

DE GAUCHE À DROITE : **ANDRÉ JUTEAU** DIRECTEUR / **JOSÉE PILOTTE** PROPRIÉTAIRE / **THOMAS GALLENNE** RÉDACTEUR EN CHEF / **CHRISTINE THIBAULT · ISABELLE MONETTE · CHRISTINE LANIEL · CAMILLE VAILLANCOURT** CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES / **MARIE-EVE LAPOINTE** INFOGRAPHISTE / **CHANTAL ST-JULIEN** CHEF DE PRODUCTION / **MICHEL KIEFFER** PHOTOGRAPHE / **RICHARD CLOUTIER** INFOGRAPHISTE / **JACINTHE NEAULT** COORDONNATRICE AUX VENTES **SUZANNE SAVARD** OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION / **MARTINE LAVAL** JOURNALISTE / **VALÉRIE MAYNARD** RÉDACTRICE ADJOINTE / **MIMI LEGAULT · JEAN-CLAUDE TREMBLAY** CHRONIQUEURS / **DANIEL GIGUÈRE** CHRONIQUEUR **JEAN-PATRICE DESJARDINS** JOURNALISTE / ABSENTES DE LA PHOTO : **SANDRA MATHIEU**, **CHRISTIANE LACOSTE**, **DOMINIQUE CLOUTIER** ET **MÉLISSA MÉTHOT**.





Vogel

St-Jérôme



Spéciaux en vigueur jusqu'au 26 avril 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise

Carte privilège gratuite!

Detox 7 jours



- Réduction de la rétention d'eau
- Troubles intestinaux et gastrique
- Réduit migraines et douleurs

Rabais de 15%

Molkosan
2 x 200ml



- Le tonique digestif quotidien pour équilibrer votre pH

Spéc : $19.97
rég : $27.99

Omega-3 pour enfants
120 gélules à croquer



- TDAH
- Développement du cerveau

Spéc : $15.97
Rég : $19.99

Perte de poids ADIPOLITIK
120 caps



- Brûleur de gras

Spéc : $41.97
Rég : $51.99

CurcuminRich
Double puissance Theracurmin 600mg 30 caps



- Anti-inflammatoire

Spéc : $21.97
Rég : $29.99

BioSil
120 caps



- Aide à la formation du collagène
- Favorise la santé des cheveux, de la peau et des ongles

Spéc : $54.97
Rég : $61.99

Chardon Marie
250ml



- Protecteur du foie
- Aide les fonctions hépatiques
- Soulage les troubles de digestion

Spéc : $21.97
Rég : $24.99

Flor-Essence
500ml



- Purification
- Diurétique
- Reins, peau et les muqueuses

Spéc : $23.97
Rég : $35.99

Probiotic 15 milliards et 50 milliards

NOUVEAU



- 15 souches
- Libération retardée
- 100% végétalien, sans soya, gluten ni OGM

Rabais de 25%

DRAINA*flore* DETOX
20 ampoules



- Cure détox pour le foie, reins, intestins, poumons et sang

Rabais de 15%

Fortex
15 ampoules



- Tonique d'énergie
- Avec propolis, gelée royale, pollen et panax ginseng

Spéc : $21.97
Rég : $24.99

Flore Suprême
30 caps



- 50 milliards de probiotiques
- Soutien la santé intestinale et gastro-intestinale

Spéc : $29.97
Rég : $39.99

Graines de lin brun Bio
800g



- Fibres
- Source élevé de fer et de calcium

Spéc : $4.47
Rég : $5.69

Gel colorant permanent



- Sans ammoniaque, parabène, alcool, ni parfum
- Testé sous contrôle dermatologique peaux sensibles

Rabais de 20%

Watson & cie



Produits pour CHEVAUX Omega Alpha

15% de rabais sur gamme complète

Vermifuge naturel (chiens et chats)
30 capsules



- Contre les vers intestinaux et parasites gastro-intestinaux

15% de rabais

Naturopathes diplômés sur place

2112, boul. Labelle, Saint-Jérôme
450 432-3388

Ouvert 7 jours sur 7



PARC DONCASTER À SAINTE-ADÈLE

Marche sous les Étoiles

Accès – C'est samedi le 25 mars dernier que la Chambre de commerce de Sainte-Adèle organisait sa soirée Claire de lune ou Marche sous les Étoiles au parc Doncaster, endroit que gère la Chambre.

L'activité gratuite consistait à inviter les gens à venir marcher dans les sentiers.

Par la suite, les participants pouvaient déguster le Caribou du maire, du vin chaud, du chocolat chaud, et profiter d'un feu pour y griller des guimauves.

On y retrouvait aussi Christot le conteur-chansonnier, Permabitat et ses conseils sur les nichoirs, et Bendigo (photo), sculpteur sur bois qui a réalisé une œuvre en direct pour les visiteurs. « C'était une belle fin de journée sous le soleil avec beaucoup de gens venus prendre l'air en notre compagnie », a indiqué Guy Goyer, directeur général de la Chambre.



ERRATUM

Domaine du lac St-Victor

Accès – Une erreur s'est glissée dans le texte sur le Domaine du lac Saint-Victor à Wentworth-Nord dans le dernier Cahier Habitation (29 mars). Une des résidences du domaine, dessinée par l'architecte Alain Carle, a été primée dans la catégorie Espace résidentiel de plus de 3200 pieds carrés dans le cadre des Grands prix du design 2017 par la FERDIE (Fondation d'Études et Recherche en Design d'Intérieur de l'Est du Canada), et non par le magazine *Intérieurs* (qui publiait la nouvelle).

Cet erratum nous permet d'ajouter que le même projet (et le même architecte Alain Carle) a reçu, ces jours-ci, une mention spéciale lors de la remise des Architizer A+Awards.

Une reconnaissance d'envergure internationale dans la catégorie Résidences privées (3000 à 5000 pieds carrés).



SAINTE-ADÈLE

Café avec le maire le samedi 1er avril

Accès – Le samedi 1er avril s'est tenu le dernier cahier du maire, un rendez-vous mensuel avec le maire Robert Milot. Comme à l'habitude, le maire a partagé les plus récentes nouvelles de la ville et a invité les citoyens à échanger sur les différents sujets qui les interpellent.

De plus, le directeur du Service des travaux publics, Patric Lacasse, a tracé le portrait de son service et a parlé des nombreuses tâches accomplies par les employés des travaux publics. Plusieurs thèmes ont été abordés tels que l'entretien des rues, des parcs et des bâtiments, réseau d'aqueduc et réseau routier, déneigement, entretien saisonnier, budget, ressources humaines et matérielles. Selon des participants, il s'agissait d'une belle occasion pour mieux connaître et mieux comprendre le fonctionnement du Service des travaux publics.

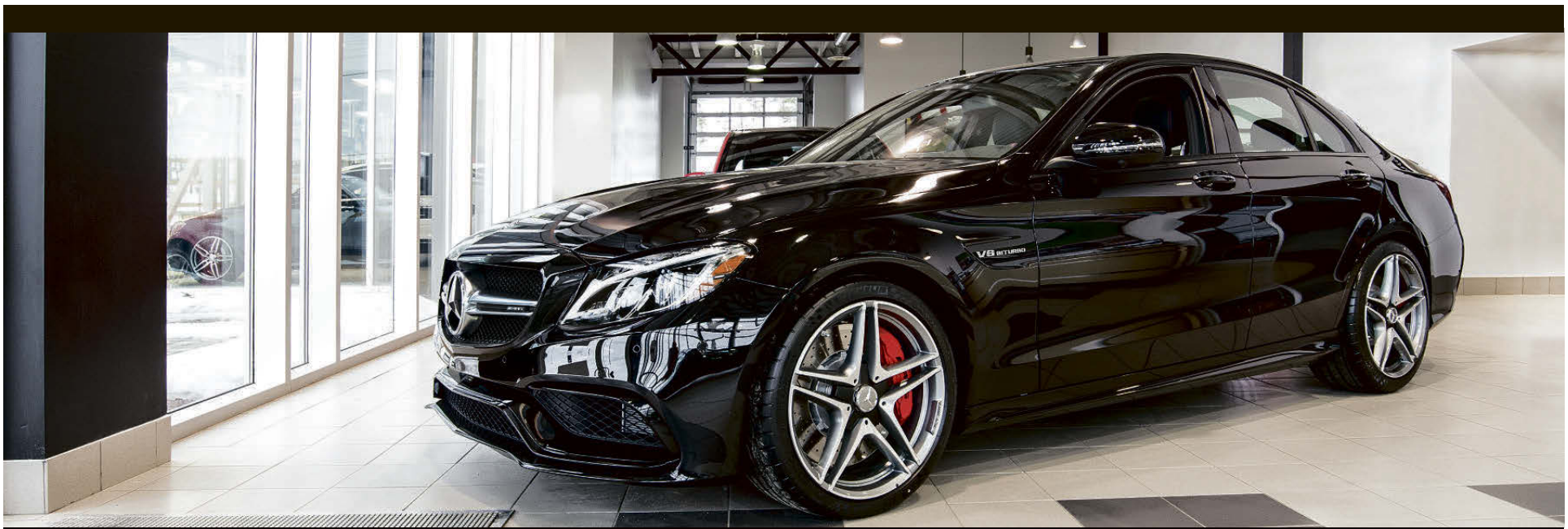


FONDATION MÉDICALE DES LAURENTIDES

Hugo Lajeunesse quitte l'organisme

Accès – « Le départ d'Hugo Lajeunesse est une lourde perte pour l'organisme qu'il représente », croit Daniel Desjardins, directeur général de la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. Pour plus de détails lire l'article sur journalacces.ca





C63S AMG, 503ch , 0-100 km/hr en 4 secondes: Jouissif! En inventaire chez Franke Mercedes-Benz, ouvert les samedis.

C 63S AMG Berline 2017 • Ensemble haut de gamme • Ensemble nuit AMG • PRIX TOTAL : 95 557 $·

Taux à la location
4,9 %** Bail de 48 mois
1 349 $** Paiements mensuels
0 $* Versement initial

*Taxes en sus

AMG

© Mercedes-Benz Canada Inc., 2017.

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

*© Mercedes-Benz Canada inc. Véhicule montré ci-dessus; 55SWF8HBXHU206001 : AMG C63s 2017 Ensemble haut de gamme, ensemble nuit, caméra de visibilité 360 degrés, garnitures en carbones , Camera 360 et toit panoramique . Prix total des offres de location et de financement basées sur cette AMG C63s 2017, disponibles uniquement par l'intermédiaire de Services financiers Mercedes-Benz sur approbation du crédit, pendant une durée limitée. *Prix total 95503.31. $ MSRP pour le véhicule annoncé, plus toutes taxes applicables et frais de concessionnaire applicables. **Exemple de location basé sur un versement de 1349.$ par mois plus taxes applicables pour 48 mois avec versement initial de 0$. Première mensualité plus dépôt de garantie de 1600.$ et taxes applicables dus à la date d'entrée en vigueur du bail. PDSF à partir de 92580. $. Taux de location annuel de 4,9%. Obligation totale: 74502.24$ Kilométrage limité à 18 000km/an (des frais de 0,30 $/km supplémentaire s'appliquent). Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance, ainsi que taxes en sus. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. L'offre prend fin le 30 avril 2017.

AFFAIRE BERTRAND CHAREST

Compte rendu d'un procès typiquement controversé

XAVIER DESROSIERS, COLLABORATION SPÉCIALE – Bertrand Charest, ancien entraîneur de ski de la région de Mont-Tremblant, connaîtra le verdict de son procès le 22 juin prochain. Soumis à 57 chefs d'accusation, dont le plus grave est celui d'agression sexuelle, l'homme de 51 ans recevra son verdict de la part d'un juge seul, droit qui lui est conféré par le Code criminel.

En effet, puisque les infractions qui lui sont reprochées ne sont pas du ressort exclusif de la Cour supérieure, les avocats de M. Charest ont choisi de procéder devant la Cour du Québec, elle qui n'offre pas la possibilité d'un procès devant jury. Il s'agit d'un choix évidemment stratégique, les jurés étant souvent influencés par l'opinion publique (notamment lors du second procès de Guy Turcotte) dans les cas de présumés criminels ayant commis de tels actes. Le choix d'un juge, qui se doit d'être d'une extrême impartialité et de tenir compte des facteurs juridiques seulement, est justifié dans le contexte où les avocats de la défense veulent obtenir l'acquittement de leur client.

Les accusations qui pèsent sur Bertrand Charest sont relatives à des gestes posés sur des jeunes filles de 12 à 19 ans durant les années 1990. Comme mentionnée antérieurement, l'accusation la plus lourde est l'agression sexuelle, passible d'une peine d'emprisonnement de 10 ans et de 14 années si la victime est âgée de moins de 16 ans, comme c'est le cas en l'espèce.

Charest est également passible d'une peine de cinq ans d'emprisonnement pour abus de confiance. En effet, les prétendues agressions ayant été commises sur des athlètes à sa charge alors qu'il était entraîneur; il était en situation d'autorité. Par conséquent et en conformité avec le Code criminel, puisque les jeunes filles étaient en situation de dépendance vis-à-vis leur entraîneur et que ce dernier a usé de cette conjecture pour inciter les jeunes filles à commettre des actes de nature sexuelle, il y aurait abus de confiance selon la Couronne.

> « La loi prévoit qu'il est impossible de déduire le consentement d'une plaignante à avoir une relation sexuelle dans les situations d'abus de confiance. »

Les avocats de Charest ont présenté une défense dans laquelle ils ne nient pas que ce dernier ait eu des relations sexuelles avec certaines de ces jeunes filles, mais que celles-ci étaient consentantes. Or, la loi prévoit qu'il est impossible de déduire le consentement d'une plaignante à avoir une relation sexuelle dans les situations d'abus de confiance. La défense devra donc prouver (par prépondérance des probabilités, soit 51 %) que ces victimes étaient consentantes au moment de l'acte.

Quant aux autres victimes, Charest soutient que les prétendus attouchements qu'on lui reproche faisaient partie d'une coutume dans le milieu du ski et cadraient dans un exercice d'échauffement des jambes et des fesses avant les compétitions.

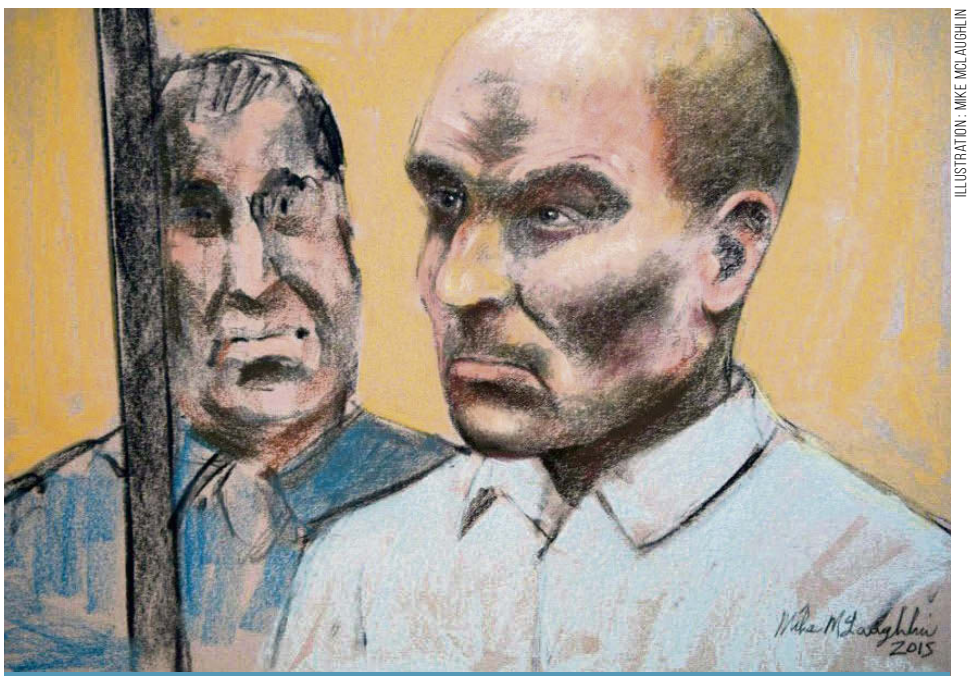


ILLUSTRATION : MIKE MCLAUGHLIN

Bertrand Charest lors de sa première comparution, en 2015.

La preuve de la Couronne, chargée d'émotions, a essentiellement été orientée vers le témoignage des victimes qui ont mentionné ne pas avoir manifesté leur consentement lors des événements. Du côté de la défense, on a essentiellement tenté de brosser le portrait de Bertrand Charest comme étant un « bon gars », excentrique, oui, mais également respectueux de ses athlètes et de sa communauté en général.

Rappelons que la Couronne doit prouver hors de tout doute raisonnable les éléments constitutifs de chaque infraction pour que l'accusé soit reconnu coupable. Ainsi, pour l'agression sexuelle, il doit y avoir l'acte lui-même, mais également l'absence de consentement et la volonté de l'accusé de commettre l'acte en toute connaissance de cause. De plus, la prescription extinctive de 30 mois imposée par l'arrêt Jordan l'an dernier ne s'applique pas en l'espèce, le critère de « circonstances exceptionnelles » exposé dans la décision ayant été rencontré. Autrement dit, malgré le fait que les événements aient eu lieu il y a près de 25 ans, Bertrand Charest n'est pas immunisé étant donné les circonstances dans lesquelles les infractions reprochées ont eu lieu (âge des victimes, situation d'autorité, etc.).

Notons finalement que des reproches ont été adressés à Canada Alpin (ACA), organisme responsable de l'administration des skieurs et de leurs entraîneurs au pays. En effet, selon d'anciens entraîneurs, l'ACA était au courant du comportement parfois déplacé de Bertrand Charest, mais aurait refusé de le suspendre ou de procéder à une enquête sur les événements allégués.

Natif de Sainte-Adèle, Xavier Desrosiers est étudiant en droit à la Faculté de droit de l'Université de Montréal.





Espace griffé

JOSÉE PILOTTE

EN ATTENDANT LE PARTY

En allant à l'école de mon fils la semaine dernière, j'ai eu un choc. J'ai réalisé qu'il finissait son secondaire 5 dans trois mois. Il me semble que c'était hier que je le voyais partir pour l'école, haut comme trois pommes, avec son gros sac à dos.

Quand je le regarde aujourd'hui avec ses presque 6 pieds, je me dis que la vie pousse vite, trop vite.

Pourtant, ce n'est pas faute d'essayer de la ralentir, de mieux la contempler, de mieux la sentir. Quand on est petit, le temps passe tellement lentement et, plus on vieillit, plus la vie s'accélère comme un train lancé à haute vitesse.

J'ai dit à mon chum que si notre petit Lou était rendu à presque 6 pieds, c'est que nous aussi on a dû prendre des années en cours de route. Je ne sais pas pourquoi, mais il m'a regardé d'un drôle d'air le Chéri, comme si je venais de lui annoncer une évidence comme si la Terre était ronde ou que mon nom est Josée Pilotte.

Je soupçonne que même s'il est moins émotif que moi, lui aussi trouve ça difficile que son petit Lou de presque 6 pieds lui rappelle qu'il n'a plus la jeunesse de ses vingt ans. Et ce, même s'il essaye très, très fort que cela ne paraisse pas.

Certaines de mes amies aiment bien dire à la blague (quoique...) que la ménopause nous guette. Je les traite de folles en leur disant que, MOI, je n'attraperai jamais ça, cette bébitte-là…

De quoi déjà?!

Wô chose! Faut pas exagérer, on se calme les hormones!

Pire que ça, j'entends mes amis prononcer le gros mot (RETRAITE!!) qui, pour moi, semble tellement loin. Je les entends parler de projet pour la deuxième partie de notre vie. De possibilité de pseudo commune à la mode hippie des années 60, où nous aurions droit chacun à son quartier, mais avec une aire collective où l'on partagerait les repas et où l'on jaserait de nos bobos respectifs (non, je ne parle pas des bourgeois bohèmes du Plateau!).

On aurait semble-t-il un grand jardin (pour nos tomates, nos plants de pot médicinal, etc.) et une piscine pour faire des longueurs afin de retendre nos tissus adipeux qui s'affaissent. Rendu là, je me dis que tu portes la gaine en dessous du maillot *one-piece*, en néoprène pour paraître plus mince… Vous êtes toujours là?

Ils sont fous de même mes amis. Ils voient grand, ils voient loin dans le temps. Parfois, ça me fait peur de les entendre parler ainsi; je me dis que ça aussi c'est une autre affaire que je ne veux pas attraper : la vieillesse. La vieillesse, ça sonne vieux me semble.

Ça donne le vertige quand je regarde toutes ces années qui sont derrière moi. Ça va tellement vite que j'avais presque oublié que cela faisait 19 ans que le journal était né. Mon troisième gros bébé, qui m'a laissé quelques vergetures sur le front.

Dix-neuf ans, c'est comme si c'était hier.

J'étais, à l'époque, une jeune femme dans la vingtaine, fonceuse mais si naïve à la fois, et qui avait toute une vie devant elle pour réaliser ses rêves.

Et c'est ce que j'ai fait, je les ai réalisés un à un mes rêves, et je suis fière de moi. Le bon côté de gagner en maturité, c'est qu'on gagne en confiance en soi. Finalement, on n'attend plus après les autres et on se donne soi-même la claque dans le dos que l'on mérite.

Je reconnais avoir travaillé fort, avec passion surtout, pour arriver là où je suis. Le dernier rêve que j'ai réalisé du haut de mes 5 pieds et 8 pouces fut celui d'avoir fait l'acquisition du *Journal des Pays-d'en-Haut – La Vallée*.

Par cet achat, j'ai l'impression de boucler une boucle.

Je l'ai fait pour moi, pour mon équipe, pour vous, mais aussi parce que je crois en la nécessité de la presse hebdomadaire en région. Je l'ai fait parce qu'après 19 ans, j'ose encore croire que nous faisons la différence chaque semaine.

Et comme nos enfants peuvent être un étalon pour voir le chemin parcouru et nous donner le frisson dans le dos que le temps passe et qu'on prend de l'âge (et des cheveux gris!), un journal comme le mien, comme le vôtre, est un bon indicateur du chemin qu'on a parcouru.

Ces 19 ans, on les a parcourus ensemble. Ces 19 ans, on les a vieillis ensemble. Et cette perspective me rassure et me donne du courage à poursuivre. À poursuivre mes rêves, mes passions et surtout mes convictions, dont celle d'être un rempart pour la démocratie.

Et quelque part, cela me réjouit de savoir que je ne suis pas toute seule à continuer à prendre de l'âge.

Et comme le bon vin, je me dis qu'on se bonifie avec le temps…

Je porte donc un toast à nous tous qui avons marché sur les mêmes chemins pendant ces 19 ans.

Je vous embrasse!



CHANTIER SUR LA RUE PRINCIPALE

Une première semaine chaotique à Saint-Sauveur

VALÉRIE MAYNARD – On ne fait pas d'omelette sans d'abord casser des œufs. Et des œufs, ils s'en sont cassés sur le chantier de la rue Principale, à Saint-Sauveur! Mais à la Ville comme à la Chambre de commerce, le ton demeure optimiste : encore quelques petites semaines et tout ira pour le mieux. Retour sur une première semaine de chantier tout de même chaotique.



L'affichage à l'intersection des rues Principales et de la Gare, le samedi 1er avril.



Les travaux allaient bon train en ce lundi 3 avril, à l'intersection des rues Principales et de la Gare.

PHOTOS : MICHEL KIEFFER

Le chantier, dont le début était prévu le 3 avril, s'est amorcé le 28 mars, ce qui a déplu à plusieurs commerçants, en raison de l'omission, par l'ingénieur, d'inclure la présence du tuyau de gaz aux plans. Résultat, on a dû installer des tapis chauffants afin de dégeler le tuyau, et ce, avant même de pouvoir amorcer les travaux de pulvérisation d'asphalte. Ensuite, l'affichage à l'intersection de la rue Principale et du chemin du Lac Millette est venu semer la confusion, laissant croire à tort aux automobilistes que le village était inaccessible et fermé. « Quand on a vu la confusion, on a rapidement enlevé ce panneau », a assuré le maire Jacques Gariépy, jeudi après-midi.

Vendredi matin, la nouvelle est tombée : pour être en mesure de respecter l'échéancier, et en raison de certains bris causés sur les tapis chauffants par le passage de camions de livraison, le chantier devait se poursuivre tout le week-end. La rue Principale allait donc demeurer inaccessible aux automobilistes. « La rue était fermée, mais il y a eu beaucoup de monde qui sont venus marcher », a indiqué Pierre Urquhart, directeur général de la Chambre de commerce et de Tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur.

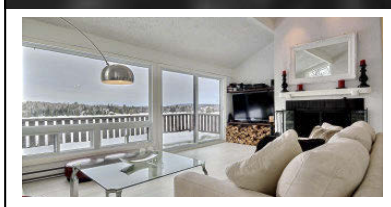
Lundi matin, les travaux d'excavation allaient bon train. Le directeur général de la Ville, Jean Beaulieu a dressé un bilan positif de la fin de semaine et semblait confiant pour la suite des choses. « Les travaux d'excavation se poursuivront toute la semaine et avanceront d'environ 150 pieds par jour, selon la météo », a-t-il souligné.

Ce jeudi, des tests seront effectués sur le réseau d'aqueduc de la Ville, entre 7 h 30 et 17 h. Ces travaux occasionneront probablement de l'eau rouillée.

Le site Web de la Ville ainsi que sa page Facebook demeurent les meilleurs outils d'information pour suivre l'évolution des travaux.

Les commerçants et résidents de ce secteur qui désirent plus de précision sont également invités à communiquer avec Sébastien Léonard, de préférence par texto, au 450 821-7341.

RE/MAX
VOTRE RÊVE IMMOBILIER EST ENTRE BONNES MAINS
RE/MAX Laurentides, Agence immobilière, 286 Principale, Saint-Sauveur
(450) 227-8411
Suivez-nous sur facebook
Nathalie MERCILLE
Courtier immobilier résidentiel
&
Louis-Charles MÉNARD
Courtier immobilier agréé
RE/MAX opération enfant soleil


ESTÉREL | **725 000$** | ULS : 13546206
Profitez d'un couché du soleil incroyable sur le magnifique lac navigable Lac Dupuis !


LAFONTAINE | **214 800$** | ULS : 11973486
Impeccable plain-pied, tout près de plusieurs écoles, 2 chambres, piscine et thermopompe.


ESTÉREL | **875 000$** | ULS : 25538479
Prestigieuse propriété sur un grand terrain paysager de plus de 44000 pc au bord du Lac du Nord


ST-SAUVEUR | **1 500 00$** | ULS : 28547688
Magnifique bâtisse entre St-Sauveur et Morin-Heights construite en 2011.


STE-MARGUERITE | **219 000$** | ULS : 19623007
Accès notarié à la rivière Doncaster rue tranquille, 2 chambres clé en mains !


ST-SAUVEUR | **875 000$** | ULS : 13440708
Résidence contemporaine en montagne avec vue spectaculaire, 5 chambres, site privé.


N.D-MERCI | **525 000$** | ULS : 27301252
Bord de l'eau Lac navigable Prévost ayant accès aux lacs à L'île et Georges !


ST-SAUVEUR | **314 800$** | ULS : 20557814
Très beau plain-pied de 3 chambres et garage détaché dans un secteur très tranquille.


STE-ADÈLE | **645 000$** | ULS : 28830974
D'un charme et d'une tranquillité exceptionnel! 2 résidences chaleureuses sur 2 âcres.


ST-SAUVEUR | **539 000$** | ULS : 15541608
Grand plain-pied inter-génération, terrain privé, secteur Cap Molson, plafond de 9 pieds


STE-ADÈLE | **550 000$** | ULS : 12529520
Impeccable résidence au coeur de Sainte-Adèle tout juste face au Lac Rond avec accès!


ST-SAUVEUR | **387 000$** | ULS : 19200318
Originale, chaleureuse et très bien localisé, voici ce qui distingue cette propriété rénovée.


ST-HIPPOLYTE | **745 000$** | ULS : 17364402
Lac Connely navigable! Vue exceptionnelle, en prime les couchers du soleil tous les soirs!


PRÉVOST | **346 000$** | ULS : 17567680
Grande propriété située au sommet de la rue des Ruisseaux à Prévost, magnifique cuisine


STE-SOPHIE | **289 000$** | 13963931
Bâtisse et son de commerce, avec logement au 2e étage, idéal pour proprio occupant.

POLITIQUE DE GESTION ET DE TARIFICATION DES AIRES DE STATIONNEMENT

Le syndicat CSN des employés du CSSS des Pays-d'en-Haut demande des assouplissements

VALÉRIE MAYNARD – Depuis le 1er avril, sauf exception, le temps que toutes les bornes deviennent fonctionnelles, l'ensemble des stationnements du CISSS des Laurentides est désormais payant. Dans les MRC des Pays-d'en-Haut, les employés et clients des CLSC de Piedmont, Saint-Sauveur et Sainte-Adèle sont directement touchés par ces nouvelles mesures. Un non-sens, décrie le syndicat.

PHOTOS : MICHEL KIEFFER





En vigueur partout au Québec depuis le 1er avril, la Politique de gestion et de tarification des aires de stationnement connaît présentement quelques retards du côté du CLSC de Piedmont. Les bornes seront en fonction au cours des prochains jours.

« C'est une aberration, un non-sens : les gens peuvent aller magasiner gratuitement aux boutiques voisines du point de service de Piedmont, mais devront payer pour se faire soigner au CLSC, et ce, dans le même stationnement », s'est indigné, jeudi dernier en entrevue, le président sortant du syndicat CSN des Pays-d'en-Haut, Jean-François Boucher. M. Boucher déplore également qu'on mise sur une clientèle déjà vulnérable, bien souvent démunie, aux prises avec des problèmes de santé mentale, des mères monoparentales ou des gens sur l'aide sociale pour financer ce projet de stationnement.

Michel Leconte, un citoyen de Saint-Sauveur, doit se rendre au CLSC pratiquement tous les jours pour des prises de sang, des analyses et son traitement de chimiothérapie. Depuis le 1er avril, il doit débourser 6 $ par visite. En mars dernier, il a adressé une plainte au Commissariat aux plaintes et à la qualité des services, sans résultat. « Tout ça s'est fait en cachette. C'est une taxe déguisée qui va piger directement dans les poches des gens démunis. Parce que si on avait de l'argent, on serait tous au privé », a-t-il indiqué.

La nouvelle politique n'épargne pas non plus les employés qui devront eux aussi mettre la main dans leur portefeuille, à hauteur de 250 $ par année, par voiture. Or, refusant de défrayer ces coûts, la quasi-totalité des employés dont la voiture est requise pour le travail se sont désistés et iront se stationner plus loin, hors de la zone payante. « Ces gens devront marcher sur plus d'un kilomètre entre chaque visite chez des clients, ce qui engendrera inévitablement des retards dans les services », pointe M. Boucher.

CINQ DEMANDES

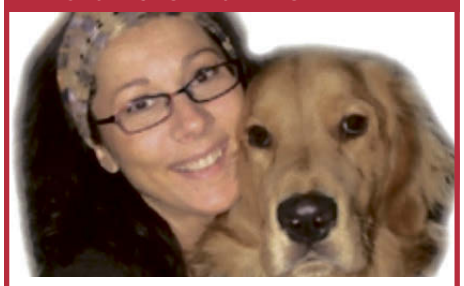
Le syndicat demande une tarification plus modeste, soit 6 $ par paie pour les employés plutôt que les 10 $ préconisés, avec possibilité d'ajustement une fois la première année complétée, et que l'exclusion des employés dont l'automobile est requise au travail soit considérée.

On demande aussi d'avoir accès à un mécanisme simple de billets de stationnement gratuits destinés à la clientèle vulnérable, à faible revenu. Ces billets gratuits pourraient être gérés par les intervenants du CLSC. Finalement, le syndicat souhaite vérifier si certaines villes pourraient considérer prendre en charge l'entretien des stationnements. Ceci permettrait d'offrir la gratuité aux citoyens. Enfin, on demande à ce que des rencontres entre direction et syndicat soient prévues afin que des discussions s'amorcent sur les diverses pistes de solution avancées. Au moment d'écrire ces lignes, le 30 mars, M. Boucher venait de recevoir un courriel du président-directeur général du CISSS des Laurentides, Jean-François Foisy, disant qu'il y avait effectivement lieu de réfléchir aux éléments suivants : la clientèle vulnérable et les employés dont la voiture est requise. « Ce n'est pas grand-chose, mais j'y vois un début d'ouverture », a conclu M. Boucher.



Les chroniques de MONSIEUR WATSON

Vogel
St-Jérôme



Spécial CHEVAUX

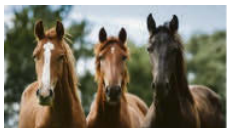
Saison des évènements et compétitions

Qui dit saison estivale dit aussi préparation de nos CHEVAUX pour les protéger des blessures, augmenter leur santé globale et leur performance.

Pour bien vivre ce beau temps de l'année, nous devons préparer leurs articulations, dos et sabots, augmenter leur mobilité, vigueur et renforcir leur système respiratoire, cardiovasculaire et digestif. Voici nos suggestions :

Masse musculaire et articulations :
Après le repos de la période d'hiver, recommencez progressivement le travail pour l'aider à renforcir ses articulations et muscles.

- **Antiflam** aidera pour la santé des pieds, dos et articulations, il fortifie les ligaments, les articulations et réduit les inconforts (avec MSM)
- **Ajouter Sinew-X Plus** pour de meilleurs résultats (100mg d'acide hyaluronique), formule pour les muscles, ligaments, tendons (*ne contient pas de MSM)
- **Equise-Lyte** pour le développement musculaire, après un entrainement pour réhydrater (minéraux éliminés par la sueur) et accélère la réparation des tissus.



Système digestif :
La santé digestive est essentielle pour le bien-être des chevaux et leur performance. Le stress affecte l'absorption des nutriments, augmente l'acidité qui peut causer de l'inconfort digestif et certains troubles (gastrite, colite et les ulcères).

- **Biotic8**, l'incontournable pré/probiotique pour la santé intestinale. Contient 8 types de bonnes bactéries, vitamines B, omega-3, enzymes digestives et phytonutriments.
- **Gastra-FX** soulage les troubles intestinaux et estomacs irrités. Il apaise le tube digestif en réduisant l'acide gastrique qui peut être augmenté par des stress, tel que l'installation de la bride ou avant une compétition.

Système nerveux et hormonal :

- **Premare** équilibre les hormones des juments difficiles, effet calmant
- **Chill** formule calmante pour les chevaux nerveux, favorise la concentration et réduit les peurs

C'est également le temps des vaccins et **Vaccin-Aid** aide à les préparer et les protéger. Il réduit les effets nocifs des vaccins sans diminuer leurs actions, élimine les toxines et augmente l'immunité.

M.Watson
www.watsonetcie.com

N.B. N'hésitez pas à consulter votre vétérinaire pour tout trouble persistant

Vogel St-Jérôme
450 432-3388
Vogel St-Jérôme



La chronique
À MIMI

CETTE CHÈRE MÈRE

MIMI LEGAULT – La nouvelle est passée sous le radar. À mon goût à moi. Le pape François s'est dit ouvert à l'idée que des hommes mariés deviennent prêtres. Ces gens devront être d'âge mûr, et avoir fait leurs preuves au sein de l'Église catholique. Ils seraient orientés dans des endroits où il manque de prêtres, qu'il a dit. D'après moi, ce n'est guère compliqué, il en manque partout! Déjà à 7 ans, je harcelais maman pour connaître la raison pour laquelle notre Mère l'Église refusait que la femme porte la soutane. Pourquoi? Parce qu'il nous manquait une virgule entre les jambes? Non, mais soyons sérieux, ça ne tient pas la route. Déjà qu'à l'école, on nous représentait Dieu comme un mâle avec une barbe et une grande robe blanche (tiens, ça me fait penser à une certaine caricature…). Un bonhomme d'âge vénérable, mûr pour le CHSLD. Quant à moi, j'aurais apprécié voir une jeune femme en tailleur et rouge à lèvres. Pourquoi pas? J'ai eu une discussion avec une personne qui a passé quelques années en théologie. Elle me racontait qu'un jour, un éminent chercheur dans le domaine était venu dans sa classe à l'université leur parler de Marie, la Vierge. Selon ses propres conclusions, on devait remonter au temps des Romains qui détestaient les Juifs. Des armées de soldats pillaient, battaient et violaient les femmes. Dont Marie. Elle serait tombée enceinte et, pour sauver les apparences, le bon Joseph l'aurait mariée. À mon sens, ça fait davantage pratico-pratique et ça ramène l'Église catho à un côté beaucoup plus humain. Trouvez pas? Il lui faudrait rafraîchir et donner un coup de pinceau à certaines idées obsolètes. Quelqu'un dans la salle peut-il me donner une seule raison valable pour refuser aux femmes le même droit qu'aux hommes de devenir prêtres? Je ne sais plus à quelle sainte me vouer. Je ne suis pas contre cette religion, mais les changements fondamentaux arrivent à pas de tortue, les églises se vident à vue d'œil. Une question que je me pose comme ça : si Jésus était mort décapité, porterions-nous un sabre au bout de notre chaîne autour du cou à la place d'une croix?

L'autre jour, j'ai demandé à mon neveu de me rejoindre en arrière du presbytère. Il m'a dit : c'est quoi ça, un presbytère? Même le mot péché demeure pour décrire un dessert savoureux. Mais je l'avoue humblement, la foi de mon ami Padre (missionnaire) m'ébranle. Lorsqu'il me parle du Seigneur, je lévite, mais dès qu'il repart, son Seigneur je l'évite, comme un malaise entre deux personnes qui ne se connaissent pas, mais qui aimeraient engager la conversation. En tout cas. L'Église s'enlise. Même la cause sur le mariage des prêtres fait du sur-place. Je ne vois pas le jour où ils pourront convoler en justes noces, mais leurs enfants le verront peut-être… C'est la grâce que je leur souhaite. Amen!

Tempête de neige, notamment sur l'autoroute 13 où 300 autos sont demeurées coincées pendant une douzaine d'heures. Il n'y a pas que les voitures qui ont dérapé et qui se sont embourbées. Le gouvernement Couillard itou.

J'ai adoré la réaction de Laurent Lessard, ministre des Transports, politicien sympathique au boutte qui, devant les journalistes, avait l'air de dire que sauf erreur, il ne se trompait jamais. Ben voyons!

Ce qui m'a le plus surprise, c'est lorsque le ministère a avoué qu'il y avait 94 étapes à passer pour une prise de décision en situation d'urgence. Me semble que j'arrondirais ça en quatre mots : le gros bon sens. Je ne peux croire que pas un seul chromosome n'a pu prévoir le mauvais temps annoncé sur tous les réseaux! Il aurait fallu réagir dare-dare bien avant que les premiers flocons tombent.

Quelle bureaucratie lourde et empâtée!

Je n'ose penser à Noé s'il vivait aujourd'hui avec son projet de construction d'une arche. Permis de construction, les inspecteurs en bâtiment sur le dos, le colocataire qui lui enverrait une mise en demeure, la protection des animaux viendrait mettre son grain de sel, les travailleurs de la construction lui feraient du trouble. Heureusement, le printemps fera oublier cette autre bourde libérale, les p'tits oiseaux gazouillent M. Lessard. Allez, un p'tit sourire!

Des commentaires? Contactez Mimi Legault à mimilego@cgocable.ca et réagissez également sur www.journalacces.ca



PROJET DE LIGNE À HAUTE TENSION À SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

La députée Manon Massé interpelle les ministres Arcand et Heurtel

VALÉRIE MAYNARD – La députée de Sainte-Marie-Saint-Jacques et coporte-parole par intérim de Québec Solidaire, Manon Massé, était de passage à Saint-Adolphe-d'Howard, vendredi dernier, où elle a rencontré les membres du comité aviseur. « Je suis venue pour brasser la cage d'Hydro-Québec. Et je compte interpeller les ministres Arcand et Heurtel pour faire avancer les choses », a-t-elle déclaré.

Déplorant au passage l'absence d'écoute et de soutien du « député local » (Yves St-Jacques), Mme Massé juge inconcevable qu'une société d'État, en l'occurrence Hydro-Québec, fasse si peu de cas de la destruction qu'elle s'apprête à faire d'une économie locale. « Parce que c'est ça l'enjeu : Saint-Adolphe-d'Howard a une économie entièrement basée sur le tourisme. »

Bien qu'elle ne bénéficie que d'une seule question à l'Assemblée nationale toutes les deux semaines et demie, ce qui la force à choisir la « priorité prioritaire », Mme Massé souhaite tout de même interpeller ses collègues ministres de l'Énergie et des Ressources naturelles, Pierre Arcand, et du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, David Heurtel. « Le dossier est rendu à une étape cruciale, celle de l'obtention du certificat d'autorisation du ministre Heurtel. C'est de sa responsabilité d'agir dans ce dossier. »

La députée a profité de sa visite pour saluer la ténacité et la solidarité dont font preuve les citoyens et la Municipalité de Saint-Adolphe dans ce dossier, et ce, depuis quatre ans. « Et on ne parle pas ici de s'opposer aux pylônes, mais bien de respecter l'environnement. On me dit même qu'un des pylônes du tracé d'Hydro-Québec sera planté dans le bassin versant d'un des lacs qui compte plusieurs prises d'eau », s'indigne-t-elle.

D'UNE SEULE VOIX

Plusieurs membres du comité aviseur, élus et citoyens étaient également présents. Michèle Nihoul, présidente de la Chambre de commerce, s'est dite inquiète pour l'avenir des commerçants de Saint-Adolphe : « Ce qui attire les villégiateurs et les touristes ici, ce sont nos paysages. Mais cette ligne passerait dans la zone de villégiature et devant le village. Est-ce que cela va "électrifier" notre économie locale? J'en doute! C'est notre capital paysager qui sera affecté et, avec lui, la vitalité économique de notre municipalité! ».

La représentante du comité aviseur, Denise Payette, a rappelé que c'est toute la région des Laurentides, soit plus de 70 municipalités, qui réclame la tenue d'un BAPE pour ce projet, en vain. « S'il y avait eu un BAPE, nous sommes aujourd'hui convaincus qu'il aurait fait les mêmes recommandations que dans le cas de la ligne en Estrie; il aurait demandé à Hydro d'envisager l'enfouissement. L'absence de BAPE pour ce projet est une grande injustice. »

Selon Sarah Perreault, aussi du comité aviseur, cette conférence de presse s'est avérée une belle démonstration de la mobilisation encore bien présente et de la solidarité de tous les milieux dans ce dossier.



PHOTO : GEORGES JARDON

La députée Manon Massé, en compagnie des citoyens Martial Fortin et Serge Joubert, et de la présidente de la Chambre de commerce, Michèle Nihoul.



L'édito de la rédaction

THOMAS GALLENNE – Comme à chacune de ses dates d'anniversaire, *Accès* prend le temps d'arrêter le temps pour regarder sa situation actuelle, voir le chemin parcouru et regarder vers l'avenir. Force est de constater que la vie de ce « petit journal » n'est pas banale. Né de la volonté et de la vision de deux jeunes femmes de la région, le journal, à son origine, était le reflet de leur caractère : frondeur, fonceur et un tantinet irrévérencieux. Je me souviendrai encore longtemps de la réaction de Mary-Josée Gladu et de Josée Pilotte lorsqu'elles ont reçu la visite de deux charmants messieurs qui venaient leur proposer de les racheter, ou sinon elles seraient mangées toutes crues. « Merci messieurs, mais nous ne sommes pas intéressées. Bonne journée! », a lancé l'une. « Tu vois la montagne en face? Je vais la tasser! », a répondu l'autre. Le ton était donné.

Et pendant toutes ces années, le journal *Accès* a tenu le coup, contre vents et marées.

Nous ne referons pas ici l'historique du bouleversement qu'ont connu les médias régionaux. Mais il faut admettre que le journal *Accès* s'est cramponné, alors que d'autres se sont noyés et ont sombré, corps et âme.

Après avoir surfé sur la vague culturelle – le journal *Accès,* durant ses huit premières années, était avant tout un hebdo propulsant beaucoup la culture, ce qui lui avait valu l'appellation de « *Voir* des Laurentides » – la direction prenait la décision d'affaires de changer la vocation d'*Accès* vers un journal couvrant beaucoup plus l'actualité régionale.

Ce changement s'incarnait avec l'embauche d'Éric-Olivier Dallard à la tête de la rédaction. Nous étions en 2006.

Les années qui vont suivre vont justement être celles de cette tempête où les deux grands groupes que sont Québecor et Transcontinental vont se livrer une lutte sans merci pour conquérir les parts de marché et couper l'herbe sous le pied de la concurrence.

La politique de *dumping* publicitaire va fragiliser le marché et achever les journaux les plus faibles. La biodiversité médiatique va en prendre un coup pour son grade au passage.

2013 marque le changement à la barre de la rédaction avec votre humble serviteur, dont la tâche va être de maintenir le cap, et de poursuivre la mission du journal *Accès*, soit celle de demeurer un journal indépendant, reflet des préoccupations qui touchent nos communautés, et mettre de l'avant les enjeux qui touchent nos territoires.

Porter des causes, nous l'avons constaté, aura été payant pour tous.

Sans s'enorgueillir, soulignons tout de même que l'initiative Les Laurentides dont je rêve aura permis de soulever des questions fondamentales et de susciter le débat citoyen autour d'enjeux qui nous tiennent à cœur comme le plein air, et de faire en sorte que les élus prennent pleinement conscience de ces enjeux-là, les embrassent, se les approprient et finalement se commettent politiquement.

On n'a qu'à penser à la Société du Parc Régional des Pays-d'en-Haut, créée en 1998, qui change de nom en 2014 pour celui de la Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR).

Sa mission est dorénavant d'être « un organisme de consultation et de concertation qui veut assurer la conservation, la pérennité, l'accès et le développement des sentiers de plein air et autres espaces récréatifs sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut ».

Une mission qui entre en droite ligne avec les valeurs défendues depuis tant d'années par le journal.

LES ÉVÉNEMENTS SE BOUSCULENT, LE RYTHME S'ACCÉLÈRE

Le journal *Accès* aura connu ces trois







dernières années une sorte de crescendo. Tout d'abord, face à l'avènement des nouvelles technologies de l'information, des médias électroniques et des réseaux sociaux, les hebdos régionaux n'ont d'autre choix que d'embarquer dans le train techno qui file à toute vitesse. Où de dépérir.

C'est ainsi que les hebdos indépendants faisant partie de l'Association Hebdos Québec saisissent l'opportunité d'implanter un nouveau système d'édition des journaux, qui permettra de développer la mise en ligne sur tablette.

Nous sommes en septembre 2015 et la sortie de l'édition tablette Accès+ est prévue en février 2016.

Petite révolution interne dans le monde de l'édition d'hebdomadaires régionaux, mais gros défis.

Finalement, la première édition d'Accès+ sort le 9 mars 2016, non sans une grande fébrilité et des cernes sous les yeux.

Dans l'entrefaite, une autre grosse nouvelle secoue le journal : Mary-Josée Gladu, cofondatrice et coéditrice du journal, annonce son intention de quitter le journal. Josée Pilotte deviendra l'unique propriétaire d'*Accès* au printemps 2016.

Et comme si 2016 n'avait pas connu suffisamment de rebondissements et de bouleversements, voilà qu'une grosse nouvelle tombe le 1er décembre : Josée Pilotte rachète le *Journal des Pays-d'en-Haut – La Vallée*, institution fondée en 1967 et le fusionne à son journal pour créer un seul et unique journal : *Accès Le journal des Pays-d'en-Haut* est né.

LE CALME APRÈS LA TEMPÊTE, VRAIMENT ?

On pourrait penser qu'après ces années de tempête, le calme soit revenu? L'avenir nous le dira.

Un journal comme *Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut* fait le pari que sa communauté va continuer de le supporter comme elle l'a toujours fait. Ses lecteurs, ses annonceurs aussi.

Cependant, une chose est sûre : nous devons rester vigilants. Car le ciel n'est pas tout bleu, ni pour les hebdos régionaux indépendants ni pour la démocratie locale en général. Et leurs sorts sont intimement liés.

Alors que la situation des hebdos régionaux a été fragilisée ces dernières années, une nouvelle menace pointe à l'horizon.

Il s'agit du projet de loi 122 qui, s'il est adopté, lèverait l'obligation aux municipalités de publier leurs avis publics dans un média régional imprimé (articles 51 et 90 du projet de loi).

Dans son mémoire déposé en février dernier dans le cadre du projet de loi 122, la Coalition pour la pérennité de la presse d'information au Québec soutient que :

- Le droit d'accès du public à l'information municipale serait directement atteint.

- La transparence des administrations municipales serait diminuée, tant dans les grands centres urbains que dans les petites localités.

- Modifier le mode de publication des avis publics maintenant reviendrait à signer l'arrêt de mort de plusieurs journaux, et il engendrerait des conséquences négatives sur le commerce, la vie municipale et sociale, et ce, dans toutes les régions du Québec.

La Coalition regroupe 178 journaux rejoignant chaque semaine 6,5 millions de Québécois, avec un taux de pénétration dans les foyers très élevé.

« Pousser l'information vers le citoyen et non pas l'inverse », voilà la force de la presse locale écrite. Placer les avis publics sur le site Web des municipalités renverserait le paradigme : les citoyens auraient alors la responsabilité de chercher eux-mêmes l'information, semaine après semaine.

Et c'est sans parler des chiffres qui démontrent clairement que l'information locale atteint le lecteur via les médias traditionnels dans une proportion écrasante face aux supports virtuels.

Le poète Jacques Prévert a écrit que l'« on reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va ».

Il est grand temps que nous prenions soin de nos médias écrits régionaux, avant qu'ils ne disparaissent complètement.

Car c'est un peu de nous, de notre expression, de notre couleur, de notre liberté qui disparaîtra.





La Maison Usinex

SOYEZ AVEC NOUS

PORTES OUVERTES

7-8 et 9 avril

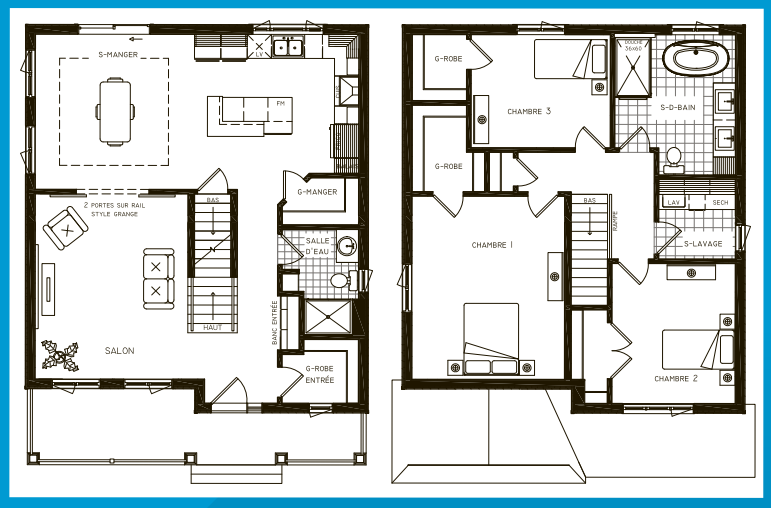
NOUVEAU



PROMOTIONS UNIQUES SUR PLACE

Bureau des ventes : 121, route 117, Sainte-Anne-des-Lacs
(Québec) J0R 1B0 (sortie 57 de l'autoroute 15 Nord)
Téléphone: 450 240-1001

MAISONS MODÈLES À VISITER



VISITEZ VOTRE MAISON
DE RÊVE À DES PRIX IMBATTABLES

MAISONUSINEX.COM

APPEL SANS FRAIS 1-844-576-2510

License RBQ : 8223-2745-02

ILS ONT DIT...

Le 19, c'est ingrat!

Le 19, c'est ingrat. C'est quelque part entre l'euphorie d'avoir ENFIN 18 ans et l'espoir que suscite l'arrivée de ses 20 ans. La vie est belle à 20 ans.

19 ans, c'est se tenir en équilibre entre ce qu'on a fait enfant et ado et ce que l'on aspire à devenir une fois adulte.

C'est le dernier moment avant d'être aspiré par l'âge adulte et tout le tourbillon qui s'ensuivra.

Avant de faire le grand saut. Avant de basculer dans une vie nouvelle, inconnue.

Jusqu'à 19 ans, notre vie est menée et organisée par nos parents. On a bien eu quelques soubresauts à l'adolescence, avec des pointes « rebelitude ». Et on a mordu à belles dents dans cette liberté toute neuve de « J'ai 18 ans, je fais ce que je veux! ».

Puis arrive 19 ans... L'effervescence de la majorité s'est estompée, et c'est avec un regard à la fois craintif (mais qu'est-ce que je vais faire de ma vie?) et rempli de projets (c'est ENFIN moi qui décide de tout) que l'on voit arriver nos 20 ans et tout ce qui vient avec : amour, liberté, jeunesse, espoir... Tous les rêves sont permis!

Accès a eu 18 ans. Il a grandi, a pris de l'assurance, s'est parfois trompé, s'est relevé. *Accès* a même osé jouer aux « grands » en devenant *Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut*.

Aujourd'hui, il souffle ses 19 bougies. Il entre dans la cour des grands. Solide, fier. Il a fait ses preuves.

Souhaitons-lui une vingtaine sans limites et audacieuse.

Valérie Maynard, rédactrice adjointe.



19 ans, ce n'est même pas un chiffre rond

Ben oui, 19 ans, ce n'est même pas un chiffre rond. Alors, pourquoi célébrer?

Pour ceux qui ont des enfants, on sait qu'il est important de fêter chaque année qui passe. C'est sacré.

Quand les décennies s'accumulent, on fête un peu plus fort les dates ayant un « chiffre rond ». Le mal de tête est plus fort au lendemain du 40e anniversaire qu'au lendemain du 41e.

C'est ça que j'aime avec *Accès*. Toutes les raisons sont bonnes pour transformer un anniversaire en une fête spéciale. Et spécial, tu es.

Tu as été *Accès*, l'hebdomadaire culturel des Laurentides. C'est comme ça que je t'ai connu.

Tu as été *Accès Laurentides*, tout court. C'est à ce moment que j'ai commencé à écrire dans tes pages.

Tu es maintenant *Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut*. Et c'est comme ça que je t'aime.

En fait, il y a longtemps que je t'aime, jamais je ne t'oublierai.

Jean-Patrice Desjardins, journaliste.



ILS ONT DIT...

19 ans c'est la liberté



Le journal *Accès*, je l'aime moins quand il prend des *selfies*. Quand il faisait dans le « moi, moi, moi ». C'est vrai qu'il soigne son esthétique et qu'il a toujours été agréable à lire. Mais il fallait qu'il passe au travers de son adolescence, comme tout le monde.

L'*Accès* que j'aime, c'est celui de la diversité, de l'ouverture. C'était en septembre 2001. En tant que politologue, on m'avait demandé de commenter l'actualité mondiale après la chute des deux tours à New York. Mon unique contribution journalistique, je l'ai fait dans *Accès*.

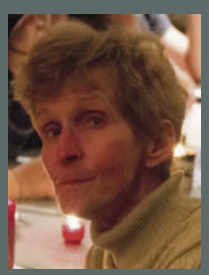
C'est vrai que beaucoup de chroniqueurs sont passés depuis 19 ans. Certains sont partis, puis revenus, puis repartis. Il y en a qui sont restés dans le journalisme, d'autres ont continué leur métier, mais leur vie était soudainement enrichie d'avoir écrit dans cet hebdomadaire.

D'autres journalistes y ont trouvé leur style, comme Jean-Patrice Desjardins qui n'a jamais été autant percutant. C'est un peu parce que le journal, avec ses 19 ans, vit sa pleine liberté.

Accès, c'est pour moi une aventure qui culmine avec une belle réalisation de femmes dans un monde d'hommes. Et la persévérance d'une femme en affaires, Josée.

Longue vie *Accès*!
Magalie Jutras, Val-David.

Accès, pour savoir ce qui se passe chez nous !



Lire le journal local pour moi veut dire : lire ce qui se passe chez nous, dans ma communauté. J'ai toujours tout lu mes journaux locaux. Avant, je lisais les deux journaux, *Accès* et *Les Pays-d'en-Haut*. Je trouvais que les deux se complétaient. Maintenant qu'il ne reste qu'un seul journal, je le lis encore plus, d'un couvert à l'autre. Les nouvelles des gens d'ici, l'agenda communautaire, l'horaire du cinéma... J'y trouve tout ce dont j'ai besoin. J'adore tenir le journal papier dans mes mains! Et j'espère en apprendre encore plus sur la vision et l'orientation du nouvel *Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut*.

Francine Marcoux, une résidente de Sainte-Adèle depuis 2005.





ILS ONT DIT...



Le journal *Accès* représente pour moi le reflet clair et intègre de ce que notre région et ses citoyens veulent communiquer jour après jour. Je dois avouer que c'est un pur bonheur depuis des années de boire mon café en lisant ce journal tous les mercredis et maintenant sur le Web. Les vraies histoires et les vrais enjeux de notre région s'y retrouvent. On me parle de sport professionnel, mais davantage de nos athlètes régionaux, de culture, d'économie sociale, on me présente des modèles et des bâtisseurs tout en présentant nos futurs leaders dans tous ces domaines. Bien que je sois natif de la région, *Accès* a le tour de me faire redécouvrir des coins ou des activités à faire dans notre si belle région. Je n'ai pas de rubrique préférée, bravo à toute l'équipe puisque je suis toujours absorbé par la qualité d'un bout à l'autre. À mon avis, ce média est un succès et une fierté locale.

Jean-Sébastien Thibault, directeur général, Corporation du P'tit Train du Nord.

Chaque semaine, et depuis 19 ans, le journal *Accès* nous informe sur les enjeux de notre région. Avec des dossiers et des reportages qui vont au-delà de la simple nouvelle, l'équipe rédactionnelle d'*Accès* sait couvrir l'actualité locale et régionale avec un angle différent et toujours pertinent.

Je suis heureux de constater qu'après toutes ces années, la direction du journal a maintenu son lien particulier avec le milieu artistique et son attachement pour la vie culturelle de notre région. Ce qui en fait sans contredit un partenaire de premier plan, voire incontournable, pour les artistes et les organismes culturels.

Nous livrer, de façon indépendante et dans un milieu extrêmement compétitif, près d'un millier d'éditions plus intéressantes les unes que les autres relève de l'exploit. Bravo à toute l'équipe et merci d'être toujours à nos côtés.

Alexandre Gélinas, directeur général du Patriote.







SAINTE-ANNE-DES-LACS

La Fabrique de petits bonheurs prend vie!

SANDRA MATHIEU – Imaginez si, après le boulot, vous pouviez récupérer à la même adresse votre plus jeune d'âge préscolaire, votre aîné à la halte scolaire et votre souper prêt-à-manger, et ensuite aller à votre cours de yoga! C'est exactement ce que permettra La Fabrique de petits bonheurs, première garderie en installation à Sainte-Anne-des-Lacs, dès l'automne prochain.



Anne Garneau (directrice pédagogique), Magali Roy (naturopathe et professeure de yoga) et Viviane Loranger-Bolduc (cantinière et fiscaliste).

Né du rêve de trois mamans et femmes d'affaires passionnées, Anne Garneau, éducatrice d'expérience et conseillère pédagogique; Magali Roy, naturopathe et professeure de yoga, et Viviane Loranger-Bolduc, fiscaliste et amoureuse de la cuisine santé, ce concept « tout sous un même toit » promet d'être unique en son genre.

« Chacune de notre côté rêvait d'une seconde carrière plus authentique et nous avons allié nos forces et nos expériences complémentaires pour créer une place pour les familles avec une approche écoresponsable, axée sur le plein air et tournée vers la collectivité dans un esprit communautaire », souligne Anne Garneau, directrice pédagogique de l'établissement.

La garderie de 80 places en préscolaire comptera trois grands sous-groupes : la pouponnière (3 à 18 mois), le multiâge (18 mois à quatre ans) et la prématernelle (4 et 5 ans) et un programme éducatif et des ateliers d'éveil artistique seront offerts et adaptés à chaque groupe.

UN PROJET À PLUSIEURS VOLETS

La halte scolaire, appelée ici « La Fabrique des grands », proposera une halte scolaire de 30 places s'adressant aux élèves du primaire (5 à 12 ans). Un autobus offrira la navette à partir de l'école primaire de Saint-Sauveur. On y proposera un service novateur et une programmation d'activités sportives, de plein air et artistiques. Deux fois par semaine, les enfants pourront choisir une activité parascolaire de danse, karaté, chant, percussions, etc. L'aide aux devoirs sera également disponible deux fois par semaine. « Au cœur de l'Espace santé MAVI, une équipe multidisciplinaire de thérapeutes offrira des soins et on y trouvera également La Fabrique à mouvement où des cours de yoga, de pilates, de danse, de musique et des séances de médiation seront entre autres offerts », explique avec fierté Mme Garneau.



Plan de l'architecte Richard Lefebvre.

PHOTO : ALAIN THIFFEAULT

L'espace cantine sera ouvert à tous et il sera possible de venir y prendre une bouchée sur place ou encore d'apporter à la maison des mets santé bio cuisinés maison.

Notez qu'il reste une quinzaine de places en préscolaire et plusieurs places dans la halte scolaire.

L'ouverture est prévue pour le 1er septembre 2017. Surveillez sur Facebook www.facebook.com/La-fabrique-de-petits-bonheurs-851526051584771/ la journée portes ouvertes qui se déroulera cet été.

D'ici là, il sera possible de rencontrer les instigatrices du projet au Salon des nouvelles entreprises le 6 avril à Sainte-Agathe, où les lauréats de la 19e édition du Défi OSEntreprendre seront dévoilés.

Quelques postes d'éducatrices sont encore à combler (Voir site d'Emploi-Québec).

Infos : www.lafabriquedepetitsbonheurs.com





CHRONIQUE JURIDIQUE

Voizard, Voizard, NOTAIRES
Depuis 1950

1080, rue Valiquette
Sainte-Adèle, Québec J8B 2M3
T. 450.229.3551 • f. 450.229.9062
www.notaires-voizard.com



Me Sébastien Voizard

L'HYPOTHÈQUE

Une hypothèque est un droit, relié à un bien, qui est donné par une personne (le débiteur) à une autre personne (le créancier) garantissant que le débiteur s'acquittera d'une obligation. L'obligation peut être : rembourser une dette, ne pas faire ou faire quelque chose, etc. Si le débiteur ne remplit pas l'obligation, le créancier peut saisir le bien après avoir fait parvenir au débiteur un préavis indiquant le défaut et les sommes dues.

L'hypothèque peut affecter un bien meuble (ex: auto, équipements, etc.) ou un bien immeuble (ex: maison, terrain). L'hypothèque mobilière se crée par contrat et est enregistrée au registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM) et l'hypothèque immobilière se crée par contrat notarié, c'est-à-dire par un notaire, et est enregistrée au registre foncier du Québec. Une fois l'obligation remplie l'hypothèque se termine. Cependant, l'enregistrement ne disparaît pas automatiquement.

Dans le cas des hypothèques immobilières et certaines hypothèques mobilières il est important de communiquer avec un notaire pour obtenir une radiation de l'hypothèque au registre approprié. Une preuve de paiement, une lettre du créancier, des photocopies de chèques, etc. ne suffisent souvent pas pour radier une hypothèque. Afin de s'assurer que le créancier signera une quittance il est recommandé de faire le dernier paiement par l'entremise du notaire. Ce dernier remettra au créancier le paiement final et total en contrepartie de sa signature et enregistrera ensuite la quittance.

À défaut de retrouver le créancier (exemple créancier privé décédé, dissous, etc.), une requête en radiation judiciaire peut être produite par le notaire au tribunal approprié; le tout avec, notamment, les preuves justifiant le plein paiement de la dette.

Consultez votre notaire : il ne laisse rien au hasard.

DÉVOILEMENT D'UNE PLAQUE COMMÉMORATIVE

Le nom de la salle André-Prévost reconfirmé

VALÉRIE MAYNARD – Après avoir soulevé une vive controverse au printemps dernier en voulant changer le nom de sa salle de spectacle, l'École polyvalente de Saint-Jérôme vient de faire amende honorable en dévoilant une plaque commémorative en l'honneur d'André Prévost. La plaque a été installée à l'entrée de la salle de spectacle, près de 47 ans après que la salle fut baptisée, pour la première fois, en l'honneur de ce grand compositeur jérômien.

« Tout est bien qui finit bien. Une plaque honorifique, résumant le parcours de mon oncle André, a (enfin!) été installée à l'entrée de l'auditorium », a résumé son neveu, le journaliste Henri Prévost, au terme d'une brève cérémonie qui a réuni plusieurs membres de la famille Prévost et dignitaires, dont le maire de Saint-Jérôme, Stéphane Maher, des conseillers municipaux, les dirigeants de la commission scolaire, la présidente de la Société d'histoire de la Rivière-du-Nord et des représentants de l'Association des Prévost-Provost d'Amérique.

Voici ce qu'on peut lire sur la plaque : « Issu d'une famille pionnière de Saint-Jérôme, où il vécut son enfance, André Prévost fut l'un des compositeurs canadiens les plus réputés dans son pays et à l'étranger. Après ses études aux conservatoires de Montréal et de Paris, il remporta le Prix d'Europe en composition. On lui doit plus d'une soixantaine d'œuvres, dont *Terre des hommes*, créée à l'occasion de l'inauguration du Festival mondial de l'Exposition universelle de Montréal en 1967. Parallèlement à sa production très diversifiée, il enseigna durant 30 ans à la Faculté de musique de l'Université de Montréal. Reconnu comme un éminent pédagogue, il a su inspirer plusieurs générations de jeunes compositeurs. Décoré de la Médaille du Conseil canadien de la musique en 1977, il a aussi été investi Officier de l'Ordre du Canada en 1986. »



PHOTO : COURTOISIE

La plaque commémorative a été installée bien en évidence à l'entrée de la salle de spectacle André-Prévost. Sur la photo, la veuve d'André Prévost, Lise Vézina-Prévost.

André Prévost est décédé, à Montréal, le 27 janvier 2001.

CHRONIQUE CHIROPRATIQUE



Dre Isabelle Cazeaux
Chiropraticienne D.C.

Sports et blessures

Un ami de Patricia, 39 ans, lui a recommandé de venir me consulter. Sportive et adepte de tennis, elle éprouve depuis une semaine de la difficulté à lever le bras droit. Aussi, elle ressent une douleur aiguë dans ce bras. Les symptômes partent du cou, descendent dans le trapèze et de l'épaule jusqu'au coude. Elle est très incommodée par la sensation d'un point dans l'omoplate qui s'intensifie lorsqu'elle porte son sac à main. Elle m'informe qu'il y a une dizaine d'années, elle souffrait de torticolis à répétition.

J'ai examiné Patricia et fait des radiographies. J'ai pu constater une légère perte de courbe cervicale (cou militaire) et un léger pincement au niveau du disque entre C5-C6. La 5e vertèbre cervicale est postérieure et inférieure (vers l'arrière et vers le bas). La 1re vertèbre cervicale dévie vers la gauche et est tournée de 2° vers l'arrière (postérieure) et la 2e vertèbre cervicale est tournée vers la droite : il y a donc contra-rotation de C1-C2.

J'ai traité les articulations désalignées de Patricia. Dès le 1er ajustement, elle a ressenti une amélioration de 90 % (je pourrais dire : une libération!). La douleur dans le bras droit et l'omoplate droite ont presque disparu, mais sont de loin moindres qu'avant. Les résultats l'encouragent à continuer les traitements. À cause de ses problèmes de cou, elle comprend qu'il vaut mieux faire un suivi qui pourra lui apporter de meilleurs résultats à long terme. Patricia va généralement mieux et même assez bien. Consciente des possibilités de la chiropratique et de l'importance de la santé neuro-musculo-squelettique, elle vient de temps à autre faire vérifier sa colonne vertébrale. Elle veut s'assurer que celle-ci est bien alignée afin de conserver une meilleure qualité de vie.

Centre chiropratique Vitalité

TECHNIQUE DOUCE ET DE PRÉCISION

450 224-4402
2894, Curé-Labelle, suite 104
Prévost

MRC des PAYS-D'EN-HAUT

FORMATION aux entreprises

SAGE 50 (SIMPLE COMPTABLE)

125 $

26-27 AVRIL 2017
9 h à 16 h
+ SUIVI INDIVIDUEL DE 2 HEURES

LIEU :
MRC des Pays-d'en-Haut
1014, rue Valiquette à Sainte-Adèle
450 229-6637, poste 107

Faites votre inscription en ligne
inscriptions.lespaysdenhaut.com

Avec la participation financière de :
Québec

SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

La Municipalité en voie d'acquérir son hôtel de ville

VALÉRIE MAYNARD – Locataire de son hôtel de ville depuis avril 2014, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson est en voie d'acquérir la bâtisse au coût de 3 150 000 $. « La décision a été unanime au conseil municipal. Le dossier sera envoyé sous peu au gouvernement pour autorisation finale », a confirmé le maire, Gilles Boucher.

Le règlement d'emprunt, d'une somme de 3 223 000 $, a été adopté en bonne et due forme par le conseil municipal, le 20 mars dernier, et vise le bâtiment, actuelle propriété de Georges Coulombe, situé au 86 et 88, chemin Masson.

« Depuis plusieurs années que j'essaie de négocier avec le propriétaire pour qu'on puisse acquérir le bâtiment. On paie présentement un loyer exorbitant.

En devenir propriétaire, c'est la meilleure chose qui ne pouvait pas nous arriver », a commenté le maire Boucher.

Le loyer en question s'élève à 290 000 $ par année pour ce bâtiment évalué (valeur marchande), selon le rapport de la firme HPDG, daté du 17 janvier 2017, à 3 150 000 $.

« Cet hôtel de ville, qui est complètement rénové, ne l'oublions pas, fait partie du patrimoine de Sainte-Marguerite. Il est, comme on dit, sur la coche », s'est réjoui le maire.

Le 28 mars, tel que la loi le stipule, la Municipalité a tenu un registre en lien avec le règlement d'emprunt. 93 personnes l'ont signé. Or, le chiffre est nettement insuffisant (275 signatures étaient requises pour forcer la tenue d'un référendum), mais constitue tout de même un message fort, estime l'un des signataires, Pierre Richard.

« Un hôtel de ville de 3,3 M$ pour une municipalité affichant une population de 2869 habitants; un tel emprunt doublera pratiquement la dette d'un seul coup », pointe-t-il.

L'acquisition de l'hôtel de ville sera entièrement assumée par les contribuables de Sainte-Marguerite, acquiesce le maire, et sera payée à même leur compte de taxes.

M. Boucher se défend cependant en soulignant les économies qui seront réalisées dans le cadre de cet achat, notamment les coûts actuels de location de 580 000 $ pour le reste du bail, soit d'avril 2017 à avril 2019, sans compter les frais de déménagement, le cas échéant.

« L'hypothèque sera entièrement couverte par le montant de loyer que nous payions. Ce bâtiment, l'ancien couvent, est un lieu patrimonial, en plein cœur de notre village, et déjà entièrement aménagé pour nos besoins. En outre, ajoute M. Boucher, si ce bâtiment devenait vacant, personne, à part la ville, ne pourrait occuper un espace si grand. »

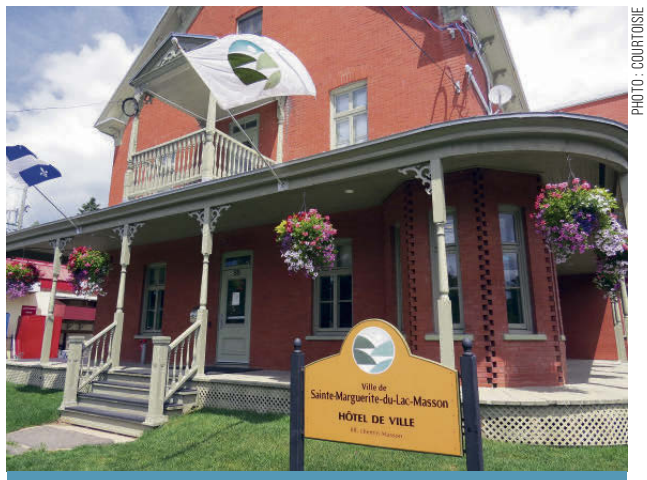


PHOTO : COURTOISIE

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson est en voie d'acquérir son hôtel de ville, situé au 86 et 88, chemin Masson.

Quant à M. Richard, il s'interroge sur les réelles motivations du maire Boucher, lui qui avait pourtant déclaré, en août 2013, : « Acheter un bâtiment au coût de 3 M$ pour relocaliser l'hôtel de ville est un non-sens pour une ville de 2804 habitants.

Les citoyens seront peut-être fiers du bâtiment, mais le seront moins de la facture. »

(Source : *Accès* 27 août 2013).





BUDGET PROVINCIAL

« Un bien petit pansement sur une grande plaie! » – Linda Déry

THOMAS GALLENNE – Le budget provincial déposé le 28 mars dernier par le gouvernement Couillard ne semble pas avoir convaincu les organismes communautaires de la région. « Il n'a rien d'un budget de l'espoir pour nous et les services publics », a lancé d'entrée de jeu Linda Déry, coordonnatrice du Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL).

Celle-ci affirme que « les 4 milliards de coupes et de mesures d'austérité depuis trois ans ont laissé des traces, des plaies profondes dans le terreau de la solidarité et de la justice sociale ».

Pour l'organisme régional, ces plaies se manifestent par des pertes et des diminutions d'accès de services directs pour la population des Laurentides. « On parle de suivis interrompus, de critères d'accès plus étroits qui laissent beaucoup de personnes de côté, de l'accueil psychosocial du CLSC qui n'est plus accessible pour des personnes qui font une première demande, de la réduction du personnel dans les CLSC pour répondre aux demandes d'aide, du remplacement de l'accueil psychosocial par une ligne 811 qui se tourne vers des organismes communautaires et plus encore », ajoute Mme Déry.

UN RÉSEAU À BOUT DE SOUFFLE

Son constat sur le terrain est désastreux : des organismes communautaires de plus en plus débordés, des ressources humaines à bout de souffle, et même du *dumping* de la part du réseau. « On assiste particulièrement à un effritement tranquille de nos services sociaux, alors que la détresse psychologique est de plus en plus visible dans nos organismes », souligne Linda Déry, ajoutant que pour le ROCL et ses 145 membres, ce budget ne représente rien de significatif. « Disons qu'avec ce budget, les saignées à répétition sont terminées, mais ce n'est pas avec les investissements annoncés que l'hémorragie va cesser, la plaie est trop grande, le pansement est beaucoup trop petit, l'infection nous guette », poursuit-elle. En ce qui concerne le rehaussement du financement à la mission des organismes communautaires, le ROCL



PHOTO : COURTOISIE

Pour Linda Déry, coordonnatrice du ROCL, le dernier budget Leitão ne viendra pas stopper l'hémorragie qu'elle constate dans le réseau communautaire.

s'attend tout au plus à une indexation de 0,7 %, alors que les coûts de système seront à la hauteur de 4 % pour le réseau de la santé et des services sociaux.

En ce qui concerne les nouveaux investissements annoncés (argent neuf) dans le programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), ils sont prévus sur cinq ans pour un total de 80 M$, dont 10 M$ pour l'année en cours (2017-18) pour l'ensemble du Québec. « C'est trop peu quand on sait que les besoins estimés pour la seule région des Laurentides sont de 17,5 M$! On est très loin des 375 millions réclamés pour les 3000 organismes communautaires en santé et services sociaux du Québec », conclut Linda Déry.

En bref

Le ROCL est un large regroupement de 145 organismes communautaires autonomes qui œuvrent dans les Laurentides. Certains travaillent pour venir en aide aux familles, aux femmes, aux personnes démunies, aux handicapés, aux jeunes, ou encore en défense de droits, en alphabétisation, en consommation, en crédit communautaire et en solidarité internationale. Les organismes portent des valeurs de justice sociale et d'égalité. Leurs approches visent une réappropriation de pouvoir par les personnes afin que chacun puisse agir comme citoyen à part entière. L'écoute, l'entraide, ainsi que des activités d'information et d'éducation populaire sont partie intégrante de leur quotidien.





LA GRANDE VENTE DE PÂQUES

Seulement 3 jours

LE PLUS GROS INVENTAIRE
DE BATEAUX À L'INTÉRIEUR
DANS LES LAURENTIDES







VOTRE ÉCHANGE NOUS INTÉRESSE
OBTENEZ LE MEILLEUR PRIX
C'EST GARANTI...







THIBAULT Marine .COM
STE-AGATHE 819 326-4084

4995, route 117
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-4084 • 1 888 698-0434
www.thibaultmarine.com

13 14 15 AVRIL

NOUVEAU SUPER C DE SAINT-SAUVEUR

Un investissement de 2,7 millions de dollars

ACCÈS – C'est le 30 mars dernier que le nouveau Super C de Saint-Sauveur, le 97e de la chaîne québécoise, ouvrait ses portes à la clientèle. Après quelques mois de travaux pour transformer le supermarché Metro en Super C, toute l'équipe était fin prête à offrir aux consommateurs une grande variété de produits frais et d'épicerie à des prix très concurrentiels.



PHOTO : MICHEL KIEFFER

Mélissa Schram-Gariépy, chef caissière David Graham, député fédéral Laurentides-Labelle; Sophie Boulay, gérante de service; Benoit Girard, directeur des opérations, Super C; Pierre-Paul de Montigny, directeur du magasin; Jean-Guy Tremblay, vice-président principal – Super C; Luc Leblanc, maire suppléant; Ronald Labonté, Curé de la paroisse de Saint-Sauveur.

Grâce à un investissement de 2,7 millions de dollars, le magasin de 26 000 pieds carrés du chemin du Lac-Millette emploie une quarantaine de personnes, dont la moitié sont des employés de l'ancien Metro, ainsi que de nouveaux visages. Aux commandes de cette équipe, on retrouve Pierre-Paul de Montigny. « C'est la première fois que je participe à l'ouverture d'un magasin et je suis vraiment emballé, a confié le directeur du magasin. Mais j'ai confiance, car je suis entouré d'employés compétents qui partagent la même vision et le même souci d'offrir aux clients une expérience simple, agréable et efficace. En plus, mes gérants sont vraiment exceptionnels. »

POUR LE MIEUX-ÊTRE DE NOS AÎNÉS...

Une heureuse initiative des succursales de la SAQ

ACCÈS – L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, qui a vu le jour en 1980, souligne l'heureuse initiative des employés des succursales de la SAQ de Saint-Sauveur et de Sainte-Adèle qui ont mis sur pied, il y a plusieurs années, une activité de collecte de fonds annuelle pour le mieux-être des aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut.



Serge Villecourt, Louis-Martin Boudrias, Danielle Corbeil, directrice générale de l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, Georgia Landry et Lise Hétu de la SAQ de Saint-Sauveur.

En effet, les profits de la vente de boîtes en bois pour les vins sont remis à l'Entraide bénévole qui rend plus de 50 000 services par an aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie temporaire dans les 10 municipalités de la MRC. La somme totale de 3200 $ a été remise dernièrement à Danielle Corbeil, directrice générale de l'organisme qui se dit réjouie de cette belle initiative essentielle pour le maintien des innombrables services offerts, et cela, grâce à une magnifique équipe de 200 bénévoles.

Une prochaine vente de boîtes en bois devrait avoir lieu au printemps dans les deux succursales.

Mme Corbeil convie les entreprises, individus, étudiants qui aimeraient développer une activité de collecte de fonds, pour soutenir la pérennité financière de l'organisme, à communiquer avec elle en composant le 450 229-9020.



Danielle Corbeil, directrice générale de l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, et Manon Chalifoux, de la SAQ de Sainte-Adèle.

BRUNCH DE Pâques
DIMANCHE
LE 16 AVRIL 2017
À compter de : 10h30 et 12h30
28$ / ADULTE
15$ / ENFANT 6 à 12 ans
Spago
Resto . Café
Ste-Adèle
21 RUE MORIN, SAINTE-ADÈLE
RÉSERVATION 450.229.0229
WWW.RESTAURANTSPAGO.COM

Du coq à l'âne des Laurentides
Pâques à la ferme
Ouvert le 14, 15, 16 et 17 avril 2017
De 12h30 à 16h
7$ Enfant (2 ans à 12 ans)
8$ Adulte (13 ans et plus)
Argent comptant seulement
Du coq à l'âne des Laurentides
819-687-9314
269 chemin de la rouge,Huberdeau
Bienvenue à notre ferme!
Du coq à l'âne des Laurentides

SENEZ de CARUFEL CPA INC

Société de comptables professionnels agréés

DÉMÉNAGE



Ancien bureau adélois de SENEZ ET ASSOCIÉS CPA INC



Bureau actuel de SENEZ de CARUFEL CPA INC



Pierre Senez, Yves de Carufel ainsi que Marek Glanas, posent fièrement devant leur nouvelle acquisition qui sera leur nouveau siège social dès l'été 2017

Le 6 mars dernier, c'est avec fierté que les cabinets comptables agréés Senez et associés CPA Inc. et Yves de Carufel CPA Inc. ont annoncé leur association aux citoyens de Sainte-Adèle.

Aujourd'hui, ils vous annoncent, avec autant de fierté, la nouvelle adresse de leur siège social, qui sera à compter de l'été 2017 à l'**ancienne Banque Nationale au 1063 boul. de Sainte-Adèle**.

La vue de ce bâtiment vide en inquétait plusieurs c'est certain, l'idée d'acquérir ce bâtiment a grandement été motivée par le désir qu'a Senez de Carufel CPA de voir Sainte-Adèle retrouver sa fierté d'antan au cœur du secteur économique en pleine expansion.

C'est donc dans cet emplacement unique et à cette adresse de prestige que les professionnels de la firme serviront les municipalités et organismes pour les préparations des audits, ainsi que les citoyens de Sainte-Adèle pour la préparation de leurs rapports d'impôts personnels, de compagnie, de la préparation des états financiers, des planifications fiscales, des planifications budgétaires et successorals.

Yves de Carufel, fondateur et expert comptable, oeuvre à Sainte-Adèle et contribue activement dans le mileu des affaires depuis 24 ans tant au niveau des entreprises, des municipalités, des organismes et autres entités qui ont besoin de judicieux conseils au nivau comptable et fiscal.

« Que le personnel se sente bien dans la firme dans une atmosphère cordiale, détendue et qu'il bénéficie d'un bon encadrement pour offrir à la clientèle un travail professionnel de qualité est important pour moi. » *- Yves de Carufel*

Pierre Senez, expert comptable et fondateur du cabinet de Montréal depuis 30 ans et du cabinet de Sainte-Adèle depuis 2 ans, possède une vaste expérience et se spécialise dans le domaine artistique. Son associé **Marek Glanas** contribue au succès de l'entreprise par son expérience en fiscalité, en finances et en planification.

« Mettre à profit les forces de chaque individu a toujours été pour nous primordial dans l'évolution et l'expansion d'une entreprise. » *-Pierre Senez et Marek Glanas*

Les forces et les connaissances de ces trois hommes d'affaires viennent enrichir l'expérience client dans le domaine de la comptabilité et de la fiscalité à Sainte-Adèle.

ENTRE-TEMPS TOUTE L'ÉQUIPE EST TOUJOURS PRÊTE À VOUS SERVIR AU 1960 BOUL. DE SAINTE-ADÈLE ET VOUS POUVEZ TOUJOURS LES REJOINDRE AU: 450 229-2346 ET 450 229-5080



SAINT-SAUVEUR

LES COMMERÇANTS DU CENTRE DU VILLAGE ORGANISENT LEUR

VENTE «PAS DE TROTTOIR!»

Achile CHAUSSURES

50% DE RABAIS
SUR LE DEUXIÈME
ITEM À PRIX RÉGULIER

VALABLE JUSQU'AU 30 AVRIL 2017
257 RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR, J0R 1R0

Terre à Terre

MAÎTRE CHAUSSEUR

50% DE RABAIS
SUR LE DEUXIÈME
ITEM À PRIX RÉGULIER

VALABLE JUSQU'AU 30 AVRIL 2017
242 RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR, J0R 1R0

Le SAINT-SAU
PUB GOURMAND

2e PLAT À 50%

SUR TOUT ARTICLE DE LA CARTE DE NOURRITURE ACHETÉ À PRIX RÉGULIER.
VALABLE DU LUNDI AU VENDREDI,
JUSQU'AU 30 AVRIL 2017
236 RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR, J0R 1R0

VENTE "PAS DE TROTTOIR"



DU **5** AU **10** AVRIL

50% DE RABAIS
SUR LE DEUXIEME ITEM

La Folia

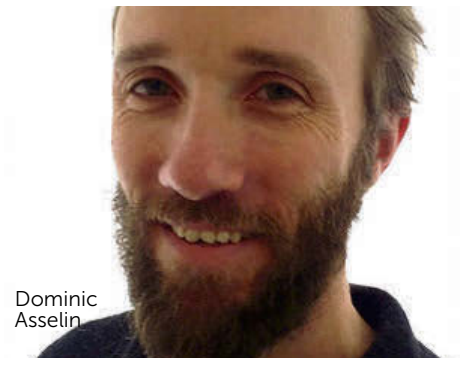
3, De La Gare. St-Sauveur (450) 227-8252

PENDANT LES TRAVAUX DE RÉNOVATION DE LA RUE PRINCIPALE,
ON VOUS PROPOSE DES SUPERS AUBAINES!

ÉLECTIONS À VAL-DAVID

Équipe complète pour Louise Arbique


Louise Arbique


Dominic Asselin


Ghislaine Boisclair


Martine Lavallée


Jean-François Giasson


Alain Tousignant


Manon Paquin

THOMAS GALLENNE – Six candidats et candidates âgés de 38 à 72 ans, représentant tous les groupes et toutes les branches de la communauté, se sont joints à Louise Arbique en vue des élections municipales de novembre 2017.

Mme Arbique précise que cette équipe qu'elle a pris des mois à former est bien représentative de la majorité de ses concitoyens. En effet, ceux-ci sont adeptes de plein air, gens d'affaires, artiste, bénévoles, chauffeur, travailleur, professeur, enquêteur et retraités, jeunes parents et grands-parents qui ont tous choisi de s'impliquer dans leur village pour répondre aux attentes et aux préoccupations de leurs concitoyens.

« Il était primordial pour moi de m'associer à des gens qui présentent des compétences, des champs d'intérêt et des points de vue différents, précise la candidate au poste de mairesse. Ainsi est née une équipe robuste, enthousiaste et solidaire, bien déterminée à donner le meilleur d'elle-même et surtout à être une équipe facilitante centrée sur les besoins des citoyens. »

Selon elle, la mission de son équipe est de préserver, collaborer et grandir. « En un mot, préserver les acquis, écouter les demandes des citoyens et y répondre, ainsi que créer un milieu de vie harmonieux et invitant dans lequel tous peuvent grandir », conclut Louise Arbique.





MATÉRIAUX
ROBERT BOYER INC.
754 Ch. Ste-Anne-des-Lacs, Ste-Anne-des-Lacs, Que. J0R 1B0
(450) 224-2068

SICO®

Cabot
Couleurs personnalisées limité que par votre imagination !

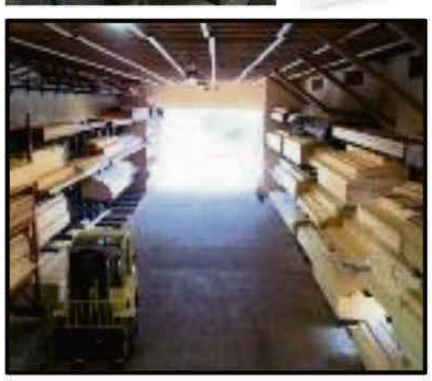
castle®

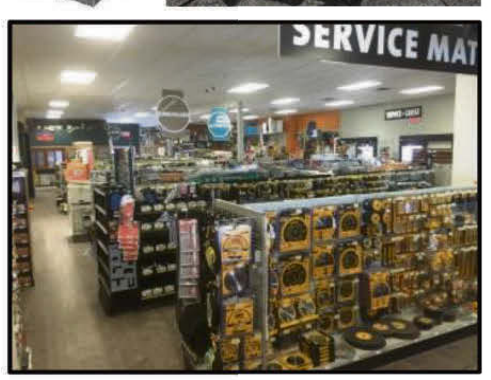
Venez voir nos spéciaux en magasin.

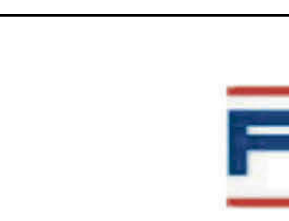










Local commercial de 3600p² à louer sur la 117.



Bureau commercial à louer à Sainte-Anne-des-Lacs



Mini-entrepôts à louer,
646, Chemin Sainte-Anne-des-Lacs.





Terrains à vendre à Sainte-Anne-des-Lacs.



Terrains à vendre à Saint-Sauveur, chemin Équinoxe.
Pour information :
Communiquez avec Robert Boyer : 450-224-2068.

NOUS SOMMES LE SPÉCIALISTE DE PORTES & FENÊTRES.

REPRÉSENTANT SUR LA ROUTE,

DE LA PRISE DE MESURES À LA LIVRAISON,

VOUS ÉCONOMISEREZ TEMPS ET ARGENT!

LEPAGE
MILLWORK



DIMENSIONS
PORTES I FENÊTRES



-Projets personnalisés et sur mesure.

-Style contemporain à rustique.

Distributeur autorisé, Matériaux Robert Boyer, 754, Chemin Sainte-Anne-des-Lacs, J0R 1B0. 1-450-224-2068

Tout le nécessaire dont vous avez besoin pour vos planchers.



Centre plancher & escalier 117

Prix très compétitifs.

Escalier en tout genre.

Choix de plancher flottant européen.

Vaste choix de plancher de vinyle.

Bois franc de qualité à partir de 2.99$/pied carré.

BOIS FRANC MONT-ROYAL HARDWOODS

DUBEAU FLOORS • PLANCHERS

permabois

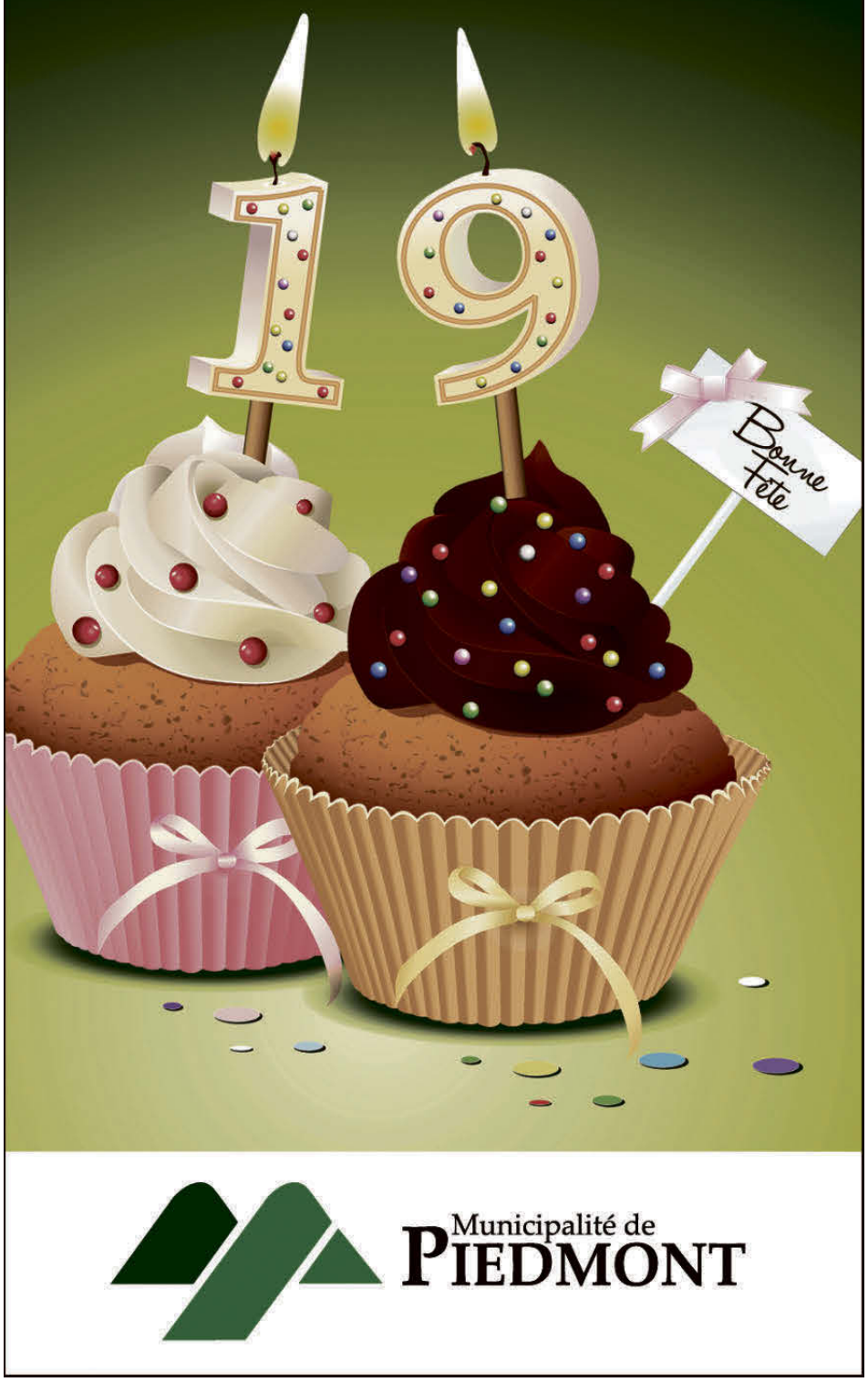


Plancher & revêtement mural
1867
Flooring & wall covering

156A route 117, Ste-Anne-des-Lacs, J0R 1B0

Lundi au Vendredi : 8:30 à 17:30 / Samedi : 9:00 à 16:00 450-227-4123

BRAVO POUR CES
19 BELLES ANNÉES !
BONNE CONTINUATION
À VIVRE CETTE
INDÉPENDANCE !



Municipalité de
PIEDMONT

LES SOMMETS SOUTIENT LA JEUNESSE

Un don qui mise sur le futur

ACCÈS – Fier pionnier de la belle Vallée de Saint-Sauveur, le groupe les Sommets s'implique une fois de plus dans la vie communautaire de la région. Suite à une levée de fonds récoltée dans le cadre de la Course des moniteurs des Laurentides, le groupe les Sommets a remis le 22 mars dernier, un chèque significatif à la Maison des Jeunes de Saint-Sauveur / Piedmont.



PHOTO : THOMAS GALLENNE

Luc Charbonneau, coordonnateur de la Maison des Jeunes, Simon Pagé, Directeur École de glisse du groupe les Sommets, Carolle Asselin, Fondatrice et Directrice de la Maison des Jeunes et Louis Philippe Hébert, Président et chef de la direction les Sommets.

POUR UNE JEUNESSE EN SANTÉ

Tenue le 18 février dernier au Sommet Gabriel, la 4e édition de la Course des moniteurs des Laurentides a accueilli près de 140 participants provenant d'Écoles de glisse de stations de ski des Laurentides, incluant le Mont Blanc, la Vallée Bleue, le Mont Habitant et les 6 écoles de glisse les Sommets. Cette populaire compétition amicale annuelle, a permis au groupe les Sommets d'amasser un total de 1 280 $. « Grâce à la générosité des moniteurs de la région, nous renforçons le lien entre la vie sociale et la vie sportive de notre communauté. Nous sommes heureux de contribuer au bien-être et au futur des jeunes de notre belle région des Basses-Laurentides », a déclaré Louis Philippe Hébert, Président et chef de la direction du groupe les Sommets.

Accueilli avec émotions par Carole Asselin et Luc Charbonneau - les fondateurs de la Maison des Jeunes Saint-Sauveur / Piedmont-, le don gracieusement offert contribuera au support des opérations des trois volets de l'organisme : La Maison pour les jeunes qui est le lieu de rassemblement (soirs et fins de semaine), l'école de milieu pour les raccrocheurs (4 après-midi/semaine) et un camp de jour estival pour les jeunes ayant un handicap physique et/ou intellectuel. « Le partage et l'implication du groupe les Sommets renforce ma conviction, qu'ensemble, dans un esprit solidaire, l'on peut réaliser de grandes choses », soutient Carolle Asselin, fondatrice et directrice de la Maison des Jeunes.

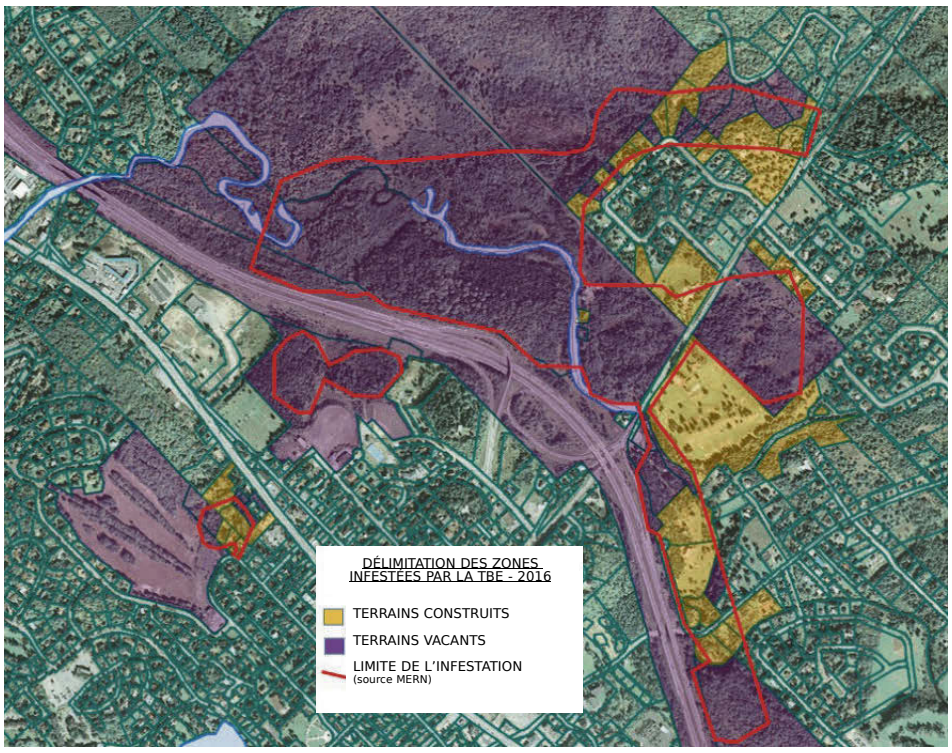
« Il était tout naturel pour l'École de glisse les Sommets de donner aux jeunes de la région. Cette relève est extrêmement importante pour nous et pour la communauté, car ils sont les travailleurs de demain et le futur de notre société », souligne Simon Pagé, Directeur de l'École de glisse les Sommets.

Au cours des prochains mois, le groupe les Sommets enchaînera saison de ski et saison estivale à quelques jours d'intervalle, afin d'offrir aux habitants de la région et aux nombreux visiteurs, un divertissement varié et actif sur ses divers sommets.

TORDEUSE DES BOURGEONS DE L'ÉPINETTE

La Ville de Sainte-Adèle procédera à l'épandage de Btk au printemps

ACCÈS – La Ville de Sainte-Adèle a tenu le 30 mars dernier, une séance d'information à laquelle étaient conviés les propriétaires touchés par l'infestation de la tordeuse des bourgeons de l'épinette constatée l'été dernier sur notre territoire. L'objectif de la rencontre était de communiquer aux citoyens les actions que la Ville souhaite entreprendre (épandage et accompagnement) afin de réduire son impact et sa propagation. Accompagnés par un ingénieur forestier et un biologiste, les responsables de la Ville ont annoncé les actions à venir, en plus de répondre aux questions des propriétaires habitant dans les zones touchées et de les aiguiller sur les démarches complémentaires qu'ils peuvent faire pour lutter contre l'infestation.



Rappelons que Sainte-Adèle fait face à une infestation grandissante de la tordeuse des bourgeons de l'épinette sur environ 75 hectares. Les zones touchées se situent principalement au nord-est et au sud de l'autoroute 15. La tordeuse est une petite chenille qui, au printemps seulement, se nourrit des aiguilles des épinettes et des sapins. En juillet, on la retrouve sous forme d'un petit papillon gris. Lorsqu'année après année les chenilles sont trop voraces, l'arbre faiblit et peut finir par mourir.

En regard des résultats obtenus suite à l'étude réalisée à l'automne 2016 par la firme de consultants en environnement Biofilia, la Ville de Sainte-Adèle a mandaté la firme spécialisée GDG Environnement de réaliser deux épandages par hélicoptère au printemps, dans la zone infestée identifiée par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec en 2016. Le produit qui sera utilisé pour l'épandage aérien est le bacillus thuringiensis spp. kurstaki, un agent biologique communément appelé le Btk. Ce produit peut également être pulvérisé manuellement sur les arbres. Cependant, en plus de l'épandage de Btk, il est essentiel d'avoir une forêt variée et en santé afin de combattre cet insecte indigène au Québec et de limiter son impact. Ainsi, en complément à l'épandage effectué par GDG Environnement, la Ville invite les citoyens habitant dans et autour de la zone infestée, à consulter un conseiller forestier afin de connaître les actions à poser pour améliorer la santé et la diversité de leur boisé. Les responsables de la municipalité espèrent ainsi que les actions et les efforts communs menés par la Ville et par les citoyens permettront de réduire l'impact et la propagation de la tordeuse des bourgeons de l'épinette.



TOURISME LAURENTIDES

Les Laurentides reçoivent 115 directeurs d'agences de voyages français

ACCÈS – Dans le cadre du 13e anniversaire du groupiste parisien Travel Team, spécialiste de groupes sur le marché français, les Laurentides ont accueilli un événement majeur organisé par le réceptif Jonview Canada et Tourisme Laurentides.

Les 12 et 13 mars derniers, cet événement d'envergure, focalisé sur le Québec et pour le marché français, s'est donc déroulé avec succès dans la région des Laurentides.

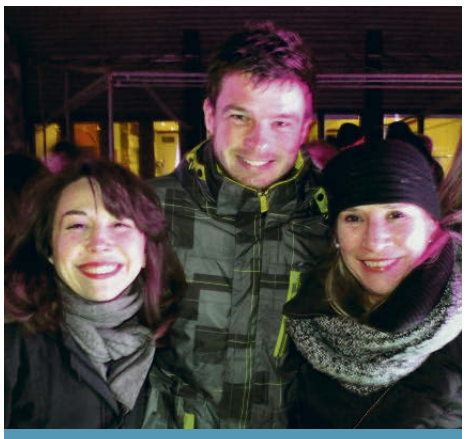
Tourisme Laurentides, de par son programme de commercialisation internationale avec Développement économique Canada (DEC), a contribué et soutenu cet événement.

« Nous tenons à remercier Jonview Canada et Travel Team pour avoir choisi les Laurentides ainsi que pour leur indéfectible collaboration à faire rayonner les membres du programme international de Tourisme Laurentides sur le marché français ainsi que Destination Canada et l'Alliance de l'industrie touristique du Québec pour leur support », a fait savoir Diane Leblond, directrice générale de Toursime Laurentides.

UN AIR DE « GROSSE SÉDUCTION » !

Les invités ont pu découvrir des activités telles que la motoneige et le traîneau à chiens chez Aventure plein air Saint-Hippolyte, déguster un succulent brunch à l'Auberge du Lac Morency, glisser follement sur des tubes aux Glissades des Pays d'en Haut, skier au Sommet Gabriel, se sucrer le bec à la P'tite Cabane d'la Côte de Mirabel, visiter les Premium Outlets Montréal, à Mirabel, en plus de vivre une soirée mémorable à l'Hôtel SPA Mont-Gabriel de Sainte-Adèle.

Cet événement a déjà permis des retombées en prises de commande pour 2018 à la conquête de l'hiver québécois dans ce qu'il y a de plus magique à offrir dans les Laurentides. L'Association touristique des Laurentides fait la promotion de la région sur les marchés hors Québec depuis plus de 40 ans et, avec le programme de commercialisation internationale Laurentides Nature d'Amérique depuis près de 20 ans, elle permet de démarcher les clientèles dans plusieurs pays dont les principaux sont les États-Unis, la France, la Belgique, l'Angleterre, l'Allemagne, l'Italie, le Mexique, le Brésil et la Chine. Des actions qui génèrent une importante activité économique touristique, sur quatre saisons, pour l'industrie touristique des Laurentides.



Vanessa Gomez, de Destination Canada, Julien Le Floch, du Bureau à destination de Paris, et Manon Lefebvre, de Tourisme Laurentides.



Randonnée en motoneige pour les invités français.





AGA 2017 DE LA SOPAIR

L'optimisme règne à la Société de plein air des Pays-d'en-Haut !

ACCÈS – C'est sous le signe de l'optimisme que s'est tenue l'Assemblée générale annuelle de la Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) le 23 mars dernier. En effet, de nombreux amateurs de plein air s'étaient déplacés pour cette deuxième AGA qui s'est tenue dans la salle du conseil de l'Hôtel de Ville de Saint-Sauveur.



Plus d'une cinquantaine de membres de la SOPAIR ont assisté à l'assemblée qui s'est tenue sous la présidence de Jacques Gariépy, représentant élu de l'organisation.

En effet, plus d'une cinquantaine de membres ont assisté à l'assemblée qui s'est tenue sous la présidence de M. Jacques Gariépy, représentant élu de l'organisation. Annonces prometteuses, bilan positif des activités, échanges constructifs et optimisme général étaient au rendez-vous lors de cette rencontre. Rappelons que la SOPAIR est un organisme en pleine expansion dont la restructuration en 2014 a mené à la mise en place de plusieurs projets visant la consultation et la concertation afin d'assurer la conservation, la pérennité, l'accès et le développement des sentiers de plein air et autres espaces récréatifs sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut. Parmi ces projets, soulignons que la MRC des Pays-d'en-Haut a mandaté la SOPAIR pour codiriger le mandat de réalisation d'un véritable projet de politique de protection et d'accessibilité aux sentiers de la MRC des Pays-d'en-Haut. Il s'agit d'un projet novateur qui est attendu par plusieurs.

Cette rencontre était aussi l'occasion pour la SOPAIR de présenter son bilan des activités, qu'il est d'ailleurs possible de consulter sur le : pleinairpdh.com/index.php/rapport-annuel/.

Les amateurs ont grandement échangé sur l'avenir des sentiers dans la région et plusieurs ont tenu à souligner leur enthousiasme par rapport à l'implication du conseil des maires pour le plein air dans la MRC. En plus, de l'appui unanime du conseil, la SOPAIR compte parmi son conseil d'administration trois maires soit, Jacques Gariépy, Gilles Boucher et André Genest. Les membres présents se sont grandement prononcés sur le fait que ce partenariat qui s'est formé entre les amateurs de plein air et leurs élus est une clé pour la réussite de la conservation et du développement viable des infrastructures de plein air dans la région.

ADMINISTRATEURS RECONDUITS PAR ACCLAMATION

Lors de la rencontre quatre postes d'administrateurs étaient en renouvellement soit, deux postes de représentants plein air qui étaient occupés par Jean-Sébastien Thibault et Catherine Rivard, un poste de représentant des activités motorisées qui étaient occupés par Alexandre Éthier, ainsi que celui de représentant des terres publiques actuellement occupé par Éric Jolicoeur. Tous les mandats des administrateurs ont été reconduit par acclamation et ils ont repris le flambeau avec enthousiasme pour un mandat de deux ans.

On peut rejoindre le bassin de près de 1000 membres en adhérant gratuitement en ligne : pleinairpdh.com/index.php/devenir-membre/

MRC des PAYS-D'EN-HAUT

FORMATIONS aux entreprises 2017

Formation	Date	Heure	Coût
La profitabilité et la croissance par l'optimisation	18 avril	9 h - 16 h + Suivi individuel de 2 h	125 $
Sage 50 (Simple comptable)	26 - 27 avril	9 h - 16 h + Suivi individuel de 2 h	125 $
Facebook marketing	11 mai	13 h - 16 h 30	60 $
Les états financiers et la gestion du fond de roulement	18 mai	9 h - 13 h + Suivi individuel de 3 h	125 $
Sage 50 (Simple comptable)	13 - 14 juin	9 h - 16 h + Suivi individuel de 2 h	125 $
Gestion de réputation en ligne	21 sept.	13 h - 16 h	60 $
Gestion du temps et des priorités	26 sept.	9 h - 12 h + Suivi individuel de 2 h	125 $
Marchandisage stratégique	3 oct.	9 h - 12 h + Suivi individuel de 1 h	60 $
Savoir vendre son idée, son projet	17 oct.	9 h - 12 h 30 + Suivi individuel de 1 h	60 $
Sage 50 (Simple comptable)	15 - 16 nov.	9 h - 16 h + Suivi individuel de 2 h	125 $

Lieu

MRC des Pays-d'en-Haut
1014, rue Valiquette
Sainte-Adèle
450 229-6637, poste 107

Faîtes votre inscription en ligne
inscriptions.lespaysdenhaut.com

Avec la participation financière de : Québec

RÉGION DES LAURENTIDES

Ottawa et Québec appuient des projets visant à améliorer les réseaux d'aqueduc et d'égout

THOMAS GALLENNE – Les représentants des deux paliers de gouvernement – provincial et fédéral – étaient tout sourire en ce lundi 3 avril, lors de l'annonce d'un investissement de plus de 23 millions de dollars pour 12 projets liés à l'eau dans la région des Laurentides, dans le cadre du Fonds pour l'eau potable et le traitement des eaux usées (FEPTEU) et du Nouveau Fonds Chantiers Canada-Québec, volet Fonds des petites collectivités (NFCC-FPC).



PHOTO : MICHEL KIEFFER

Plusieurs maires et députés étaient présents pour assister à l'annonce faite lundi dernier.

En investissant dans des projets qui garantissent le maintien et l'efficacité des réseaux d'approvisionnement en eau et de traitement des eaux usées, les gouvernements disent protéger la santé de la population et contribuer à la préservation des cours d'eau. Le gouvernement du Canada investira plus de 13,6 millions de dollars pour ces projets et le gouvernement du Québec accordera une aide financière de plus de 9,3 millions de dollars, pour une contribution totale conjointe de plus de 23 millions de dollars. Les municipalités compléteront le financement.

« Grâce aux ententes fédérale-provinciales, cinq municipalités de la région des Laurentides pourront réaliser d'importants projets répondant à leurs besoins en matière d'infrastructures liées à l'eau potable et au traitement des eaux usées. L'appui financier annoncé aujourd'hui démontre que c'est en travaillant en partenariat que nous améliorons la qualité de vie de nos concitoyens », a lancé la ministre des Relations internationales et de la Francophonie et ministre responsable de la région des Laurentides, Christine St-Pierre.

« Nous sommes engagés à investir dans des infrastructures locales qui permettent aux Canadiens et à leurs familles d'avoir accès à des services de traitement de l'eau et des eaux usées fiables et modernes qui répondent à leurs besoins. Nous continuerons de collaborer étroitement avec nos partenaires pour réaliser des investissements judicieux dans les infrastructures



PHOTO : COURTOISE

Claude Cousineau, député de Bertrand; David Graham, député de Laurentides-Labelle; Louis Gibeau, maire suppléant de Val-Morin; Denis Chalifoux, maire de Sainte-Agathe; Christine St-Pierre, ministre des Relations internationales et de la Francophonie et ministre responsable de la région des Laurentides; Robert Milot, maire de Sainte-Adèle et Jacques Gariépy, maire de Saint-Sauveur.

afin de protéger l'environnement et de préserver la santé publique tout en favorisant la croissance économique et la création d'emplois bien rémunérés pour la classe moyenne », a déclaré pour sa part le député de Laurentides-Labelle, David Graham.

Rappelons que l'approbation des projets retenus dans le cadre du FEPTEU a été rendue possible grâce à la signature de l'entente de financement bilatérale Canada-Québec en juillet 2016 qui permet de financer des projets liés à l'eau dans l'ensemble du Québec.

L'aide financière accordée à cinq municipalités vise à maintenir, à renouveler ou à développer leurs infrastructures afin d'assurer la production et la distribution d'une eau potable de qualité aux résidents ou à assurer l'évacuation et le traitement des eaux usées. Outre Deux Montagnes, Sainte-Agathe-des-Monts, Sainte-Adèle, Saint-Sauveur, et Val-Morin sont au nombre des municipalités qui reçoivent des montants pour réaliser leurs projets relatifs à l'eau potable et au traitement des eaux usées.



SANTÉ LA VIE

L'incontournable détox !



Dominique Cloutier N.D.A. – Toutes les études mettent en évidence une augmentation des maladies inflammatoires à partir de l'industrialisation de notre société, soit après 1945. En clair, nous ne mangeons plus ce pour quoi nous sommes programmés et cela nous rend malades. Voici de fait un lien direct entre notre mode alimentaire et les « maladies de civilisation ».

Au cours des soixante dernières années, notre alimentation a totalement changé : 80 % des aliments que nous consommons sont désormais d'origine industrielle. Notre corps, qui dispose du même code génétique depuis nos ancêtres préhistoriques, n'est pas fait pour manger des produits ainsi transformés. Ne parvenant pas à bien assimiler ces aliments, notre organisme produit des déchets qui sont envoyés vers les poumons, les reins, le foie ou la peau pour être éliminés. Notre corps doit éliminer des milliers de polluants auxquels nous le soumettons quotidiennement. Que cela soit la pollution, une nourriture mal adaptée, de la nicotine ou de l'alcool, les organes dépolluants sont vite dépassés.

Pourtant, ces organes peuvent être saturés, d'où l'importance d'une détox. Les symptômes sont divers : prise de poids, troubles du sommeil, mauvaise mine, problèmes digestifs, défaillance du système immunitaire et bien d'autres. Selon le type de cure détox que vous entreprenez, vous sentirez déjà des effets positifs en seulement 4 à 6 jours.

La détox proprement dite

C'est par le foie qu'il faut commencer; le foie étant notre filtre majeur. Viennent ensuite les reins.

Le rôle principal du foie est de filtrer le sang : il fait le ménage dans les globules rouges, élimine les déchets et fabrique la bile pour nous aider à digérer les graisses. Le foie est également chargé de capturer les toxines qui se retrouvent dans notre corps quand on mange, qu'on fume ou qu'on prend des médicaments. Nettoyer son foie (on dit aussi drainer son foie) permet donc de l'aider dans sa fonction d'élimination, mais cela lui donne aussi un petit coup de fouet nécessaire pour lui permettre de stocker les vitamines (A, D, K, E) dont notre organisme aura besoin.

Quelles plantes pour le foie?

Le radis noir pour nettoyer le foie, l'artichaut pour stimuler le foie, le pissenlit pour évacuer les toxines, le boldo pour optimiser la digestion.
Une bonne idée pour optimiser votre cure : le citron qui aide le foie de deux façons; il stimule la production de la bile et facilite la décomposition des graisses et leur évacuation.

En conclusion

Pour détoxifier l'organisme, il faut manger une grande variété d'aliments bruts.
Choisissez-les biologiques aussi souvent que possible (pour éviter les pesticides), locaux et de saison : les contrôles en bio sont plus rigoureux et cela donne aussi un coup de pouce à l'environnement. Consommez des noix et des variétés de poissons riches en oméga-3. Privilégiez les légumineuses, les aromates et les épices. Tous ces ingrédients contribuent à fournir à votre corps tout ce dont il a besoin pour se détoxifier.
Il n'y a pas de régime miracle ou de pilule magique pour mener à bien une vraie détox. Manger équilibré et cuisiner à base de produits bio et locaux restent la meilleure détox possible!

CURE DÉTOX PRINTEMPS/AUTOMNE

*Mélange de plantes

*Nettoie et draine les émonctoires : foie, reins, intestins, poumons, peau et sang

*Stimule les organes de filtration et d'élimination du corps

*Nettoie le système en profondeur

*Augmente la capacité de nutrition cellulaire

*Prévention des maladies

















DEMAIN TOUT COMMENCE

Antoine et Omar crèvent l'écran!

THOMAS GALLENNE – Demain tout commence, est une comédie dramatique touchante qui raconte l'histoire d'un homme pris au dépourvu lorsqu'on lui apprend qu'il est le père d'une fillette dont il devra s'occuper seul. Antoine Bertrand, qu'on verra pour la toute première fois dans une production française, interprète Bernie, un producteur flamboyant qui permettra à Samuel de prendre un nouveau départ.



PHOTO : JULIEN PANIÉ / VENDÔME - MARS

Antoine Bertrand et Omar Sy dans la comédie dramatique Demain tout commence.

L'HISTOIRE

Samuel vit sa vie sans attaches ni responsabilités, au bord de la mer sous le soleil du sud de la France, près des gens qu'il aime et avec qui il travaille sans trop se fatiguer. Jusqu'à ce qu'une de ses anciennes conquêtes lui laisse sur les bras un bébé de quelques mois, Gloria : sa fille ! Incapable de s'occuper d'un bébé et bien décidé à rendre l'enfant à sa mère, Samuel se précipite à Londres pour tenter de la retrouver, sans succès. 8 ans plus tard, alors que Samuel et Gloria ont fait leur vie à Londres et sont devenus inséparables, la mère de Gloria revient dans leur vie pour récupérer sa fille…

Réalisé par Hugo Gélin, Demain tout commence met en vedette Omar Sy, Clémence Poésy, Antoine Bertrand, Gloria Colston, Ashley Walters et Clémentine Célarié.

Sorti en France en décembre dernier, le film connaît un franc succès et récolte plus de 3,2 millions d'entrées, ralliant l'opinion critique et celle du public.

Dès le 7 avril en salle

BUREAU DU CINÉMA ET DE LA TÉLÉVISION DES LAURENTIDES

Un vent de changement souffle sur le BCTL

THOMAS GALLENNE – L'équipe du Bureau du cinéma et de la télévision des Laurentides (BCTL) joue aux chaises musicales. En effet, Marie-Josée Pilon sera de retour à la direction de l'organisme dès ce mois-ci, alors que Katia Shannon, chargée de projet depuis mai 2015 et responsable d'assurer la gestion de l'organisme en l'absence de Marie-Josée, quitte ses fonctions afin de voler de ses propres ailes. Juliette Lacasse, déjà à l'emploi du BCTL depuis un an, a accepté le poste de chargée de projet de façon permanente.

Intéressée à approfondir ses connaissances dans le domaine de la culture et des communications, rappelons que Marie-Josée avait accepté, en avril 2016, un poste occasionnel d'agente de recherche et de planification socioéconomique au ministère de la Culture et des Communications, direction de Laval, de Lanaudière et des Laurentides. Son contrat de travail prenant fin le 31 mars prochain, elle reprendra ses fonctions au BCTL, forte de l'expérience acquise au ministère.

Au cours de cette même année, Katia a assumé avec passion et assurance la direction de l'organisme, solidement appuyée par Juliette, embauchée en cette circonstance. L'année 2016 s'est avérée très formatrice pour le duo, ayant surpassé les attentes avec de remarquables résultats, tant au niveau des efforts de promotions qu'en termes de tournages et de retombées économiques. Grandie de ses deux années d'expérience au BCTL, Katia a choisi de se diriger vers la production cinématographique, après avoir reçu un appui du Conseil des arts et des lettres (CALQ) pour réaliser un projet de court-métrage.

Déjà bien établie dans ses fonctions, Juliette a été confirmée de manière permanente au poste de chargée de projet, poursuivant ainsi son implication au sein du BCTL. Nul doute que son intérêt pour le domaine de la culture et des communications et l'efficacité de son travail contribueront au succès déjà bien tangible du BCTL.



Juliette Lacasse a été confirmée de manière permanente au poste de chargée de projet au BCTL.

Les membres du conseil d'administration du BCTL souhaitent remercier chaleureusement Katia et tiennent à souligner le travail ardu qu'elle a accompli lors de son passage remarqué. Les membres accueillent le retour de Marie-Josée et la nomination de Juliette avec confiance et enthousiasme.

Rappelons que le BCTL soulignera cette année son 20e anniversaire d'existence.





LANGAGE ABSTRAIT

Johanne Brouillette expose à Saint-Hippolyte

ACCÈS – L'artiste-peintre Johanne Brouillette nous fait découvrir son univers coloré dans le cadre de l'exposition Langage abstrait, qui sera présentée du 6 avril au 17 mai, dans la salle d'exposition de la bibliothèque de Saint-Hippolyte.

COULEURS ET TEXTURES VIBRANTES

Huitième exposition en moins de deux ans pour Johanne Brouillette, *Langage abstrait* se décline en une vingtaine de tableaux, tout en fulgurance et en mouvement. D'abord autodidacte, l'artiste a ensuite enrichi son art au contact de peintres reconnus dans différents ateliers. Si l'art figuratif fut son mode d'expression privilégié pendant de nombreuses années, l'art abstrait n'allait pas tarder à se manifester sous forme de coup de foudre. Bien que l'acrylique demeure son médium de prédilection, Johanne Brouillette aime aussi faire appel à plusieurs techniques mixtes pour varier la texture de ses tableaux. Il lui arrive de recourir à des spatules ainsi qu'à des pinceaux aux formats variés, ce qui confère alors à ses œuvres des allures de peinture gestuelle spontanée (action painting).

Un vernissage sous forme de 5 à 7 se tiendra le jeudi 6 avril en présence de l'artiste. Bouchées apéritives et rafraîchissements seront servis. On peut obtenir plus d'informations sur cette exposition en consultant la page Facebook de la bibliothèque ou le calendrier culturel de la Municipalité au Saint-Hippolyte.ca.

ASSOCIATION DES ARTISTES EN ARTS VISUELS DE SAINT-JÉRÔME

La Ville rend hommage à l'association et à sa fondatrice

ACCÈS – Le 15 mars dernier, l'Association des artistes en arts visuels de Saint-Jérôme a tenu une dernière rencontre à laquelle plusieurs dignitaires de la Ville de Saint-Jérôme ont participé, afin de rendre hommage aux membres et à la présidente Lorraine Bergeron.



Le maire de Saint-Jérôme, Stéphane Maher, le conseiller municipal André Marion et plusieurs employés municipaux ont chaleureusement remercié la fondatrice Lorraine Bergeron pour ses 27 ans de bénévolat à la tête de l'Association des artistes en arts visuels de Saint-Jérôme.

La belle aventure de l'association a malheureusement pris fin le 15 mars après 27 ans d'existence. Elle se termine avec le départ à la retraite de la fondatrice Lorraine Bergeron, une artiste qui n'avait pas besoin de présentation puisque sa notoriété était considérable et portait bien au-delà des limites de la ville.

« L'œuvre de Lorraine Bergeron est considérable, tant par l'abondance et la qualité de sa production artistique personnelle que par la diffusion de celles des membres de l'association », a déclaré le maire de Saint-Jérôme, Stéphane Maher.

L'association avait pour but social de créer un lieu de solidarité, d'échanges et de diffusion pour les artistes. Le volet humain y prenait autant de place que l'aspect production. Le conseil d'administration démontrait un leadership remarquable en dotant les membres d'un riche environnement collectif, pourvu en expériences de développement, de création, de partage et d'écoute.

« On ne trouve pas toujours une nouvelle Lorraine Bergeron disponible pour assurer la relève, dit André Marion, président de la Commission des affaires culturelles, mais je suis confiant que l'association porte en elle quelques gènes du célèbre phénix et que nous verrons bientôt reprendre vie. »

Outre les représentants de la ville, de nombreux participants à la dernière rencontre ont témoigné une belle reconnaissance à l'Association des artistes en arts visuels de Saint-Jérôme et à ses dirigeants.

MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE SAINT-FAUSTIN

Les onze ans de DADA!

ACCÈS – La Maison des Arts et de la Culture Saint-Faustin abritera cinquante créations toutes plus farfelues les unes que les autres, et accueillera les 37 artistes qui les créent entre peintres, sculpteurs, collagistes, graphistes, artisans, ébénistes, écrivains, ingénieurs ainsi que les artistes de l'art postal. La 11e édition de l'Exposition DADA dont le vernissage aura lieu le dimanche 9 avril de 14 h à 16 h, se poursuivra jusqu'au 3 juin.

DE L'ART INDISCIPLINÉ!

Une œuvre «Dada» va à l'encontre de toutes les idées habituelles de l'art. Elle doit émouvoir, déranger, mais demeurer respectueuse. Les messages véhiculés peuvent traiter de tous sujets, de tout ce qu'il démange d'exprimer! Tableau, sculpture, vêtement, installation ou écriture, le tout se doit d'être emballé de créativité et d'imagination. Ouvrez grand votre esprit, car le DADA c'est de l'art indiscipliné qui a de quoi émouvoir!

L'exposition qui passera le printemps à la Maison des Arts se terminera par le légendaire pique-nique, le samedi le 3 juin à 12 h30, mais avant, la « légendaire » Dégustation de Portos qui tient lieu d'activité de levée de fonds prendra place le samedi le 22 avril à 19h. Un événement devenu un incontournable.

Exposition DADA, jusqu'au 3 juin.



Les paroles s'envolent / les écrits restent (œuvre de Carol St-Vincent).

Entrée libre du mercredi au dimanche de 11 h à 17 h

Maison des Arts et de la Culture St-Faustin

1171, rue de la Pisciculture, Saint-Faustin-Lac-Carré

819 688-2676 \ www.maisondesarts.ca



Giacomo

VASTE SÉLECTION DE FIGURINES

PLUS DE 200 MAGASINS AU www.giacomo.ca

OUVERT 7 JOURS

Produit sans noix et arachides

SUPER SPÉCIAL

DALMATIEN EN CHOCOLAT
#184/FORMAT 200G
6$

PIZZA EN CHOCOLAT AVEC AMANDE
#20091/FORMAT 350G
2/10$

DÉPANNEUR BONI-SOIR
• 905 boul. Ste-Adèle, Ste-Adèle, J8B 2N1

MAÎTRE GLACIER ST-SAUVEUR
• 18 avenue de la Gare, St-Sauveur, J0R 1R0

MAGASIN GIACOMO
• 960 route 117, Val David, J0T 2N0

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN

GRATUIT
Figurine 85g.
*À l'achat de 15$, avant taxes, de chocolat Giacomo et sur présentation de ce coupon, obtenez une figurine de 85g gratuitement. Limite de 1 coupon par client ou jusqu'à épuisement de marchandise. Photo à titre indicatif seulement. Valide jusqu'au 17 avril 2017.

>71000069

Foodies

Le Jack Rabbit passe en mode printemps

SANDRA MATHIEU – Le restaurant Jack Rabbit a le vent dans les voiles et même si le temps n'est pas encore assez clément pour l'ouverture de sa grande terrasse au cœur du village de Val-David, toute l'équipe passe en mode printanier!



1ère rangée : Marc Boudart, Louise Capistran, Brigitte Demmerle, Hugo Latremouille, Mathilde St Cyr Locas. 2e rangée : Jean Jacques Mahieux, Nicola Zingre, Bernard Zingre, Kerri Meikle

Parmi les spéciaux de la saison des bourgeons, notez que du 5 au 27 avril, le Jack Rabbit offre le deuxième plat à demi-prix du lundi au jeudi dès 17 h. « Avec cette initiative, j'espère voir de nouvelles têtes », confie Bernard Zingre, ancien propriétaire du Creux du vent, qui est entouré de sa conjointe, sa fille, son garçon et d'employés fidèles et dévoués.

Surveillez également le menu de Pâques, ainsi que le nouveau menu printanier qui s'ajouteront aux mijotés réconfortants. Dès le 15 mai, c'est le menu estival qui prendra le relais.

Ici, l'ambiance conviviale et personnalisée est une priorité et une attention particulière est portée aux plats faits maison avec des produits frais et de grande qualité. La pizza et les mijotés au feu de bois sont d'excellents vendeurs et le Jack Rabbit est aussi reconnu pour son poisson fumé sur place, ses tartares et son canard. Et que dire des desserts maison!

SAVIEZ-VOUS QUE?

D'origine suisse, M. Zingre a eu un réel coup de cœur pour Val-David au début des années 2000. Ouvert depuis janvier 2015 dans cette maison historique du village en face de l'église, le Jack Rabbit surfe sur une belle vague et évolue au gré des saisons, mais reste toujours aussi authentique.

Le restaurant a été nommé en l'honneur de Herman Smith-Johannsen (surnommé



PHOTO : COURTOISIE

Jack Rabbit), athlète et supercentenaire norvégien-canadien, pionnier du ski de fond en Amérique du Nord et à qui l'on doit plusieurs sentiers de ski de fond dans les Laurentides.

Le Jack Rabbit est ouvert midi et soir, 7 jours sur 7, et propose un menu table d'hôte et à la carte avec une touche bistro, un menu diversifié et à l'affût des ingrédients de saison. Un menu enfant est également disponible, ainsi que plusieurs plats végétariens.

Le site Web devrait être en ligne en mai. D'ici là, on peut consulter la page Facebook pour ne rien manquer des spéciaux et de la programmation musicale du vendredi soir. www.facebook.com/ Restaurantjackrabbit

À noter !

Du 5 au 27 avril, le Jack Rabbit offre le 2e plat à demi-prix du lundi au jeudi dès 17 h.

Nos bonnes adresses

Saint-Jérôme



Piedmont



Saint-Sauveur



Sainte-Adèle



Sainte-Adèle



Wentworth-Nord



Val-Morin



Val-David

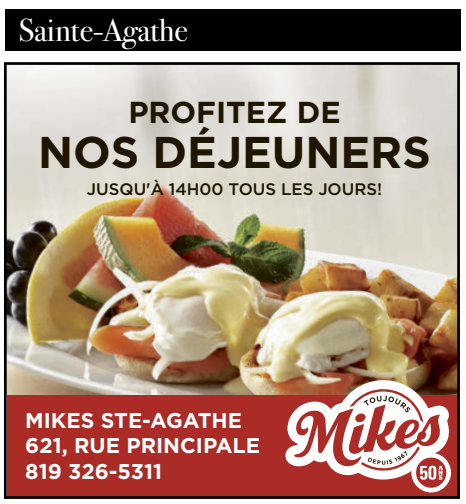


Val-David





Sainte-Agathe



Sainte-Agathe



Sainte-Agathe



Sainte-Agathe



Votre espace



SKI DE FOND

Les Fondeurs passent tout près d'être l'équipe de l'année



JEAN-PATRICE DESJARDINS – La dernière tranche de la Coupe Québec en ski de fond, tenue à Rimouski le week-end dernier, a vu le club de ski de fond Fondeurs-Laurentides prendre le troisième rang au cumulatif parmi les équipes en présence. Un week-end marqué par quelques podiums pour ses athlètes, au plan individuel.

Notons le second rang pour Justine Browne dans la catégorie Juvénile, pour le cumulatif de la saison. L'athlète de Prévost revenait d'un voyage en Alberta, où elle a remporté l'or (championnat canadien).

Élie Sarrazin a été récompensé pour sa constance durant la saison, terminant premier au cumulatif dans sa catégorie d'âge (athlètes nés en 2000).

Tout comme son club, mentionnons la troisième position au cumulatif pour Francis Izquierdo-Bernier dans la catégorie Junior homme.

ONZE MÉDAILLES À MORIN-HEIGHTS

La saison est maintenant terminée pour l'équipe de compétition du club Les Fondeurs, mais il faut parler d'une récolte de 11 médailles lors de la quatrième tranche de la Coupe Québec, tenue à Morin-Heights, les 11 et 12 mars.

Dans la catégorie Open, Ricardo Izquierdo-Bernier (Montréal) s'est couvert d'or lors du 1,3 km sprint en style classique et au 10 km en style libre dans le groupe d'âge U23. Dans la catégorie Junior A, Gabriel Sarrazin (Prévost) a terminé avec le bronze au 1,3 km sprint classique, tandis qu'il terminait en 4e place lors du 10 km style libre. Son coéquipier, Francis Izquierdo-Bernier, a quant à lui monté sur la deuxième marche du podium au 10 km style libre dans la même catégorie.

Dans la catégorie Juvénile, Justine Browne (Prévost) a remporté l'or au 700 m sprint style classique et sa coéquipière Noémie Wolfe (St-Colomban) a récolté la médaille de bronze.

Dans la catégorie Midget, Alizé Meloche (Prévost) a fait le meilleur temps au 2,3 km style libre et a remporté la médaille d'or. Sa coéquipière Lilya Charron (Morin-Heights) terminait au pied du podium. Du côté masculin, Thomas Allard-Vertriest (Prévost) a également terminé au pied du podium, ratant de peu la médaille de bronze.

Dans la catégorie Pee-wee à l'épreuve du 1,4 km style libre, Chad Walsh a récolté une médaille de bronze, suivi de ses coéquipiers Sasha Bourgouin (4e) et Olivier Miron (5e). Du côté féminin, Élodie Gagné a remporté la médaille de bronze suivi par ses coéquipières Anne-Sophie Roy (4e) et Laurie St-Pierre (5e). Finalement, dans la catégorie Atome, Ludovic Sauvé-Chevalier a terminé au premier rang ainsi que sa coéquipière Noémie Brunette (Montréal) chez les filles.

SAINTE-AGATHE

Les *hockey moms* aussi veulent leur heure de glace

JEAN-PATRICE DESJARDINS – Décidément, la pratique du hockey a la cote dans les Laurentides, alors que ligues de hockey extérieur, ligues d'adultes et ligues de garage se multiplient en marge des associations de hockey mineur. À Sainte-Agathe, les mères des joueurs aussi veulent jouer et elles ont maintenant instauré leur propre « Classique printanière ».



Les deux équipes féminines en présence lors de ce match disputé à l'aréna de Sainte-Agathe.

L'idée est née il y a deux ans, alors que deux médecins de Sainte-Agathe, Renée-Claude Gélinas et Hugo Massé, bien connus pour leur implication dans leur communauté, ont organisé un match entièrement féminin. Pour la troisième reprise, le vendredi 31 mars, on a encore jumelé la joute à une cause, celle de la Colombe, centre de jour pour femmes.

Les revenus des billets vendus aux quelque 60 spectateurs ont permis d'amasser près de 950 $. Une petite foule, mais bruyante, est venue pour encourager la vingtaine de joueuses, dont certaines n'avaient jamais mis un uniforme de hockey.

« Il est évident que certaines participantes n'avaient jamais joué dans une équipe, alors il régnait une forte ambiance de camaraderie », explique Sandra Allard de la Colombe.

D'un point de vue hockey, ce sont les Blancs qui l'ont emporté 10 à 4, mais l'esprit de l'événement réside davantage dans la cause sociale et la pratique, entre femmes, mères et filles, de notre sport national.

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | DIRECTEUR André Juteau | RÉDACTEUR EN CHEF Thomas Gallenne | RÉDACTRICE ADJOINTE Valérie Maynard CHEF DE PRODUCTION Chantal St-Julien | COORDONNATRICE AUX VENTES Jacinthe Neault | COLLABORATEURS Martine Laval • Sandra Mathieu Jean-Patrice Desjardins • Benoit Simard • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay | INFOGRAPHIE Marie-Eve Lapointe • Chantal St-Julien • Richard Cloutier CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Christine Laniel • Camille Vaillancourt • Isabelle Monette • Christine Thibault | MISE EN LIGNE JOURNAL ET TABLETTE Marie-Eve Lapointe • Chantal St-Julien | CORRECTION ÉPREUVES Com1script | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Suzanne SAVARD | IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du Québec | ISSN 14808643 | ADRESSE 727, rue Principale, Piedmont, Qc, J0R 1K0 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844 856-5144 • TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | journalacces.ca

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 28 708 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Mont-Tremblant. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 150 $ +tx.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

TIRAGE CERTIFIÉ HEBDOS QUÉBEC INC.



Chronique marathon

PAR **ALAIN BORDELEAU**

ENTRAÎNEMENT 101

VARIER LES CADENCES DE COURSE

LE MARATHONIEN ALAIN BORDELEAU PROPOSE UNE CHRONIQUE BIMENSUELLE ET, À PARTIR DU 26 JUILLET, LES COUREURS POURRONT SUIVRE SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT STRUCTURÉ HEBDOMADAIRE JUSQU'AU MARATHON.



Dans notre premier article, nous avons suggéré aux débutants de commencer à courir en adoptant un rythme modéré, soit à environ 65 % du rythme cardiaque maximum. Si vous êtes un débutant, vous pouvez consacrer quelques mois à cette forme d'entraînement en ENDURANCE. Cette intensité vous permettra de « commencer sur le bon pied » la construction de votre base aérobique.

Il n'y a pas que les débutants qui ont avantage à courir à cette intensité. L'effort en endurance est la base même de l'amélioration de votre condition physique et de l'optimalisation de vos performances pour atteindre votre plein potentiel, à long terme. L'entraînement en endurance favorise le développement des capillaires, ce qui se traduira par une meilleure oxygénation de vos muscles à l'effort.

En course à pied, la clé de l'amélioration se résume à trois mots : constance, intensité, récupération.

La constance est la première qualité à acquérir et à cultiver. L'amélioration de votre niveau de forme et de vos capacités physiologiques demande de la persévérance, du temps et de la constance. Chaque entraînement que vous faites est important et apporte une brique additionnelle à la construction de votre condition physique.

L'intensité est synonyme de l'effort que vous produisez pour un entraînement donné. Identifions trois niveaux d'intensité à pratiquer lors de vos séances d'entraînement : ENDURANCE – ENDURANCE DE QUALITÉ – INTERVALLES.

ENDURANCE : on a déjà parlé du calcul de son intensité. (170 – votre âge = rythme cardiaque cible par minute, à plus ou moins 5 pulsations.) Représente de 80 à 85 % du volume total d'entraînement.

ENDURANCE DE QUALITÉ : un effort à intensité moyenne qui se rapproche de votre maximum aérobique et qui entraîne une amélioration significative de niveau de condition physique sans pour autant être taxant. (190 – votre âge = le rythme cardiaque maximal visé.) Représente de 10 à 15 % du volume total d'entraînement.

INTERVALLES : une forme d'entraînement à haute intensité qui est nettement plus exigeante. Il s'agit de plusieurs répétitions d'une distance donnée à haute intensité entrecoupées par une période de récupération relativement courte. Les intervalles peuvent varier de 200 mètres à un mile. À la fin de chaque répétition, la fréquence cardiaque se situe tout près du maximum. (210 – votre âge = le rythme cardiaque cible.) Pendant la période de récupération, la fréquence cardiaque doit redescendre entre 100 et 120 pulsations par minute. Représente de 5 à 10 % du volume total d'entraînement.

Il arrive qu'on se sente particulièrement bien pendant un entraînement. Quand cela arrive, certains sont tentés de pousser le rythme. Une bonne séance d'entraînement est une séance pendant laquelle vous avez respecté l'intensité qui vous deviez produire.

La récupération est souvent sous-estimée. Pourtant, c'est une composante importante de tout programme d'entraînement. Elle est aussi importante que chacun de vos entraînements. Un volume total d'entraînement trop élevé ou un trop grand volume d'entraînement à haute intensité sont deux facteurs qui mènent à une récupération inadéquate. Qui dit récupération déficiente dit blessure! Ce sera le sujet de notre prochaine chronique.

Bon entraînement!



L'ÉCOLE DE TAI CHI MICHELLE GENDRON

Plus de 30 ans dans les Laurentides

CAMILLE VAILLANCOURT – Fondatrice et pionnière dans ce domaine, Michelle Gendron est toujours fascinée par la magie du Tai Chi. Plusieurs milliers d'adeptes pratiquent de façon individuelle ou en groupe ce programme de santé pour le corps, le cœur et l'esprit.



Tai Chi, Brain Gym et Stretching exécutés dans une ambiance recueillie sont les composantes de l'enseignement de Michelle Gendron. Pour tous les âges, les mouvements doux et lents apaisent le système nerveux. Gymnastique élégante et sophistiquée pour la tonicité, la souplesse et surtout la libération des tensions accumulées. Cette formule est un succès renouvelé depuis 30 ans dans notre région et depuis des millénaires en Chine.

Une session de cours, jour ou soir, débutera bientôt dans chacune des villes des Laurentides de Saint-Jérôme à Sainte-Agathe.

Pour s'inscrire : 450 712-6834

Informations :
www.ecoledetaichilibre.com

SAINTE-ADÈLE

Les Barbares s'emparent du nord!

CHRISTINE LANIEL – Une troisième succursale du très couru salon de barbiers LES BARBARES a ouvert ses portes le mois dernier sur la rue Morin à Sainte-Adèle. L'ancien joueur de hockey professionnel Martin Duval a été conquis par la formule offerte par LES BARBARES et a décidé de se joindre à l'aventure en devenant acquéreur de cette nouvelle succursale au cœur des Laurentides.



PHOTO : COURTOISIE

Les barbiers et barbières : Juan « 123 », Kelly « La Machine », Roxane « The Fox », Dany « Le Kid », le propriétaire Martin Duval, ancien joueur de hockey professionnel. (Eve « Love » absente de la photo)

Un salon au concept unique et au décor rappelant le bon vieux temps! Un service à la clientèle 5 étoiles et une technique de rasage faite à la lame, exactement comme dans les années 50, pour une barbe plus que parfaite. Pas question de passer là à la sauvette; vous y êtes pour recevoir le service total et pour relaxer. Les femmes et les enfants sont également invités à venir vivre l'expérience Barbares. Puisqu'une équipe complète de stylistes et de barbiers expérimentés vous y attend. D'ailleurs, la barbière Kelly, affectueusement surnommée « La Machine », a remporté, le week-end dernier, le 2e prix au concours BATTLE OF THE BARBER tenu à Toronto, contre 40 concurrents! Félicitations Kelly!

Aussi, les enfants de moins de 12 ans repartent avec leurs plus beaux sourires et une grande Slush incluse avec leurs services. Si vous avez à attendre votre tour, à attendre votre femme ou votre homme, pas de souci, vous pourrez faire une petite partie de billard, parcourir la collection de 33 tours des grands succès d'antan, ou simplement relaxer dans le beau grand divan et admirer les artistes à l'œuvre et le décor antique des plus inspirants.

Passez vivre cette expérience barbare sans plus tarder, avec ou sans rendez-vous. Mentionnez que vous avez lu cet article lors de votre appel de rendez-vous ou sur place et recevez un rabais de 10 $ sur le service de votre choix.

53, Morin, Sainte-Adèle. 450 990-9590.

Suivez-les sur Facebook!

MANGEZ
DANS VOS
RESTOS PRÉFÉRÉS
Auberge & Restaurant Chez Girard | Auberge du Lac Morency
Auberge Tour du Lac | Bistro O'Fine | Café Bistro Starca | Café Mountain
Chez Milot Sainte-Adèle | La Farandole | Le Saint-Sau Pub Gourmand
Ville Indienne | Le Féliciano | Le Mezze | Le Rusé Renard | Les 4 As
Mikes Saint-Jérôme | Nämos (Hôtel Le Chantecler) | Olives & Aromates
L'Épicurieux | Restaurant Arousse | Souvlaki 7
Jusqu'à 40 % de rabais
rabaischocs.com

Le Golfather
GOLF BERT EMOND
BÂTONS SUR MESURE – RÉPARATIONS – POSE DE GRIPPES
TaylorMade Adams Callaway Golf Pride NIKE PXG
FAITES CHANGER VOS 'GRIPS'
Suite à un maximum de 50 parties vous vous devez de faire changer vos 'grips', le résultat sera flagrant. Je polirai vos fers '*gratuitement*' à l'achat d'un set de grips'
En exclusivité :
Grippe "Masters"
POURQUOI PAYER PLUS CHERS AILLEURS! ENCOURAGEONS NOS COMMERÇANTS LOCAUX
33 avenue St-Denis, Saint-Sauveur (face aux Provigo) 450 744-0542

CETTE SEMAINE, VOTRE PAGE **Espace jeux** EST COMMANDITÉE PAR

Restaurant Chez Milot
Pâtes - grillades - fruits de mer

Sudoku JEU Nº10

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

RÈGLES DU JEU :

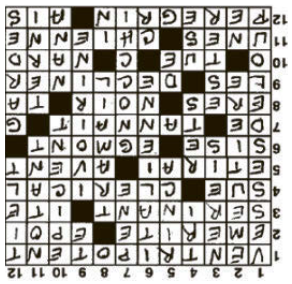
Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

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

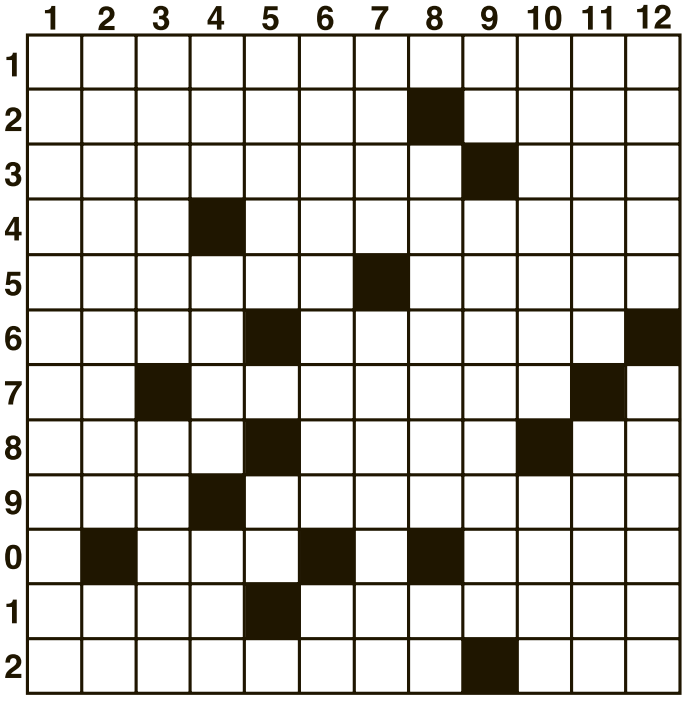
RÉPONSE DU SUDOKU JEU Nº10

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

RÉPONSE DU MOTS CROISÉS JEU Nº10



Mots croisés JEU Nº10



HORIZONTALEMENT

1- Ventru.
2- Éminent, chevronné. – Cor qui pousse au sommet de la tête du cerf.
3- Importunant quelqu'un à force de répéter. – Après la communion.
4- Suinte. – Relatif au clergé.
5- Allongeai. – Période avant Noël.
6- Située. – Gentilhomme du Hainaut (1522-1568).
7- Préposition. – Harcelait de demandes importunes.
8- Époques. – vre. – Possessif.
9- Personnel. – Refuser, rejeter.
10- Liquide. – Graminée.
11- Indéfini. – Mammifère domestique.
12- Homme libre. – Poutre.

VERTICALEMENT

1- Champignons.
2- Personne qui participe à une émeute. – Négation.
3- Ver marin. – Exercer une action en justice.
4- Mise en ordre. – Filet pour prendre des oiseaux. – Consomme.
5- Nettoya en lavant et en frottant. – Préposition.
6- Elle habite Naples. – Conseiller de la Reine.
7- Pièce mobile d'une serrure. – Boulette à base de semoule.
8- Filet de pêche. – À la mode.
9- Personnel. – Eburnéenne.
10- Relèvent un texte de traits égrillards. – Personne de sexe féminin, quel que soit son âge.
11- Mettant par écrit. – Sali.
12- Ville de Belgique. – Restes chez soi, en parlant d'un malade.

Trouvez les 6 erreurs*

Restaurant Chez Milot 958, Valiquette, Ste-Adèle 450 229-2838 | chez-milot.qc.ca





*Solution du jeu en salle à manger !

Horoscopes



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

Signes chanceux de la semaine :
CAPRICORNE, VERSEAU ET POISSONS

Semaine du 5 au 11 avril 2017

Bélier 21 mars - 20 avril
Il est toujours plus facile pour vous de négocier avec des gens lorsque vous n'êtes pas impliqué émotionnellement. Vous vous entendrez avec tout le monde, sauf que vous vous obstinerez avec vos enfants.

Taureau 21 avril - 20 mai
Votre univers professionnel sera en pleine expansion et vous en profiterez pleinement. Fiez-vous à votre instinct et vous vous taillerez une place de choix parmi les grands de ce monde.

Gémeaux 21 mai - 21 juin
Vous serez chaudement applaudi après avoir accompli un exploit, même si selon vous il ne s'agit que d'un geste banal. Ce pourrait être d'écouter une personne en détresse, par exemple.

Cancer 22 juin - 23 juillet
Vous prendrez le temps de vous occuper davantage de votre famille ou de votre maison. Professionnellement, vous pourriez développer une petite affaire familiale à partir de chez vous.

Lion 24 juillet - 23 août
Avec la belle saison qui s'en vient, vous serez surexcité par les différentes escapades que vous prévoyez faire. Votre curiosité sera décuplée et vous aurez besoin d'assouvir votre soif de connaissance.

Vierge 24 août - 23 septembre
Vous prendrez l'initiative de vivre de nouvelles expériences qui vous conduiront à l'autre bout du monde. Au travail, un poste que vous convoitiez depuis longtemps sera enfin disponible.

Balance 24 septembre - 23 octobre
Vous ne resterez pas en place, du moins psychiquement; vous accéderez à un mieux-être intérieur. Vous pourriez vous investir dans un mouvement spirituel qui vous apportera bien des réponses.

Scorpion 24 octobre - 22 Novembre
Vous serez submergé d'idées plus originales les unes que les autres pour entreprendre la réalisation d'un grand chef-d'œuvre ou pour accomplir un acte de générosité à l'endroit de votre prochain.

Sagittaire 23 Novembre - 21 décembre
Au travail, vous vivrez beaucoup de pression et vous aurez besoin d'une vie sociale active pour vous évader un peu. Vous serez en charge d'un évènement qui réunira beaucoup de gens.

Capricorne 22 décembre - 20 janvier
Vous recevrez l'illumination tant attendue pour vous engager sur une voie professionnelle plus conforme à vos ambitions. Un cours vous aidera à atteindre cet objectif.

Verseau 21 janvier - 18 février
Vous vous laisserez transporter par vos rêves pour trouver des idées de vacances pour l'été prochain. Il est important de s'y prendre à l'avance pour planifier une si belle aventure.

Poissons 19 février - 20 mars
Vous serez extrêmement sensible et un peu de repos s'imposera avant que vous ne preniez la situation trop personnellement. Il serait bon également d'envisager des vacances pour récupérer.

Petites annonces classées

UN SEUL NUMÉRO **1 866 637-5236**

IMMOBILIER **100 À 200** | MARCHANDISE **300 À 399** | SERVICES **400 À 599** | EMPLOI ET FORMATIONS **600 À 799** | ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX **800 À 899** | VÉHICULES **900 À 999**

A partir du 3 avril, la centrale des annonces classées sera ouverte de 8h30 à 12h00 et de 13h à 16h30.

Saint-Sauveur

5½ - 700$ à 750$
Possibilité mois gratuit.
Offre limitée.
4½ - 570$ - 620$
Maison 4 càc - **1200$**
450 712-3906

105 Propriétés à vendre

À St-Adèle: maison neuve (pourra être finie à votre goût). 17,000 pi.ca. 200,000$ + taxes. constructionpn.ca 450-602-4168

AUBAINE! LAC-DES-SEIZE-ÎLES, cottage rénové, 106,000$. 3 c.à.c., 2 salons, 2 terrasses, côté ruisseau, accès lac, terrain 4,000 pi.ca. Aussi, jolie victorienne, bord de l'eau, 42,000 pi.ca., complètement rénovée, 4 c.à.c., 2 s.d.b., foyer, plancher bois franc, nouveau puits, jardin, véranda, (nouvelle boat house avec 3 quai int./ 2 ext., revenu 2,000$). Prix: 460,000$. 514-972-2362

STE-ADÈLE: cottage jumelé, très ensoleillé, spacieux, 2 étages plus sous-sol fini et meublé, 3 c.à.c., 2 s.d.b. + salle d'eau, foyer, grand balcon, inclus: 6 très bons électroménagers, coin paisible avec boisé à l'arrière. Accès Lac Rond. Évaluation 204,600$, prix demandé 185,000$, visite libre 9 avril de 13h à 16h, 1120 Chantovent, 450-229-4993

115 Condos et lofts à vendre

À St-Adèle, condo rénové 1,400 pi.ca., sur 3 étages, grande terrasse ensoleillée, unité coin, 3 chambres, 2 s.d.b., foyer, stationnements, belle vue. Prix réduit, sous l'évaluation pour vente rapide, 144,000$, 514-261-6753

160 Terrains à vendre

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

205 Logements / appartements à louer

! ! ! ST-JÉRÔME, 1-1/2, 535$ électricité incluse. **3-1/2,** 535$ électricité non incluse. Bien entretenus, concierge, fenêtres neuves, buanderie dans l'immeuble, stationnement déneigé. Près services et hôpital. Libres immédiatement. **514-247-1722**

160 Terrains à vendre

160 Terrains à vendre

TERRAINS À VENDRE
CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION
Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur.
À 2 minutes du village.
Environnement de choix.
Terrain avec vue ou ruisseau.
À partir de 59 900$
Christian : 514 953-5777

205 Logements / appartements à louer

! 3-1/2, juillet, rénové, aire ouverte, plancher flottant, installations laveuse, sécheuse, idéal retraités, non-fumeur, pas d'animaux. St-Jérôme, 450-438-6463

! Ste-Adèle: 5-1/2 sur 2 étages, rénové, plancher bois, foyer, patio, piscine, déneigé, 1,100$. 819-323-7800, 514-234-1979

! STE-ADÈLE CONDO, 1 et 2 c.à.c., tout équipé, meublé, laveuse, sécheuse, divan-lit, foyer au bois, au pied du Mont Chanteclerc, terrasse, BBQ, saison et long-terme. Libres avril, 450-632-2876

! Ste-Agathe: grands, 3-1/2, 4-1/2 chauffés, éclairés. Très propres, repeints. Coin tranquille. Espace rangement. Stationnement. 514-212-0482

205 Logements / appartements à louer

* 2-1/2, rénové, poêle, réfrigérateur, chambre fermée, accès laveuse/ sécheuse, idéal retraité, non-fumeur, pas d'animaux, St-Jérôme, 450-438-6463

3-1/2 (615$); 4-1/2 (675$), rue Major, Ste-Agathe, style condo, ensoleillé, stationnement privé/ déneigé, intercom, grand balcon, grandes fenêtres, rangement, immeuble tranquille, grande cour, plage, piste cyclable, hôpital, commodités. Références, enquête. Libres. 514-386-1563

3-1/2, 2e étage, Ste-Adèle, idéal personne seule, pas d'animaux, entrées laveuse, sécheuse, 490$/ mois, 450-229-2409

3-1/2, neuf, A/C, St-Jérôme, secteur Bellefeuille, rue cul-de-sac. Près services. Libre 1er juillet. **514-704-2336 (Jacques)**

3-1/2, rez-de-jardin. À St-Hippolyte. Chauffé/ éclairé, câble. Meublé à neuf. Foyer au bois, vue et accès au lac, terrasse, stationnement déneigé. Pas d'animaux, non-fumeur. 1er juillet. 800$/ mois. Danielle 450-563-1735

3-1/2, sous-sol, Ste-Sophie, chauffé, éclairé, câble fourni, laveuse/ sécheuse incluses, possibilité internet. 540$. Libre immédiatement. 450-675-4382, 514-994-9168

3-1/2, St-Sauveur village, semi-meublé, spacieux, récemment rénové. Non-fumeur, pas d'animaux. 1er juillet. 450-990-9571

3-1/2, Val-David, semi-meublé, patio, foyer, stationnement déneigé, endroit tranquille, non-fumeur, libre 1er juillet, 495$/ mois. 819-325-0357

3-1/2 et 5-1/2, St-Jérôme. Pas d'animaux. Enquête de crédit. 450-224-8118

4-1/2 (550$); 5-1/2 (590$), Ste-Agathe, pas chauffés, pas éclairés. **PAS D'ANIMAUX.** Non-Fumeurs. Libres immédiatement. 514-867-2553

4-1/2 + bureau, 2e duplex, 3 KM village, St-Sauveur. 720$. 1er juin. 450-227-4216, 514-946-6353

4-1/2, 2e étage, non chauffé, non éclairé, centre-ville Ste-Adèle, 625$/ mois. Références. Idéal personnes seule ou couple. 450-229-6105 laissez message.

5-1/2, rez-de-chaussée duplex, rénové. Centre-ville St-Jérôme, près cégep, train, université. 750$. Libre 1er juillet. Alain: 514-241-6525

205 Logements / appartements à louer

4-1/2, haut duplex, bord de lac, 16 Chemin Bissonnette, Mille-Isles, J0R 1A0, 15 minutes de St-Jérôme, 20 minutes pistes de ski. Stationnement déneigé. Non-fumeurs, entrées laveuse/ sécheuse, rénové, porte-patio, balcon, cour. 690$. 450-432-6290, 514-323-8770, 514-327-7370

5-1/2 et 3-1/2, neufs, A/C, St-Jérôme, secteur Bellefeuille, rue cul-de-sac. Près services. Libres 1er juillet. **514-704-2336 (Jacques)**

4-1/2, ST-ADÈLE, juillet, demi sous-sol avec petite terrasse et entrée privée. Très lumineux, beaucoup de rangement, bonne insonorisation. Dans triplex construction 2014, rue Beauchamp près Lac Rond. 1 stationnement déneigé. Références demandées, non-fumeur, 745$/ mois. Frédéric 514-941-9490

4-1/2, Ste-Adèle, 770$ chauffé/ éclairé, déneigé, cour, piscine creusée. Non-fumeur. Possibilité d'animaux. 1er juillet ou avant. 514-473-3349

5-1/2, bas duplex, St-Jérôme, 2 chambres, sous-sol. cour, 2 stationnements. 825$. Juillet. 450-565-4451

5-1/2, Ste-Adèle secteur Mont Rolland, cabanon, 590$/ mois, disponible pour 1er mai/ juin ou juillet, 450-822-0566

8-1/2, Rue de la Vallée, St-Sauveur, foyer, planchers bois franc, entrées laveuse/ sécheuse, lave-vaisselle, cour, stationnement. 1,050$. Libre 1er juillet. Location à l'année. 450-821-4974

À St-Sauveur Mont-Suisse, 4-1/2, foyer, déneigé, vue magnifique, libre. 750$/ mois. 514-993-6826

BACHELOR 3-1/2, secteur Lafontaine, chauffé/ éclairé, meublé (sauf matelas). 525$/ mois. Mi-avril. 450-436-8032

CONDO, 4-1/2, Ste-Agathe, récemment rénové, 1 stationnement, petit animal possible. Terrasse privée, piscine chauffée. 1er juillet. 700$. Enquête. 514-972-0142

GRAND 3-1/2, sous-sol, 485$/ mois. Idéal personne seule, entrées laveuse, sécheuse, à Ste-Adèle. 450-229-1718

GRANDS 3-1/2, 575$ libres 1er juillet. Lafontaine, paisibles, ensoleillés, semi-meublés, eau chaude, non chauffés. Porte-patio, balcon, buanderie, près IGA/ autobus. Enquête. 438-275-7461

MORIN-HEIGHTS: 3-1/2, non chauffé, face au bureau de poste, pas d'animaux, gens sérieux, 550$/ mois. J. Filion. 450-565-7728

PIEDMONT: 245-B, Chemin de la Montagne. **3-1/2,** meublé, stationnement pour 2 autos, hydro et déneigement inclus, 650$, **514-953-7046**

PIEDMONT: petit 5-1/2, r.d.c., complètement rénové, foyer bois, lave-vaisselle inclus. 750$. Pas d'animaux, non-fumeur. Libre. 514-730-7339

ST-SAUVEUR: rue Lalonde, 3-1/2, bas, idéal retraité, chauffé, pas d'animaux, stationnement, 450-227-4556

ST-JÉROME: Grand 4-1/2, triplex 2011. Ensoleillé, 2 stationnements, cabanon, à 3 minutes du Cégep. 750$/ mois. Contactez Sylvain: 514-378-3000

ST-SAUVEUR, bord lac, vue, ensoleillé, très paisible, grand, joli loft. 695$/ mois: meublé, câble, internet, déneigement inclus. Non-fumeur, pas d'animaux, référence, enquête. 450-530-5279

St-Sauveur: 5-1/2, 795$, 2 minutes à pieds du village, frais peint, plancher et cuisine refaits. **4-1/2,** 695$. Locker au sous-sol. Non chauffés, non éclairés. Pas d'animaux, enquête de crédit. **438-862-7757, 514-820-8510**

ST-SAUVEUR: Projet unique au pied des pentes, location annuelle, 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2. Ski-in, ski-out. Design condo contemporain/ rustique. À partir 995$. 514-730-0661

ST-SAUVEUR: village, rue du Vallon, très grand 4-1/2, haut duplex, disponible 1er mai, 950$/ mois. 514-777-5316

ST-SAUVEUR Luxueux 4-1/2, style condo, haut duplex, A/C. Pas d'animaux, non-fumeur. C'est le logement idéal, si vous venez de vendre votre maison, car vous vous y sentirez chez vous! 950$. Mi-juin. 450-562-8885, 514-562-5550

STE-ADÈLE, très beau 5-1/2 avec vue, rénové, peinturé, cabanon, 2 stationnements. Libre 1er mai. 890$/ mois. 450-621-7237 Norma

STE-ADÈLE: 3-1/2, pas de chien, non-fumeur. 1er juillet, 585$. 450-229-9469

STE-ADÈLE: 3-1/2, rénové, demi sous-sol, entrées laveuse/ sécheuse, poêle/ frigo inclus. Références demandées. Pas d'animaux. 550$/ mois. Libre. 450-694-1455

STE-ADÈLE: 4-1/2, 660$, 5-1/2, 760$ à 800$, stationnement et locker. Balcon, immeuble sécuritaire, à pied des services, chat accepté **514-664-4525**

STE-ADÈLE: 4-1/2, non chauffé, pas d'animaux, 660$, 1er juillet. 450-229-8000

STE-ADÈLE: coeur du village, près des services, parc et plage du lac Rond. Secteur tranquille, grand 4-1/2, 1er étage, foyer combustion, garage, stationnement déneigé, 650$. Idéal retraités autonomes, 1er juillet, 514-835-2380

STE-MARGUERITE: 3-1/2 2e étage, non chauffé. Non-fumeurs. Pas d'animaux. Incluant: stationnement, cabanon. 400$/ mois. Libre 1er juillet. 450-228-1279, 514-815-2882

210 Logements / appartements chauffés à louer

! St-Sauveur: Bas de chalet Suisse, petit 4-1/2, semi-meublé, rénové, insonorisé, bois franc, foyer électrique, chauffé, éclairé. Secteur paisible. Non-fumeurs. Pas d'animaux. Libre 1er juin ou 1er juillet, 785$/ mois, 514-240-4455

3-1/2, St-Sauveur, 2 bachelors, 5 minutes du village, semi-meublés. 550$ ou 650$ tout inclus. Modernes, déneigés, tranquilles. Pas d'animaux, non-fumeur. 1er juillet. 450-990-1033

À Ste-Adèle: 4-1/2, chauffé, eau chaude incluse. Calme, propre, à pied du centre-ville. juillet, 514-497-5077

STE-ADÈLE: 3-1/2, rez-de-jardin, foyer au salon, vue panoramique, personne tranquille, chauffé, éclairé, câble et électroménagers inclus. Strictement non-fumeur. Chat accepté. Références et enquête de crédit obligatoire. 675$/ mois. Libre 1er juillet. 450-340-1006

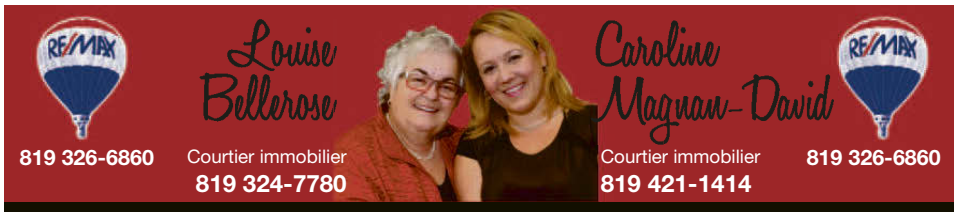
220 Condos lofts et maisons de ville à louer

! CONDO 4-1/2, secteur Lafontaine, garage intérieur (porte électrique) + stationnement extérieur, cabanon 4x6, climatiseur murale, grand balcon. Non-fumeur, 1,050$/ mois. Enquêtes crédit et de profil. 514-909-1222 ou 450-504-6442

4-1/2, Piedmont, libre 1er juillet, 950$. Rez-de-jardin, location 12 mois. Non-fumeurs, pas d'animaux. 514-378-1558

BINGO

SAINTE-ADÈLE
Au **555, boul. Ste-Adèle**
Les mardis et jeudis soir
Ascenseur, casse-croûte
Salle à louer
Info : **450-229-7095**



LES VOISINES DE LA RUE MANON ONT AJUSTÉ LEUR PRIX

Venez les visiter! Prenez rendez-vous!



127 rue Manon, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
Ça fait presque 40 ans que ce sont les mêmes propriétaires!! Imaginez-vous comment elle a été bien entretenue! Une belle maison (possibilité intergénération) dans un secteur très tranquille. Allez voir la photo du salon vous constaterez le beau foyer en pierre des champs. Venez visiter !!
MLS: 17001105 184 900$



129 rue Manon, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
Bienvenue aux grandes familles!!! Bienvenue aux familles reconstituées!!! Voila pour vous beaucoup d'espace en plus de ses 5 chambres à coucher. Luminosité et espace de rangement sont au rendez-vous. Situation géographique intéressante car proche des commodités et accès aux routes principales (15-117) Venez visiter !!
MLS: 23785400 184 900$

2 SITES www.louisebellerose.com
WEB : www.carolinemagnandavid.com

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

CONDO 6-1/2, secteur Lafontaine, 2 garages (porte électrique) + 2 stationnements extérieurs, cabanon 12x12 avec patio 26x12 (béton), climatiseur mural, grande cour. Non-fumeur, 1,650$/ mois. Enquêtes crédit et de profil. 514-909-1222 ou 450-504-6442

CONDO: Ste-Adèle, construction 2015, 4-1/2, 2e étage, style moderne, grandes fenêtres, près A-15. Disponible 15 mai, 825$, 514-688-6730; Mathieu Delorme

PIEDMONT: Vallée des Pins, grand condo luxueux 4-1/2, foyer au gaz, vue sur montagne. 5 mins du centre-ville St-Sauveur, 2 stationnements, 1,100$/ mois. Libre 1er juillet. 450-530-8190

225 Propriétés à louer

! Ste-Marguerite: maison 3 c.à.c., piscine, a/c, garage double, **450-858-4404**

*** 5-1/2, Val Morin: Jolie maison, secteur tranquille, 2 stationnements, non-fumeur. Inclus déneigement 925$/ mois. Libre 1er juin, 450-675-4889**

MAISON, à Ste-Adèle, 5-1/2, 2 s.d.b., foyer, bois franc, près du golf, ski in/ out, disponible 1er mai, 1,100$/ mois. Chantal: 514-913-7021

3 chambres, avec foyer, endroit paisible, 3 min. du Village St-Donat et pentes de ski 900$/ mois. 514-559-2350

MAISONS, chalets, +/- 700$, possibilité option d'achat. St-Sauveur environ. Financement disponible. Aucune mise de fond. 514-212-4644

PETITE maison, St-Sauveur, près de tout, 735$, 2 c.à.c, foyer, pas de chien, 1er mai. Yves, 514-945-3092

PRÉVOST: Montée Ste-Thérèse, maison 5 chambres à coucher, 3 s.d.b., foyer, sous-sol fini, grand terrain, près autoroute, non chauffé, non éclairé, libre, 1,200$/ mois 450-229-5222

245 Chambre à louer

! ! À St-Jérôme: chambres, internet HV, 385$ & -. Personnes responsables. 450-275-9407

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

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

245 Chambre à louer

ST-SAUVEUR, chambre, rue Principale: salon, cuisine, salle lavage communes. Stationnement. WI-FI TV, câble, 400$. Libre immédiatement. Maison non-fumeur, sans alcool. 450-744-1724

250 Maison de repos / centre d'accueil

RÉSIDENCE GENS DU PAYS, Village de St-Janvier Laurentides, personnes âgées autonomes, concierge et dîner sur place, ascenseurs, appartements complets, s.d.b. privée, 4-1/2, 3-1/2 et studio, 514-623-4191

270 Bureaux / locaux à louer

32 rue de la Gare, au coeur de St-Sauveur, local commercial, 620 pi.ca., entièrement rénové, libre 1er juin, 1,350$/ mois. 514-436-1925

AUBAINE local commercial: 1129 Claude-Grégoire, Ste-Adèle. 600 pi.ca. S.d.b. avec douche, cuisinette. Idéal pour coiffure, bureau, boutique etc... 475$, tout inclus. 514-862-0750

BUREAU privé 700 pi.ca., centre village St-Sauveur, avec stationnement, 850$ +taxes, 450-227-0908

BUREAUX à sous-louer à Laval, 2550 Daniel-Johnson, jonction 440 et 15. 1700 pi.ca. Très ensoleillé. Cuisinette, 3 bureaux fermés. Peut accueillir 6 postes de travail. Salle d'entreposage. 4,600$ par mois tout inclus. Fin du bail : décembre 2018. Info: 514-861-2088 poste 23.

ST-SAUVEUR: 1,480 pi.ca., 222-A Principale, accès par stationnement et Principale, 1,050$/ mois + taxes, Jules Filion 450-565-7728

290 Garages / stationnements demandés à louer

EMPLACEMENT pour remiser un motorisé, max. 37 pieds, sur terrain privé. Possibilité d'électricité, à St-Sauveur. 514-984-2678, 450-232-1384

310 Divers à vendre

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

QUADRIPORTEUR modèle Z-S11, parfait pour les résidences, 800$, 450-240-5167

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

CABANONS
(remises de jardin)
10 x 12 : 1825$ **2150$**
10 x 16 : 2200$ **2575$**
12 x 16 : 2450$ **2900$**
15 x 20 : 3450$ **4200$**
15 x 30 : 5000$ **6000$**
20 x 30 : 6350$ **7950$**
Autres grandeurs disponibles.
Livraison gratuite.
RBQ#8213-9338-04.
450 632-0007

La modération a bien meilleur goût.
Éduc'alcool

310 Divers à vendre

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

345 Antiquité / art / collections

ACHAT À DOMICILE ANTIQUITÉ: meubles, luminaires, statue, bronzes, monnaies, montres, coutellerie sterling, BIJOUX OR, TABLEAUX, Beaulieu, Bellefleur, Brunoni, Cantin, Cosgrove, Côté, Fortin, Hudon, Lecor, Little, Richard, Rousseau, Riopelle, Tanobe, Villeneuve et autres. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

COLLECTIONNEUR Recherche disques vinyle 33 tours, de rock, jazz , heavy metal + ampli vintage et tables tournantes + jeux Nintendo. 450-744-3060 François

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

Bois de chauffage
L'ENVIRONNEMENT DU NORD Ltée
100% bois franc
Livraison gratuite* (certaines conditions s'appliquent)
Ouvert tout au long de l'année
450 563-3139
www.boisdechauffage-sec.ca
ACCEPTÉES
CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

MASSOTHÉRAPIE! St-Sauveur. Matinée rabais! Lundi au vendredi. Massage suédois, 60 min/ 50$; 90 min/ 80$. Jean-Pierre Fournier, massothérapeute, sur rendez-vous, 450-675-4746

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

MOMENT de détente à partir de 30$. St-Sauveur. Daniel: 450-275-0780

OFFREZ- VOUS un massage Éssénien ou un soin énergétique. Lundi au dimanche. 8h-16h 450-675-2888

PROMOTION 50$ pour 75 minutes. Massage thérapeutique. Reçu pour assurance. Certificat cadeaux. Disponible à votre domicile. Nancy 514-726-7207

424 Astrologie / Occultisme

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

440 Déménagement / Transport / Entreposage

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

HOT TRANSPORT INC.
Déménagement
Ramassage
Livraison Rapide
Laurentides-Montréal
Tous les Jours.
Prix Compétitifs.
Olivier
514-246-6662

442 Constructions / Rénovations / Réparations

! Vous avez un problème? J'ai la solution! Pour des projets bien exécutés, vous devez m'appeler. Plomberie, électricité, gypse, plâtre, peinture, céramique, s.d.b. et bien plus. 450-821-6857 John, Cynthia :)

HOMME à tout faire, travaux de tous genres, intérieur/ extérieur. Alain Roy 450-516-9063

HOMME à tout faire pour la réalisation de vos projets de rénovations, de réparations et d'entretien résidentiel de tous genres. Fernand 514-647-5213

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

RÉNOVATIONS de tous genres, intérieur/ extérieur. Portes et fenêtres, balcons, salle de bain, plancher bois franc et plus. Mario, 514-952-9401. Daniel, 450-592-0805

442 Constructions / Rénovations / Réparations

CONSTRUCTION - RÉNOVATION
TECNIC INC.
Entrepreneur général
APCHQ R.B.Q.: 5624-2712-01
Résidentiel & Commercial
Spécialités : Finition extérieure de tous genres, Maibec, Canexel
Portes et fenêtres • Balcons et vérandas
Agrandissement de maisons
Travaux pour assurances
Guy Beauchemin, Propriétaire membre AECQ
Tél. : 450 229.7770 • Cell. : 450 565.7707
Pour soumission:
www.constructiontecnic.ca

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

TRAVAUX de rénovation de tous genres, cuisine, salle de bain, sous-sol et extérieur, joints et peinture, 30 ans d'expérience. Réal, 450-821-0951

446 Peinture / décoration

! Peintre d'expérience, estimation gratuite. Spécial aînés. Roger. Experture 514-296-9742

Peinture, réparation de plâtre. Joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux. 450.227.4216 514.946.6353

458 Électricité

MAÎTRE ÉLECTRICIEN, 30 ans d'expérience, entrées électriques. Rénovation d'électricité tous genres. RBQ: 5597-5254-01 Très bon prix! 514-232-0265

462 Chauffage / Climatisation

A.R.C. ST-AMAND CLIMATISATION RÉFRIGÉRATION THERMO-POMPE
SPÉCIAL: .CLIMATISEUR MURAL .THERMO-POMPE DE PISCINE
2 SUCCURSALES: SAINTE-ADÈLE 450 229-8386 RIVIÈRE-ROUGE 819 275-0156

Pour le mieux-être de la société, faites un don par testament.
Un héritage à partager
Québec
www.unheritage.org
1 888 304-8834

404 Services domestiques offerts

ENTRETIEN ménager, fiables professionnelles, Doris et Gaétane 450-745-1913 ou 450-745-05010

ENTRETIEN ménager, résidentiel ou commercial. Honnête, fiable, professionnelle et efficace. Nathalie: 450-694-0296

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

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

! ! MASSAGE, détente dans lieu ancestral, de 9h-17h. 819-774-1708

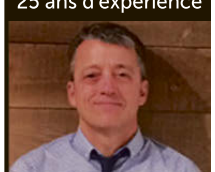
À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre, Jessy 819-323-4379

BON massage suédois. Agréable et confortable à Morin-Heights à 6 minutes de St-Sauveur 9h/ 18h30, samedi, dimanche. Manon. 450-921-1131, 514-546-0960

430 Comptabilité / Impôt

IMPÔTS FÉDÉRAL PROVINCIAL
PARTICULIERS / TRAVAILLEURS AUTONOMES / RÈGLEMENT SUCCESSION
TED IMPÔT NET
- TRAITEMENT INFORMATIQUE
- RAPPORTS FÉDÉRAL / PROVINCIAL
- FORMULAIRES T1 ET TP1 AVEC ANNEXES
- EXPÉDIÉS VIA INTERNET : TED ET IMPÔT NET
- PRIX SPÉCIAL : ÂGE D'OR ET RETRAITÉS
- POUR INFORMATIONS, CONTACTEZ :

ROBERT LAVERGNE, cma, fisc.
Fiscaliste, 30 ans d'expérience
450 227-7866 (bur) - 514 970-7767 (cell)
rla_robert@hotmail.com

PATRICK MARIN
Impôts personnels
25 ans d'expérience

Déclarations d'impôts personnels
Demandes de redressement
Successions: Déclarations d'impôts
Certificats de décharge
Divulgations volontaires
Impôts des non-résidents
Service à domicile pour personne à mobilité réduite
433 rue Principale Saint-Sauveur
450 744-0211
patk.mrn@gmail.com

480 Toitures / Couvreurs

TOITURES LAURENTIENNE
R.B.Q. : 8275-165-36
Spécialiste bardeaux
Fibre de Verre
Membrane Élastomère
Ventilation & Isolation
Estimation gratuite
Travail garanti
Prix compétitifs
35 ans d'expérience
450 275-9201

SAINT-SAUVEUR
CENTRE DU VILLAGE
1 000 pieds carrés
Rez-de-chaussée et sous-sol
RUE PRINCIPALE/LAFLEUR
À côté du stationnement municipal
TRÈS BIEN SITUÉ
Libre immédiatement
514 953-5777

BUREAUX À LOUER
36 ave Filion
St-Sauveur
200 à 800 pi²
Disponible immédiatement
36, ave Filion, St-Sauveur
(face à l'école Marie-Rose)
450.602.0634

480 Toitures / Couvreurs

TOITURES SILANIC
RBQ 5670 7094 01
UNE COUVERTURE DE SATISFACTION
Pour un service personnalisé et complet
Un travail propre et garanti
Dans le domaine depuis plus de 20 ans
Spécialité bardeaux d'asphalte
Installation de gouttières sans joints
450 226-3843 • www.silanictoitures.com

480 Toitures / Couvreurs

483 Compagne compagnon

STE-ADÈLE: homme bel apparence, cinquantaine, 5'10"/ 180 lb. But sérieux, amical. 819-321-2808

484 Services divers

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

555 Argent à prêter

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et nos conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

C-C-E.ca
CréditCourtage Express
Prêt 500$ à 1000$
Rapide.
Sans enquête de crédit.
1-888-994-4054

Com1Script
Communication Écrite
Correction, révision, traduction (18 langues et +), réécriture, rédaction et transcription.
1 877 231-6680 ★★★★★
info@com1script.com
www.com1script.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-877-661-2626 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le # (carré) 6910 (des frais peuvent s'appliquer). L'aventure est au bout de la ligne.

SERVICE RENCONTRE. Relations Long-terme, ESSAYEZ GRATUITEMENT!!! 1-888-451-7661. Appelez #7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242 ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région. 1-888-571-5763 (18+)

555 Argent à prêter

courtageexpress.com
PRÊT 500$ à 1,000$
lundi au vendredi
8h-17h.
1-888-994-4054

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

580 Occasions / Propositions d'affaires

VOUS rêvez de démarrer votre entreprise voici l'occasion. Route de distributrices automatiques, produits infaillibles, projet clé en main, clientèle inclue. Financement. Programmes gouvernementaux, informations gratuites. 514-945-4599

585 Services financiers divers

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

605 Emplois divers

Besoin homme à tout faire incluant faire peinture, prix à discuter, 450-227-0360

608 Emplois saisonniers ou temporaires

EMPLOYÉ demandé, pour période de mi-avril à mi-novembre, 1 an d'expérience sur tracteur à gazon, taille de haies de cèdre, taille bordures, demandez Benoir 450-712-7201

625 Travail de bureau

POSTE de réceptionniste, travail de bureau à Ste-Adèle, horaire et salaire à discuter, expérience avec Sage (simple comptable). Pour information: 1-888-345-3997 ou CV: denis_gelinas_7@sympatico.ca

635 Coiffure / Beauté/ Esthétique

RECHERCHE coiffeur(se) motivé(e) pour salon de coiffure esthétique et massage bien établi à Morin-Heights. Belle clientèle, atmosphere chaleureuse, équipe accueillante. 450-226-1120

638 Métier de l'auto

GARAGE Paul De Bassecourt à St-Sauveur, recherche préposé pour pose de pneus avec expérience. Demandez Charles: 450-512-2771, 450-227-4545

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

CAFÉ BISTRO VÉGÉTALIEN recherche **cuisiniers(es)** au camping Domaine Lausanne, **Expérience nécessaire.** Personnes responsables et motivées. Environnement vert. **C.V.: lysedesjardins@hotmail.com, 819-323-2513**

682 Corps de métier / Entrepreneurs

TECHNICIEN en réparation de spa avec expérience, travail région Tremblant. Poste permanent, temps plein. Envoyez C.V. par courriel: dominic@spalaurentien.com 819-421-4456

Faites un don en ligne et appuyez Claude Robinson
clauderobinson.org

685 Chauffeurs / Transports

CHAUFFEUR demandé classe 3, pour camion à benne basculante (12 roues) Un gros + avec expérience. CV.: adgtransport@hotmail.com/ ou Alain 450-675-2720

RECHERCHONS
chauffeurs/ livreurs classe 1 et 3 avec expérience, connaissant Mtl et les Laurentdies.
819-326-7447

TRANSPORT N.C.O. Recherche chauffeurs autonome classe 1, 3 et 5, postes de jour, de soir et de nuit, pour livraisons Laval, Montréal, Laurentides et Lanaudière. Travail à l'année, expérience requise, bon dossier de conduite **450-504-2808**

705 Formations diverses

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

COURS de comptabilité sur Simple Comptable. formationsuzanneallard.com sallard@b2b2c.ca 450-565-4583, 450-419-2804

950 Ferraille

!!!!! ACCRÉDITÉ SAAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 7/7. 200$ et +. Payons comptant. Vendons pneus et autos à bas prix. G.G. Autotech 450-882-1491, 514-214-8304

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

985 Autos à vendre

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

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2016, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 financementbrisson.com

BUICK Lacrosse CXL 2011, 50,000 km, propre, 13,500$, 450-227-2292

Bazar

BAZAR DE LA POINTE BLEUE
9, Chemin Ste-Marguerite
Ste-Marguerite -du-Lac-Masson
TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS, DE MIDI À 16H.
Nous acceptons: bijoux, vêtements, meubles, articles de décoration, tableaux etc.
S.v.p. téléphonez au: 450 228-2441 ou 450 229-4328
et nous irons les récupérer.

CALENDRIER
COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

OUVROIR ST-SAUVEUR – Prochaine vente, les jeudis 6 et 20 avril, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 13h / 382, rue Principale, Saint-Sauveur, 450.227.1445.

FADOQ - Club de l`Amitié de Sainte-Adèle - Organise une journée à la Cabane à sucre Charlebois à Bronwsburg/Chatam le jeudi 6 avril. Le départ se fera à 10h30 du stationnement derrière le dépanneur Couche-Tard du Boul Ste-Adèle. Le coût de 25$ comprend le transport et le repas. Un violoneux se chargera de l'animation et il y aura de la danse en ligne. Apportez votre vin. Réservation 450-745-4128 Suzette ou Gilles.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES - La Société Alzheimer Laurentides est à la recherche de bénévoles pour La Marche de l'Alzheimer qui aura lieu le dimanche 28 mai prochain. Différentes tâches peuvent vous être assignées. Que ce soit préposé au stationnement, kiosque de chandails, kiosque de la nourriture/bouteilles d'eau, porte-drapeau lors de la marche, préposé à l'accueil, photographe ou pour d'autres fonctions, on a besoin de vous. Si vous désirez être bénévole sur l'un de nos points de marche, qui sont Mont-Laurier, Saint-Sauveur, Blainville et Lachute, il suffit de communiquer avec Alain Bérubé, responsable des évènements et communications au 1-800-978-7881 poste 228.

LA COLOMBE tiendra son évènement Levée de fonds : Friperie en avril à La Place Lagny.
Nous acceptons les dons de vêtements et accessoires de femmes, hommes et enfants propres et en bon état jusqu'au 19 avril dans les locaux de La Colombe au 9 rue Liboiron à Sainte-Agathe du lundi au jeudi entre 8h30 et 16h. Profitez de cette belle occasion pour faire le tri dans vos vêtements. Les vêtements seront vendus à petits prix et les recettes iront entièrement à l'organisme. Pour plus d'information : 819.326.4779

LE CAFÉ COMMUNAUTAIRE L'ENTRE-GENS - vous invite à un repas spécial pour souligner l'arrivée du printemps ! Jeudi le 20 avril le repas sera servi de 12h à 13h15. Animation & musique avec Charles et Mimi. Les places sont limitées. Procurez-vous votre billet au Café au coût de 5$ ou 4$ pour les membres. Pour informations : 450 229 2211, 1006 rue Valiquette Sainte-Adèle. Bienvenue à toutes et tous !

RENCONTRE D'INFORMATION ET SOUTIEN POUR LA RÉGION DE SAINTE-ADÈLE - Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et la Société Alzheimer des Laurentides. Les rencontres se tiendront chaque troisième mercredi du mois de 18h30 à 20h30 au CSSS Des Pays-D'en-Haut, 707, Boulevard Ste-Adèle - Local B-108 à Sainte-Adèle. Bienvenue à tous les proches aidants, ces rencontres sont gratuites. Des rencontres individuelles, familiales ou de groupe peuvent avoir lieu dans votre milieu sur rendez-vous avec notre intervenante.

LE CENTRE D'AIDE PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂNIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES LAURENTIDES - est un organisme communautaire sans but lucratif qui a comme mission de faciliter l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques de la région administrative des Laurentides. Nous offrons différents services tels que des activités diversifiées et adaptées, afin de susciter l'intérêt de nos membres et ainsi, les sortir de leur isolement. Nous offrons du soutien aux familles. Et nous avons besoin de bénévoles. Pour plus d'informations vous pouvez nous contacter aux numéros suivants 450-431-3437 sans frais 1-888-431-3437

RECRUTEZ
VOTRE
PERSONNEL
AVEC Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

DISTRIBUTION DE SAINT-JÉRÔME À TREMBLANT
CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE
450 227-7999
TOMBÉE LE VENDREDI À 17H

RESTAURANT John Le Grec (II) INC. Bar

RECHERCHE :
CUISINIER et SERVEUSE
• Avec expérience

Se présenter au :
980, boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle **450 229-4991**

SCANDINAVE SPA
MONT-TREMBLANT

Coordonnateur(trice) massothérapie

POSTE PERMANENT, TEMPS PLEIN

Joignez-vous à une équipe dynamique dans un environnement paisible et naturel.

DESCRIPTION DE L'EMPLOI

- Maximiser les ventes et l'occupation des salles de massothérapie;
- Créer et effectuer la gestion de l'horaire, demandes de remplacements ponctuels et changements d'horaire;
- Établir les besoins et procéder au recrutement;
- Responsable du suivi et du renouvellement de contrat des massothérapeutes et du maintien à jour de leur dossier;
- Gérer les situations quotidiennes telles que présence sur place des massothérapeutes à l'horaire, retards, absences, distribution quotidienne des pourboires, etc.;
- Assurer une bonne communication avec les massothérapeutes, et entre le service de la massothérapie et les divers services de l'entreprise;
- Responsable de l'inventaire, l'inspection et la planification du remplacement des équipements dans les salles de massothérapie.

EXIGENCES ET CONDITIONS

- Expérience de travail en gestion de personnel et au service à la clientèle, dans le domaine du tourisme ou de l'hôtellerie;
- Excellentes aptitudes en ressources humaines et pour les communications interpersonnelles;
- Aptitudes informatiques;
- Bilinguisme, oral et écrit;
- Horaire de 40 heures sur 5 jours par semaine, incluant la fin de semaine.

FAITES-NOUS PARVENIR VOTRE CV
deana@scandinave.com | Téléc. : 819 425-9510 | scandinave.com

---

EQUIPEMENTS DT
EMBELLISSEMENTS MONACO

Compagnie en pleine expansion recherche personnel qualifié dans le domaine du terrassement et de l'installation de piscine.

-Permis classe 5 nécessaire
- Permis classe 3 un atout
- Carte de construction un atout.

- **Installateur de piscine creusée**
- **Installateur de pavé avec expérience**
- **Chauffeur classe 1**
- **Entretien paysagiste**
- **Opérateur de machinerie**
- **Journalier**

Envoyez votre C.V. à :
Embellissements Monaco Inc.
185 chemin du Moulin,
Piedmont, Qc. J0R 1K0
Tél.: 450 227-7835
stephanie@groupemonaco.ca

Vous cherchez un emploi?

Intégration TRAVAIL Laurentides
peut vous aider !

Un service spécialisé de main-d'œuvre gratuit

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

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

Intégration TRAVAIL Laurentides
avec vous depuis 1985

Sainte-Adèle 450 229-5889

J'ai ma place au travail !

Avec la participation financière
Emploi Québec Laurentides

PARC D'ATTRACTIONS / THEME PARK
Au Pays des Merveilles
www.paysmerveilles.com

CLINIQUE D'EMBAUCHE
30 AVRIL 2017

Lieu : directement au parc d'attractions
3795, chemin de la Savane, Sainte Adèle
Inscriptions : entre 9h et 9h15
Pré-inscription préférable : complétez le formulaire « offre d'emploi » sur www.paysmerveilles.com.

Divers postes à combler, descriptions disponibles sur demande
Contactez chaperon-rouge@paysmerveilles.com ou 450-229-3141

MANGEZ
DANS VOS
RESTOS PRÉFÉRÉS
Jusqu'à **40%** de rabais

Auberge & Restaurant Chez Girard | Auberge du Lac Morency
Auberge Tour du Lac | Bistro O'Fine | Café Bistro Starca | Café Mountain
Chez Milot Sainte-Adèle | La Farandole | Le Saint-Sau Pub Gourmand
Ville Indienne | Le Féliciano | Le Mezze | Le Rusé Renard | Les 4 As
Mikes Saint-Jérôme | Nämos (Hôtel Le Chantecler) | Olives & Aromates
L'Épicurieux | Restaurant Arousse | Souvlaki 7

rabaischocs.com

PARC D'ATTRACTIONS / THEME PARK
Au Pays des Merveilles
www.paysmerveilles.com

OFFRE D'EMPLOI
Au Pays des Merveilles est à la recherche d'un :
CONTREMAÎTRE-ADJOINT

- **Résumé des tâches à accomplir :**
  - **Entretien des manèges** : Assister le contremaître-sénior dans la construction, installation, désinstallation et entretien mécanique.
  - **Entretien du site** : nettoyage du terrain, entretien des enclos aux animaux; collecte des ordures, coupe de gazon, divers travaux de rénovation.
  - **Préposé aux manèges**
  - Poste saisonnier : 1er mai au 1er décembre. 40 heure/semaine (possibilité de fin de semaine)

Description de tâches disponible sur demande/Envoyer votre formulaire d'emploi (disponible sur le site web du Pays des Merveilles) et votre cv avant le 12 avril 2017 à chaperon-rouge@paysmerveilles.com

Municipalité de Wentworth-Nord

OFFRE D'EMPLOI

Poste : **Contremaître ou contremaîtresse aux travaux publics**

Description sommaire de l'emploi:

Sous l'autorité du directeur du service des Travaux publics, le ou la titulaire devra principalement planifier, organiser et diriger les travaux ainsi que les activités d'entretien régulier et préventif des infrastructures municipales : réseau routier, éclairage, drainage, signalisation, végétation, parcs et espaces verts, immeubles, écocentre, stations de lavage de bateaux, matériel roulant et tous les équipements propriété de la municipalité.

Principales responsabilités:

- Évaluer les priorités, planifier, administrer, coordonner, superviser les activités et assurer le bon fonctionnement des travaux effectués en régie ou par contrat en matière d'entretien, de construction et/ou de rénovation des infrastructures municipales;
- Participer à l'élaboration et à la mise en œuvre du calendrier de la réalisation des projets, des programmes d'inspections et d'entretiens, le plan directeur, etc.
- Faire des analyses, des relevés divers, la surveillance de chantiers, de contrats d'entretien;
- Assurer les règles de sécurité et la conformité des travaux en fonction des lois, des politiques et des normes en vigueur;
- Au besoin et en cas d'urgence, être disponible pour effectuer la garde en dehors des heures régulières de travail;
- Participer aux interventions lors de mesures d'urgence;
- Assurer le traitement adéquat des requêtes et des plaintes de citoyens et autres;

Formation, expériences et exigences:

- Détenir une attestation d'études collégiales (AEC) en contremaître d'infrastructure urbaine ou l'équivalent et/ou un D.E.C. en technologie du génie civil;
- Détenir une expérience minimale de trois (3) ans à titre de chargé de projet, surveillant de chantier ou de dirigeant d'équipes de travail en milieu municipal, ou dans tout autre domaine pertinent, combiné à une expérience significative dans des fonctions similaires;
- Avoir le sens de la planification, de la coordination;
- Faire preuve d'autonomie, d'initiative, de créativité et de jugement;
- Bonnes connaissances des lois applicables, et veiller à l'application de la convention collective;
- Attestation en santé et sécurité sur les chantiers (ASP construction);
- Détenir une attestation récente sur le système d'informations des matières dangereuses utilisées en milieu de travail (SIMDUT);
- Détenir un permis de conduire valide de classe 5;
- Bonne connaissance de la langue française, à l'oral qu'à l'écrit, et un anglais fonctionnel;

Salaire et conditions

Poste régulier à temps plein. Selon la politique de la Municipalité relative aux conditions générales de travail des employés de niveau-cadre. **Entrée en fonction le 15 mai 2017**.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur curriculum vitae accompagné d'une lettre d'introduction au plus tard le ***lundi 17 avril 2017***, *midi*, soit par la poste, télécopieur ou courriel, à :

Madame Carole Bissonnette
Attachée d'administration à la mairie et à la direction générale
Municipalité de Wentworth-Nord
3488, route Principale
Wentworth-Nord (Québec) J0T 1Y0
Télécopieur : 450 226-2109
Courriel : secretariat@wentworth-nord.ca

* Le masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

BANQUE DE CANDIDATURES

La Municipalité désire se doter d'une banque de candidatures pour les postes de **journaliers** et **chauffeurs-opérateurs**, **classe 3**, au service des Travaux publics.

Tous les détails sur les postes affichés sont disponibles sur le site internet : wentworth-nord.ca

---

La Maison Multi-Foyer
Bois – Gaz – Granule
R.B.Q. 2962-8757-55

OFFRE D'EMPLOI

Nous sommes à la recherche d'une personne pour combler un poste IMMÉDIATEMENT

- Vous devez avoir un certificat CCQ code 230
- Ne pas avoir peur des hauteurs avoir de l'expérience dans l'installation de cheminées poêles et foyers
- Que votre certificat sois en vigueur.

Les personnes intéressés doivent faire parvenir
leur curriculum vitae avec une copie du certificat en vigueur
Par courriel à : **info@multifoyers.ca**

570, Principale, Sainte-Agathe-des-Monts,Qc. J8C 1K9
Téléphone : 819 321-1707

Ville de Saint-Sauveur

OFFRE D'EMPLOIS SAISONNIERS TEMPORAIRES

Située au coeur des Laurentides, la ville de Saint-Sauveur, avec une population de plus 10 000 habitants, d'un budget de 21 M ainsi que d'une évaluation foncière de 2.2 G, est reconnue pour le dynamisme de son développement économique et touristique. La Ville de Saint-Sauveur désire s'adjoindre les services d'un :

Nombre	Poste	Formation	Permis de conduire	Expérience	Nbr/sem.
(1)	Préposé Écocentre Taux horaire : 20,36 $	Sec. V	Classe 5	Service à la clientèle	20
(3)	Journaliers – Entretien Parcs Taux horaire : 19,20 $	Sec. V	Classe 5	Horticulture et/ou aménagement paysagé	20
(1)	Signaleur Circulation routière Taux horaire : 19,20 $	Sec. V Permis de signaleur de l'AQTR	Classe 5 (un atout)	Signaleur routier	20
(2)	Journaliers opérateurs Taux horaire : 22,87 $	Sec. V	Classe 3	Travaux de voirie	20
(2)	Journaliers étudiants	Sec. V	Classe 5	Aucune	

Si vous désirez vous joindre à l'équipe dynamique du Service des travaux publics et génie de la Ville de Saint-Sauveur, faites parvenir votre curriculum vitae ou complétez le formulaire de demande d'emploi disponible sur le site Internet de la Ville **avant** le **12 AVRIL 2017, en indiquant le poste pour lequel, vous considérez être le mieux qualifié.**

Ville de Saint-Sauveur
a/s Joanne Richard
Adjointe de direction
1, place de la Mairie
Saint-Sauveur, J0R 1R6
Téléphone (450) 227-4633 poste 2222
Télécopieur (450) 227-3834
directiongenerale@ville.saint-sauveur.qc.ca

Notre ville souscrit au principe d'égalité des chances dans l'emploi. Elle adhère à un programme d'accès à l'égalité pour les femmes, les autochtones et toutes autres communautés culturelles. Nous communiquerons seulement avec les candidats retenus pour l'entrevue. À noter, le masculin a été utilisé dans l'objectif d'alléger le texte

Ville de Saint-Sauveur

AVIS PUBLIC
DÉPÔT DU RAPPORT FINANCIER ANNÉE 2016

AVIS PUBLIC est par la présente donné par le soussigné que conformément à l'article 105.1 de la Loi sur les cités et villes, le rapport financier de la Ville de Saint-Sauveur pour l'année 2016, incluant le rapport des vérificateurs pour l'exercice financier se terminant le 31 décembre 2016, sera déposé à la séance ordinaire du 18 avril 2017, laquelle débutera à 19 h 30 et se tiendra à l'hôtel de ville situé au 1, place de la Mairie, Saint-Sauveur (Québec).

À compter du 19 avril 2017, toute personne intéressée pourra obtenir une copie dudit rapport sur le site Internet de la Ville ou, pour une copie papier, en acquittant les frais et en se présentant à l'hôtel de ville situé au 1, place de la Mairie.

DONNÉ À SAINT-SAUVEUR, ce 5e jour du mois d'avril 2017.

Le greffier et directeur des Services juridiques,

Jean-François Gauthier, MBA, OMA
Avocat

Ville de Saint-Sauveur

FOURNITURE DE SERVICE D'AGENTS DE SÉCURITÉ

La Ville de Saint-Sauveur demande des soumissions pour la fourniture de service d'agents de sécurité.

Les soumissions, sous enveloppes scellées seront reçues jusqu'à **11 h, le 20 avril 2017**, au bureau du greffier, à l'hôtel de ville de la Ville de Saint-Sauveur situé au 1, place de la Mairie, et seront ouvertes publiquement dès la clôture des soumissions.

Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission en s'adressant au Système électronique d'appels d'offres (SEAO) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou en consultant le site Internet www.seao.ca. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Le soumissionnaire devra nécessairement répondre aux exigences du devis sous peine de ne pas être retenu, et garantir ses prix pour une période de 30 jours suivant l'ouverture des soumissions.

La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Saint-Sauveur, ce 5e jour du mois d'avril 2017.

Le greffier et directeur des Services juridiques,

Jean-François Gauthier, MBA, OMA
Avocat

Ville de Saint-Sauveur

FOURNITURE D'ASPHALTE

La Ville de Saint-Sauveur demande des soumissions pour la fourniture de d'asphalte.

Les soumissions, sous enveloppes scellées seront reçues jusqu'à **11 h, le 26 avril 2017**, au bureau du greffier, à l'hôtel de ville de la Ville de Saint-Sauveur situé au 1, place de la Mairie, et seront ouvertes publiquement dès la clôture des soumissions.

Les personnes et les entreprises intéressées par ce contrat peuvent se procurer les documents de soumission, à compter du 11 avril, en s'adressant au Système électronique d'appels d'offres (SEAO) en communiquant avec un de ses représentants par téléphone au 1 866 669-7326 ou au 514 856-6600, ou en consultant le site Internet www.seao.ca. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Le soumissionnaire devra nécessairement répondre aux exigences du devis sous peine de ne pas être retenu, et garantir ses prix pour une période de 30 jours suivant l'ouverture des soumissions.

La Ville de Saint-Sauveur ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, et ce, sans aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Donné à Saint-Sauveur, ce 5e jour du mois d'avril 2017.

Le greffier et directeur des Services juridiques,

Jean-François Gauthier, MBA, OMA
Avocat Avocat

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Prenez avis que Bibiane ST-CYR, en son vivant, domiciliée au 628, chemin des Frênes, Piedmont, province de Québec, J0R 1K0, est décédée le 21 septembre 2016. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés au bureau de Me Marie-Eve LAVOIE, notaire, au 1 379, boulevard Curé-Labelle, bureau 203, Blainville (Québec) J7C 2P1.

Donné ce 30 mars 2017

Michel DURAND, Yves DURAND et Christianne DURAND, liquidateurs de la Succession.

Avis public

Régie des alcools, des courses et des jeux

AVIS DE DEMANDES RELATIVES À UN PERMIS OU À UNE LICENCE

Toute personne, société ou association au sens du Code civil peut, dans les **trente jours** de la publication du présent avis, s'opposer à une demande relative au permis ou à la licence ci-après mentionnée en transmettant à la Régie des alcools, des courses et des jeux un écrit sous affirmation solennelle faisant état de ses motifs ou intervenir en faveur de la demande, s'il y a eu opposition, dans les **quarante-cinq jours** de la publication du présent avis.

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

NOM ET ADRESSE DU DEMANDEUR	NATURE DE LA DEMANDE	ENDROIT D'EXPLOITATION
Le Vert Vert Café Bistro Inc. LE VERT VERT CAFÉ BISTRO 700, chemin Jean-Adam, # 120 Piedmont (Québec) J0R 1R3 Dossier : 4400-347	Permis additionnel 1 Restaurant pour vendre sur terrasse	700, chemin Jean-Adam, #120 Piedmont (Québec) J0R 1R3
Pizzeria Le Fumet Inc. PIZZERIA LE FUMET 550, rue Principale Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 1K9 Dossier : 4499-968	3 Restauarnts pour vendre dont 1 sur terrasse	550, rue Principale Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 1K9
Lynn Lauzon et Denis Lemieux (Café Boulangerie du Village, s.e.n.c.) CAFÉ BOULANGERIE DU VILLAGE 678, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs (Québec) J0R 1B0 Dossier : 4542-015	2 Restaurants pour servir dont 1 sur terrasse avec autorisation de spectacles sans nudité	678, chemin Sainte-Anne-des-Lacs Sainte-Anne-des-Lacs (Québec) J0R 1B0

Québec

Fondation québécoise du cancer

Don in memoriam
En souvenir d'un être cher

1 877 336-4443
www.fqc.qc.ca

DEVENEZ BÉNÉVOLE :
1 877 356-3226

FAITES UN DON :
1 800 418-1111

Croix-Rouge canadienne
Division du Québec

AVIS PUBLIC
AUX PERSONNES INTÉRESSÉES PAR UN RÈGLEMENT D'IDENTIFICATION D'UN PERSONNAGE HISTORIQUE

VILLE DE SAINTE-ADÈLE

AVIS public est donné que :

Lors de la séance ordinaire du conseil municipal tenue le 20 mars 2017, un avis de motion a été présenté relativement à l'adoption d'un éventuel règlement visant à identifier le personnage historique suivant au sens de la *Loi sur le patrimoine culturel* (articles 120 et suivants) :

> Claude-Henri Grignon (1894-1976) – Romancier, journaliste, critique littéraire, pamphlétaire, maire du village de Sainte-Adèle

Que le comité du patrimoine de la Ville tiendra une assemblée publique de consultation sur le projet de règlement d'identification, **le 28 avril 2017 à 8 h 30** au Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland situé au 1200, rue Claude-Grégoire à Sainte-Adèle.

Au cours de cette assemblée publique, toute personne intéressée pourra faire ses représentations auprès du comité du patrimoine.

Le présent avis est donné conformément aux dispositions de l'article 121 de la *Loi sur le patrimoine culturel.*

DONNÉ À SAINTE-ADÈLE, ce 5 avril 2017

Le greffier adjoint

Yan Senneville, OMA

Service funéraire

Crématel
Simplement la CRÉMATION
- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition
Transport du corps directement au crématorium
Bureau : 283, rue Labelle, St-Jérôme
Tél.: 450 431-7700
Sans frais : 1 888 510-1112
www.crematel.com

815 Avis de décès

CORBEIL, MARIE-ROSE
1927-2017



De Ste-Adèle, le 29 mars 2017, à l'âge de 89 ans, est décédée Mme Marie-Rose Corbeil épouse de feu M. Ferrier Corbeil.

Elle laisse dans le deuil sa fille Francine, ses petits-enfants Chantale (Stéphane) et Eric, son arrière-petite-fille Eva (Kristoph), sa soeur Thérèse, beaux-frères et belles-soeurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles auront lieu
en l'**église de Ste-Adèle, samedi le 8 avril à 11h**.

La famille sera présente dès 10h30
pour recevoir vos condoléances.

Au lieu de fleurs, vos témoignages de sympathies peuvent se traduire par des dons à la Société Canadienne du Cancer.

815 Avis de décès

Avis

CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
DISTRICT DE TERREBONNE
NO: 700-22-034008-150

COUR DU QUÉBEC
SYLVAIN BERGERON
Partie demanderesse
C.
DANIELLE GUÉNETIE
Partie défenderesse

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

Avis est donné à DANIELLE GUÉNETIE de vous présenter au greffe de la Cour du Québec du district de Terrebonne situé au 25 rue de Martigny ouest à Saint-Jérôme afin de recevoir le Rapport de vente et état de collocation suite à une vente immobilière sous contrôle de justice de gré à gré (art. 762 et ss C.p.c.) et avis de contestation qui y a été laissé à votre attention.

Le présent avis est publié à la demande d'Audrey Fortin, huissier de justice, qui a tenté sans succès de vous signifier lesdits documents.

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

Saint-Jérôme, le 31 mars 2017

Benoit Desjardins
Huissier de justice

Cartes professionnelles

AFFAIRES

The UPS Store
Protégez-vous
contre la fraude et le vol d'identité.
Nous déchiquetons tous vos papiers personnels et confidentiels.
695-7, chemin Avila, Piedmont
Téléphone : 450 227-0044

AUTOMOBILES

Les Vitres WINDPRO .ca
Réparation et remplacement de vitres d'autos et de camions
SUR LA ROUTE COMME EN ATELIER
450.432.4866 | 450.227.4099
WINDPRO.ca
Un service qui en surprend plus d'un!

AUVENT

Lescanevas ProToile 2000
Auvent
Solarium
Rideau de terrasse
Toile nautique
Abri
1765 Rte 117 Val-David
T 819 322-2994 F 819 322-1838
www.toile-laurentides.com
Protoile2000@cgocable.ca

COACH D'ENTREPRISE



VOUS AIMERIEZ AMÉLIORER VOTRE CHIFFRE D'AFFAIRE?
UNE SÉANCE DE COACHING GRATUITE
en février, mars et avril...
places limitées
Une solution performante... pour toute entreprise
ROBERT TESSIER
COACH D'ENTREPRISE
Pour information : 438 491-1767 roberttessier.ca

CONSTRUCTION



CONSTRUCTION SUR MESURE
RÉNOVATION
VENTE DE TERRAIN
Invesco HABITATION
2550, chemin Jean-Adam
Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R7
450 226-3959 | INVESCOHABITATION.CA

ÉCRITURE



DIFFICULTÉ À ÉCRIRE VOS TEXTES?
Laissez **Mimi Legault** vous aider :
• lettres • discours • c.v.
• corrections
• travaux scolaires
• autobiographies
mimilego@cgocable.ca

ENTREPRENEUR

GILLES FILION & FILS LTÉE
45 années d'expérience
ÉLECTRICIEN – PLOMBIER
CHAUFFAGE – CLIMATISATION
gillesfilionetfils.com
450 227-2789 • 1 800 830-2789
RBQ 5728-9787-01
CMMTQ
Corporation des maîtres électriciens du Québec

FABRICATION BIÈRE/VIN

À la Bière Fontaine J-L
Tout pour la fabrication de vin et bière en kit et artisanal.
Détaillant vinexpert MD FAIRE SON VIN. LE FAIRE BIEN.
Julie Légaré
104, boul. Norbert-Morin,
Sainte-Agathe-des-Monts,
J8C 3K8. 819 326-9459
alabierefontainejl@cgocable.ca

GOUTTIÈRE



Plus de 25 ans d'expérience
Pour un travail de qualité fait par des experts
KAYCAN
ESTIMATION GRATUITE
Yves Plouffe Tél. : 819 326-6607 • Sans frais : 1 877 326-6607
3445, ch du Belvédère, Saint-Adolphe-d'Howard QC J0T 2B0
gouttieresexperts.yvesplouffe@hotmail.ca

LOCATION SPAS



Location de spas dans les Laurentides
week-end • semaine
Ambiance spas
Détendez-vous... chez vous !
Installation clef en main.
Patrick Paré
(819) 323-2525
1 888 303-2525
www.ambiancespas.com

NATUROPATHE

Natura Terra
Sur rendez-vous seulement
Visites à domicile
Dominique Cloutier N.D.A
Membre RITMA
Reçus pour assurances disponible
450 227-7955

PAYSAGEMENT



Les PAS VERTS du Nord
ENTREPRENEUR PAYSAGISTE
• Escalier
• Pavé uni
• Muret
• Terrassement
Cell.: 819 325-0916
Tél.: 819 774-3306
www.lespasvertsdunord.com

PAYSAGEMENT

Paysagement D.Philippot
ESTIMATION GRATUITE
PAVÉ-UNI
MURET
ROCAILLE / BASSIN D'EAU
PATIO EN BOIS
POSE DE TOURBE
PLANTATION
EXCAVATION
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
20 ANS D'EXPÉRIENCE
450-374-0059
WWW.PAYSAGEMENTDPHILIPPOT.COM

PISCINE



Votre voisin passera l'été à l'eau !
Une autre BELLE réalisation
CLUB PISCINE Fitness
SAINTE-AGATHE
4503, Route 117 Nord • 819 326-0701

VOTRE ESPACE DOUBLE



SoyezVU!
Carte professionnelle
26,25$/semaine noir & blanc
34,58$/semaine couleur

Ville d'Estérel

AVIS PUBLIC

AVIS EST PAR LES PRÉSENTES DONNÉ par le soussigné et ce, conformément aux dispositions de l'article 362 de la Loi sur les cités et villes (L.R.Q., c. C-19) que :

Les règlements ayant pour titre **« Règlement numéro 2016-655 amendant le règlement sur les dérogations mineures numéro 2006-498 tel qu'amendé afin de permettre l'étude d'une demande concernant la superficie, la largeur, la longueur, les matériaux et l'emplacement d'un quai »** et **« Règlement numéro 2016-656 amendant le règlement sur l'émission des permis et certificats numéro 2006-496 tel qu'amendé afin de définir les documents requis lors d'une demande de certificat d'autorisation pour l'aménagement d'un quai »** ont été adoptés de la façon suivante :

Procédure d'entrée en vigueur	
Avis de motion	16 décembre 2016
Adoption du projet	17 février 2017
Avis de consultation publique	1er mars 2017
Consultation publique	17 mars 2017
Adoption du règlement	24 mars 2017
Avis public de promulgation	5 avril 2017

Ces règlements sont présentement déposés à mon bureau, 115, chemin Dupuis, à Estérel, où toute personne intéressée peut en prendre connaissance durant les heures régulières de bureau.

Les règlements ci-haut énoncés entrent en vigueur conformément à la loi.

Donné à Ville d'Estérel, ce 5e jour du mois d'avril 2017.

_____

Luc Lafontaine, B.A.A., g.m.a.
Greffier

Ville d'Estérel

AVIS PUBLIC

ADRESSÉ AUX PERSONNES INTÉRESSÉES AYANT LE DROIT DE SIGNER UNE DEMANDE DE PARTICIPATION À UN RÉFÉRENDUM
SECOND PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 2016-654

Aux personnes intéressées ayant le droit de signer une demande de participation à un référendum pour le second projet de règlement numéro 2016-654 amendant le règlement sur le zonage numéro 2006-493 tel qu'amendé afin ajouter des dispositions réglementaires sur l'aménagement d'un quai.

AVIS PUBLIC est donné de ce qui suit :

- Suite à l'assemblée publique de consultation tenue le 17 mars 2017, le Conseil municipal a adopté, à la séance ordinaire ajournée du 17 mars tenue le 24 mars 2017, un second projet de règlement numéro 2016-654 amendant le règlement sur le zonage numéro 2006-493 tel qu'amendé afin d'y ajouter des dispositions réglementaires sur l'aménagement d'un quai.
- Ce projet contient des dispositions qui peuvent faire l'objet d'une demande de la part des personnes afin qu'un règlement qui les contient soit soumis à l'approbation de certaines personnes habiles à voter conformément à la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités*. Ce projet touche l'ensemble de la Ville.
- Les renseignements permettant de déterminer quelles personnes intéressées ont le droit de signer une demande à l'égard de chacune des dispositions du projet peuvent être obtenus à l'hôtel de ville au, 115, chemin Dupuis à Estérel (Québec), aux heures normales de bureau.
- Une copie du second projet peut être obtenue, sans frais, par toute personne qui en fait la demande ou être consulté sur place à l'hôtel de ville, au 115, chemin Dupuis à Estérel (Québec), aux heures normales de bureau.
- Pour être valide, toute demande doit :
  - indiquer clairement la disposition qui en fait l'objet et la zone (ou secteur de zone) d'où elle provient et le cas échéant, mentionner la zone (ou secteur de zone) à l'égard de laquelle la demande est faite;
  - être reçue au bureau du Service de l'urbanisme, au 115, chemin Dupuis à Estérel (Québec), au plus tard le huitième (8e) jour qui suit celui de la publication;
  - être signée par au moins 12 personnes intéressées de la zone d'où elle provient ou par au moins la majorité d'entre elles si le nombre de personnes intéressées dans la zone n'excède pas 21.
- Toutes les dispositions de second projet qui n'auront fait l'objet d'aucune demande valide pourront être incluses dans un règlement qui n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.

Donné à Ville d'Estérel, ce 5e jour du mois d'avril 2017.

Luc Lafontaine, B.A.A., g.m.a.
Greffier



ETIENNE SAVARD
Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David
819 322-3666
www.etiennesavard.com
RE/MAX Laurentides inc. | Agence immobilière
2515, de l'Église, Val-David
Le leader de l'immobilier

SAINTE-ADÈLE



Propriété chaleureuse offrant beaucoup de cachet. Emplacement intime et boisé avec terrain de 88 319 PC. 2 garages, aire ouverte, beaucoup de boiseries, poutres, véranda 4 saisons, foyer et cuisinière au bois, poêle aux granules, possibilité de chambre au pièce supplémentaire au dessus du garage. À ±15 minutes du village et tous les services.
MLS 23576732 **349 000$**

VAL-DAVID



Secteur recherché à quelques pas du village, des pistes de ski, du parc linéaire, parc régional et plus. Maison à étages de 3 CAC, Grandes pièces très éclairées. Plancher et armoires de cuisine en pin. Sous-sol aménagé avec sortie extérieure. Véranda grillagée. Grande cour. Vue sur les montagnes. Faites vite!
MLS 20454159 **319 000$**

SAINT-JÉRÔME



Domaine de 9.9 acres, privé et boisé. Propriété au style unique et lumineuse de 2 CAC + logement en rez de jardin au sous-sol avec comb.lente. Plafond à 10 pieds sur les 2 étages. Foyer au salon. Grand garage de 44 x 20 incluant une verrière de 8x18 pouvant servir d'atelier d'artiste ou autre. Proximité du réseau de plein air. À voir!
MLS 22869194 **289 000$**

SAINTE-ADÈLE



Spacieuse et lumineuse propriété, secteur paisible, rue sans issue à proximité du lac Rond et de tous les services. Aires ouvertes, fenestration abondante, armoires de bois, plancher d'érable de qualité, CCP avec coin salon privé et Salle de bain attenante. 3 CAC et 2 SDB au total. Grande salle familiale éclairé au sous-sol. À Voir!
MLS 14834594 **284 500$**

SAINTE-ADÈLE



Grand plain pied de 3 CAC ayant bénéficié de plusieurs améliorations depuis 2012, Grande aire ouverte avec foyer combustion lente, véranda vitrée 4 saisons donnant sur la SAM, 2 SDB, immense SFM au sous sol, beaucoup de rangement. Grand terrain privé 46 513 pc. Très bonne condition. Secteur paisible à proximité des centres de ski, village, etc.
MLS 17400765 **239 900$**

SAINTE-MARGUERITE



Spacieuse et lumineuse propriété au goût du jour. Vue sur le lac du Domaine Ouimet avec accès et quai juste en face. Garage chauffé. 3 Cac + 2 salles de bain. Belle cuisine avec armoire en merisier. Foyer au salon et combustion lente au sous-sol. Grand terrain de 50 582 PC. Très bonne condition. À voir!
MLS 20942813 **239 000$**

SAINT-HIPPOLYTE



Charmante propriété de campagne avec beau cachet, site privé pour amants de la nature, immense terrain de 6.3 acres, 2 chambres, foyer au salon, plancher de bois franc garage double (2010) 22x22 avec atelier au 2e étage. Spa avec abri fermé. À environ 10 km de Ste Adèle de ses activités et services.
MLS 14866720 **224 900$**

SAINTE-ADÈLE



Duplex côte-à-côte, Au coeur du village, proximité à pieds des commerces " épiceries, resto, pharmacie etc". 5 1/2 loué 685$/mois et 3 1/2 loué 515$/mois, Toiture de Tôle et partie plate en membrane refait en 2014. Terrain de 6380 PC. Idéal pour investisseur ou pour proprio occupant.
MLS 16356348 **179 000$**

SAINTE-ADÈLE



Cottage jumelé en copropriété. Salle à manger et terrasse ensoleillées. 3 chambres à l'étage et salle de bain. Grand salon avec foyer. SAM et cuisine à aire ouverte. Grand hall et salle d'eau en céramique. À proximité : golf, ski, village, etc.
MLS 13494065 **169 900$**

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalacces
@LeJournalAcces

Avis public

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs

Consultation publique sur la politique de consultation

Le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs organise une consultation publique sur son projet de politique de consultation. Cette politique offre des balises pour les consultations du public et des communautés autochtones menées par le Ministère en matière d'aménagement durable des forêts et de gestion du milieu forestier. **La consultation se tiendra du 3 avril au 26 mai 2017.**

Pour participer, vous pouvez prendre connaissance des documents de consultation au **mffp.gouv.qc.ca/forets/consultation/politique-consultation** et faire parvenir vos commentaires selon une des formules suivantes :

- à l'aide du formulaire électronique accessible sur la page Web de la consultation :
- en faisant parvenir votre avis ou mémoire par courriel à **consultation-politique@mffp.gouv.qc.ca**
- par la poste à l'adresse suivante : Consultation – Politique de consultation, Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, Bureau du sous-ministre associé aux Forêts, 5700, 4e Avenue Ouest, A-405, Québec (Québec) G1H 6R1

Pour toute question sur cette consultation, écrivez à **consultation-politique@mffp.gouv.qc.ca** ou appelez sans frais au 1 844 LAFORET (1 844 523-6738).

Québec



Le Bourg-Joli
Sainte-Adèle

LOGEMENTS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

50 ANS ET +

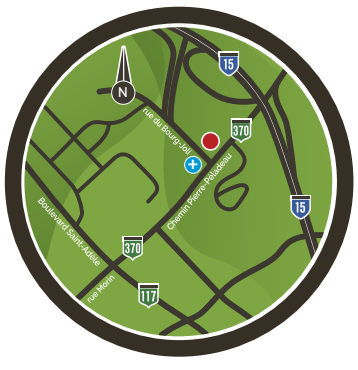
FORMULE TOUT INCLUS
3 1/2 À PARTIR DE **925$**
4 1/2 À PARTIR DE **995$**

NOUS REPRENONS VOTRE BAIL !



TOUT INCLUS

- ÉLECTRICITÉ
- TÉLÉPHONE
- CÂBLE (+ DE 40 CANAUX)
- INTERNET (DANS CHAQUE UNITÉ)
- AIR CLIMATISÉ
- CHAUFFAGE
- EAU CHAUDE
- ASCENSEUR
- ENTRÉE
- LAVEUSE SÉCHEUSE (DANS CHAQUE UNITÉ)



Le Bourg-Joli Clinique Médicale

POUR VOTRE PLAISIR,

vous trouverez sur place...

- Jeux de pétanque
- Balançoires extérieures
- Bibliothèque et salon internet
- Salon avec foyer
- Table de billard
- Table à cartes
- Salle d'exercice

VISITE SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

1100, du Bourg-Joli
Sainte-Adèle, Québec, J8B 1W8

450 822-1025