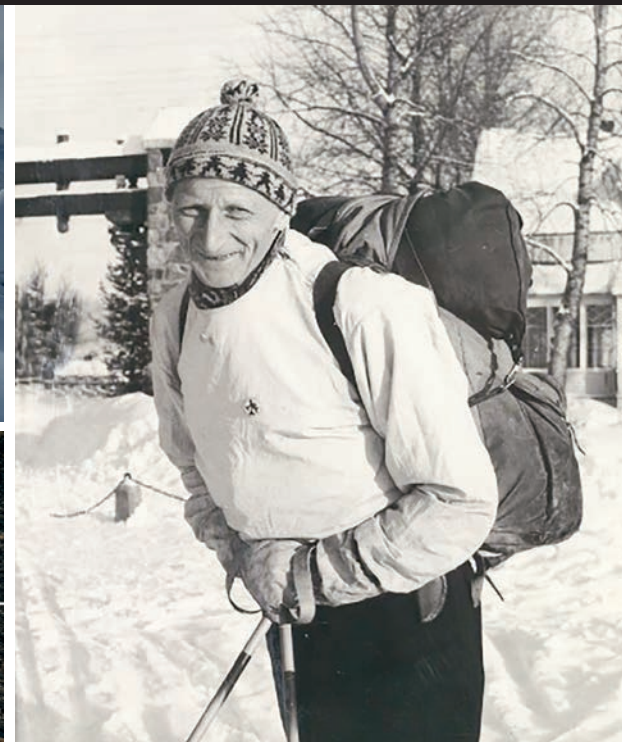


# JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

MARS 2025 | Vol. 52, n° 3 | 28 pages



## VAL-DAVID EN MARS :

- JOUER DEHORS
- LIRE DES POÈMES
- GOÛTER DES MERVEILLES
- ÉCOUTER L'ARTISTE

3 \$

Voilà ce que **chaque exemplaire** de ce journal coûte à produire. Vous qui l'obtenez GRATUITEMENT, SVP, prenez-en UN SEUL, par respect pour les bénévoles, les professionnels et les annonceurs qui vous l'offrent, et pour les autres qui méritent aussi d'avoir leur *Ski-se-Dit*!



  
**bonjour**  
Agence immobilière

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

Le seul courtier  
**RE/MAX**  
avec bureau situé  
à Val-David  
2515, rue de l'Église  
**VAL-DAVID**



**JE M'OCCUPE DE VOUS  
POUR VENDRE OU ACHETER**

**CONTACTEZ-MOI**  
ESTIMATION GRATUITE

**819 322-3666**

etienne.savard@remax-quebec.com  
www.etiennesavard.com

SUIVEZ NOS **CHRONIQUES EXCLUSIVES** DANS NOS PAGES ET SUR **SKI-SE-DIT.INFO!**

# LES JEUX

Votre moment de détente proposé par

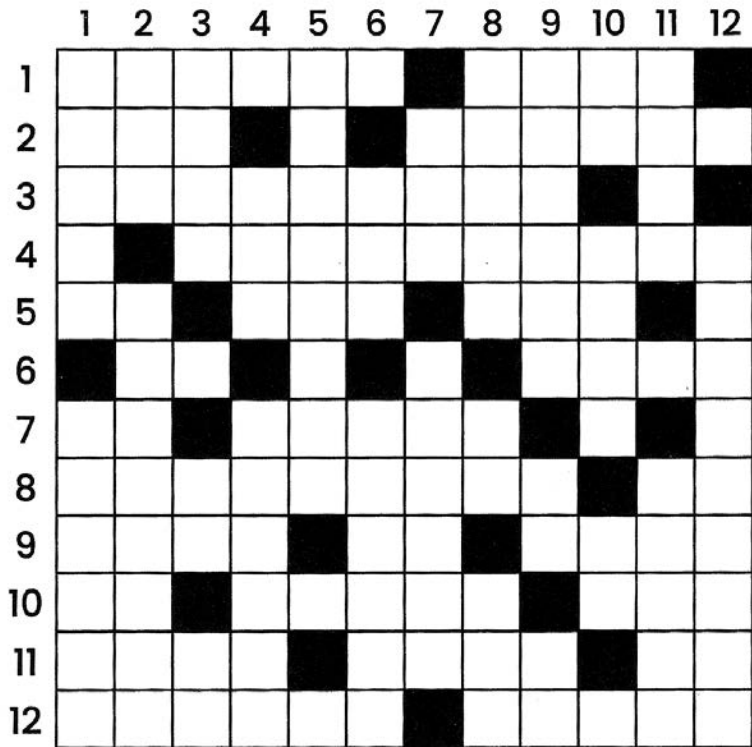


**HONDA**  
de  
STE-AGATHE

2020, route 117, VAL-DAVID  
819 320-0068 | 1 877 326-1717 | hondasteagathe.com

## MOTS CROISÉS

## AGENT SECRET



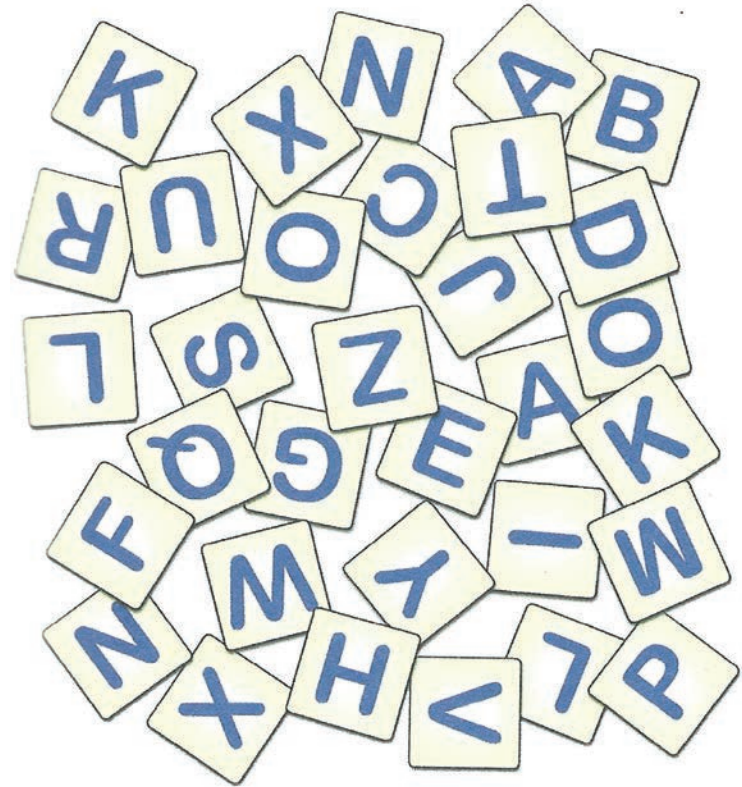
### HORIZONTALEMENT

- Grosneur – Ancien président des États-Unis.
- Dans la rose des vents – Additionner de rhum.
- Annuler, casser.
- Joignable.
- À la mode – Unité de mesure des radiations absorbées par un corps vivant – Moi.
- Hé – Fleuve du Kazakhstan.
- Praséodyme – Fleuve d'Italie.
- Officiel – Plutonium.
- Habitant de la Livonie – Avant – Hasard.
- « Est » anglais – Extraordinaire – Ancienne capitale d'Arménie.
- Dieu gaulois – Compensation – Équerre.
- Dévoilé – Qui est relatif ou qui est propre au chien.

### VERTICALEMENT

- Délavé – Gradin.
- Article indéfini – Herbe vivace et bulbeuse.
- Plateau formé par les restes d'une coulée volcanique – Expérience professionnelle – Rayon.
- Groupe qui a popularisé *Proud Mary* – Pressant.
- Taux d'acide urique dans le sang.
- Pâté impérial – Approprié.
- Réseau des sports – Stimuler.
- Argument – Lien – Caillou.
- Conducteur de char – École d'administration – Celui-ci.
- Fermium – Espar horizontal – Interjection.
- Colline artificielle – Architecte et designer italien mort en 1979.
- Yankee.

Les lettres en double servent à former un mot. Quel est ce mot?



**SOLUTIONS PAGE 19**

La Civic hybride,  
fabriquée chez nous.  
C'est sûr.



LA  
**CIVIC**  
HYBRIDE 2025

LOCATION À PARTIR DE  
**2,99%**  
JUSQU'À 24 MOIS

Boni de loyauté de  
**500\$**  
disponible pour les  
propriétaires Honda admissibles.

#1 La voiture la plus  
vendue au Canada\*

Un hybride polyvalent  
et fabriqué chez nous.  
C'est sûr.



LE  
**CR-V**  
HYBRIDE 2025

LOCATION À PARTIR DE  
**1,99%**  
JUSQU'À 24 MOIS

Boni de loyauté de  
**750\$**  
disponible pour les  
propriétaires Honda admissibles.

#1  
Le véhicule  
hybride le plus  
vendu au Québec  
et au Canada\*

Chaque saison sera  
votre préférée.  
C'est sûr.



LE  
**HR-V**  
2025

LOCATION À PARTIR DE  
**89\$**  
PAR SEMAINE SUR  
LE HR-V LX AWD 2025

Boni de loyauté de  
**500\$**  
disponible pour les  
propriétaires Honda admissibles.

Pour une  
**TRANSACTION CLAIRE**  
et **SANS PRESSION**



**HONDA**  
de  
STE-AGATHE

UNE ENTREPRISE  
FAMILIALE  
RECOMMANDÉE PAR



2020, Route 117, Val-David | 819.320.0068 | 1.877.326.1717 | www.hondasteagathe.com

Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.

Communiquez avec votre concessionnaire Honda  
dès aujourd'hui pour réserver un essai routier

JOINDRE CHAQUE MOIS NOS 15 000 LECTEURS POUR 1 CENT PAR LECTEUR, C'EST PAYANT. C'EST AUSSI UNE FAÇON DE FAIRE SAVOIR À LA COMMUNAUTÉ DE LA RÉGION QUE VOUS ÊTES LÀ POUR TOUT UN CHACUN.




**VENTE VISEZ PLUS HAUT**

**TAUX DE LOCATION ET DE FINANCEMENT À PARTIR DE 1,99%**  
SUR LA PLUPART DES VÉHICULES NEUFS\*

**PLUS**

**NE PAYEZ RIEN PENDANT 90 JOURS**  
LORSQUE VOUS ACHETEZ UN NOUVEAU VUS\*

\*Des conditions s'appliquent.



**MITSUBISHI MOTORS**  
Réalisez vos Ambitions



**Giroux Mitsubishi**  
Sainte-Agathe des Monts

76, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec

**819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com**



## Les Marchés d'Hiver

À L'ÉGLISE DE VAL-DAVID

LA TRAÇABILITÉ, c'est nous autres!

## PROCHAINS MARCHÉS

# 8 ET 22

# MARS

10 H À 13 H | ÉGLISE SALLE ATHANASE-DAVID

**5 ET 19**

AVRIL 10 h à 13 h

ÉGLISE V-D

**3 MAI**

10 h à 13 h

ÉGLISE V-D

**17 MAI 2025 – PREMIER MARCHÉ D'ÉTÉ**  
Le samedi de 9 h à 13 h - rue de l'Académie



**MARCHÉS D'ICI**  
GRANDEUR NATURE

POUR INFO 819 321-5681

www.marchesdici.org | f | @



Slow Food®  
Marché de la Terre



**Lorraine HAMEL**  
Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

**C 450 436 0206**  
info@lorrainehamel.com  
lorrainehamel.com

**TERRAIN**



**VAL-DAVID 249 000\$**

Rare 10 800 pl. ca. avec accès au lac Doré! Services aqueduc et égout, terrain plat. Avez-vous le projet de construire? C'est l'endroit idéal! Près de la piste cyclable, du village, parc Dufresne, piste de ski Vallée Bleue, écoles... un endroit où la vie est belle!  
MLS21644670



**VAL-DAVID 88 000\$**

DOMAINE VALLÉE BLEUE! Situé directement en avant de l'accès au lac bleu, terrain de tennis et ski Vallée Bleue. Idéal pour couple ou personne seule avec une chambre, améliorations: cuisine et salle à manger à aire ouverte, plancher du salon, salle de bain. Jolie véranda grillagée. Terrain loué à 275\$/mois incluant le déneigement de l'espace de stationnement, le gazon, l'accès au lac et terrain de tennis. Pour bricoleur! MLS 16744020



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 548 000\$**

Domaine du Mont Catherine, Propriété construite en 2010, 6 857,5 m. ca. de terrain (2 lots) avec un mini ruisseau. Terrain boisé. Vous aimez cuisiner et recevoir, vous serez ravie avec le roc à aire ouverte. Chambre principale en mezzanine, sous-sol aménagé avec 2 chambres, un atelier et une salle familiale avec poêle à bois. Fenestration à faible émissivité (Low-E) pour votre confort, été comme hiver. La piste Gillespie dans votre cour. À proximité de tous les services: hôpital, commerces, écoles, autoroute 15. Vous recherchez la tranquillité, l'intimité et la nature? Vous êtes à la bonne adresse. MLS21423345



## bonjour

Agence immobilière

Franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

15, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts 819 326.6860

**JE M'OCCUPE DE TOUT ET DE VOUS**





# COIFFURE Rita

SERVICE PERSONNALISÉ POUR ELLE ET LUI

42 ANS D'EXPÉRIENCE

CERTIFICAT-CADEAU

HEURES D'OUVERTURE

Mardi à jeudi 9 h à 18 h

Vendredi 9 h à 20 h | Samedi 9 h à 16 h

LANZA

MOROCCANOIL

AG|hair

PAUL MITCHELL

BIOLAGE

Schwarzkopf

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)

## 819 322-5858

ÉDITORIAL  
IMAGINER

**Michel-Pierre Sarrazin**  
Éditeur du *Journal Ski-se-Dit*

Il suffisait d'assister à la dernière assemblée municipale, avec quelque deux cents citoyens dans la salle, pour mesurer l'inquiétude ambiante. On avait l'impression de patiner dans le vide. Lorsque le moteur de recherche ne trouve pas le moyen de se brancher. Dialogue de sourds, mur du silence, avec d'un côté la promesse du plus brillant avenir, comme aurait dit Gilles Vigneault, et de l'autre la colère contenue, l'attente fatiguée, la peur. L'hiver, parfois, se referme sur nous comme une huitre.

Sans doute la nature qui a horreur du vide a-t-elle inventé l'hiver pour se reposer des exubérances de l'été. Sous son blanc manteau, notre village semble replié sur lui-même, dans la position de l'ours qui dort et sursaute parfois dans ses rêves. Hélas, aujourd'hui, ses fantômes, entre indécision et irrésolution, proposent des visions d'écraser sous la montagne de dettes, ou d'atteler derrière une méchante tutelle. Pauvres oursos!

Il faut bien le dire : avant d'avoir tous ces écrans pour nous distraire de nous-mêmes, nous avions le réflexe de prendre le taureau par les cornes. Nous réglions nos problèmes à la force du poignet, quitte à nous serrer la ceinture, à faire front commun, à nous asseoir en rond autour du poêle et à voter un par un sur le meilleur moyen de sauver la communauté. On ne faisait pas de sondages et



*(Œuvre récente. Gracieuseté de Ginette Anfousse)*

de consultations à distance, on se consultait en personne, et on se bougeait.

C'était plus simple, nous étions un village, c'était une manière d'agir comme une grande famille, on se parlait sur le perron de l'église. C'était comme former une communauté en temps réel, chacun étant bien conscient que son bout de chemin parcouru avec les autres, en une même saison de vie, ce serait pour laisser la suite aux enfants, dans le meilleur état possible. Mais ce village-là, désormais, est une image d'Épinal. Nous ne sommes plus dans nos campagnes, nous sommes dans nos écrans. En télé-

personnes. Écartelés sur une planète trop petite pour tout le monde et trop dominée par des enfants-rois qui rêvent au retour des empires.

En mars 2025, en tous cas, avec l'hiver qui retient toujours la sève sous le pied, nous avons l'impression que nos souvenirs en couleurs n'existent plus qu'en format virtuel, enfermés dans nos cellulaires ou nos ordinateurs. Mais la neige finit toujours par fondre au soleil.

Les cauchemars de la nuit ne supportent pas la lumière du jour, lorsque tout ce qui gardait le

silence se met à bruir, à babiller dans les clairières, à couler avec exubérance des hauteurs jusqu'aux rivières, lorsque le blanc rosit, puis verdit, et que les sérénades d'oiseaux reviennent du sud avec des castagnettes dans les plumes. On le réalise alors, la peur est, toujours, un mirage. Notre seul destin est de la dominer.

Notre village change avec le temps et les saisons, mais il reste notre plus beau terrain de jeu. En faire un lieu de partage et de bien-être n'est pas si difficile, si nous choisissons de relever le défi de l'épanouissement, de préférer l'enchantement à la détresse, parce que ce monde est ainsi fait : ceux qui se tendent la main pour bâtir réussissent toujours à créer un monde meilleur.

Dans ce Val-David berceau de l'escalade, il y a de temps en temps des passages difficiles, quand, sur la paroi, les prises sont plus rares, plus fragiles, plus distantes. Quand les solutions pour avancer ne sont pas évidentes.

Alors, quand les moyens manquent, l'imagination doit suppléer. Il faut trouver une voie, quand on veut sauver sa peau. Il faut trouver une voie collectivement, pour ne pas entraîner les autres dans sa chute. Nous l'avons toujours fait, nous le ferons encore. Il faudra sans doute, pour réussir, se retrouver sur la place publique, en personne, sans les petits écrans, pour nous faire oublier que nous sommes plus grands tous ensemble.



L'événement  
**Avantage**  
Hyundai



Financement à partir de

**0%**

+ Profitez d'un  
rabais additionnel

**7000\$**

**(819) 321-3777**  
[www.hyundaivaldavid.com](http://www.hyundaivaldavid.com)

† Offre valide sur les modèles électriques 2024 sélectionnés. Réduction de taux de 0,5% incluse pour les clients admissibles. Tous les détails en concession.

## ASTRO-TAROT

Petit délire astral  
MARS

Chaque mois, je vous transmets un message offert par les cartes, en contact avec chacun des signes du zodiaque. En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort.

Pour m'écrire : [letarotlumiere@gmail.com](mailto:letarotlumiere@gmail.com) et pour en apprendre un peu plus : [www.letarotlumiere.com](http://www.letarotlumiere.com)

## Véronique Nicolas

Résidente de Val-David

**♈ Bélier :** Le monde est entre tes mains, mon beau Bélier : te voilà prêt pour le prochain chapitre. Un apprentissage profond vient de se compléter en toi. / Tu sais que tu mérites ce qu'il y a de meilleur. / Ouvre les mains et reçois! Même si ça vient avec quelques petits inconforts de ce qui doit rester derrière, l'aventure s'annonce incroyablement riche et colorée. Enjoy!

**♉ Taureau :** You're on fire! Toute se crée et s'aligne sur ton passage - les fleurs poussent et les lions dansent à tes pieds. C'est ton moment de roi, enfin révélé. Mais toute cette concrétisation ne tombe pas du ciel; ça fait un bail que tu y travailles. Sérieux, tu rock tellement, yé temps que le monde puisse profiter de ta présence full brillante/assumée.

**♊ Gémeaux :** Ne sois pas gêné d'ouvrir ton cœur pis d'aimer, mon beau Gémeaux. Incluant la personne que tu es. À fond en masse. Allez, yé temps d'aller t'inventer des tapisseries de ciel rose à la grandeur. En velours. Qui sentent la rosée de mai pis les bouquets de fleurs. Le temps de faire confiance à tes joies. À tes rires. À ton cœur.

**♋ Cancer :** Ne t'en fais pas trop avec ça, mon beau Cancer. T'es pas réellement passé à côté de kek chose. C'est correct, par moments, d'être un peu déçu de la vie, mais en se rappelant qu'on a toujours le choix de comment on regarde le verre. Tsé, qu'il soit à moitié vide ou à moitié plein, l'affaire est : y'a de quoi à boire. Pis si tu regardes, y'a aussi des fleurs dans le jardin, pis les oiseaux qui chantent. Ton abondance toujours présente.

**♌ Lion :** À quoi rêvais-tu, mon beau Lion, quand tu allais jouer au bord de l'eau, enfant? Suivais-tu les papillons en battant des ailes? T'imaginais-tu prendre le large quand un voilier passait? Quelle est cette histoire que tu te racontais, belle et légèrè, qui te montrait la vie comme une chose incroyablement joyeuse, excitante et drôle, parce que remplie d'imaginaire... T'en souviens-tu?

**♍ Vierge :** C'est toujours bon d'écouter comment on se sent. D'observer ce qui brasse à l'intérieur. De s'arrêter, inspirer deux-trois fois, pis de fermer les yeux avec soi-même. Mais, j'te dirais que là, c'est encore plus important. T'assurer d'être à l'écoute des feelings, de ta petite voix, tsé celle qui parle pas fort pour pas déranger tes beaux plans pis toutes tes affaires. Celle-là. Elle a un cadeau pour toi.

**♎ Balance :** Vas-y donc, belle Balance. Sors voir ton monde. Tu peux même faire un peu semblant que c'est l'été pis que le soleil te rend contente. Imaginer y aller en cheval pis en sandales juste parce que. Aller chin-chiner en se prenant pour de la royauté undercover, pis lever son verre à Déméter, qu'a se dépêche de nous envoyer le printemps. Un peu de chaleur/joye bien méritées.

**♏ Scorpion :** Ya de ces moments où on aurait envie de passer inaperçu. Comme une mouche qui vole dans un champ, libre. Cachée dans l'ordinaire de rien. Une mouche. Pouvoir dormir dans son ventre pis virevolter sans se poser de questions. // T'inquiète, beau Scorpion, ce moment de lourdeur va passer. Tu pourras bientôt sortir de ta cachette et voler de TES propres ailes de soleil.

**♐ Sagittaire :** Ya de ces occasions qu'on ne peut pas refuser. C'est là, ça flotte entre nos doigts, attendant d'être récolté. Comme par magie, cette offre tombe et te demande de choisir une chose avant toute autre : ton courage, beau Sagittaire. C'est le temps de te faire confiance, mais genre, vraiment. Parce que tsé, faut s'le dire : t'es de feu. Enwèye asteure. Fonce!

**♑ Capricorne :** Ya des passages, dans l'histoire, qui demandent de nous arrêter. De prendre le temps. De feeler l'affaire en Soi pour la vivre pleinement. Mais comme on est souvent pressé - on continue, tourne la page pis ben, on passe à côté. Un matin, le corps bloque; y'a besoin de la vivre au complet, lui, l'histoire. Ne le rush pas, svp. Prends le temps. Avec toi. Honorer la fin avant la prochaine histoire.

**♒ Verseau :** Tu sais déjà, beau Verseau, tu connais la réponse. Entre les colonnes de ton château/silence, un escalier de sagesse t'invite à faire preuve de légèrèté. À t'asseoir en équilibre, entre la rigidité de tes connaissances et les saisons qui, sans avoir besoin de toi, passent. L'intuition du ressenti parle : ouvre-lui la porte, ton espace.

**♈ Poissons :** Une robe de feu et de curiosité; s'habiller de la terre, comme pour mieux l'explorer. Des plantes aux doigts et un long chemin qui zigzague derrière. Mais la porte est là, sur fond de ciel transparent, comme un appel à la nouveauté. Et toi, mon beau Poissons, tu regardes droit devant. De toute ta grandeur de personnalité. Prêt à découvrir. Original. Ta créativité renouvelée.

## DANS LE CIEL

DEUX ÉCLIPSES  
ce mois-ci

C'est un mois de mars très actif dans le ciel. Deux événements intéressants se passeront ce mois-ci, d'abord dans la nuit du 13 au 14 mars, où nous pourrons observer une éclipse lunaire totale, et le matin du 29 mars, quand aura lieu une éclipse solaire partielle visible pour tout le Québec.

Pour ceux qui n'ont pas peur de veiller tard pour profiter de ce spectacle unique, l'Interval Coopérative de solidarité de plein air, à Sainte-Lucie-des-Laurentides, organise un événement qui débute à 2 h 15 (du matin!) à la salle de réunion pour assister à une courte présentation explicative du phénomène astrologique, où la Terre passe entre la Lune et le Soleil, et ensuite une randonnée au sommet du mont Kaaikop dans la noirceur la plus totale. L'éclipse sera à son maximum à 2 h 58.

([info@intervalcoop.com](mailto:info@intervalcoop.com)) Si la Lune devient rouge lorsqu'elle est dans l'ombre de la Terre, c'est que la lumière du Soleil qui traverse l'atmosphère terrestre est alors la seule à pouvoir se rendre jusqu'à la Lune. Cette lumière blanche est filtrée par notre atmosphère, et la moindre variation dans la quantité de particules présentes affectera la luminosité de l'éclipse. C'est ce filtre qui donne à la Lune cette teinte rouge, comme lors d'un coucher de Soleil.

L'éclipse solaire du 29 mars sera partielle, et non totale comme celle que nous avons observée le 8 avril 2024. Elle surviendra au lever du soleil et sera à son maximum à 6 h 44. Il ne faut surtout pas observer cette éclipse solaire à l'oeil nu, sans filtre solaire approprié.

OFFRE D'EMPLOI  
TEMPS COMPLET ET PARTIEL

VAL-DAVID

## COMMIS-CAISSIER(ÈRE)

Notre succursale est à la recherche d'une personne pour combler le poste de commis-caissier(ère).

## PRINCIPALES RESPONSABILITÉS

- Offrir un excellent service à la clientèle
- Effectuer les transactions avec le client
- Conseiller les clients en ce qui concerne la borne photo
- Répondre aux différents appels des employés des différents départements
- S'assurer que les affiches et les cartes-tablettes sont mises en place selon les normes d'opérations
- Marchandiser les zones désignées, faire le remplissage et refaire les façades

## EXIGENCES ET QUALITÉS RECHERCHÉES

- Expérience avec une caisse
- Excellentes aptitudes interpersonnelles
- Excellentes aptitudes en service à la clientèle
- Capacité à travailler en équipe

## SUCCURSALE VAL-DAVID

Faites parvenir votre curriculum vitae à Mélanie par courriel au [s7137gestion@familiprix.ca](mailto:s7137gestion@familiprix.ca)

ou en personne au  
1291, rue Jean-Baptiste-Dufresne, Val-David | 819 322-3232



## LA PAROLE EST À VOUS

## ÉLOGE DU SKI DE FOND à Val-David

## Isabelle Boudreau

Résidente de Val-David

Glisser sur les sentiers de neige dans les belles montagnes de Val-David... quelle chance d'habiter ce village et de profiter du merveilleux spectacle que nous offre la nature! En plus d'améliorer notre condition physique, ce sport de plein air nous permet de méditer dans l'action et de prendre un bain de forêt.

Monter une côte, puis redescendre les sentiers à la découverte de nouveaux décors : ici une forêt de conifères recouverts de neige; là une forêt de feuillus dépouillés, permettant ainsi d'admirer la ligne des montagnes et des collines. Au fil de la randonnée, on peut apercevoir les impressionnants blocs erratiques qui parsèment le Parc, les rochers enneigés du mont King et les points de vue spectaculaires du mont Condor. De toute beauté!

Aller skier, c'est pour moi un moyen d'être dans la nature et de rester en équilibre. Cela libère toutes les petites pensées qui me préoccupent. Si une pensée désagréable persiste, je m'arrête un instant. Puis je regarde autour de moi et vois la neige qui scintille, la forêt qui m'entoure et l'ombre des arbres sur la neige. Vraiment une œuvre d'art unique! En levant les yeux, j'admire le ciel d'un bleu si intense et si



Herman Smith-Johannsen, dit Jackrabbitt

profond. Je reprends ensuite mon chemin avec plus de légèreté dans la forêt enchantée.

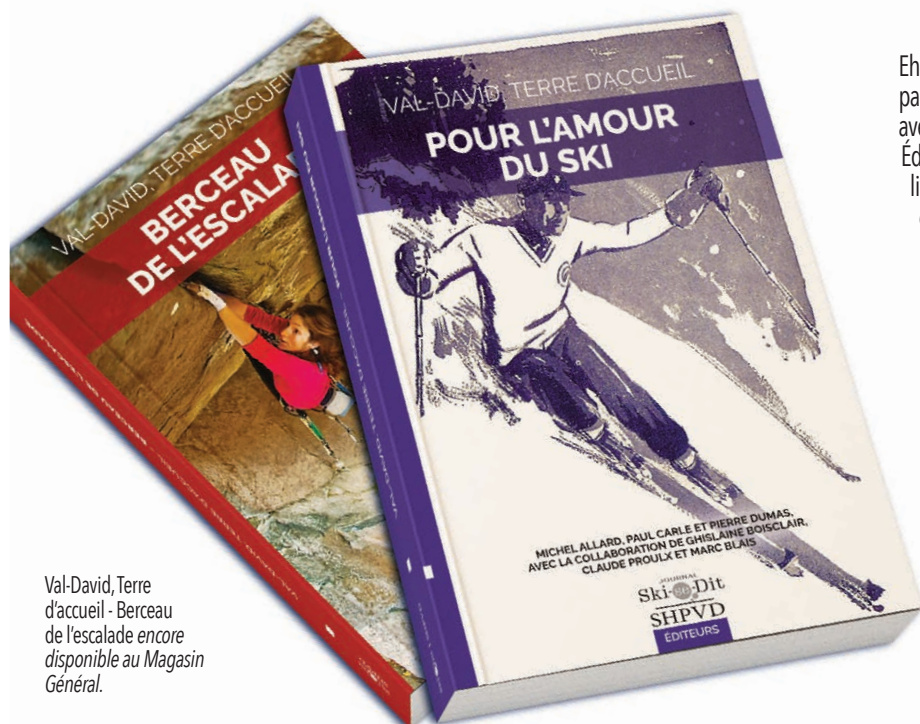
Pour le retour, j'adore emprunter la magnifique piste Maple Leaf créée par Jackrabbitt, un des précurseurs du ski de fond au Québec. En descendant cette pente parfaite en flanc de montagne, il m'arrive de penser à lui qui a fait du ski jusqu'à l'âge de 100 ans. Cela couronne ma randonnée. Le retour à la maison sera tout aussi extraordinaire, grâce au bien-être ressenti après avoir fait du sport en plein air.

Je souhaite longue vie au parc régional Val-David-Val-Morin en lui rendant cet hommage. Je remercie tous ceux qui ont contribué à sa création et tous ceux qui l'entretiennent si bien. J'espère toutefois que seront bientôt retirées les clôtures bloquant l'accès à plusieurs pistes faciles, comme celles qui sillonnent les tourbières du lac la Sapinière, au pied du majestueux mont Césaire.

Mes nombreuses sorties en ski de fond m'ont inspiré l'écriture de ce texte. La beauté des paysages et la lumière de l'hiver m'ont donné le goût de partager avec vous le bonheur de pratiquer le ski de fond à Val-David.

## POUR L'AMOUR DU SKI!

## UN NOUVEAU PETIT LIVRE sur notre grande histoire



Val-David, Terre d'accueil - Berceau de l'escalade encore disponible au Magasin Général.

Eh oui, le Parc régional et les environs recèlent des endroits parfaits pour faire du ski ou de l'escalade. En collaboration avec la Société d'histoire et du patrimoine de Val-David, les Éditions du journal Ski-se-Dit ont justement concocté deux livres remarquables dans la collection **Val-David, terre d'accueil** : **Pour l'amour du ski** et **Berceau de l'escalade**.

S'inspirant des nombreuses archives de la région, ces ouvrages présentent les personnes et les lieux qui ont

marqué le développement de ces sports. Deux beaux livres avec de nombreuses photos.

Vous les trouverez entre autres au Magasin Général, chez Familiprix Val-David, au Marché Val-Morin et également en version numérique!



Belle Neige

SKI Vallée Bleue Val-David

MAGASIN GÉNÉRAL VAL-DAVID

Jacques Dufresne

JOURNAL Ski-se-Dit SHPVD



## DANS LES VIGNES EN ATTENDANT le printemps...



C'est en attendant le printemps que ma collègue Brigitte Fournier vous présente la chronique du mois de mars. Reconnue pour trouver de jolis prix-plaisirs, elle pourra vous donner ses conseils à la SAQ de Sainte-Agathe-des-Monts et à celle de Sainte-Adèle.

– Nelly Allard

### Brigitte Fournier

Conseillère en vins à la SAQ de Sainte-Agathe et de Sainte-Adèle

Mars! Le mois qui marque la transition de l'hiver au printemps, celui de l'éveil, celui qui nous sort de nos doudous et nous invite à tendre l'oreille aux chants des oiseaux. Les rayons du soleil nous réveillent plus tôt et nous accompagnent plus longtemps. C'est le temps où l'on se rappelle qu'un jour, il fera plus chaud et qu'on regardera pousser les fleurs tout en sirotant un p'tit blanc, tiens! Les plaques de neige ne seront pas toutes fondues qu'on sera déjà tout nu! C'est aussi un mois occupé. Il commence avec la semaine de relâche, la journée internationale des femmes, on avance l'heure, on fête la Saint-Patrick et enfin, l'équinoxe du printemps. Février derrière nous, certains auront réussi leur défi 28 jours sans boire d'alcool, avec ou sans effort, et auront peut-être même envie de continuer un mois de plus. Pour ceux qui ont envie de renouer avec le nectar, en voici deux qui plairont certainement par leur rondeur, leur fraîcheur et leur finesse...

Bonne dégustation!

Dès la première gorgée, j'ai été charmée par le Villadoria Argo Langhe Bianco. Déjà, au nez, son parfum étonne par ses arômes de poire, de pomme et de pêche. En bouche, sa texture est riche et enveloppante. Élaboré à partir du cépage Arneis (70%), un cépage autochtone et pilier des vins blancs de Langhe, et de chardonnay (30%), ce vin dévoile un bel équilibre entre fraîcheur et rondeur. On déguste ici le savoir-faire et



l'élégance du terroir à un prix qui nous fait plaisir. Essayez-le sur un pad thaï aux crevettes.

**Villadoria Argo Langhe Bianco**  
17,55 \$  
Code SAQ : 15227646



Pour un avant-goût de bonheur et de chaleur, offrez-vous le délicieux Domaine Thymiopoulos rosé en monocépage de Xinomavro. D'une belle couleur rose saumoné, ce vin présente un nez qui s'ouvre sur des notes de fraises et d'écorces d'orange. Vraiment savoureuse, légèrement épicée et toute en fraîcheur, cette cuvée provient d'une fermentation faite avec des levures indigènes, non filtrée, non collée. C'est un vin structuré, harmonieux, offrant une longue finale assez ample pour accompagner votre côtelette de porc aux fines herbes ou tout aussi agréable en apéro.

**Domaine Thymiopoulos Rosé**  
21,70 \$  
Code SAQ : 13567524



Voilà deux vins qui vous encourageront à sortir vos chaises adirondacks en avance!

J'en profite, à travers ces lignes, pour vous inviter au mini salon des vins, qui aura lieu à la SAQ de Sainte-Adèle le 20 mars de 16 h à 19 h. Plusieurs agences seront sur place pour vous faire voyager sur la planète vin. On vous y attend en grand nombre!

PROCHAINE PARUTION FORMAT PAPIER EN KIOSQUE : 10 AVRIL 2025

PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER VOS PHOTOS ET TEXTES : 24 MARS 2025

2496, rue de l'Église, suite 200, Val-David (Qc) J0T 2N0 • 819 321-9269 • [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info) • [www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info) f @

RÉDACTRICE EN CHEF : Maryse Froment-Lebeau | ÉDITEUR : Michel-Pierre Sarrazin, membre FPJQ | RESPONSABLE DES COMPTES : Francis Hamel | RÉVISION LINGUISTIQUE & WEBMESTRE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho |  
REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ : Isabelle Monette | LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | SOUTIEN TECHNIQUE : Sylvain Breton | CHRONIQUEURS ET INVITÉS DANS CETTE ÉDITION : Paul Carle | Denis Vézina | Marie-Josée Larouche | Michel-Pierre Sarrazin | François Gohier | Nicole Vézina | Marlène Gosselin | Gilles Chaumel | Véronique Nicolas | France-Élaine Duranceau | Bruno Marquis | Louise Duhamel | Lorraine Hamel | Brigitte Fournier | Étienne Boivin | Sabrina Lefebvre | Isabelle Boudreau | Louis Babin | Phil Shaw | Diane Seguin | Yves Nantel | Manon Regimbald | Jocelyne Aird-Bélanger | Gilles Matte | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Caroline Boulanger, administratrice | Marie-Josée Larouche, administratrice | Isabelle Labrecque, administratrice | NOTE : Les opinions et textes publiés dans ce journal n'engagent que leur signataire.

LE SKI-SE-DIT REÇOIT L'APPUI DU MINISTÈRE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS.



**POUR TOUTE RÉSERVATION PUBLICITAIRE**

Isabelle Monette : 819 323-6417 | [isabelle@ski-se-dit.info](mailto:isabelle@ski-se-dit.info)

DATE LIMITE DES RÉSERVATIONS PUBLICITAIRES AVRIL 2025 : 7 AVRIL 2025

Le journal est publié au complet sur le site [www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info) sous l'onglet « archives » depuis 2008.

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.

DISTRIBUTION RÉPÉTÉE CHAQUE SEMAINE AUX ENDROITS SUIVANTS : METRO VAL-DAVID, METRO SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-AGATHE, IGA SAINTE-ADÈLE.

PRINCIPAUX POINTS DE DISTRIBUTION EN NOMBRE DU JOURNAL. OBTENEZ VOTRE EXEMPLAIRE CHAQUE MOIS AUX ENDROITS SUIVANTS :

BMR Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | Caisse Desjardins Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Agathe-des-Monts | IGA Sainte-Adèle | Metro Val-David | Metro Sainte-Agathe-des-Monts | Metro Sainte-Adèle | Pharmacie Jean Coutu Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Uniprix Sainte-Agathe-des-Monts | Pharmacie Familiprix Val-David | Lortie & Martin Sainte-Agathe-des-Monts | Maxi Sainte-Agathe-des-Monts | Marché Val-Morin | Marché d'été de Val-David

## LES AVANTAGES des produits pour les yeux

Marlène Gosselin

Institut Marlène

La peau du contour des yeux est l'une des zones les plus sensibles du corps humain. Il est essentiel de la protéger des effets du temps et des agressions extérieures. Les rides d'expression ainsi que les cernes et les poches peuvent être atténués grâce à des produits spécifiquement conçus pour les yeux.

La peau délicate autour des yeux nécessite une protection particulière en raison de sa sensibilité accrue et de sa propension aux dommages causés par les agressions extérieures et le processus naturel de vieillissement. L'épaisseur de l'épiderme dans cette région est de 10 couches d'assises cellulaires, alors qu'il y en a 30 ailleurs sur le visage. De plus, cette zone est pauvre en glandes sébacées et contient moins de collagène et d'élastine que le reste du visage, ce qui la rend plus sujette aux rides, aux ridules et aux autres signes de vieillissement. De plus, son élasticité est constamment sollicitée avec quelque 10 000 clignements des paupières par jour. Pas étonnant que cette région soit aussi vulnérable au vieillissement cutané, au dessèchement, à l'irritation, au gonflement et aux marques de fatigue.

**Les gestes au quotidien**

Effectuer le démaquillage avec douceur. Utiliser des tampons doux, mouillés à l'eau fraîche et essorés sur lesquels vous ajoutez votre démaquillant pour



les yeux. Les formules biphasées demeurent le premier choix, car elles enlèvent le maquillage sans tirailler la peau; elles sont idéales pour celles qui portent des lentilles cornéennes, et sont également recommandées pour les yeux sensibles.

Vient ensuite l'étape de l'hydratation, qui peut être intégrée dès l'âge de 25 ans, car c'est à ce moment

que les premiers signes de vieillissement apparaissent (pattes d'oie, ridules). Pour prévenir le vieillissement et ralentir sa progression, il faut garder le contour de l'œil bien hydraté et le protéger des agressions environnementales. Appliquez les produits contour des yeux matin et soir avant vos crèmes de soin.

**Comment choisir le bon produit?**

Assurez-vous que la texture soit fondante, pas trop riche, car elle pourrait provoquer un gonflement des paupières, qui causerait l'inverse de l'effet recherché! Les algues marines, certains extraits de plantes, la caféine, l'acide hyaluronique et les oligo-éléments sont des ingrédients réputés pour leurs bienfaits revitalisants sur le regard. Ils aident à réduire les signes de fatigue, à atténuer visiblement les cernes et les poches, et à raviver l'éclat naturel des yeux.

Évitez d'utiliser vos crèmes de jour et de nuit visage pour le contour de l'œil, car celles-ci sont généralement trop riches et trop actives pour cette région délicate.

Les masques contour des yeux peuvent vous offrir un coup d'éclat immédiat. Sous forme de gel ou de crème, ils réhydratent en profondeur, atténuent les marques de fatigue et exercent un effet tenseur temporaire. À utiliser 2 fois par semaine en même temps que votre masque pour le visage.

Intégrez ces produits innovants à votre routine quotidienne pour prendre soin de votre regard avec élégance. Offrez-vous le plaisir d'une peau lumineuse et éclatante, et laissez votre regard rayonner de jeunesse et de confiance.

Référence : Manuel de formation Guinot

# ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.

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

1 800 481-7434



1052, RUE VALIQUETTE,  
SAINTE-ADÈLE (QUÉBEC) J8B 2M3  
(450) 229-7433



## Soli Terre

créateur de paysages

Gilbert Dionne 819-322-2876

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

[www.soliterre.ca](http://www.soliterre.ca)  
[info@soliterre.ca](mailto:info@soliterre.ca)



Nouveau  
Format  
100 ml!



### ASHWAGANDHA

Tonique régénérateur  
et calmant du  
système nerveux

Producteur de plantes  
médicinales biologiques

Présent dans notre  
communauté depuis 1978

**Disponible à Val-David**  
Bio Sattva  
Familiprix Charland




[clefdeschamps.net](http://clefdeschamps.net)

## LES 50 ANS DE L'ATELIER DE L'ÎLE : CHRONIQUE N° 2

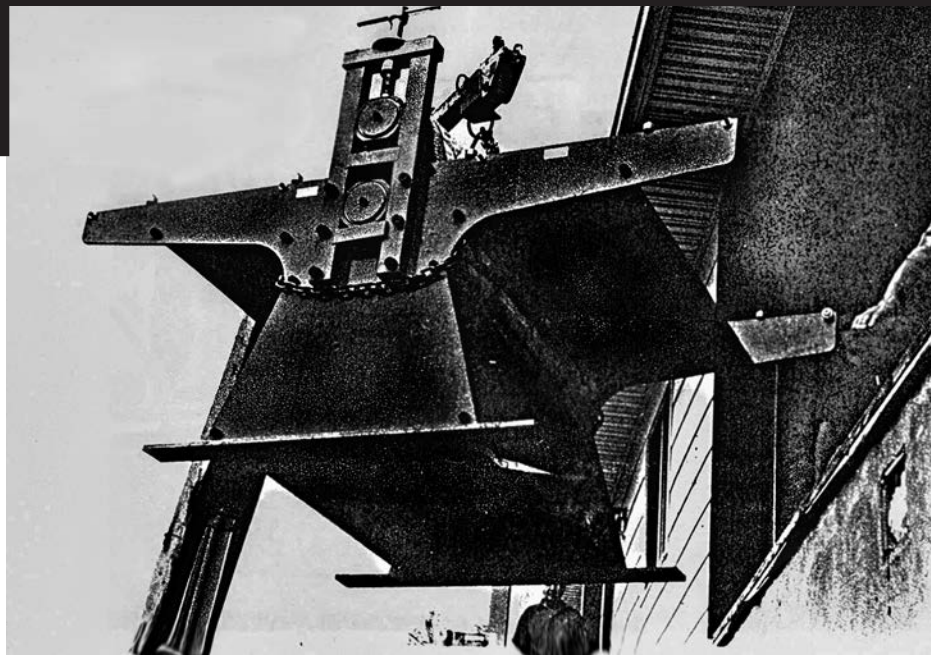
## L'ATELIER QUITTE son île en 1987...

## Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Victime de son succès, l'Atelier de l'île était fréquenté à toute heure, la semaine comme la fin de semaine, et il devient de plus en plus difficile pour le fondateur, Michel Thomas Tremblay, de concilier sa vie de famille et celle de cet atelier collectif tout juste derrière sa maison. Il en vient même à se demander s'il ne devrait pas carrément le fermer. Une importante réunion est convoquée pour discuter de l'avenir de l'atelier et trouver des solutions à cette situation périlleuse. Gilles Boisvert, frappé par la quantité de jeunes artistes parmi la vingtaine de membres présents, se proposa pour assurer la survie de l'atelier et chercher un nouveau local afin de permettre aux artistes de continuer à partager l'équipement et la dynamique créée par ce regroupement depuis 12 ans. Devenu président, accompagné par Indira Nair, soutenu par un groupe d'artistes engagés, Boisvert se mita à la recherche d'un lieu pour transplanter l'Atelier de l'île. Et c'est au cœur du village, près de la voie ferrée, qu'ils trouveront un vaste espace suffisant pour le grand déménagement qui s'annonçait. Situé au-dessus de ce qui avait été une salle de quilles, doté d'une grande porte de garage au deuxième, cet espace avait autrefois servi pour entreposer le bois que vendaient les Dufresne dans leur magasin général.

Bel espace, éclairé mais vide! Le local du bas étant déjà occupé par une petite entreprise, il fallut bien se résigner à monter l'équipement et les matériaux nécessaires à la gravure... encres, rouleaux, pierre de litho, presse de lithographie, équipement photo et batteur de pulpe pour la fabrication de papier matière, etc. Gilles Boisvert avait fréquenté de nombreux ateliers collectifs d'art imprimé tels Arachel, l'Atelier libre de recherche graphique et Graff, à Montréal, avant d'intégrer l'Atelier de l'île de Val-David au cours



des années 70. Comme président, il planifia le déménagement et la réorganisation de ce nouveau lieu de travail, en dessina les plans d'aménagement et supervisa l'installation des presses et des nouveaux équipements. Beaucoup d'efforts furent investis par lui et tout un groupe d'artistes pour relocaliser l'atelier et lui donner une nouvelle impulsion créatrice. Le regretté Marcel Carrier – le voisin d'en bas – Jean Pettigrew, Jeff Stellick, Gilles Boisvert et quelques autres construisirent le mobilier. Catherine Bouruet-Aubertot, Jocelyne Petit, Bonnie Baxter et la coordonnatrice, Jocelyne Aird-Bélanger, entre autres, se mirent aux pinces dans l'atelier et le bureau, la salle des acides, la chambre noire, la salle d'exposition, etc. Le chauffage, la plomberie et la ventilation furent aussi installés dans tout ce bel espace de travail.

Il fallut aussi commander, avec l'appui du ministère des Affaires culturelles, une nouvelle presse d'eau-forte chez André Beaudoin, directeur de l'Américain

French Tool, car l'originale appartenait à Michel Thomas. Pesant une tonne, elle arriva de Rochester,

près de Boston, le 3 juin 1987 et fut hissée, ainsi qu'une plus petite, jusqu'à la porte du garage à l'aide d'une grue avant d'être glissée là où elle roule toujours depuis ce temps.

Dès cet été-là, l'Atelier organisa des stages de formation et de perfectionnement en sérigraphie, bois gravé et papier-matière et même en typographie grâce à la presse Vandercook que lui avait donnée Jean Langevin, un imprimeur résident de Val-David. Poursuivant son mandat multidisciplinaire, ouvert à tous les artistes intéressés par la gravure, l'Atelier a continué à inviter régulièrement des artistes en résidence et à faire vivre sous toutes leurs formes dans notre région les arts imprimés, ces arts très anciens mais toujours renouvelés par l'intégration continue des techniques les plus récentes et les créations d'artistes du pays et d'ailleurs.

## IN MEMORIAM

EN SOUVENIR DE  
MICHEL THOMAS TREMBLAY

C'est avec grand regret que nous avons appris, le 10 février dernier, le décès de Michel-Thomas Tremblay, fondateur de l'Atelier de l'île. Nous aurions souhaité le remercier et célébrer avec lui les 50 ans de cet atelier qu'il a eu la générosité de fonder, de mettre sur pied et d'installer sur son île pour accueillir les artistes avec qui il partageait sa passion pour la gravure.

Un artiste et citoyen unique vient de nous quitter... Que son œuvre continue encore longtemps, à sa mémoire...

Nos sincères condoléances à toute sa famille proche et éloignée.

Pour ceux et celles qui l'ont connu, le 10 février au soir, mon père Michel-Thomas est parti tranquillement vers la lumière. Il a livré un combat de quatre ans contre le cancer, qui a eu raison de lui. Je savais que ça cognerait dur, mais on n'est jamais vraiment préparé à ça. Il nous manque déjà, mais il existe dans les yeux de ses petits-enfants, dans ceux de mon frère et dans les miens. Il était le roc solide au centre de plusieurs étapes de nos vies. Son vibe était unique et ses yeux brillaient quand il souriait. Salut P'pa, on va se revoir un de ces jours, dans un de ces mondes. PS- Merci encore à Manon qui a été à son chevet tout ce temps et lui a offert une fin digne. Il avait l'air bien. Il avait l'air en paix.

*Message de son fils Rodolphe Tremblay, avec Blanche Campeau et Samuel Tremblay (publié sur Facebook)*



1988 ARTISTES DE L'ATELIER DE L'ÎLE. Sur la voie ferrée à côté de l'Atelier, avant la piste cyclable du P'tit Train du Nord : À l'arrière, de g. à dr. : Lorraine Lessard, Gilles Boisvert, Jeff Stellick et Jocelyne Aird-Bélanger. Au centre, Jocelyne Petit (et sa fille devant), Marie-Françoise Condamine, Karen Trask, Chloé Chisalita, Mireille Racette, Janice Corbet, Cynthia O'Connor, Catherine Bouruet-Aubertot. Assis : Normand Ménard, et à droite complètement, Benoit Guibord

## COUP DE PLUME

## LE BOURDON et le caméléon

## Judith Lavoie

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

Dit-on *tépineux* ou *zépineux*? J'ai entendu les deux formes l'autre jour à la radio. Un chroniqueur parlait d'un sujet qu'il trouvait « très zépineux ». L'animateur, qui partageait son avis, a ajouté : « c'est tépineux, en effet ».

Et personne, dans le studio, n'a relevé l'incongruité de la chose. Ça sautait pourtant aux oreilles. *Zépineux* et *tépineux*, ce n'est pas du tout pareil. Mais pas un mot là-dessus, la conversation s'est poursuivie comme si de rien n'était, silence radio.

J'étais pour ma part coincée au volant de ma voiture, je ne pouvais pas composer le numéro qui apparaît normalement en bas de l'écran pour alerter les personnes responsables de cette bévue.

Parlant de bévue. En raison de la ressemblance du mot avec *buvable* sans doute (bévue/buvable), de la rime avec *imbu* peut-être (bévue/imbu), je croyais, à tort, que le mot bévue était issu du verbe *boire*, alors qu'il provient de *voir*. C'était une « méprise grossière » de ma part, attribuable à « l'ignorance », il faut bien l'admettre. En effet, selon le *Dictionnaire historique de*



*la langue française* : « [l]e mot [bévue] s'est dit d'une erreur due à la vue [la vuuue!] et désigne figurément une méprise grossière [tiens donc!] due à l'ignorance [et voilà!] ou à l'inadvertance [ah, une étourderie!, j'aurais bien voulu que ce soit ça, mais non] » (sous la direction d'Alain Rey, Paris, Dictionnaires Le Robert, 2006 [1992]).

Quant au « bé » de *bévue*, il provient du latin *bis* : « Élément indiquant le redoublement (ex. : biscuit [on les faisait cuire deux fois, eh oui]), ou ajoutant une

nuance péjorative [comme dans le cas qui nous occupe] » (Grand Robert en ligne).

Une bévue, au sens propre, c'était donc le fait d'avoir mal vu.

De *bévue* passons à *coquille* (parce que toutes deux sont des erreurs, et que le Grand Robert nous renvoie à la seconde lorsqu'il définit la première), ensuite à *bourdon*.

La coquille, on connaît. C'est une faute de frappe qui peut causer bien des torts. Imaginez cette affichette sur la devanture d'un restaurant : « fermeture temporaire pour cause de brie d'égout ». On connaît le brie de Meaux, le brie de Portneuf, mais le brie d'égout... Il pourrait bien causer la fermeture permanente du resto.

Et le bourdon? À part l'insecte de l'ordre des hyménoptères et du genre *Bombus* [le nom anglais du bourdon est d'ailleurs *bumblebee*] pouvant mesurer jusqu'à 25 mm de longueur, caractérisé par un corps couvert de poils et coloré de noir et de jaune, je ne connaissais pas d'autre bourdon. Il y a d'ailleurs deux bourdons dans la phrase précédente puisqu'il manque les guillemets qui auraient dû encadrer la citation tirée du Grand dictionnaire terminologique. Un bourdon, en typographie, c'est un signe ou une lettre manquante, un mot ou même une phrase entière.

Pour revenir à la question de départ au sujet de l'orthographe de l'adjectif *tépineux* (vous voyez?, il vient de changer une nouvelle fois!), j'avoue n'avoir pas de réponse à offrir. C'est un adjectif polymorphe, sorte de caméléon des mots. Présentez-lui une pomme, il devient *mépineuse*, aux côtés d'un concombre, il apparaît *brépineux*. Ce n'était pas une bévue, finalement. Je ne sais pas ce que c'était.

## LE CHOIX DES MOTS

## LA DÉMOCRATIE SANS L'AGORA? Sans nous?

## Bruno Marquis

Résident de Gatineau

S'il est un terme détourné de son sens original et galvaudé de nos jours, c'est bien le mot « démocratie » avec tous ses dérivés. Les sans-voix que nous sommes se le voient répété sans cesse, dans un continuum politique et médiatique ahurissant, contre toute évidence. Sans surprise, il s'est retrouvé par exemple 106 fois dans les pages du quotidien *Le Devoir* seulement en janvier 2025.

Souvenons-nous que dans l'ancienne Athènes, on entendait par « démocratie » le gouvernement direct du peuple assemblé à l'agora pour débattre, puis proposer des lois et les voter. Cette démocratie d'alors n'était bien sûr pas parfaite, puisqu'elle excluait de cette participation citoyenne les femmes, les esclaves et les métèques, mais elle correspondait bien à cette définition de gouvernement par le peuple. Il n'était alors pas question de se choisir collectivement un représentant pour penser, débattre, puis proposer et voter des lois à notre place en nous excluant de fait de cette prérogative.

« Démocratie représentative » est un oxymoron, c'est-à-dire qu'il y a contradiction dans les termes! La démocratie ne peut s'exercer que directement, elle ne peut être représentative. Elle doit s'exercer directement, comme



L'agora dans la Grèce antique : la réunion des citoyens, l'idée fondamentale de la démocratie. L'avons-nous oubliée?

le faisait le peuple d'Athènes, comme le faisaient aussi au Moyen Âge les hommes et les femmes des villages encore hors de portée des monarchies, comme nous l'explique Francis Dupuis-Déri dans son ouvrage *Démocratie - Histoire politique d'un mot aux États-Unis et en France*, et comme le faisaient aussi autour d'un calumet les peuples autochtones à l'arrivée des Européens, comme l'ont rapporté les Relations des sœurs.

Il faut rappeler qu'après la disparition des pouvoirs monarchiques, les pères fondateurs des républiques

étaient aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles totalement opposés à la démocratie, démocratie qu'ils méprisaient parce qu'elle aurait accordé au peuple le pouvoir de décision. Ils considéraient de ce fait le système représentatif comme un système antidémocratique nécessaire, éloignant efficacement le peuple du pouvoir. Des personnages politiques comme le premier ministre canadien, John A. Macdonald, et le premier président des États-Unis, Georges Washington, dénigraient la démocratie, et ils le faisaient probablement avec cette même hargne que celle avec laquelle on dénigra le communisme aux États-Unis à l'époque du maccarthysme.

L'emploi du mot « démocratie » pour désigner le suffrage n'apparaît que plus tard, vers le milieu ou la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le mot étant alors devenu inoffensif et plutôt positif pour des populations ayant assumé depuis belle lurette, dans l'impuissance, leur mise à l'écart. Des intellectuels de service se sont ensuite servilement appliqués à différencier la « démocratie directe », en fait la démocratie tout court, et la « démocratie représentative », cette détestable contrefaçon de la démocratie.

La beauté de la démocratie, la vraie, voyez-vous, c'est qu'en mettant tous les citoyens et citoyennes sur le même pied, en les regroupant tous, disons-le de façon figurative, autour d'une même table, pour débattre, décider, proposer et voter des lois qui les concernent, en partageant le pouvoir, en somme, jusqu'à sa dissolution, ils développent leur empathie les uns pour les autres et finissent par mettre en place une société égalitaire et pacifiste, fondée sur de meilleures relations humaines où l'être s'impose sur l'avoir, et en mesure de faire face aux graves défis environnementaux et sociaux auxquels nous sommes actuellement confrontés.

Le mot « démocratie » est aujourd'hui vidé de son sens. Nous le savons tous, dans le fin fond, sans avoir le courage de l'admettre...

## L'ENTREUR D'EN DEDANS

Quand trop fort est le vent revenu revenant  
Tracer le cercle rouge du dragon vert  
Quand trop pur est le silence  
Que le dehors entre au-dedans  
Et que la terre devient basse

Alors

Il faut entrer sans hésiter  
Fermer la porte et faire la transe

Le nord malvenu malvenant  
S'essouffle dans la cheminée  
Il fait jaillir depuis son sceptre  
Une seule étoile lée  
Qui fait du givre dans l'horloge

Il faut

Alors quitter le temps  
Cacher la clé-soleil dans l'armoire aux fagots  
Brûler le fruit des dieux  
Dans une pipe au front calleux  
Charger son corps des éléments  
De toutes ces choses-là pour la saison  
Qui sera morte

Rivière rivière écumante de mercure  
Ô débordante de ma tête  
Barques barques sonnantes d'aventures  
Ô barques blanches de conquêtes  
Larguez vos voiles dormantes  
Et naviguez sans escale  
Jusqu'au débarcadère lointain de la mémoire

Mon front s'ouvre au beau milieu  
Le pieu fait l'ombre verte et la coque  
Enfonce lentement sa lame d'encre et de sang  
Dans les terres noires de la raison

Quelques chardons sanglants  
Parsèment encore la table rase où l'on a déposé  
Comme un vase  
Le crâne jaune de la conscience



ISBN 978-2-9808060-1-8



Espace réservé : page réalisée par  
la Maison de la Poésie des Laurentides.

Comme une vision s'imposant à elle-même sa réalité, la Poésie-Parole chez **Yves-Gabriel Brunet** se veut véhicule (pur-sang) d'une quête spirituelle au sens cosmique du terme. Quête où, heureusement, nous ne nous baladons pas dans l'utopie du troisième œil, mais bien terreusement dans la nécessité de dire pour apprendre : pour quoi nous marchons.

(Gilles Matte)

(...)

Étranger

*Que tu sois passeur ou simple passant comprends-moi  
Entends bien que je suis dans mon jardin dans ta maison  
Comme tu habites ma maison dans ton jardin*

## LA SIGNATURE D'ÊTRE

Je suis le geste qui crée  
Progéniture de moi-même gravure  
De la pierre multiple

Je suis l'ordre dans l'ordre des choses  
Et le désordre aussi  
Et le multiple dans l'unique

Sur le toit de la métairie atterrit  
Le chant d'un oiseau passé  
Qui vient tordre en mon ventre les fibres  
Du destin de l'avenir du monde

Il dit

La porte de l'armoire va bientôt s'ouvrir  
Et tous les chants du monde de tous  
Les oiseaux du monde pépieront croasseront  
Et s'évanouiront par la cheminée  
En même temps que la fumée d'érable

À cet étage de mon existence le feu  
Brûle un livre vieux de cent ans  
Le livre des ans justement  
Le feu ne détruit pas il transmute  
Et la mémoire gravée devient graveuse  
Et projette déjà dans la braise des mots  
L'énigmatique face des choses à venir

Oh mais que vois-je à l'étage d'au-dessous

Une tête vieille de cent ans la mienne  
À jamais gravée dans la braise des mots

## LE SENS DE L'ESSENCE (extraits)

(...)

Des millénaires passèrent encore et encore  
Recharriant vents et marées

Emplissant à nouveau

le creuset de la mémoire mère

Et sans plus de connaissance ni conscience

Mais cherchant d'instinct quelque issue de secours

L'homme franchit finalement le seuil des ténèbres

Reprit soleil en main et la parole avec

Réinventait l'outil le raffina à l'excès

Repolissant sans cesse le miroir tant et si bien

Qu'il répéta ainsi toute l'histoire de son histoire

Mais encore plus ébloui par son image qu'avant

parce que plus sophistiquée

Se croyant enfin parvenu au seuil de la Lumière

C'était au temps de l'outil atomique

Et du miroir électronique

C'était au temps d'aujourd'hui même

Et d'autres millénaires repasseront  
Recharriant l'Univers en tous sens  
Remplissant toujours davantage la mémoire mère  
Jusqu'à ce que l'homme comprenne enfin  
Que l'outil n'est pas la fin  
Ni l'ego la Lumière  
Que le miroir n'est pas conscience  
Mais que l'amour l'esprit la raison  
Sont toujours donnés de toute éternité  
Tout comme au temps de l'aube  
Qui fut un jour un moment une nuit  
Quelque part dans le vaste Univers

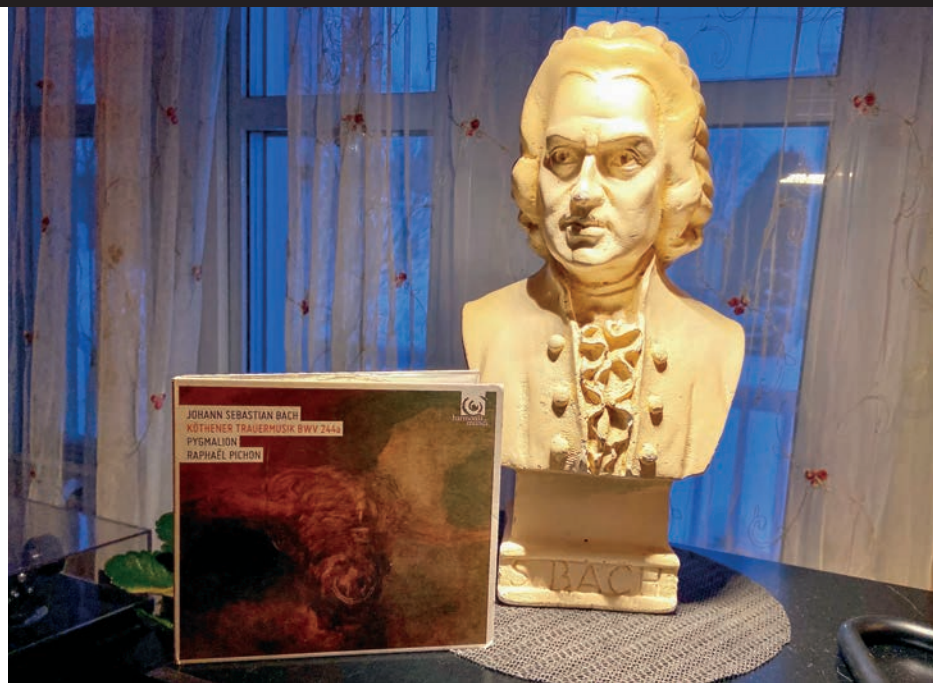
## Humeurs musicales n° 28

## L'éloge de Bach à son prince...

Gilles Chaumel

Animateur radio à CKRL 89,1 Québec, historien et mélomane

Il était une fois un jeune prince de peu d'envergure, d'une principauté des plus modestes, qui est décédé de chagrin avant d'avoir 34 ans. Jamais un si quelconque souverain n'aura eu droit à une musique funèbre aussi grandiose que celle qui fut la sienne les 23 et 24 mars 1729. C'est que l'auteur, un dénommé Jean-Sébastien Bach, avait une affection toute particulière pour le prince Léopold d'Anhalt-Köthen. Ce dernier l'avait engagé en 1716, lui avait fourni un orchestre de premier ordre et l'avait incité à créer toutes sortes de musiques pour enrichir sa cour. S'il était piètre politique, Léopold était féru de musique, honnête pratiquant, et sous



sa gouverne, Bach écrit une grande partie de la musique instrumentale que nous connaissons,

sonates et suites pour le violon et le violoncelle, concertos, ses célèbres œuvres didactiques comme

le clavier bien tempéré. Le prince et son musicien ont développé un respect mutuel, presque une amitié si la chose avait été possible entre un souverain et son employé.

Avec sa **Trauermusik BWV 244**, Bach, très ébranlé par la mort de son bienfaiteur, a voulu lui rendre un hommage à la hauteur de l'estime qu'il avait pour lui. Il s'agit d'une œuvre monumentale, émouvante à maints égards, où Bach s'est, entre autres, inspiré de quelques-uns des plus beaux airs de sa *Passion selon saint Matthieu*.

L'ensemble baroque **Pygmalion** (chœur et orchestre), du chef français **Raphaël Pichon**, rend toute sa grandeur à cette musique riche; les quatre solistes, dont l'excellente soprano **Sabine Devieille**, sont de premier ordre. Un grand moment de musique.

Raphaël Pichon, Ensemble Pygmalion, **Johann Sebastian Bach : Köthener Trauermusik Bwv 244a**. Disque Harmonia Mundi, 2014.

## MUSIQUE

## PRÉPARATION DU TEXTE pour le chant choral

Louis Babin

Compositeur, directeur musical et artistique, Ô Chœur du Nord, Les Chanteurs de la Place Bourget, Chœur Tremblant

Un aspect important du travail de préparation du chef et de ses choristes est la maîtrise du texte. Dans un chœur, la clarté de la diction est primordiale pour assurer l'intelligibilité des paroles et l'unité sonore du groupe. Il existe un outil incontournable pour les chœurs cherchant à perfectionner leur prononciation et leur homogénéité vocale. Il permet à la fois de respecter les nuances régionales et de garantir une diction claire et précise, contribuant ainsi à une interprétation plus expressive et authentique des œuvres chorales.

Cet outil est l'alphabet phonétique international (API). Il permet aux chanteurs de prononcer avec précision les paroles d'un chant, quelle que soit la langue. En utilisant des symboles standardisés, il évite les confusions liées aux différences d'orthographe et de prononciation entre les langues, ainsi qu'aux variations régionales qui peuvent influencer l'interprétation d'une œuvre.

## L'alphabet phonétique international pour le français

a	ɑ	ã	b	ɔ	õ	d	e	ə	ɛ
patte	pâte	banc	bleu	mort	bon	date	été	le	lait
ẽ	f	g	h	i	j	k	l	m	n
fin	fois	gare	hop	il	all	kilo	litre	mer	ne
ɲ	ŋ	o	ø	œ	œ̃	p	R	s	ʃ
agneau	bing	beau	peu	peur	brun	père	rue	sol	chien
t	u	ɥ	v	w	x	y	z	ʒ	
terre	sous	nuit	vent	oui	jota	rue	zéro	je	

«L'API est un alphabet utilisé pour la transcription phonétique des sons du langage parlé. Contrairement aux nombreuses autres méthodes de transcription qui se limitent à des familles de langues, l'API est conçu pour couvrir l'ensemble des langues du monde. Développé par des phonéticiens français et britanniques sous les auspices de l'Association phonétique internationale, il a été publié pour la première fois en 1888. Sa dernière révision date de 2019; celle-ci comprend 107 lettres, 52 signes diacritiques et 4 caractères de prosodie<sup>1</sup>.»

L'API aide à homogénéiser la prononciation entre les choristes, en particulier dans des répertoires polyglottes où une mauvaise articulation peut nuire à l'expressivité musicale. Il est fréquent qu'un chœur interprète des œuvres dans plusieurs langues : latin, italien, allemand, anglais, espagnol ou russe. L'API permet alors de transcrire avec précision chaque son afin d'éviter les approximations dues aux habitudes linguistiques propres à chaque chanteur.

Toutefois, il est important de prendre en compte les éléments de régionalisme dans l'usage de l'API. En

effet, la prononciation d'une même langue peut varier considérablement selon les régions. Par exemple, en français, le «r» peut être guttural en France, roulé en Belgique ou au Québec. La prononciation des voyelles diffère entre l'anglais britannique et l'anglais américain. Ces variations doivent être traitées avec soin pour conserver l'authenticité linguistique tout en maintenant l'unité du chœur.

Bien sûr, il faut ajouter à cela les règles de liaison et les caractéristiques d'accentuation qui appartiennent à chaque langue. La traduction du texte « mot à mot » est aussi un incontournable pour une compréhension plus approfondie des paroles. Cette façon de faire, contrairement à la traduction littéraire, donne encore plus de poids aux mots qui sont chantés, car en lien direct avec l'émotion musicale désirée par le compositeur ou la compositrice.

Au bout du compte, les spectateurs ont le sentiment d'être touchés par le texte et transcendés par la musique qui ne fait qu'un.

<sup>1</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Alphabet\\_phon%C3%A9tique\\_international](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alphabet_phon%C3%A9tique_international)

## CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

À découvrir  
MICHEL DEPATIE ET BERTRAND R. PITT

Mais je crois sincèrement que c'est l'amour qui  
changera le monde.  
Entre nous et vous. Entre toi et moi.  
– Naomi Fontaine

L'amour... bouée vers laquelle l'humanité doit  
diriger son navire dans son voyage qui est le sien.  
Et pour boussole, je propose la poésie, avec en  
vigie, les poètes.  
– Jean Désy

Au Centre, vous verrez comment Michel Depatie et Bertrand R. Pitt empruntent le photographique en contrepoint tout en partageant une vision commune qui encourage la fraternité, la sororité et la paix. Depatie travaille à documenter, enregistrer, archiver des photos du quotidien de familles innues afin de rendre visible une histoire inexplorée à travers une galerie de portraits et d'autoportraits, tandis que Pitt recompose des paysages sublimes ne cherchant non pas à rendre le visible mais plutôt à rendre visible comme l'exprimait si bien Paul Klee dans son *Credo du créateur* en 1920.

Au plaisir de vous accueillir,  
Manon Regimbald



Antonin de Montigny

**NOS VIEILLES PHOTOS** – Établi à Val-David en 2017, Michel Depatie œuvre dans le milieu des arts depuis plus de vingt-cinq ans. Sa démarche entrecroise la photographie, la vidéo et l'installation. Invité à plusieurs symposiums d'art in situ dont celui de la Fondation Derouin, il a exposé tant au Québec qu'à l'étranger (Japon). En 2024, il était en résidence en Espagne; en 2025, il participe à la Biennale de La Havane de Cuba. Membre de l'Atelier de l'île et de TOPO, boursier du Conseil des arts et des lettres du Québec, l'artiste tient à remercier pour leur soutien le Secrétariat aux relations avec les Premières Nations et

les Inuit, l'Institut Tshakapesh et la Maison des Peuples autochtones Mont-St-Hilaire, où sera présentée l'expo *Nos vieilles photos* en juin prochain.

**ÉCHOS POÉTIQUES** – Bertrand R. Pitt vit et œuvre à Montréal et enseigne en arts visuels au Collège Lionel-Groulx, à Sainte-Thérèse. Il a participé à plus d'une vingtaine d'expositions solo au Québec et au Canada (Calgary, Halifax), et a fait des résidences d'artistes au Québec, au Canada, au Brésil, en France et en Suisse. Il est aussi boursier du Conseil des arts du Canada et du Conseil des arts et des lettres du Québec. Ses

œuvres font partie des collections privées et publiques, dont le Musée national des Beaux-Arts du Québec. L'artiste remercie le Conseil des arts et des lettres du Québec, qui lui a permis d'amorcer la série *Echo*.

Samedi 8 mars dès 14 h – *Violence conjugale* à MICRO OUVERT avec le comité de Réseautage citoyen des Laurentides et des poètes. | Samedi 15 mars à 14 h – rencontre avec les artistes Michel Depatie et Bertrand R. Pitt | Mardi 1<sup>er</sup> avril de 15 h à 17 h – *Le poisson d'avril des sirènes du Nord*, Atelier d'écriture avec Danielle Fournier et de 17 h à 18 h – lecture collective et lectures de textes publiés dans *Femmes de parole*, Animation Nancy R. Lange, avec la collaboration de l'UNEQ. | Samedi 26 avril à 14 h – présentation du film d'Eddy Malenfant *INNU (enseignement d'un grand-père à son petit-fils)* | Samedi 10 mai à 14 h – présentation du volet recherche en patrimoine de l'Institut Tshakapesh avec Éva-Marie Nadon Legault | Dimanche 18 mai à 14 h – lancement *Femmes de parole* n° 13 / Femmes du Nord / Alliance Québec-Suède / Hommage à Rita Mestokosho

Les dimanches 30 mars, 27 avril et 25 mai de 13 h 30 à 16 h 30 | Les ruches d'Art du CENTRE animées par Isabelle Gagnon-Zeberg



Vêtements et accessoires  
pour femmes

FRANK LYMAN  
MONTRÉAL

Renuar  
The Art of Dressing

NESS

FDJ  
FRENCH DRESSING JEANS

Orly Charlie

DOLCEZZA

Bali  
CORR.

carré noir TRIBAL

Thérèse Turcot  
PROPRIÉTAIRE

2511, rue de l'Église, Val-David  
819 322-1117 | f

## IMMOBILIER

### LE COUP DE CŒUR

#### Lorraine Hamel

Courtier immobilier et résidentiel  
Remax bonjour  
450 436-0206 | bureau : 819 326-6860  
info@lorrainehamel.com  
www.lorrainehamel.com

Une sensation indescriptible qui nous habite, une attirance forte, un bien-être immense qui nous surprend, un vertige si agréable que nous voulons que ce sentiment perdure!

Avez-vous déjà ressenti un coup de cœur? J'espère que oui! Et ici, je ne parle pas de l'amour de votre vie, mais d'une voiture, un vêtement, un bijou, un voyage et **LA maison**.

Je partage avec vous mon coup de cœur pour un terrain. J'avais quitté mon paradis de Sainte-Lucie-des-Laurentides et j'avais beaucoup de difficulté à me trouver un nouvel endroit. Une connaissance, Diane, me disait d'aller voir cette maison à vendre à Val-David. Mais la maison était tellement laide, et



elle ne se vendait pas; je n'avais aucune attirance envers cette propriété. Après beaucoup d'insistance de la part de Diane, j'ai finalement visité la maison, mais sans aucune attente.

Je suis arrivée la première au rendez-vous, j'ai déposé le pied sur le terrain, et lorsque j'ai regardé l'espace terrain, BOUM!!! Je savais que j'achetais! J'étais chez moi. Ce que je vivais était euphorique.

J'avais trouvé mon projet! Et c'était bien avant que je sois courtière immobilière.

À la rencontre préliminaire avec les acheteurs, j'aborde rarement ce point. Lors des visites, j'observe chez eux le langage du corps, les expressions, et quand les yeux brillent, là, je sais ce qu'ils vivent, et quand c'est un couple, c'est encore plus beau à deux!

L'an dernier, j'ai accompagné un couple qui avait de l'intérêt pour un chalet assez loin de notre région, bordé par un lac, et dont une partie de la bande riveraine touchait la maison. Il y avait plusieurs points négatifs. Les clients voulaient la visiter malgré toutes mes recommandations. Sur place, je les regardais et les écoutais, et c'était clair qu'ils allaient acheter. Ils avaient des solutions à tous mes arguments et étaient prêts à vivre leur rêve.

C'est un grand privilège de partager ces moments magiques avec les clients. Lorsque je rencontre les vendeurs pour inscrire leur propriété, je les invite à préparer leur maison pour créer ce coup de cœur chez les futurs visiteurs!

## CINÉMATHÈQUE MÉLIÈS

### Nos choix pour MARS

			
<b>4 mars</b> La substance / The Substance - suspense	<b>18 mars</b> Gladiateur 2 / Gladiator 2 - action	<b>25 mars</b> Moana 2 - animation	<b>1<sup>er</sup> avril</b> Monsieur Aznavour - drame France
<b>5 septembre</b> / September 5 - drame étranger	<b>11 mars</b> La femme cachée / The Hidden Woman - drame Oc	<b>Nosferatu</b> - horreur	<b>Le vétérinaire</b> / Old Guy - comédie

Surveillez notre page Facebook et notre site internet pour les prochains titres à venir.  
Les sorties de films seront annoncées sur notre page Facebook chaque semaine ainsi que sur notre site internet, car les dates sont trop souvent reportées et des films se rajoutent à la dernière minute.

**Note :** Plusieurs films non prévus s'ajouteront chaque semaine, surveillez notre site : [www.cinemathequemelies.wordpress.com](http://www.cinemathequemelies.wordpress.com)

**Horaires :** 14 h à 19 h, **DÉSORMAIS 6 JOURS/SEMAINE : fermé le lundi**  
Tél. : 819 322-2741  
[cinemathequemelies@outlook.com](mailto:cinemathequemelies@outlook.com) | f

**SERVICES :** Photocopie, télécopie (fax), courriels, numérisation, polissage de CD, DVD, plastification de carte.  
Faites transférer vos vidéos ou données personnelles sur un autre médium en vous adressant à la Cinémathèque.

**Nouveaux films Club Sélect Méliès :**  
La petite, de Guillaume Nicloux, avec Fabrice Luchini  
N'avoue jamais, de Ivan Calbérac, avec André Dussollier

4<sup>e</sup> édition  
Prévente jusqu'au 11 avril  
[FFAVM.COM](http://FFAVM.COM)

TELEFILM PARTENAIRE DE CHOIX  
Fair Hills  
Groupe Brissette

29 avril  
-  
04 mai  
-  
2025

FFAVM



25<sup>e</sup>  
ANNIVERSAIRE



Desjardins  
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts



Depuis 25 ans à Val-David, beau temps, mauvais temps, tous les samedis de mai à octobre, entre 9 et 13 heures, la rue de l'Académie se transforme en place publique agroalimentaire du marché. Plus d'un million et demi de visiteurs y sont venus acquérir, à l'une ou l'autre de ces 550 occasions, les meilleurs produits agroalimentaires de première qualité nés et cultivés au Québec, et offerts directement sur place par nos centaines de producteurs artisans. Pour marquer ce quart de siècle de bonne chère, de festivités et de camaraderie, notre OBNL vous propose de cueillir ici quelques pensées souvenirs de notre jardin. Et d'y ajouter les vôtres, si le cœur vous en dit, en envoyant vos photos et vos textes au journal à [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info).

## COUP DE CHAPEAU

Beaucoup de gens aident discrètement et financièrement le marché à survivre et à se développer, en dépit des sursauts de l'économie actuelle. Ils comprennent que de soutenir les producteurs d'ici est un investissement dans notre avenir collectif.

Ce mois-ci, notre coup de chapeau va à :



**Monsieur Raymond Sanches**,  
courtier immobilier dans notre région.  
Merci, Raymond, pour ton amitié  
et ta solidarité!

## NOTRE MARCHÉ, NOTRE AVENTURE

### Le mot de Diane

*Un marché qui a 25 ans, c'est... la passion et la sagesse qui marchent ensemble, ça ouvre un nouveau monde entier, on voit plus, on ressent plus, on vit plus. Bref, vieillir ainsi, c'est plutôt cool, en fait.*

Lionel Beccat,  
Chef exécutif d'Esquisse,  
restaurant deux étoiles au Guide Michelin 2024,  
à Paris et à Tokyo

Plusieurs d'entre vous se souviennent peut-être des tout débuts de notre grande aventure, soit celle du *Marché d'été de Val-David*, d'abord situé où se trouve aujourd'hui la pharmacie Familiprix, puis dans le stationnement de l'école et de la bibliothèque, et rue de l'Académie. Notre histoire est d'abord celle d'une entraide commerciale. Jacques Dufresne, alors propriétaire du Metro, eut à l'époque ce réflexe visionnaire d'accepter un marché fermier à côté de son épicerie. Fallait voir plus loin que le bout de sa carotte!

La première année, il y avait une douzaine de producteurs venant de quelques-unes des fermes

situées de Labelle et Mont-Laurier, de petits établissements indépendants audacieusement engagés dans une agriculture de survie, et ce, bien avant que se développe des entreprises fermières plus importantes dans le nord, notamment autour de Mont-Tremblant, Huberdeau et Arundel.

À Val-David, montagnes obligent, nous avons un seul exposant local : Jacques Deguire, apiculteur, avec ses ruches à la Chaumière Fleur Soleil. Il vient toujours donner un coup de main au montage du marché de Noël et offrir son miel de toute première qualité.

Puis, petit à petit, on est allé chercher tous les autres, au gré de la qualité de leurs produits et de notre gourmandise. Jusqu'à ce que la réputation d'authenticité et de fiabilité du marché de Val-David fasse la manchette du bouche-à-oreille dans le milieu agroalimentaire. Ainsi est né notre « petit » marché, comme certains l'appellent encore, affectueusement. Devenu grand, il est aujourd'hui le plus important marché champêtre du Québec.

Le marché d'été de Val-David a connu un succès immédiat, parce que les gens d'ici ont l'esprit ouvert aux nouvelles initiatives. Beaucoup de résidents,

informés et éduqués à l'importance de la bonne alimentation, voulaient acheter des produits frais, élevés et cultivés tout à côté, pratiquement dans leur jardin! Ils ont compris la valeur d'une telle offre dans leur village. Et c'est toujours le cas.

Nous fêtons donc cet été ces vingt-cinq ans de rendez-vous gourmands entre nous, tout modestement, mais avec des invités prestigieux tous les samedis, rue de l'Académie : nos éleveurs, nos maraîchers, nos transformateurs, des experts aussi exigeants que nous quand il s'agit de traçabilité et de qualité des produits.

Nous fêtons tous les samedis avec nos fidèles amis du marché qui trouvent ça cool de vieillir en mangeant bien, en faisant ses courses en plein air, avec autour de soi des gens heureux, beau temps, mauvais temps!

Suivez-nous dans cette page chaque mois pour connaître notre histoire, nos événements, nos partenaires.

*Diane Seguin-*  
Fondatrice et directrice générale  
de l'OBNL Marchés d'ici

## PASSEZ À TABLE!

Soyez en avance, pour ne pas être trop tard!  
Réservez dès maintenant votre place.  
Le nombre de places est limité.

**La Table champêtre des Amis du marché**  
**Samedi 13 septembre 2025**

Salle A.-David (église) à 13 h 30

Un repas unique et mémorable avec l'équipe du marché, les producteurs et tous ceux et celles qui ont les marchés agroalimentaires de Val-David tatoués sur le cœur.

**Menu du chef Bernard Zingre**

(En préparation, à compléter) :  
Cochonnet de Gaspou grillé à la broche  
Pommes de terre savoyardes du chef  
Salade du jardin de nos maraîchers  
Fromages de nos producteurs  
Desserts de nos pâtisseries  
(Menu végétarien sur réservation)

50 \$ adulte • 25 \$ 6 à 12 ans • Gratuit pour les moins de 5 ans  
Repas style pique-nique : Apportez votre assiette, vos ustensiles et votre vin!

## PHOTOS SOUVENIRS



Cet été-là, Josée di Stasio  
était venue tourner une émission  
à Val-David (2016)



Chaque été, encore cette année et  
depuis 10 ans, les Bols du partage,  
animés par la céramiste Robin Hutchinson.  
Et Suzanne Lapointe y ajoute sur demande  
sa si bonne soupe!

## CINÉMA PREMIER CHOIX

*One of Them Days*

## Étienne Boivin

Résident de Mirabel (bientôt Val-Davidois!) et avide cinéphile

J'ai vu *One of Them Days*, comédie afro-américaine de Lawrence Lamont. Quelle belle découverte que ce petit bijou de film. Dreux et Alyssa louent un appartement un peu miteux dans un immeuble majoritairement habité par des personnes de la communauté afro-américaine. Lorsque le petit ami d'Alyssa dilapide l'argent de leur loyer, les deux jeunes femmes sont sommées par leur propriétaire de payer la totalité de leur mensualité sous peine d'éviction le jour même.

Sensuit une série de péripéties à travers Baldwin Village, à Los Angeles, quartier afro-américain mieux connu sous le nom de «The Jungle»; elles croiseront plusieurs personnages très typés dans leur quête pour récupérer les mille-cinq-cents dollars perdus.

Ce film a plusieurs atouts dans son jeu, à commencer par la qualité du scénario de Syreeta Singleton. Les situations et les répliques sont drôles, et le film est parfaitement construit. Tous les fils sont attachés, chaque scène motive la suivante et tout ce qui est installé lors des deux premiers actes finira par payer de belle façon au troisième. C'est pratiquement une leçon d'écriture. Le point de vue féminin de l'autrice est rafraîchissant et son humour fonctionne fort bien.

Les actrices Keke Palmer et SZA forment un duo comique quasiment parfait. De scène en scène, elles ont la capacité de s'échanger les rôles de la straight-woman et de la comique; une d'entre elles place la balle et l'autre la frappe puis on fait l'inverse. Leur livraison comique est impeccable et elles m'ont fait rire aux éclats plusieurs fois.



La réalisation de Lawrence Lamont suit le rythme des deux interprètes et ajoute du punch sans jamais leur voler la vedette. Il a su mettre en valeur ses interprètes et jouer avec elles; les gags visuels ne cassent jamais le récit mais viennent au contraire bonifier le travail des comédiennes. Autre marque d'une bonne direction : les acteurs et actrices de soutien ont tous bien compris leurs rôles et chacun obtient son moment pour briller. Lamont réussit l'ensemble tant que les détails : les différents tons donnés à l'action s'enchaînent parfaitement de façon cohérente. C'est la beauté d'un bon scénario dans les mains d'un bon réalisateur.

On regarde *One of Them Days* pour se dépayser, pour la « groove » de la culture afro-américaine et simplement parce que c'est vraiment très drôle. Il est disponible en vidéo sur demande pour l'instant sur plusieurs plateformes, et son arrivée sur Netflix est prévue le mois prochain.

À la Cinémathèque Méliès ce mois-ci, je vous recommande *We Live in Time (L'Amour au présent)*, un drame sentimental de John Crowley où les acteurs Andrew Garfield et Florence Pugh font une belle démonstration de ce dont ils sont capables comme interprètes.

Des sorties en salle pour le mois de mars, je retiendrai *Mickey 17*, film de science-fiction de Bong Joon-ho avec Robert Pattinson. De son côté, le cinéma québécois nous propose *Pédalo*, une comédie de Stéphane E. Roy avec Catherine Proulx-Lemay. Tout ça arrive sur les écrans le 7 mars.

 **DES CIMES**  
CLINIQUE DENTAIRE

819 320 0265  
info@cddescimes.com

 **IMPLANTOLOGIE LAURENTIDES**

819 322 3572  
info@implantologielaurentides.com



UNE SEULE ADRESSE

1362, route 117, Val-David

## IN MEMORIAM

CORINNE THÉRIAULT  
(1938-2024)

Femme élégante en toutes occasions, Madame Thériault a toujours aimé travailler avec le public, notamment au bureau touristique de Val-David, comme représentante en publicité et dans plusieurs boutiques de la région. Sa joie de vivre était contagieuse, tout comme son goût pour les belles

choses. Née le 4 mai 1938 au Nouveau-Brunswick, elle est décédée subitement le 29 septembre dernier à l'hôpital de Sainte-Agathe-des-Monts, laissant dans le deuil son conjoint M. Gilles Lefebvre, de Val-David, à qui nous offrons toute notre sympathie.

## INFO PLUS

LES TARIFS DOUANIERS,  
c'est quoi au juste ?

Les tarifs douaniers, aussi appelés droits de douane, sont des taxes prélevées par les gouvernements sur les biens qui proviennent d'autres pays. Ils sont prélevés comme les taxes, ce qui veut dire que le coût est proportionnel à la valeur de l'importation. Ainsi, une voiture d'une valeur de 45 000 \$ soumise à un droit de douane de 25% serait frappée d'une taxe de 11 250 \$, ce qui porterait la valeur au pays importateur à 56 250 \$. La taxe est payée par l'entreprise qui importe les biens, et non par l'entreprise étrangère qui les exporte. Les compagnies américaines qui désiraient importer des produits canadiens devraient donc payer cette taxe au gouvernement américain pour pouvoir le faire.

L'effet se veut donc dissuasif pour les entreprises américaines qui achètent au Canada.

Le *Globe and Mail* rapportait dimanche dernier que le prix moyen d'un véhicule neuf bondirait de 6 000 \$ en quelques mois si des tarifs et des contre-tarifs de 25% sont appliqués sur les voitures et les pièces automobiles, selon les estimations de la firme J.D. Power.

Au Québec, les secteurs de l'aéronautique, de l'aluminium et de la foresterie sont particulièrement visés, tout comme celui des biens de consommation. (Inspiré de G. Ouimet, *l'Actualité*, mars 2025)

Un accompagnement  
plus grand, qui va  
au-delà du financement

Avec **EspaceProprio**, nous sommes maintenant à vos côtés pour vendre, acheter et rénover l'espace le plus important de votre vie.

[desjardins.com/proprio](https://desjardins.com/proprio)



**Desjardins**

Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

**819 326-2883**

# PHILIPPE BELLETESTE, PREMIER DIRECTEUR DE LA SAPINIÈRE

# ALBUM souvenir VAL-DAVID

Paul Carle et Denis Vézina, historiens

Philippe Belleteste est le premier à être nommé directeur de La Sapinière. La création de ce poste allège les tâches des propriétaires, Jean-Louis et Bobiè Dufresne, et leur permet de voyager, notamment en Italie et pour certaines cures en hiver. Originaire d'Orléans, en France, Philippe Belleteste arrive au Canada en juin 1964 après avoir étudié à la prestigieuse École hôtelière de Suisse. Il trouve rapidement du travail au Québec. Il travaille à L'Estérel, à Saint-Marguerite-du-Lac-Masson, lorsque Jean-Louis Dufresne l'engage en 1966; il sera successivement contrôleur, gérant et enfin directeur de La Sapinière.

## Objectif : renchéir la cave à vin

Rapidement, plusieurs objectifs de Philippe Belleteste deviennent ceux de l'institution. D'abord le vin. L'objectif est de faire en sorte que chaque table consomme une bouteille de vin tous les soirs, même si la vente de ces bouteilles ne rapporte que 1 \$ de profit chacune. Pour ce faire, la qualité des consommations doit s'améliorer et se diversifier au-delà des bouteilles de St-Georges, de Mateus et de Royal de Neuville. Philippe Belleteste entreprend ce travail en allant 3 ou 4 fois par année en Europe pour choisir des cépages. Bientôt, la cave de La Sapinière comprend plus de 25 000 bouteilles, la plus importante au Québec et au Canada. Le succès est manifeste, si bien que La Sapinière offre des cours à des clients, organise des soirées d'initiation et de dégustation, ce qui attire d'autres restaurateurs et hôteliers. La Sapinière engage un sommelier prestigieux, Jacques Orhon, auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages sur le vin dont quatre sont même traduits en chinois.

## Objectif : obtenir une reconnaissance Relais & Châteaux

Un second objectif de Philippe Belleteste est d'entreprendre des négociations en Europe afin de faire reconnaître La Sapinière comme le premier établissement en Amérique du Nord à porter le label prestigieux de Relais & Châteaux (auparavant Relais de campagne). Cet objectif est atteint dans les années 1970 (probablement en 1975).

## Un premier « tout compris »

Sous la direction de Philippe Belleteste, La Sapinière devient le paradis québécois du voyage de noces. Certaines clauses de l'impôt de l'époque font en sorte que novembre est le mois favori des jeunes mariés. Pour l'occasion, La Sapinière offre un plan américain, l'ancêtre du « tout compris », incluant trois repas par jour de la meilleure nourriture. Il développe également la formule « séminaire » proposant

des séjours du dimanche soir au vendredi à des groupes de 30 à 40 personnes pour des activités professionnelles de formation ou de développement. Cette formule est particulièrement prisée par la clientèle des compagnies pharmaceutiques.

## Soupers Escoffier et Prosper Montagné

Philippe Belleteste poursuit et améliore l'organisation des premiers grands soupers gastronomiques à La Sapinière dont les soupers Escoffier, ceux de la Confrérie des Braouliens et des Ripailleurs laurentiens. Il participe également à l'élaboration du film *La Gastronomie* tourné en 1972 par l'Office national du film autour du souper du Club Prosper Montagné et diffusé à partir de 1976.

## Regrouper les hôtels des Laurentides

Philippe Belleteste poursuit le travail à l'organisation du regroupement *Laurentien Resorts*, qui réunit 22 des principaux établissements hôteliers des Laurentides dans un souci de complémentarité et de saine concurrence. Ce regroupement permet l'échange de clients dans le plan américain des établissements, l'organisation et la diffusion de formations aux employés, et il permet la création d'une centrale d'achats pour les établissements membres. Cet organisme se charge également de la publicité touristique dans les Laurentides. Ainsi, chaque année, une journée est consacrée à la réception de quelque 400 journalistes pour visiter et goûter un buffet préparé par plus de 20 grands chefs de la région. Cet événement incite les journalistes à publier au cours de l'année près de 300 articles vantant la qualité de l'accueil laurentien dans des journaux et revues.



L'équipe de balle-molle de La Sapinière. Philippe Belleteste en est l'entraîneur, à gauche derrière. (Archives : Marie-Andrée Dufresne)



## École hôtelière

Philippe Belleteste quitte La Sapinière en 1979. Cette même année, Jean-Louis Dufresne et Bobiè proposent à Philippe Belleteste, qu'ils considèrent comme un fils, une association à l'entreprise Hôtel La Sapinière. Celui-ci refuse l'offre puisqu'il préfère se consacrer au développement de l'École hôtelière des Laurentides, d'abord à la polyvalente des Monts, à Sainte-Agathe, puis dans ses propres locaux à Sainte-Adèle. Ses liens privilégiés avec Gérard Delage et Henri-Paul Garceau, du réseau d'hôtellerie du Québec, lui permettent de développer ce nouveau secteur éducatif.

C'est donc dans le giron de La Sapinière que naît l'idée d'une école de l'hôtellerie et de la gastronomie au Québec, autour de Gérard Delage, Henri-Paul Garceau, Philippe Belleteste et Jean-Louis Dufresne. Au cours des ans, l'École hôtelière des Laurentides maintient des liens privilégiés avec La Sapinière puisque plusieurs de ses employés, chefs, sous-chefs et sommeliers y enseignent grâce à cette proximité avec Philippe Belleteste.



Le sommelier Jacques Orhon, le chef Marcel Kretz et le directeur Philippe Belleteste, les trois piliers de l'hôtel La Sapinière aux belles heures de celle-ci. Tous trois ont grandement contribué au développement de l'École d'hôtellerie des Laurentides à Sainte-Adèle. Ski-se-Dit, août 2024



## ACTUALITÉS municipales

### Quelques faits saillants

La vie municipale vous préoccupe? Faites-nous connaître le sujet d'intérêt général qui vous touche plus particulièrement et nous publierons les faits le concernant.

Par courriel : [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info)

Cliquez sur les liens pour accéder directement aux sites Internet, adresses courriel et numéros de téléphone figurant dans cette chronique.

#### Région

- Le Centre d'action bénévole Laurentides offre un service d'aide aux déclarations de revenus pour les personnes âgées et à revenu modeste résidant dans la MRC des Laurentides. À Val-David, ce service sera offert le jeudi 13 mars, de 13 h 30 à 16 h, à l'église. (Sans rendez-vous, contribution volontaire acceptée)

#### Val-David

- Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 11 mars, 8 avril à 19 h 30
- À la salle Athanase-David, **Marché d'hiver** les samedis aux deux semaines de 10 h à 13 h jusqu'au 3 mai
- La Municipalité a obtenu une aide financière de 20 000 \$ dans le cadre du Programme d'aide aux projets Stratégie jeunesse en milieu municipal (volet I) du MCC qui permettra un projet de consultation jeunesse et un plan d'action pour répondre aux attentes des jeunes de 12 à 20 ans.
- La Cour supérieure a rejeté le pourvoi en contrôle judiciaire de la Municipalité, qui est ainsi tenue de procéder à l'expropriation totale des terrains du domaine de La Sapinière pour la construction de la **nouvelle école**, projet suspendu par le Centre de services scolaire des Laurentides.

#### Val-Morin

- Philippe Dagenais est le nouveau Directeur de l'urbanisme et du développement durable de la Municipalité
- À la bibliothèque : Activité Boules chocolatées et livres de recettes pour les 4 à 10 ans, 29 mars à 10 h 30
- Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 11 mars, 8 avril à 19 h

#### Sainte-Adèle

- Café-causerie de la mairesse** le 22 mars de 9 h 30 à 11 h 30 à la salle du conseil municipal (1386, rue Dumouchel)
- À la place des Citoyens du 14 au 30 mars (vend.-sam.-dim.), de 11 h à 16 h, exposition *Figurer la beauté des lieux* de **Julie Desmarais**; vernissage : 15 mars de 14 h à 17 h
- Prochaine séance du Conseil municipal : 17 mars à 19 h

#### Sainte-Agathe-des-Monts

- Sainte-Agathe-des-Monts et Lagny-sur-Marne, en France, jumelées depuis plusieurs années, ont signé ensemble une Charte de l'arbre pour mettre en valeur leur **patrimoine arboricole**.
- Activités **Bonheurs d'hiver** aux Petites Alpes, à côté du parc Pierre-Fournelle, rue Forget
- Le 7 mars à 13 h au Camping Sainte-Agathe-des-Monts, atelier de peinture sur champignons de bois
- Prochaines séances du Conseil municipal : 18 mars, 22 avril à 19 h

## HOMMAGE

### LE CONCOURS BRAVO CHAMPION-NE! souligne la persévérance scolaire



La mairesse de Val-Morin, Donna Salvati, au centre, est entourée de Naomy Pelosse (11 ans), Félix Michaud (13 ans), Jacob Rondeau (11 ans) et Nathan Larouche (15 ans), les quatre lauréats de la première édition du concours Bravo championne!, organisé par la Municipalité en marge des Journées de la persévérance scolaire. Les proches des élèves – parents, grands-parents, tuteurs légaux, professeurs ou amis – étaient invités à soumettre la candidature d'un jeune qui, selon eux, ne lâche jamais, persévère malgré les défis et mérite d'être applaudi pour sa détermination et ses efforts scolaires. Les quatre gagnants ont reçu des certificats-cadeaux pour le Théâtre du Marais,

Ski Belle-Neige, la Librairie Le Sentier et la Boutique Griffon. Toutes nos félicitations!

« La persévérance scolaire est une valeur fondamentale qui mérite d'être célébrée. À travers Bravo championne!, nous souhaitons mettre en lumière ces jeunes qui, par leur courage et leur détermination, nous rappellent que chaque effort compte. Félicitations à Jacob, Naomy, Félix et Nathan, qui sont de véritables modèles pour notre communauté. Val-Morin est fière de vous! »

- Donna Salvati, mairesse de Val-Morin.



META BLOQUE LE JOURNAL SUR FACEBOOK.  
SUIVEZ-NOUS SUR  
**INSTAGRAM**  
pour ne rien manquer!

Du contenu régional et local, de l'actualité à la culture, en passant par les sports, sans oublier des photos en plus et des sujets exclusifs. Suivez-nous @journal\_ski\_se\_dit

## SOLUTIONS DE LA PAGE 2

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

**AGENT  
SECRET**

Klaxon

## DANS L'AGENDA de France-Élaine

Résumé des principales activités et rencontres de Mme Duranceau, députée de Bertrand et ministre responsable de l'Habitation, et son équipe de circonscription au cours du mois de février.

\*\* = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté M<sup>me</sup> Duranceau.

- 1<sup>er</sup> février :
  - Conseil des ministres spécial; menaces tarifaires des États-Unis
- 3 février :
  - Sommet de l'Habitation du Nunavik, à Kuujuaq;
  - \*\* Dîner d'équipe pour l'anniversaire de Jacqueline Martin, au resto Les Enflammés, à Val-David (Jacqueline Martin, Marianne Laliberté, Lyne Lapointe, Hugo Paquette);
  - \*\* Rencontre de travail avec Vague de cirque de Val-David, à Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté)
- 4 février :
  - Sommet de l'Habitation du Nunavik, à Kuujuaq;
  - \*\* Rencontre du Comité de développement économique et territorial de la MRC des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette);
  - \*\* Rencontre virtuelle avec Hydro-Québec concernant des projets futurs dans la circonscription (Marianne Laliberté)
- 5 février :
  - \*\* Rencontre virtuelle avec le comité Un toit pour tous, de la MRC des Pays-d'en-Haut (Hugo Paquette);
  - \*\* Rencontre virtuelle des directeurs de bureaux de circonscription de Lanaudière (Marianne Laliberté);
  - \*\* Rencontre du Comité de développement social de la MRC des Laurentides, à Mont-Blanc (Marianne Laliberté)
- 6 février :
  - \*\* Séance virtuelle d'information concernant le cheminement des dossiers au MIFI - ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (Jacqueline Martin);
  - \*\* Remise d'un soutien financier, au nom de Mme Duranceau, au Théâtre du Marais, à Val-Morin (Marianne Laliberté)
- 7 février :
  - Visite du chantier du Zénith, à Québec;
  - Déjeuner-causerie dans un HLM pour personnes âgées, à Québec;
  - \*\* Rencontre virtuelle avec la députée de Labelle et différents acteurs économiques concernant la menace de tarifs (Hugo Paquette, Marianne Laliberté)



« Notre gouvernement a déposé un projet de loi qui officialisera le hockey en tant que Sport national du Québec. Ça tombe bien, le 15 février, j'ai eu l'occasion d'en discuter avec des élus et partenaires de la MRC des Laurentides, lors de la Classique hivernale de hockey-bottine de Sainte-Agathe-des-Monts. »

- 8 février :
  - \*\* Événement Choisis ton triathlon, organisé par le Club de plein air de Sainte-Lucie, à Sainte-Lucie-des-Laurentides (Jacqueline Martin);
  - \*\* Classique hivernale de La Tournée des Cantons de Rawdon, au Village Canadiana à Rawdon (Lyne Lapointe)
- 10 février :
  - Rencontre Portrait de l'habitation Côte-de-Beaupré, à Beaupré;
  - Dîner-rencontre avec l'Office régional d'habitation de Charlevoix, à Baie-Saint-Paul;
  - Pelletée de terre du projet Habitat Petite Rivière, à Petite-Rivière-Saint-François
- 12 février :
  - \*\* Grande vente du DEP en boucherie de détail de l'École hôtelière des Laurentides, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette);
  - \*\* Remise d'un soutien financier, au nom de Mme Duranceau, à l'Auberge de la Gare/Station Soberlab, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette);
  - \*\* 5 à 7 de réseautage de la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, à la Clinique auditive des Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 13 février :
  - Déclaration de députée à l'Assemblée nationale, ayant pour titre « Festival Saint-Patrick à Rawdon », à Québec
- 14 février :
  - Allocution d'ouverture du Rendez-vous de l'est immobilier et développement urbain, à Montréal;
  - \*\* Séance virtuelle d'information pour le calcul de la fixation du loyer, par le Tribunal administratif du logement-TAL (Jacqueline Martin; Lyne Lapointe)
- 15 février :
  - Classique hivernale - Match des élus, Ville de Sainte-Agathe-des-Monts et MRC des Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts;
  - Randonnée sous les étoiles organisée par Palliaccio, au parc régional de Sainte-Agathe-des-Monts
- 17 février :
  - Inauguration du Centre Lise et Yvon Lamarre, à Montréal
- 18 février :
  - \*\* Conseil d'administration de la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides, à Mont-Blanc (Hugo Paquette);
  - \*\* Rencontre virtuelle entre l'Office d'habitation des Laurentides et les bureaux de circonscription des Laurentides (Jacqueline Martin, Marianne Laliberté, Lyne Lapointe)
- 19 février :
  - \*\* Rencontre de travail avec le Comité du 150<sup>e</sup>, à Sainte-Lucie-des-Laurentides (Jacqueline Martin, Hugo Paquette);

- \*\* Rencontre du comité travaillant sur la réfection des tours de l'église de Sainte-Agathe, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette);
- \*\* Table de discussion sur la survie de l'info locale et régionale, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté);
- \*\* Rencontre virtuelle des directeurs des bureaux de circonscription de Lanaudière (Marianne Laliberté)
- 20 février :
  - \*\* « Série Les Grandes conférences » organisée par la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Stonehaven Relais&Château à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette);
  - \*\* Dévoilement de l'étude d'opportunité Carnaval des Fêtes par la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Stonehaven Relais&Château à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette);
  - \*\* Dévoilement de la programmation du Festival Saint-Patrick de Rawdon, au Sim's de Joliette (Hugo Paquette)
- 21 février :
  - Rencontres au bureau de circonscription à Sainte-Agathe-des-Monts ;
  - Rencontre de travail avec la direction du Festival des arts de Saint-Sauveur;
  - Forum Bertrand - femmes, dîner avec des femmes inspirantes de Bertrand;
  - Entrevue avec Gabrielle Sarthou, de Medialo (*L'Information du Nord*);
  - Rencontre de travail avec la direction de la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
- 22 février :
  - \*\* Carnaval de Grande-Vallée, au Centre communautaire de la Ouareau, à Chertsey (Hugo Paquette)
- 24 février :
  - Rencontre virtuelle du Caucus de Lanaudière avec la Table des préfets de Lanaudière;
  - Inauguration de l'agrandissement du CLSC de Chertsey, à Chertsey
- 25 février :
  - \*\* Rencontre du Comité logement des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté)
- 27 février :
  - Cocktail pour la retraite de Paul Calce, de la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts



**FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU**  
DÉPUTÉE DE BERTRAND  
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

☎ 819 321-1676

✉ france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

**Et si ce mois-ci on se lançait le défi?**

Dans la circonscription de Bertrand,  
**l'achat local, c'est fondamental!**

# COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES de Marie

Évènements à voir et artistes à découvrir! Tout près de chez nous ;))

Marie-Josée Larouche | Résidente de Val-Morin | Chorégraphe en danse contemporaine

Crédit photo Marie-Pier Tremblay



## Alain Lafrance-Musicien Contrebasse-Voix-Big O String Band

Au départ, j'aimerais mentionner que je suis une fan de Joe Grass! C'est pour cela que je me suis rendue à cette soirée spéciale un lundi de février au White Café et Compagnie à Saint-Sauveur, qui s'est refait une beauté;) Jo Grass y était en spectacle, cette fois avec son band, le Big O String Band! Ils produisent maintenant des soirées spectacles spéciales et jam-sessions pour quelques lundis soirs, en collaboration avec le Festival Folk de Morin-Heights et David Lafèche. Celui-ci, directeur musical et producteur, s'est établi dans les Laurentides après avoir grandi dans la banlieue nord de Montréal. Voici 5 musiciens éloquentes, et tous avec leurs couleurs bien à eux et basés à Montréal : Tommy Gauthier, violon, Joe Grass, mandoline, Léandre Joly-Pelletier, banjo, David Lafèche, guitare, et Alain Lafrance, contrebasse. Un beau voyage musical, entre des pièces traditionnelles, jazz, folk et country.

La mission du band : faire connaître la chaleur de cette musique des Appalaches américaines en y apportant une saveur québécoise.

Je crois qu'ils sont une référence pour l'histoire des classiques de ce genre... Véritable encyclopédie vivante du répertoire bluegrass et maintenant réinventée avec leur créativité débordante et impressionnante. Des voix harmonieuses et surprenantes comme celle d'Alain Lafrance, qui est un nouveau coup de cœur pour moi ;) Vous pouvez aussi l'écouter dans le groupe The Phly Boyz et Les Jacks comme chanteur et contrebassiste. Si vous avez l'audace de sortir un soir d'hiver le lundi... près de chez vous, chez nous, vous allez découvrir ces artistes incroyables! Et ils invitent même le public à jammer avec eux à la fin de leur spectacle! Au White Café, Saint-Sauveur : 10 mars à 19 h 30, 14 avril, 12 mai, 9 juin 2025. Bletterie : [info@thebigostringband.com](mailto:info@thebigostringband.com)



## Rosette Pipar Poète-écrivaine

Femme douce, attentionnée et dévouée à sa passion d'écrire, de partager et de vivre des expériences authentiques avec d'autres humains. Elle a publié plus de 20 livres, dont des recueils de poésie, des récits, des essais et des biographies d'artistes dans une approche humaniste et spirituelle qui célèbre la rencontre de l'autre dans une puissance évocatrice livrée en mots. Ses performances poétiques multimédias ont fait partie d'événements majeurs. Elle aime mettre en lumière des humains, des passionnés par leur vocation artistique et engagée dans une démarche de solidarité humaine grâce aux mots. Elle est l'ambassadrice du mouvement bien-être planétaire du World Wellness Weekend et boursière du CALQ. Cette fois-ci, elle crée un nouveau recueil de poèmes, *1001 Pots, 1001 Mots*, une œuvre littéraire sensible qui rend hommage à des céramistes et potiers des Laurentides.

*poétiques* à Nous TV Cogeco, représentée par Jolyanne Côté, gestionnaire et partenaire majeure de ce projet.

On parle ici d'un recueil, d'une rencontre, de mots, de poésie, donc d'expression de l'âme de chaque personne par une écriture intuitive. Rosette a fait ses débuts à l'âge de 15 ans, suivant les effluves d'émotions, de questionnement et d'émerveillement devant la vie. Pour elle, le mot se personnifie en s'abreuvant d'instant fugaces, intuitifs pour exprimer le langage de son âme, pour capter le regard de l'autre, miroir des êtres humains, incarner l'écho des mots, cristalliser l'instant. C'est dans cet esprit que le projet est né... Atelier de poésie à venir pour tous et séances de dédicaces de son nouveau recueil *1001 Pots, 1001 Mots* : jeudi 24 avril à la bibliothèque de Sainte-Adèle de 10 h à 12 h et samedi 26 avril de 11 h à 13 h à L'Arlequin, Saint-Sauveur.

Lors de la soirée du lancement, dans les anciens locaux de poterie de Kinya Ishikawa, fondateur de *1001 Pots* et maître japonais potier, j'ai rencontré 13 artistes qui ont partagé humainement et avec authenticité leurs expériences, vécues à travers la rencontre avec Rosette Pipar, et aussi lors de leur participation à l'émission *RegArts*

Réservation : [rosettepipar@gmail.com](mailto:rosettepipar@gmail.com), 514-953-5615. Émissions avec les artistes du recueil sur Nous TV, *RegArts poétiques*, lundi 22 h, mardi, jeudi, samedi 18 h, et vendredi 20 h. Ensuite, les émissions seront ajoutées sur le site web de NOUSTV LAURENTIDES.

## Thomas Carbou-Explorateur sonore Auteur-Compositeur-Interprète

Voici un artiste explorateur sonore établi à Montréal qui se démarque par sa présence sur scène... et par l'atmosphère musicale qu'il crée en spectacle. Avec comme trame narrative l'improvisation et l'envie de surprendre, le guitariste, compositeur, arrangeur, percussionniste et échantillonneur dévoile une musique audacieuse et agréablement complexe où la liberté est reine. Je l'ai rencontré et entendu, la première fois en solo au Mouton Noir à Val-David. Eh oui, chez nous, sur la terrasse de notre resto préféré, un samedi après-midi dans notre communauté. J'ai été charmée par son univers, synonyme de sérénité, de détente, d'intensité, de paroles poétiques à fleur de peau. Une lucidité dans le clair-obscur des sentiments mis en relief, entre déchirures et espoirs. Une atmosphère planante et joyeuse, qu'il réussit à partager dans l'instant présent! Tout le monde était bouche bée et envahi d'émotions.

Flirtant par moments avec des éléments de la musique traditionnelle, du folk et de la chanson, son univers, qu'il décrit pourtant comme électro-jazz, se déploie sans résistance, hors du temps et des barrières. Il improvise, il s'amuse, il loupe, il crée des pièces originales et quelquefois, il revisite des pièces coups de cœur. Il enregistre dans son studio maison, il fait tout! On ressent sa passion à travers son processus de création et son désir d'innover!

[thomascarbou.bandcamp.com](http://thomascarbou.bandcamp.com), Instagram : @thomascarbou. Nouvel album : *Ici et ailleurs*. Prochains spectacles : les dimanches 9 mars et 13 avril de 16 h à 18 h, au Baril Roulant sur la 117. Contribution volontaire \$



## FAMILLE

## L'ESTIME DE SOI pour moi

Le Carrefour jeunesse-emploi des Laurentides accompagne de manière personnalisée les 16-35 ans qui désirent être soutenus, quels que soient leurs besoins et aspirations. Dans le cadre de cette nouvelle collaboration avec le journal *Ski-se-Dit*, le CJEL laisse la parole à une jeune en accompagnement, Sabrina Lefebvre, participante au programme Créneau Carrefour Jeunesse.

## Sabrina Lefebvre

Vous êtes-vous déjà fait dire : « Fais-toi confiance, aime-toi, aie une bonne estime de toi-même »? Vous l'avez peut-être même dit vous-même à quelqu'un...

Mais au fond, c'est quoi exactement, l'estime de soi? Est-ce que c'est de se faire confiance? De s'aimer? De se trouver beau? D'avoir foi en ses compétences? Toutes ces réponses? Et puis... ça commence quand? Est-ce que c'est à 12 ans avec la puberté? Tiens, ma belle, un corps qui change chaque semaine et une face pleine de boutons, et n'oublie pas, voici un bol d'estime de toi, il faut que tu le conserves soigneusement et que tu t'en occupes continuellement, autrement il se vide. Bonne chance! Ou est-ce à la naissance? Voici comment manger, dormir, s'aimer avec un grand A... rien que ça!

Je n'ai certainement pas la réponse. J'imagine que je pourrais vous donner ma vision ou mon opinion, mais je préfère vous expliquer mon estime de moi, à quoi elle ressemble.

Bon, commençons avec le commencement : je ne me souviens pas lorsque mon estime de moi est arrivée, peut-être était-elle toujours là, mais je ne me souviens pas non plus de la première chose qui l'a ébranlée, rendue faible ou fait partir avec la queue entre les deux jambes. Je ne me souviens pas non plus du moment où j'ai commencé à observer celle des autres, mais je sais que je le fais, je la ressens autant chez moi que chez les autres, autant son absence que sa présence.

Je ne me souviens pas non plus du moment où j'ai réalisé qu'en réalité, elle ne partait pas, du moins, pas réellement. Elle est toujours là. Comme mon cœur qui bat, ça ne s'arrête jamais, mais elle peut se mettre en sourdine et je n'y pense plus. Comme ma peau, parfois, elle s'écorche, elle se déshydrate, mais elle est toujours là.

Je ne me souviens pas du moment où j'ai réalisé que je devais en prendre soin. Que je devais la cultiver, l'inclure, l'emmener consciemment avec moi. Qu'en apprenant à me connaître, connaître mes valeurs, ce que j'aime, ce qui est important pour moi, je la rendrais encore plus présente. Comme aller courir fait battre mon cœur plus vite, me rappelle

qu'il est bien là dans ma poitrine, cultiver mon amour pour moi-même fait en sorte que mon estime de moi-même soit bien là dans mon être.

Je ne me souviens pas de la première fois où je me suis dit : « N'estime pas que tout ira bien dans la vie, parce que la réalité, c'est que parfois, les choses vont mal. Au contraire, sois convaincue que peu importe ce qui arrive, tu seras assez forte pour t'en sortir, pour grandir, pour te rattraper, pour continuer à t'aimer et te soutenir toi-même. » Sois tellement ancrée dans ton estime de toi-même que lorsqu'une situation malheureuse arrive, lorsque les vagues de la tempête menacent de faire chavirer ton bateau, tu as confiance qu'avec tes compétences, tu vas t'en sortir, parce que tu en es capable, et il faut que ça ne soit pas juste une affirmation mais une vérité absolue.

Pour moi, c'est ça, l'estime de soi. Ça commence et continue chaque seconde de notre vie, et ça, je vais toujours m'en souvenir.

+info sur le Carrefour jeunesse-emploi  
819-425-1200  
Cjelaurentides.org



## RECTIFICATIF

Dans l'édition de février, la photo accompagnant l'article de Sarah Mannarino pour la présenter n'était pas la bonne. Toutes nos excuses à l'auteure, que vous pourrez lire dans nos pages tous les 3 mois.

Ski-se-Dit

DISTRIBUÉ À

Val-David, Val-Morin, Sainte-Lucie-des-Laurentides,  
Sainte-Agathe-des-Monts, Mont-Blanc et Sainte-Adèle

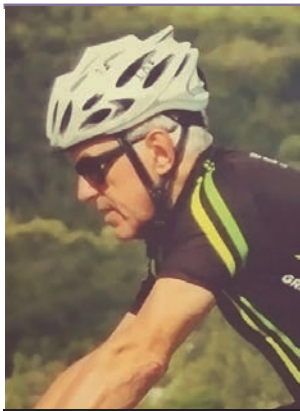
POUR TOUTE  
RÉSERVATION  
PUBLICITAIRE

Isabelle Monette

819 323-6417

isabelle@ski-se-dit.info





# LE SPORT SELON François

## Randonnée alpine au royaume de la neige

### François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Au cours de 2024, j'ai finalement cédé à l'attrait d'un équipement de ski dit « de haute route » permettant aussi bien l'ascension que la descente en centre de ski. Moi qui m'étais débarrassé de mes vieux skis alpins il y a quinze ans après les avoir conservés inutilement beaucoup trop longtemps dans un coin du garage...

Ce nouvel équipement, chef-d'œuvre d'ingéniosité, permet dans un premier temps de grimper la pente grâce à des peaux synthétiques accolées aux semelles des skis. Les bottes s'adaptent aux mouvements du skieur avec une étonnante flexibilité au niveau des chevilles. Dans cette phase « vers le haut », l'équipement fait vivre une expérience tout à fait analogue à celle du ski de fond. Mais en puissance! Car la prise des peaux sur la neige est tout à fait surprenante! L'air pur et le cardio de la grimpe sont vivifiants. Quel bonheur!

Parvenu au sommet... il faut bien redescendre... et ce sera en ski alpin! On enlève alors les peaux synthétiques et on inverse la partie arrière des fixations qui bloquent maintenant les bottes sur les skis et déploient les freins de sécurité. Un dernier ajustement sur l'attache des bottes permet de



Christine Legault et la guide de la Sépaq.



Les randonneurs de Saint-Jérôme en sortie aux Monts-Valin, ou monts Sainte-Marguerite, qui sont un massif montagneux de la chaîne des Laurentides situé à 35 km au nord-est de la ville de Saguenay.



neutraliser complètement le mouvement de flexion des chevilles. Et nous voilà avec un équipement de ski alpin en bonne et due forme. Pour ma part, la phase « vers le bas » constitue seulement le retour vers la voiture... Mes vieux réflexes de skieur alpin des années soixante

suffiront! Mais les adeptes de ce sport apprécieront cette deuxième partie de l'expérience.

Toute cette quincaillerie n'est cependant pas donnée. Pour ma part, j'ai trouvé l'ensemble pour 2500 \$, taxes comprises, chez Espresso Sports à

Saint-Sauveur, après avoir loué le tout deux ou trois fois pour m'assurer de l'intérêt à long terme. J'imagine qu'il serait possible de trouver à meilleur prix en fin de saison.

### Six mètres de neige à la station Valinouët

Six mètres de neige s'accumulent en moyenne dans cette région du Saguenay au cours de la saison. « Huit mètres exceptionnellement il y a quelques années... » nous rapporte Marc, un retraité de l'Alcan nous servant gracieusement de guide durant l'ascension de la montagne au centre de ski Valinouët, un des seuls centres au Québec proposant une neige 100 % naturelle, selon le site Internet de l'organisation.

Nous n'avions pas encore remarqué l'importance de la couche de neige jusqu'au passage d'un ruisseau favorisant la fonte à cet endroit. Impressionnante sculpture naturelle... de toute beauté!

### Une sortie de découvertes au parc national des Monts-Valin

La journée dans ce magnifique territoire de la Sépaq débute avec un lift de 45 minutes dans le Fantôme-Express\*, un véhicule sur chenilles nous transportant vers le début de la piste de raquette au pied de la vallée des Fantômes. De là, par un froid glacial de -25 °C, nous amorçons une ascension culminant à près de mille mètres parmi les momies d'arbres complètement enveloppés. Féérique!

Cette accumulation impressionnante s'explique par la situation géographique particulière de cette région, perpendiculaire aux vents dominants apportant des précipitations abondantes.

Un refuge stratégiquement situé aux trois quarts de la pente nous accueille pour un moment, le temps d'un lunch. Oh qu'elle est la bienvenue, cette douce chaleur d'un poêle rayonnant. J'aurais dû ajouter une couche supplémentaire de vêtement. On ne gagne pas à tous les coups...

\*Service payant, sur réservation, en sus de frais d'accès. [www.sepaq.com/pq/mva/tarifs.dot](http://www.sepaq.com/pq/mva/tarifs.dot)

EN EXCLUSIVITÉ

FINLANDE

## Phil Shaw

Je suis heureux d'être de retour à bord du journal après avoir pris une pause de deux mois. Beaucoup de choses se sont passées depuis mon dernier article en décembre. J'ai fait un podium à deux courses de ski de fond en janvier, soit au parc de la Mauricie et aux Fondeurs à Saint-Jérôme. J'ai aussi obtenu un meilleur résultat que les années passées en Italie, avec une 468<sup>e</sup> position au classement général sur 7000 coureurs. J'ai eu deux excellents résultats à la Worldloppet de Gatineau en remportant des médailles dans ma catégorie d'âge dans les deux marathons de ski.

Et le point culminant de mon hiver jusqu'à présent est ma récente performance aux Finlandia Hiihto Worldloppet les 22 et 23 février. Cela faisait dix ans que je n'avais pas réussi à atteindre un top 100 dans une Worldloppet majeure en Europe. Et, surprise, surprise, j'ai terminé 52<sup>e</sup> dans la course classique de 66 km de samedi. Ce résultat de 52<sup>e</sup> sur quelques milliers d'athlètes de ski, c'est très bien.

Et encore dimanche 23 février, j'ai couru la course de 66 km en style libre et j'ai réussi à parcourir la distance avec succès. J'y suis allé doucement, car j'étais fatigué de la course du samedi, ce qui est tout à fait normal.



Dans le grand gymnase à Lahti, Kalevi, Phil Shaw au centre, et Eevi à la course Finlandia Hiihto, Worldloppet, 66 km style libre, le 23 février.

étendus et les mieux entretenus au monde, reliant les villes et les régions sauvages reculées. L'amour du pays pour le ski est profondément enraciné dans sa culture, et les infrastructures reflètent cette passion.

La Finlande compte plus de 30 000 km de pistes de ski de fond entretenues, dont plusieurs sont éclairées pour le ski de nuit.

Connectivité urbaine et rurale - Les pistes de ski traversent les villes, les villages et de vastes régions, faisant du ski un moyen de transport hivernal pratique ainsi qu'un sport récréatif.

La plupart des villes finlandaises comptent des pistes de ski dans les parcs, le long des rivières et même dans les zones résidentielles.

Le réseau de pistes de ski de fond finlandais est l'un des meilleurs au monde, avec des pistes bien entretenues disponibles dans presque toutes les villes. Que vous vous entraîniez à un niveau d'élite, que vous vous déplaçiez dans un parc urbain ou que vous skiez dans la nature sauvage et intacte de la Laponie, la Finlande offre un accès inégalé au ski pour tous les niveaux.



## À VENDRE

VR COACHMEN  
PURSUIT 31 SB 2017 - 31 pi

48 500 km - Encore sous la garantie jusqu'en 2026.  
Équipement complet - Le VR peut accueillir 7 personnes.  
Grande chambre à l'arrière avec un lit queen.  
3 télévisions, dont une intelligente.  
Beaucoup de rangement intérieur et extérieur.  
Deux airs conditionnés et deux chauffages centralisés indépendants. Moteur V10 de 6,8 litres - Deux batteries à décharge profonde. 6 pneus Good Year de 20 000 km - 4 jacks hydrauliques. Génératrice Onan 5000 watts / 50 ampères / 2 extensions. VR complètement inspecté en janvier 2023 par le concessionnaire avec plus de 200 points de contrôle.

Venez le voir à Val-David - 819 323-6417

Voici quelques anecdotes sur la Finlande, qui me rappelle le Québec. Des petites villes entourées de forêts, de lacs, rivières et de petites montagnes. Tout le monde est amical et serviable. Les Finlandais embrassent l'hiver avec des activités similaires à celles que nous pratiquons dans les Laurentides. Ne soyez pas surpris de voir petits et grands faire de la trottinette. Au lieu de sel, du petit gravier est dispersé sur les rues en Finlande. Mais la plupart des sentiers pédestres sont adaptés au ski ou à la trottinette.

Cinq millions de Finlandais et 1,5 million de saunas. Avoir un sauna est quelque chose de naturel pour tous les Finlandais, mais chacun a sa propre façon de s'y relaxer. Mais un Finlandais ne dirait jamais à quelqu'un qu'il « s'y prend mal ». C'est une question de préférence. J'ai été invité à utiliser le sauna à mon hôtel et de nouveau après les courses de ski de fond près du gymnase.

Une autre chose qui m'a frappé en Finlande est leur amour pour le café. Non seulement le café finlandais est disponible dans les magasins, les boutiques, les bibliothèques, les musées, les bâtiments publics et partout où les gens se rassemblent, mais il est aussi excellent. Épais, robuste, riche, savoureux et toujours brûlant. Et vous serez surpris par l'assortiment de lait, crème, sucre et petites friandises accompagnant le café.

Et l'hiver, en Finlande, est défini par les pistes de ski de fond. Le pays possède l'un des réseaux de pistes de ski de fond les plus



Nos publicités  
se DÉMARQUENT!

Annoncez-vous!

CONTACTEZ ISABELLE MONETTE :  
819 323-6417 | isabelle@ski-se-dit.info

## ENVIRONNEMENT

## PUITS NATURELS DE CARBONE et aires protégées

## Yves Nantel

Chroniqueur sur l'environnement  
et résident de Val-David

L'on sait que  $\pm 50\%$  du gaz carbonique ( $\text{CO}_2$ ) d'origine humaine est capté par les puits naturels de carbone et que le reste s'accumule dans l'atmosphère année après année. D'où l'importance de préserver l'efficacité de ces puits naturels.

## GES et réchauffement du climat

Les GES sont constitués très principalement du dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ), du méthane ( $\text{CH}_4$ ) et du protoxyde d'azote ( $\text{N}_2\text{O}$ ) dans des proportions, respectivement, de 80 %, 10 % et 10%. Les puits naturels ne captent que le  $\text{CO}_2$ . Accumulé dans l'atmosphère, le  $\text{CO}_2$  peut prendre plusieurs siècles avant de se désagréger, les autres gaz se dégradent sur des cycles de 10 à 12 ans pour le méthane et de  $\pm 114$  ans pour le protoxyde d'azote.

Le  $\text{CO}_2$  d'origine humaine provient des énergies fossiles, soit le charbon, le pétrole et le gaz. Ces trois produits ont pris des millions d'années à se former ainsi grâce au processus de photosynthèse alors que la combustion que nous leur faisons subir en libère le  $\text{CO}_2$  en l'espace d'à peine 150 ans.

## L'effet bénéfique des puits naturels?

Les puits naturels de captage de  $\text{CO}_2$  comprennent les **océans** et les **écosystèmes terrestres** (forêts, sols et prairies).

Les **océans** captent 25 % du  $\text{CO}_2$  d'origine humaine qui vient de la combustion des énergies fossiles pour la production, le transport, le chauffage, la cuisson, etc. Avec l'augmentation rapide des émissions au fil des années, leur efficacité diminue. Comme conséquence, les océans s'acidifient et endommagent la flore et la faune qui y habitent, compromettant jusqu'à la chaîne alimentaire des humains.

Les **écosystèmes terrestres** absorbent l'autre 25 % grâce aux arbres, aux plantes, au sol, en fait, grâce à la biomasse. Mais on malmène aussi ce puits naturel : déforestation pour la culture, l'élevage, la coupe de bois intensive et dernièrement, les feux de forêt.



Cette forêt ne retrouvera sa capacité de captage de carbone que dans 50, 100 ou 200 ans.

## Les feux de forêt : un frein au captage

Imageons le processus des feux de forêt et ses conséquences sur l'environnement.

## Les feux de forêt entraînent deux conséquences majeures :

- 1) La combustion des arbres et des plantes libère le  $\text{CO}_2$  qu'ils ont accumulé durant 50, 100, 200 ans. Le gaz augmente donc le stock de GES dans l'atmosphère;
- 2) Ces forêts prendront 50, 100, 200 ans, selon leur espèce et leur âge, pour rétablir leur captage de  $\text{CO}_2$  au niveau où il était avant les feux.

## Et un effet pervers majeur :

Par l'ampleur des feux en 2023 et 2024, les forêts canadiennes ont été des « émettrices nettes » de  $\text{CO}_2$  puisqu'elles en ont émis davantage qu'elles en ont capté, favorisant une suraccumulation de  $\text{CO}_2$  dans l'atmosphère. Et moins ce puits naturel jouera son rôle, plus la forêt s'assèchera et favorisera les feux. C'est un cercle vicieux.

La forêt canadienne constitue 10 % de toutes les forêts du monde. Il faut vraiment la protéger.

## Un programme qui augure bien : les aires protégées

Adopté en décembre 2022, le Plan Nature du

gouvernement provincial vise à protéger 30 % du territoire québécois par la mise en place de mesures de conservation des milieux naturels. Cet engagement s'inscrit dans le cadre de la Convention des Nations-Unies sur la diversité biologique.

Protéger des territoires, c'est protéger ce puits naturel de  $\text{CO}_2$  que sont les écosystèmes terrestres; on en a vu l'importance plus haut. Le Plan Nature a permis d'enclencher une grande opération à travers le Québec visant à identifier des **aires de terres publiques** à protéger. Seulement 9 % du territoire des Laurentides est actuellement protégé.

Mais la région des Laurentides n'est pas en reste. Grâce aux 40 projets soumis dans le cadre du Plan Nature, on pourrait augmenter la protection à 20 % du territoire. L'organisme Éco-corridors laurentiens a épaulé la majorité de ces projets.

Soulignons que 71 % des municipalités qui opèrent sur des terres publiques ont présenté des projets.

L'appel d'offres s'est terminé le 15 janvier dernier. Plus de 400 offres de territoires à protéger au Québec sont sur la table. S'ouvre la deuxième phase (2025) qui consiste en l'analyse et la priorisation des projets lors de tables de

concertation régionale. En 2027, le gouvernement devrait être en mesure de rendre public le consensus interministériel sur la protection du territoire québécois.

## Des écueils à prévoir

Même si la démarche semble bien initiée, des écueils sont à prévoir. Déjà, des MRC, dont l'appui est obligatoire, ont refusé d'appuyer des projets d'organismes ou de personnes de leur milieu.

Par exemple, la MRC de La Haute-Gaspésie a refusé d'appuyer 20 projets, alléguant entre autres qu'il y a déjà assez d'aires protégées sur son territoire. De même en Mauricie, où on juge que l'exploitation forestière est vitale pour la région.

Par ailleurs, des organismes demandeurs rejettent l'idée du gouvernement d'autoriser des projets économiques (coupes forestières) sur des territoires en attente d'autorisation de protection.

Comme la protection ne signifie pas l'absence totale de développement, il faudra s'entendre sur les balises de ces protections afin qu'elles respectent l'objectif de conservation. Écueil à l'horizon.

Il est à espérer que l'objectif et les échéanciers soient respectés : **30 % en 2030**.



Abonnez-vous  
À NOTRE INFOLETTRE

www.ski-se-dit.info



Suivez-nous  
SUR



@journal\_ski\_se\_dit

## QUE DIRE du miso?

**Louise Duhamel**

Chroniqueuse culinaire, chef bénévole des dîners communautaires et résidente de Val-David

L'utilisation la plus courante que je fais du miso, c'est comme assaisonnement pour des soupes et des bouillons... j'ai donc toujours un pot de cette pâte fermentée, jaune ou brune, qui traîne dans mon réfrigérateur. Grand classique, la soupe miso est un élément essentiel d'un repas traditionnel japonais. Elle s'agrémenté parfois de dashi (bouillon de poisson) et d'autres ingrédients en fonction des goûts de chaque personne. En fait, pas besoin de recette pour réussir ce genre de soupe, à moins que vous ne soyez puriste. Généralement, j'utilise ce que j'ai sous la main : algues séchées (wakame), tofu, restes de bœuf bouilli ou de poulet, ciboulette ou oignon vert, chou, œuf dur, sauce soja... Le truc pour bien la réussir? Diluer la pâte miso dans le liquide bien chaud après avoir incorporé tous les autres ingrédients choisis. Pour conserver la saveur du miso, il est important de ne pas le faire bouillir, mais plutôt de l'ajouter en fin de cuisson.

Mais voilà, il ne faut pas attendre l'envie de manger une soupe japonaise pour plonger dans sa réserve de miso. Cette pâte remplace bien tous les concentrés sous forme liquide ou en cube dans bien des recettes de soupe, qu'elles soient aux carottes, aux lentilles ou aux poireaux.

Comme bien d'autres ingrédients fermentés, le miso est bon pour la santé, et ce, grâce à l'ensemble des bienfaits nutritionnels liés à la fermentation des acides aminés essentiels, fibres, protéines,



vancouverwithlove.com

oméga 3, de la vitamine B, du calcium, du fer et du zinc qu'il contient. Profitons-en! Ainsi, j'utilise le miso comme un condiment pour assaisonner une multitude de plats à base de poissons, de viandes, de légumes et parfois en vinaigrette et en pâtisserie. Le web regorge d'utilisations faciles et délicieuses pour consommer le miso dans un délai raisonnable plutôt que de le laisser traîner dans votre frigo. Voici la recette d'un de mes plats favoris que l'on nous offre souvent dans les izakaya (bistros ou bars à vin japonais), le nasu dengaku.

### Nasu dengaku, ou aubergine laquée

#### Ingrédients pour la laque

45 ml (3 c. à soupe) de miso  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz  
2 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre (d'environ 1 cm), râpé finement  
15 ml (1 c. à soupe) d'eau  
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou sucre)  
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame  
5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek

#### Autres ingrédients

2 grosses aubergines  
Sel  
1 oignon vert, coupé en fines juliennes  
10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame rôties

#### Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la laque.

Dans un autre bol, déposer les juliennes d'oignon vert. Couvrir d'eau froide. Laisser tremper 10 minutes. Égoutter puis éponger.

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Avec la pointe d'un couteau, quadriller la chair sans transpercer la peau. Cuire à l'eau bouillante salée pendant 1 à 2 minutes. Égoutter puis éponger. Déposer sur une plaque.

Badigeonner les aubergines de laque au miso. Cuire au four à 400 °F jusqu'à ce qu'elles soient tendres ou les griller sur des braises de charbon de bois, ce qui donnera à la peau une texture croustillante et un goût fumé irrésistible.

Déposer les aubergines sur une assiette de service. Parsemer de graines de sésame et d'oignon vert ciselé.

Servir les aubergines telles quelles en entrée, avec d'autres petits plats ou accompagnées de riz.

Bon appétit!



Kitchen Alchemy

Miso



*célébrons ensemble  
le **droit des femmes à  
la santé et à la liberté.***

*Parce que les femmes d'ici  
savent qu'on est en famille  
chez Familiprix.*

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

**LUNDI AU  
VENDREDI**  
9 h à 18 h

**SAMEDI**  
9 h à 17 h

**DIMANCHE  
FERMÉ**



**familiprix**

Maxim Charland  
PHARMACIEN

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



**clinique  
DENTAIRE  
VAL-DAVID inc.**

DR JEAN-FRANÇOIS PITT  
Chirurgien-dentiste

**HEURES D'OUVERTURE**  
Lundi : 8 h 30 à 17 h  
Mardi - Mercredi - Jeudi : 8 h 30 à 16 h  
Vendredi (1 sur 2) : 8 h 30 à 15 h

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal  
Service d'implants et denturologie Jordan Martin-Magny

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



**Institut  
Marlène**

*Quand la beauté rencontre le mieux-être!*

3241, rue Laverdure  
Val-David | **819 321-7121**  
f info@institutmarlene.com

Prenez rendez-vous en ligne : [www.institutmarlene.com](http://www.institutmarlene.com)



**ARPENTEURS GÉOMÈTRES**  
RADO - CORBEIL - GÉNÉREUX

**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  
STÉ-AGATHE-DES-MONTS  
QC J8C 1S9  
TÉL.: 819 326-0323  
1 877 226-0323  
TÉLÉC.: 819 326-8157



**SALLE À MANGER | TERRASSE**

**CHANSONNIERS**  
Tous les jeudis

**DÉJEUNERS - Buffet à volonté**  
Tous les samedis et dimanches

987, Route 117, Val-David | **819 322-3422**



**GRAPHISME  
IMPRIMERIE | NUMÉRIQUE  
T-SHIRTS | PROMO**

pour tous vos projets VISUELS ET IMPRIMÉS

**SAINTE-ADÈLE**  
450 229-0395 | info@pixelcreatif.com  
pixelcreatif.com | f Pixel Créatif



**Nos publicités  
se DÉMARQUENT!**  
*Annoncez-vous!*

CONTACTEZ  
ISABELLE MONETTE  
**819 323-6417**  
isabelle@ski-se-dit.info

Révision  
Correction d'épreuves  
Traduction

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



**TENUE DE LIVRES  
HAMEL**

**FRANCIS HAMEL**

**819 325-3580**  
www.tenedelivreshamel.ca



Etienne  
**SAVARD inc.**

Société par actions d'un courtier immobilier

**819 322 3666**

etienne.savard@remax-quebec.com  
www.etiennesavard.com



**bonjour**  
Agence immobilière

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

2515, rue de l'Église  
**VAL-DAVID**



**SAINTE-ADÈLE**

Emplacement privé, boisé et paisible sur un terrain de 64 733 p. c. Propriété exceptionnelle offrant beaucoup de potentiel selon vos besoins, un garage et un atelier détaché, tous les deux avec pièces aménagées au 2<sup>e</sup> étage « bureau, gym, etc. ». Une immense résidence familiale au goût du jour, fenestration abondante, plancher radiant au rez-de-jardin 4 chambres et 2 salles de bain. Idéal pour une famille et activité professionnelle à même la propriété (voir la ville pour autorisation). Site résidentiel et commercial stratégique et facile d'accès entre Sainte-Adèle et Val-Morin.



**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES - 285 000 \$**

Plain-pied de 2 chambres. Grand salon offrant une fenestration abondante avec vue sur la nature et foyer au bois à combustion lente. Emplacement privé et intime, en 2<sup>e</sup> ligne. Beau terrain aménagé, avec possibilité de jardin ou autres. Accès au lac St-Michel en face de la propriété. **MLS 21187547**



**VAL-DAVID - 549 000 \$**

Au cœur des activités de plein air et des attraits du village de Val-David, à proximité et à pied du parc régional et linéaire, ski, vélo, marché, épicerie, parc, etc.) Charmant plain-pied avec finition de qualité, boiseries. Grande air ouverte avec magnifique tourelle au salon. Spacieuse chambre principale, possibilité d'une 2<sup>e</sup> chambre au sous-sol (sans fenêtre). Pièces fermées et ventilées au sous-sol pour le spa de 6 places. Garage 14 x 21. Piscine hors terre chauffée avec thermopompe. **MLS 19762180**



**VAL-DAVID - 179 000 \$**

Charmante petite maison de 2 chambres et une salle de bain, avec laveuse et sècheuse. Poêle à combustion lente au salon. Grande fenestration. Le domaine est situé en face du centre de Ski Vallée bleue. À proximité des services, du village et des activités de plein air (parc linéaire et régional). Terrain loué 275 \$ par mois, inclus déneigement (rue et stationnement) gazon, entretien du terrain, accès au tennis, lac, etc. Les promesses d'achat devront être conditionnelles à l'acceptation par le propriétaire du domaine de la location du terrain par l'acheteur. **MLS 20208201**



**VAL-DAVID - 429 000 \$**

À distance de marche du cœur villageois, parc linéaire et régional. Grand plain pied lumineux de 3 chambres + beau grand bachelors. Offrant la possibilité de relier facilement les deux logements ensemble selon vos besoins. Les deux logements sont présentement loués à l'année (bail jusqu'à 30 juin 2025). Idéal pour investisseur, ou sinon pour une famille. Avis de 24 h minimum pour les visites. **MLS 27628880**



**VAL-MORIN - 479 500 \$**

Charmante et lumineuse propriété au style d'antan, 3 chambres, salon avec foyer combustion lente. Garage double 24 x 23, chauffé et détaché (construction 2019). Grand terrain aménagé et sentier menant au petit ruisseau à l'extrémité du terrain. Plusieurs améliorations depuis 2016 (isolation extérieure et nouveau revêtement, toutes les portes extérieur et les fenêtres, nouvelle installation septique Ecoflo, remblais, aménagement du terrain avec mur de pierres, etc. À proximité des activités de plein air (vélo, ski de fond et alpin, parc régional et ses sentiers, plage municipale du lac Raymond, accès gratuit aux résidents de Val-Morin. **MLS 28587419**



**VAL-DAVID - 2 500 \$ PAR MOIS**

Location période du 1<sup>er</sup> juin 2025 au 31 juillet 2026 (14 mois). Spacieux et confortable plain pied de 4 chambres et 2 salles de bain. Foyer au salon, espace bureau, grande galerie privée à l'arrière. Secteur paisible à quelques minutes du village de Val-David, du réseau de plein air, du parc régional, activités et services, etc. L'électricité devra être mise au nom du locataire le temps de la location. Une étude de crédit sera exigée. **MLS 21134679**



**PIEDMONT - 1 600 \$ PAR MOIS**

Condo à louer saison été, à partir de mai 2025 pour 4 mois minimum. Offrant une multitude d'activités d'été. À environ 45 minutes de Montréal. 2 chambres. Foyer au bois. Entièrement meublé et équipé. Offrant un emplacement de choix, en plus des pentes de ski, à proximité de toutes les activités et des services de Saint-Sauveur et les environs. Location possible février-mars-avril 2025 pour 1950 \$ par mois. SKI-IN, SKI-OUT. Situé entre Avila et Mont St-Sauveur. Distance de marche de l'accès au monte pente la Flèche d'Argent du Mont St-Sauveur. **MLS 18254740**

**JE M'OCCUPE DE VOUS  
POUR VENDRE  
OU ACHETER  
CONTACTEZ-MOI :  
819 322-3666**

**ESTIMATION GRATUITE  
TERRITOIRES DESSERVIS :**  
**Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David,  
Val-Morin, Sainte-Adèle et environs**

**TERRAINS À VENDRE**

**VAL-DAVID  
PRIX DEMANDÉ : 199 999 \$ - MLS 24482672**

Vue sur le mont Césaire. À distance de marche du cœur villageois, des services, épicerie, pharmacie, restos, des activités, des sentiers de plein air, du parc régional et du parc linéaire. 2 lots pour un total de 19 585 pieds carrés. Zonage H-17, permettant unifamilial isolé ou jumelé et duplex.

**VAL-DAVID  
PRIX DEMANDÉ : 185 000 \$ - MLS 18246529**

Terrain de boisé de 172 233 pieds carrés, offrant une vue sur les montagnes à l'arrière. À proximité des pistes de ski de fond, du réseau de plein air et du parc régional, du village et ses activités. Idéal pour votre petit domaine privé. L'évaluation et taxe municipale est à venir, ne sont pas disponibles pour l'instant étant donné la nouvelle subdivision qui vient d'être officialisée et enregistré au registre foncier.

**VAL-DAVID  
PRIX DEMANDÉ : 129 000 \$ - MLS 13929747**

Terrain de 17.91 acres, avec grande partie en montagne (en pente). À environ 5 km du cœur du village de Val-David. Desservi par l'électricité. Zonage EF-05, voir courtier pour plus de détails. Situé juste en face du terrain qui est entre le 3700 et 3796, 1<sup>er</sup> rang.

**VAL-MORIN  
PRIX DEMANDÉ : 115 000 \$ - MLS 27344780**

Terrain de 79 330 pieds carrés en montagne avec beau grand plateau au sommets offrant une magnifique vue des montagnes et environ, situé sur une rue sans issue. À proximité de la 117 et autoroute 15, du village de Val-Morin, Val-David et Sainte-Adèle. Accès à la plage du lac du domaine de la canardière par l'association.

**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS  
PRIX DEMANDÉ : 199 000 \$ - MLS 12174237**

Terrain de 12 acres avec érablière à gravité et plateau pour y construire la maison de vos rêves! Domaine enchanteur (parc Belvoir). Havre de paix parfait pour ceux qui recherchent un mode de vie en harmonie et respectueux de la nature. À proximité de tous les services, à 8 min. du centre ville de Sainte-Agathe-des-Monts, de l'autoroute 15, du lac des Sables et du théâtre Le Patriote. Mesure de façade sur la rue Belvoir (±60 mètres) et superficie officielle à confirmer suite à la subdivision et l'opération cadastrale par l'arpenteur.

**VAL-DES-LACS  
PRIX DEMANDÉ : 59 000 \$ - MLS 26608516**

Bord du lac Paquette, sans bateau à moteur, beau terrain de 19 348 pieds carrés, situé dans un secteur paisible. L'électricité est sur le coin de la rue Corbeil. En pleine nature. À proximité des stations de ski Mont-Tremblant et ski Mont-Blanc. Possibilité d'achat du terrain voisin voir #centris 16803965.