressés à inscrire leurs enfants dans le programme de l'École des Grands peuvent en parler à la direction de leur école. Ce sont les enseignants et les directions qui décident des élèves participants.

Les étudiants au cégep qui souhaitent devenir mentor peuvent s'inscrire à partir du Cégep de Saint-Jérôme. Une formation aura lieu le samedi 7 septembre et l'École des Grands ouvrira ses portes le samedi suivant.

L'École des Grands établit et collabore avec différents partenaires régionaux pour implanter et offrir le programme aux élèves en difficulté, comme le Pôle à l'enseignement supérieur des Laurentides.

## FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS LA VIE DES JEUNES

### Les avantages pour les étudiants du cégep de s'inscrire au bénévolat :

- Obtenir la mention d'engagement du ministère de l'Éducation sur son bulletin. Cela peut permettre d'entrer dans un programme contingenté ou sur le marché du travail.
- Valider un choix professionnel.
- Faire une différence dans sa communauté et auprès des jeunes. « Certains ont vécu des difficultés scolaires, mais ont persévéré jusqu'au cégep. Ils veulent redonner à leur tour », mentionne Mme Wissanji.

**WEB** EN EXCLUSIVITÉ



## Les Randonneurs : Parc régional Val-David | Val-Morin

Envie de faire une randonnée pédestre cette semaine, mais vous ne savez pas où aller ? Dans cette capsule, Simon vous amène dans sa randonnée au Parc régional Val-David | Val-Morin !



## Une Maison Véro & Louis à Saint-Jérôme

Une toute nouvelle Maison Véro & Louis verra le jour à Saint-Jérôme. Le Journal a discuté du projet et de l'importance de celui-ci avec Véronique Cloutier et Louis Morissette !



## Vox-pop avec Chantal Fontaine

À l'approche du Salon des Aînés de Saint-Jérôme le 7 septembre prochain, le Journal a parlé à Chantal Fontaine, porte-parole de l'événement. On en apprend davantage sur sa carrière et ses intérêts !



CAHIER SPÉCIAL  
SEPTEMBRE 2024

# JE SUIS XYZ

accès  
INFORMER + INSPIRER

SPÉCIAL  
SALON  
DES AÎNÉS

Plusieurs surprises  
**Grande entrevue sur scène  
avec Yvon Deschamps**  
Pages 16 et 17

**LUC BOURASSA**, pharmacien/propriétaire **depuis 20 ANS**  
et son équipe **toujours à l'écoute de vos besoins**



VOTRE PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE  
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



**Bourassa, Halley et Leduc  
Pharmaciens-propriétaires**

affiliés à



Nous sommes heureux de servir tous les clients de  
la clinique médicale qui désirent continuer chez Uniprix

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

Également toujours au: 100 avenue du Mont  
Molson à l'intérieur du Manoir de la Vallée



VOTRE **AUDIOPROTHÉSISTE** VOUS INFORME

Chronique

Marie-Josée Paul  
Audioprothésistes

# Prévision 2050 concernant les problèmes d'audition

**Nous prenons bien souvent pour acquis notre sens de l'ouïe et nous oublions fréquemment que celui-ci est le seul sens constamment actif, jour et nuit. Des problèmes liés à l'audition peuvent survenir et sont fréquemment liés au vieillissement. Par ailleurs plusieurs facteurs peuvent expliquer des problèmes liés à l'audition et ce, à tout âge. «Chez les enfants, près de 60% des pertes auditives peuvent être évitées grâce à la vaccination contre la rubéole et la méningite, l'amélioration des soins maternels et néonataux ou le dépistage et la prise en charge précoce de l'otite moyenne», indique un premier rapport mondial de l'OMS sur l'audition, parut la veille de la journée mondiale de l'audition le 3 mars dernier.**

Toujours selon les prévisions de l'OMS, Près de 2,5 milliards de personnes dans le monde, soit une personne sur quatre, souffrira de déficience auditive à des degrés divers d'ici à 2050, avertit l'Organisation mondiale de la Santé dans ce même rapport mondial sur l'audition. Si l'on ne fait rien, au moins 700 millions de ces personnes auront besoin de soins auriculaires et auditifs et d'autres services de réadaptation.

Ainsi la prévention telle que le dépistage précoce sont d'autant plus important en considérant ces prévisions. De ce fait, nos cliniques auditives offrent en tout temps le dépistage auditif pour toute personne ayant un soupçon concernant une perte ou un problème d'audition. Les maladies de l'oreille, dès la jeune enfance et tout au

long de l'âge adulte, doivent elles aussi être prises au sérieux. Un suivi médical spécialisé est prioritaire afin de prévenir les différents problèmes liés à l'oreille. Les services d'un ORL indépendant sont aussi disponibles dans nos cliniques.

Lorsqu'une déficience auditive est détectée, afin d'éviter des effets dévastateurs à long terme, un accompagnement et une prise en charge sont importants. Les aides auditives seront d'une grande aide afin d'éviter l'isolement social et favoriser la communication ainsi que les interactions sociales chez la personne ayant une perte d'audition. Les audioprothésistes présents dans chacune de nos cliniques pourront vous accompagner dans ce processus. Plusieurs actions peuvent être prises au



quotidien afin de protéger votre ouïe :

En premier lieux il est important d'utiliser des protections à vos oreilles lorsque vous êtes en milieux bruyant ou exposé à des sons fort, tel que le port de bouchons d'oreilles afin de réduire les niveaux sonores.

Prenez des pauses lorsque vous êtes exposé à des sources sonores plus fortes

(la musique, des hauts parleurs près de vous ou encore lors de concerts), afin de permettre à vos oreilles de récupérer.

Finalement, le fait d'être actif dans votre vie quotidienne peut prévenir les problèmes liés à l'audition en activant votre circulation sanguine et, par le fait même, de permettre au sang de bien alimenter l'oreille interne.

## Pour qu'elle vive comme elle l'entend



**TEST DE  
DÉPISTAGE AUDITIF**

**GRATUIT pour un temps limité !\***

\* Valide jusqu'au 31 octobre 2024  
sur prise de rendez-vous seulement.

**Service complet en audioprothèse**

**Vente, pose et ajustement  
d'aides auditives**

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



**MARIE-JOSÉE PAUL**

CLINIQUE AUDITIVE - AUDIOPROTHÉSISTES

**Entendez bien. Vivez mieux!**

**Saint-Sauveur** 68, ave. de la Gare,  
bur. 203 JOR 1R0 · 450 227-9339

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

Salon des aînés

# Chantal Fontaine, une porte-parole impliquée

France Poirier | france.poirier@journalnord.com

La comédienne Chantal Fontaine a accepté d'être la porte-parole du Salon des aînés de Saint-Jérôme afin d'épauler la comédienne marraine du Salon, Béatrice Picard.



## La proche aidance

Étant une proche aidante, elle s'occupe de sa tante qui est comme sa deuxième maman. Elle souhaitait parler de ce sujet.

« Ce salon aide beaucoup les gens en leur donnant des outils et en les amenant à réfléchir. Je suis une fille à temps partiel du Nord depuis 1991. Alors de venir à Saint-Jérôme pour le salon, ça me convenait bien », dit-elle. La comédienne a un chalet dans les Laurentides.

« J'ai accepté parce que Guillaume (Nadon), coordonnateur de l'événement, m'a contactée avec gentillesse et a été très persuasif », nous raconte en entrevue Chantal. Pour ceux qui s'en souviennent, Béatrice Picard a joué la grand-mère de Chantal dans la quotidienne *Virginie* durant plus d'une décennie (1996-2010). « Je trouvais ça l'un de la retrouver pour collaborer avec elle à nouveau », souligne Chantal.

Le Salon des aînés est un événement qui la rejoignait vraiment. Puis, l'idée de faire une conférence, même si elle n'est pas une conférencière de métier, a fait son chemin.

« Je pense pouvoir apporter quelque chose parce que je vis la réalité de la proche aidance. Je vais bientôt avoir 59 ans et qu'on le veuille ou non, les années passent », explique-t-elle.

## Réfléchir sur sa propre vieillesse

En s'occupant d'une personne plus âgée qu'elle, elle a réfléchi, dit-elle, sur sa propre vieillesse.

« La vieillesse, on va tous y être confrontés. C'est une période qui est la somme de ta vie, une période riche qu'on espère sereine. On veut que ce futur nous ressemble, si la santé suit. Faire éclater des façons de faire autrement. »

- Chantal Fontaine

« Je pense à comment j'ai envie que ça se passe pour moi. Je regarde le système aujourd'hui et je me demande où je vais trouver ma place là-dedans. Je pense que j'ai quelque chose à dire qui va semer la réflexion dans la tête des personnes de mon âge qui s'occupent de parents, des personnes plus âgées et qui, qu'on le veuille ou non, avancent tous dans le temps », soutient-elle.

Aujourd'hui, un bon nombre de personnes sont encore très actifs dans le milieu du travail tout en étant proches aidantes d'une personne plus âgée, mais aussi en tant que grands-parents pour leurs petits-enfants. « Je suis proche aidante, encore très active. Je m'occupe de ma tante plus âgée et je suis une mamie qui vit en intergénération avec sa fille. Aujourd'hui, avoir 60 ans n'est pas comme avoir 60 ans il y a 30 ans. Aujourd'hui, des gens qui vivent jusqu'à 100 ans, ce n'est pas rare, alors qu'il y a 30 ans, il y en avait peu », souligne Chantal.

Elle ajoute que la vie change et que l'espérance de vie grandit. « On prend les moyens pour vivre plus vieux et en forme. On prend soin de nous. Je fais partie de la génération des boomers (1946-1965). Les boomers ont transformé le Québec à plein d'égards ! Je pense que le visage de la vieillesse change aussi », souligne-t-elle.

Le Salon des aînés se tiendra le 7 septembre à compter de 9 h au Quartier 50+ à Saint-Jérôme. Chantal Fontaine donnera sa conférence à 10 h.

DERMAPURE  
- SAINT-SAUVEUR -

PRÉPAREZ

VOTRE PEAU

à l'automne

Profitez d'une consultation gratuite et de soins de la peau de fine pointe.

325 Rue Principale, Saint-Sauveur, QC J0R 1R0 | (450) 744-0440



Salon des aînés 2024

# Une programmation qui promet

## Rencontrez trois grandes communicatrices

**Cora Tsouflidou | Dès 9 h**



La fondatrice de la chaîne de restaurants Cora sera présente lors du Salon des aînés pour aller à la rencontre du public. Aujourd'hui, Cora partage « son amour des mots à travers ses écrits, chaque dimanche sur la page Facebook de son entreprise ».

**Jocelyne Cazin : Dès 11 h**



Jocelyne Cazin sera présente pour rencontrer le public : un moment attendu. La journaliste, animatrice et conférencière a, en plus de sa carrière médiatique, publié trois ouvrages et en propose un quatrième dès la fin du mois de septembre ! Le roman s'intitule *Funestes récoltes*.

**Marcia Pilote : Dès 13 h**



Connue pour ses rôles dans les séries *À plein temps*, *Chambres en ville* et *Livraison spéciale*, Marcia Pilote sera présente au Salon des aînés pour une dédicace ou pour parler ! Cette dernière se consacre maintenant davantage à la conception et l'écriture.

M-C. G. | marie-catherine@journalaccès.ca

Le Salon des aînés 2024 a lieu durant la journée du 7 septembre prochain au Quartier 50+ de Saint-Jérôme. Plus de 100 exposants seront sur place en plus de conférenciers d'envergure. Vous aurez également la possibilité de faire des rencontres enrichissantes avec de grandes communicatrices. L'entrée est gratuite ! Voici un aperçu de ce qui vous attend !

## Les grandes conférences à ne pas manquer

**Chantal Fontaine | 10 h**

« *Valorisons le bénévolat et la solidarité intergénérationnelle* »



Au cours de cette conférence exclusive, la comédienne de 58 ans « explore les nuances de la solidarité intergénérationnelle, soulignant les liens qui unissent les individus de différentes générations. À travers des anecdotes inspirantes et des réflexions personnelles, elle mettra en lumière comment la collaboration entre les différentes tranches d'âge peut enrichir nos vies et renforcer le tissu social ».

Aucun billet n'est requis. Premier arrivé, premier servi !

**Yvon Deschamps | 13 h**

« *Mémoire vivante* »



Lors de cette grande entrevue animée par Michèle Sirois, vous plongerez dans « les méandres de la vie et de la carrière » d'Yvon Deschamps. « À travers cette conversation intime, Yvon Deschamps partagera ses réflexions sur le succès, le bénévolat, la famille, l'amour et la société qui l'entoure. Un véritable voyage truffé d'anecdotes et de leçons de vie d'un homme dont l'humour a transcendé les frontières et dont l'impact sur la culture québécoise reste indélébile. »

Des laissez-passer gratuits sont disponibles dès l'ouverture du Salon, à 9 h, pour assister à cette grande entrevue. Places limitées !

**Pénélope McQuade | 16 h**

« *Faire le choix de l'aide médicale à mourir* »



L'animatrice Pénélope McQuade partagera son expérience personnelle récente avec l'aide médicale à mourir, alors que sa mère y a eu recours en novembre dernier. L'animatrice sera accompagnée par le D<sup>r</sup> Georges L'Espérance, neurochirurgien prestataire de l'aide médicale à mourir et président de l'Association québécoise sur le droit de mourir dans la dignité.

Aucun billet n'est requis. Premier arrivé, premier servi !

Prévoyez entre 60 et 90 minutes pour visiter la centaine d'exposants qui seront présents au Salon. De plus, sur place, il y a deux aires de restauration pour une collation, pour se rafraîchir ou pour dîner.

Où : Quartier 50+ de Saint-Jérôme

Quand : Samedi 7 septembre de 9 h à 16 h

**Ensemble,  
améliorons la qualité  
de vie des aînés**



Vous ou un proche faites face à une situation difficile ou à des inquiétudes quant aux actions à prendre ?

**1 844 551-6032 GRATUIT ET CONFIDENTIEL**

>P008633-2



RÉSIDENCE AU COEUR D'ADÈLE

Résidence pour personnes autonomes et semi-autonome. Cette résidence de 21 chambres est située en plein coeur de Ste-Adèle. Une ambiance familiale ainsi que des services personnalisés vous y attendent.

**450-821-5541**  
**admin@aucoeurdadele.com**



**431, rue des capucines, Sainte-Adèle**

>P007316-1

LES RÉSIDENCES DU

# Manoir

Vivre  
en  
couleurs



30

Une entreprise  
familiale  
depuis plus de



Venez visiter une de nos 5 résidences

APPARTEMENTS POUR  
RETRAITÉS ACTIFS

**Manoir de la Vallée**  
Saint-Sauveur  
450 240.1333

APPARTEMENTS ET CHAMBRES POUR RETRAITÉS AVEC GAMME COMPLÈTE DE SERVICES

**Manoir de la Falaise**  
Saint-Sauveur  
450 227.5994

**Manoir Quatre Saisons**  
Sainte-Agathe-des-Monts  
819 326.8264

**Manoir Sainte-Adèle**  
Sainte-Adèle  
450 229.4611

**Manoir St-Adolphe**  
Saint-Adolphe-d'Howard  
450 226.1168

residencesdumanoir.com · 1 877 333-0933 · info@residencesdumanoir.com

LES HAVRES DES

# Manoirs

Vivre  
en  
couleurs



30 ans

## Votre proche est atteint d'Alzheimer? Nos Havres répondent à ses besoins.

Découvrez Les Havres des Manoirs, un environnement sécurisant pour les personnes confrontées à des pertes cognitives telles que la maladie d'Alzheimer.

Avec nos unités prothétiques, nous garantissons le confort et le bien-être de nos résidents, tout en assurant des soins personnalisés et adaptés à chaque individu pour une qualité de vie optimale.

**Communiquez avec nous pour explorer les ressources que nous avons à offrir.**

**Havre du Manoir Sainte-Adèle**  
Sainte-Adèle • 450 229-4611

**Havre du Manoir St-Adolphe**  
Saint-Adolphe-d'Howard • 450 226-1168

Membre du groupe



1 877 333-0933

residencesdumanoir.com

Exclusivité

# Des invités de marque viendront surprendre Yvon Deschamps

France Poirier | france.poirier@journalnord.com

Fort d'une expérience de sept années à la barre du Salon des aînés, le coordonateur, Guillaume Nadon, nous promet une édition des plus relevées. Le Salon des aînés 2024 présente sa 7<sup>e</sup> édition, un événement devenu incontournable.

Le Salon accueillera de grands noms, notamment dans le cadre de la grande entrevue qui mettra à l'avant-plan nul autre que le légendaire Yvon Deschamps. La grande entrevue sera menée par Michèle Sirois et aura lieu à 13 h.

« Il aura 90 ans l'an prochain. On lance donc le bal pour sa 90<sup>e</sup> année. Il faut savoir que Yvon Deschamps accepte rarement les invitations, il dit plus souvent non. Quand je l'ai contacté, j'ai passé par la Fondation Yvon Deschamps Centre-Sud. La directrice générale m'a préparé en me disant : "impossible qu'il accepte". Finalement, on a été capable de le travailler en disant qu'une partie de son cachet allait à sa fondation, qu'on allait faire une grande place à celle-ci », nous confie Guillaume Nadon. C'est de cette façon que Yvon Deschamps a accepté l'invitation.

## Des invités surprises

On a prévu plein de surprises pour M. Deschamps. « On a réuni plein d'amis à Yvon, des gens qui ont marqué sa vie, qui ont marqué sa carrière. À commencer par Judi, son épouse, sa complice qui va faire une apparition en tant que présidente de la fondation et pour parler de l'implication du couple en philanthropie. On n'a qu'à penser à Oxfam, au Chaînon et à la Fondation Centre-Sud pour les jeunes en difficulté », nous confie Guillaume.

En exclusivité, il nous parle des invités qui viendront rendre hommage à Yvon Deschamps. « On va sortir de la retraite l'humoriste Lise Dion. Il faut savoir que Yvon a beaucoup aidé Lise au début de sa carrière. Quand on lui a proposé de venir, elle nous a demandé si c'était une entrevue chez lui ou en personne. Elle a tout de suite dit qu'elle voulait être présente. »



Judi Richards et Yvon Deschamps avec Guillaume Nadon, coordonateur du Salon des aînés.

DES BILLETS POUR LA GRANDE ENTREVUE D'YVON DESCHAMPS SERONT DISPONIBLES DÈS 9 H À L'ENTRÉE DU QUARTIER 50+ (PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI). L'ENTREVUE AURA LIEU À 16 H.

« Il y a aussi Nanette Workman, une grande amie d'Yvon depuis l'Osstidcho, dans les années 70. Elle n'est pas sortie publiquement depuis 2019. Elle vit dans son petit village de l'Estrie. Alors ce sont des surprises. Yvon n'est pas au courant, mais on a la complicité de Judi qui le prépare parce que ça risque d'être de grandes émotions. Nanette s'implique pour la fondation », confie Guillaume.

## Le gang de Samedi de rire

Pour l'occasion, on va réunir le gang de

l'émission *Samedi de rire*. Normand Brathwaite, Michèle Deslauriers et Normand Chouinard viendront sur la scène rejoindre Yvon. Il ne manquera que Pauline Martin qui ne pouvait être présente.

« On les réunit et chacun présente un témoignage avec des anecdotes. Michèle Deslauriers va faire un petit discours dans le ton de *Samedi de rire*. Normand Brathwaite va parler de l'importance de *Samedi de rire* dans sa carrière. Même s'il



Venez célébrer avec nous !

- Musique
- Animation
- Bouchées
- Prix à gagner
- Visite de la résidence



Festival  
DES RÉCOLTES

PORTES OUVERTES

15 SEPTEMBRE  
13 H À 16 H

Résidence des Bâisseurs Sainte-Adèle  
322, chemin Notre-Dame,  
Sainte-Adèle 579 202-1717

Batisseurs.ca

*Près de vous, près de chez vous*

était connu à l'époque à cause de *Chez Denise*, cette émission a lancé sa carrière dans la comédie. Normand Chouinard va aussi abonder dans le même sens », nous explique Guillaume.

Clémence Desrochers viendra le surprendre à son tour. « Ils ont beaucoup travaillé ensemble et ont même eu un petit café au centre-ville de Montréal dans les années 60, un cabaret. Ils ont toujours gardé contact, mais avec les années, ils se sont un peu perdus de vue. Clémence habite en Estrie. » Ce sera très émotif, selon le coordinateur.

#### Sa dernière entrevue

« On travaille au montage avec des photos d'archives, surtout que Judi nous répète que ce sera sa dernière entrevue. Ce sera vraiment un moment unique pour les gens qui seront présents. C'est le temps de fêter Yvon et de souligner sa carrière », ajoute Guillaume.

La salle a une capacité de 450 personnes environ, donc il n'y aura que 450 chanceux qui pourront assister à ce grand moment.

« Il faut prendre un billet la journée même pour éviter que les gens attendent à l'entrée de la salle. Dès 9 h le matin, on distribuera à l'entrée les billets pour la grande entrevue de Deschamps. Ce sera premier arrivé, premier servi », explique Guillaume Nadon.

De plus, Yvon Deschamps lancera en primeur un livre qui sort le 3 septembre aux Éditions La Presse. Une séance de dédicace est prévue, ce qu'il fait rarement.

Ce sera une belle occasion, parce qu'il n'est pas certain qu'il sera au Salon du livre de Montréal en novembre.

Le peintre Didier, artiste de Sainte-Anne-des-Lacs, va dévoiler une grande toile de 40 pouces par 40 qui sera mise aux enchères au profit de la Fondation. Il en fait une autre vendue 5 000 \$ aussi au profit de la Fondation Yvon Deschamps Centre-Sud.

#### Conférences

Jocelyne Cazin fera l'ouverture officielle du Salon des aînés 2024. Elle va lancer un roman, *Funestes récoltes*. Elle est très contente de participer parce qu'elle trouve essentiel de parler des aînés, nous rapporte Guillaume.

Il y aura aussi des élus dont la ministre responsable des aînés qui est aussi députée de Prévost, Sonia Bélanger. Pénélope McQuade donne sa conférence sur l'aide médicale en mourir. Sa maman ayant demandé l'aide médicale à mourir, Pénélope va apporter des nuances et va sûrement poser des questions à la ministre, nous confie Guillaume. « Elle souhaite améliorer les choses. Elle parlera d'une situation dont elle n'a jamais parlé publiquement », ajoute-t-il.

D'autres invitées seront présentes dont Marcia Pilote et Cora Tsoufidou. De plus, de nombreux exposants seront sur place pour vous informer des différents services offerts.



Les Services d'accompagnement de Pallia-Vie sont dédiés à soutenir toute personne résidant dans les Laurentides ayant reçu un diagnostic de cancer ou de maladie dégénérative à issue terminale. L'équipe d'experts en accompagnement est là pour les personnes atteintes, les personnes proches aidantes ainsi que les personnes endeuillées.

#### Services offerts sans frais aux membres\* :

- ✦ service de soutien aux personnes atteintes de cancer, à tout stade de la maladie, ou de maladie dégénérative dont l'issue est terminale;
- ✦ service de soutien aux personnes proches aidantes;
- ✦ service de soutien aux personnes endeuillées;
- ✦ service de soutien dédié aux enfants et aux adolescents proches aidants ou vivant un deuil (AJAD);
- ✦ ateliers et conférences;
- ✦ groupes de soutien.



**+ de 12 480**

personnes ont été accompagnées par l'équipe des Services d'accompagnement de Pallia-Vie depuis 1983.

Grâce à la générosité de nos donateurs et de nos partenaires, tous les services sont offerts sans frais à la clientèle.

Pour faire un don et nous permettre de poursuivre notre mission : **pallia-vie.ca**

\*Pour valider votre admissibilité ou pour devenir membre : [www.pallia-vie.ca/criteres-dadmissibilite/](http://www.pallia-vie.ca/criteres-dadmissibilite/)

POUR PLUS D'INFORMATION :

[pallia-vie.ca](http://pallia-vie.ca) 450 431-3331



>P009493-1



Région des Laurentides



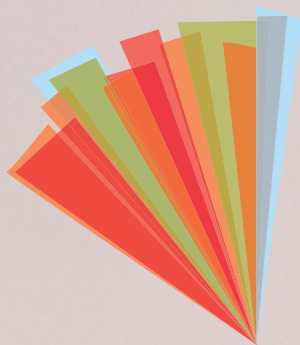
## DEVENIR MEMBRE

- Rabais
- Cours et ateliers
- Programmes
- Événements
- Accompagnement
- Informations
- Et bien plus encore

CONSULTEZ NOTRE SITE WEB : [WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES](http://WWW.FADOQ.CA/LAURENTIDES)

REJOIGNEZ LE PLUS GRAND ORGANISME D'AÎNÉS AU CANADA





# Salon des aînés DE SAINT-JÉRÔME

SAMEDI 7 SEPTEMBRE  
QUARTIER 50+ DE SAINT-JÉRÔME  
9h à 16 h | ENTRÉE GRATUITE

PRÉSENTÉ PAR

**cogir**  
RÉSIDENCES

PROPULSÉ PAR



*Béatrice  
et Chantal  
marraine et porte-parole*

+100 EXPOSANTS  
SALONDESAINES.CA  
450 275-5129

## NOS GRANDES conférences



*Chantal Fontaine*  
10h



*Yvon Deschamps*  
13h



*Pénélope McQuade*  
16h



ET DES RENCONTRES INSPIRANTES AVEC

*Cora* (9h) | *Jocelyne Cazin* (11h) | *Marcia Pilote* (13h)

->P009356-1

Marcia Pilote

# Partager et être pour mieux vivre

Simon Cordeau | simon@journalacces.ca

« L'amie des femmes » et autrice Marcia Pilote sera au Salon des Aînés de Saint-Jérôme le 7 septembre prochain. « J'aime beaucoup rencontrer les gens lorsqu'ils prennent le temps de réfléchir, de se rassembler, de parler de la vie. C'est ça aussi, le Salon. Les gens repartent avec des questionnements et des réponses pour continuer à réfléchir à leur qualité de vie. »

Celle qui aime rassembler et partager son parcours de vie y fera aussi une séance de dédicaces. « Il ne s'agit pas juste de signer des livres. C'est de parler et d'échanger. C'est l'fun, un à un. Ça permet d'avoir du temps de qualité avec chaque personne qui s'est déplacée. C'est un privilège d'échanger quelques mots, des sourires et de prendre des photos avec eux. »

## Des « sujets universels »

Marcia a écrit beaucoup d'ouvrages, dont sa série *Les cahiers de Marcia*. Sous forme d'un journal intime, avec des exercices, des suggestions de lecture, des citations, des témoignages et des réflexions, elle aborde divers sujets comme le lâcher-prise, le désencombrement, apprendre à être, et s'aimer.

Selon elle, il s'agit de « sujets universels ». « On a tous une relation avec ce qu'on voudrait être, avec ce à quoi on aspire. Ce n'est pas quelque chose d'intime, de confidentiel ou de privé. C'est plus de l'ordre du dénominateur commun. »

Elle donne l'exemple du lâcher-prise. « On a tous envie de lâcher prise dans notre vie. Pas d'abdiquer, mais tout ce qui alourdit notre vie, d'accepter de le lâcher. Que ce soit des relations, des croyances, etc., il faut abandonner tout ce qui ne nous sert plus et qui nous rend la vie plus difficile. Il n'y a personne qui peut dire non à ça. Mais on ne sait pas trop comment faire », illustre-t-elle.

## Partager et échanger

Cependant, Marcia souligne qu'elle n'offre pas de réponses, ni même des conseils. « Je raconte comment moi je fais. Je ne suis pas une spécialiste. Je suis une amie des femmes qui partage beaucoup son cheminement. Le partage permet d'avancer et de briser l'isolement. »

D'ailleurs, dans *Les cahiers de Marcia*, la troisième et dernière section est consacrée à des lettres de femmes. « Il y a toujours de 20 à 25 femmes qui me font un témoignage par écrit à propos du sujet. C'est tellement trippant. Ce n'est pas juste moi qui partage. C'est comme si je recevais leurs confidences.

Et c'est un honneur pour elles, que leur histoire va être publiée et servir à d'autres », indique l'autrice.

Elle donne l'exemple des témoignages dans son cahier *S'aimer*. « Il y a une femme qui s'est séparée après 50 ans de mariage, parce qu'elle était dans une relation toxique. Ça, c'est un acte d'amour envers soi. Il y a une personne née homme, qui a fait la transformation pour devenir femme. Il faut s'aimer beaucoup pour vivre cette transition-là. Il y a une femme qui voulait se suicider. Mais elle a eu un flash : je vais plutôt travailler sur moi et apprendre à m'aimer. C'est touchant ! »

Ainsi, Marcia ne se considère pas comme une thérapeute, mais plutôt comme une « rassembleuse ». « On est tous dans le même bain. On a tous le même désir. Et ce n'est pas facile la vie. »

## Être plutôt que faire


« J'ai un petit-fils de 9 ans qui s'appelle Gustave. D'habitude, on le vit plus tard, mais moi, je suis devenue grand-mère à 48 ans », confie l'autrice. Elle apprécie être là pour aider, être une personne ressource et une « sage ». « Je trouve qu'il y a beaucoup de femmes impliquées dans la vie de leurs petits-enfants. Pas juste pour garder. Ce sont des relations bien importantes. On a des grands-parents en forme, disponibles et ouverts sur la vie », se réjouit-elle.

Que lui a appris son rôle de grand-mère ? « Bien des choses ! Mais ça m'a appris à être plutôt qu'à faire. Quand tu es mère, tu es plus dans le faire : les devoirs, les bains, les repas, etc. Tu n'as pas le choix. C'est difficile de profiter à 100 % du moment. Mais quand tu es grand-mère, tu es plus dans l'être. J'ai une disponibilité d'esprit qui est impossible, sinon très rare, quand tu es mère. Être avec un enfant, il n'y a rien de plus riche.




Photo : Martine Doucet

Pour tout savoir sur les livres, les conférences, les formations et les ateliers de Marcia Pilote, ou pour avoir de ses nouvelles, visitez son site web : [monamiemarcia.com](http://monamiemarcia.com)




Caroline Thibault  
Conseillère RPA  
Laurentides



Gail Comfort  
Conseillère RPA  
Laurentides

## Conseillères en résidences privées pour aînés



## Résidences Québec

Résidences personnes âgées  
Conseillères RPA

Membre de L'ACHQ | Association des conseillers en hébergement du Québec pour aînés

**Service sans frais.**  
Les conseillères RPA sont rémunérées par le réseau des résidences privées accréditées par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

514 996-2887 | [residences-quebec.ca](http://residences-quebec.ca)

## CHSLD L.-B.-DESJARDINS INC

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

**CHSLD PRIVÉ EN VOIE DE CONVENTIONNEMENT**

**LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :**

- INFIRMIER(IÈRE) CHEF D'ÉQUIPE (Jour, soir)
- PRÉPOSÉ(E) à L'ACCUEIL
- INFIRMIERS / INFIRMIÈRES AUXILIAIRES (jour, soir, nuit)
- PRÉPOSÉS AUX BÉNÉFICIAIRES (jour/soir/nuit)
- AIDE-CUISINIER(ÈRE)
- Technologue en physiothérapie (5 jours/sem.)
- Préposé(e) entretien ménager



Direction des ressources humaines  
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) JOR 1R6  
Télécopieur : 450 227-6186

Courriel : [fanniedb@chslldesjardins.com](mailto:fanniedb@chslldesjardins.com)  
Pour information : 450 227-2241 poste 229

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :  
• Poste #229 : Fannie Desjardins

**24 h/24**  
**7 JOURS/7**

Salle d'exposition



*Crématel*

*Forfaits funéraires les moins chers  
de la région à partir de 1145 \$ + tx  
(arrangements préalables disponibles)*



**16, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7Z 5L2**  
**CREMATEL.COM 450 431-7700**

>P009042-1

La lymphe

# Cette méconnue qui gagne à être mise à l'avant-scène

Dominique Cloutier ND, A - Le système lymphatique est un réseau qui contribue à la protection de l'organisme contre les virus, bactéries et autres cellules anormales.

Dans toutes les fonctions du corps humain la lymphe est impliquée à un moment ou un autre. Le système lymphatique et les organes lymphoïdes regroupent :

- La rate;
- Les ganglions lymphatiques (cou, thorax, aisselles, abdomen, aine);
- Les amygdales;
- L'appendice;
- La plaque de Peyer;
- Le thymus avec la moelle osseuse qui assurent la différenciation des cellules immunitaires (globules blancs).

Ce système régule la nutrition cellulaire et le drainage des toxines endogènes du métabolisme et exogènes. Il régularise bien des fonctions dans notre corps comme le processus inflammatoire et immunitaire.

La lymphe a un rôle nutritif. Elle apporte au sang circulant les graisses absorbées au niveau des chylifères de l'intestin grêle, sous forme de chylomicron. Ayant un rôle de drainage et d'épuration, elle

véhicule une partie des déchets cellulaires et les éléments non utilisés par les tissus et aide à l'érection. L'accumulation de déchets endogènes et exogènes au sein de l'organisme entrave le fonctionnement optimal de l'organisme. Une matrice non drainée ralentit son fonctionnement et les signaux passent de façon discontinue.

Le début des manifestations de l'engorgement métabolique, des tissus, organes et lymphe se symptomatisent par des troubles fonctionnels de l'organisme, processus silencieux et chronique. Il faut considérer l'ensemble du corps pour son traitement. La cellule baigne dans le liquide extracellulaire, liquide qu'il faut entretenir, nettoyer dans le cadre du fonctionnement cellulaire sain.

**Les alertes...**

Le lymphœdème, c'est l'enflure qui se produit quand la lymphe ne peut pas circuler normalement et qu'elle s'accumule dans les tissus mous d'un membre.

**Les solutions possibles**

On mise sur les aliments verts riches en chlorophylle, réputés pour contribuer à la purification du sang et du système lymphatique : brocoli, choux, algues, épinards et courgettes, persil, céleri ou poireau, peu importe pourvu qu'on mette du vert dans son assiette !

Le thé vert fait partie des grands classiques parmi les produits drainants ! Grâce à ses nombreux composants, le thé vert favorise l'évacuation des toxines.

**Les chiffres**

- 20 % du système immunitaire est relié au système lymphatique.
- 20 litres d'eau passe dans les tissus conjonctif par jour.
- 90 % retourne dans le système veineux.
- 3 litres de liquide lymphatique.

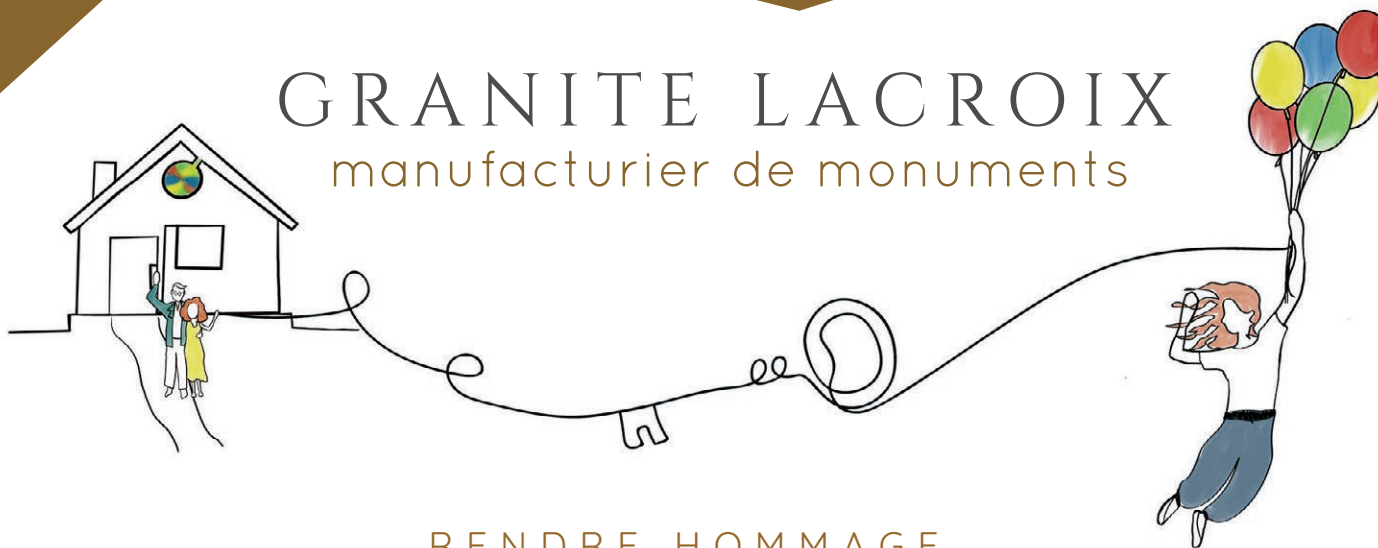
**Le saviez-vous ?**

- La lymphe est un organe clé dans le processus d'élimination.
- La lymphe épure les liquides où baignent nos cellules.
- Le transport de la lymphe n'est pas toujours assuré convenablement et comparativement à celui du sang veineux, il est beaucoup plus lent.
- Le système lymphatique, en termes d'évolution biologique, est plus vieux que le système nerveux et hormonal.
- Sans système lymphatique le développement, l'évolution du corps humain ne se serait pas produit.
- Chaque cellule du corps est nourrie par la lymphe.
- Les déchets du métabolisme des produits cellulaires, les réponses immunitaires et inflammatoires ainsi que les processus de réparation tissulaire prennent place dans la lymphe.

1735 boul. des Laurentides,  
Laval (Québec) H7M 2P5  
Tél. : 450 669-7467  
www.granitelacroix.com  
contact@granitelacroix.com




GRANITE LACROIX  
manufacturier de monuments



RENDRE HOMMAGE  
au parcours d'une vie...



 Fier manufacturier du Québec!

Près de vous depuis 1952



**CIMETIÈRE  
NATUREL**

**SERVICES  
FUNÉRAIRES**

Notre cimetière naturel est un lieu funéraire unique au Québec. À travers une mission plus humaine, nous vous offrons beaucoup plus que des services funéraires traditionnels.

Chacune de nos actions vise à vous offrir de l'apaisement et la tranquillité d'esprit.  
Une équipe attentionnée, à l'écoute de vos besoins.

  
**LES  
SENTIERS**  
CIMETIÈRE NATUREL / SERVICES FUNÉRAIRES

Une exclusivité

**MAGNUS  
POIRIER**  **100 ANS**  
5 GÉNÉRATIONS

2480, boul. du Curé-Labelle, Prévost | 450 565-6464 | [lessentiers.ca](http://lessentiers.ca)  
24 heures sur 24 | 7 jours sur 7

# Des Adélois en quête d'aventure - Partie 3

ANNE BERBERI, MICHEL MCARTHUR, DANIEL BERGERON ET DOMINIQUE HAMEL

En mai et juin 2024, nous avons parcouru plus de 15 000 km dans l'ouest canadien et américain avec nos petites roulettes. Dans les articles précédents, nous partageons quelques conseils tirés des enseignements de notre premier grand road trip à travers l'Amérique ainsi que nos coups de cœur lors de ce périple.

Lors de ce voyage, nous avons notamment :

- Visité 5 parcs nationaux;
- Parcouru plus de 600 km à vélo et 50 km à pied;
- Profité d'environ 34 jours d'activités et de 22 jours de déplacements et de repos.

Voici maintenant les coups de cœur que nous rapportons de ce fabuleux voyage !



Pour l'article complet et découvrir encore plus d'endroits qui valent la peine d'être découverts, visitez le [journalaces.ca](http://journalaces.ca)

## Randonnée vers le ciel ou... vers la mer

### Plages de Tofino en Colombie-Britannique et de Port Angeles dans l'État de Washington - Daniel

La côte ouest de l'Amérique ne saurait mieux étaler son caractère sauvage et grandiose que sur les rives de Tofino en Colombie-Britannique et du parc national Olympique dans l'État de Washington. Que l'on marche au fil de l'eau à marée basse ou que l'on court dans les sentiers sinueux qui bordent les grandes falaises où règnent de majestueux arbres plusieurs fois centenaires, on ne peut que s'émerveiller de tant de beauté.

### Le parc national des Arches (UT) - Dominique

Ma randonnée coup de cœur se trouve dans le parc national des Arches, situé dans l'Utah tout près de Moab. Pour découvrir pleinement ce parc exceptionnel, il est nécessaire de parcourir les différents points d'intérêt en voiture. Une fois sur place, vous pourrez emprunter les sentiers aménagés qui offrent plusieurs boucles de différentes distances, vous menant aux splendides arches sculptées dans le grès. Je vous recommande de planifier votre visite en fin d'après-midi, lorsque la lumière augmente la couleur des rochers et rend le paysage sublime, offrant une expérience visuelle inoubliable.

### Scenic Point trail, parc national de Glacier (WA) - Anne

Cette randonnée relativement courte avec une montée soutenue offre des vues spectaculaires dans plusieurs directions. Le sommet donne une impression de « *sommet du monde* ». En regardant vers l'ouest, on voit les sommets majestueux du parc national de Glacier et lac Two Medicine, et vers l'est, vers les plaines, on voit les collines Sweetgrass. On a vu plusieurs mouflons d'Amérique et chèvres de montagne pendant l'ascension.

### Mont Rainier (WA) - Michel

Le mont Rainier est la plus haute montagne de la chaîne de montagnes des Cascades. L'ascension de 4 392 mètres nécessite deux jours de marche vers le haut avec une nuit à mi-chemin au camp Muirs. Le deuxième jour, vous avez besoin du harnais, du piolet, des crampons, du casque, des cordes, etc. C'était nouveau pour moi ! J'ai déjà été en altitude et dans la neige, mais jamais sur une montagne nécessitant des compétences en alpinisme. C'était incroyable et les vues étaient à couper le souffle.

# Le SSC branché sur ma réalité!

## Portes ouvertes

29 septembre & 6 octobre



sur rendez-vous seulement

WWW.SSC.QUEBEC

+ Résidence à l'atmosphère familiale disponible

+ Transport scolaire dans plusieurs municipalités





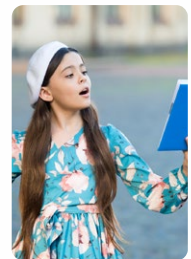
admissions@ssc.quebec

819 242-0957 poste 213

ssc.quebec

SÉMINAIRE du Sacré-Cœur

PROGRAMME D'ÉTUDES MONDE & CULTURE



PROGRAMME D'ÉTUDES PASSION SPORTS



La voix d'Alegria

# Francesca Gagnon chante sa carrière

SIMON CORDEAU (initiative de journalisme local)  
simon@journalaccés.ca

La chanteuse Francesca Gagnon sera au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts le 6 septembre pour présenter *La voix d'Alegria*. Accompagnée au piano par René Dupéré et de musiciens jazz, elle retracera son parcours musical de plus de 50 ans dans un spectacle de deux heures.

« L'année dernière, j'ai donné un spectacle avec un quatuor pour la sortie de l'album *Une musique aux étoiles*. Mais on s'est rendu compte que c'était très concert. Et je pense que le monde a envie d'entendre de la musique un peu plus festive. Donc j'ai décidé de complètement changer le spectacle », explique la résidente de Wentworth-Nord en entrevue.

## Dans les salles de danse

Originaire de Jonquière, Francesca Gagnon a commencé à chanter à 15 ans. « C'était dans les salles de danse. Il y en avait beaucoup. On les fréquentait souvent parce que ma mère faisait de la danse latine. On avait aussi un professeur de danse. À la maison, on entendait beaucoup de musique latine, de tango, de foxtrot et toutes ces danses-là », raconte-t-elle.

Un jour, sa mère entend à la radio qu'un orchestre se cherche une chanteuse, et décide de téléphoner. « Je ne sais ben pas quelle audace elle a eu ! Et elle m'a amenée auditionner le soir même. Je connaissais toutes les chansons de la radio. Et je jouais ça au piano. » Les musiciens tombent sous le charme et décident de la prendre. « Ça a été mes débuts. »

Avec le temps, la jeune chanteuse parvient à se faire connaître. « J'avais des succès dont *Nuit magique avec toi*, qui était #1. C'est un album que j'ai fait en 1986. Et avant, j'avais fait une autre chanson que je vais garder en surprise. Je vais demander aux gens s'ils la reconnaissent. Mais ça avait fait un hit monumental pendant un an dans les palmarès. »

## Le succès d'Alegria

En 1987, Mme Gagnon part vivre en France, où elle restera jusqu'à la mort de son père, en 1993. « Je suis revenue au Québec. Sinon, je ne serais jamais revenue. J'étais établie là-bas. » À son retour, elle devient « la voix d'Alegria », le spectacle du Cirque du soleil dont la musique a beaucoup tourné à la radio.

« Mais les gens m'avaient oubliée. Ils n'ont pas fait le lien entre la chanteuse de l'époque et celle d'Alegria », raconte-t-elle.

Alegria devient un succès mondial. « J'avais demandé des vrais textes. Donc je chante en espagnol, en italien et un petit bout en français. Ça rendu les chansons plus commerciales. [...] *Querer*, qui est sur l'album, a été #1 en Argentine, pour les danseurs de tango », se souvient la chanteuse.



Elle chantera également pour le prince Charles. Elle se souvient du protocole strict qui entourait cette rencontre royale. « Il m'a dit, avec toute l'élégance qu'on lui connaît : "Une très grande voix pour une si petite dame !" [Rires] »

## Faire le tour du monde

En 1999, Francesca Gagnon fait l'album *Au-delà des couleurs*, qui a encore du succès aujourd'hui, assure-t-elle. Récemment, elle a publié sur YouTube le vidéoclip de *Je voudrais bien*, qui apparaît sur l'album. En seulement trois mois, elle a déjà accumulé plus de 115 000 vues, ce qui a surpris la chanteuse. « Je vais refaire cette chanson-là sur scène. »

La chanteuse travaillera aussi au Chili, avec le groupe Inti-Illimani. « Ils ont fait une cinquantaine d'albums et des tournées en Europe et partout. Donc j'ai fait une tournée avec eux sur deux ans, en 2009 et 2010. J'ai aussi fait un album avec eux [Meridiano]. »

## La souffrance et l'espoir

L'artiste confie qu'elle a vécu plusieurs épreuves dans sa vie, comme une enfance difficile, mais aussi un grand incendie dans lequel elle a tout perdu.

Mais je me relève. Je me dis que c'est ça la vie. Et ça me rend forte. [...] J'écris mes chansons depuis plusieurs années. Et pour moi, il faut qu'il y ait de l'espoir, de la lumière. C'est très important de parler de choses positives, et je me nourris de ça. »

D'ailleurs, elle voit son art comme quelque chose de thérapeutique. « Personnellement, ça m'a sauvé la vie. C'est la meilleure chose que j'aurais pu faire : chanter. À cette

période-là, à 15 ans, mes parents se sont séparés et c'était très difficile. »

En chantant ses peines, Mme Gagnon faisait aussi pleurer les gens. Au début, ça la rendait « mal à l'aise », admet-elle. Puis elle a compris qu'elle leur permettait de faire sortir leurs émotions. Par exemple, dans son album *Hybride*, sorti en 2005, des morceaux sont chantés dans une langue inventée. « *La voix est un instrument de musique. Peu importe si tu comprends les paroles ou pas, si la personne transmet de l'émotion, tu vas la sentir* », illustre-t-elle.

Mais la musique de Francesca Gagnon a aussi un côté festif et latin, voire « tribal », ajoute-t-elle. « Quand je travaillais avec les Chiliens, c'était toujours très rythmé. Mais à travers le rythme, tu as des mélodies très lancinantes. Donc ça passe mieux. Tu peux transmettre quelque chose de douloureux, mais tu as quand même un rythme qui invite à la danse. »

## Retrouver Dupéré

Pour son dernier album, *Une musique aux étoiles*, Mme Gagnon a collaboré avec René Dupéré, compositeur pour le Cirque du soleil, entre autres. Durant le spectacle, il l'accompagnera au piano.

« On a fait l'album *Alegria* en 1994, mais après ça, on ne s'était pas revus. En 2012, on s'est retrouvés. Il est à Sainte-Agathe, et il m'avait appelé pour un spectacle bénéfice. Ça été comme des retrouvailles. On avait monté quelques chansons ensemble, et les gens avaient tellement aimé ça. » Ensemble, ils réinterprètent les grandes chansons françaises et sortent l'album *Chante-moi une histoire* en 2015.

Durant le spectacle, la chanteuse promet aussi plusieurs petites surprises. « J'ai une invitée qui est ma soeur, Joyce. On fait un medley québécois, avec des chansons de Jean-Pierre Ferland là-dedans. » Elle mentionne aussi l'influence que Janis Joplin a eu sur sa musique, et de qui elle fera également un medley. Elle parle aussi avec amour du rhythm and blues et d'Aretha Franklin.

## S'inspirer du Nord

Après *Alegria*, Mme Gagnon comptait repartir en France. « Mais je suis tombée amoureuse. C'était un Québécois qui venait de la Gaspésie. Ça fait 28 ans qu'on est ensemble et on est toujours aussi amoureux : les yeux pétillants tout le temps. »

Après l'incendie, elle a aussi hésité à retourner en France, mais elle a finalement décidé de rester ici. « On vit vraiment dans un des plus beaux pays, et le Québec en particulier. C'est tant au niveau de la création que de l'espace. On a besoin de tout ça. »

C'est en travaillant avec M. Dupéré à Sainte-Agathe-des-Monts qu'elle a découvert les Laurentides et qu'elle a décidé de s'y installer. « C'était l'automne et je voyais les couleurs. [...] Ce sont des petits villages et on a de la chance. On s'est trouvé un petit chalet à Wentworth-Nord. Il est en train de grandir. Je voulais une petite verrière, puis une plus grande. [Rires] »

Elle parle aussi avec fascination des arbres enneigés l'hiver, qui bordent les petits chemins pour se rendre chez elle. « C'est ça qui me nourrit et qui m'aide à écrire. »

## À METTRE À L'AGENDA

Francesca Gagnon en spectacle au Théâtre Le Patriote le 6 septembre prochain.

Pour des billets : [theatrepatriote.com](http://theatrepatriote.com)

# 7 ateliers culturels à venir cet automne

## RÉDACTION

redaction@journalacces.ca

Arts et culture Saint-Adolphe a dévoilé sa programmation d'ateliers pour l'automne 2024. Des artistes d'ici offrent des conférences et des ateliers de création pour explorer de nouveaux médiums, parfaire vos techniques ou stimuler votre créativité.

## La couleur et les agencements en art visuel

19 octobre 13 h à 16 h

Découvrez les différentes techniques de trait pour créer des volumes et des textures dans vos créations picturales.

- Artiste : Diane Mineau
- Niveau : Débutant
- Âge des participants : 16 ans et +
- Frais d'inscription : 50 \$

## Cartes de Noël

26 octobre 13 h à 16 h

Venez faire vos propres cartes de Noël ! Avec des moyens simples et efficaces : de l'aquarelle sur papier.

- Artiste : Michèle Charron
- Niveau : Tous
- Âge des participants : 12 ans et +
- Frais d'inscription : 35 \$



## Boîte à souvenir à partager

2 novembre 13 h à 16 h

Réaliser une boîte souvenir : une ouverture sur la vie et autrui !

- Artiste : Céline Beaudoin
- Niveau : Tous
- Âge des participants : 55 ans et +
- Frais d'inscription : 20 \$

## Technique d'impression

3 novembre 13 h à 16 h

Mini-gravure en taille douce sur Tétrapak, imprimée avec une machine à pâtes, du matériel que l'on retrouve à la maison.

- Artiste : Michèle Charron
- Niveau : Tous
- Âge des participants : 12 ans et +
- Frais d'inscription : 50 \$

## Tapis crocheté et t-shirts recyclés

9 et 10 novembre de 9 h à 12 h

Tapis au crochet (hooké) et réalisation d'un sous plat.

- Artiste : Gisèle Garneau
- Niveau : Débutant
- Âge des participants : 14 ans et +
- Frais d'inscription : 80 \$ pour 2 jours

## Dessiner les volumes et les textures

16 novembre 13 h à 16 h

Découvrir les principes de l'agencement des couleurs afin de créer des harmonies.

- Artiste : Diane Mineau
- Niveau : Débutant
- Âge des participants : 16 ans et +
- Frais d'inscription : 50 \$



## Conférence / atelier Robert Ducharme

30 novembre 13 h à 16 h

Approche picturale par les yeux du photographe.

- Artiste : Robert Ducharme
- Niveau : Tous
- Âge des participants : Tous
- Frais d'inscription : 10 \$

TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU À L'ATELIER CULTUREL SITUÉ AU 1920 CHEMIN DU VILLAGE À SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD.

Pour toutes les informations et vous inscrire, visitez le site web d'Arts et culture Saint-Adolphe.

# Accès



## Visitez notre nouveau site web !

pour tous les événements plein air et culturels de la région

Scannez maintenant, ne manquez rien !



# CONDOS LOCATIFS CITÉ MIRABEL

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

### LES INCLUSIONS



7 ÉLECTOMÉNAGERS



HABILLAGE DE FENÊTRES ET PORTE PATIO



WIFI



EAU CHAUDE



BALCON PRIVÉ



UN CASIER DE RANGEMENT



UN ESPACE DE STATIONNEMENT INTÉRIEUR



FOYER ÉLECTRIQUE (PENTHOUSES SEULEMENT)



CHAUFFAGE ET CLIMATISATION MURALE



CABLÔDISTRIBUTION DE BASE



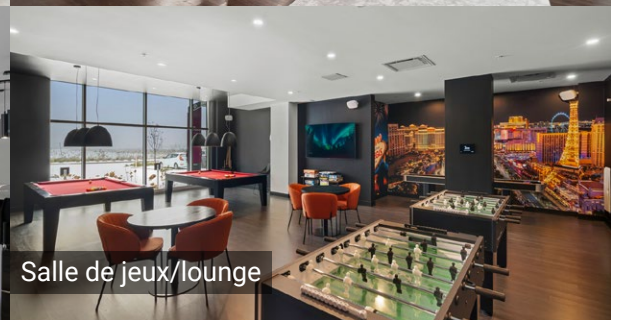
Hall d'entrée/Lobby



Cuisine commune



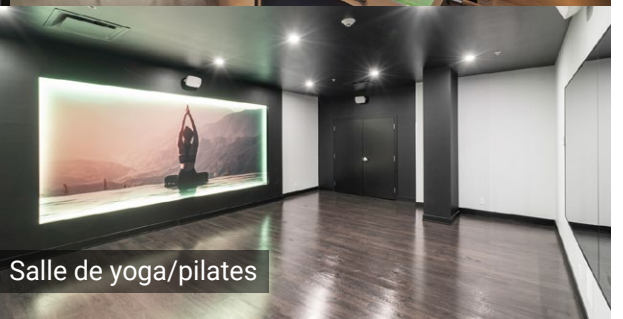
Salle d'événement



Salle de jeux/lounge



Salle de golf virtuel



Salle de yoga/pilates



Piscine, spa et sauna



Terrasse & jardins

**VISITES LIBRES!**  
**29 SEPTEMBRE 2024**  
**10AM-15PM**

11500 RUE DE CHAMBORD MIRABEL, QC J7J 2S9

POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS:

**579-477-7779**

**location@le7sens.com**

**www.le7sens.com**

Un projet réalisé par





**Théâtre Gilles-Vigneault | QW4RTZ**

Le groupe QW4RTZ est de passage au Théâtre Gilles-Vigneault de Saint-Jérôme le **12 septembre prochain dès 20 h**. « *Quatre gars unissent leurs voix pour vous faire rire, danser et chanter au son de leurs harmonies vocales !* »



**Saint-Jérôme  
Exposition Créateurs Ludiques**

L'exposition *Créateurs Ludiques* est présentée à la boutique Encore éco, à Saint-Jérôme, **du 12 au 14 septembre**. « *Des chaises, des vinyles et des pièces en plâtre peinturées en Dotting. De la broderie, du tricot, des créations à suspendre en macramé.* »



**Morin-Heights | Exposition d'Arts  
Morin-Heights**

Arts Morin-Heights présente son exposition annuelle **du 6 au 8 septembre** prochain au Chalet Bellevue. Le vernissage est le 7 septembre à 14 h. « *Arts Morin-Heights est une association d'artistes en arts visuels créée à Morin-Heights en 1983.* »



**Saint-Sau Pub Gourmand  
James Correa**

James Correa est de passage au Saint-Sau Pub Gourmand le **6 septembre à 21 h**. « *James Correa est un artiste de Montréal qui a passé la plupart de ses premières années à jouer du rock'n'roll, du folk et du R'n'B.* »



**Sainte-Adèle  
Aux frontières du réalisme**

L'exposition *Aux frontières du réalisme*, réalisée par Marc Saint-Jean, est présentée à la Place des citoyens de Sainte-Adèle **du 6 au 22 septembre** prochain. « *Cette exposition regroupe des œuvres à l'huile dans la catégorie frontière du réalisme.* »



**Pub La Chèvre | Joseph Edgar**

Le **7 septembre dès 20 h**, Joseph Edgar est en prestation musicale au Pub La Chèvre de Saint-Adolphe-d'Howard. « *Il offre une expérience humaine profonde, permettant aux auditeurs de s'immerger dans la richesse des hauts et des bas de la vie humaine.* »



**Baril Roulant | Thomas Carbou**

Le Baril Roulant de Val-David reçoit l'artiste Thomas Carbou le **8 septembre à 16 h**. « *Le guitariste, compositeur, arrangeur, percussionniste et échantillonneur dévoile une musique audacieuse et agréablement complexe où la liberté est reine.* »



**Théâtre Le Patriote | Symphorien**

La pièce de théâtre *Symphorien* est présentée au Théâtre Le Patriote de Sainte-Agathe-des-Monts **les 11 et 12 septembre prochains dès 20 h**. « *Symphorien s'est avérée un des événements culturels les plus importants de l'année.* »



**Les Serres de Clara  
Fête des récoltes**

Une fête des récoltes est organisée par les Serres de Clara, situé à Saint-Jérôme, le **12 septembre de 16 h à 19 h**. « *Venez célébrer le travail de plus de 130 bénévoles participants qui ont cultivé avec passion le jardin.* »

**accès**

**Envie de faire une  
sortie culturelle  
prochainement ?**

On vous propose des événements de toutes sortes qui se passent bientôt dans les Laurentides !

Pour le **calendrier complet des événements**, visitez le site web du Journal.



**Saint-Sau Pub Gourmand  
Luc Juteau**

Luc Juteau est en prestation musicale au Saint-Sau Pub Gourmand le **12 septembre prochain dès 21 h**. « *Pour une soirée avec les classiques de la Musique Blues, Rock, Country des années 50 à 70.* »

# La passion de la course de Pascal Morissette

MARIE-CATHERINE GOUDREAU  
marie-catherine@journalaccs.ca

L'animateur à la radio et la télé Pascal Morissette courra pour la deuxième fois le Marathon P'tit Train du Nord le 5 octobre prochain. On a discuté avec lui de sa relation avec la course et de la place importante qu'il accorde à ce sport, malgré sa vie professionnelle et familiale très occupée.



À la base, Pascal Morissette n'était pas un grand sportif, dit-il d'entrée de jeu. « Ce n'est pas quelque chose qu'on faisait dans ma famille. Mais je me suis rendu compte, un peu sur le tard en raison de problèmes de dos que je ne bougeais pas assez », raconte-t-il. Ainsi, il y a une quinzaine d'années, alors qu'il a obtenu un contrat en télévision et qu'il avait mal dans le dos, il a décidé d'être plus actif.

« Avec ma femme (Julie Ringuette), on s'est donc acheté un tapis roulant et ça a été un coup de cœur ! Par la suite, on s'est mis à courir à l'extérieur et j'ai encore plus trippé sur la course ! J'ai ensuite découvert la course hivernale et je me suis bien équipé avec des crampons. Depuis, ça n'a jamais arrêté », explique Pascal.

Pour l'animateur, la course est devenu une partie intégrante de sa vie et nécessaire pour un meilleur équilibre.

« Que je cours avec des gens ou en solo, on dirait que le temps s'arrête. On n'est plus dans les petits problèmes du quotidien et tout devient plus léger. De plus, c'est simple comme activité physique. Je mets mes souliers, ma montre, mes écouteurs et je pars. Peu importe où tu vas, c'est un sport qui se fait très bien partout », dit-il.

## Inclure la course dans sa routine

Pour le couple, la course est dans leur priorité et c'est un sport qu'ils pratiquent ensemble. « Pour nous, ce n'est pas un luxe, mais bien une nécessité. C'est primordial dans notre horaire. On est meilleurs au travail, on est meilleurs comme parents. On l'intègre à notre routine familiale. » Par exemple, s'ils veulent aller porter leur enfants à un endroit, ils le font à la course en les mettant dans un charriot. « On a un speaker dans notre chariot et on met de la musique ! »

Puis, dès qu'ils ont une occasion par exemple en voyage au Québec, le couple aime découvrir le coin ou les sentiers en courant.

« Ce sport nous rapproche énormément », dit l'animateur.

Pour Pascal Morissette, le demi-marathon P'tit Train du Nord est un parfait mélange entre la course sentier qu'il aime beaucoup et la course sur route. « Tu es en forêt. C'est boisé, on respire l'air frais entouré d'arbres. J'ai adoré mon expérience ! C'est une course accessible. J'en parle à tout le monde ! »

## QUIZ COURSE !

<b>Ton endroit préféré pour t'entraîner à la course dans les Laurentides ?</b>	Je m'entraîne plus dans la région de Lanaudière près de chez moi. Mais ce n'est pas rare qu'on parte en famille faire le P'tit Train du Nord. On finit avec une bonne bière à Prévost !
<b>Combien de fois cours-tu par semaine ?</b>	Je cours deux à trois fois par semaine. Les mois avant le demi-marathon, je vais courir quatre fois par semaine.
<b>Quels sont tes souliers de course actuellement ?</b>	Des Brooks ! J'avais des Hoka avant et j'ai adoré ça, mais ils n'en vendaient plus à la boutique où j'allais. On m'a proposé les Brooks et j'ai aimé ça ! On est moins dans la performance et plus dans l'endurance, la stabilité et les longues distances. J't'un peu plus « pépère » ! En sentiers, je porte des Salomon.
<b>Courir avec ou sans musique ?</b>	Avec des podcasts et de la radio ces temps-ci ! J'écoute la radio WKND 91,9. J'aime la musique qui joue : très ensoleillée, été, new country.
<b>Courir seul ou avec des gens ?</b>	J'adore courir avec des gens si j'ai le choix. J'aime ça jaser !
<b>Ta tune de motivation que tu vas mettre à la fin du demi-marathon ?</b>	J'irais avec une chanson intense en émotions comme <i>I Need a Hero</i> ! Aussi, le hip hop me parle beaucoup. <i>Lose Yourself</i> de Eminem, c'est toujours très efficace pour moi.
<b>Quel est ton objectif pour le demi-marathon cette année ?</b>	En bas de deux heures, moi je suis heureux !

## SPORT

### Vélo de montagne

# Une nouvelle coqueluche est née

LUC ROBERT  
luc@journalaccs.ca

Reconnue pour sa progression constante, la cycliste Éliane Blais a terminé sa première saison dans la catégorie U17 de vélo de montagne avec en poche une panoplie de conquêtes.

Elle a compilé le titre cadet expert chez les dames (développement 15 à 18 ans), celui de championne canadienne de cross-country, l'honneur de vice-championne canadienne en descente et le championnat au cumulatif des Coupes Canada de cross-country.

En fin de semaine dernière au Mont-Saint-Anne, elle a aussi obtenu la deuxième place au classement cumulatif des Coupes Québec... parce qu'elle a dû manquer des étapes de la série des Coupes Québec de cross country, retenue pour courir et s'entraîner au même moment dans l'Ouest canadien.

« À Québec, la pluie a rendu le parcours mouillé, bien que cela a eu l'avantage de rafraîchir la température. J'ai eu à composer avec un tracé technique, avec plein de por-

tions rapides. Le parcours se situait presque à un niveau de coupe mondiale, tellement il était difficile et que les sections dures devaient être négociées de façons serrées », a analysé la jeune Blais.

## Sur invitation

Reconnue par les bonzes provinciaux du vélo, Éliane a été sélectionnée par Équipe du Québec (DH) pour participer aux Championnats canadiens descente, suivi d'un camp entraînement, du 5 au 12 août, à Sun Peaks en Colombie-Britannique.

« J'ai séjourné pendant huit jours près de Kamloops, à Sun Peaks. J'ai également pris part à un camp d'entraînement. Je ne pouvais compétitionner à deux endroits simultanément, donc je n'ai pu engranger des points au provincial. Mais j'ai trippé solidement en Colombie-Britannique. Les sensations ont été plus fortes qu'habituellement. C'était différent du reste de la saison. Les entraîneurs du Québec m'ont aidée pour la mécanique et les techniques de lignes à suivre. J'ai aussi bénéficié de conseils de groupe pour les descentes », a-t-elle convenu.

## En Nouvelle-Écosse

Aux Championnats canadiens XCO (cross-country) à Kentville à la mi-juillet, Blais a été

sacrée gagnante à sa première présence U17, avec 1 minute 24 seconde d'avance sur la deuxième concurrente. Elle avait été sélectionnée pour participer à la course sous les couleurs d'Équipe Québec.

À la fin du mois dernier, Blais compétitionnait cette fois à la finale de Coupe Canada, le 25 août, à Saint-Felicien. Elle est repartie gagnante du cumulatif de Coupe Canada U17.

« J'avais hâte de prendre une pause. Mon début d'année à l'École polyvalente Saint-Jérôme s'est déroulé en vitesse. J'ai eu le temps de récupérer mes livres et de trouver mon casier, mais j'ai découvert ma classe au retour de Québec. J'entends faire seulement les courses importantes de cyclo-cross cet automne. Il me faut récupérer physiquement », a ajouté l'étudiante au programme sport-études.

Les ambitions de l'élève de secondaire 4 ne s'arrêtent pas là. « J'aimerais me qualifier pour les Jeux du Canada de 2025, mais je demeure consciente qu'il s'agit d'un rêve qui sera dur à réaliser », a-t-elle songé tout-haut.



Les bras dans les airs, Éliane Blais franchit la ligne d'arrivée aux Championnats canadiens avec le maillot d'Équipe Québec.

# W

# ESPACE

condos locatifs

L'UNICITÉ ENTRE UNE VIE ACTIVE, PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

## CONDOS NEUFS À LOUER À CITÉ MIRABEL TOUS INCLUS



### LES COMMODITÉS

Cours intérieure



Salle de coworking



Salle de jeux



Salle de yoga



Cuisine commune



Piscine extérieure



Gym



Piscine et spa intérieure



Golf virtuel



### VISITES LIBRES

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE  
10H00 À 15H00

18275 RUE DE CHENONCEAU,  
MIRABEL, PHASE W1

location@espacew.com | 579-477-7779 | www.espacew.com

Un projet réalisé par **RAY JUNIOR INVESTISSEMENT**

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

Heure d'ouverture :  
**lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**

Heure de tombée : Mardi 10h  
 Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 16h30  
 Mode de paiement :  

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

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

**Un seul numéro 1-866-637-5236**

IMMOBILIER 100 à 299	MARCHANDISE 300 à 399	SERVICES 400 à 599	EMPLOI ET FORMATION 600 à 799	ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899	VÉHICULES 900 à 999
-------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------

**205 - Logement  
 appart à louer**

4-1/2, centre de St-Sauveur, 1,800\$ tout inclus, location 6 mois, idéal retraité, 418-928-9623

**225 - Propriétés à  
 louer**

MAISON près du Mont Habitant, 4-1/2, 2,500\$/mois tout inclus, location décembre 2024 jusqu'à la fin de mars 2025. 514-895-3663

**324 - Articles chasse  
 et pêche**

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

**415 - Massothérapie  
 | Soins  
 thérapeutiques**

ESPACEEST.ca, massage, spa, personnel féminin, du lundi au samedi. 577-A Notre-Dame, Repentigny. 450-932-7990.

MASSEUR nouveau à St-Sauveur, musculaire et détente, 50\$/ l'heure, 514-264-6063

**424 - Astrologie**

Découvrez les talents exceptionnels de la voyante Ana. Lectures précises, conseils éclairants, guidance spirituelle et révélations surprenantes. 3 décennies d'expérience. Consultations privées, réponses précises et datées au 450-309-0125

**483 - Compagne  
 | Compagnon**

Homme, cinquantaine, belle apparence, 5'10, 180 lb, but sérieux amical, 819-686-1006

**484 - Services divers**

**Maçonnerie générale, réparations/ restaurations, béton, fibre de verre, garage, joint de brique, marche, pierre, sablage, peinture, epoxy, peinture de patio, etc... Pascal 514-569-0261**

**620 - Vente et  
 marketing**

NOUS recherchons une représentante des ventes pour sollicitation auprès de potentiels clients. Poste à temps partiel, 3 jours semaine. Contactez M. Guy Ménard 819-326-7447

**665 - Soins à  
 domicile**

PRÉPOSÉE demandée en soirée (19h à 21h) pour soins à domicile privés, St-Sauveur. 450-821-1644

**ceramique  
 mnicolas.com**

Pose de  
 céramique

Ardoise  
 et granit

Douche  
 sur mesure

Expérience

Travail propre

RBQ.56103849-01  
**514.238.2653**

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

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

**VISITEZ  
 NOTRE  
 SECTION  
 EMPLOIS  
 LOCAUX**

**STOITURES  
 SILANIC**

UNE COUVERTURE DE SATISFACTION

Pour un service personnalisé et complet  
 Un travail propre et garanti  
 Dans le domaine depuis 1993  
 Spécialité bardeaux d'asphalte  
 Installation de gouttières sans joints

450 226-3843 • www.silanictoitures.com



POUR VOUS INSCRIRE À L'UNE  
 DES FORMATIONS OFFERTES  
 DANS NOTRE CENTRE

• | [admissionfp.com](http://admissionfp.com)  
 • | [admissions.cfp@csslaurentides.gouv.qc.ca](mailto:admissions.cfp@csslaurentides.gouv.qc.ca)  
 • | 819-326-8911 poste 32140

 Centre de formation  
 professionnelle  
 des Laurentides

**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)

 CHAMBRE  
 DE COMMERCE  
 ET DE TOURISME  
 DE SAINTE-ADELÉ

**UNIR  
 LES FORCES  
 POUR  
 RAYONNER**

CHAMBRE DE COMMERCE ET DE  
 TOURISME DE SAINTE-ADELÉ

 **SOUPE  
 et  
 compagnie**  
 des Pays-d'en-Haut



Un espace chaleureux  
 et accueillant qui nourrit  
 ceux qui en ont besoin!

205, Principale, Saint-Sauveur  
**450 744-0207**  
[soupeetcompagnie.com](http://soupeetcompagnie.com)

**ESPACE  
 PUBLICITAIRE  
 450.227.7999**

Accès [atelier@journalaccs.ca](mailto:atelier@journalaccs.ca)

**Accès** 36 avenue Filion, St-Sauveur JOR 1R0 | 450.227.7999  
 Sans frais : 1 844 856-5144 | Télécopieur 450 227-1225 | [journalaccs.ca](http://journalaccs.ca)

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard, Claire Labelle, Antoine Gascon | DIRECTEUR ARTISTIQUE Cédric Leblanc | INFOGRAPHIE Marie-Ève Lapointe, Daniel Berthier | NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Antoine Gascon | CHEF DE PUPITRE Marie-Catherine Goudreau | JOURNALISTES Simon Cordeau, Luc Robert, France Poirier, Aurélie Moulun | DIRECTEURS DE COMPTE Kenny Carrier, Camille Vaillancourt

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, dontnotamment 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.

Financé par le gouvernement du Canada |   

 **PEFC**  
 PEFC01-31-106  
 Certifié PEFC  
 Ce produit est issu de  
 forêts gérées  
 durablement et de  
 sources contrôlées  
[www.pefc.org](http://www.pefc.org)

 Aidez-nous à supporter  
**La Maison des jeunes!**

Pour en connaître davantage  
 sur nous, suivez-nous sur les  
 réseaux sociaux

[www.mdj-ste-adele.org](http://www.mdj-ste-adele.org)

-  Maison des Jeunes Sainte-Adèle
-  Opération Nez rouge des Pays-D'en-Haut
-  Bingo Sainte-Adèle

**95, rue Morin, Sainte-Adèle,  
 Québec J8B 2P6 / 450 229-7972**

**VISITEZ NOTRE  
 SECTION  
 EMPLOIS LOCAUX**

[Accès journalaccs.ca](http://Accès journalaccs.ca)



**MONT GABRIEL**  
NATURE RESORT  
EST. 1936

TRIBUTE PORTFOLIO

## NOUS RECRUTONS :

**Restauration :** Passionné(e) par la cuisine ou le service ? Nous avons besoin de vous !

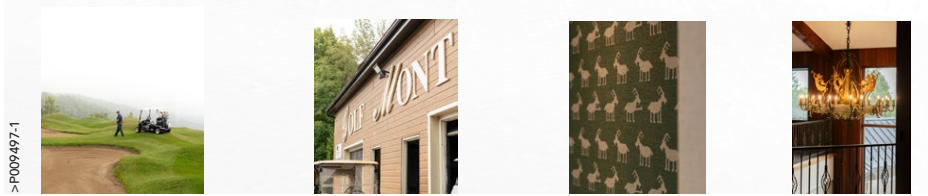
**Maintenance :** Vous avez des compétences techniques et le sens du service ? Venez nous aider à maintenir nos installations en parfait état.

**Entretien ménager :** Soucieux(se) du détail et de la propreté, votre contribution est essentielle pour offrir un environnement agréable.


**Réception :** Vous aimez accueillir et aider les clients ? Rejoignez notre équipe pour offrir un service chaleureux et professionnel.

**Délégué(e) commercial(e) :** Vous avez un talent pour la négociation et le développement des relations clients ? Rejoignez-nous pour promouvoir nos services et élargir notre clientèle.

**Pour plus d'informations:**  450-229-3547  
 [info@montgabriel.com](mailto:info@montgabriel.com)



>P009497-1



Estérel | Lac-des-Seize-Îles | Morin-Heights | Piedmont | Saint-Adolphe-d'Howard | Saint-Sauveur  
Sainte-Adèle | Sainte-Anne-des-Lacs | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson | Wentworth-Nord

## AVIS PUBLIC

**ASSEMBLÉE DE CONSULTATION PUBLIQUE – PROJET DE RÈGLEMENT 488-2024 MODIFIANT LE SCHÉMA D'AMÉNAGEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT**

**EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par la soussignée QUE :**

Lors de la séance ordinaire du 11 juin 2024, le conseil de la MRC a déposé le projet de règlement 488-2024 modifiant le schéma d'aménagement et de développement (SAD) afin d'apporter certaines modifications au SAD visant à faciliter la concordance des plans de zonage aux grandes affectations du territoire du schéma d'aménagement, à clarifier l'application des mesures relatives aux constructions en zone de contraintes naturelles et à permettre l'intégration des dispositions relatives au régime transitoire à leur réglementation d'urbanisme.

Conformément à la *Loi sur l'aménagement et l'urbanisme*, le conseil de la MRC se doit de tenir une assemblée de consultation publique sur toute modification au schéma d'aménagement et de développement, laquelle a été fixée par la directrice générale :

Date : 24 septembre 2024  
Heure : 14 h 30  
Lieu : Centre sportif Pays-d'en-Haut  
Salle multifonctionnelle  
252, boul. de Sainte-Adèle à Sainte

Ledit projet de règlement est présentement au bureau de la MRC des Pays-d'en-Haut (1014, rue Valiquette à Sainte-Adèle) et toute personne peut en prendre connaissance aux heures normales de bureau. Il est également disponible sur le site internet de la MRC des Pays-d'en-Haut à l'adresse suivante : <https://lespaysdenhaut.com/documents-et-publications-2021/>

Fait à Sainte-Adèle, le 4 septembre 2024.

Mylène Perrier  
Directrice générale et greffière-trésorière

>P009495-1



## ESPACE PUB

CONTACTEZ-NOUS  
**450.227.7999**

# Accès

INFORMER + INSPIRER  
[atelier@journalacces.ca](mailto:atelier@journalacces.ca)



**Section Laurentides**

**SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

 Galeries Laurentides  
500 Boulevard des Laurentides  
bureau 28, Saint-Jérôme (Qc) J7Z 4M2

 [scleroseenplaques.ca/section/laurentides](http://scleroseenplaques.ca/section/laurentides)

 450 436-4469



Services de répit et d'accompagnement pour proches aidants et personnes âgées.

**19 AVENUE DE LA GARE, LOCAL I  
ST-SAUVEUR, QC, JOR 1R0  
450-224-2657 / [Repit.bienetre@gmail.com](mailto:Repit.bienetre@gmail.com)**




Association de la **fibromyalgie** des Laurentides

**Sans frais : 1-877-705-7766**

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, Qc, J7Z 5C7 / 450 569-7766  
[af@videotron.ca](mailto:af@videotron.ca) [fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://fibromyalgie-des-laurentides.ca)



soutien, accompagnement et répit.

**DONNEZ** pour nous permettre d'assurer un soutien aux personnes en deuil.

**1 855 717-9646**  
**PALLIACCO.ORG**

>P006480-1



**GRANITE LACROIX**  
manufacturier de monuments

Près de vous depuis 1952  
[granitelacroix.com](http://granitelacroix.com)  
**450-224-8353**

>P008694-1

# ÉCONOMIES AUTOMNALES

**NOUVEAU**  
SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 162**

30,1 CM<sup>3</sup> • 9,9 LB ①



ÉCONOMISEZ 30 \$  
**249<sup>99</sup>\$**

PDSM 279,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

**NOUVEAU**  
SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 172 C-E**

31,8 CM<sup>3</sup> • 10,4 LB ①



**349<sup>99</sup>\$**

PDSM avec guide-chaîne de 16 po.

**NOUVEAU**  
SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 212**

38,6 CM<sup>3</sup> • 10,1 LB ①



ÉCONOMISEZ 50 \$  
**399<sup>99</sup>\$**

PDSM 449,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 291**

55,5 CM<sup>3</sup> • 12,3 LB ①



ÉCONOMISEZ 50 \$  
**599<sup>99</sup>\$**

PDSM 649,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 391**

64,1 CM<sup>3</sup> • 14,1 LB ①



ÉCONOMISEZ 80 \$  
**799<sup>99</sup>\$**

PDSM 879,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

RECEVEZ UNE  
**TROUSSE WOOD-PRO<sup>MC</sup>**  
**GRATUITE**

À L'ACHAT DE TOUTE SCIE À  
CHAÎNE À ESSENCE STIHL  
ADMISSIBLE. ②

La trousse inclut Coffre Woodsman<sup>®</sup>,  
Chaîne OILOMATIC<sup>®</sup>, Casquette STIHL.



N'inclut pas la trousse Wood-Pro<sup>MC</sup>

SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 250**

45,4 CM<sup>3</sup> • 10,1 LB ①



ÉCONOMISEZ 80 \$  
**399<sup>99</sup>\$**

PDSM 479,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

N'inclut pas la trousse Wood-Pro<sup>MC</sup>

SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 261 C-M**

50,2 CM<sup>3</sup> • 10,8 LB ①



ÉCONOMISEZ 50 \$  
**799<sup>99</sup>\$**

PDSM 849,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

N'inclut pas la trousse Wood-Pro<sup>MC</sup>

SCIE À CHAÎNE  
À ESSENCE  
**MS 362 C-M**

55,5 CM<sup>3</sup> • 12,3 LB ①



ÉCONOMISEZ 130 \$  
**999<sup>99</sup>\$**

PDSM 1,129,99 \$ avec guide-chaîne de 16 po.

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix sur tous les produits et accessoires resteront en vigueur jusqu'au 22 novembre 2024. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limitée n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides chez les détaillants participants uniquement jusqu'à épuisement des stocks.

① Poids sans carburant, chaîne et guide-chaîne. ② Achetez simplement l'une des scies à chaîne à essence suivantes entre le 1er août 2024 et le 22 novembre 2024 et vous recevrez une trousse Wood-Pro<sup>MC</sup> STIHL d'une valeur de 99,99 \$! Le modèle de casquette peut varier. Offre valable jusqu'au 22 novembre 2024. Modèles admissibles jusqu'à 20 pouces : MS 162, MS 172 C-E, MS 212, MS 291, MS 391. Jusqu'à épuisement des stocks chez les détaillants participants.

| STIHLCANADA

[WWW.STIHL.CA](http://WWW.STIHL.CA)

# STIHL



**LDB**  
LOCATION DANIEL BOIVIN  
[www.locationdanielboivin.com](http://www.locationdanielboivin.com)

HORAIRE : OUVERT du  
lundi au vendredi de 7 h à 17 h -  
samedi de 7 h à midi et **FERMÉ les dimanches**

**VENTE - LOCATION - SERVICE**  
**270, rue Principale, Saint-Sauveur**  
**450 227-0079**



**STIHL**

[www.stihl.ca](http://www.stihl.ca)

>P009262-2