

APRÈS LA BUTTE À MATHIEU
VOICI LA BUTTE À VÉLOS DE VAL-DAVID

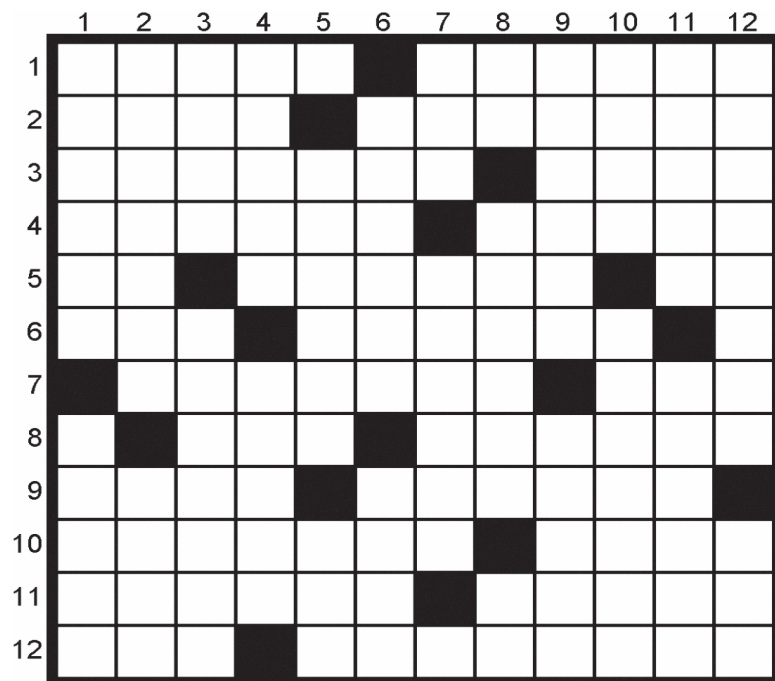


EXCLUSIF - mots croisés

Solution p. 7

Info: verbierniciste@gmail.com

Auteur: Pierre L. Mongrain



Horizontalement

1. Ensuite - Simuler des ombres.
2. Mafia - Affûté.
3. Chute d'eau - Expérimentation.
4. Muse - Écoute sous-marine.
5. Nickel - Boulot - C'est-à-dire.
6. Graffiti - Toilettes.
7. Il tanne les peaux - Copain.
8. Paillasse - Faire du saccage.
9. Commerce sans argent - Ce qui est nécessaire.
10. Ustensile pour hacher - Réjouissance.
11. Beau jeune homme - Surhomme.
12. Après le printemps - Immanent.

Verticalement

1. Prononciation - Incroyant.
2. Action de copier - Kidnapping.
3. Tondu - Sabot.
4. Dans le stylo - Maison du chien.
5. Enclin à aimer - Ceinture du kimono.
6. Membre d'une société - Correct.
7. Bernache - Mal réussi.
8. Magnésium - Avec l'ordinateur - Hélium.
9. Heurtoir - Venir au lof.
10. Néant - Avec la poivrière.
11. Tentative - Au bas du visage.
12. Rendre plus étroit - Point cardinal.

LE JOURNAL
Ski-se-Dit.info
DEPUIS 45 ans avec PASSION
Le journal communautaire de Val-David et ses environs

2496, rue de l'Église, suite 200
Val-David (QC) J0T 2N0
Téléphone : 819 322-7969
Courriel : redaction@ski-se-dit.info

LISEZ VOTRE SKI-SE-DIT EN LIGNE!
TAPEZ : ski-se-dit.info
Lisez « Entre les lignes », une page exclusive sur le site Internet.



Année de fondation du journal *Ski-se-Dit*: 1973
Premier rédacteur en chef : Guy Leduc

Conseil d'administration :
Nathalie Cauwet, présidente
Jocelyne Aird Bélanger, vice-présidente
Richard Marleau, trésorier
Louise Duhamel, administratrice
Christian Drolet, administrateur

Chroniqueurs et invités dans cette édition :
Jocelyne Aird-Bélanger
Jean-Patrice Desjardins
Louise Duhamel
Patrice Férarès
Marlène Gosselin
Robert Lafontaine
Judith Lavoie
Cyril Lepage
Manon Régimbald
Nicole Vézina

Merci à nos collaborateurs, à nos reporters et à nos membres de soutien.

Rédacteur en chef : Michel-Pierre Sarrazin
Adjointe à la rédaction : Maryse Froment-Lebeau
Responsable des comptes : Francis Hamel
Révision linguistique : Maryse Froment-Lebeau
Mise en page : Pixel Créatif
Impression : Hebdo Litho
Représentante publicité : Isabelle Monette
Livraison commerciale : Ginette Durand et Jean-Marc Richard
Webmestre : Jean-Patrice Desjardins
TIRAGE 6 000 exemplaires.

ATTENTION | ATTENTION | ATTENTION
Pour toute réservation publicitaire
Isabelle Monette : 819 323-6417
isabelle@ski-se-dit.info
DATE LIMITE POUR LES RÉSERVATIONS PUBLICITAIRES NUMÉRO SPÉCIAL DE NOVEMBRE : 29 OCTOBRE 2018

PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER PHOTOS ET TEXTES : 22 octobre 2018

Note : la date de tombée est la date limite pour nous faire parvenir vos textes et photos (ne pas envoyer de courriels plus lourds que 3 meg, ils seront automatiquement rejetés).

PROCHAINE PARUTION : 15 novembre 2018

(ÉDITION SPÉCIALE ANNIVERSAIRE)

Des exemplaires du journal *Ski-se-Dit* sont livrés directement à ces endroits. Si vous souhaitez en recevoir quelques-unes, faites-en la demande par courriel à redaction@ski-se-dit.info.

Val-David

Loisirs et culture • Lezarts Loco • Pharmacie Familiprix • Bibliothèque • Bistro Plein air • Remax Étienne Savard • Coiffure Rita • Centre d'exposition • Resto Station B • La Mie Richard • Resto Jack Rabbit • Magasin Général • Resto Clémentine • Resto Table des Gourmets • Mouton Noir • Couche-Tard • Subway • Fruits & légumes 117 • Chalets Chanteclerc • Tim Horton's • Resto Rusé Renard • Bio Satva • Resto Station Val-David • Station service Ultramar • Mazda concessionnaire • Resto Le Villageois • Resto Chez Carl's • La Vallée des animaux • Resto Au Petit Poucet • Kilomètre 42 • Pichenotte jeux et jouets • Lavoir Val-David • Artisanat du Magasin • Caisse Desjardins de Val-David • Chalet Anne-Piché (Parc régional Dufresne) • Resto Général Café • Casse-Croûte la petite patate mauve • Auberge du Vieux Foyer • BMR Eugène Monette Val-David • Marie de Val-David • Les Marchés de Val-David • 1001 Pots • Bistro C'est la vie • La Clef des champs • Resto Les Passionnés • Auberge microbrasserie Le Baril Roulant • Bureau touristique Val-David • Metro Val-David

Sainte-Agathe-des-Monts

Mitsubishi Giroux • Institut Marlène • La Jardinière • Metro Ste-Agathe • Comptoir Couleur Café • Bourassa • IGA Ste-Agathe • Bureau touristique Sainte-Agathe • TACL • Pavillon Ph. Lapointe • Biblio Gaston-Miron • Resto Table ludique • Resto des Monts • Resto Maison 1890 • Léonard-Pagé-Chailoux notaires • Resto Couleur Café • Resto Julio • Bureau Plus Martin • Bureau Député Bertrand Claude Cousineau • Centre La Colombe • Centre de l'auto S. Legault • Garage Hyundai • Résidences du Manoir Quatre Saisons (Mme Robillard)

Sainte-Adèle

Rona Riopel • Pixel Créatif • IGA • Clinique Médicale Sainte-Adèle

Val-Morin

Municipalité et biblio Val-Morin • Marché Val-Morin • Théâtre du Marais

DROITS DE REPRODUCTION : Les articles de ce journal peuvent être reproduits à condition de l'être intégralement et sous réserve que leur provenance soit indiquée. Toute autre forme d'utilisation du contenu de ce journal est interdite sans autorisation expresse de la rédaction.

ATTENTION : Ne pas envoyer de courriels de plus de 3 meg S.V.P.

Fonds de stabilisation et de consolidation des arts et de la culture du Québec

Le *Ski-se-Dit* reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications.

Journal membre de

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Tirage certifié
AMECQ

LE JOURNAL EST DISTRIBUÉ PAR PUBLISAC, EN PLUS DE LA DISTRIBUTION EN VRAC DANS LES ENDROITS HABITUELS. L'HORAIRE CI-JOINT EST SUJET À CHANGEMENTS. VÉRIFIEZ TOUJOURS LA PROCHAINE DATE DE PARUTION EN PAGE 2 DU JOURNAL POUR ÊTRE À JOUR.

TOMBÉE

(Date limite pour recevoir votre matériel en fonction de la prochaine parution)

22 octobre - Album souvenir

12 novembre 2018

DISTRIBUTION

Publisac et kiosque

15 novembre 2018

6 décembre 2018

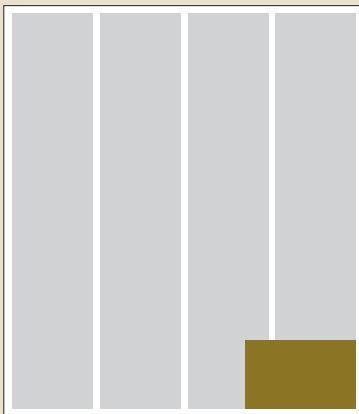
Le calendrier des parutions pour 2019 comporte deux numéros de plus. En effet, le journal *Ski-se-Dit* ne prévoit pas de relâche en mars et novembre 2019. Le calendrier complet pour l'année 2019 sera publié dans l'édition du 6 décembre 2018. Il peut être obtenu dès maintenant en adressant un courriel à redaction@ski-se-dit.info.

Si vous désirez que vos communiqués ou annonces soient publiés dans notre journal, vous devez tenir compte des dates de tombée (date limite pour nous envoyer votre matériel, toujours indiquée en page 2 du journal). Certains frais peuvent être exigibles (voir grille de tarification).

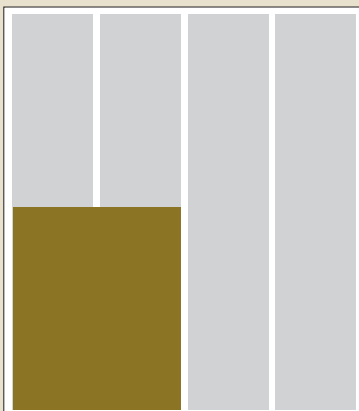
LE COIN DES ANNONCEURS

Pour être présent dans nos pages, il vous suffit de contacter Isabelle Monette, qui vous informera des tarifs pour les espaces standards et les projets spéciaux. LES PRINCIPAUX FORMATS STANDARDS SONT :

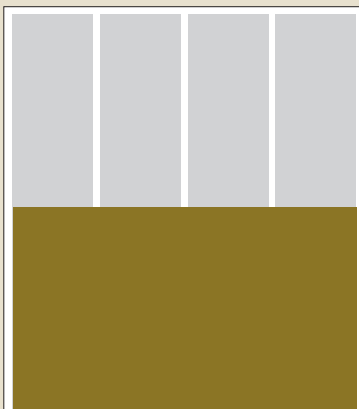
Carte professionnelle SIMPLE
3,225 x 2 po



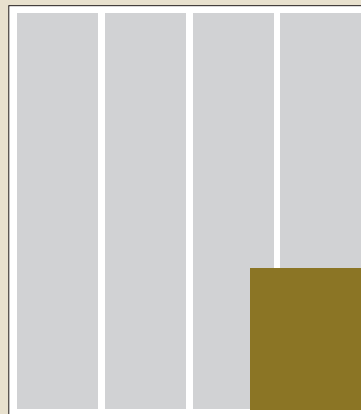
1/4 DE PAGE : 4,875 x 5,875 po



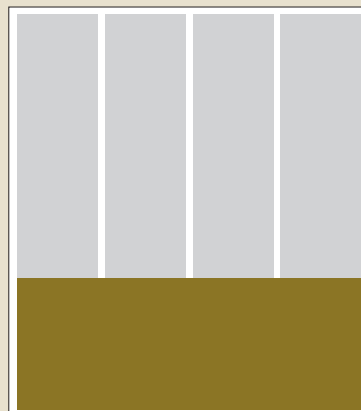
DEMI-PAGE : 10 x 5,875 po



Carte professionnelle DOUBLE
3,225 x 4,117 po



1/3 DE PAGE : 10 x 3,843 po



RÉSERVEZ VOS ESPACES MAINTENANT!

Les cahiers spéciaux se
préparent longtemps à
l'avance.

isabelle@ski-se-dit.info

Au cours de l'année 2019, le journal a comme projet de publier quelques cahiers thématiques. Vous pouvez déjà réserver votre espace pour :

- Les jeux d'hiver - janvier 2019
- Poutine et gastronomie - février 2019
- Jardins en pleine nature - avril 2019
- Les jeux d'été - juin 2019
- Terrasses et farniente - juillet 2019
- L'automne multicolore - septembre 2019

Sur un ton plus sérieux, nous aurons aussi des cahiers format spécial sur :

- L'industrie dans les Laurentides : répertoire et découvertes
- La santé dans notre région : comment prévenir et guérir
- Le sport : tour d'horizon des nouveaux sports
- Les arts : maîtres et apprentis
- Je me souviens : novembre 2018 cahier spécial 45^e anniversaire

metro

VAL-DAVID

Alimentation Michel Vincent inc.

*Au cœur du village
et des gens!*

2500, rue de l'Église
VAL-DAVID
819 322-2030

BMR

EUGÈNE MONETTE INC.

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION • VENTE ET RÉPARATION DE POUTRES

OUVERT 7 JOURS

1 800-265-3833

VAL-DAVID
2650, 1 Rg, Doncaster
819-322-3833

STE-MARGUERITE
310, ch. Ste-Marguerite
450-228-2526



www.tenudedelivreshamel.ca

FRANCIS HAMEL
819 325-3580

TENUE DE LIVRES
HAMEL

IMPÔTS des particuliers
et travailleur autonome

COIFFURE

Rita Service personnalisé
pour Elle et Lui

L'ANZA[®] AG|hair MOROCCANOIL
BIOLAGE PAUL MITCHELL
Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Certificat-cadeau

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)
819 322-5858
Heures d'ouverture
Mardi à jeudi 9h à 18h | Vendredi 9h à 20h | Samedi 9h à 16h

Joindre chaque mois nos 7 000 lecteurs pour 1 cent par lecteur, c'est payant. C'est aussi une façon de faire savoir à la communauté de Val-David que vous êtes là pour tout un chacun.

*Le Ramonneur #1
des Laurentides...*



**ENTRETIEN DE CHEMINÉE
RÉAL AUDET**
RAMONAGE • INSTALLATION

VENTE
- Cheminées - Gains - Poêles
- Foyers au bois ou granules
- Chapeaux - Accessoires

RAMONAGE PROFESSIONNEL
- Assurance responsabilité
- Service - Conseils

INSTALLATEUR LICENCIÉ R.B.Q.: 8109-9939-20

TÉLÉPHONE / TÉLÉCOPIEUR
819 327-3161

ST-ADOLPHE-D'HOWARD, QC
www.ramonage.ca




FRANCE RADO
Courtier immobilier
REMAX LAURENTIDES
AGENCE IMMOBILIÈRE

Cell.: 819 321-5189
Bur.: 514 334-6666
france.rado@remax-quebec.com
francerado.com

Savoir-faire pour
une expérience inégalée!

Tranquill-T

PICHENOTTE
JEUX RIGOLOS • JOUETS ÉCOLOS
**Pour les p'tites sorcières
et les p'tits vampires**



1310, rue Dion
angle rue de l'Église
819-320-0516

info@lesjeux.ca

b v o n a
3 q g ? é
d m e y e
j 2 é a e
h c p s p
9 Q 7 Y ?
é p d k v
P o { } & *
d é h s w
h g u d a
5 % c é ç
y d i f g
H & b n p
é a s k e
g t 9 u ä
w b 8 4 m
@ t 6 é « »
3 e e 2

**Révision
Correction d'épreuves
Traduction**

Maryse Froment-Lebeau
www.revisiondetextes.ca
fl.maryse@gmail.com
514 347-8634

CPA ORDRE DES COMPTABLES
PROFESSIONNELS AGRÉÉS DU QUÉBEC

Anne Monette, CPA

États financiers • Impôts • Tenue de livres

1271, rue Lavoie, Val-David (Québec) J0T 2N0
Tél./téléc.: 819 322-7247

SOUS TOUTES LES
COUTURES

LISE CATAFARD | 819 322-1297

- Retouches et altérations de vêtements
- Cours de couture

1055 suite 101, route 117, Val-David (Qc) J0T 2N0
www.soustouteslescoutures.com

DES NOUVELLES
DE NOUS EN PLUS

Tapez ski-se-dit.info

L'information durable

RCS
ARPENTEURS GÉOMÈTRES
RADO • CORBEIL • BÉNÉFÈUX

PETER RADO
B. SC. A., A.-G.
prado@rcgag.net
www.rcgag.net

519, RUE PRINCIPALE
SAINT-DONAT
QC J0T 2C0
TÉL.: 819 424-2815
TÉLÉC.: 819 424-5478

18, RUE ST-HENRI EST
STE-AGATHE-DES-MONTS
QC J8C 1S9
TÉL.: 819 326-0323
1 877 226-0323
TÉLÉC.: 819 326-8157

**POUR TOUTE RÉSERVATION
PUBLICITAIRE**

Isabelle Monette
819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info

Soli Terre
créateur de paysages

Gilbert Dionne
créateur de paysages
819-322-2876

Conception de plans et croquis
Réalisation d'aménagements paysagers
Services d'entretien horticole

www.soliterre.ca • info@soliterre.ca

Institut
Marlène
Plus de 30 ans à vous servir avec plaisir

- Soins esthétiques ■ Électrolyse
- Produits de beauté

105, Principale Est
Ste-Agathe-des-Monts
819-321-7121
info@institutmarlene.com

Quand la beauté rencontre le mieux-être!

Prenez rendez-vous en ligne : www.institutmarlene.com

JE VAIS À L'ÉCOLE... en anglais

Sainte-Agathe Academy, 26, rue Napoléon, à Sainte-Agathe-des-Monts



Sur son site internet, Sainte-Agathe Academy explique qu'elle offre une expérience d'apprentissage positive et coopérative qui prône la tolérance, l'estime de soi, le respect de soi et des autres, et un sens de la communauté bien développé.

Primaire

La maternelle temps plein se déroule selon le programme en anglais ou en immersion française (100 % en français à cet âge). « L'enseignement en langue anglaise est introduit graduellement durant le premier cycle, et il atteint son maximum de 40 % au troisième cycle (5^e et 6^e année). [...] Dans le programme d'immersion francophone, la plupart des matières sont enseignées en français¹. » Les programmes en anglais des trois cycles du

primaire comptent au minimum 300 minutes par semaine de français langue seconde.

Secondaire

Au secondaire, le programme suit les recommandations du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) et mène à l'obtention du diplôme d'études secondaires (DES). Le cours Français, langue d'enseignement est le même que dans le cursus francophone, comme l'exige le MEES. Aussi, en immersion francophone, la langue d'enseignement est le français dans un certain nombre de matières; cela dépend des établissements.

¹ Source : <http://www.swlauriersb.qc.ca/>
[Notre traduction]

Maryse Froment-Lebeau

En septembre, période de la rentrée, nous avons parlé des écoles de Val-David et des alentours. Nous continuons à suivre le dossier de l'école alternative attendue dans un an à Sainte-Adèle et souhaitons mentionner qu'il y a bel et bien une école alternative publique dans la commission scolaire des Laurentides et elle est située à Mont-Tremblant; il s'agit de l'école Odyssee. Ce mois-ci, nous abordons l'enseignement en anglais.

Dans notre région, la commission scolaire qui voit à l'enseignement en anglais se nomme Sir-Wilfrid-Laurier et a été fondée le 1^{er} juillet 1998. Elle gère environ 14 000 étudiants dans 26 écoles primaires et 9 écoles secondaires et autres centres de formation. Elle couvre pas moins de 35 000 km², puisqu'elle réunit toutes les écoles anglophones de huit commissions scolaires qui existaient précédemment ou régions (Laval, Laurentides, Lanaudière).

Mais ne fréquente pas une école anglophone qui veut. Il faut répondre aux critères d'admissibilité¹ :

- La mère ou le père est citoyen canadien et la majorité de son instruction au primaire s'est déroulée en anglais au Canada;

- La grand-mère ou le grand-père est citoyen canadien et la majorité de son instruction au primaire s'est déroulée en anglais au Canada;
- La mère ou le père est citoyen canadien et l'instruction que leur enfant a reçue ou reçoit au primaire ou au secondaire se déroule en anglais au Canada, et cette instruction correspond à la majorité de son éducation; la fratrie de cet enfant est aussi admissible à l'école anglophone;
- L'enfant vit de grands troubles d'apprentissages et l'instruction en anglais pourrait faciliter son parcours scolaire.

Les enfants de notre village, tout comme ceux d'une grande zone s'étendant de Val-Morin à L'Annonciation et de La Minerve à Saint-Donat, qui choisissent l'enseignement en anglais – et qui y sont admissibles – peuvent fréquenter l'Académie Sainte-Agathe (Sainte-Agathe Academy). Elle est située sur la rue Napoléon, à Sainte-Agathe-des-Monts, et est dirigée par France Celestino. Cette école, qui a son transport scolaire, offre des cours de la maternelle à la fin du secondaire. D'ailleurs, la zone s'étend encore plus au nord, jusqu'à L'Ascension et Sainte-Véronique, pour ce qui est du secteur du secondaire.



Claudette Hudon (chez la Mie Richard) fait de délicieux desserts aux pommes. Elle pousse la pâtisserie si loin qu'elle va même jusqu'à grimper aux pommiers!

HYUNDAI
STE-AGATHE

À partir de
14 599\$

1701, route 117, Ste-Agathe-des-Monts

819.321.3777
hyundaisteagathe.com

Accent 2019

LA SOUS-COMPACTE QUI NE FAIT AUCUN COMPROMIS

Faites un essai routier aujourd'hui!

CLAUDE COUSINEAU : aller jusqu'au bout

Michel-Pierre Sarrazin

Bien souvent, on ne connaît pas bien celles et ceux qui passent leur vie à s'occuper de la nôtre. À paver du mieux possible les trous et les bosses de notre destin. Depuis le 30 novembre 1998, Claude Cousineau a consacré le plus clair de ses jours (et souvent de ses nuits) à résoudre des problèmes de parcours pour ses concitoyens de Bertrand. « Mon travail comme député a consisté à aller jusqu'au bout avec les gens. Et ça, peu importe leur couleur politique. » Aller jusqu'au bout, c'est-à-dire trouver avec eux la meilleure solution possible. Un travail de bras qui demande qu'on soit entré en politique pour les bonnes raisons, qui sont toujours personnelles¹.

Aujourd'hui, il part en retraite comme on part en voyage : avec l'idée de revenir. De poursuivre ce qu'il a toujours fait, et qui est manifestement le fondement de sa foi péquiste : aider les gens. Il me raconte, entre autres anecdotes qui pourraient remplir ce journal, comment il a « traversé la chambre » pour demander l'appui de Philippe Couillard, alors ministre de la Santé, dans un dossier bloqué à cause de détails administratifs. Quelques mois plus tôt, une personne résidente du comté de Bertrand était entrée dans son bureau, en larmes : « Il faut que vous m'aidez », avait-elle dit. Le problème a été résolu à Québec, grâce à l'entraide entre parlementaires. Il faut parfois un brin d'humanité pour venir à bout des absurdités du système. « Je suis indépendantiste, dit-il, mais ça ne m'a jamais empêché d'avoir des amis dans tous les partis ! C'est nécessaire, si on veut faire avancer les choses. À titre d'exemple, ces dernières années, j'ai pu octroyer à Val-David de 40 à 50 000 \$ pour la réfection des routes en allant voir le ministre (libéral) des Transports, qui a ajouté un montant supplémentaire aux 20 000 \$ que j'octroyais déjà sur mon budget discrétionnaire. Être député, ça sert à ça : faire avancer les choses de manière concrète. »

Les femmes au pouvoir

À l'heure où nous publions ces lignes, le Québec a pris son plus récent virage politique, au milieu d'un champ de possibles plus ou moins clairement semés en campagne. Nous avons rencontré le député de Bertrand à son bureau de Sainte-Agathe-des-Monts deux semaines avant la fin de son sixième mandat consécutif, lequel s'est achevé avec le scrutin du 1^{er} octobre. Scrutin d'ailleurs marqué par un changement important de la carte, puisque Bertrand, qui comptait jusqu'alors 17 municipalités, est désormais amputé de plusieurs d'entre elles². Ce qui amène notre député sortant à dire : « Sur les 17 municipalités que j'ai servies, 7 étaient dirigées par des femmes. On veut des femmes en politique, c'est entendu, mais elles n'ont pas la vie facile. On est dur avec elles. On leur dit sur la place publique des choses qu'on n'oserait pas dire à un homme politique. Dans Bertrand, je peux vous le dire, nos mairesses sont des femmes courageuses qui mériteraient qu'on les appuie davantage. On n'est pas obligé d'acheter tout ce qu'elles disent, mais au moins sur la forme, on a le devoir de les soutenir. »

C'est un peu de cette science particulière du politique qui distingue le fond et la forme que le départ de Claude Cousineau va nous priver le plus. « Il y a



Rachele et Claude Cousineau, au marché de Val-David.

quelques semaines, poursuit-il, j'ai appelé les sept mairesses de Bertrand et je les ai invitées chez moi. Elles ont toutes accepté. Je leur ai dit : je sais que vous vivez, chacune à des degrés divers, des choses difficiles. Vous pouvez vous entraider et c'est mon conseil aujourd'hui : appelez-vous pour partager votre point de vue et pour vous soutenir. Vous travaillez sur des dossiers régionaux, travaillez ensemble pour votre région. »

Et M. Cousineau d'ajouter : « J'ai aimé ce que j'ai fait durant les 40 dernières années, les 20 ans à l'Assemblée nationale et les 20 autres comme maire et préfet. J'ai côtoyé des gens de différentes allégeances politiques et j'ai beaucoup appris de ces rencontres, qui m'ont permis de grandir personnellement et professionnellement. Vous savez, on apprend toujours du contact direct avec les autres. Je l'ai dit souvent sur différentes tribunes : ma conjointe et moi venons de familles modestes de Montréal. C'est là qu'on a appris l'entraide. Nos parents nous ont appris, dès l'enfance, les valeurs humaines. Il faudrait apprécier davantage cette proximité avec les gens et faire preuve de compassion plus souvent, au lieu de juger. »

Où s'en va le Québec?

« Je vais vous dire : j'aime profondément la nation québécoise. J'aime les Québécois. Partout dans le monde, les Québécois ont une bonne cote. Ce n'est pas un hasard. On dit souvent que les Québécois n'aiment pas la chicane. Profondément, nous sommes un peuple courttois.

« Mais pour l'avenir du Québec, aujourd'hui, je suis ambivalent. Le Québec a un bel avenir, si on comprend qu'avec l'immigration nous pouvons enrichir notre culture et notre société. Ce que je veux pour nous, c'est qu'on soit capable de bien recevoir les gens, de bien les intégrer pour qu'ils travaillent avec nous. Je sais qu'on associe facilement le nationalisme avec la xénophobie, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Je suis nationaliste, inclusif quand

il s'agit de l'immigration, mais il faut se réveiller : il faut que nous défendions mieux notre langue française. Nous étions, dans ma jeunesse, à Montréal, la deuxième ville française du monde après Paris! Avant même Marseille, Bordeaux... c'était clair que nous vivions en français chez nous, dans les années 1960, 1970. On parlait de 75-80 % de francophones pour 20-25 % d'anglophones-allophones. Aujourd'hui, on parle de 48-52% de gens parlant français à Montréal. On risque l'assimilation! Là-dessus, je rejoins François Legault, même si je ne suis pas caquiste. On est entouré de 350 millions d'anglophones, le français ne semble plus être une priorité, mais il doit impérativement redevenir. Peu importe qu'on soit nationaliste ou pas. C'est capital pour l'avenir du Québec. »

Si on ne défend pas la langue française, insiste Claude Cousineau, on ne peut pas défendre la nation. « La langue, ajoute-t-il, c'est l'âme, le souffle d'un peuple. L'assise de sa culture. Le multiculturalisme à la Trudeau est une stratégie politique de ratoureux. Je suis un homme sociable, mais si la nation n'est pas défendue par sa langue, elle disparaît. » Et de conclure : « Pour moi, l'indépendance d'un peuple, ça transcende les partis politiques. C'est une tendance qui ne passe jamais de mode, comme le prouve le nombre important de pays qui sont devenus indépendants depuis une trentaine d'années et ceux qui aspirent à la devenir.

« Car c'est assez évident : la liberté démocratique est à ce prix. Déjà, au Québec, nous avons une assemblée nationale, une capitale nationale, un drapeau national. Tout ça, ce sont des symboles importants. Je suis inclusif, je suis pour l'interculturalisme, mais ne pas reconnaître ce que nous sommes, j'ai de la misère avec ça! »

Et puis, comme nous le faisons tous à la veille des élections, M. Cousineau a choisi son scénario électoral. Pour la première fois depuis deux décennies, il pouvait le faire en toute indépendance,

c'est le cas de le dire, en s'appuyant sur sa connaissance intime des rouages politiques du pays, de sa proximité avec les gens, de la vision que seule l'expérience apporte face aux obstacles réels de la vie publique. Et comme le disait un fin observateur de la scène politique actuelle : « S'il est vrai que les conseils gratuits ne valent souvent pas grand-chose, la sagesse accumulée par ceux qui ont déjà parcouru le chemin est souvent d'une valeur inestimable.³ »

« La nation québécoise existe. Tous comme la nation haïtienne, que j'admire beaucoup, dit l'ex-député de Bertrand. Demandez aux Haïtiens s'ils sont prêts à renoncer à leur indépendance pour un meilleur PIB. Jamais sera la réponse. Ils n'y renonceront jamais. »

Claude Cousineau, avant d'être député, a été le fils d'un ouvrier de Montréal. Il a étudié les sciences de l'éducation, la biologie moléculaire et cellulaire, il a été directeur d'écoles, enseignant, administrateur d'entreprises publiques, maire de Sainte-Lucie-des-Laurentides, préfet de la MRC des Laurentides. Le 17 mars 2010, il a été fait Officier de l'Ordre de la Pléiade⁴. Il a été au service des gens de Bertrand depuis 20 ans et au moment de partir, il se demande ce qu'il pourra encore faire pour eux en 2019. Pour l'instant, heureux de prendre le large avec son épouse Rachele pour quelques jours au Maroc, un pays qu'il connaît bien puisqu'il a été membre de la Délégation de l'Assemblée nationale pour les relations avec le Maroc (DANRM) de 2012 à 2014, il est heureux d'être père de deux filles qu'il aime sans limites et d'une nation qu'il adore. Également sans limites. Et ceux qui le connaissent le lui rendent bien.

¹ Dans son essai comme boursier de la Fondation Jean-Charles-Bonenfant *La face cachée du travail d'un député...*, Julien McDonald-Guimond cite Françoise David : « Ce n'est pas moi toute seule, dans un cheminement personnel toute seule, qui ai décidé d'aller en politique. Pour beaucoup de politiciens, il y a une démarche très personnelle. Certains militent dans des partis avant, d'autres sont recrutés pour leur notoriété, leur travail. Mais c'est sur une base très personnelle qu'ils décident de faire le saut. »

² La nouvelle circonscription de Prévost, située dans le secteur qui ceinture la ville de Saint-Jérôme, est formée à partir des circonscriptions de Bertrand et de Rousseau. Elle comprend les villes de Prévost, Saint-Sauveur, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs, qui ont fait jusqu'ici partie de la circonscription de Bertrand. Elle intègre également les municipalités de Saint-Hippolyte et de Sainte-Sophie, toutes deux auparavant situées dans la circonscription de Rousseau.

³ David Docherty : écrivain, journaliste, universitaire, directeur de télévision britannique, producteur et PDG du Centre national des universités et des entreprises à Londres.

⁴ La Pléiade, ordre de la Francophonie et du dialogue des cultures créé en 1976, veille à reconnaître le mérite de personnalités qui se sont distinguées en servant les idéaux de l'Assemblée parlementaire de la Francophonie, notamment en matière de coopération, de solidarité et de démocratie.

J'AI SOUVENIR ENCORE...

Édition spéciale 45^e anniversaire



Le **15 novembre** prochain, *Ski-se-Dit* paraîtra dans son format habituel mais avec un contenu un peu spécial. Vous y trouverez des photos et des textes qui parlent de vous, de Val-David depuis la Révolution tranquille jusqu'à nos jours. Il ne s'agit pas d'une édition historique mais plutôt d'une sorte de journal de bord des quatre dernières décennies, un album photo qui regroupe des images de celles et ceux qui vivent et ont vécu ici et qui ont laissé, dans les archives du journal, une trace de leurs activités. Et puis, il s'est passé tellement de choses à Val-David qu'il est possible que nous poursuivions la chronique «Album souvenir» en 2019.

Ces images, à travers les années et les visages, racontent l'histoire d'un village que nous aimons et qui, en un demi-siècle, est devenu un des plus attrayants dans les Laurentides.

Si vous avez des photos-souvenirs (de votre famille, d'un événement, d'un paysage, etc.) qui racontent à leur manière l'histoire de notre village, nous pouvons les ajouter, avec votre commentaire, à notre album spécial de novembre.

Contactez la rédaction du journal au 819 322-7969 ou envoyez un courriel à redaction@ski-se-dit.info avant le 26 octobre 2018 et nous pourrions faire une copie haute résolution de vos photos choisies pour les insérer dans notre album.

Un beau geste

Pour souligner à sa manière les 45 ans du journal *Ski-se-Dit*, l'artiste René Derouin, résident de Val-David depuis toutes ces années, a réalisé une œuvre magnifique qu'il offre au journal pour sa collecte de fonds 2018. Cette linogravure unique d'un format de 76 x 57 cm, d'une valeur nominale de 3 500 \$, encadrée par le spécialiste qui réalise tous les encadrements professionnels pour l'artiste, sera tirée au sort parmi les acheteurs de billets à 25 \$. Ceux-ci sont en vente à La Table des Gourmets, le restaurant gastronomique de Val-David, ou à

l'accueil du Marché d'été jusqu'au 13 octobre. On peut aussi obtenir des billets auprès d'Isabelle Monette, représentante du journal, au 819 323-6417. Le nombre de billets numérotés est limité à 149. Ainsi, les chances de gagner sont élevées.

Les fonds recueillis iront au journal pour assurer sa continuité. Le tirage au sort aura lieu le 24 décembre 2018 et le nom du gagnant sera publié sur le site web du journal *Ski-se-Dit* avant minuit, ainsi que dans l'édition papier à la mi-janvier 2019. Acheter un billet est un geste de soutien du journal local et l'occasion de courir la chance de posséder une œuvre unique de l'un des artistes contemporains les plus marquants du Québec. L'achat d'un billet inscrit automatiquement l'acheteur au statut de membre «Ami du journal», à moins de demande contraire de sa part. Ce *membership* permettra à ceux qui le souhaitent de profiter de certains avantages offerts aux membres en 2019.

SOLUTION mots croisés

GRILLE DE LA PAGE 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	P	R	E	S		O	M	B	R	E	R
2	C	L	A	N		A	I	G	U	I	S	E
3	C	A	S	C	A	D	E		T	E	S	T
4	E	G	E	R	I	E		S	O	N	A	R
5	N	I		E	M	P	L	O	I		I	E
6	T	A	G		A	T	O	U	R	S		C
7		T	A	N	N	E	U	R		A	M	I
8	A		L	I	T		P	I	L	L	E	R
9	T	R	O	C		B	E	S	O	I	N	
10	H	A	C	H	O	I	R		F	E	T	E
11	E	P	H	E	B	E		H	E	R	O	S
12	E	T	E		I	N	H	E	R	E	N	T

Arbori-tech

SERVICES ARBORICOLES

819 320-0102 • arbori-tech.com

- Élagage
- Abattage
- Inspection et prévention
- Plantation
- Taille de haies
- Essouchement
- Haubanage

Résidentiel • Commercial • Municipal

CHARLES GAUTHIER
Arboriculteur élagueur

info.arboritech@gmail.com

equipeboudrias.ca

aboudriasimmobilier@gmail.com • nboudrias@live.ca

**NATHALIE et
ALEXANDRE
BOUDRIAS**

Courtier immobilier résidentiel



bonjour
Agence immobilière



BAISSE DE PRIX

VAL-MORIN - 299 900\$ MLS: 22723521
Grande demeure de 4 CAC, 2 bureaux parfait pour travailler de la maison. Idéal pour intergénération. Entièrement rénovée, sur joli terrain privé et paysagé. Magnifiquement situé dans un environnement calme et sécuritaire, près de tous les services et activités, piste cyclable, rivière du nord, Théâtre du Marais, centre de ski, village de Val-David. Intérieur chaleureux munit de plancher de bois, foyer, venez voir!

NOUVEAUTÉ

SAINTE-ADÈLE - 244 900\$ MLS: 26921317
Superbe résidence de 3 CAC, la principale avec un walk-in et salle de bain attenante. Foyer avec manteau de briques, véranda 4 saisons ajoutant une belle luminosité. Cachet unique blottie sur un joli terrain paysagé et privé à l'orée du bois sur rue sans issue. Son intérieur accueillant, déploie des pièces vastes, fonctionnelles et confortables.



Bur.: 450.431.1515 • Téléc.: 450 431-7566 • Cell.: 450 822-2767

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'INTERVENTION POUR LES DÉMENCES FRONTO-TEMPORALES : Donnez un coup de main à Nancy Brassard!

Jean-Patrice Desjardins

Accompagner un proche dans la maladie est toujours une épreuve. Dans le cas de Nancy Brassard de Val-David, ça été sa mère qui a été touchée par une maladie dégénérative peu connue, la démence fronto-temporale. Nancy Brassard a pris les choses en main en fondant la Société québécoise d'intervention pour les démences fronto-temporales (SQIDF) et vous invite à une collecte organisée le 27 octobre à Sainte-Adèle.

La «démence fronto-temporale», déjà que le nom est difficile à saisir... Mais si on vous parle d'Alzheimer? De Parkinson? Moins connues sont les démences de type fronto-temporal, en plus d'être souvent confondues avec ces autres formes de maladies dégénératives. Dans ce cas-ci, ce sont les zones frontales et temporales du cerveau qui sont affectées, ce qui modifie les émotions, la cognition, favorisant des comportements apathiques ou agressifs.

Et c'est cette maladie qui a frappé la mère de Nancy Brassard, il y a quelques années. Docteure en psychologie du travail, Nancy a appris à la dure ce que c'est que d'accompagner une personne souffrant de cette maladie et a voulu redonner au suivant.

Voulant partager son expérience, elle s'est spécialisée en neuro-immunologie et est maintenant consultante dans le domaine. Elle a



Nancy Brassard vous invite à une soirée le 27 octobre à Sainte-Adèle. Fondue à volonté!

fondé la SQIDF en septembre 2016 avec comme mission d'informer, de former et d'outiller les personnes qui vivent, de près ou de loin, une réalité de maladie dégénérative du cerveau, que ce soit personnellement ou dans leur famille.

Elle partage aussi son savoir dans un livre, le *Petit guide pour grands humains!*, où elle explique comment vivre sainement avec une maladie dégénérative ou chronique, comment vivre sa propre maladie ou celle d'un proche. Le livre aborde tous les aspects de la maladie et du quotidien des malades et de leurs proches, offrant des outils pour réussir à s'en sortir en réduisant

autant que possible les impacts sur sa propre santé physique et mentale.

Tout comme pour la publication du livre, à ses frais, Nancy Brassard présente des conférences et aimerait encourager la recherche médicale, tout en soutenant les proches aidants des malades de ce type de démence.

Pour financer les activités de son association, Nancy organise une collecte de fonds le samedi 27 octobre à 18 h à la salle de l'église de

Sainte-Adèle. Une fondue chinoise à volonté, une dégustation de vin, des témoignages, des chansons et une conférence.

Il est possible de se procurer les billets, au coût de 30 \$, en composant le numéro 819 320-0858 ou en écrivant à info@sqidf.org.

La Société Québécoise d'Intervention
pour les Démences Fronto-temporales

Petit guide pour grands humains!

Par Nancy Brassard, D.BA



Vivre sainement avec
une maladie dégénérative ou chronique
La vôtre ou celle d'un proche!

© Mars 20

N'OUBLIEZ PAS ! VOTRE JOURNAL *Ski-se-Dit* sera en kiosque le 15 NOVEMBRE !



PLUG-IN HYBRID
EV
4 ROUES MOTRICES
S-AWC
Super Contrôl Intégral

AWD ÉLECTRIQUE

LOCATION
0% | **99\$** /SEM.
60 MOIS | ACOMPTE DE 1930 \$ + TAXES

MITSUBISHI MOTORS
TRIPLE DIAMANT
ÉVÈNEMENT DE VENTES

OUTLANDER SE PHEV 2018 100% ÉLECTRIQUE + HYBRIDE = HYBRIDE RECHARGEABLE

Outlander PHEV SE 2018 offert en location 60 mois avec les services financiers Mitsubishi Motor à 4495+tx, acompte de 1930\$+tx, kilométrage alloué de 16.000 par année, options d'achat après 60 mois de 14,399\$+tx, conditionnel à l'approbation de crédit. Offre se termine le 31 août 2018 ou à l'épuisement des stocks. Location de 99\$ + tx par semaine équivaut à un versement mensuel de 429\$ + tx, la location sera chargée mensuellement.



Giroux
MITSUBISHI

MITSUBISHI-MOTORS.CA

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec
819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.ca

LES VÉHICULES
LES MIEUX
PROTÉGÉS
AU QUÉBEC

5 ans/100 000 km
5 ans/100 000 km
5 ans/kilométrage illimité

**MIEUX CONSTRUIT.
MIEUX GARANTI.**

MITSUBISHI MOTORS

SOINS POUR PRÉPARER notre peau à l'automne

Marlène Gosselin
Institut Marlène

L'été se termine déjà, nous avons profité de la belle saison pour jouer dehors, nous baigner, marcher pieds nus. Les vacances nous ont fait relâcher notre routine si bien établie depuis quelques mois ou plus...

Qu'à cela ne tienne, reprenons nos bonnes habitudes de soins quotidiens, maintenant! Les objectifs beauté de la rentrée : hydrater, équilibrer et préparer! Voici un petit guide pour ne rien oublier.

La peau est fatiguée par l'été. Au contact des rayons solaires, elle s'est épaissie pour se défendre et s'est asséchée. C'est le moment idéal pour s'offrir un soin exfoliant, mécanique et/ou enzymatique pour le visage et pour le corps en institut, un soin qui débarrassera la peau des cellules mortes. Les soins professionnels étant plus concentrés en actifs, vous bénéficiez d'une régénération et d'une oxygénation en profondeur. Douceur, souplesse et coup d'éclat garantis. À la maison, par la suite, je vous suggère 1 à 2 exfoliations par semaine pour le visage et 1 exfoliation par semaine sur tout le corps, pour maximiser la capacité d'absorption de votre peau lorsque vous appliquerez vos crèmes.



Prenez la bonne habitude d'appliquer un masque 2 fois/semaine : ce bain d'hydratation et coup d'éclat immédiat gorgera vos cellules d'eau et vous redonnera confort et souplesse. Essayez les nouvelles formulations-crèmes de certains masques, vous pouvez les utiliser en remplacement de la crème de nuit et faire dodo avec, il n'y a plus d'excuses pour vous en passer!

Il est important de faire une alternance de vos crèmes; celles utilisées l'été doivent être remplacées



par de nouvelles formulations plus texturées en cette période de l'année. Le froid, le chauffage ainsi que les agressions climatiques sensibilisent la peau, qui doit s'adapter à tous les changements liés aux saisons. Alors, l'hydratation en profondeur devient la priorité absolue de notre routine beauté. Ajoutez une cure de sérum (hydratant, désensibilisant, raffermissant, etc.) sous vos crèmes de soin : sa texture permet un traitement spécifique à la maison grâce aux actifs ciblés, qui ont l'avantage d'avoir de très petits poids moléculaires ainsi que la capacité de pénétrer plus en profondeur dans votre peau.

Et le conseil reste le même pour le produit corporel : un lait hydratant est suffisant l'été, une crème nourrissante est essentielle pour l'automne et l'hiver. Privilégiez un gel dans la douche, ce cosmétique est beaucoup moins déshydratant et asséchant qu'un pain de savon. Soyez prudent avec les bains chauds; leur température ne devrait pas excéder 37 degrés Celsius et la période de trempage, pas plus de 15 minutes. Une douche fraîche est conseillée par la suite pour refermer les pores de votre peau et éviter la perte de fermeté de vos fibres élastiques, qui peuvent occasionner un relâchement cutané.

N'oubliez pas vos pieds, qui sont les premiers debout le matin et les derniers couchés le soir : marcher pieds nus est excellent, porter des sandales demeure un must l'été. Par contre, la corne, défense naturelle, se forme et apporte son lot d'inconfort, des gerçures et même des fissures. La solution : un soin hydratant incluant une exfoliation des pieds combiné avec un traitement à la paraffine, qui, grâce à ses propriétés émollientes, favorise l'absorption des ingrédients actifs, et retient la chaleur et l'eau dans la peau. C'est le soin parfait pour hydrater, adoucir et assouplir la peau des pieds.

Alors, un bon automne à tous et au mois prochain!



CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID : Activités du mois d'octobre

Gilles Bourret, président

Dîner du Club des Val-Heureux le 16 octobre
Le dîner aura lieu le mardi 16 octobre à 12 h à la

salle communautaire (église). Vous devez réserver votre place au plus tard le 10 octobre pour nous permettre d'aviser le traiteur. (gbourretqc@yahoo.ca). Le dîner sera suivi d'un bingo.

Pétanque

Les rencontres de pétanque (sur le terrain adjacent au local des Val-Heureux) ont lieu tous les dimanches de 14 h à 16 h 30 jusqu'à la fin octobre (annulé en cas

de pluie). Pour toute question, communiquez avec Jean Gagnon par courriel : jeanrita3@hotmail.com.

Jeux de société et cartes

Tous les mercredis après-midi à 13 h 30 : au local du Club

Chorale

À compter du vendredi 28 septembre. Chorale dirigée

par Isabelle Labrecque de Val-David. La personne responsable est Ginette Hamel : 819 322-6592 ou yhamel23@hotmail.com. Le coût est de 120 \$ pour 12 rencontres ou 13 \$ par rencontre. Les répétitions auront lieu de 13 h à 14 h 30 au local du Club au 2602, rue Maurice-Monty.

Whist militaire le jeudi 25 octobre à 13 h 30 à la salle communautaire. Coût 3 \$.

ÉVÈNEMENT

BEAU TEMPS / MAUVAIS TEMPS

PAS PEUR

SUBARU
STE-AGATHE
819 326 1600

NOUVELLE
CROSSTREK 2018

Prix à l'achat à partir de

25 535\$*

Transport et préparation inclus, taxes en sus

Val-David



CHRONIQUE MADA : VIEILLIR EN SANTÉ.

Le vieillissement actif, c'est la clé!



Combien de fois entendons-nous ces rappels de faire de l'exercice et de manger mieux? Nous sommes bombardés d'annonces et d'offres de toutes sortes, la table est mise pour se prendre en main. Plus d'excuses, messieurs, dames! L'automne résonne, c'est le temps de bouger. Mais, qu'en est-il des réelles répercussions à long terme? Et que veut-on dire par vieillissement actif? Devrions-nous être aptes à faire un marathon jusqu'à 85 ans?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, vieillir en restant actif, « c'est la capacité des personnes

qui, en vieillissant, continuent de mener une vie productive et de jouir d'une bonne santé au sein de leur famille, de leur société et de leur économie » (OMS, 1999b, p. 3).

Le vieillissement actif est « un processus permettant d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse » (*ibid.*). Cela ne signifie pas seulement d'être actif physiquement ou d'occuper un emploi, mais aussi de s'ouvrir sur les moyens de favoriser une vie en santé et une vie de qualité le plus longtemps possible pendant cette étape.

LA SANTÉ

Cette dimension prend en considération le fait que les individus vivent mieux et plus longtemps en limitant l'apparition de maladies chroniques et du déclin fonctionnel. De plus, être en bonne santé procure davantage d'autonomie et de bien-être, diminuant ainsi les besoins en matière de soins médicaux ou de traitements pharmaceutiques.

Outre l'attention portée à la santé des individus, l'OMS indique que la société a l'obligation d'agir auprès des individus et développe les services sociosanitaires adéquats, abordables et accessibles lorsque les soins sont nécessaires. Ceci est une indication importante étant donné que l'OMS déplace l'obligation sociale des aînés vers un droit individuel reconnu, celui d'être membres à part entière de la société.

LA PARTICIPATION

Deuxièmement, dans la poursuite de la première dimension, l'OMS cible précisément la reconnaissance des besoins et des droits à l'égard de la participation des aînés, et cela, dans toutes les sphères de la vie.

« Les aînés ont besoin et ont le droit de participer pleinement à la société, et cela, dans toutes les

sphères de la vie des individus : sociale, culturelle, spirituelle et économique. Grâce à cette participation, les aînés continueront à contribuer à des activités qui portent un sens à leurs yeux, ainsi qu'un sens pour la société. Participer c'est se voir inclus dans son milieu. »

LA SÉCURITÉ

Troisièmement, l'OMS souligne l'aspect social du vieillissement actif, car il importe que la société soutienne et aide les personnes vieillissantes qui n'arrivent plus à se protéger et à subvenir à leurs besoins. Selon l'OMS, la dignité des aînés est assurée lorsque les besoins de sécurité sociale, financière et physique sont satisfaits.

Le concept de sécurité, tel que le conçoit l'OMS, renvoie non seulement à la sécurité des lieux physiques, mais également au sentiment de sécurité ressenti par les aînés, par exemple le manque d'éclairage, des trottoirs mal entretenus, une impression d'insécurité dans certains lieux publics, etc. À cet égard, la sécurité devient un préalable à la mise en application des deux autres dimensions. (Tiré de <http://madaquebec.com/fr/demarche-mada/vieillissement-actif>)

Val-David regorge d'activités, de projets, d'aînés engagés, de clubs dynamiques. C'est une préoccupation constante du comité MADA et de la Municipalité que de favoriser l'inclusion et la participation de nos aînés valdavidois.

Pour nous transmettre suggestions ou commentaires : mada@valdavid.com ou 819 324-5678, poste 4231.

Un dentiste dans les laurentides

**FIER DE VOUS OFFRIR,
en plus des traitements
conventionnels,
des traitements spécialisés
tel les implants dentaires.**

Prenez rendez-vous
dès maintenant,
mon équipe et moi
prendrons soin de vous.
À bientôt!

Dr Simon Grondin



DENTISTERIE GÉNÉRALE • PROTHÈSES • IMPLANTOLOGIE
TRAITEMENT DE CANAL • ESTHÉTIQUE • URGENCE



Simon Grondin

— CHIRURGIEN-DENTISTE —

PRISE DE RENDEZ-VOUS :

819 320-0265 | dentistesimongrondin.com

2510, rue de l'Église, bureau 7 | Val-David (Québec) J0T 2N0

Votre
village
est mon
village



Anita Choquette

819-324-7017 | 819-322-9911

Votre complice immobilier | anitachoquette.ca



75^e anniversaire

DE LA CAISSE DESJARDINS
DE SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

INVITATION | FORMULE 5@7



DATE : Mardi 16 octobre 2018

LIEU : Siège social
77, rue Principale Est
Sainte-Agathe-des-Monts

Venez célébrer avec nous les 75 ans de votre caisse.

Le dévoilement de panneaux historiques accompagné d'une allocution vous permettront de revivre les débuts de la Caisse

Cocktail dînatoire et breuvages servis sur place.

R.S.V.P. avant le 12 octobre 2018 à
caisse.t30190@desjardins.com.

Au plaisir de vous accueillir lors de cet événement spécial!

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

INVESTIGATIONS PLASTIQUES

Objections et métamorphoses

Que de choses dont je n'ai pas besoin.
– Socrate

Simplifiez. Simplifiez. Simplifiez.
Un homme est riche de tout ce dont il
peut se passer.
– Henry David Thoreau

Au cœur des déchets immondes qui inondent toute la face de la planète au quotidien, il y a le plastique, impérissable, envahissant, inquiétant, si inquiétant. Cette année, en 2018, le 1^{er} août marqua le jour du dépassement, c'est-à-dire le jour où l'humanité a épuisé les ressources de la planète. Au Canada seulement, cette date fut devancée au 18 mars. Nous gaspillons beaucoup. Pendant ce temps, on découvre de nouveaux continents de plastique de plus en plus grands, d'un océan à l'autre. Les cohortes de millions de réfugiés climatiques prévues depuis fort longtemps déjà se rapprochent de nous au gré des changements climatiques qui ruinent la planète, petit à petit. Par ricochet, la sixième extinction des espèces s'accélère tandis que s'envole la biodiversité. Or, Socrate déjà s'écriait « Que de choses dont je n'ai pas besoin » devant la multitude des objets à vendre du marché.



DÉCHETS
Sophie Castonguay



LA NUÉE EX VIVO
Laurent Lamarche

emportera avec elles, car le tourbillon audiovisuel et le bourdonnement qui s'en échappent attirent et envoûtent au plus haut point. Entre nature et artifice, Lamarche façonne la matière plastique recyclée en simplifiant la technologie à l'extrême. Photosensibles, les objets cinétiques interdépendants rougeoient et s'animent dans l'obscurité. Vivez cette expérience fascinante et captivante et laissez-vous prendre par la vivacité des impressions suscitées, par cette déferlante qui nous emballa à son tour, éblouis par les éclats de lumière et les interactions qui fusent de part et d'autre.

Au plaisir de vous accueillir,
Manon Regimbald

Samedi 27 octobre

Lancement du livre *Grand Poème et esquisses* du sculpteur Laurent PILON

Performance sonore autour de *DÉCHETS* de Sophie CASTONGUAY et Mathieu MARCOUX avec leurs enfants et laboratoire acoustique dans *LA NUÉE EX VIVO* de Laurent LAMARCHE

Vendredi 2 novembre à 17 h

Mini-concert et lancement du nouvel album *Costas* du duo BEIJA-FLOR suivis de discussion avec les artistes

Samedi 24 novembre à 15 h

Rencontres publiques avec Sophie CASTONGUAY / Mathieu MARCOUX et Laurent LAMARCHE

L'expo se poursuit jusqu'au 6 janvier 2019.

ENTRÉE LIBRE

Du mercredi au dimanche de 11 h à 17 h
www.culture.val-david.qc.ca

Que dire d'Henry David Thoreau qui préconisait la simplicité devenue « simplicité volontaire » avant qu'on ne la désigne maintenant sous le nom de décroissance?

C'est dans ce contexte de néolibéralisme et de surconsommation des riches pollueurs et gaspilleurs que vous entrez au Centre et découvrirez l'univers de Sophie Castonguay et

Laurent Lamarche, deux artistes qui œuvrent à partir de déchets et de plastique. Au rez-de-chaussée, les investigations de Castonguay constatent, témoignent, décrivent et cherchent à réfléchir au problème à travers cinq projections vidéo où défilent des mots et des sons qui s'entrechoquent et se font écho. Castonguay s'oppose, jetant des déchets du quotidien et des images de ces déchets à nos yeux, nous plaçant devant eux, familièrement. Elle expose la chose en famille et nous expose à elle. Elle nous en approche pour que nous ne détournions pas notre regard. Mais comment ne pas les voir?

Pourquoi l'art devrait-il être statique?

– Alexander Calder

À l'étage, installez-vous dans *La nuée*, cette œuvre immersive où le spectateur devient aussi observateur. Promenez-vous au sein des ondes lumineuses et sonores avant de vous abandonner à l'essentielle fluidité des mouvements à l'œuvre voués à d'incessantes métamorphoses. L'« animalité » des spécimens, le caractère vif des créatures vous

Centre d'exposition de VAL-DAVID

QUIZ

Ciné-Perle

DANS QUEL FILM sorti en 2000 peut-on suivre l'histoire vraie d'une bataille judiciaire historique dans laquelle une jeune mère monoparentale de trois enfants enquête sur une affaire d'eau polluée en Californie?

NOUVEAU

LAVAGE D'AUTO

intérieur/extérieur,
à votre domicile, par Jamal.
Taux de satisfaction de 100%.
N'attendez pas les grands froids!

CINÉMATHÈQUE

MÉLIÈS

2501, de l'Église, Val-David | 819 322-2741
cinemathequemelies@outlook.com

<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">2 OCTOBRE</p> <p style="font-size: 0.7em;">SICARIO : LE JOUR DU SOLDAT / SICARIO: DAY OF THE SOLDADO action IMDb 7,3/10 LEAVE NO TRACE drame IMDb 7/10</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">9 OCTOBRE</p> <p style="font-size: 0.7em;">GRATTE-CIEL / SKYSCRAPER action IMDb 6,1/10 HÔTEL TRANSYLVANIE 3 Animation IMDb 6,3/10</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">16 OCTOBRE</p> <p style="font-size: 0.7em;">ARIZONA comédie IMDb 5,7/10 ANT-MAN ET LA GUÊPE / ANT-MAN AND THE WASP superhéros IMDb 7,4/10</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">23 OCTOBRE</p> <p style="font-size: 0.7em;">MAMMA MIA! C'EST REPARTI / MAMMA MIA! HERE WE GO AGAIN comédie musicale IMDb 7,2/10 LE RETOUR DU HÉROS comédie française IMDb 6,4/10</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">30 OCTOBRE</p> <p style="font-size: 0.7em;">L'ESPION QUI M'A DUMPÉE / THE SPY WHO DUMPED ME action IMDb 6,4/10 MANDY horreur IMDb 7/10</p>
--	---	---	--	--

INFOGRAPHIE ■

IMPRIMERIE ■

NUMÉRIQUE ■

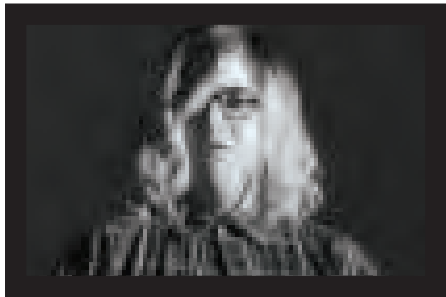
LETTREGE ■

T-SHIRTS ■

PRODUITS PROMO ■

1332, BOUL. DE SAINTE-ADÈLE, SUITE 100, SAINTE-ADÈLE

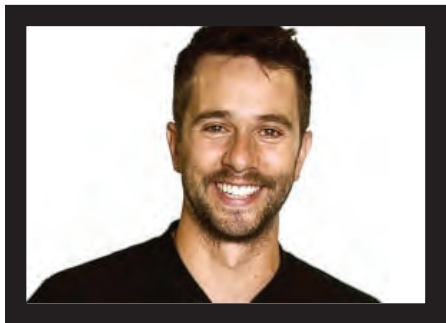
T : 450 229-0395 | pixelducreatif.com



11 OCTOBRE | SAFIA NOLIN

Avec ses chansons à saveur folk sombre, Safia Nolin a charmé autant la critique que le public, décrochant le Félix de l'Interprète féminine de l'année au Gala de l'ADISQ 2017, un an après avoir été nommée Révélation de l'année au même gala.

Qu'elle chante ses compositions ou des classiques québécois, l'artiste nous transporte dans son univers singulier. Elle vient nous présenter son troisième album de compositions originales qui paraîtra cet automne.



12 OCTOBRE ALEXANDRE BARRETTE

Quelques mois seulement après la fin de la tournée à succès d'*Imparfait*, Alexandre Barrette, toujours en évolution, entame l'écriture et la préparation de son troisième spectacle. Fort d'une longue expérience scénique et de son talent d'animateur, il nous promet encore un projet majeur. Vivement son nouveau *one-man show!*

17 OCTOBRE LA CHUTE DE L'EMPIRE AMÉRICAIN

Denys Arcand • 130 min, 2018. (13+)
Avec Alexandre Landry, Maripier Morin, Rémy Girard, Louis Morissette.
Pierre-Paul, intellectuel et docteur en philosophie, est forcé de travailler comme livreur pour avoir un salaire décent. En allant livrer un colis, il tombe sur une scène de vol à main armée qui tourne mal : deux morts. Il se retrouve devant deux sacs de sport remplis de billets de banque. Pierre-Paul est confronté à un dilemme : repartir les mains vides ou prendre l'argent et fuir? « Cette comédie dramatique, ou drame comique, selon la sensibilité de chacun, exsude un réel bonheur de raconter et de transmettre de la part du cinéaste. » (François Lévesque, *Le Devoir*)

18 OCTOBRE PARCOURS THÉÂTRAL 2018-2019

Les 35 premières personnes à prendre le FORFAIT THÉÂTRE auront la chance de participer gratuitement au PARCOURS THÉÂTRAL, qui permet d'assister à 3 pièces de théâtre, 3 ateliers/conférences animés

THÉÂTRE DU MARAIS

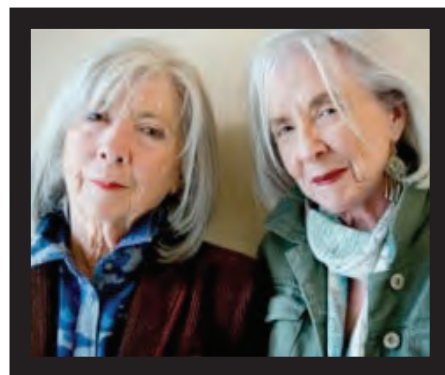
par Alexandre Cadieux, 1 conférence de Simon Boudreault. (détails : theatredumarais.com)

20 OCTOBRE | HIDDEN PARADISE

Équipe de création : Marc Béland, Alix Dufresne, Andréane Roy, Jean Gaudreau, Odile Gamache, Cédric Delorme-Bouchard, Mélanie Demers.
Le 9 février 2015, l'économiste et philosophe Alain Deneault en entrevue chez Marie-France Bazzo à l'antenne de Radio-Canada expliquait de manière limpide et directe les conséquences de l'évasion fiscale sur la société québécoise. Marc Béland et Alix Dufresne reprennent le verbatim de l'entrevue pour nous démontrer, à leur manière, en quoi l'évasion fiscale nous affecte intimement au quotidien. À la limite du théâtre documentaire, de la danse et de la fiction journalistique, ce projet confronte la scène à une réalité brute et ancrée dans nos enjeux actuels.

21 OCTOBRE ANNA ET JANE MCGARRIGLE

En juin 2016, Anna et Jane McGarrigle faisaient paraître *Entre la jeunesse et la sagesse*, récit autobiographique d'une famille de musiciens qui rythme nos vies depuis cinquante ans. Dans la foulée de cet événement, les sœurs ont repris le chemin de la scène, et c'est avec convivialité et humour qu'elles nous offrent le bonheur de leurs parcours.



24 OCTOBRE | FLEUVE NOIR

Éric Zonca • France-Belgique. 2018. 114 min. (13+)
Avec Vincent Cassel, Romain Duris, Sandrine Kiberlain, Charles Berling.
Dany, fils aîné des Arnault, disparaît. François Visconti, commandant de police usé par son métier, est mis sur l'affaire. Il part à la recherche de l'adolescent alors qu'il rechigne à s'occuper de son propre fils. Yan Bellaïe, professeur particulier de Dany, apprend la disparition de son ancien élève et s'intéresse de très près à l'enquête. « *Drame intimiste et chronique sociale marquent de leur empreinte cette enquête policière dans une proposition ambitieuse dont ressortent des personnages forts, chargés de drames humains profondément enracinés.* » (Charles-Henri Raymond, *Séquences*)

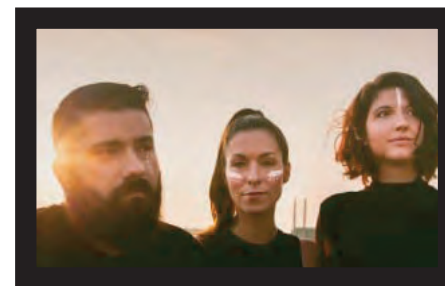
26 OCTOBRE | BLACK DOG

Loin de la caricature et au-delà de la simple imitation plastique, *Black Dog*, c'est l'énergie brute et la dextérité des jeunes années de Led Zep. C'est quatre bêtes

d'improvisation qui n'hésitent jamais à s'aventurer en terrain inconnu au gré de l'inspiration, dans la réelle tradition du légendaire groupe anglais. Des tripes, du soul, une dose de pur rock'n'roll.

27 OCTOBRE | MILK & BONE

(Première partie : MIND BATH, le projet solo de Michael Brock, artiste montréalais)
L'univers sonore de Milk & Bone met de l'avant diverses textures électroniques et plusieurs nappes de synthétiseurs, et se démarque par les timbres de leurs deux voix qui s'agencent parfaitement. Avec ses harmonies vocales envoûtantes, le duo explore les facettes plus sombres de l'amour, de l'amitié et du désir. Elles nous présentent leur deuxième album, *Deception Bay*.



2 NOVEMBRE | CHANCES

(Première partie : Lou-Adriane Cassidy)
Ce spectacle donne un sentiment d'élan et de force. À leurs claviers, les chanteuses Chloé Lacasse et Geneviève Toupin se font face, et le batteur Vincent Carré se trouve au centre, formant ainsi un cercle avec le public et donnant au spectacle une allure de cérémonie pop. Avec des harmonies vocales qui s'entremêlent et s'élèvent au-dessus de puissantes sections de percussions et des synthétiseurs, CHANCES, groupe montréalais, propose une musique pop aux sonorités venues d'ailleurs, inventive et lumineuse, qui frappe droit au cœur.

3 NOVEMBRE | JORDAN OFFICER

Disponible à l'unité ou inclus dans le Forfait Blues
Le quatrième album de Jordan Officer est un savant mélange de blues, jazz, country et R&B. Il a pris naissance lors de ses récents *road trips*, qui l'ont mené de la Louisiane au Texas et au Mississippi. Il est réalisé par Charley Drayton, qui a aussi travaillé avec Keith Richards, Miles Davis et Neil Young. Ses nouvelles chansons sont influencées par le son de La Nouvelle-Orléans, du Gospel et de ses collaborations avec Willie West (The Meters) et The Campbell Brothers. Sur scène, avec Sage Reynolds à la basse et Alain Bergé à la batterie, la complicité des trois musiciens est palpable et cette chimie crée un spectacle enlevé.

7 NOVEMBRE GASPAR VA AU MARIAGE

Antony Cordier • France-Belgique. 2018.
105 min (13+)
Avec Félix Moati, Laetitia Dosch, Christa Theret, Marina Foïs.
Après s'être tenu à l'écart pendant des années, Gaspard,



THÉÂTRE DU MARAIS

25 ans, doit renouer avec sa famille à l'annonce du remariage de son père. Il s'y rendra accompagné de Laura, une fille fantasque qui accepte de jouer sa petite amie le temps du mariage. « *Accolé à une forêt épaisse, le zoo d'Antony Cordier est une version domestiquée des pulsions et de l'inconscient. Gaspard va au mariage se tient adroitement à la lisière entre ces deux espaces, entre comédie réaliste et enchantement.* » (Emily Barnett, *Les Inrockuptibles*)

9 NOVEMBRE RAGLEELA LES MAINS TENDRES

Soutenue par les rythmes entraînants des tablas indiens, des percussions occidentales, de la contrebasse et de la clarinette, la musique de Ragleela est une fusion des classiques de l'Inde influencée par les jazz, blues et autres musiques du monde. Le croisement des sonorités du sitar et de la guitare charmera les spectateurs.



DECouvrez L'APPLICATION
VAL-DAVID PLUS

ÉVÈNEMENTS
CULTURE
RESTAURANTS
HÉBERGEMENT
ET BIEN PLUS!

Téléchargez maintenant

Présenté par IMAGE MOBILE.ca

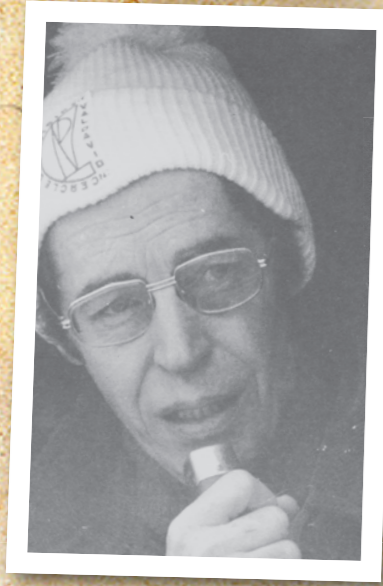
Pour plus d'info : www.valdavidplus.com • 514 242-2699

ALBUM souvenir VAL-DAVID

Chers lectrices et chers lecteurs,
 Pour ses 45 ans, notre journal, doyen des journaux communautaires au Québec, va chausser ses pantoufles et se bercer de quelques souvenirs. Ce qui veut dire que nous aurons une section **Album souvenir de Val-David**, dans laquelle vous êtes invités, toutes et tous, à placer vos perles de mémoire et les photos qui vous font rêver. De notre côté, nous allons piocher dans nos archives et ressusciter des images et des mots qui ont marqué le petit monde de Val-David ces 45 dernières années, histoire de vous faire mieux connaître les racines de notre communauté. Pour faire partie de notre album souvenir, vous devez contacter la rédaction par courriel ou par téléphone dès que possible en proposant votre matériel (photos, dessins, textes, lettres, événements marquants pour vous : tout a sa place dans nos souvenirs communs). N'hésitez pas à nous consulter si vous le voulez, nous vous aiderons à préparer votre place dans notre album. Chaussez vos souvenirs et venez les bercer avec nous dans les pages spéciales de notre ALBUM!
 Info : redaction@ski-se-dit.info • 819 322-7969

LE JOURNAL Ski-SE-Dit .info

DEPUIS 45 ans avec PASSION



Robert Ouimet : l'accueil chaleureux et le sourire du vrai villageois durant les années 60-80



Julien Saint-Louis : maire durant les années 70



Le jeune député Claude Cousineau, aux côtés de sa collègue Louise Harel et de Philippe Belleteste, directeur de l'École hôtelière des Laurentides et un temps maître d'hôtel à La Sapinière.



Cyril Lepage, notre astrologue, en pleine analyse planétaire. Planant!



Le dessin de la couverture du journal *Le Vallon* est une esquisse du peintre résident de la montée Gagnon Lucien F. Dedual (1927-1987). De 1946 à 1952, le journal *La Presse* reproduira ses huiles sur toile figuratives en page couleur de son supplément. (Plus de détails : lire dans *Ski-se-Dit* octobre 2014)

JOURNAL LE VALLON

Le 15 février 1964, la Ligue civique de Val-David publiait son journal *Le Vallon*. Ce journal est l'ancêtre direct du journal *Ski-se-Dit*, lancé quelques années plus tard par Guy Leduc et Yvan Lapointe au pied du mont Plante (d'où le nom...).

Déjà, avoir un journal avait semblé important aux citoyens d'alors, dont certains sont toujours parmi nous. Sans *Le Vallon*, nous ne serions pas. Le président d'alors était John Parker (propriétaire du Parker's Lodge, au lac Paquin), les deux vice-présidents Franco Cavezzali (propriétaire avec son épouse Carmelle de l'auberge La Stada, qui deviendra l'auberge du Vieux Foyer, sur le 1^{er} rang de Doncaster) et Maurice Rivard (assureur, Rivard Développement inc.), le secrétaire Jean-Guy Charest, assisté de Luc Invernizzi (propriétaire de l'auberge Le Rucher), le trésorier Sylva Noël (plombier), assisté d'André Laverdure (électricien). Luc Invernizzi fut nommé en charge du comité d'urbanisme, Louise Pilon du comité du journal, Robert Ouimet du comité des sports, Franco Cavezzali et Paul Lehoux prirent en charge le comité de publicité, et le comité des activités sociales fut confié à Ginette Brazeau. Au recrutement, on nomma J.-Arthur Frenette (chef de gare), Maurice Rivard, Jacqueline Gélinais et Duncan McInnes. Aux activités artistiques, Gilles Mathieu (propriétaire de La Butte à Mathieu), Luc Invernizzi et Bernard Chaudron (joaillier et dinandier), Fernand Dufresne (L. Dufresne et fils Itée, magasin général, rue de l'Église) prit en charge le comité de location, et les directeurs choisis lors de l'assemblée générale de septembre 1963 furent Carmelle Cavezzali, Rita Longpré (conjointe de Roger Longpré, ancien joueur de hockey dans la Ligue senior et propriétaire de l'hôtel Mont Condor, au bord du lac Doré), Pierre Lefebvre (auberge Le Rouet, rue Lavoie), E. Dion, Florent Saint-Louis et René Guillemette (imprimeur à Sainte-Agathe-des-Monts).



Tableau de Lucien F. Dedual



Suzanne Lapointe, présidente du journal pendant dix ans, toujours active au marché d'été de Val-David. L'Énergie pure.



Artiste de la glace, durant le carnaval d'hiver, en 1995



Le dernier train... qui siffla trois fois.

La couturière Lise Catafard. Elle apprend à nos jeunes filles l'art de coudre, coudre à coudre.



Jonathan Léon, sculpteur de verre, rue de l'Église



Gaëtan Gâteau, l'homme fort du village, pompier pendant 15 ans dans les années 70-80



L'homme de la neige, au temps du mont Plante. Un des initiateurs du journal *Ski-se-Dit*, avec Guy Leduc.



Une œuvre du peintre Guy Montpetit, collection de la Municipalité de Val-David



Nathalie Cauwet, maman du roi Arthur et d'Azélie, princesse-des-flocons, âme vive du Théâtre du Marais et actuelle présidente du journal *Ski-se-Dit*



Philippe Laviolette (extrême gauche), premier secrétaire-gérant de la Caisse populaire Desjardins de Val-David, et quelques membres de sa famille, vers 1947



Joanne Cyr et quelques-uns de ses petits tanants... aujourd'hui plutôt grands.



Guy Davidson, Il jouait déjà dans le sable avec son camion.

« ET SI ON SE faisait du bien... »

Patrice Féarès

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé!...

— Voltaire

À Val-David, il ne semble pas très difficile de mettre en application cette pensée; selon ce que l'on entend de la part des visiteurs tout autant que de la plupart des gens qui vivent ici, nous avons tout pour être heureux... Pourtant, j'ai l'impression que malgré notre environnement, il y a des personnes qui ne le sont pas... Alors, afin d'aider ceux qui auraient besoin de retrouver du plaisir, j'ai peut-être une idée...

Pourquoi ne pas prendre modèle ou inspiration dans des films qui font du bien et appliquer la maxime « on peut changer sa vie en changeant sa façon de voir les choses »?...

Pour commencer, une excellente suggestion : plutôt que de vouloir changer le destin de Kathy Poulin, plongez-vous dans le monde merveilleux du *Fabuleux destin d'Amélie Poulain*, magnifique fable poétique dont le positivisme aura peut-être un effet contagieux sur vous... Même si vous n'êtes pas pris, dans un élan d'amour, du désir d'aider l'humanité entière, vous deviendrez peut-être sensible au charme discret des petites choses de la vie...

Oui, laissez-vous emporter dans un Montmartre coloré avec cette histoire narrée par la voix chaude d'André Dussollier, au son de la musique entraînant de Yann Tiersen! Comme il y est mentionné, « même un artichaut a du cœur », alors, ne désespérons pas!...

Il est vrai que certains films ont la capacité de nous laisser dans un état où l'on se dit « ça fait du bien »; le genre de film qui met la tête et/ou le cœur en joie. Un de ceux qui m'ont le plus marqué à cet égard ces dernières années est un film espagnol de 2013 dont la traduction anglaise du titre original est *Living is Easy with Eyes Closed* (*Vivre est facile avec les yeux fermés*, au Québec). Les fans des Beatles auront sans doute reconnu cette phrase extraite de la chanson *Strawberry Fields Forever*, dans laquelle John Lennon évoque un lieu de son enfance. C'est d'ailleurs



lorsqu'il part pour aller rencontrer son idole qu'un sympathique professeur d'anglais espagnol, qui utilise les chansons du quatuor de Liverpool pour enseigner l'anglais, se retrouve sur la route en compagnie d'une jeune femme enceinte et d'un ado en fuite.

Tout en faisant preuve d'une légèreté touchante, ce *road-movie* évoque les rêves de chaque membre de ce trio improbable dans l'Espagne des années 60, un film d'où émanent la liberté et l'espoir à une époque mouvementée; ceux qui l'ont connue en seront peut-être bien pris d'un peu de nostalgie...

Pour les personnes qui douteraient encore des vertus bienfaitantes du cacao, je recommande *Le chocolat* (G.-B./É.-U., 2001), film dans lequel la chocolaterie de Juliette Binoche fait succomber de nombreux villageois à ses friandises; pourtant, une catégorie de gens ne voit pas d'un bon œil l'engouement de la population pour ces délicieux produits...

Toute ressemblance ou tout parallèle avec un village connu et son marché serait purement fortuit...



De nombreux bons films venus d'un autre continent peuvent également avoir les effets euphorisants du chocolat :

La guerre des boutons (Fr, 1962) ou son cousin québécois *La guerre des tuques* (Qc, 1984), *Life's a Breeze* (Irlande-Suède, 2013), *Les dieux sont tombés sur la tête* (Botswana-Afr. du Sud, 1980), *Goodbye Lenin* (All, 2003), *Un été en Provence* (Fr, 2014), *La part des anges* (G.-B.-Fr-Belg-It, 2012), *Wild Tales* (Arg-Esp, 2015), *The full Monty* (G.-B., 1997), *Alexandre le bienheureux* (Fr, 1968), *The Lunchbox* (Inde-Fr-All, 2013), *La vie est belle* (It, 1998), *About time* (G.-B., 2013), *Mr Ove* (Suède, 2016), *Je vous trouve très beau* (Fr, 2006), *Les délices de Tokyo* (Fr-All-Jap, 2016), *Lion* (Austr.-G.-B.-É.-U., 2017), *Les souvenirs* (Fr, 2015) et, pour les amoureux du cinéma, le merveilleux *Cinema Paradiso* (It-Fr, 1989).

De ce côté-ci de l'océan, parmi les films que l'on a toujours plaisir à revoir parce qu'ils sont un bon remède à la mélancolie, je mentionnerais *Quand Harry rencontre Sally* (É.-U., 1989), ou comment traiter avec humour les relations (parfois compliquées) qu'entretiennent hommes et femmes en matière d'amour ou d'amitié. Tous ceux qui ont vu ce film ont sans doute encore en mémoire la scène où Meg Ryan simule un orgasme en plein restaurant; du rire, de l'émotion et New York comme toile de fond...

Toujours dans le but de passer de bons moments tout en pouvant amener une réflexion, on peut aussi penser à :

Le cercle des poètes disparus (É.-U., 1990), *New Year's Eve* (É.-U., 2011), *La passion d'Augustine* (Qc, 2015), *Little Miss Sunshine* (É.-U., 2006), *Pretty Woman* (É.-U., 1990), *Frisson des collines* (Qc, 2011), *City Slickers* (É.-U., 1991), *The Shop Around the Corner* (É.-U., 1940), *The Way Way Back* (É.-U., 2013), *St-Vincent* (É.-U., 2014), *As Good as it Gets* (É.-U., 1997), *Un été sans point ni coup sûr* (Qc, 2008), *La vérité sur les chiens et les chats* (É.-U., 1996), *Baby Boom* (É.-U., 1987), *RED* (É.-U., 2010) et *RED 2* (É.-U., 2013) ainsi que *Patch Adams* (É.-U., 1999), pour ne pas oublier que le rire est bon pour la santé!... Riez, riez, il en restera toujours quelque chose!...

Le Schtroumpf cinéophile





**AUBERGE
DU VIEUX FOYER**
VAL-DAVID

Spa • Fine Cuisine • Villégiature

Brunch les DIMANCHES
2 services :
10 h 30 ou 12 h 30

22⁵⁰\$
par personne
service et taxes
en sus

Moules et frites maison À VOLONTÉ
les mardis soirs



SPA de l'auberge
Massothérapie ouvert tous les jours
Appelez pour réserver
et détails sur nos différents forfaits

Réservations : 819-322-2686 | 3167, 1^{er} rang Doncaster, Val-David (Qc) J0T 2N0
www.aubergeduvieuxfoyer.com

ATELIERS AUTOMNE 2018

Ateliers thématiques d'éducation somatique
avec la méthode Feldenkrais^{MD}.

Des os pour la vie

Val-David : samedis 10 et 24 novembre

Entretenir son dos

Sainte-Agathe : dimanche 4 novembre

Améliorer sa posture
assise et debout

Sainte-Agathe : dimanche 18 novembre

Gym douce/Feldenkrais : possibilité d'un cours d'essai à 10\$
lundi (13h) ou mardi (18h30), réservez votre place !

Chantal Martin 514 606-7000

Massothérapeute et praticienne de la Méthode Feldenkrais^{MD}
Toutes les informations au : www.massagefeldenkrais.com



BILLET DE LA mairesse

Alors que l'automne appelle au repos et au ralentissement après la turbulence estivale, c'est plutôt un élan de renouveau qui caractérise l'énergie du conseil et des cadres de la Municipalité en ce moment. Avec l'arrivée de Mme Sophie Charpentier, nouvelle directrice générale (auparavant à la direction de la Municipalité de St-Donat), des nouvelles structures administratives à instaurer et la préparation du budget 2019 en cours, combinée à l'expertise acquise et aux liens tissés pendant cette première année de mandat, tous les éléments sont en place pour définir des orientations claires et réalistes afin de bien planifier la prochaine année et les suivantes.

Le grand défi budgétaire demeure, rappelons-le : parvenir à financer nos opérations sans puiser dans le surplus, tout en maintenant notre qualité de vie avec ce que cela implique en termes de services, d'offres d'activités et de soutien à la communauté tout en respectant la capacité de payer des citoyens. Nous sommes confiants de le relever. Parce que les employés et les membres du conseil forment une équipe dévouée et motivée à répondre aux besoins des citoyens et à leur offrir le meilleur.

Pendant les derniers mois, malgré l'absence de direction générale et adjointe, les vacances et l'effervescence incomparable de notre petit village,

nous avons maintenu le cap sur la réalisation des projets prévus (et même imprévu : la Butte à vélo!) et la qualité des services offerts. Nous y sommes bien parvenus et nous pouvons en être fiers!

En préparation pour 2019, on se retrouve à nouveau les manches et on poursuit notre travail afin de régler la situation du ponceau fermé sur le chemin de la Rivière et celle de la qualité de l'eau dans certains secteurs, pour trouver des solutions à la sécurité routière et à la gestion de nos eaux de ruissellement, pour consolider notre relation avec nos acteurs socioéconomiques, pour soutenir adéquatement et équitablement nos organismes communautaires et nos institutions culturelles, pour bonifier nos aménagements de mobilité active et nos infrastructures (parcs, jeux, routes, bâtiments, etc.), pour mieux arrimer notre développement avec la protection de l'environnement, pour faire avancer les projets d'agrandissement de la station d'épuration et de gouvernance du parc et pour préparer notre centième anniversaire (2021), rien de moins!

Bien sûr, il y a beaucoup d'autres dossiers et projets sur la liste sans compter l'administration quotidienne. Évidemment, nous ne pourrions pas tout faire, et nous devons établir des priorités. Une chose est certaine : nous

connaissons nos besoins et nous travaillons pour les combler. Et une priorité demeure : promouvoir le respect, l'ouverture et la collaboration.

Kathy Poulin, mairesse



La « Butte à vélo » située sur le terrain derrière la mairie de Val-David a été inaugurée le 22 septembre dernier. Depuis, de nombreux adeptes de vélo parcourent les virages qu'offre ce remarquable circuit d'une superficie de 1 800 m² construit grâce à la contribution de nombreux collaborateurs. Nous invitons petits et grands à venir essayer la piste tout en suivant les règles de sécurité à adopter inscrites sur le panneau situé à l'entrée du circuit. Amusez-vous et soyez prudent!

31 OCTOBRE
HALLOWEEN
AU VILLAGE
DE VAL-DAVID



16h30 à 19h30
Au coeur du village

détails sur valdavid.com



INVITATION À la communauté d'affaires

La Municipalité de Val-David convie sa communauté d'affaires à un déjeuner-causerie afin de mieux comprendre ses besoins et ses attentes dans l'objectif de contribuer à la fluidité du développement de son économie locale.

À l'Auberge du Vieux-Foyer le jeudi 25 octobre dès 7h45.

Confirmez votre présence : communications@valdavid.com | T. 819 324-5678, poste 4249

QUELQUES RÉALISATIONS EN BREF

Travaux de voirie

Cet été, les travaux de pavage de plusieurs tronçons de rues, totalisant plus de 3 535 m linéaires, ont été réalisés notamment; le 1^{er} Rang et le 2^e Rang de Doncaster, la montée du 2^e Rang ainsi que le chemin du 7^e Rang. De plus, les fondations, le rechargement de gravier et les fossés des rues d'Auvernier, Chatel St-Denis, Normandin et Carmen ont été réalisés grâce à la subvention du débuté de Bertrand, M. Claude Cousineau.

Aménagements au Parc des amoureux

Cette année, les aménagements au Parc des amoureux ont été complétés. Un magnifique trottoir de pavé longe la Rivière du Nord. Plusieurs bollards lumineux et la plantation d'arbustes aux abords de la bande riveraine bonifient le paysage. Enfin, les installations sanitaires ont subi une cure de rajeunissement autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.



SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL Mardi 13 novembre 19h30

Salle communautaire (église) 2579, rue de l'Église, Val-David

INSTALLATION AUTORISÉE
DES ABRIS D'AUTO

1^{er} octobre au 1^{er} mai

STATIONNEMENT
INTERDIT SUR RUE

15 nov. au 15 avril



ESPACE BIBLIO

1355, rue de l'Académie



LA CHANCE DE LEUR VIE
Agnès Desarthe



VIVEZ PLEINEMENT :
VIVEZ QUANTIQUE!
Dr Christian Bourit



LA 6^e EXTINCTION
UNE AVENTURE DE LA
SIGMA FORCE
James Rollins



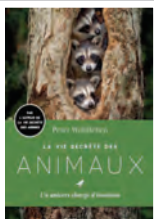
L'ULTIME SECRET
DE CAVENDON
Barbara Taylor Bradford



APPRENDRE SUR LE TAS
Boucar Diouf



LA PUSH - LA VIE AU
BOUT DES MAINS
Tommy Caldwell



LA VIE SECRÈTE DES
ANIMAUX
Peter Wohlleben



TOUT A UNE FIN SAUF LA
BANANE QUI EN A DEUX
Sylvie Desrosiers

EXPOSITION THÉMATIQUE

OCTOBRE - Japon & décoration
NOVEMBRE - L'Afrique à découvrir

ACTIVITÉS

Les génies en herbe

Tous les mercredis jusqu'en mai | 13h-14h45

Une invitation aux adeptes et futurs adeptes des jeux-questionnaires.

Groupe de lecture ouvert à tous

Le dernier lundi de chaque mois à partir d'octobre | 18h30-21h30

Pour information et inscription :

Nicole Gagné au 819 324-5678, poste 4234

CAUSERIE « CAFÉ & BRIOCHES »

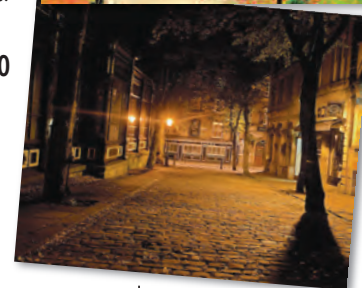
Des détectives et leurs enquêtes...ailleurs.

Avec Denise Fortin | Dimanche 28 octobre | 10h30-12h

Voyager avec le policier! Partout au monde des crimes sont commis et presque partout le roman policier en parle. Pour en apprendre davantage sur nos contemporains... d'ailleurs!

Préinscription : au plus tard 4 jours avant l'activité.

Ouverture des portes : 15 minutes avant le début de chaque activité.



ÉVÉNEMENTS



MARCHÉ D'ICI DE VAL-DAVID

DERNIER MARCHÉ D'ÉTÉ

13 octobre

Place publique et rue de l'Académie
Samedi | 9h-13h | marchesdici.org



GALERIE DE LA PETITE GARE

UN JARDIN DANS LA TÊTE - Nathalie Morel

Jusqu'au 21 octobre

2525, rue de l'Église (Entrée libre)

Tous les jours | 9h-17h | valdavid.com



DÉCHETS
Sophie CASTONGUAY

LA NUÉE EX VIVO
Laurent LAMARCHE

CENTRE D'EXPOSITION

DÉCHETS - Sophie Castonguay

LA NUÉE EX VIVO - Laurent Lamarche

Jusqu'au 7 janv. 2019

27 octobre : Lancement d'un recueil de poésie du

sculpteur Laurent Pilon. Performance sonore et laboratoire acoustique autour de l'exposition.

2495, rue de l'Église (Entrée libre)

Merc. au dim. | 11h-17h

culture.val-david.qc.ca



VACCINATION GRIPPALE

22 novembre | 9h-16h

Salle communautaire (église)

2490, rue de l'Église

valdavid.com



MARATHON LE P'TIT TRAIN DU NORD

Dimanche 21 octobre

Marathon - Petite Gare, 2525, rue de l'Église,

Val-David | Premier départ : 8h30

Demi-Marathon - Gare, 146, chemin de la Gare,

Piedmont | Premier départ : 8h

Les arrivées

Place de la Gare, 160, rue de la Gare, Saint-Jérôme
marathondupetittrainunord.com



SALON DES ARTISANS DE VAL-DAVID

1^{er} décembre | 10h-17h

2 décembre | 10h-15h

Salle communautaire (église)

Pavillon Maurice-Monty

Venez admirer le travail de nos artisans

et profitez-en pour vous gâter!

Programmation sur : valdavid.com



FOIRE DU SKI USAGÉ

3-4 et 10-11 novembre

2444, rue de l'Église

rocride.com

C'est dans **la cuisine** que ça se passe!

Semaine de la prévention des incendies
7 au 13 octobre 2018

Suivez nos capsules en prévention des incendies sur notre page Facebook.

Consultez les diverses activités de prévention organisées dans votre municipalité.

securitepublique.gouv.qc.ca/spi

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

VAL-DAVID A MAINTENANT sa Butte... à vélo!



On a coupé le ruban officiel en présence des élus et des créateurs de la « pump track ».



Une piste accessible à tous les cyclistes, de tout âge.

Jean-Patrice Desjardins

Le Club de plein air de Val-David songeait depuis un bout de temps à créer une « pump track », piste d'exercice (et d'amusement) pour les cyclistes de vélo de montagne ou BMX. C'est chose inaugurée ce samedi 22 septembre 2018 sur un terrain adjacent à l'hôtel de ville de Val-David.

C'est donc au parc Ceyreste que se trouve cette piste, judicieusement renommée Butte à Vélo

(une idée de la mairesse, semble-t-il) en référence à ce lieu mythique de Val-David où se trouvait la célèbre boîte à chansons la Butte à Mathieu.

On a coupé le ruban en présence d'élus, des bénévoles ayant travaillé sur le projet, du président du Club de plein air, Jean-François Boily, et du vice-président, Antoine Collin (dont l'imagination est la source première du projet).

Le Club de plein air avait prévu une fête, avec bouffe et musique, en plus de démonstrations

de vélo sur la piste, mais les enfants se sont vite approprié la piste. Samedi, on y voyait de jeunes cyclistes à peine en équilibre sur leur vélo s'essayer sur les petites bosses de la piste, qui ont été créées par des bénévoles lors de quelques corvées durant les dernières semaines.

On a créé des bosses, des courbes, planté des arbres et semé du gazon, bref, une « pump track » est apparue là où il n'y avait rien depuis le déménagement des équipements municipaux, il y a quelques années.

Le parc est ouvert de 8 h à 22 h et on y accède par le stationnement de l'hôtel de ville, par les rues de l'Église ou Monty.

Il faut nommer les commanditaires du projet : Municipalité du village de Val-David, Hyundai Sainte-Agathe pour toute la terre, La Jardinière Sainte-Agathe pour les arbres, BMR Eugène Monette pour le bois, Construction LARIX pour la construction de la clôture, Excavation PEA pour le temps de pelle gratuit, Hydro Semence Elite pour le gazon, Roc & Ride pour le support à vélos, Popcycle pour le BBQ, café bistro Mouton noir pour les billets de spectacles.

QUE RACONTE LE MOT « mot »?

Les mots revêtent une importance capitale dans la communication des êtres humains. Les quelque 4 000 langues et dialectes du monde entier en comptent des millions et des millions. Chacun a son sens bien précis, selon qu'il est placé avant ou après une expression ou qu'il est accolé à tel ou tel verbe.

Avez-vous pensé par exemple à tout ce qu'on peut faire dire au mot « mot »?

- Les gens compliqués devraient toujours employer des **mots simples**.
- Un **simple mot** suffit parfois à sécher une larme.
- Les mots pour rire font souvent pleurer.
- Dire des **mots à double sens** sur un sens unique cause un problème : la voie se rétrécit.
- Il ne peut rien dire : il **mange ses mots**.
- Cette personne a un sale caractère. Elle devrait employer des **mots propres**.
- Ils se sont rencontrés sur le trottoir et ont **échangé des mots croisés**.
- Avec sa voix de tête, il a souvent des **mots de tête**.
- Son demi-frère avait l'habitude de parler à **demi-mot**.



- Charitables, ils **se donnaient le mot**.
- Elle était toujours essoufflée mais ne voulait **en souffler mot**.
- Ne pouvant **avoir le dernier mot**, elle a **eu des mots** avec l'assemblée.
- Il pleuvait tellement qu'ils se parlaient à **mots couverts**.
- Voulant aller dans une maison close, il cherchait le **mot de passe**.
- J'ai **deux mots** à vous dire : dites **un bon mot** pour moi.

- Cet enfant m'inquiète, il ne pense qu'à **jouer sur les mots**.
- Se croyant grande dame, elle emploie de **grands mots**.
- Mon petit, arrête de dire de **gros mots**.
- Serrurier, il vendait des **mots clés**.
- Comme **mot de la fin**, il y a certes moyen d'avoir le **fin mot** de la discussion avec **un mot fin**.

Je vous quitte sur ces mots. Lors de la prochaine chronique (qu'on se passe le mot), je vais vous

prendre au mot en traquant les mots dits qu'on ne doit justement pas dire.

En un mot, je vous ai à l'œil, mot pour mot. « Aux mauvais mots, les bons remèdes. »

Émile Froment, **au bas mot**

Émile, grand-père de notre réviseuse, Maryse, était lui-même linguiste et réviseur et un grand passionné de l'étymologie et des langues. Il est décédé en 2011, laissant derrière lui des quantités impressionnantes d'archives, dont les découpages de ses chroniques « Jeux de mots » qui paraissaient au sein de l'entreprise où il corrigeait des textes, les Coopérants. Cette publication a paru en mars 1986 (*Journal des Coopérants*). Et Émile aurait été bien d'accord avec Claude Cousineau quand celui-ci affirme que notre langue est des plus importantes...

BRU, GLU, tribu, vertu

Judith Lavoie

Résidente de Val-David et professeure de traduction à l'Université de Montréal

Vous aviez des discussions avec votre parenté dans le temps des Fêtes au sujet de la différence entre *bru* et *belle-fille*? Un camp prenait pour la *bru*, l'autre pour la *belle-fille*? Sachez que cette source de chicanerie sera bientôt chose du passé.

L'histoire commence en 1160 (aux environs de). Au cours de cette année-là, un Allemand, appelons-le Otto, rencontre une Allemande, appelons-la... euh, non, pas tout de suite. Comme Otto est très amoureux, il souhaite présenter sa fiancée à sa mère (à son père aussi, mais le pauvre dispute un combat à outrance). Le fils entre dans la cuisine, où il trouve sa mère absorbée dans la lecture d'un essai sur le statut des femmes au Moyen Âge (anachronique?), et dit : « Maman, je te présente ma nouvelle blonde (il a pas dit *blonde*, certes!, mais c'est pas grave, vous aviez compris), elle s'appelle Brudiejungebraut. » Sa mère répond : « Palsambleu! Tu parles d'un prénom tarabiscoté! Arrête-moi ça. Je vais l'appeler Bru! » Et c'est ainsi qu'est née la bru.

Eh oui. Tout ça à cause d'une mère médiévale (mais pourtant féministe) qui avait l'esprit de contradiction. (Je dis vrai, non? *Vitam impendere vero* : consacrer sa vie à la vérité.)

Bon, bon. Suffit.

Bru. Belle-fille. Du pareil au même? Oula.



Commençons par la source des sources, que dis-je, la source avec un grand tesse (un grand S) : Wikipédia! Mais non, je plaisante. (Vous ne riez pas. Je comprends.) *Le Grand Robert* définit la bru ainsi : « belle-fille (1.) ». (Méchant définition.) Le chiffre 1 est important, il signifie que *belle-fille* a plus d'un sens (dans ce cas-ci, deux). Voici le premier : « la femme d'une personne par rapport aux parents de celle-ci »; et le second : « pour un conjoint, [la] fille que l'autre conjoint a eue d'une précédente union ». En termes simples, la belle-fille a une double personnalité. C'est ainsi.

Mais revenons à notre chère *Brudiejungebraut*. *Le Grand Robert*, dans son immense discernement dictionnaire, ajoute la remarque suivante : « Sans être à proprement parler vieilli, le mot [bru] est quelque peu marqué : on emploie plus volontiers aujourd'hui *belle-fille*. » Donc, selon l'équipe du *Robert*, la France aurait délaissé la bru pour mieux adopter la belle-fille. Fort bien.

Restons dans l'Hexagone (pas l'Octogone de GSP, ça pourrait mal finir) et allons à la rencontre de la bru du *Larousse* : « par rapport à un père, ou à une mère, la femme de leur fils. Synonyme : belle-fille ». Des synonymes, vraiment? Pas tout à fait, à preuve, cette mention : « *bru* est légèrement vieilli; *belle-fille* est plus usuel ». Ben là. On n'a plus les synonymes qu'on avait! Une dernière chose. Le *Larousse* mentionne la difficulté orthographique suivante : « une bru, sans e ni accent circonflexe. [...] Bru est l'un des quatre noms féminins (*bru, glu, tribu, vertu*) avec finale en u. » J'ignorais ce détail.

Voilà, résumée grossièrement, la situation outre-Atlantique. Voyons maintenant l'opinion des lexicographes du Québec.

Commençons par *Usito*, le « dictionnaire nord-américain du français », réalisé par une équipe de chercheurs et de chercheuses de l'Université de Sherbrooke, et (pour notre plus grand bonheur et quelques dollars) accessible en

ligne. Sous l'entrée de *bru*, on remarque immédiatement les lettres Q/C, qui désignent un « particularisme de l'usage québécois et canadien ». La bru serait québécoise (un régionalisme, disons). Une définition suit : « conjointe du fils », accompagnée de la remarque : « ce mot est vieilli en France ». *Robert*, *Larousse* et *Usito* partagent ce point de vue : la bru française serait archaïque. Pourquoi pas.

Quant au *Multidictionnaire de la langue française*, il qualifie le mot *bru* de vieux (« vx »), sans donner de précision géographique.

Morale de l'histoire : *belle-fille* et *bru* ne sont pas interchangeables. Mais j'avoue affectionner la seconde, malgré l'apparente rudesse de son nom.

Et vous, qui inviterez-vous dans votre tribu? Serait-ce la bru (*die junge Braut* : littéralement, la jeune mariée)? La belle-fille plutôt? La gendresse peut-être?

Bof, c'est pas si important. Ce qui compte, c'est l'accueil de sa belle-famille, la chaleur des sentiments, la complicité, le plaisir de se retrouver les vendredis soirs chez Marco Polo à Rivière-des-Prairies, le fun de chanter Sardou en hurlant après un souper festif, le bonheur tranquille de jouer aux cartes tous ensemble ou le ravissement de se bourrer de tire d'érable en septembre à coup de cuillères à soupe plongées impunément dans le chaudron refroidi...

CHOCOLAT
Smilly
Créations artisanales

COURS DE CHOCOLAT

Du nouveau chez Chocolat Smilly!
Mélanie Beaulieu vous propose de suivre des cours de chocolat sur mesure pour tous (enfants bienvenus dès 8 ans).

Venez apprendre et vous amuser dans un cadre à la fois professionnel, ludique et créatif.

Cours disponibles les jeudis, vendredis et samedis.
Inscription obligatoire au 514 895-1529
ou info@chocolatsmilly.com

1785, ROUTE 117, VAL-DAVID

Clementine
Apprenez votre vin!
Tendances du marché

LES MERCREDIS DÉCOUVERTES!
Plusieurs plats principaux à 19\$
Le saumon, le pain viande et plus à chaque semaine

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE
Réservez tôt
819 322-2111

2459, RUE DE L'ÉGLISE
VAL-DAVID

www.clementineresto.com

TABLIERS BAVOIRS ET ACCESSOIRES

Pauline Deschênes
Confection de tabliers (bavoirs), tabliers d'allaitement et piqués de haute qualité.
De bébé à taille forte

Fabriqué à la main

Tél.: 819-323-1003
pauline.deschenes@cgocable.ca

LE KOMBUCHA, c'est quoi?

Pour beaucoup de gens, le mot désigne un breuvage fait maison par une nutritionniste un peu grano. Ça a l'air « champignoneux », de couleur fade et opaque. C'est légèrement sucré, mais épicé et vif, presque vinaigré, avec un peu de pétilllement. En fait, le kombucha est un thé sucré qui a été fermenté de 1 à 3 semaines. Il a ses origines en Russie ou en Chine... selon la personne avec qui vous parlez. Le kombucha, le kimchi, le kéfir et autres aliments fermentés font depuis longtemps partie de certains régimes alimentaires dans diverses parties du monde, mais ils font maintenant un tabac en Occident, avec la tendance montante de la cuisine fermentée. Certaines personnes appellent le kombucha « booch ». Le mot « kombucha », qui veut dire littéralement « thé d'algue » (ou *kelp tea*) en japonais, fait référence à quelque chose de complètement différent au Japon : un thé doux plutôt qu'une boisson gazeuse et fermentée. Le « scoby », qui ressemble à un champignon, est l'acronyme de « cultures symbiotiques de bactéries et de levures » (en anglais *symbiotic culture of bacteria and yeast*). Il ressemble à une plaque flottante de graisse, mais il fait que la magie – de la fermentation – se produit. En français, on l'appelle la « culture ».

Les bienfaits pour la santé

Le « scoby » – qui flotte à la surface du mélange – infuse le kombucha avec de la levure et des bactéries bénéfiques pour créer une fermentation, donnant à la boisson son acidité, son effervescence et sa dose de probiotique. Les probiotiques sont microscopiques, mais ne sous-estimez pas leur pouvoir. Ils jouent un grand rôle dans la défense de votre microbiome (un nom de fantaisie pour définir votre flore intestinale ou votre système digestif, pour faire encore plus simple). Ceux qui croient fermement aux pouvoirs du kombucha disent que la boisson peut guérir tous les maux, du stress à l'embonpoint. L'étude la plus complète de ses bienfaits est signée par l'Université de Lettonie. Elle

déclare qu'on a raison de croire que le kombucha aide à la désintoxication et qu'il fournit des antioxydants, stimule l'énergie et le système immunitaire. « La plupart des gens remarquent assez rapidement que leur digestion s'améliore aussi, explique la D^{re} Michelle Schoffro Cook du site Web Cultured Cook. Et d'après mon expérience, quand la digestion s'améliore, la santé globale et les conditions spécifiques peuvent suivre. » De plus, une nouvelle étude de John Hopkins appuie ses dires. Pas étonnant que le kombucha se trouve maintenant en abondance sur le marché. Regardez simplement l'allée des boissons de votre supermarché ou chez les marchands de bières. Ses ventes annuelles devraient d'ailleurs s'établir à 1,8 milliard de dollars d'ici 2020, selon Forbes, et un tout premier festival international entièrement consacré au kombucha, le Boochfest, a eu lieu à Ottawa le 22 juillet dernier.

Trop de sucre ou trop d'alcool dans le kombucha?

Les bactéries et les levures ont une place tout à fait naturelle dans votre kombucha, tout comme le sucre et l'alcool; ils font tous deux partie du processus. Une grande part du sucre est mangée par les bactéries pendant la fermentation, laissant généralement entre 2 et 6 grammes par portion de 8 onces. « Ce n'est pas susceptible de causer des problèmes de santé aux gens », explique la D^{re} Cook. En fait, c'est plus susceptible d'aider. Les boissons sucrées sont responsables de faire grimper en flèche le taux de sucre de beaucoup d'Occidentaux. Si vous êtes un adepte des boissons gazeuses, remplacez le soda (Coke, Sprite, etc.) par du kombucha : cela permet de diminuer votre consommation de sucre tout en augmentant le taux de probiotiques dans votre système.

Consommer une boisson naturellement douce et pétillante comme le kombucha est bien plus agréable que de se claquer une pilule de probiotique



et c'est plus sain qu'une canette de Coke, qui contient 39 grammes de sucre ajouté par portion.

Concernant la teneur en alcool dans le kombucha, pas de panique. Il y a peu de chances que vous ayez de la difficulté à marcher ou que vos facultés soient affaiblies. Petite explication : pendant la fermentation, la levure mange le sucre, créant du dioxyde de carbone – responsable du pétilllement – ainsi qu'une trace d'alcool. L'alcool sert d'agent de conservation. Le kombucha doit contenir moins de 0,5 % d'alcool pour éviter d'être classé (et taxé) comme une boisson alcoolisée.

Boosté de nutriments

Comme le marché est de plus en plus compétitif, les brasseurs de kombucha tentent de surpasser leurs concurrents en créant de nouvelles saveurs et en ajoutant plus de cultures actives. La culture probiotique régulière ne suffit plus pour impressionner le consommateur qui en veut plus pour son argent. Les entreprises y intègrent par exemple des probiotiques – des aliments entiers riches en fibres qui favorisent la croissance des probiotiques – et des adaptogènes, comme le



ginseng, la rhodiola et d'autres plantes qui aident à protéger votre corps contre le stress.

Bénéfique? Tu parles! Mais la quantité et la concentration de prébiotiques que vous obtiendrez par portion ne sont pas susceptibles de faire une méga différence. Le conseil de D^{re} Cook? « Mangez des fruits, des noix, des graines, des légumineuses, des grains entiers ou d'autres aliments contenant des fibres et des sucres naturels. Alors vous n'avez pas besoin de vous préoccuper des prébiotiques, dit-elle. Assurez-vous que votre kombucha contient des cultures vivantes et n'a pas été pasteurisé pendant le processus d'emouteillage. »

Comment faire le kombucha?

Si jamais vous aimez faire les trucs maison, le brasseur montréalais de kombucha Rise – probablement le plus connu au Québec – partage sa recette en ligne. Ça prend en tout 20 minutes à préparer et 7 à 14 jours de fermentation. (SSD info/Huffpost Québec rédaction)

Où en trouver?

À Sainte-Agathe-des-Monts, une entreprise en démarrage nommée Origin Kombucha (originkombucha.ca) produit plusieurs saveurs de ce breuvage, distribué à Val-David chez BioSattva et au C'est la vie café. (SSD rédaction)

RÔTIR DES VIANDES : Les astuces pour réussir les meilleurs plats (au four ou au barbecue)

Voici en résumé les principales règles pour réussir la cuisson des viandes au four (ou au barbecue utilisé comme un four, à couvercle fermé).

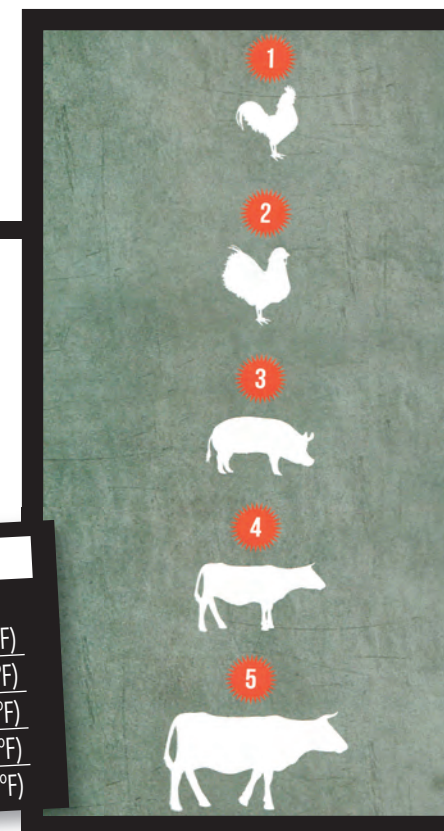
1. Les ingrédients les plus frais donnent les meilleurs résultats.
2. Pour une cuisson uniforme, la viande doit être tempérée avant d'être cuite. Sortir la pièce de viande du frigo de 10 à 30 minutes à l'avance.
3. Utiliser un thermomètre à cuisson classique (voir le tableau des cuissons parfaites).
4. L'arrosage régulier de la viande assure un rôti juteux à l'intérieur et bien doré en surface.
5. Couper la viande pendant la cuisson laisse échapper le jus et la chair devient moins tendre. Il vaut mieux utiliser le thermomètre pour vérifier la cuisson, il ne fait qu'un petit trou.

6. Avec la volaille, il est souhaitable de recouvrir les ailerons avec du papier d'aluminium pour éviter qu'ils ne brûlent.
7. Après la cuisson des viandes rouges, du veau et du porc, il faut laisser un temps de repos, qui permet à la viande de se détendre et à la chaleur de pénétrer jusqu'au cœur du rôti. C'est le secret de tout bon rôti.
8. Récupérer le fond de cuisson pour faire une sauce d'accompagnement assure un supplément de saveur grâce à ce concentré.
9. Les restants de rôtis font d'excellents sandwichs froids, paninis, ou fajitas, sautés asiatiques ou plats de pâtes et pâtés.

10. Surveiller la température de cuisson est indispensable pour réussir parfaitement un rôti.

Voici un petit tableau-guide qui pourra vous être utile. En utilisant le thermomètre, il faut éviter d'appuyer sur un os, car cela fausserait les résultats. Ne jamais prendre la température une seconde fois dans la même incision, pour la même raison.

TYPE DE VIANDE	TEMPÉRATURE INTERNE AVANT REPOS		
	SAIGNANT	ROSÉ	À POINT
Poulet	-	-	80 °C (176 °F)
Dinde	-	-	80 °C (176 °F)
Porc	-	58 °C (136 °F)	65 °C (150 °F)
Veau	-	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)
Bœuf et agneau	50 °C (122 °F)	55 °C (130 °F)	60 °C (140 °F)



DOSSIER

UN SPORT, UNE AVENTURE EN PLEINE NATURE :
La chasse

Jocelyne Aird-Bélanger

Depuis les quarante ans et plus que j'habite Val-David, j'assiste chaque automne à une sorte de mouvement de masse, à une forme de retour vers nos origines ou d'exode joyeux tout à fait prévisible et impérieux provoqué par l'ouverture de la CHASSE! Intriguée et déterminée à comprendre ce qui attire 408 000 Québécoises et Québécois sur les traces du gibier de nos forêts, je suis moi-même partie à la chasse d'expériences et d'informations auprès de quelques adeptes de ce sport et de ceux qui les encadrent. Voici donc les résultats de ce voyage au pays des chasseurs québécois!

Chaque automne, vers la fin septembre, début octobre, dans nos montagnes, l'appel irrésistible de la forêt se fait entendre et les chasseurs repartent, équipés de pied en cap, séduits, attirés, appelés par les sentiers secrets où se cache le gibier, gros ou petit, qu'ils poursuivent : ils « prennent les bois » pour quelques jours ou toute une semaine. Essayez donc de leur proposer de rester chez eux à cette période? Que ce soit mon frère et son épouse, certains de mes voisins ou encore votre plombier favori, vous verrez bien vite qu'il est inutile d'insister... Dès l'ouverture de la chasse, ils sont tous partis, plus ou moins loin, sur les pistes de l'orignal, du plus gros buck jamais frappé ou encore du chevreuil aux grands bois, à X pointes, et qu'eux seuls savent dénicher... La chasse, c'est une passion, un rêve qui dure toute l'année, qu'on entretient en en parlant tout l'hiver, qu'on nourrit en nettoyant sentiers et territoires secrets au printemps et qu'on perfectionne à coups d'équipements de plus en plus chers et sophistiqués, allant du calleur électronique à l'appareil photo espion, question de bien réussir sa grande expédition quand arrive enfin l'automne!



Michel Aird, chasseur à l'écoute dans la forêt...

Ce sport est très contrôlé, règlementé, suivi et encouragé par les différents ministères qui s'occupent de notre territoire, surtout celui des Forêts, de la Faune et des Parcs, le MFFP. Pour aller chasser en toute légalité au Québec, le Certificat du chasseur ou du piégeur est obligatoire. Il faut avoir suivi et réussi un cours de manipulation sécuritaire d'arme à feu pour l'obtenir. Pour la chasse à l'arc, un test pratique de tir sur cible animalière s'ajoute. Enfin, tous les chasseurs doivent se procurer un permis de chasse. Tous ces documents sont indispensables et de plus en plus

coûteux. Il faut bien sûr se procurer l'arme correspondant au genre de chasse qu'on veut faire... et là, les discussions peuvent se prolonger quant à la marque, la force, le prix, etc. Les chasseurs ont un rôle essentiel pour le contrôle et la survie des cheptels de chevreuils et d'orniaux. Une surpopulation de ces animaux les mettrait en danger à cause du manque de nourriture nécessaire à leur survie. Les chasseurs contribuent donc à assurer un équilibre entre le nombre de chevreuils et d'orniaux et la capacité du milieu de les nourrir.

Mon voisin a commencé à chasser avec son père vers ses 18 ans, et une fois parti, il n'a jamais arrêté... chevreuil, orignal, perdrix, ici ou beaucoup plus loin, selon le territoire de chasse qu'il avait l'occasion de découvrir... et d'une fois à l'autre, les conditions s'amélioraient. Aujourd'hui, c'est avec trois amis qu'il part pour une semaine, là où chacun a sa cache dans un arbre pour attendre l'orignal unique qu'ils auront attiré avec du sel, des carottes ou du maïs. Ils l'auront déjà aperçu en photo grâce à leurs caméras cachées à des endroits choisis... Ils les appellent parfois en imitant le cri des femelles en chaleur, avec leurs calleurs électroniques infailibles... et ça marche! Ces gars frappent le premier jour depuis quelques années et redescendent aussitôt du bois pour faire déborder leur bête (un seul orignal est autorisé par équipe de chasseurs). Puis ils retournent à leur camp pour terminer leur semaine de vacances en continuant d'explorer leur territoire, inspectant les sentiers, découvrant des traces des orignaux qui peuvent couvrir de très grandes distances en très peu de temps... et discutant de tout et de rien au cœur de leur territoire secret.

Mon frère, lui, a commencé à chasser très jeune, dans un club privé avec un groupe d'amis, il y a plus 40 ans. Et durant toutes ces années, il n'a jamais manqué une saison de chasse! Selon lui, la chasse, qui a connu une grande effervescence dans les années 1960, a bien changé avec le temps, devenant de plus en plus technique et sophistiquée. Les chasseurs auraient aussi acquis une conscience écologique qui leur faisait peut-être défaut autrefois et cherchent aujourd'hui à protéger la ressource et leurs forêts. La chasse lui a permis de découvrir l'arrière-pays où se retrouvent beaucoup d'Européens et d'Américains dans des pourvoiries équipées comme des hôtels 5 étoiles de grand luxe. Le Québec attire en effet bien des chasseurs étrangers, car il abrite

RÉSULTATS DE LA CHASSE AU QUÉBEC EN 2017

FRAPPÉS

Cerfs de Virginie	53 010
Orignaux	25 687
Ours noirs	5236
Dindons sauvages	7600

NOMBRE DE CHASSEURS SELON LE GIBIER

Cerf de Virginie	140 000
Orignal	122 500
Petit gibier	182 500
Ours noir	330
Caribou	7400

<https://mffp.gouv.qc.ca/le-ministere/etudes-rapports-recherche-statistiques/statistiques-de-chasse-de-piegeage/>

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
Agence immobilière

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION,
UNE RELATION

Fred Fortier
Courtier immobilier

ROYAL LEPAGE
HUMANIA

Bur. 819 326-2244 | Cell. 514 707-8855
www.fredfortier.ca

MARCHE GARIÉPY

40%
DE RABAIS
sur les
VIVACES

BIÈRE ET VIN
FRUITS & LÉGUMES
DÉPANNEUR

Carottes, pommes,
moulées à chevreuil
et citrouilles

SERVICE DE LIVRAISON
1417, route 117, Val-David, QC | 819-320-0182

REMORQUAGE VAL-MORIN

40 ANS D'EXPÉRIENCE

REMORQUAGE
ET AUTRES PÉPINS

24H/24, 7 JOURS SUR 7

5892, boul. Labelle (route 117), VAL-MORIN
T. 819-322-2201 | Télécopieur : 819-322-2209
www.remorquagevalmorin.com

le plus grand territoire de chasse accessible au public. On y retrouve des ZEC (zones d'exploitation contrôlée), des réserves fauniques, des pourvoies privées et des territoires publics et privés. Drôle de paradoxe : il y aurait de plus en plus d'offre et de moins en moins de chasseurs...

Mon frère pratique avec son épouse une chasse fine, sur la piste des animaux, à l'affût dans des coins qu'ils auront explorés et bien repérés au printemps et qu'ils ont revérifiés en arrivant sur leur site pour voir si les originaux les fréquentent encore. Ils sont équipés de GPS, de cartes, de boussoles, de walkies-talkies (et d'une bonne réserve de piles en cas de panne soudaine...). Il est primordial de connaître son territoire, de le visiter, de vérifier ses limites et de le valider au début de la chasse, grâce aux informations qu'ils avaient notées sur leurs GPS et transférées sur la carte. La durée de la chasse étant limitée et eux n'ayant droit qu'à un seul original par groupe de chasseurs, ils ont donc intérêt à ne pas perdre de temps et à être efficaces!

Ce sport demande adresse, vigueur et concentration. Ma belle-sœur, qui peut facilement passer 6-7 heures de file seule dans les bois, à l'affût du moindre bruit, est une chasseuse émérite qui frappe à tout coup ou presque. Son expérience comme ancienne championne canadienne junior du tir à l'arc lui a permis d'acquérir une capacité de concentration unique, un grand contrôle de ses émotions et un souci constant de toujours bien viser sa cible. Initiée à ce sport par son mari il y a une douzaine d'années, elle forme avec lui un couple de chasseurs efficace et percutant, chose rare au Québec. Lorsqu'on a frappé sa bête, le plus difficile commence, surtout si on est enfoncé loin dans les bois. Il faut attendre un bon 20 à 30 minutes après avoir tiré pour être bien certain que l'original est abattu, puis on commence à le vider et à l'équarrir pour le transporter à son camp et l'amener ensuite chez le boucher qui le débitera. Cela peut prendre jusqu'à 5 heures, comme cette fois, en 2014, où elle a abattu un original de 1275 livres, le deuxième plus gros de la réserve faunique Papineau-Labelle, cet exploit faisant d'elle la première femme à réussir cela dans la région. À ce jour, elle compte à son tableau de chasse 4 originaux et 12 chevreuils, sans oublier les perdrix, oies blanches et autres petits gibiers... Toute une chasseuse! Ce qu'elle aime le plus de ce sport, en dehors de ses réussites spectaculaires, c'est d'être des heures seule, dans les bois, quelle que soit la température, et de rester concentrée dans l'instant présent, devenant, par le fait même, une partie intégrante du paysage. Reposant pour l'âme et l'esprit, dit-elle!

D'après cette brève enquête, on constate que les chasseurs sont des sportifs soucieux de protéger la faune et les animaux qu'ils pistent. Passionnés par leur sport, familiers des forêts et des habitudes des bêtes qui les habitent, les chasseurs confirment qu'ils ne sont pas des tueurs sanguinaires. Ils sont suivis, supervisés, soumis à des règlements très stricts, obligés de suivre des cours de tir et de mesures de sécurité, contraints à débours des montants de plus en plus élevés pour leurs divers permis : ils pratiquent une activité aussi ancienne que l'histoire de l'humanité qui s'est développée grâce aux chasseurs-cueilleurs.

Et quand on ne pêche ni ne chasse, comme moi ou la plupart des gens, il faut bien leur reconnaître une ferveur, un amour du territoire et une cohérence communicative. La chasse est un sport qui demande



Automne 2014 : Marie-Claude Pitre derrière le très gros original de 1275 livres qu'elle vient de frapper, le deuxième plus gros de la réserve faunique Papineau-Labelle. Elle est la première femme à réussir cela dans la région.

de l'adresse pour tirer, de la patience pour attendre en silence, seul dans sa cache ou au pied des arbres, pendant des heures à l'écoute du moindre craquement dans la forêt, et une bonne forme physique aussi bien pour marcher de longues périodes dans les bois, beau temps, mauvais temps, que pour ramener la bête abattue. La chasse, c'est également très souvent un plaisir partagé, puisque les chasseurs donnent accès à une viande 100 % biologique, très goûteuse et de grande qualité. Ceux qui vont à la chasse invitent parfois à déguster le fruit de leur traque, faisant ainsi un cadeau gastronomique remarquable, tout comme ceux qui offrent du chevreuil ou de l'original pour une fondue ou un cipaille... La chasse sportive, c'est surtout une aventure en nature typique de notre coin de pays, une sorte d'équipée de ressourcement dans les odeurs de feuilles mortes et de sapinage, un défi renouvelé chaque année, et depuis des siècles.

Informations publiées sur le site du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec
<https://mffp.gouv.qc.ca/publications/faune/statistiques/chasse.pdf>

LA CHASSE SPORTIVE

Selon le MFFP, **408 000 Québécoises et Québécois pratiquent la chasse sportive**, pour le loisir, le plaisir, les défis à relever et bien d'autres raisons. Un dénominateur commun les caractérise toutefois : ils contribuent à dynamiser l'économie régionale grâce aux **308 millions de dollars** qu'ils consacrent à la pratique de cette activité et à la consommation de produits et services en lien avec elle. Ces 408 000 adeptes consacrent près de 6 millions de jours de chasse pour une moyenne de 14,5 jours chacun. La majorité des chasseurs ont entre 22 et 54 ans - 11 % ont entre 54 et 61 ans et 4 % ont 61 ans et plus. Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer la chasse et compteraient maintenant pour 40 % du nombre total de chasseurs, soit plus ou moins

160 000. Les 308 M\$ dépensés par les adeptes de la chasse permettent de créer ou de maintenir 3 322 emplois, de verser 87,3 M\$ en salaires et de générer 157,3 M\$ en valeur ajoutée.

Dans les Laurentides, 37 128 chasseurs détiennent un permis de chasse et 50 % pratiquent leur sport dans notre région. Chacun dépense en moyenne annuellement 1056 \$, soit au total 39 200 000 \$ (presque 40 M\$), dont 81 % dans la région, soit 31 700 000 \$ (presque 32 M\$).

Le MFFP conclut que la contribution des chasseuses et des chasseurs est primordiale pour le maintien de l'équilibre entre la faune et ses habitats. Au Québec, aucune des espèces ou des populations animales chassées n'est mise en péril par ce type de prélèvement. Le « capital faunique » nécessaire au maintien des populations est protégé, et les adeptes ne récoltent que les « intérêts » de ce capital. Sans leur apport, la quantité de nourriture disponible pourrait s'avérer insuffisante en cas de surabondance des espèces. Les adeptes de la chasse permettent aussi de réduire les dommages importants causés aux champs cultivés, aux vergers et aux propriétés privées, de même que le nombre d'accidents routiers liés à la faune.

Selon les statistiques officielles du ministère des Transports du Québec, le réseau routier québécois aurait enregistré au minimum quelque 4500 accidents impliquant des cerfs de Virginie au cours de l'année 2000. Globalement, ces accidents auraient entraîné des coûts sociaux estimés à près de 38,4 M\$ pour l'ensemble du Québec. Plus de 1000 de ces accidents sont survenus dans la seule région de la Chaudière-Appalaches et ont entraîné un impact économique négatif évalué à 11 M\$.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les chasseurs investissent annuellement 1,2 M\$ dans l'amélioration des habitats des ressources fauniques, peu importe si ces dernières sont prélevées ou non prélevées. Ces contributions, prises à même le coût du permis de chasse, sont réinvesties en totalité, par l'intermédiaire de la Fondation de la faune du Québec, dans la réalisation de projets d'aménagement, de restauration ou de conservation.

- Cette injection annuelle de fonds, en provenance des chasseuses et des chasseurs, constitue un important levier économique, puisque pour chaque dollar investi, quatre dollars viennent généralement s'ajouter grâce aux contributions des organismes du milieu. Un investissement annuel de 4,8 M\$ dans les habitats fauniques!
- Détail intéressant à savoir : un cerf de Virginie (chevreuil) donne environ 50 livres de viande, et l'original, beaucoup plus, soit une centaine de livres, selon le nombre de chasseurs dans le groupe, et c'est de la viande totalement biologique!
- Et parlant de faune et de son contrôle : qu'en est-il des chevreuils qui envahissent nos jardins et nos cours? Avec tous les permis obligatoires, on aurait le droit de les abattre à l'arbalète dans une période précise. Aujourd'hui, seuls les mâles sont concernés, eux qui peuvent féconder un grand nombre de femelles, qui sont particulièrement fertiles.

Pour protéger la faune, il ne faut surtout pas nourrir les chevreuils, car ils auront ensuite de la difficulté à se nourrir en forêt et seront moins résistants.

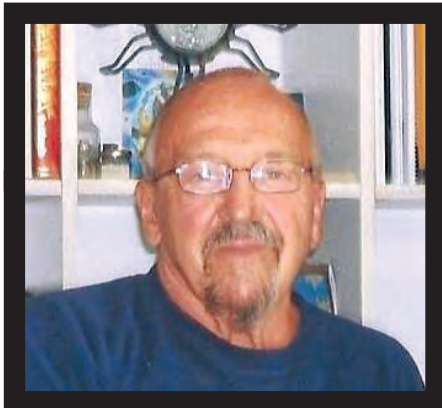
Fédération chasseurs et pêcheurs du Québec :
<http://fedecp.com/>
http://fedecp.com/media/4233/_finaloutcomm_19_04_2018.pdf : HÉRITAGE FAUNE



RÉPONSE POUR LE MOIS DERNIER :
Le silence des agneaux

IMDb 8,5/10

Ce suspense policier américain a terrifié les foules... Sorti en 1991, il sera suivi par *Hannibal* en 2001, par *Dragon rouge* en 2002 et par *Hannibal Lecter : Les origines du mal* en 2007. Doté d'un budget de 20 millions, il en a rapporté 273 et a remporté 5 Oscars en 1992.



Cyril Lepage, astrologue
819-322-2152 | cyril.lepage@hotmail.fr

OCTOBRE 2018

Ces temps-ci, on ne parle que d'économie Or, quelle que soit l'économie de leur pays Les Chinois ne manqueront jamais de riz! L'avenir, c'est pour demain... La vie, c'est aujourd'hui!

BÉLIER

Selon le mythe de Sisyphe, il est inutile de s'acharner à pousser un rocher jusqu'au sommet d'une montagne, car une fois cet exploit accompli, le gros caillou reprendra sa descente vers le bas... Si dans votre travail ou vos projets rien ne fonctionne, essayez d'énergiser votre corps par l'exercice au lieu de toujours recommencer les efforts inutiles à vouloir atteindre le sommet! Si vous en avez la patience, dès le 8 novembre, vous recevrez l'appui nécessaire pour remonter la côte, et ce, sans avoir à traîner le poids des autres; donc, tout à fait allégé de la pesanteur du travail absurde que vous vous imposez ou, encore, que l'on vous impose.

TAUREAU

C'est dans votre situation matérielle et sociale que les choses risquent de se compliquer; comme, antérieurement, vous avez fait des efforts, vous risquez d'en perdre le bénéfice si vous ne changez pas votre attitude impulsive et agressive. Ce n'est donc pas le moment de changer votre avenir professionnel, car vous le regretteriez... Sur le plan santé, risques de congestion cérébrale et de problème cardiaque. Par contre, la deuxième partie du mois vient harmoniser votre vie sentimentale et amoureuse pour vous sortir du repliement sur vous-même que vous exercez depuis quelque temps.

GÉMEAUX

Vous êtes au maximum de vos forces et de votre vitalité, donc, apte aux efforts les plus considérables, en plus d'avoir une parfaite sûreté d'instinct. Un transit de la planète Vénus est favorable à votre vie sentimentale et vous avez le goût de vous amuser, le désir de plaire sous

votre jour le plus avantageux. Vous vivez un bien-être assez rarissime!

CANCER

Une forte influence planétaire vous apporte une bouffée de bonne humeur et des circonstances chanceuses grâce à votre optimisme retrouvé. C'est le temps de vous délasser et de participer à des festivités de toutes sortes. En affaires, vous vous sentez en force et capable de prendre certains risques ainsi que de relever bien des défis : le ciel vous appuie!

LION

Phase d'ajustements tant dans votre vie privée que dans celle du travail, ce qui demande patience et tolérance, dans ces domaines. Pour le reste, rien ne sert de courir, il faut partir à point... Donc, si vous veillez à votre santé physique et nerveuse, l'abondance sera de retour vers la mi-novembre; en attendant, faites le moins de dépenses possible.

VIERGE

Période excellente pour télécharger une nouvelle énergie tant physique que morale vous permettant d'accomplir la corvée de travail qui vous attend. De plus, une bonne alimentation vous sera nécessaire en plus d'une diminution de votre consommation d'alcool - si vous consommez - si vous voulez protéger les forces qui vous habitent présentement, car dans les temps à venir, vous en aurez besoin; prenez vos précautions dès maintenant : vous êtes prévenu...

BALANCE

Phase au cours de laquelle les situations seront claires, nettes, et les difficultés aisément vaincues. Le temps est favorable aux affaires urgentes, à tout ce qui doit être accompli d'une façon expéditive. Ainsi, vous connaîtrez le succès grâce à votre énergie et votre courage dans ce que vous entreprenez. De plus, une très bonne influence s'exercera sur votre santé tant physique que morale, vous rendant plein d'assurance, volontaire et confiant en votre force et en vos moyens. Votre meilleur atout est celui d'aller droit au but, avec vigueur, franchise et audace. Voilà!

SCORPION

Vous vous sentez à cran, il vous est difficile de vous dominer et de contrôler vos réflexes, et c'est ainsi que vous pouvez encourir des accidents dus à la précipitation dans certaines démarches ou certains voyages ultra-urgents. Tout ça parce que le travail vous envahit et que vous désirez que tout soit terminé avant de commencer : du calme! Par contre, la vie sociale, sentimentale et amoureuse compense...

L'ASTROLOGIE EST UN ART, l'horoscope, une fantaisie de l'artiste!

SAGITTAIRE

Tendance à brûler la chandelle par les deux bouts : « Sky is the limit! » Vous êtes avantaagé par la chance et les événements tourment en votre faveur. Mais avec la planète Mars qui vous titille, vous aurez des difficultés à surmonter et, grâce à votre super moral, vous aurez « aide et secours » providentiels! Si vous avez des rénovations à faire au foyer, consultez « the best » afin de ne pas avoir à recommencer la « job ».

CAPRICORNE

Vous avez la possibilité de profiter d'une bonne vitalité et d'être accueillant aux projets personnels que l'on vous offre de réaliser immédiatement. De plus, la planète Jupiter ayant repris sa marche directe, si vous avez fait une demande en rapport avec l'accomplissement de ces projets, vous aurez une réponse positive. En amour, si récemment vous avez connu quelques malentendus, l'harmonie revient. Pour ce qui est des célibataires, ils trouveront partenaire.

VERSEAU

Action, action, action! C'est là le message que vous envoie la planète de l'énergie! Mais ne vous laissez pas emporter pour autant, car c'est plutôt la planète qui est « pressée », et non vous! À son passage dans le signe du Verseau, la planète Mars s'énerve, mais

seuls les sujets nés sous le signe du Verseau ont le pouvoir de contrôler ce guerrier planétaire, car ils sont eux-mêmes des centrales nucléaires! À part ça, ça va chez vous ?

POISSONS

Que ce soit pour des questions d'argent ou d'amour, le moment serait mal choisi pour faire des transactions ou des investissements dans ces domaines... car vous ne pouvez pas évaluer correctement ce que vous désirez acquérir, ayant une tendance à surévaluer les choses : comme si vous étiez motivé par des excès d'idéalisme émotionnel plutôt que par une nécessité pratique... Il est donc nécessaire d'équilibrer vos affaires sentimentales et financières. Par contre, des interventions providentielles et des joies relatives à des voyages ou à des projets de voyage avec des étrangers sont au programme, vous permettant d'arriver à une communion plus profonde dans votre vie sentimentale...

À la suite de demandes téléphoniques pour savoir si je donne des consultations en ligne, sachez que oui, je le fais, au coût de 35 \$, payable par Master Card ou Visa. Voilà!

CLINIQUE
VITALITÉ

Une équipe de **5 professionnels**, à Val-David,
offrant des soins pour toute la famille

ACUPUNCTURE
OSTÉOPATHIE
MASSOTHÉRAPIE

Votre **santé** nous
tient à **coeur**

L'ÉQUIPE VITALITÉ

Sophie Soliman	Julien Rivard
Amélie Benoit	François Aubry
Christopher Garbrecht	

FAITES LE
PLEIN
D'ÉNERGIE
POUR
L'AUTOMNE

CLINIQUE VITALITÉ

1288, rue Jean-Baptiste Dufresne,
Val-David

819-322-3081

clinique-vitalite.com

BILLETS POUR LE TIRAGE
DE L'ŒUVRE DE RENÉ DEROUIN

Isabelle Monette

819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info

BON À SAVOIR

Attention, bigots!

Dénoncés comme embryonnaires il y a 20 ans par Philippe Muray dans *L'Empire du Bien*, ils sont maintenant partout. La société de cauchemar du visionnaire est maintenant arrivée. Au nom du Bien, les nouveaux croisés de l'antiracisme, du féminisme et du véganisme imposent leurs dogmes, modifient le vocabulaire, réécrivent l'Histoire et criminalisent le désir et même... l'humour! Des militantes de #metoo aux obsédés de la limitation de vitesse sur les routes aux bigots qui voilent leurs femmes et leurs filles, ces nouveaux croisés du Bien installent la réaction et l'hystérie au nom des braves gens. Fini l'homme tel qu'il est, voici l'homme tel qu'il devrait être. Pour lire la suite : *Délivrez-nous du bien*, par Natacha Popoly et Jean-Michel Quatrepoint, L'Observatoire éditeur, 2018.

Le cancer? Et après?

Le vaincre semblait hier encore impensable. Mais plus on y pense, plus on s'aperçoit qu'il n'est pas infailible. On pourra même, avec un peu de conditionnement opérant, le dérouter. Plusieurs études cliniques ont secoué le monde de la cancérologie en démontrant qu'il est possible de mieux soigner le cancer sans nécessairement avoir recours à des traitements lourds. Ou bien en combinant ceux-ci avec l'immunothérapie, apparue dans les dernières années, et qui aide le système immunitaire à détecter et à tuer les cellules cancéreuses qui, autrement, lui restent souvent invisibles. Le diagramme plus bas explique comment se déroule ce processus :

**Il ne manquera pas d'espace le 20 décembre 2018**

David Saint-Jacques est le onzième astronaute canadien de l'histoire. Il est le neuvième à aller dans l'espace et le troisième à y effectuer un long séjour : du 20 décembre 2018 à juin 2019. Il s'envolera dans la capsule *Soyouz* aux côtés de l'Américaine Anne McClain et du Russe Oleg Kononenko. Objectif : mener un protocole expérimental sur l'impact des missions sur l'évolution du système immunitaire pendant les longs séjours à bord de la station spatiale internationale et observer les effets de l'apesanteur sur le système cardiovasculaire.

Le corps est-il conçu pour la course?

Il y a actuellement 1473 ultra-marathons en Amérique du Nord, soit des courses de 42,2 km et plus. Au-delà de 79 000 ultra-coureurs ont réussi des courses extrêmes, dont 12 059 se sont attaqués à des parcours de 160 km. Pour certains, ce n'est pas suffisant : le Tor des Géants, en Italie, exige des athlètes qu'ils se disputent 335 km sur un parcours en ascension qui totalise trois fois l'Everest (24 000 m en dénivelé positif). « Nous ne sommes génétiquement pas faits pour être sédentaires », affirme Guy Thibault, directeur des sciences du sport à l'Institut national du sport du Québec. Nul besoin de franchir des distances folles pour bénéficier des effets de la course : elle améliore le système musculo-squelettique, agit comme antidépresseur, réduit le stress et facilite le sommeil. Et puis, ça va plus vite d'un point à un autre, finalement.

Sources : *Québec Science* sept. 2018, *Figaro Magazine* sept. 2018, *Protégez-vous* oct. 2018

LE SOMMEIL :
Le meilleur remède à
la mélancolie

Pendant quelques heures, chaque nuit, nous sommes quasi paralysés. Pourtant, derrière nos paupières closes, nos yeux s'agitent comme s'ils voyaient encore, et les muscles de notre oreille moyenne remuent, comme percevant des sons en dépit du silence. Hommes ou femmes, nous sommes sexuellement stimulés à plusieurs reprises durant le sommeil. Il nous arrive de croire que nous volons. Et d'approcher les frontières de la mort. Tout ce que nous savons aujourd'hui du sommeil prouve qu'il est essentiel à une bonne santé mentale et physique. Des études récentes ont montré que la perturbation du rythme circadien (le cycle veille-sommeil, un trait central de la biologie humaine) augmente le risque de diabète, d'accident cardiovasculaire et de démence.

Bref, sans sommeil, rien ne va plus. Dans de bonnes conditions, nous effectuons chaque nuit quatre à cinq cycles de sommeil. Chacune de leurs phases a sa fonction. Phases 1 et 2 : quand nous nous endormons, le cerveau reste actif. Il traite l'information. Quels souvenirs conserver de la journée? Que faut-il mettre à la poubelle? Phases 3 et 4 : le sommeil profond est aussi essentiel au cerveau que la nourriture l'est au corps. C'est le moment du ménage physiologique, mais pas encore celui du rêve. Lorsque le rêve survient (c'est le sommeil dit paradoxal), nous rêvons que nous

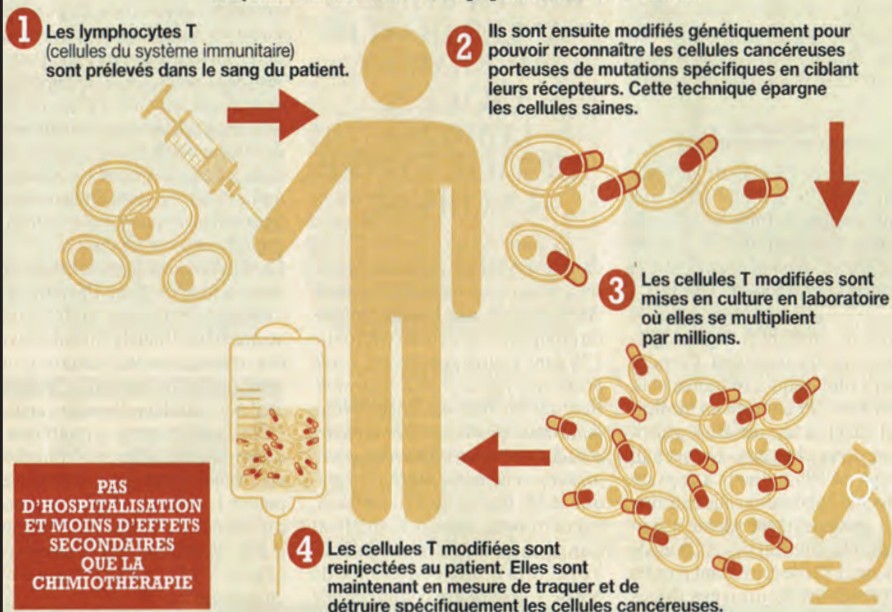
volons, tombons, même si nous ne nous en souvenons pas. Nous réglons ainsi notre humeur et consolidons notre mémoire.

Le sommeil est primordial pour la santé et le développement de l'enfant. C'est dans l'enfance que sont produites les plus grandes quantités d'hormones et de protéines anti-infectieuses. Un manque de sommeil chez l'enfant peut être source de diabète, d'obésité et de troubles de l'apprentissage. Parmi les ennemis du sommeil, il y a... la lumière. La lumière bleue (ondes courtes) des appareils que nous utilisons quotidiennement (téléphones, ordinateurs, etc.) peut modifier notre cycle circadien.

Vers 350 av. J.-C., Aristote se demande : que faisons-nous quand nous dormons, et pourquoi? En fait, ne s'est-il pas trompé de question? Au lieu de demander pourquoi nous dormons, ne devrions-nous pas nous demander pourquoi nous nous donnons tant de mal pour demeurer éveillés? Et la réponse pourrait être : nous devons assurer les fondements de la vie – nous nourrir, nous reproduire, nous défendre – afin que notre corps soit fin prêt à... dormir. Bien dormir, au fond, c'est le rêve! (Source : *Les secrets du sommeil, National Geographic*, août 2018)

L'IMMUNOTHÉRAPIE

L'immunothérapie est une nouvelle approche qui utilise le système immunitaire du corps pour combattre le cancer.

LES OBNL ET LES PROFITS
qu'en est-il, au juste?

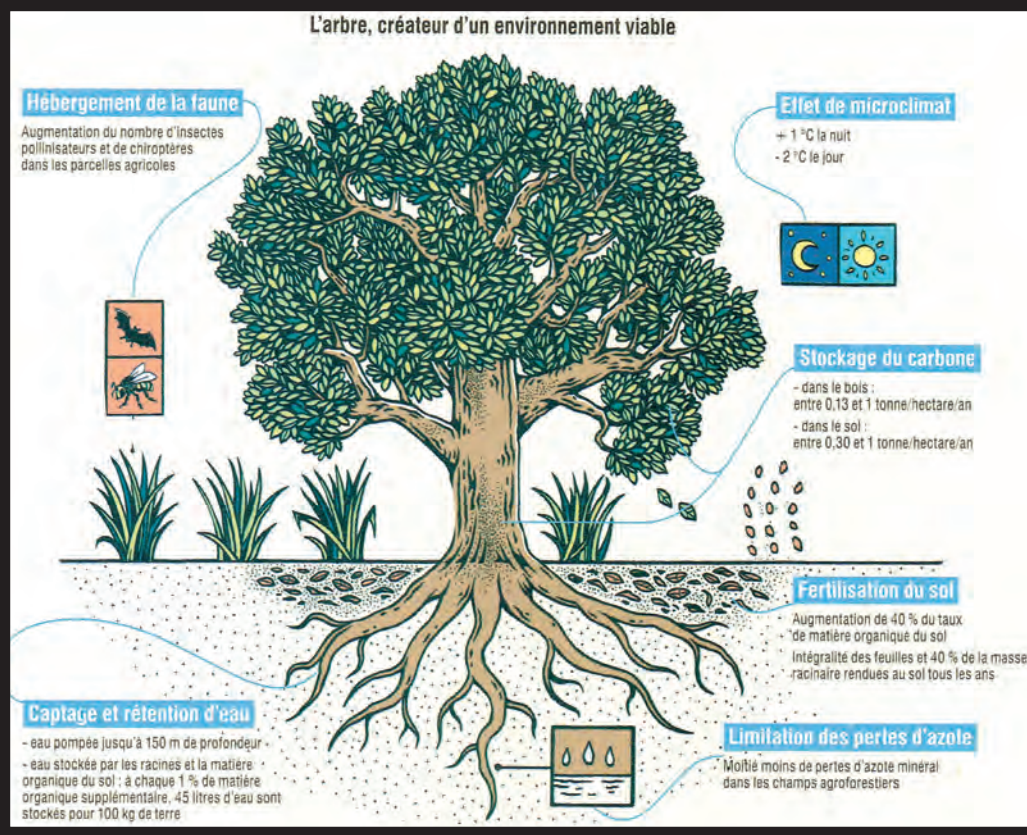
Il y a quelque temps, dans *La Presse+*, on pouvait lire un texte parlant du défi Pierre Lavoie et disant qu'en tant qu'OSBL, l'organisation ne devrait pas faire de profit. Véhiculer une telle pensée est simpliste et cause souvent de mauvaises perceptions qui ont des effets graves dans le milieu communautaire.

Selon Revenu Québec, sur le plan fiscal, un OSBL est une entité formée et exploitée exclusivement à des fins non lucratives. Ses revenus ne doivent pas être distribués parmi ses propriétaires, ses actionnaires ou ses membres ni mis à leur disposition pour leur propre profit. L'Agence du revenu du Canada, quant à elle, confirme que la réalisation d'un profit ne peut pas être et ne peut devenir une fin de l'OSBL.

L'utilisation des profits : c'est très souvent autour de cet aspect que la discussion s'amorce. Une des forces de l'économie sociale (soit les organismes qui cherchent à concilier activité économique et équité sociale, OBNL ou OSBL), c'est de pouvoir déployer une offre de services ou de produits qui, en plus de soutenir la mission, viendra créer des revenus et des excédents qui solidifieront l'organisation.

De ce fait, il faut préciser qu'une organisation sans but lucratif peut faire des profits. Elle est limitée dans l'utilisation qu'elle peut en faire et dans la quantité qu'elle peut accumuler. Il est aussi important de préciser que les profits réalisés doivent être accessoires et découler d'activités exercées pour atteindre ses objectifs sans but lucratif et sa mission. Sources : *Stéphane Parent, Jean-Martin Aussant*

CHRONIQUE ARBORICOLE : Les bonnes pratiques de l'élagage



Charles Gauthier
Arbori-Tech

Pourquoi faire appel à un professionnel? Pourtant, quiconque le veut peut facilement se procurer une scie à chaîne et ainsi s'improviser élagueur. Mais est-ce que le travail sera fait de façon sécuritaire, proprement, tout en respectant vos végétaux, votre terrain et vos attentes?

Le métier d'arboriculteur est en constante évolution. Qu'il s'agisse de s'adapter aux

changements climatiques qui influencent les végétaux, à l'arrivée de nouveaux insectes et champignons qui endommagent les arbres, ou seulement parce que les pratiques évoluent et que de nouveaux outils et systèmes de travail sont mis sur le marché.

L'arboriculteur-élagueur est bien plus qu'un simple coupeur d'arbres. En fait, ce métier prône la durabilité et le bien-être de nos arbres et végétaux, et travaille sur leur santé tout en tentant de les harmoniser avec notre mode de vie. Prendre soin

des arbres, c'est les préserver; c'est pour cela qu'il existe plusieurs soins et services, comme les plus courants que nous avons énumérés dans le précédent article. Toutefois, la

technique utilisée est tout aussi importante que le soin apporté.

Premièrement, lors d'un élagage, il est primordial de ne pas utiliser les éperons, qui sont des pics fixés aux bottes de élagueurs pour leur permettre l'ascension. Les éperons sont utilisés lors d'un abattage seulement, puisqu'ils créent des lésions, des blessures à l'arbre tout en créant des portes d'entrée pour les champignons, les insectes et les maladies.

Lors d'un élagage, le but est de conserver l'arbre et de l'entretenir. On utilise donc des méthodes plus techniques et élaborées. L'ascension dans les arbres se fait à l'aide de cordes, de harnais et de poulies, mais peut aussi se faire par nacelle. En plus, on utilise des systèmes évitant les points de friction

que peuvent créer les cordes, tels que le protège-cambium.

Deuxièmement, le bois enlevé est manipulé avec soin, soutenu par des câbles et dirigé par un système de poulies pour que sa descente soit contrôlée. Le tout, dans le but de minimiser les impacts au sol, de diminuer les dommages à la pelouse et au terrain et, le plus important, de protéger le réseau racinaire de l'arbre en question et celui des arbres avoisinants. De plus, les pièces de bois massives retirées peuvent être dirigées à l'endroit désiré, pouvant ainsi effectuer des coupes sur des arbres qui sont entourés de contraintes, comme près de bâtiments, en surplomb d'une piscine ou autre.

Troisièmement, il existe une façon d'effectuer la coupe d'une branche. L'élagueur doit savoir lire la structure de l'arbre pour ainsi effectuer sa coupe dans le bon angle pour que le cal cicatriciel soit uniforme après la coupe, en fait, que le tout se referme comme il se doit. Il ne faut pas non plus faire une coupe trop sévère lors d'un élagage. Même si cela diffère quelque peu d'une essence à une autre, en moyenne on retire au maximum 20 % de la masse foliaire. Une coupe trop sévère crée un déséquilibre entre la densité du feuillage et celle des racines, puisqu'il doit y avoir une corrélation entre les deux. Pour une essence d'arbre, une taille sévère la fera mourir, pour un autre, cela créera des gourmands qui sont d'une structure extrêmement fragile.

Finalement, avec la série d'articles parus dans les derniers mois, j'espère avoir su vous informer davantage sur ce métier, vous conscientiser à ce sujet, mais aussi éveiller votre intérêt pour prendre soin des végétaux qui vous entourent. Le tout dans le but de partager ma passion avec vous!

LES ENTREPRISES
PERRIER
Nettoyage de conduits secs

FCAQ

Technicien spécialisé en
NETTOYAGE DE CONDUITS SECS

RAMONAGE
DE CHEMINÉE

- Conduits d'aération (duct de chauffage)
- Échangeurs d'air ■ Sortie de sècheuse

450 565-2641 ■ www.LesEntreprisesPerrier.com

Ouvrez
GRAND VOS HORIZONS

DÉMARRAGE INTELLIGENT!
Sans contrainte de distance.

VITRO PLUS *Gens* DE MÉTIER DEPUIS PLUS DE 40 ANS

SAINTE-AGATHE
819 321-0202
1360, rue Principale

CHRONIQUE : Mes livres et moi

Louise Duhamel

Cuisinière et résidente de Val-David

Lors d'un séjour à New York, j'ai dîné au restaurant Le Bernardin en compagnie de ma fille. Le chef du Bernardin, Éric Ripert, est un Français d'origine qui a vécu sa jeunesse en Andorre, en Espagne. Il nous a servi un pré-dessert, surprise culinaire des plus agréables, qui fut créé par Bixente Arrieta, jadis chef au restaurant du Guggenheim de Bilbao. Extrêmement velouté, ce minuscule dessert était constitué d'une crème à base de chocolat blanc et de yogourt de lait de brebis et présentée sous le couvert d'une gelée de fruit de la passion. Cela nous a menées au septième ciel!

Les années ont passé. Ma fille a rencontré l'amour de sa vie, un bel Espagnol de Madrid. J'avais réuni la famille pour un dernier repas avant son départ pour l'Espagne. Concept oblige, le menu aux saveurs ibériques était composé de classiques : charcuteries (jambon *patta negra*, lomo et chorizo), *gazpacho*, paëlla, fromages *tetilla* et *cabrales*... et comme dessert, j'avais repris la fameuse crème de chocolat blanc et sa gelée.

La recette que je vous propose est dans *The New Spanish Table*, publié par les éditions Workman et écrit par Anya von Bremzen, chef d'origine russe qui habite à New York. Ce livre est venu rejoindre les nombreux livres de cuisine espagnole de ma bibliothèque culinaire. Cette auteure a vécu une dizaine d'années en Espagne et elle en connaît très bien le répertoire culinaire. Son livre a bien sa place dans ma bibliothèque : il est gai, de la page couverture à la dernière. Il est vivant, rempli de dessins et de photographies très colorés, de ressources et d'anecdotes. Il regorge de bonnes recettes de grands et petits chefs espagnols, de recettes traditionnelles et contemporaines. Ces recettes sont simples, ou élaborées comme celle du



pa amb tomàquet (pain grillé aux tomates écrasées, version espagnole de la bruschetta italienne) ou celle de l'élégant carré d'agneau au pesto de pistache du chef Ferran Adrià. On y trouve aussi des recettes du sympathique chef Adolfo Muñoz, qui possède un « superissime » restaurant à Tolède où j'ai mangé de la palombe sauvage cuite à la plancha (j'ai même trouvé un plomb dans sa chair!). Si le vent vous y amène, demandez de visiter son vignoble perché sur une colline de l'autre côté de la rivière Tagus. De là, on a la meilleure vue de Tolède! Tout en sirotant son vin rouge fruité, le Pago del Alma, vous vous direz sans doute que « *la vida es buena!* » Bon appétit!

Crème au chocolat blanc et fruit de la passion

(6 à 8 portions)

500 ml	de yogourt de chèvre, de brebis ou de vache
240 g	de chocolat blanc
60 ml	de crème 35 %
1 enveloppe	de gélatine en poudre
250 ml	de jus de fruit de la passion
80 à 100 ml	de sucre

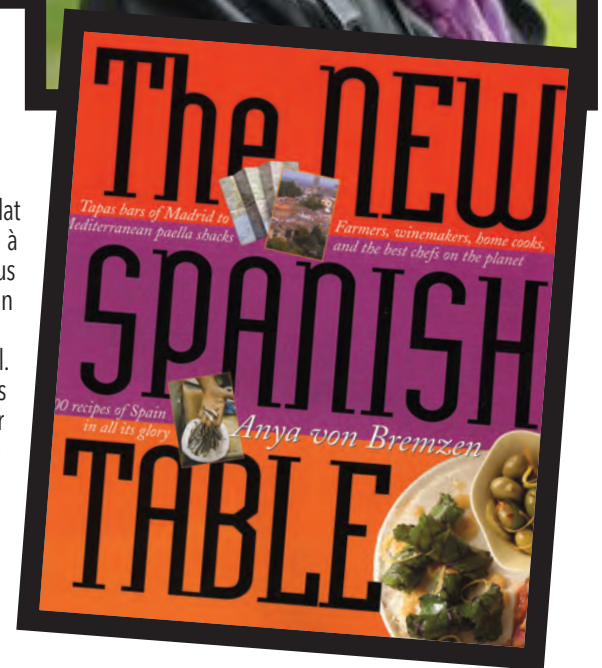
- Égouttez le yogourt dans du coton étamine placé dans une passoire pendant 2 à 4 heures.

- Mettez le chocolat et la crème dans un bain-marie et faites fondre. Mélangez bien mais délicatement le chocolat fondu dans la crème et faites tiédir.
- Ajoutez le yogourt au chocolat fondu. Divisez le mélange dans 6 à 8 ramequins et réfrigérez. Vous pouvez aussi verser la crème dans un grand bol.
- Déposez la gélatine dans un bol. Versez de 2 à 3 cuillères à soupe de jus de fruit de la passion et faites gonfler la gélatine. Amenez le reste du jus au point d'ébullition. Ajoutez-y le sucre, puis la gélatine réhydratée. Laissez tiédir et versez délicatement sur la crème de chocolat blanc. Refroidissez pendant au moins 2 heures avant de servir. Bon appétit!

NOTES : quelques variations...

- Pour obtenir du jus de fruit de la passion, il vous faudra des fruits frais passés au tamis. À défaut, faites fondre un sorbet au fruit de la passion (sans additif) : ajoutez la gélatine mais omettez le sucre.
- Vous pouvez remplacer le jus de fruit de la passion

par un jus de votre choix : framboise, citron, mangue... Pour un menu de dessert que j'ai servi dans un restaurant guatémaltèque, j'ai fait une infusion de fleur d'hibiscus légèrement sucrée et citronnée avec de la limette à laquelle j'ai incorporé la gélatine. Ce fut un succès!



L'armoire du chef

LOUISE DUHAMEL

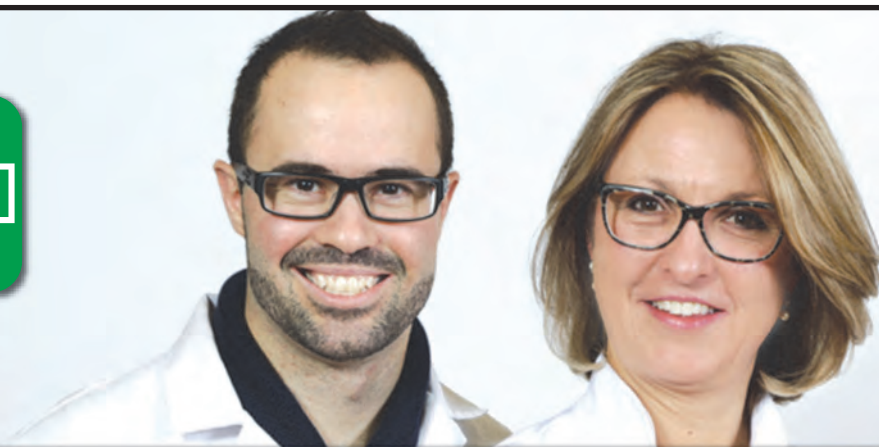
DES TRUCS FACILES POUR DE BONS TAPAS ET PINTXOS

- *Pintxo de morcilla* : à la boucherie de Val-David, achetez du boudin. Tranchez-le à environ 2 à 3 cm d'épaisseur et saupoudrez de paprika fumé (espagnol). Saisissez les tranches de boudin à la poêle dans de l'huile d'olive et servez sur des croûtons de pain baguette garnis d'une lanière de poivron rouge grillé ou d'un piment Padron frit. (Cet été, Croque Paysage a produit et vendu des plans de piments Padron à partir de semences d'Espagne que je leur avais fournies. Une belle production pour moi aussi cet été!)
- *Pintxo Gilda*, star des bars à tapas espagnols, se construit sur un cure-dents. Enfilez anchois et olives farcies et terminez avec un piment ou un demi-piment *guindilla* (petit piment au vinaigre espagnol que l'on trouve à la Librairie espagnole, rue Saint-Laurent, à Montréal).
- *Chorizo a la sidra* : chauffez un plat en terre cuite ou un poêlon avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir des tranches de chorizo à feu moyen pendant quelques minutes et arrosez de cidre. Cuisez à feu doux une vingtaine de minutes. Servez chaud avec des cure-dents et du pain.





affiliées à :



- SANTÉ VOYAGE
- VACCINATION
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- CHOLESTÉROL
- NETTOYAGE D'OREILLE (AVEC PRESCRIPTION)
- SOINS DES PIEDS

LUNDI AU VENDREDI
9 h à 20 h
SAMEDI
9 h à 17 h
DIMANCHE
10 h à 17 h

 **Familiprix**

Maxim Charland
et **Véronique Segard**
PHARMACIENS

1291, rue J-B Dufresne, Val-David, Qc J0T 2N0
T 819 322.3232 F 819 322.6434



clinique
DENTAIRE
VAL-DAVID

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

Heures d'ouverture
Lundi - mercredi : 8 h 30 à 19 h
Mardi : 8 h 30 à 16 h
Jeudi : 8 h 30 à 16 h 30
Vendredi : 8 h 30 à 15 h (1 sur 3)

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal
Service d'implants et denturologie Benoît Hébert

2350, rue de l'Église, Val-David 819 322-9999

Avec plus de quinze ans d'expérience, M. Hébert offre ici même à Val-David une gamme complète de services en denturologie.

Consultation, fabrication, réparation et entretien de prothèses.



BENOÎT HÉBERT, D.D., DENTUROLOGISTE

CLINIQUE DENTAIRE VAL-DAVID
DR JEAN-FRANÇOIS PITT, chirurgien-dentiste

2350, rue de l'Église, VAL-DAVID | 819 322-9999

WINDOWS - MAC - LINUX
IPHONE - IPAD - ANDROID



CTRL-ALT-MAT
Services informatiques

info@ctrl-alt-mat.com
450-675-4693

f g+ t

céramiques . marbres . ardoises . mosaïques

cera-mosa
COMPTOIR DE GRANIT

R.B.Q. : 8280520118

Michel Lavallée
1615, Rte 117, Val-David (Québec) 819-322-3332

L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!

CLOUTIER & FILS EXCAVATION
1310, route 117, Val-David, 819 322-1421

PIZZA NIKO'S
950, Route 117, Val-David, 819 322-3422

Faites-vous connaître avec Ski-se-Dit.
7000 lecteurs assidus, chaque mois. 819 323-6417 • isabelle@ski-se-dit.info

Pour la qualité, le choix, l'authenticité...

Marché de Noël de Val-David

Samedi 8 DÉCEMBRE de 10 h à 16 h
Dimanche 9 DÉCEMBRE de 10 h à 15 h
Samedi 15 DÉCEMBRE de 10 h à 16 h
Samedi 22 DÉCEMBRE de 10 h à 13 h

MARCHÉS D'ICI

marchesdici.org | f Marchés d'ici | i marchesd'ici

Dernier MARCHÉ D'ÉTÉ POUR 2018
13 OCTOBRE

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

RE/MAX Laurentides
2515, rue DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID
819 322-3666
www.etiennesavard.com

#1 RE/MAX

*STATISTIQUES CENTRIS, FCIQ, CUMULATIF 2016



VAL-MORIN - 139 000 \$
Plain pied en montagne, intime et privé, au bout d'un chemin privé. Aire ouverte, 3 chambres, foyer. Bien entretenue au fil des ans. Installation septique Écollo 2015. Fenestration + toiture + soffite + fascia 2010. Nouvelle cuisine et plus. Adossé au parc régional. Proximité de la plage municipale du lac Raymond et du Parc Linéaire, sentiers, ski.
MLS 27265125



VAL-DAVID - location: 2 400 \$/m.
Magnifique propriété à louer pour la période du 15 décembre au 15 mars. Beau cachet et lumineux. Au coeur des activités de plein air et de tranquillité. Juste en face du Parc Dufresne. Aires ouvertes avec beau plancher de pin à l'ancienne, poutre, etc. 3 CAC à l'étage + sdb + salle de lavage.
MLS 10457014



VAL-DAVID - 345 000 \$
Secteur recherché du Mont Césaire, Grand plain-pied de 3 CAC et 1 bureau. Aire ouverte, plafond cathédrale au salon et SAM. Cuisine 2017 (armoire et comptoir de granité) et les 2 salles de bain 2018 refait entièrement. Garage. Au coeur des activités de plein air, ski de fond, raquette, vélo, sentiers pédestres. À environ 1 km du village. Et plus! MLS 25746198