

50<sup>e</sup>  
ANNIVERSAIRE

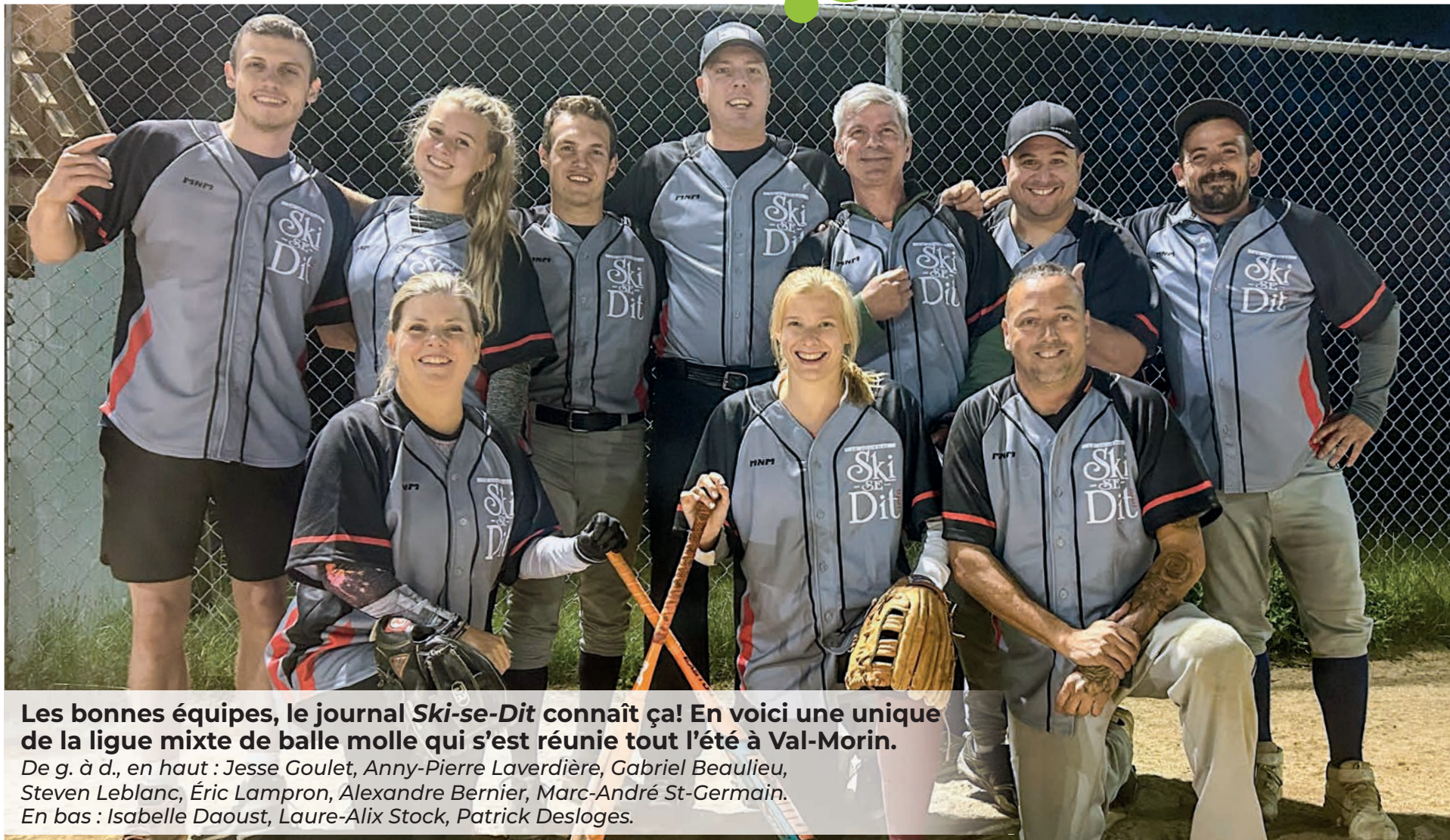
JOURNAL

# Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

SEPTEMBRE 2023 | Vol. 50, n° 9 | 24 pages



**Les bonnes équipes, le journal Ski-se-Dit connaît ça! En voici une unique de la ligue mixte de balle molle qui s'est réunie tout l'été à Val-Morin.**

De g. à d., en haut : Jesse Goulet, Anny-Pierre Laverdière, Gabriel Beaulieu, Steven Leblanc, Éric Lampron, Alexandre Bernier, Marc-André St-Germain.  
En bas : Isabelle Daoust, Laure-Alix Stock, Patrick Desloges.

**VOTRE JOURNAL A BESOIN DE VOUS! p. 4**



JEUX POUR RIRE • ACTUALITÉ D'ICI • VIE COMMUNAUTAIRE • IMMOBILIER POUR TOUS • ARTS VIVANTS • CULTURE QUI BOUGE  
SPORT EN PLEIN AIR • CUISINE MULTI-PAPILLES • AGENDA PLANÈTE • SAVOIR • PLAISIRS ACTUELS • PLUMES LÉGÈRES...



**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

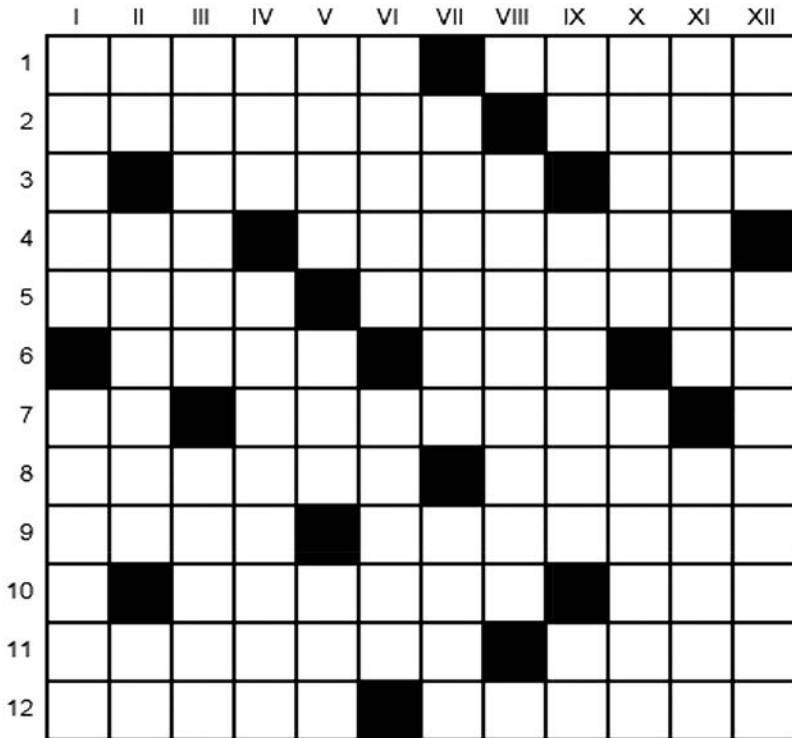


**HONDA**  
de  
STE-AGATHE

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

## MOTS CROISÉS

La mémoire est une faculté qui n'oublie pas... quand elle est de papier! En 2013, notre collaborateur verbicruciste Pierre Mongrain partageait déjà son amour des mots... croisés. Retrouvez le plaisir de croiser les mots repiqués de nos archives.



**Horizontalement**

1. L'empereur y règne - Mer.
2. Souplesse - Chérubin.
3. Partie de la corolle - Qui est prétentieux.
4. Usagé - Causer des élanements.
5. Entretoise - Mettre en terre.
6. Aller rapidement - Attendu que - Cérium.
7. Ceci - Durable.
8. Bague - Suçoter.
9. Vedette - Ester d'acide acétique.
10. Tendre avec effort - Plante textile.
11. Émonder - Orifice.
12. Étiquette - Lambiner.

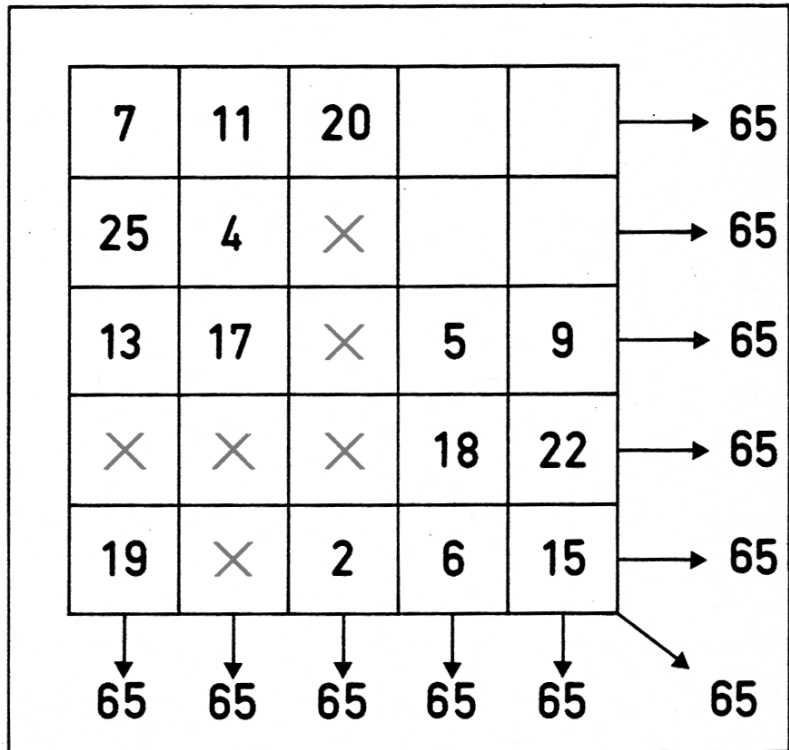
**Verticalement**

- I. Fils de Zeus - Petit château.
- II. Magnésium - Course de vitesse - Lanthane.
- III. Petite flûte - Homme très riche.
- IV. Entourée d'eau - Localisation.
- V. Office - Réanimation - Zéro.
- VI. Sans mouvement - Action de ruer.
- VII. Svelte - Cervidé.
- VIII. Accoucher.
- IX. Conseil d'administration - Huchet - Pascal.
- X. Niche funéraire - Cheval reproducteur.
- XI. Psallote des champs - Allongé.
- XII. Immaculé - Mettre un frein.

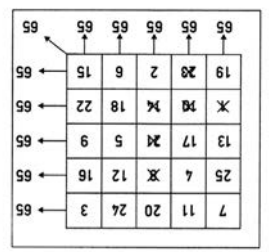
## LE CARRÉ MAGIQUE

Votre défi consiste à placer dans cette grille tous les nombres de 1 à 25, de telle sorte que leur addition horizontalement, verticalement et en diagonale donne toujours 65.

Un indice : cherchez d'abord par le calcul les nombres à inscrire dans les cases marquées d'un X. En faisant appel à la logique, vous saurez comment disposer les 4 chiffres restants dans les cases blanches.



# SOLUTIONS



**Le plaisir est de série.**

**CIVIC 2024**  
DÉCOUVREZ L'EFFET **Honda**

LOCATION À PARTIR DE **104,16\$**  
PAR SEMAINE SUR LA CIVIC BERLINE SPORT 2024

**Profitez des grands espaces.**

**CR-V**  
SPORT-B 2023

Version hybride disponible

LE TOUT NOUVEAU  
LOCATION À PARTIR DE **5,85%**  
POUR 24 MOIS SUR LE CR-V 2023

**De la place pour tous vos souvenirs.**

**HR-V 2024**

LOCATION À PARTIR DE **117,72\$**  
PAR SEMAINE SUR LE HR-V SPORT-B 2024

**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.

La famille Chan & Chen à votre service depuis 1979



**FERMÉ**  
Dimanche, lundi et mardi

**RESTAURANT**  
**Le PORT de CHINE**  
SAINTE-AGATHE

Cuisine asiatique par excellence!

**COMMANDES POUR EMPORTER**  
**SERVICE DE LIVRAISON**  
**SALLE À MANGER**

1100, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts  
819 326-8939 | [leportdechine.com](http://leportdechine.com)

**Lorraine HAMEL**  
Courtier immobilier résidentiel et commercial  
C 450 436 0206  
info@lorrainehamel.com  
lorrainehamel.com

**NOUVEAU**  
**VAL-DAVID 375 000\$**  
ACCÈS NOTARIALE au LAC DORÉ: Charmante propriété rénovée de 2 chambres à coucher, grand sous-sol avec sortie extérieure. À proximité du Parc Inéaire-Petit train du Nord, le Parc Dufresne et à 15 minutes de marche du charmant village de Val-David. Vous serez comblés par les activités culturelles, le Marché d'été, les activités de plein air et les restos. On vous attends pour une visite! **MLS 11841476**


**NOUVEAU**  
**LA CONCEPTION 518 500\$**  
Accès au Lac Vézeau - Magnifique propriété sise sur un terrain intime de 43 460 pi.ca. Cette propriété comprend 2 chambres au rd, une aire ouverte accueillante Salon, Salle à manger et Cuisine. Au sous-sol, garpônière à louer ou le conserver pour vos invités. À 20 minutes de Station Mont-Tremblant, de Mont-Blanc et des activités de plein-air. À 5 km de la 117, 15 min. de St-Jovite. Un endroit de détente de choix pour y vivre à l'année! **MLS 25438940**

**TERRAIN**  
**LA CONCEPTION 350 000\$**  
Terrain 1 AC LAC VÉZEAU - Vue sur le lac et de la plage. Pât avec une partie déboisée. Vivez votre rêve d'avoir votre pied à terre dans un endroit paisible. Près de la 117, 15 min. des pentes de ski Tremblant et Mont-Blanc, 10 minutes du village Mont-Tremblant. À qui la chance, dernier terrain de disponible du secteur. **MLS 21674284**

**TERRAIN**  
**LANTIER 758 000\$**  
Superficie du terrain: 833 089 M<sup>2</sup>. Accès au lac Dorton, non navigable. **MLS 9026616**

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

**bonjour**  
Agence immobilière  
Franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.  
15, rue Principale Est  
Sainte-Agathe-des-Monts 819 326.6860



**GRAPHISME**  
**IMPRIMERIE | NUMÉRIQUE**  
**T-SHIRTS | PROMO**  
pour tous vos projets VISUELS ET IMPRIMÉS

**SAINTE-ADÈLE**  
450 229-0395 | [pixelcreatif.com](http://pixelcreatif.com)  
Pixel Créatif

**BMR EUGÈNE MONETTE DEPUIS 1961**

# PROMOTIONS SEULEMENT CHEZ NOUS!

**KAYAK PADDLEBOARD YOGA MAT ET ACCESSOIRES**

**-25% DE RABAIS**

**MOBILIER DE JARDIN DE QUALITÉ SUPÉRIEURE**

**-25% DE RABAIS**

**BBQ**

**À PARTIR DE -15% DE RABAIS**

**Sainte-Agathe-des-Monts**  
500, route 329 N | 819 326-2299

**Val-David**  
2650, 1<sup>er</sup> Rang Doncaster | 819 322-3833

**Saint-Adolphe-D'Howard**  
1643, ch. du Village | 819 714-0065

**Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson**  
310, ch. de Sainte-Marguerite | 450 228-2526

**COIFFURE**



Service personnalisé pour Elle et Lui

**Certificat-cadeau**

2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)  
**819 322-5858**

**Heures d'ouverture**  
Mardi à jeudi 9h à 18h | Vendredi 9h à 20h | Samedi 9h à 16h

L'ANZA® AG|hair BIOLAGE  
MORCCANOIL PAUL MITCHELL Schwarzkopf PROFESSIONAL

**soins des pieds**

lyne pinard  
service à domicile



**SOULAGEMENT ET PRÉVENTION**

Soins comprenant :

- Hygiène, bain des pieds
- Coupe et amincissement des ongles
- Traitement des cors, callosités, mycoses, ongles incarnés, etc.
- Massage des pieds après le soin
- Soins adaptés pour les diabétiques

Utilisation de produits naturels seulement  
Association des Naturothérapeutes du Québec - Reçus pour assurances

**819 322-5388**  
soinslp@gmail.com

**Lebeau**

Vitres d'autos

**0\$\***

**RÉPARATION DE PARE-BRISE**

« Toutes les résines n'ont pas la même qualité »  
\*Si assuré. Détails en magasin

1061, rue Principale E, Sainte-Agathe-des-Monts  
819 326-2882 | [lebeau.ca](http://lebeau.ca)

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

Nous sommes tous des inconnus. À part 0,0086 % de la population mondiale qui se compose d'individus célèbres. Et même là, nous ne connaissons pas tous ceux qui le sont. Juste pour un temps, dans la plupart des cas, d'ailleurs. Avant de redevenir des inconnus. À preuve, un enfant à l'école Sainte-Marie à qui on demandait récemment qui était Félix Leclerc a répondu : une autoroute. Félix l'aurait trouvée bien drôle.

Qui dit inconnu dit « étranger », du latin *extraneus*, soit « du dehors, extérieur; qui n'est pas de la famille, du pays. » Au Québec, nous sommes membres d'une communauté étrangère à l'Amérique des Américains; nous ne représentons que 1,5 % de la population totale du continent qui jaspine dans une langue parlée par à peine 5 % des Nord-Américains. Sur ce même territoire, les Afro-Américains, qui se sentent souvent étrangers eux aussi, représentent 13 %, et les Asiatiques, 6 %.

Quant à ceux qui subsistent des 90 millions de membres des peuples d'origine de ce continent qui n'ont pas survécu à la Conquête, ils sont aujourd'hui en nombre à peu près équivalents à notre communauté de Québécois francophones, soit 1,1 %. Nous sommes tous des étrangers, en somme, quelles que soient nos origines. À part, bien sûr, les mordus de Donald Trump, qui pensent que l'Amérique, pour être grande à



nouveau, doit être à domination blanche jusque sous les ongles et armée jusqu'aux dents.

Nous, au Québec, nous sommes des inconnus, comme tout le monde, mais culturellement à part. Comme tous ces blancs, métis, noirs, rouges, jaunes, et probablement verts ailleurs dans la galaxie, qui regardent ceux qui ont une couleur différente avec des yeux de merlans frits. Car tout ce qui est étranger n'est pas que terrestre. Qui sait, il y a peut-être « des humains » ailleurs dans l'univers? « C'est une probabilité, selon le paléobiologiste évolutionniste de l'université de Cambridge, Simon Conway Morris. L'Univers pourrait même en être rempli », a-t-il déclaré avec enthousiasme dans une interview accordée au magazine de

la BBC *Science Focus*, en 2021. On peut se demander si ces races sont aussi susceptibles que la nôtre, quand il s'agit des couleurs de peau...

En attendant, si nous longeons le chemin de la Rivière à Val-David, bordé magnifiquement de verges d'or, au crépuscule d'un été tropical comme jamais le nord n'en a connu; si nous regardons les autres comme des gens du pays, dans la mesure où ils n'ont pas d'antennes sur la tête et trois pieds au lieu de deux; si nous aimons d'un amour fou une étrangère, un étranger, un petit chien ou un chat au regard perçant, sans trop savoir pourquoi nous sommes émus aux larmes par leur présence, si parfaitement différente de ce que nous sommes... si nous sommes si bien dans nos communautés, pourquoi avons-nous parfois la haine de ce qui est étranger, étrange, étonnant, différent?

Parce que nous avons peur, certainement. De ce que nous ne connaissons pas. Dès l'enfance, nous cherchons des repères rassurants autour de nous (maman, papa, maison, toutou, auto, rue, voisin, arbre, pluie, couleur...). Adolescents, nous cherchons des complices pour escalader les premiers degrés de la conscience (amis, amours, modèles, motos, masques, loufoqueries...), et devenus adultes, nous cherchons dans nos familles et nos amis un remède permanent à la solitude mystérieuse du destin humain. Sans pour autant perdre l'habitude, souvent mauvaise, de considérer tout ce qui n'entre pas dans notre cercle intime comme... étranger.

Ce qui nous effraie et nous attire à la fois. C'est ainsi que nous sommes en l'espèce tous parents, tous frères, tous sœurs, issus d'un même modèle de mammifère. Convaincus de notre intelligence, sans vraiment savoir ce que cela veut dire de distinctif et de significatif pour tout ce qui est vivant dans la nature.

Et pour rester au milieu de nos hésitations sans tomber dans les excès, nous avons choisi historiquement *la courtoisie et le respect* comme modèle de fraternité, et nous avons raison. Il suffit de voir ce que l'absence de l'un ou l'autre de ces comportements engendre quand on est au volant, à vélo ou en route pour un monde meilleur, ce que nous sommes continuellement, y compris sur le beau chemin de la Rivière, si agréablement longé par ce cours d'eau comme une chevelure sombre et brillante qui serpente langoureusement sur son flanc.

En ce mois de septembre 2023, alors, espérons de toutes nos forces que le mot « étranger » ne signifie plus rien de la violence du monde, de la répulsion et de l'éloignement, mais qu'il soit simplement le signal pour attiser notre curiosité et notre envie d'aimer plus que jamais ce qui nous habite, ce pays autant que ce continent et cette planète, où la rencontre de nos semblables est la preuve que nous ne sommes pas seuls dans notre solitude, capables de comprendre qu'être vivant est un privilège étrange et fabuleux dont il faut savoir profiter.

**Ski-se-Dit a besoin de l'aide de ses lecteurs pour survivre en ce moment. Une contribution de votre part, quelle qu'elle soit, va nous permettre de poursuivre notre mission, qui est d'informer toute la région laurentienne de ce qui se passe ici, chez nous, dans la vie communautaire.**

<https://gofund.me/bae80e57>

*Merci!*



**40** L'événement  
anniversaire  
Hyundai

**Des véhicules arrivent  
chaque jour. Commandez  
le vôtre aujourd'hui!**



**2017 Route 117. Val-David. J0T 2N0.**  
hyundaivaldavid.com  
819.321.3777

**HYUNDAI**

## ASTRO-TAROT

## Messages DE SEPTEMBRE

Chaque mois, je vous transmets un message offert par les cartes, en contact avec chacun des signes du zodiaque.

Pour moi, le tarot n'existe que pour une seule et unique raison : aider les gens.

C'est tout. Il fait parler toutes ces choses qui n'ont pas de voix. Il offre sa présence, ses symboles, ses archétypes et ses couleurs magnifiques afin d'aider à toucher ce qui semble parfois impossible à mettre en mots.

En espérant de tout cœur que ces messages puissent vous rejoindre et toucher le vôtre, de cœur. Je vous embrasse très fort.

## Véronique Nicolas

Résidente de Val-David  
pour m'écrire : letarotlumiere@gmail.com  
et pour en apprendre un peu plus :  
www.letarotlumiere.com

**Bélier** : Au centre de ton cœur, une perle d'or irradie et éclaire de rayons faisant voir ton monde intérieur. Cette précieuse perle, tu cherches parfois à la protéger, derrière un masque qui change au gré des rencontres. Beau Bélier, n'oublie pas de faire tomber le masque de temps en temps, pour respirer et accepter que les gens voient la douce perle que tu es.

**Taureau** : Et si la quête d'amour n'était en fait que la quête de Soi? Beau Taureau, il y a une barque de tranquillité qui flotte doucement en plein centre de ton être. Monte dedans, prends une rame et laisse le courant de la rivière

te mener vers quelque chose qui n'a pas de limite, en plein milieu de toi.

**Gémeaux** : Est-ce que ça te dit quelque chose, le UN? Ce mot qui cherche à englober absolument tout ce qui existe. Qui est donc tout et rien. Qui est donc toi et moi. Genre de réflexion à avoir pour mieux saisir ce que nous sommes. Et c'est un chemin vers une grande sagesse, beau Gémeaux, si tu sais prendre le temps.

**Cancer** : Tu t'apprêtes à faire craquer la coquille, mon beau Cancer. À sortir de l'œuf pour ouvrir les ailes et piou-piouer comme un oiseau prenant son premier souffle d'air et de ciel. Cette sortie de carapace, tu l'attends depuis bien longtemps. Elle arrive. Elle est là. Comme descendue du cosmos pour mieux te retrouver/découvrir/explore.

**Lion** : Tendre la main à quelqu'un, c'est aussi faire vœu de présence, d'ouverture de soi, de transparence. C'est arriver à ouvrir les doigts pour laisser passer tout ce que l'autre a à offrir, sans chercher à le bouger ou à le retenir. C'est faire vœu de simplicité face au moment partagé, prendre la main de l'autre en laissant s'envoler les peurs et les préjugés.

**Vierge** : Je sais que certaines zones sont plus sensibles que d'autres, belle Vierge. Ce n'est pas une raison pour se transformer en monstre quand quelqu'un vient mettre le doigt sur une de ces zones. Vois-le comme une occasion (inconfortable, oui, j'en conviens) de voir plus loin en dedans. De visiter l'ombre pour mieux te connaître. Respirer avant de chercher à te défendre.

**Balance** : Dans le ventre d'une montagne, tu es un enfant éternel qui ne vieillit pas. Tu joues avec les couleurs du ciel, avec les murs de ta caverne, comme sur un cerf-volant. La vue sur le reste du monde est très belle, mais. Certains matins, tu te sens un peu seul là-bas. Allume un petit feu, belle Balance. Réchauffe-toi un peu.

**Scorpion** : Toutes les occasions sont bonnes pour envoyer des souhaits et des vœux dans l'univers. Mais là, c'est différent. C'est quand même très important. Compte bien, sur le bout de tes doigts. Cette prière de lumière sera exaucée au compte de trois. Un. Deux. Trois. Et voilà. Tes diamants de joie sortent maintenant de terre.

**Sagittaire** : Kairos est là, beau Sagittaire. « Maintenant est le bon moment pour agir. » C'est un petit Dieu grec aux ailes légères qu'il faut attraper au moment où il passe. Avant, c'est trop

tôt et après, c'est trop tard. Tu le vois bien, ce point de soleil devant toi, tu y cours déjà comme un cheval courant sous ses instincts primaires.

**Capricorne** : Le vœu du guerrier au crâne incrusté de pierres précieuses éclaire doucement ton regard de couleurs et d'espoir. Tu peux être fier de ce que tu as conquis, beau Capricorne. Et sur le parcours, ton vœu a toujours été de prendre la main, d'être avec ceux que tu aimes. Le serpent de la transformation est là, voici ton chemin de roi.

**Verseau** : Tu es le cygne blanc aux ailes géantes, protégeant la perle lumineuse de la naissance et de l'amour. Hier, tu as pondu l'œuf annonçant le début d'une ère nouvelle. Il commence doucement à craquer mais personne ne sait encore ce qui en sortira. C'est excitant. Ça pétillote dans le ciel comme des petits pétards de fête.

**Poissons** : Amoureux de la forêt, va! Sors ta tente encore une fois avant que septembre n'avance trop loin dans sa robe aux nuits froides et cavernes. Le ciel est encore mauve et orange derrière les arbres qui t'enveloppent. Et les oiseaux t'y attendent, comme un amoureux au corps de plumes, doux et rassurant, sous ta couverture faite de silence et de nature. Repose-toi.



Massothérapie, soins spirituels  
et de bien-être

**Espace Yin est un centre formé de professionnels partageant une vision commune : votre bien-être!**

**Acupuncture**  
Julie Bergamin

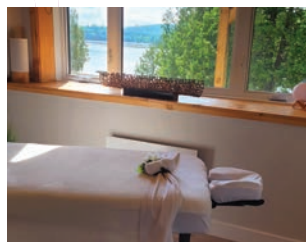
**Naturopathie**  
Françoise Béliveau  
Julie Mctear

**Massothérapie**  
Manon Gosselin  
Karine Gilbert  
Valérie Dufour

**Ostéopathie**  
Sophie Isabelle Deschâtelets

**Esthétique (soin du visage)**  
Vanessa Labelle

**Réflexologie corporelle**  
Anne-Marie Archambault

**Environnement relaxant**

Un endroit qui respire le calme, avec vue exceptionnelle, ajoutant à votre soin un état apaisant et tranquilisant.

Réservation en ligne  
[espaceyin.com](http://espaceyin.com)

1595, chemin Sainte-Lucie, Sainte-Lucie-des-Laurentides

## PARTICIPATION AU CONCOURS

*Je me souviens*

**Isabelle Labrecque**, nous a écrit ce joli mot pour illustrer ce que représente le journal *Ski-se-Dit* dans sa vie ici.

Le mois dernier, c'est **Jean-Paul Guindon** qui a remporté le prix de 50 \$. Félicitations au gagnant! Le concours se poursuit, nous attendons de vous lire!

*C'est difficile de choisir entre de nombreux beaux souvenirs lorsque je lis mon magnifique journal*

*villageois, depuis 2004, où je me suis installée ici. Les horoscopes de Cyril Lepage étaient fort distrayants, mais la nouvelle astrologue Véronique a trouvé un créneau extraordinaire! J'ai aussi suivi avec intérêt ludique la saga de Chat-Minou, créature accueillie par Nicole Davidson. Quoi, c'était finalement un petit mâle? Quoi? Les voisins du nouveau bloc appartement ont aidé ce chat de campagne à continuer ses expéditions en lui ouvrant les portes avec empathie? Hihhi, elle écrit bien, cette Nicole!*



Chat-Minou de notre collaboratrice Nicole Davidson

On annonce **localement** !



On achète **localement** !



On informe **localement** !



ENSEMBLE, NOUS SOMMES ÉCORESPONSABLES !



**VOUS POUVEZ MAINTENANT SUIVRE le journal *Ski-se-Dit* sur Instagram!**

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

**PARTICIPEZ AU**

**CONCOURS**  
*Je me souviens*

**Ski-se-Dit**

pour  
marquer  
les



**50 ANS**  
du  
journal!

Afin de souligner la présence constante du journal *Ski-se-Dit* dans notre communauté depuis cinquante ans, un **tirage au sort de 50 \$** sera effectué **chaque mois** parmi les participant.e.s au **CONCOURS « JE ME SOUVIENS »**.

**POUR PARTICIPER :**

Il suffit d'envoyer par courriel, à l'adresse [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info), quelques mots pour raconter un souvenir lié au journal, ou pour exprimer la principale raison pour laquelle vous lisez le journal chaque mois, votre chronique préférée, etc. Une photo avec légende peut également être soumise.

Le souvenir gagnant sera publié dans chaque édition mensuelle du journal en 2023. Toutes les participations sont éligibles aux douze tirages de l'année, ce qui donne à chacun et chacune douze chances de gagner! Les textes publiés seront révisés (orthographe et syntaxe). Laissez-vous inspirer par vos souvenirs et participez!

**TIRAGE DE**  
**50 \$**  
**CHAQUE MOIS**  
**Douze chances de gagner!**

## ANNIE GERMAIN

## HEUREUSE bénévole

## Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

## De la Corse à Val-David

Lorsqu'elle a mis les voiles pour venir dans notre pays, Annie Germain a débarqué directement à Val-David, dont lui avait tant parlé une amie gaspésienne rencontrée en Corse dans la boutique de réparation de voiles où elles travaillaient toutes deux. Annie arrivera ici en 1979, se mariera et donnera naissance à son fils Loïc en 1984. Après avoir recommencé petit à petit son métier de voilière et à fabriquer et réparer des voiles, elle ouvre son propre atelier de voilure Les voiles du Sud et tombe à point en plein boom de la planche à voile en 1987. Installée sur la route 117, elle loge en haut de son atelier, où elle élèvera son fils, travaillant à ses voiles l'été et en restauration l'hiver, avant de se mettre à la couture en général par la suite. Le plus souvent seule dans son atelier, elle sera bien contente de se joindre un jour à la couturière de vêtements Lise Catafard, avec qui elle renommera l'atelier Sous toutes les coutures. Après plus de 30 années de fils, d'aiguilles et de voiles, sentant que le temps était peut-être venu de changer de cap, elle vend son atelier et ferme boutique en 2016.

## Nouveau défi : le comptoir alimentaire

En surfant un jour sur Internet, Annie a vu que le comptoir alimentaire était à la recherche de bénévoles. Voilà peut-être un endroit où elle pourrait être utile? Pourquoi ne pas aller voir? Cela se passait il y a 4 ans et devrait, semble-t-il, se poursuivre encore longtemps!

Annie fait maintenant partie d'une équipe complète de huit personnes dévouées. On y retrouve Denis Bourelle (responsable du comptoir depuis 8 ans), Serge Lefebvre, Michel Godin, Louise Godin, Hélène Coulombe, Andrée Chartrand et Michèle Turbide, bénévole au comptoir depuis au moins 15 ans. Tout ce beau monde se rejoint 2 jours par semaine de septembre à la fin de juin, le mercredi, pour réceptionner les livraisons de produits, et le jeudi, pour recevoir de 50 à 60 usagers qui se présentent régulièrement au comptoir chaque semaine. Le comptoir alimentaire de Val-David fait partie d'un réseau qui couvre toute la MRC. Il reçoit des aliments de l'organisation Bouffe laurentienne, en plus de tout ce que **les bénévoles vont récupérer eux-mêmes** au Metro, au Tigre géant, aux boulangeries La Mie Richard et La Chapdelaine. Malgré tous ces dons, il leur faut quand même acheter du lait et quelques produits périssables pour compléter le panier d'épicerie de leurs usagers. Même un emploi régulier peut être insuffisant en



ces temps d'inflation! Pour avoir accès à ce service essentiel, il faut montrer une preuve de résidence à Val-David plus une preuve de revenu et verser 6 \$ pour sa commande si on est seul ou en couple et 7 \$ pour une famille de 3 personnes. Beau temps, mauvais temps, il y a toujours des gens qui font la file à la porte du comptoir à côté de l'église, sous l'ancien presbytère, afin de se nourrir d'une semaine à l'autre. Rien ne se perd dans cette entreprise sociale qui ira déposer à l'occasion ses excédants dans le Réfrigérateur généreux, au Chalet Dion, où le restaurant NIKO'S donne aussi ses surplus.

Les bénévoles qui accomplissent ce travail exigeant sentent bien qu'ils rendent service et que leur contribution est importante. Sont importants aussi les dons qu'ils reçoivent de particuliers généreux et de diverses instances, surtout de la boutique Les Abeilles et des Bols du partage, présentés chaque année par Robin Hutchison au Marché d'été de Val-David, qui leur fournit gracieusement un espace. La Municipalité de Val-David, la députée fédérale France-Élaine Duranceau et les Chevaliers de Colomb de Sainte-Agathe contribuent aussi à cette activité vitale et si élémentaire – fournir de la nourriture à nos concitoyens qui en manquent. Le groupe du comptoir reprend ses activités hebdomadaires le 7 septembre et commence déjà à préparer sa grosse campagne de distribution de paniers de Noël, où ils remettent plus de 20 000 \$ en achats d'épicerie au Metro et au Tigre géant à plus de 80 fidèles usagers réguliers. Annie est secrétaire de cette vigoureuse et solidaire équipe. Convaincue que son travail est utile et apprécié, elle trouve une grande satisfaction dans son implication soutenue.

## La mer le long des falaises normandes

Pour alimenter sa fibre créatrice, elle s'est découvert, il y a environ un an, une passion nouvelle : la céramique, qu'elle apprend à connaître et à explorer avec un petit groupe enthousiaste et sympathique à l'atelier de Robin. Jusqu'en 2019, Annie regagnait régulièrement son pays natal pour voir sa mère, malheureusement disparue cette année-là. Elle y retourne maintenant pour revoir le reste de sa famille avant de revenir au Québec retrouver son époux Louis-Philippe Pelletier, avec qui elle partage sa vie depuis 26 ans, et son fils, sa conjointe et ses deux chers petits-enfants. Tout aussi imprévisibles que les circonstances qui l'ont amenée à vivre en ce pays il y a plus de 40 ans, ce bénévolat, ses nouvelles découvertes en poterie et sa vie la comblent, mais elle s'ennuiera toujours un peu de la mer, qu'elle a si bien connue toute son enfance chez sa grand-mère à Cherbourg, en Normandie.

## SUR le vif



Photo MFS

Le sens du commerce n'attend pas le nombre des années. Sur le 1<sup>er</sup> rang de Doncaster, un beau jour sans pluie, Anne et Rémi Lacasse, Édouard Côté, Noah Perras-Jomphe et Madeleine Côté (de g. à dr.

sur la photo) ont proposé aux passants des limonades maison au citron et aux bleuets. Peut-être les verrons-nous un jour tenir kiosque au Marché d'été?



Afin d'aider les nouveaux élèves, Ski-se-Dit publie, en collaboration avec le Centre collégial de Mont-Tremblant, une chronique régulière d'information générale. Ce mois-ci, l'aventure de la rentrée pour une nouvelle cohorte.

## SKI S'ÉTUDIE

### QUE L'AVENTURE commence!

#### Mélanie Provost

Technicienne en loisirs

C'est le mercredi 16 août que s'est déroulée l'Aventure du CCMT, une activité qui a pour but d'accueillir et d'intégrer la nouvelle communauté étudiante. Cette demi-journée d'accueil permet aux étudiants de rencontrer leurs pairs et le personnel, d'échanger, et de se familiariser avec leur nouveau lieu d'études : le Centre collégial de Mont-Tremblant (CCMT).

#### Taux de participation exceptionnel

Pour une deuxième année consécutive, les membres du personnel, enseignants et étudiants-mentors étaient tous prêts à accueillir les futurs étudiants. Ce fut une réussite sur toute la ligne, avec un taux de participation d'environ 70 %. Voilà qui démontre bien que cette journée d'accueil répond vraiment aux besoins des nouvelles personnes admises. Que ce soit pour découvrir les nouveaux espaces, se familiariser avec les nouvelles méthodes d'enseignement ou interagir avec ses futurs collègues de classe, l'Aventure est un incontournable pour le CCMT!



#### Informer et rassurer

Lors de cet événement, notre future communauté étudiante a eu la chance de vivre plusieurs ateliers ludiques et informatifs. Les personnes représentant les services offerts étaient également sur place pour répondre aux diverses interrogations et ficeler les derniers détails pour une rentrée réussie. Un rallye a permis aux jeunes diplômés du secondaire de s'approprier leur nouvel environnement, d'entendre parler des disciplines offertes au CCMT, d'obtenir du soutien pour leurs accès aux différents environnements numériques et de bien comprendre le rôle de chacun dans le cégep. Pour terminer le tout,

un souper a été servi, et une soirée festive musicale avec un feu sur notre superbe terrasse conclut la journée. Cet accueil privilégié contribue au développement d'un sentiment d'appartenance et diminue assurément le stress lié à cette importante transition dans leur parcours scolaire.

#### Transition pour tous

Une rencontre destinée aux parents a également permis de transmettre des informations importantes sur les études collégiales, telles que les dates à retenir, les stratégies gagnantes pour réussir au collégial et les différents services offerts. Elle visait

aussi à sensibiliser les parents aux nouveaux rôles de chacun dans cette transition secondaire/collégial.

Rappelons que le Centre collégial accueille chaque année 200 jeunes des Laurentides et d'ailleurs dans ses programmes préuniversitaires et techniques. À ce sujet, pour la première fois de son histoire, deux étudiantes internationales y commenceront leurs études postsecondaires en gestion, soit la gestion de commerces et hôtelière. Inspirées par notre bel environnement et stimulées par l'offre de programme, les deux Françaises ont choisi Mont-Tremblant pour entamer leur aventure canadienne.

#### Rentrée en douceur

Quelques jours après l'accueil, la session d'automne 2023 débutait. Dès le jour 1, le sentiment d'appartenance se faisait déjà ressentir et l'atmosphère était des plus détendues à l'arrivée des nouvelles personnes étudiantes. Pour la majorité, les visages étaient déjà familiers et les lieux, apprivoisés. Les casiers ont déjà été récupérés, le premier local de cours de la journée identifié, il ne restait plus qu'à se lancer. Pour l'équipe du CCMT, c'est avec fierté que nous pouvons dire « que l'Aventure commence! » pour cette belle cohorte 2023.

50<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE Ski-se-Dit

PROCHAINE PARUTION FORMAT PAPIER EN KIOSQUE : 5 OCTOBRE 2023  
PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER VOS PHOTOS ET TEXTES : 18 SEPTEMBRE 2023

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)

RÉDACTRICE EN CHEF : Maryse Froment-Lebeau | ÉDITEUR : Michel-Pierre Sarrazin, membre FPJQ | RESPONSABLE DES COMPTES : Francis Hamel | RÉVISION LINGUISTIQUE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho | REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ : Isabelle Monette | LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | WEBMESTRE ET SOUTIEN TECHNIQUE : Richard Cloutier | CHRONIQUEURS ET INVITÉS DANS CETTE ÉDITION : Gilles Parent | Judith Lavoie | Michel-Pierre Sarrazin | Nicole Davidson | Jocelyne Aird-Bélanger | François Gohier | Phil Shaw | Renée-Claude Gélinas | Nicole Vézina | Marlène Gosselin | Gilles Bourret | Gilles Chaumel | Véronique Nicolas | Manon Regimbald | Lorraine Hamel | France-Élaine Duranceau | Yves Nantel | Louise Duhamel | Hélène Smolla-Déziel | Mélanie Provost | Louis Babin | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Julie Leblanc, vice-présidente | Anne-Marie Bourgeois, secrétaire | Véronique Nicolas, administratrice | Christine Vallée, 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 OCTOBRE 2023 : 2 OCTOBRE 2023

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

## SANTÉ ET BEAUTÉ

## LE MICROBIOME cutané (suite)

Marlène Gosselin

Institut Marlène

Le mois dernier, nous avons parlé du bouclier protecteur de notre peau, qui se nomme le microbiome cutané. Celui-ci joue un rôle vital dans la santé globale de notre peau et nous protège contre les problèmes de peau. Voyons comment maintenir un microbiome sain.

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont les clés d'une peau saine et belle de l'intérieur. Quand la peau est soumise à répétition aux rayons UV, à la pollution et aux irritants chimiques, au stress environnemental, au manque de sommeil, aux changements hormonaux, au tabac, à l'alcool, il se produit une altération de la barrière cutanée, provoquant des mini lésions qui accélèrent la dégradation des membranes cellulaires et abîment les fibres de collagène et d'élastine. En plus, ces facteurs produisent des oxydants dont les radicaux libres. Un petit rappel sur ces ennemis de la peau : il s'agit de molécules instables d'oxygène qui prennent les électrons d'autres molécules pour s'autostabiliser en endommageant l'ADN de nos cellules. Une réaction en chaîne est alors provoquée, conduisant au vieillissement prématuré de la peau. Et pour ne rien arranger, le fonctionnement même de nos cellules produit, lui aussi, des radicaux libres. Or, si, dans notre jeunesse, notre organisme parvenait à réagir, ce n'est plus le cas au fil des années. Le teint perd alors son éclat et les rides apparaissent sur la peau.

En favorisant les défenses naturelles de la peau, en intégrant des technologies issues des probiotiques



et des prébiotiques, de cellules souches végétales et de biotechnologie, une régénération de la barrière cutanée s'opère, permettant de retrouver un microbiome équilibré apportant hydratation, confort, vitalité, élasticité et fermeté à la peau. Le teint s'en trouvera plus clair, plus lumineux, et les rides et ridules seront estompés. Il faut avoir des attentes réalistes par rapport aux cosmétiques, ils améliorent la texture de la peau mais ne peuvent effacer complètement les empreintes du temps. Nous sommes génétiquement programmés pour vieillir,

notre pouvoir est de ralentir ce processus, et non le stopper ou l'inverser.

**Les ingrédients actifs à privilégier**

Lors du choix de vos produits cosmétiques quotidiens pour traiter l'inflammation et retrouver un bon microbiome, recherchez ceux-ci :

- Probiotiques : poudre de yogurt (hydratant, raffermissant), lysats de fermentation de bactéries (fortifient la barrière cutanée et favorisent la bonne

flore cutanée tout en accélérant le renouvellement cellulaire);

- Prébiotiques : alpha-glucan oligosaccharide (extrait de sucre naturel qui stimule la croissance et l'activité des bonnes bactéries cutanées);
- Cellules souches végétales (anti-inflammatoires, réparent les dommages causés par les rayons UV et maintiennent au maximum la viabilité des fonctions cellulaires);
- Biotechnologies cosmécutiques<sup>1</sup> d'origine naturelle : acide hyaluronique (lutte contre le vieillissement), oméga-3, 6 et 9 (apaisant, régénérant, nourrissant), thé vert (antioxydant et anti-inflammatoire), lycopène (antioxydant, hydratant, améliore l'élasticité).

Voilà l'avenir dans le monde des cosmétiques : prendre soin de son système immunitaire cutané en favorisant un bon microbiome. Comme l'explique Véronique Deline, docteure en pharmacie et spécialiste de la biologie cutanée : « Les études dermatologiques récentes démontrent que tout est interconnecté et que la beauté de la peau est influencée autant par notre état de santé et notre bagage génétique que par notre milieu de vie, voire aussi notre psyché. »

N'oubliez pas : prenez bien soin de votre peau!

Références :

Ocxy Laboratoires  
Neutraderm Laboratoires

<sup>1</sup> La cosmécutique est le mariage entre la science cosmétique et les disciplines scientifiques de l'univers pharmaceutique.

# ORTHÈSES PLANTAIRES

Vous trouverez tout chez le spécialiste.

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

1-800 481-7434



1052, RUE VALIQUETTE,  
SAINTÉ-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)

### Tisane SÉRÉNITHÉ

Pour une douce et  
agréable détente



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 PALETTES ROSES

PREMIER CAMP DE HOCKEY DES MINI-PALETTES  
Journée vedettes

Renée-Claude Gélinas

Les Palettes roses, n° 77

« Allez, Peanut, dis-nous qui sont les invitées surprises! » « Ben justement, c'est une surprise! »  
« Est-ce que c'est Marie-Philip Poulin?? » « Non, elle n'était pas disponible...! »

Nos joueuses sont fébriles, nous sommes au jour 3, le milieu du camp. Une belle fatigue et une routine s'installent. Au petit matin, les yeux des joueuses et des monitrices sont plus petits. Par ricochet, l'enthousiasme, lui, augmente. Aujourd'hui, c'est jour de grande visite!

Nous avons invité Alexandra Boulanger (BOU) et Jessymaude Drapeau (JESS) des Stingers de Concordia à venir partager avec nous leur parcours de hockeuses et d'étudiantes. De plus, elles animeront des entraînements sur et hors glace.

À 11 h, les campeuses sont sagement assises pour la conférence de nos vedettes! La magie opère. Avec générosité, elles nous parlent de leur parcours de hockey, assez complexe, où, pour évoluer à certains niveaux, elles ont dû jouer dans des équipes masculines, quitter leur ville natale, surmonter des épreuves, ne pas être choisies pour faire l'équipe, quitter le hockey pendant 8 ans, travailler... Et, à la fin... jouer pour les Stingers de Concordia et remporter le Championnat canadien universitaire en 2021!



Dessin réalisé par une jeune joueuse au début de sa carrière de hockey

Elles sont tellement inspirantes qu'une flopée de mains se lève et les joueuses les questionnent et en redemandent. Les yeux brillent! À la question de PREZELL : « Quelles qualités développées au hockey t'ont permis de poursuivre tes études? », la réponse est d'une complexe simplicité : l'éthique de travail, toujours persévérer, mettre le temps et les efforts!

Nos vedettes insistent aussi sur : avoir des rêves et des ambitions, et s'y accrocher lors des moments d'adversité. Que le sport au féminin, c'est multiple : joueuses, entraîneuses, arbitres, thérapeutes, dirigeantes, administratrices et bien plus encore.

L'entraînement sur glace est tout aussi intense. Nos invitées sont exceptionnelles, et voir tout leur talent, en direct, c'est époustouflant! Les Mini-joueuses redoublent d'ardeur, elles travaillent fort pour acquérir de nouvelles habiletés. Même chose lors du hors glace. En grand cercle, on travaille notre maniement de bâton avec des balles de golf. Devant, de côté, derrière, entre les jambes... ouff! Nous voyons la concentration extrême, les sourcils sont froncés et la langue est coincée entre les dents, puis des sourires métamorphosent les physionomies! On a réussi à passer la balle entre les jambes avec un rebond sur le pied! Imaginez lorsqu'elles seront sur patin!



C'est presque la fin, nos vedettes universitaires nous quittent sous peu. Les joueuses accourent! Elles veulent faire signer leurs chandails de camp et faire de belles photos!

Toute l'équipe dit un immense merci à BOU et JESS! Grâce à votre visite, on sent que l'univers des possibles s'agrandit pour nos Minis et nos jeunes assistantes. D'ailleurs, le lendemain, une maman nous interpelle en disant que sa fille veut aller à l'université et jouer au hockey!!! Wow, quel beau témoignage!

Il s'agit de créer les occasions... et les jeunes filles pourront faire du sport et poursuivre leurs passions!

Comme le diraient les Colocs « **ben passe-moé 'a puck pis j'vas en compter des buts!** » Yeah!



**GOÛTEZ**  
le marché!

JUSQU'AU 21 OCTOBRE

TOUS LES **SAMEDI**  
de 9 h à 13 h

rue de l'Académie | Val-David

Kiosque dégustation  
et recettes originales!

**9 SEPTEMBRE**  
**ON PARTICIPE**  
À l'événement Slow Food

Pour le goût, le juste prix, le meilleur de  
nos fermes et productions artisanales  
agroalimentaires.



Slow Food®  
Marché de la Terre



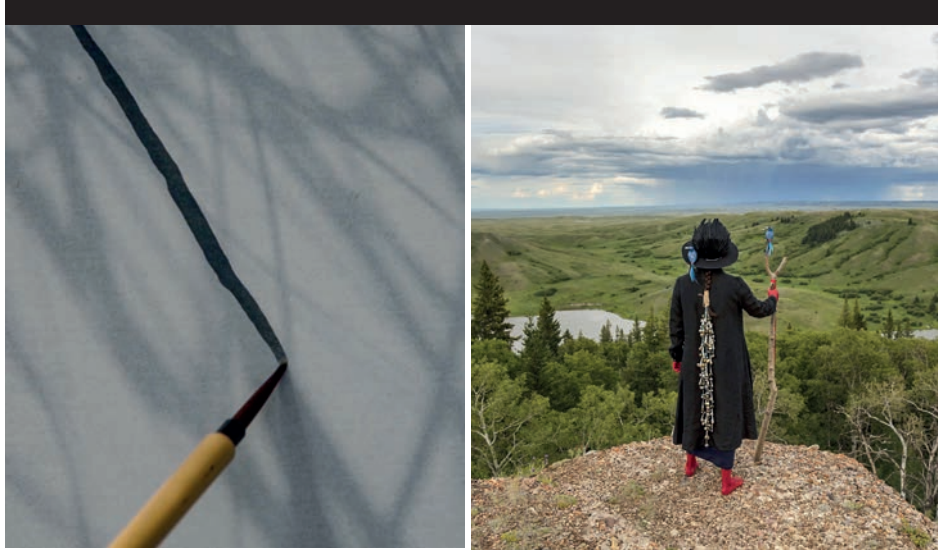
**MARCHÉS D'ICI**  
GRANDEUR NATURE



POUR INFO 819 321-5681  
www.marchesdici.org | f @

## CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

## En pleine nature



Cet automne, des expositions dédiées à la nature occupent le Centre. Les liens très étroits que les artistes ont développés avec elle nous rapprochent de leur pratique, chacun les expérimentant dans son intimité.

Pour Caroline Gagnon et Hélène Brunet Neumann, *Jeux de l'instant : fragments expérimentiels se conjugue au « nous »*. En duo, les deux artistes ont créé dans la nature même, explorant chaque semaine pendant plusieurs mois la forêt qu'elles ont croquée sur le vif, dessinée, vidéographiée, photographiée, tracée et retracée. Se laissant imprégner par l'environnement grâce aux longues marches en forêt, elles ont cultivé ensemble des empreintes de la nature, qu'elles ont laissées grandir et mûrir sur place avant de les recueillir plus tard, au risque des tours du vent, de la pluie ou du soleil... Mais qu'est-il advenu de ces expériences jumelées? Vous pourrez apprécier la complexité de la résultante de ces fragments mis en commun lors de votre visite au Centre.

Meryl McMaster – *Aussi vaste que le ciel*. D'origine crie des Plaines, membre de la nation Siksika du côté paternel et Britannique et Néerlandaise du côté

maternel, cette jeune artiste émergente présente des séries de portraits photographiques dont elle est le personnage principal. Dans une perspective anthropologique et cosmologique, elle crée des univers ancrés dans la culture autochtone et la nature en alliant la forme documentaire au poétique. Les accessoires et costumes qu'elle fabrique lui servent à se mettre en représentation, déclenchant ainsi la nécessaire transmission alors que s'entrecroisent légendes, contes et réminiscences. Elle réunit tradition et expérimentation tout en ralliant le passé au présent en revalorisant des savoirs et des savoir-faire. Sa carrière est fulgurante; elle représentera le Canada dans la grande exposition *New Worlds: Women to Watch 2024* au National Museum of Women in the Arts, à Washington. Venez la découvrir à Val-David au cœur de ses compositions photographiques, vidéographiques et sculpturales.

Manon Regimbald,  
Au plaisir de vous accueillir

Du 30 septembre 2023 au 7 janvier 2024  
[www.culture.val-david.qc.ca](http://www.culture.val-david.qc.ca)  
Entrée libre

Festival'David  
SWING - 2<sup>E</sup> ÉDITION

Le comité organisateur de SWING Laurentides est ravi de lancer cette fête de la danse et de la musique jazz avec la 2<sup>e</sup> édition du Festival'David SWING le week-end du **13-14-15 octobre** à Val-David. Les inscriptions sont lancées!

Pour les amateurs de danse sociale, le festival offrira des ateliers et des professeurs de renommée internationale seront sur place. C'est l'occasion d'évoluer, d'échanger et d'améliorer sa technique.

S'ajoute à la programmation une soirée dansante endiablée le samedi avec un band live, où sera offert un cours d'introduction. « Ça va swinguer dans les Laurentides! » se réjouit Stéphane Lalonde, membre du comité organisateur.

+info : <https://swinglaurentides.com/festivaldavid-swing>

## PHOTO À LA UNE

Le journal *Ski-se-Dit* est fier commanditaire pour 4 années de l'une des équipes de la ligue mixte de balle molle qui réunit des joueurs de toute la région. Les 4 équipes auront joué deux matchs tous les mardis soirs au parc Legault, à Val-Morin, cet été. Espérons que l'engouement pour ce beau sport se renouvelle l'été prochain! Chose certaine, nous serons de la partie.

**UN SUCCÈS BRÛLANT**

TAUX AUSSI  
BAS QUE  
**2,99%**  
SUR CERTAINS MODÈLES

LA MEILLEURE  
GARANTIE  
DE L'INDUSTRIE

**MITSUBISHI MOTORS**  
Réalisez vos Ambitions

**Giroux Mitsubishi**  
Sainte-Agathe des Monts

OUTLANDER/  
OUTLANDER PHEV  
DÉSIGNÉ PAR L'AJAC  
MEILLEUR VÉHICULE  
UTILITAIRE INTERMÉDIAIRE  
AU CANADA EN 2023

AJAC  
ASSOCIATION DES JOURNALISTES  
— ASSOCIÉS DU CANADA —  
PRIX DES VOITURES  
CANADIENNES DE L'ANNÉE

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

819 326-1615 | [www.girouxmitsubishi.com](http://www.girouxmitsubishi.com)

## DÉCOUVRIR SAINTE-ADELE N° 26

## CIRCUITS HISTORIQUES guidés (suite)

## Nicole Davidson

Résidente de Sainte-Adèle

Bien que native des Laurentides, je ne connais pas grand-chose de Mont-Rolland. Cette fois-ci, j'ai choisi le parcours Mont-Rolland des circuits historiques.

J'ai l'honneur de parcourir le territoire avec Théodore St-Germain, qui occupe deux postes importants au village. Il est contremaître à la Rolland et secrétaire-gérant de la caisse populaire. Vêtu avec élégance et raffinement, il est, à n'en pas douter, un homme respectable avec lequel je suis fière de me balader.

Nous partons du Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland sur la rue Claude-Grégoire. Tout comme lors de mon premier parcours, la matinée se pare de nuages et de fraîcheur pour une tournée solo avec mon guide. Les gens restent peut-être au lit un peu plus tard le samedi matin... Je n'en suis que privilégiée! Notre circuit se trouve légèrement modifié pour cause de travaux dans la rue devant le bureau de poste mais, qu'à cela ne tienne, j'ai suffisamment à apprendre et à découvrir.

L'annexion à Sainte-Adèle, après la fermeture de l'usine de papier la Rolland, a été une opération comptable



et rationnelle. Le gros village de Mont-Rolland a gardé son âme, son sens d'appartenance, et j'ai compris pourquoi et comment cette communauté tissée serrée s'est construite.

Le curé Labelle incita le libraire et éditeur Jean-Baptiste Rolland à ouvrir un moulin pour produire du papier à partir de chiffon, à Saint-Jérôme. Son fils fera la même chose quelques années plus tard, à Sainte-Adèle, pour produire du papier fin à partir de fibres de bois.

Homme d'affaires aguerri et philanthrope doublé d'un visionnaire, il met en place un plan de développement digne de mention. Il a besoin d'employés pour son usine. Pour les attirer et les faire prospérer, il leur bâtit des maisons. Champion de la rétention, il prévoit les besoins de son monde en sélectionnant des terrains propices à la construction d'une église, d'un presbytère, d'une école. Tout naturellement s'y grefferont un magasin général, une boulangerie, une caisse populaire et un bureau de poste. Et, comme si ce n'était

pas assez, la compagnie ajoutera un gymnase et une salle de quilles! La Rolland met en pratique l'expression : « Un esprit sain dans un corps sain ».

Les constructions se distinguaient par un détail sur le fronton des pignons : un soleil gravé qui devenait ainsi une marque de commerce. L'architecture des maisons destinées aux notables est digne de mention. Les maisons de briques se parent de jeux de couleurs et de formes diverses, celles en bois ne sont pas en reste côté originalité. J'en suis restée bouche bée, émerveillée! Certaines demeures se cachent à l'abri des regards dans une profusion de végétation, sans oublier des arbres majestueux dans les cours privées et tout le long du parcours. Certaines se sont recyclées en auberges discrètes offrant des trésors visuels à leurs hôtes.

Une dame accoudée sur la rambarde de sa longue galerie bordée de fleurs nous salue chaleureusement et nous confirme ce que mon guide me disait plus tôt : cette demeure avait été bâtie par son grand-père Boyer. Mon périple s'est terminé près du Musée Zénon-Alary, devenu pour moi un point de référence. Je n'ai pas la prétention de tout avoir appris sur Mont-Rolland, mais je suis fière de mes nouveaux acquis. Merci à mes guides sympathiques!

## CHEZ NOUS, EN VILLE, ON MARCHE SANS STRESS!

## POUR LA PROMOTION DU transport durable en région

## Hélène Smolla

Résidente de Sainte-Agathe-des-Monts  
M.A., DESS en éducation relative à l'environnement

Cet été, pendant une partie de mes vacances, j'ai mis le cap sur la grande ville de Montréal pour me ressourcer! En plus des piscines publiques et des parcs urbains aux arbres anciens, c'est particulièrement les nombreuses rues rendues piétonnes qui ont contribué à mon grand bonheur! Comptant maintenant une dizaine d'artères commerciales réservées aux piétons pour l'été 2023, Montréal est devenue moins bruyante et plus attrayante. Dans la même foulée, la ville de Québec a rendu 8 artères piétonnières cet été et, à plus petite échelle, Repentigny a emboîté le pas, avec une rue sans voitures au cœur de son centre-ville!

En somme, la tendance estivale à restreindre les voitures dans les secteurs d'achalandage bat son plein : elle favorise la cohésion sociale, l'accès à l'économie locale, l'accès aux arts, en plus de contribuer à la qualité de l'environnement.



## Qu'en est-il chez nous, dans la région des Laurentides?

Il y a certes à réfléchir afin que de plus en plus de municipalités de la région misent elles aussi sur la mobilité durable avec l'accès aux rues piétonnes lors des marchés d'été, par exemple, en offrant un stationnement incitatif et des navettes comme mode de transport collectif. Plusieurs stationnements des

montagnes de ski environnantes sont d'ailleurs vacants l'été. Ils pourraient peut-être servir de stationnement incitatif? Un transport collectif pourrait y être organisé pour quelques heures. Cela amènerait moins d'achalandage routier et de congestion automobile, pour laisser place à un réel climat de sérénité, plus propice aux échanges villageois ainsi qu'à la réduction du bruit et du stress.

D'autre part, pour encourager le transport actif, l'utilisation du vélo électrique comme moyen de transport est en plein essor dans les Laurentides, avec l'asphaltage du P'tit Train du Nord. Depuis juin 2023, celui-ci s'est doté de plusieurs VéloVoûtes, afin de stationner les vélos électriques en toute sécurité, en plus d'offrir une borne de recharge. J'aime imaginer une région où l'on circule davantage en vélo électrique qu'en VUS 3 saisons par année, pour faire nos navettes à l'épicerie et chez nos amis.

Si des grandes villes européennes comme Pontevedra, avec 82 000 habitants, au nord de l'Espagne, ont réussi à devenir complètement piétonnes depuis maintenant plus de 20 ans, avec, aux abords de la ville, un immense stationnement vacant servant à garer la voiture pour ensuite se déplacer à pied, et si d'autres villes comme Amsterdam et Copenhague sont dotées de géants parcs de stationnement à vélos, je suis convaincue qu'à plus petite échelle, on pourrait aussi trouver des solutions pour promouvoir davantage l'usage de rues principales piétonnes ainsi que le transport actif et durable dans notre région.

## CINÉMATHÈQUE MÉLIÈS

## Nos choix pour SEPTEMBRE



## 5 septembre

*L'ombre des corbeaux* - drame  
Québec  
*Asteroid City* - comédie

## 12 septembre

*Le temps d'un été* - comédie  
Québec  
*Air : Courtiser une légende / Air* - drame

## 19 septembre

*La petite sirène / The Little Mermaid* - aventure  
*Past Lives* - drame

## 26 septembre

*Ruby Gillman, la jeune Kraken / Ruby Gillman, Teenage Kraken* - animation

Élémentaire / Elemental -  
animation Disney



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

**Horaires : 14 h à 19 h, 7/7 jours**

(à moins de changement de dernière minute)

Tél. : 819 322-2741 | [cinemathequemelies@outlook.com](mailto:cinemathequemelies@outlook.com) | f

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.

## NOUVEAUTÉ :

**JEUDIS-JEUX : Présentation tous les jeudis d'un jeu de société sélectionné par la Cinémathèque et présenté par Pierre.**

CLUB DES VAL-HEUREUX DE VAL-DAVID  
(AFFILIÉ À LA FADOQ)

## ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE



## Épluchette

L'épluchette de blé d'Inde du mardi 5 septembre au parc Ceyreste fut un succès. Je tiens à remercier les bénévoles qui ont travaillé fort pour vous offrir cette activité, ainsi que tous les participants qui sont venus en grand nombre.

**Pour toutes les activités, une carte FADOQ est requise.**

**Le « Pay me » commencera au local dès le jeudi 7 septembre à 13 h 30**

## Ateliers de peinture

Les ateliers de peinture reprendront le mardi 19 septembre de 10 h à 15 h au local du Club. Pour vous inscrire, communiquez avec Serge Aublet à [sergeaublet@hotmail.com](mailto:sergeaublet@hotmail.com) ou au **819 322-5537**. L'activité est gratuite et les participants apportent leur dîner.

Atelier d'informatique sur tablette  
Androïde

Les ateliers d'informatique sur tablette Androïde de niveau débutant commenceront le lundi 2 octobre au pavillon Maurice-Monty au deuxième étage (presbytère) à 13 h 30. Le coût est de 10 \$ par session. Pour vous inscrire, communiquez avec Paul Blais au **819 322-3900** ou par courriel à [paul.blais@hotmail.com](mailto:paul.blais@hotmail.com).

## Chorale

La chorale reprendra ses activités le mercredi 4 octobre de 11 h à 12 h 30 au local. Le coût est de 120 \$ payable en 2 versements de 60 \$. Réservez en communiquant avec Ginette ou Yves Hamel : [yhamel23@hotmail.com](mailto:yhamel23@hotmail.com) ou **819 322-6592**.

## Cours de yoga sur chaise

Les cours de yoga sur chaise reprendront le lundi 9 octobre à 11 h au local. Le coût est de 70 \$ pour 10 cours, payable en totalité lors du premier cours. **Complet** (à moins d'annulation).

## Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne reprendront le mardi 10 octobre à 13 h pour le niveau débutant et à 14 h 30 pour le niveau avancé. Le coût est de 65 \$ pour 9 cours payable en 2 versements de 35 \$ et 30 \$ ou 60 \$ si la totalité est payée lors du premier cours. Il faut réserver car les places sont limitées. Contactez-moi à [gbourretqc@yahoo.ca](mailto:gbourretqc@yahoo.ca).

## Dîner du Club

Le premier dîner est prévu le jeudi 19 octobre à midi à la salle communautaire. Le coût est de 15 \$ comme en mai dernier. L'heure d'arrivée est **11 h 40**. Réservez en communiquant avec Jean-Claude Riffet : [jriffet@cgocable.ca](mailto:jriffet@cgocable.ca).

Je vous souhaite un bel automne. J'ai hâte de vous rencontrer lors des prochaines activités.

**Gilles BOURRET**, président  
Club des Val-Heureux de Val-David inc.  
Cellulaire 514 970-5800

## LETTRE OUVERTE

## LES JOURNAUX COMMUNAUTAIRES ne sont-ils utiles qu'en temps de crise?

## Joël Deschênes

Président de l'Association des médias écrits communautaires du Québec

Monsieur Mathieu Lacombe

Ministre de la Culture et des Communications

Monsieur le Ministre,  
La publicité émise par le Gouvernement du Québec dans les médias écrits communautaires est quasi inexistante, et cela met en péril la survie de plusieurs d'entre eux. Pourtant, lors de la pandémie, il était crucial pour le Gouvernement, notamment pour le ministère de la Santé et des Services sociaux, de faire publier ses messages dans les journaux communautaires afin d'informer le plus de gens possible. Or, depuis janvier 2022, presque plus rien. Nous sommes

revenus au même stade qu'avant la pandémie; les médias écrits communautaires ne reçoivent que des miettes en matière de publicité gouvernementale.

Nous avons peine à penser, Monsieur le Ministre, que les journaux communautaires ne sont utiles qu'en temps de crise. Mais où est donc diffusée la publicité gouvernementale\*? Est-ce que tout passe par les réseaux sociaux, ces méga-entreprises américaines? Un sondage mené en 2018 par la firme Advanis

Jolicoeur démontre que le taux d'appréciation de la presse écrite communautaire est de 94 %. La fonction principale d'un média écrit communautaire est de transmettre de l'information locale ou régionale sur un territoire délimité géographiquement. Il reflète l'actualité de toute une communauté.

Le ministère de la Culture et des Communications reconnaît le rôle essentiel des médias écrits communautaires depuis fort longtemps en leur accordant une aide

financière primordiale. Ce que nous souhaitons maintenant, Monsieur le Ministre, c'est que les différents ministères et sociétés d'État en conviennent également. À cet effet, nous vous demandons de bien vouloir nous appuyer en incitant vos collègues à donner les directives nécessaires afin que le placement de publicités gouvernementales reprenne dans les médias écrits communautaires. Nous aimerions aussi que ce même message soit transmis à la firme Cossette, l'agence officielle du Gouvernement du Québec en cette matière.

Les lecteurs de la presse écrite communautaire du Québec sont en droit d'être informés de toute annonce faite par leur gouvernement.

Veuillez agréer, Monsieur le Ministre, mes cordiales salutations.

\* NDLR En ce moment, l'entreprise Meta a choisi de bloquer la diffusion de nouvelles au Canada sur ses réseaux Facebook et Instagram, ce qui pèse encore davantage sur les médias écrits.

## VENDRE à l'automne

**Lorraine Hamel**

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

Il y a plusieurs avantages à vendre sa maison à l'automne. Certaines actions sont néanmoins indispensables afin qu'un acheteur choisisse votre propriété.

Premièrement, les acheteurs sérieux ont moins de choix à l'automne, car l'inventaire des propriétés à vendre est plus bas. Il y a donc moins de concurrence et plus de chances pour vous de vendre au bon prix.

Le marché de l'automne est effervescent. Saviez-vous que plus de 30 % des propriétés se vendent à cette période et, par expérience, je peux dire que c'est favorable pour notre secteur? Vous pourriez donc réaliser votre projet dans les 3 derniers mois de l'année.



Certains acheteurs seront transférés pour le travail et devront être à l'emploi au début de l'an prochain. D'autres prendront leur retraite et choisiront une qualité de vie qu'offre notre région.

Peut-être hésitez-vous par crainte de ne pas trouver votre prochaine propriété? Sécurisez la vente de la vôtre cet automne, en gardant l'occupation pour l'été prochain. Vous obtiendrez un bon prix et aurez

tout le temps nécessaire pour trouver votre prochaine demeure.

Il est important de prendre des photos de votre jardin fleuri, du bord de l'eau de votre terrain, de l'aménagement de votre terrasse pendant l'été. Elles seront précieuses lors des visites, et les acheteurs pourront facilement visualiser l'espace extérieur.

L'entretien avant l'hiver sera grandement apprécié également. Ici, je parle de nettoyer les gouttières, de vérifier les joints d'étanchéité des fenêtres, portes, sorties de ventilation, etc. Une peinture sur la terrasse ou le balcon serait appréciée!

Soyez attractif! Une propriété rangée et propre peut faire toute la différence pour obtenir le bon prix.

Les coûts de déménagement sont moins élevés durant la période automnale. Les fournisseurs, tels que les déménageurs, les entrepreneurs, etc., sont plus disponibles également. Il faut en profiter!

**Je suis disponible pour vos questions. C'est toujours un plaisir pour moi de vous accompagner dans vos projets.**

## Penser à ses finances sans perdre le sourire

**Tendant? Parlez-en avec un conseiller de votre caisse.**

Pas facile de s'y retrouver quand il est question de finances personnelles. Que ce soit pour l'épargne, l'investissement ou les prêts, on peut vous aider à prendre des décisions éclairées.

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

 **Desjardins**  
Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts  
**819 326-2883**



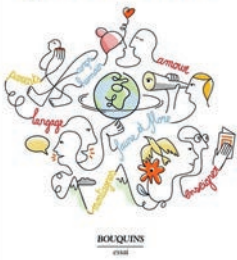
## COUP DE PLUME

### LES CHAUSSURES d'Henriette



Henriette Walter

#### Deux mille mots pour dire le monde



#### Judith Lavoie

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

Le mois dernier, je vous parlais de la gougoune. Et je délirais pas mal, je l'avoue. (Vous ne m'en voulez pas? Ce mois-ci, je n'inventerai rien. Promis.)

Dans son dernier ouvrage, *Deux mille mots pour dire le monde* (Paris, Bouquins éditions, 2022), la linguiste Henriette Walter s'intéresse à une foule de sujets, dont les pierres, la vie sur terre, le corps humain, le bois et, vous l'aurez deviné, les chaussures.

La gougoune est une chaussure. Le saviez-vous? Oui, bon, d'accord, mais savez-vous pourquoi? Ah ah. Méchante colle, hein!

C'est la semelle. La semelle distingue la chaussure de la non-chaussure.

Hector Olbak, le fils d'Henriette Walter, l'explique dans sa préface au livre de sa maman : « À force d'aller et retours entre les mots et les concepts [...], ma mère a trouvé le trait pertinent qui manquait à la meilleure définition de la chaussure : l'existence d'une *semelle*. J'espère qu'on s'en souviendra encore dans cent ans » (p. XII).

On sent l'admiration qu'il éprouve pour elle. Moi, ça m'émeut.

Tout est dans la semelle, donc. Or, la semelle de la gougoune... euh... parfois... un petit caillou pointu peut la percer et pis là... ben... ça fait mal. Mais bon. On a juste à l'ôter, tsé (le caillou pas la gougoune).

D'autres mots désignent la gougoune (je les ai pris chez Henriette) : *claquette* (la gougoune claque, c'est indéniable), *slache* (terme employé en Belgique, où il désigne aussi une pantoufle), *flip-flop* (en Angleterre

et en Amérique du Nord), *tong* (ou *tongue* ou *thong*, en France).

J'ai aussi trouvé (dans Wikipédia, cette fois) : *nu-pied* (c'est masculin, mais les filles peuvent en porter aussi), *savate* (au Québec, des savates, c'est pas des gougounes), *sandale* (la gougoune est un type de sandale, il me semble, mais pourquoi pas), *zōri* (la « gougoune » japonaise traditionnelle, qu'on peut

porter avec des bas faits exprès, des *tabi*).

Parmi tous ces mots pour nommer la *gougoune*, je préfère de loin celui de *gougoune*. C'est léger, sans prétention, comme elle d'ailleurs, ça me plaît.

En terminant, une question s'impose : quelle différence y a-t-il entre le soulier et la chaussure? Deux éléments de réponse : a) Aucune, les deux termes sont considérés comme des synonymes; b) Le soulier est un type de chaussure.

En effet, le mot « chaussure » est un générique (ou *hyperonyme* comme le disent Henriette et ses collègues linguistes), il englobe tous les autres. Des caoutchoucs (la shoe-claque québécoise), des mules (la chaussure pas l'animal), des *loafers* (le français dit aussi « flâneurs », cébo, ça flâne...), des escarpins (rien à voir avec les fourberies de Scapin), des bottes d'eau (ou de pluie, comme vous voulez), des gougounes (les mêmes que le mois dernier) et des souliers (oui, des souliers) sont donc tous des types de chaussures.

On a fait le tour du sujet, non? Le mois prochain, exit la chaussure, on parlera de la chaussette! Mais non, je plaisante. J'ai mieux à vous offrir : la conjonction de coordination (je savais que ça vous ferait plaisir).

Renseignement confirmé dans la section consacrée à la Belgique de la Base de données lexicographiques panfrancophone (<https://www.bdlp.org/recherche?base=BE>) et dans la catégorie « français de Belgique » du Wiktionnaire (<https://fr.wiktionary.org/wiki/slache>).



## 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)

#### Val-David

- **C'est officiel** : la Municipalité de Val-David produira elle-même à compter de septembre 2023 son propre **bulletin** d'information de 12 pages. Celui-ci sera posté à tous les résidents 4 fois par année. La conception graphique, assurée par Nathalie Daviault (infographiste qui réalise depuis vingt ans le journal *Ski-se-Dit*), sera certainement très belle. Même si l'abandon du *Clin d'œil municipal* dans le *Ski-se-Dit* est une perte de revenu importante pour notre journal, nous souhaitons bonne chance à ce nouvel organe d'information municipale.

#### Sainte-Agathe-des-Monts

- **Les activités** artistiques, culturelles et physiques qui s'adressent aux résidents reprennent en grand nombre dès cet automne à Sainte-Agathe. Il y en a pour tous les âges. Cours de peinture, de danse, de yoga ou d'arts martiaux : consultez la programmation complète et détaillée sur le site [www.ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca](http://www.ville.sainte-agathe-des-monts.qc.ca).

#### Val-Morin

- **La visibilité** du numéro civique de votre maison est essentielle en cas d'urgence. Pour garantir cette visibilité depuis la voie publique, voici comment ils devraient être positionnés : Les chiffres ou lettres doivent **mesurer plus de 9 centimètres (3 pouces et demi)**, tout en restant **inférieurs à 20 centimètres (8 pouces)**. Lorsqu'une maison est située à 30 m ou moins de la rue, les numéros d'immeuble doivent être placés soit sur la façade, une boîte aux lettres, une clôture ou une muraille. Plus d'infos sur le site [www.val-morin.ca](http://www.val-morin.ca).

#### Sainte-Adèle

- D'importants travaux de **réfection des infrastructures** (réseaux eau potable, égout sanitaire par gainage, égout pluvial et pavage) sont en cours sur une portion des rues Morin, Paysan et Pâquerettes, ainsi qu'en arrière-lot de la rue des Pierrots, depuis la fin août. Ces travaux prévus pour une soixantaine de jours devraient être terminés en octobre 2023.
- Les étudiants résidents de Sainte-Adèle qui sont inscrits à temps plein **au cégep ou à l'université** (avec preuve d'inscription) peuvent obtenir gratuitement 4 titres de transport de 30 jours pour la session à la Place des citoyens.
- 29<sup>e</sup> édition de la **Féerie des couleurs** les 8-9 octobre à la Place des citoyens : une exposition qui regroupe plusieurs artistes-peintres de la région et leurs styles variés. Entrée libre.

#### MRC des Laurentides

- De nombreuses possibilités d'emploi sont offertes dans la MRC des Laurentides. Avec la Caravane de l'emploi, tout est déployé afin de faciliter les recherches d'emploi par secteur d'activité. Pour plus d'info : **par courriel** : [caravane@mrlaurentides.qc.ca](mailto:caravane@mrlaurentides.qc.ca) • **Partéléphone** : 819 681-3373, poste 1409 • Activités suivies sur Facebook.

## UNE TENTE au pôle Sud

## Gilles Parent

Collaboration spéciale

Rencontrer la première femme exploratrice, glaciologue, à s'être rendue au pôle Sud me paraissait peu probable alors que je travaillais chaque jour au Royal Geographical Society, à Londres, et que la dame vivait à Oslo, en Norvège. Nous étions en 1992. L'affaire a débuté au sein d'une monumentale recherche que j'effectuais dans plusieurs pays dans le cadre d'un projet de série pour la télévision qui allait mettre en lumière les explorateurs polaires, depuis Pythéas jusqu'à nos jours. Le projet était celui d'une maison de production de Montréal, dirigée par Micheline Loisel (de Val-David) et son associé, Marc Blais.



Amundsen au départ d'Oslo. Au premier plan, à gauche, Roald Amundsen, et à droite, le roi Haakon VII de Norvège. Au second plan derrière le roi, à droite, la reine Maud et d'autres personnalités.



L'équipe de Scott devant la tente laissée par Amundsen. De g. à dr. : Scott, Oates, Wilson et Evans. (La photo a été prise par le cinquième membre : Bowers.)

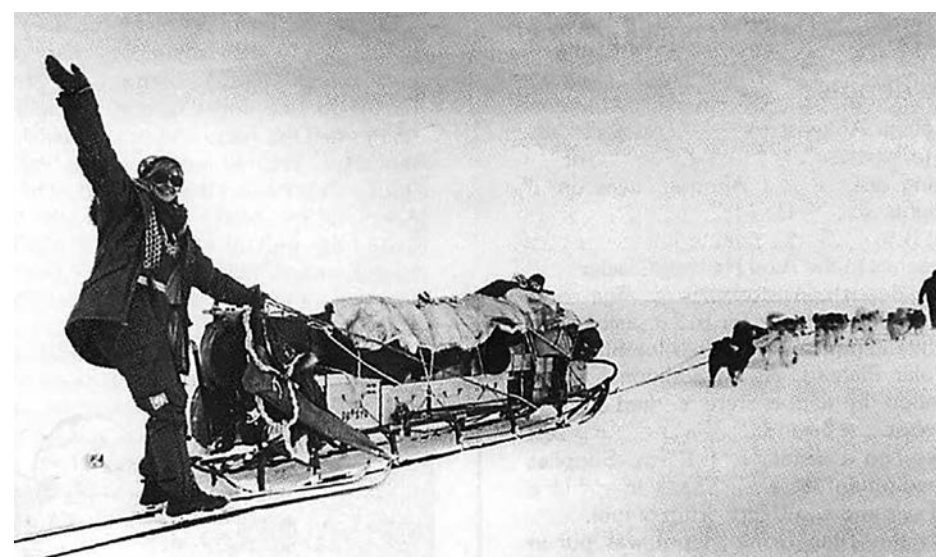
Peu probable devint fort probable avec la complicité de la direction du Royal Geo, qui m'a généreusement soutenu à travers mes recherches. On m'a refilé le numéro de téléphone personnel

de la célèbre aventurière scientifique en me souhaitant bonne chance... Ce que j'espérais! Elle se nommait Monica Kristensen, elle avait refait, dans le sillage près, l'itinéraire de

l'expédition de l'explorateur norvégien Roald Amundsen (datant de 1911) avec des coéquipiers aguerris, des chiens de traîneaux, des skis, et tout le matériel nécessaire à une telle entreprise, qu'elle réalisa avec succès vers la fin des années 1980. Monica était Suédoise de naissance, mais pratiquait sa profession en Norvège. Elle avait 42 ans en avril 1992 quand j'ai réussi à la rencontrer à son appartement d'Oslo, et à écouter le récit de son expédition. J'étais accompagné de ma jeune assistante, Annie Blais, aujourd'hui productrice de cinéma et télévision.

Le but de Monica était de retrouver la tente qu'Amundsen avait laissée au pôle Sud à l'intention d'un explorateur britannique, le capitaine

Robert Falcon Scott (et ses hommes) avec un message de bienvenue au pôle, et quelques vivres de surplus. Scott atteint le pôle Sud quatre semaines après Amundsen, soit en janvier 1912. Cette défaite démoralisante conduisit toute l'équipe britannique à une fin des plus tragique. À l'aide de sondes électroniques et autres appareils sophistiqués de l'époque, Monica repéra un léger vide sous plus de quinze mètres de neige et de glace dans un rayon de 50 mètres, précisément là où Amundsen avait, hors de tout doute, atteint le pôle il y avait alors un peu plus de soixante-dix ans. Le sondage confirma qu'il s'agissait bien de la tente recherchée. Le rêve allait devenir une réalité si Monica réussissait à excaver l'endroit. Ce qui allait nécessiter une autre expédition avec du matériel lourd et un financement tout aussi lourd! Le projet était prévu pour l'année suivante de notre rencontre, soit en 1993, une année avant les Jeux olympiques d'hiver de Lillehammer (1994) durant lesquels Monica espérait mettre en exposition la tente d'Amundsen, avec le récit de toute l'histoire! Malheureusement, un effroyable accident durant la traversée d'un des immenses glaciers de l'Antarctique plongea un des équipiers de Monica dans une crevasse de près de 130 mètres de profondeur dans laquelle il mourut, coincé, après 28 heures d'effort de survie. L'organisation des secours fut très complexe, coûteuse, et extrêmement dangereuse pour tous, dans ce milieu sévère et inhospitalier. Cette sinistre tragédie, et d'autres complications, dont celle d'un avion qui perdit un ski dans une crevasse, mirent fin à l'expédition. La tente laissée par Roald Amundsen en décembre 1911 repose toujours dans les profondeurs gelées du pôle Sud et Monica Kristensen est aujourd'hui une auteure de romans à suspense!



Monica Kristensen saluant l'équipe de soutien, à son départ vers le pôle Sud.



**Institut**  
**Marlène**

*Quand la beauté rencontre le mieux-être!*

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

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

NDLR La page Album souvenir alterne un mois sur deux avec les récits de Gilles Parent. Vous la retrouverez le mois prochain.

## DANS L'AGENDA de France-Élaine

Députée de Bertrand et ministre responsable de l'Habitation, France-Élaine Duranceau présente ici les principales activités auxquelles elle ou les membres de son équipe ont participé le mois dernier.

Voici toutes les activités de France-Élaine Duranceau en août 2023 :

- 4 août :  
\*Concert d'été de l'Orchestre de St-Donat (Jacqueline Martin et Lyne Lapointe)
- 10 août :  
Journée de rencontres en lien avec les dossiers d'Habitation (au cabinet ministériel de Montréal)
- 11 août :  
\*Ouverture de la 5<sup>e</sup> édition du Big Bang Fest (Marianne Laliberté et Lyne Lapointe)
- 12 août :  
\*Visite à la librairie Le Sentier pour l'événement *J'achète un livre Québécois*
- 14 août :  
Tournée au Bas-Saint-Laurent pour rencontrer des partenaires en habitation
- 15 août :  
\*Rencontre virtuelle avec la direction du Centre de services scolaire des Laurentides;
- Début des consultations pour le plan d'action gouvernemental en habitation (PAGH)
- Du 18 au 24 août :  
Journée de consultations pour le PAGH
- 19 août :  
- \*Épluchette de blé d'Inde du Lac Paquin;
- \*Bal du 75<sup>e</sup> anniversaire de la Municipalité de Lantier
- 23 août :  
\*Inauguration de la Clinique du Village de Saint-Donat-de-Montcalm (Marianne Laliberté et Hugo Paquette)
- 26 août :  
- \*Marché Authentique de Notre-Dame-de-la-Merci (Hugo Paquette);
- \*Visite du Centre la Villa de la Paix à Chertsey (Hugo Paquette)
- 27 août :  
\*Inauguration du parc de planche à roulettes de Rawdon



La rentrée automnale est une belle occasion de favoriser la lecture, en investissant localement dans les commerces de notre région, notamment à la librairie Le Sentier, à Sainte-Adèle.

- Du 29 au 31 août :  
Tournée au Nunavik pour rencontrer des partenaires en habitation. Participation à la Journée d'habitation de l'Office municipal d'habitation de Kativik
- \* = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté Mme Duranceau

## CALENDRIER HISTORIQUE SOUVENIR 2024

En novembre prochain, nos lecteur.trice.s pourront obtenir le CALENDRIER ANNIVERSAIRE du journal *Ski-se-Dit* pour l'année **2024**.  
Un document historique, rempli de photos et d'extraits d'articles publiés depuis 50 ans dans votre journal communautaire.  
Un album unique sur la vie dans notre village et notre région. Vous pouvez vous assurer *dès maintenant* d'en obtenir en priorité un exemplaire en le réservant par courriel à l'adresse [redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info).  
Prix (sur réception seulement) : 5 \$.



**FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU**

DÉPUTÉE DE BERTRAND  
MINISTRE RESPONSABLE DE L'HABITATION

819 321-1676 | 800 882-4757

[france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca](mailto:france-elaine.duranceau.BERR@assnat.qc.ca)



À L'HEURE DE LA RENTRÉE AUTOMNALE,  
je vous rappelle de ne jamais hésiter à contacter  
mon bureau de comté pour tout dossier ou enjeu  
qui vous préoccupe.

## Humeurs musicales n°17

## Sept pas vers le ciel

Gilles Chaumel

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

Si je vous dis jazz, vous répondez quoi? Hum, je pense que le premier nom qui vous viendra en tête est celui de **Miles Davis**. Remarquez que c'est une question de génération; de plus vieux pourraient citer Louis Armstrong, d'autres citeraient Oscar Peterson.

Peu importe, puisque c'est de Miles qu'il est question ici. Miles qui fut des premières heures du bebop dans les années 1940, Miles qui a mis au monde le cool jazz aérien et quasi atonal dans les années 1950, Miles qui sera à l'origine du jazz-rock



fusion dans les années 1960, Miles le toujours moderne. Mais aussi Miles le tendre, Miles au chant crépusculaire, ce qui lui a valu son surnom

de Prince des ténèbres, Miles le romantique à la sonorité feutrée, suggestive. C'est ce Miles-là que l'on retrouve sur cet album de 1962, le dernier où

le trompettiste a enregistré des « standards » avant de poursuivre toute sa carrière durant avec des œuvres originales. Je parle de **Seven Steps to Heaven**, ce fort beau disque enregistré durant une période trouble de la vie du trompettiste, d'une remarquable unité, si l'on tient compte du nombre de musiciens qui se succèdent sur l'enregistrement. Pour moi, cet album est un hommage à la chanteuse **Shirley Horne**, pour qui il avait un respect rare et qui, à sa demande, faisait ses premières parties au Village Vanguard de New York, en 1961. Il y a de la tendresse sur cette musique, et même les pièces « up tempo » ont une détente que je qualifierais de... souriante. L'édition française illustrée ici devient donc *Sept pas vers le ciel*, une traduction littérale comme je les adore. C'est un disque unique dans la production de Miles; il fait du bien.

Miles Davis. *Seven Steps to Heaven*. Disque Columbia, 1963.

## AUDITIONS

## RELANCE DE la saison chorale!

Louis Babin

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

C'est la relance des auditions et des répétitions pour les chœurs à travers la province. L'excitation de revoir les choristes, d'aborder le répertoire destiné au concert du temps de fêtes est comme un nouvel élan. C'est aussi le résultat d'un travail minutieux fait en amont pendant la période estivale. Ce qui rend cette rentrée musicale spéciale pour moi est le compte à rebours pour le rendez-vous bisannuel du monde choral, PODIUM 2024, pour lequel j'ai le privilège d'être coprésident avec mon collègue Régis Rousseau. Cet événement se tiendra à Montréal du 16 au 19 mai 2024. Pour vous tenir au courant des activités, des conférences et des concerts qui auront lieu, je vous suggère de vous inscrire sur le site officiel : <https://www.podium2024.ca/fr/accueil/>.



C'est avec cette idée d'échange qui sera au cœur de cet événement extraordinaire que je propose aux choristes des prochaines chroniques de démystifier le travail qui doit se faire à la maison. Je proposerai des méthodes d'apprentissage qui seront certainement utiles aux débutants tout

comme aux chanteurs expérimentés. Que ce soit pour le développement de l'oreille interne, avec ce que l'on appelle l'audiation, ou encore la manière d'analyser les pièces pour identifier les différents éléments musicaux qui s'offrent à nous, je vous donnerai plein de trucs pour raffiner et

maximiser votre temps de répétition personnelle. Vous vous demandez comment développer sa lecture tout autant que sa voix? Avec des exercices simples à comprendre et à appliquer, je vous donnerai quelques pistes à explorer.

D'ici là, quelques suggestions d'écoute : De **Brahms** et **Mendelssohn** à **Félix Leclerc** et **Robert Charlebois**, Les Petits Chanteurs du Mont-Royal, sous la direction d'Andrew Gray, qui a succédé à Gilbert Patenaude, décédé il y a peu : <https://youtu.be/GPWhUblWdPM>

*Wind Rising in the Alley* du compositeur canadien **Nicholas Ryan Kellym**, National Youth Choir of Canada (hélas, on ne signale pas qui en fait la direction) : <https://youtu.be/ZIB-zTrAwUY>

*Kyrie* de **Robert Ingari**, responsable du programme de maîtrise de direction chorale à l'Université de Sherbrooke, Chœur de chambre du Québec, sous la direction de Robert Ingary : <https://youtu.be/-E3D03F1a8s>



# LE SPORT SELON François

## AJOUTER 24 ANS à son existence?

### François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

C'est possible, selon la très instructive revue en ligne *Healthline*. En fait, un homme d'une quarantaine d'années qui corrigerait huit mauvaises habitudes pourrait espérer ajouter 24 ans en moyenne à son existence (20,4 ans pour une femme) :

- Cesser de fumer
- Être actif physiquement
- Éviter de boire de façon intempestive
- Favoriser un sommeil de qualité
- Manger sainement
- Minimiser le niveau de stress
- Entretenir des relations sociales de proximité
- Éviter les opioïdes

Ajouter un quart de siècle à sa vie sur terre, ce n'est pas banal! La recette est tout indiquée et les habitudes suggérées ne laissent place à aucun doute en ce qui concerne leur efficacité. L'étude mentionnée ici livre des résultats percutants en considérant l'effet cumulatif de plusieurs bonnes habitudes, mais chacune d'elles est amplement documentée dans la littérature médicale.

### Cesser de fumer

En 2023, les méfaits du tabac sont bien connus. Cette habitude arrive en tête de liste pour la simple raison que c'est la plus payante... Cesser de fumer, donc, le plus beau cadeau qu'un fumeur puisse s'offrir.

Incidentement, *The Economist* rapporte qu'il est faux de croire que les fumeurs, comme groupe, coûtent cher à la société (en frais de santé surtout). En fait, ces derniers paient tellement de taxes sur les cigarettes et meurent en moyenne tellement jeunes et rapidement, du cancer surtout, qu'ils sont de nets contributeurs financiers à notre système de santé! Étonnant, dérangeant, mais tout à fait véridique!

### Être actif physiquement

J'ai traité de ce sujet abondamment dans cette page; il n'est pas nécessaire de s'entraîner à des triathlons pour ressentir des bienfaits. C'est très bien si vous pouvez le faire, mais pour une personne sédentaire, commencer par des marches soutenues à l'extérieur, c'est la voie à suivre. Imbriquer l'habitude dans son quotidien, surtout. Viser ensuite à entreprendre une activité qui va renforcer le système cardio-vasculaire (aérobie) : le vélo en été, le ski de fond ou la raquette en hiver, par exemple. Les Laurentides offrent beaucoup et à proximité.



Un cycliste au repos : M. Christian Simon, de Sainte-Agathe-des-Monts

### Éviter de boire de façon intempestive

La modération a bien meilleur goût! Les études antérieures suggéraient un effet, même bénéfique, de la consommation de quelques verres d'alcool par semaine. Mais plus récemment, on conclut qu'il n'y avait pas de niveau de consommation sécuritaire en matière d'alcool. Pour ma part, j'estime que les ayatollahs peuvent prêcher ce qu'ils veulent, sans exagération, je ne me priverai jamais d'un bon mousseux pour célébrer un quelconque événement. La vie est si courte... et certains scotchs... si longs en bouche!

### Favoriser un sommeil de qualité

Beaucoup d'information étonnante circule à ce sujet. Par exemple, un bon sommeil aiderait à maintenir un poids santé! J'ai personnellement de la difficulté à dormir mes sept heures par nuit et à maintenir un poids santé, une association maléfique qui m'interpelle...

### Manger sainement, éviter le stress

On a tous une bonne idée de l'effet attendu de ces bonnes habitudes. Plus simple à dire qu'à faire, néanmoins.

### Entretenir des relations sociales de proximité

Notion plus importante en prenant de l'âge, et visant en priorité les gens vivant seuls, ce qui est le cas de beaucoup de Québécois. Le médecin français David Servan-Schreiber conseillait même aux célibataires d'adopter un animal de compagnie, à défaut d'un(e) partenaire!

### Éviter les opioïdes

Le piège des opioïdes est sournois. Souvent prescrits à bon escient pour soulager une douleur chronique ou consécutives à une opération, les opioïdes (oxycontin, fentanyl et autres) peuvent entraîner

rapidement la dépendance, peu importe l'âge, le statut social ou la bonne volonté. N'utiliser qu'avec

parcimonie et sous la supervision expresse d'un professionnel de la santé.

Somme toute, cet ensemble de huit consignes tout à fait éprouvées permettant d'allonger considérablement son espérance de vie vaut bien mieux que la panoplie de produits médiatisés promettant la fontaine de jouvence. Simple et efficace, le gros bon sens.

Si vous suivez déjà ces consignes, vérifiez maintenant si vos investissements REER vont vous suivre aussi longtemps.

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

**OPPORTUNITÉ D'EMPLOI  
EN PHARMACIE  
AVEC EXPÉRIENCE**

**familiprix**

**VAL-DAVID**

**INFIRMIER(ÈRE)  
UNE OU 2 JOURNÉES PAR SEMAINE**

Travailler dans notre pharmacie, c'est stimulant! Même si tu n'as pas de formation ou d'expérience, nous souhaitons te connaître. En tant que service essentiel, tu travailleras dans un environnement sécuritaire et tu développeras de nouvelles compétences. Il y a sans doute de belles possibilités qui t'attendent à seulement quelques coins de rue de chez toi!

### Services offerts dans le cadre de ce poste :

#### MAPA

Mesure ambulatoire de la pression artérielle

#### BPTu

Prise de tension artérielle

#### Vaccination

- Diphtérie
- Rougeole, rubéole, oreillons
- Poliomyélite
- Influenza saisonnière
- Pneumocoque
- Hépatite A et B
- Typhoïde
- Méningite
- Encéphalite japonaise

#### Injection de médicaments

\*sous ordonnance médicale seulement

#### Soins des plaies

Lavage d'oreilles

\*sous ordonnance médicale seulement

#### Dépistage sanguin de cholestérol

Permet de préciser le risque de maladies cardiovasculaires

### SUCCESSALE VAL-DAVID

Faites parvenir votre curriculum vitae à Mélanie par courriel au

**1591gerant@familiprix.ca**

ou en personne au

**1291, rue Jean-Baptiste-Dufresne**

**Val-David 819 322-3232**

## EXCLUSIVEMENT DANS SKI-SE-DIT

## LA RENTRÉE

## Phil Shaw

Depuis l'école primaire, je me rends à l'école à pied, à vélo, en ski à roulettes ou en ski de fond. Dans les années 1970, j'ai grandi à Shawbridge, et de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année, je me souviens avec émotion que je marchais jusqu'à l'école et je rentrais pour le repas du midi. C'était alors un kilomètre, mais si on additionne les allers-retours, ça faisait près de 4 kilomètres de marche, 5 jours par semaine. En été, je faisais beaucoup de vélo, vous vous rappelez celui à une seule vitesse avec un siège banane? Eh oui, c'était moi et mes amis autour du village. Ah! La belle époque! Et l'hiver, je marchais toujours et je retournais occasionnellement à l'école après avoir fait mes devoirs et avoir soupé pour jouer 1 à 2 heures de hockey sur une patinoire extérieure. C'était l'époque d'avant le Ritalin et Internet; avec tout le temps qu'il nous restait, le sport était vraiment la seule option qui s'offrait à nous. J'ai rejoint le mouvement scout et, oui, je marchais aussi pour me rendre aux réunions 2-3 fois par semaine. Je marchais aussi jusqu'à l'Église unie tous les dimanches. En 1980, pour l'école secondaire, la famille a déménagé à Rosemère et, encore une fois, j'ai préféré marcher pour me rendre à l'école plutôt que de prendre l'autobus. La distance jusqu'à l'école était légèrement plus longue qu'à Shawbridge, mais cela ne me dérangeait pas d'augmenter mon rythme ou d'avoir les oreilles rouges

en arrivant à l'école les jours de froid. En hiver, je faisais souvent du ski de fond pour m'y rendre, parce qu'il y avait des champs et c'était plus rapide que de marcher. J'arrivais occasionnellement à la maison uniquement à l'heure du souper pendant les mois d'hiver, car j'étais membre de l'équipe de ski de fond RHS, et l'entraînement avait lieu deux fois par semaine après les heures de classe.

Au collégial, j'ai fréquenté le collège Vanier et, oui, je faisais occasionnellement du vélo pour m'y rendre. Je n'ai jamais essayé de marcher de chez moi, car c'était trop loin, environ 20 km. Mais une fois de plus, j'ai participé aux activités des équipes de ski de fond, entraînements et compétitions.

Une fois à l'Université McGill, j'ai aussi rejoint l'équipe de ski de fond. J'habitais toujours Rosemère, et les jours de beau temps, je faisais le trajet aller-retour à vélo. En hiver, je devais me contenter de suivre le programme intense d'entraînement de l'équipe de ski de fond, qui comprenait en plus beaucoup de temps au gym. Si j'étais déjà à Montréal, je poursuivais mon entraînement en arrivant à ma classe en ski à roulettes et je m'asseyais derrière mon bureau en les gardant dans mes pieds! J'étais déjà une sorte de rebelle. Non pas parce que je faisais du ski à roulettes pour aller à mes cours, mais parce que j'ajoutais occasionnellement



Phil dans une classe de l'école Imagine, à Val-David

des vêtements fluo roses, jaunes ou rouges! Pourquoi? C'était pour gagner du temps entre mes classes et mes entraînements. De cette façon, je n'avais pas à apporter de vêtements de rechange supplémentaires, et tant pis si cela faisait flipper mes professeurs d'université, qui me regardaient avec de gros yeux!

Des années plus tard, j'ai fait mon cours pour devenir courtier immobilier à Laval, de février à mai, et je me souviens d'avoir systématiquement fait les déplacements aller-retour en ski à roulettes 5 jours par semaine. À 43 ans, je n'ai pas hésité à me présenter dans mon équipement de ski à roulettes coloré et moulant. Une professeure a en fait aimé le fait que j'utilise le ski à

roulettes comme moyen de transport. Mais avec le recul, je pense qu'elle scrutait mes muscles pendant les cours! Bon, je ne le saurai jamais.

La morale de mon histoire est de vous inciter à vous déplacer autrement qu'en véhicule à moteur pour vous rendre à l'école. Bonne rentrée!



Un dentiste dans les Laurentides  
FIER DE VOUS OFFRIR,  
en plus des traitements  
conventionnels,  
des traitements spécialisés  
tels les implants dentaires.

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

Dr Simon Grondin



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



**Simon Grondin**  
— CHIRURGIEN-DENTISTE —

PRISE DE RENDEZ-VOUS :

819 320-0265 | [dentistesimongrondin.com](http://dentistesimongrondin.com)

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

**GAGNEZ  
50 \$  
POUR PAYER LE  
MATÉRIEL SCOLAIRE  
DE VOS ENFANTS!**

Afin d'aider les familles qui ont tant de frais à payer à la rentrée, le journal *Ski-se-Dit* fera tirer au sort **dix bourses de 50 \$** pour aider les parents à payer le matériel scolaire de leur(s) enfant(s). Pour participer, il suffit d'envoyer un courriel à l'adresse du journal ([redaction@ski-se-dit.info](mailto:redaction@ski-se-dit.info)) avant le **15 septembre 2023**, en indiquant le prénom des enfants et le nom de l'école qu'ils fréquentent. Les bourses seront versées aux parents gagnants au cours du mois d'octobre.



Suivez-nous  
SUR



@journal\_ski\_se\_dit

Abonnez-vous  
À NOTRE INFOLETTRE  
[www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info)



## ENVIRONNEMENT

NE DÉTRUISONS PAS LES CONDITIONS  
d'habitabilité de notre Terre

Yves Nantel

Chroniqueur sur l'environnement  
et résident de Val-David

« L'emprise sur le monde naturel par les humains n'a jamais été aussi absolue [...] Il est désormais impossible de nier cette vérité visible au quotidien : les changements climatiques environnementaux causés par l'humanité affectent l'ensemble du système Terre et ils perdureront pendant plusieurs milliers d'années, avec ou sans les humains pour en être témoins. » – Victor Court dans : « L'emballage du monde », Écosociété, 2022.

Prenons un peu de recul pour comprendre. Emmitoufflé dans tout le confort acquis jusqu'à ce jour, il est compréhensible d'être abasourdi et déstabilisé devant l'ampleur du phénomène.

**Un développement constant et patient**

On va faire un grand saut en arrière. Des milliards, des centaines de millions, des milliers d'années. Inconcevables pour notre imagination, certes, mais bien réelles.

La terre, notre planète, existe depuis quelque 4,6 milliards d'années. La vie y est apparue depuis 3,8 milliards d'années. Cette dernière aura été aquatique pendant 3,4 milliards d'années.

On trouvera trace des premiers végétaux terrestres (lichens, mousses) il y a quelque 500 millions d'années et il faudra en attendre 100 millions supplé-



mentaires pour que les premiers animaux évoluent sur la terre ferme. L'évolution est lente. Les plus vieux fossiles humains découverts remontent à 2,8 millions d'années et ceux d'« humains pensants » (*Homo sapiens*) que depuis 300 000 ans.

Ouf! On arrive à nos lointains ancêtres. Faisons une pause ici.

**Nous puisons notre origine grâce à la photosynthèse**

Qu'est-ce qui a permis cette évolution? La condition essentielle fut l'énergie solaire transformée par le phénomène de la **photosynthèse** permettant aux premiers végétaux terrestres d'évoluer jusqu'à aujourd'hui. Grâce à la chlorophylle (la couleur verte de leur feuillage), ils possèdent la caractéristique de transformer

l'énergie solaire en énergie chimique, assimilable, pour se développer. La photosynthèse produit des glucoses permettant leur croissance et libère de l'oxygène et du gaz carbonique nécessaires à la vie.

Les animaux qui ont succédé aux plantes ne pouvaient pas produire cette énergie essentielle pour leur évolution. Qu'ont-ils fait? Ils ont mangé des plantes qui contenaient cette énergie (les herbivores) et ont pu se reproduire. De plus, certains animaux ont décidé de manger d'autres animaux (les carnivores) ou les deux (les omnivores) et cela a entraîné des mutations qui ont abouti à l'espèce humaine. Mais nous, d'où prenons-nous notre **énergie** pour nous développer sinon des plantes (légumes) et des animaux (les viandes)? En définitive, indirectement, du **soleil**.

N'oublions pas que ces métamorphoses ne se sont pas opérées en quelques années, elles ont pris des centaines de millions d'années. Dame Nature est patiente et persévérante.

**Le CO<sub>2</sub> comme condition de notre existence**

Si la photosynthèse procure, en définitive, l'énergie essentielle à notre existence, elle libère aussi une partie du CO<sub>2</sub> qu'elle produit et en emprisonne une autre partie. La partie libérée migre dans l'atmosphère et crée une sorte de parasol au-dessus de la terre qui permet un certain réchauffement, réchauffement juste suffisant pour permettre l'évolution des espèces sur notre planète. L'autre partie, emprisonnée, reste dans les plantes, et quand les plantes meurent, elles pourrissent au sol et, au cours des années, des centaines de millions d'années, elles s'enfouissent toujours plus profondément.

À un certain stade, elles se transforment en charbon, en pétrole ou en gaz qui contiennent chacun tout le CO<sub>2</sub> capté par les plantes depuis des millénaires. Il ne faut pas oublier que le phénomène de photosynthèse se produit aussi simultanément dans les océans.

C'est pourquoi on considère aujourd'hui que la végétation, les sols et les océans sont les trois plus grands puits naturels de captation de CO<sub>2</sub> de la planète.

Dans la prochaine chronique, nous continuerons l'histoire de l'évolution humaine à travers l'utilisation des énergies et son impact sur nos conditions d'habitabilité.

**MARCHÉ GARIÉPY**  
BIÈRE ET VIN  
FRUITS & LÉGUMES  
DÉPANNEUR

**POMMES DU QUÉBEC**  
Carottes, pommes, moulée à chevreuil

1417, route 117, Val-David | 819 320-0182 | f

**VITRES D'AUTOS**

**VITRES, AUDIO ET ACCESSOIRES POUR AUTOS ET CAMIONS**

1360, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts  
819 774-3599 | f

## SÉJOUR GOURMAND : les Îles-de-la-Madeleine

## Louise Duhamel

Chef à la retraite, chroniqueuse culinaire et résidente de Val-David

Toutes les régions du monde possèdent leurs spécificités et celles-ci font leur renommée. Généralement, les voyageurs sont désireux de découvrir des choses qu'ils n'ont encore vues nulle part ailleurs, des paysages grandioses, des gens accueillants, des traditions originales, des constructions humaines remarquables... Certains, parfois, retournent dans un lieu connu pour y retrouver des trésors qu'ils ont chéris.

Gourmande assumée, je dirais que pour moi, l'appréciation d'une région passe un peu, beaucoup, passionnément par sa cuisine, ses produits locaux et ceux qui les produisent! Mes souvenirs de voyage sont très souvent liés aux plats dégustés, aux odeurs d'un marché ou à celles d'un port de pêche : moules fraîches de l'Île-du-Prince-Édouard cuisinées à la brûle-doigt, lors d'un séjour sous la tente, cédrat confit et pâtés de merle de la Corse, visitée pour mon 20<sup>e</sup> anniversaire, odeur épicée des souks marocains, le goût d'un grand cru de Chambave qui m'a été servi dans la vallée d'Aoste.

Que retiennent les touristes des saveurs spécifiques du Québec? Plusieurs cherchent en toute saison une cabane à sucre et goûteront notre sirop d'érable, des cretons ou du ketchup aux fruits. D'autres s'amuseront de nos guédilles de homard. Les plus aventureux auront eu la chance de goûter à du gibier (chevreuil ou caribou), peut-être à de la bannique ou à la sagamité mais, inmanquablement, ils nous parlent de notre poutine... qu'ils ont aimée ou pas, peu importe!

Louer une maison ou habiter chez l'habitant pour les vacances, c'est l'idéal pour quiconque aime cuisiner les produits locaux. Ainsi, cet été, lors de mon séjour aux Îles-de-la-Madeleine, j'ai pu me régaler de fruits



de mer! Le garde-manger des Îles en est bien rempli, j'ai donc cuisiné le homard, les pétoncles, le crabe, des moules, des coques et même de la morue que nous avons pêchée. Et que dire de nos dégustations d'huîtres assaisonnées d'algues du coin, gratinées ou en *shooter!* Les Îles offrent aussi une gamme exceptionnelle de produits régionaux de qualité. Nous avons adoré la pizza maison, garnie de pommes de terre et de fromage Pied-de-vent parfumée au thym. Ce fromage sublime est un incontournable : on aime en manger au déjeuner, au dîner, au souper ou comme collation! À l'heure de l'apéro, on se gâtait en ouvrant une bouteille de cidre fermenté Chouchen ou on optait pour de l'Escarbille, un cidre mousseux sur lie, du verger Poméloi, qu'on accompagnait de canapés, tantôt garnis du fromage L'Œil de Bouc, de la fromagerie Les Biquettes à l'air, tantôt d'une tartinade au hareng boucané du Fumoir d'Antan. Que de beaux produits pour satisfaire les palais gourmands, l'envie de paysages bucoliques et le plaisir de rencontrer les gens du pays!

Aux Îles, les jours se suivent au gré du vent salin et des cueillettes de plantes sauvages : salicorne, sabline ou persil de mer (auss appelé livèche par

certain Madelinots)... Notre récolte fut abondante. J'ai donc ajouté un peu de persil de mer frais à une chaudière de homard et de pétoncles. On a croqué dans la salicorne qui garnissait la salade de coque. Puis, une quantité de persil a été déshydratée et additionnée de sel. Cet assaisonnement a servi à relever une côte de veau grillée de la ferme Le Veau des Nathaël, établie sur l'île du Havre aux Maisons, où les veaux broutent l'herbe en toute liberté. Que de plaisirs gourmands!

Grâce à ma réserve de persil et de sel de mer Alcyon, le goût des Îles-de-la-Madeleine m'accompagne maintenant à Val-David. Souvenirs heureux. Voici une recette que j'ai préparée lors de ce séjour. Bon appétit!

## Pétoncles crus aux agrumes et persil de mer

(pour 4 personnes)

8 gros pétoncles\*, tranchés minces (3-4 tranches par pétoncle)

1 lime

1 pamplemousse

1 orange

1 citron



1 oignon vert  
Quelques feuilles de persil de mer, frais ou déshydraté  
1 c. à thé de gingembre frais, râpé  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Piment d'Espelette ou de Cayenne  
Sel de mer  
Poivre des dunes

Déposer les pétoncles tranchés au fond d'un bol et les assaisonner de sel de mer et de poivre des dunes. Râper les zestes d'agrumes. Lever les suprêmes de lime, de pamplemousse et d'orange. Réserver. Dans un bol, presser le jus du citron. Ajouter l'oignon vert émincé et le persil ciselé. Ajouter une touche de gingembre râpé au goût. Ajouter les suprêmes d'agrumes, les zestes et la vinaigrette aux tranches de pétoncles. Mélanger. Verser un filet d'huile d'olive au goût. Servir le plat de pétoncles bien froid accompagné de croustilles, de nachos ou de croûtons grillés.

\* Des pétoncles congelés de bonne qualité feront l'affaire. Il suffit de les décongeler dans l'eau froide ou la veille au réfrigérateur. Vous en trouverez au Marché de Yann et cie.

## LE JOURNAL

## PLUS ÉNERGIQUE, plus dynamique que jamais!

Pour qui s'en inquiète : non, le journal *Ski-se-Dit* ne va pas fermer. Loin de là. Il va plutôt se développer. Nous traversons une crise matérielle comme beaucoup de journaux, mais ici, à Val-David et Sainte-Agathe-des-Monts, nous avons la couenne dure et des solutions originales de partage et de soutien. De très nombreux lecteurs et lectrices nous ont aidés financièrement cet été, et plusieurs continuent à le faire, à la fois par solidarité et pour protéger leur droit à l'information locale. Qu'ils en soient grandement remerciés, pour nous, pour leurs enfants, pour l'avenir de notre parole en démocratie.

Nous avons donc pris des mesures pour résoudre les difficultés du moment : le conseil d'administration, à commencer par sa présidente, a mis l'épaule à la roue (et de la soupe dans vos assiettes et de la sauce sur vos pâtes, comme démontré dans notre édition d'août; voir version en ligne si vous n'avez pas d'exemplaire papier : tapez simplement [ski-se-dit.info](http://ski-se-dit.info)). Des événements comme **la soirée *Ski-se-Dit* à venir le 18 novembre**, avec spectacle, repas et danse pour tous, va amener aussi de l'eau à notre moulin, car ça va être encore plus le fun que l'année dernière. À la production, nous avons pris des mesures économiques pour réduire les frais de distribution, tout

en augmentant notre présence en kiosque dans la région immédiate. L'équipe de production a mis les bouchées doubles et s'est serré les coudes.

Enfin, nous participons au programme de soutien aux médias communautaires du ministère de la Culture et des Communications, qui considère notre journal comme un moteur culturel important dans notre région, actif et toujours présent dans la vie de nos communautés depuis cinquante ans.

En 2024, le journal *Ski-se-Dit* va lancer de nouveaux projets d'animation sociale et de diffusion de

l'information locale, selon une formule inédite. Alors, si vous tenez à rester informés, divertis, nourris, partenaires de nos échanges d'infos et de bonnes nouvelles, suivez-nous sur Facebook, Instagram et notre infolettre, et prenez fidèlement un exemplaire de votre journal *Ski-se-Dit* à l'un des points de dépôt de la région, chaque premier jeudi du mois. Vous allez en apprendre des bonnes, c'est garanti! Et c'est gratuit.

Car c'est vraiment *ce qui se dit* qui compte, et dont nous vous tenons informés, avant tout. (NDLR)

Employée  
du mois



Cette employée est toujours là pour encourager son équipe à se dépasser. Fidèle au poste depuis déjà plusieurs années, elle tient son rôle de technicienne chef à cœur.

Félicitations *Alexia* pour ton bon travail!

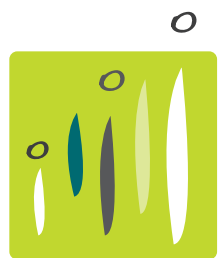
- SANTÉ VOYAGE
- VACCINATION
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- CHOLESTÉROL
- NETTOYAGE D'OREILLE (AVEC PRESCRIPTION)
- SOINS DES PIEDS

LUNDI AU VENDREDI  
9 h à 18 h  
SAMEDI  
9 h à 17 h  
DIMANCHE  
FERMÉ



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 Benoît Hébert

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

metro

VAL-DAVID

Alimentation Michel Vincent inc.

*Au cœur du village et des gens!*

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



SALLE À MANGER | TERRASSE

CHANSONNIER - 5 à 7  
Tous les jeudis

DÉJEUNERS - Buffet à volonté  
Tous les samedis et dimanches

987, Route 117, Val-David | 819 322-3422  
[www.restaurantnikos.ca](http://www.restaurantnikos.ca)

CPA ORDRE DES COMPTABLES  
PROFESSIONNELS AGRÉÉS DU QUÉBEC

Anne Monette, CPA

États financiers • Impôts • Tenue de livres

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



519, RUE PRINCIPALE  
SAINT-DONAT  
QC J0T 2C0

TÉL.: 819 424-2815  
TÉLÉC.: 819 424-5478

PETER RADO  
B. SC. A., A.-G.  
[prado@rcgag.net](mailto:prado@rcgag.net)  
[www.rcgag.net](http://www.rcgag.net)

18, RUE ST-HENRI EST  
STE-AGATHE-DES-MONTS  
QC J8C 1S9

TÉL.: 819 326-0323  
1 877 226-0323  
TÉLÉC.: 819 326-8157

DECouvrez L'APPLICATION  
VAL-DAVID PLUS



ÉVÈNEMENTS

CULTURE

RESTAURANTS

HÉBERGEMENT

ET BIEN PLUS!

Téléchargez  
maintenant



Available on  
iTunes

Google play

Présenté par IMAGE MOBILE.ca

Pour plus d'info : [www.valdavidplus.com](http://www.valdavidplus.com) • 514 242-2699

Révision  
Correction d'épreuves  
Traduction

Maryse Froment-Lebeau  
[www.revisiondetextes.ca](http://www.revisiondetextes.ca)  
[fl.maryse@gmail.com](mailto:fl.maryse@gmail.com)  
514 347-8634

TENUE DE LIVRES  
HAMEL

FRANCIS HAMEL

819 325-3580

[www.tenedelivreshamel.ca](http://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**



**NOUVEAU**

**STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON - 499 000 \$**

Propriété contemporaine de plein pied offrant une belle aire ouverte ensoleillée, lumineuse, plafond cathédral et fenestration abondantes. 2 chambres et de 2 salles de bain. Magnifique véranda aux portes et fenêtres « Sunspace ». Emplacement privé et intime, orientation sud. Situé dans le domaine privé des 4 Collines offrant une entrée sécurisée, lacs et plage avec 150 acres de sentiers de randonnée! À proximité du village de Val-David, des services, des restos, parc régional et linéaire et autres activités de plein air. **MLS 26741264**



**NOUVEAU**

**VAL-DAVID - 245 000 \$**

Plain pied avec un beau cachet, 2 chambres et 2 salles de bain. Atelier chauffé et détaché de 15 x 21 pieds, 10 pieds de hauteur. Offrant la possibilité d'espace de travail pour ébéniste ou autre avec visibilité sur artère principale. Zonage commercial et unifamilial. À proximité du village, de tous les services et activités de plein air. **MLS 10717066**



**VAL-DAVID - 535 000 \$**

Au cœur du village, de ses activités de plein air et des services. À distance de marche de tout. Maison lumineuse rez-de-chaussée complètement réaménager. Beaucoup d'amélioration de qualité en 2022. Cuisine relocalisée et refaite au complet, spacieuse salle à manger avec porte patio donnant sur la cour intime, immense salon avec foyer combustion lente, nouveau plancher d'érable, 2 chambres et espace bureau à l'étage. Beau terrain aménagé et clôturé de 10 968 PC. Surplombant le ruisseau Doncaster avec petit passage menant à l'eau. Secteur recherché, Faites vite! **MLS 14175042**



**NOUVEAU PRIX**

**VAL-DAVID - 198 000 \$**

Maison mobile de 3 chambres, grande aires ouvertes avec poêle à combustion lente au salon. Le terrain est inclus dans la vente et desservi par l'aqueduc et égout municipaux. Situé sur une section de rue privé et sans issue. À proximité du village, du mont de ski Vallée Bleue, des activités de plein air du parc régional et parc linéaire Le P'tit Train du Nord, vélo, ski de fonds, sentiers, etc. Idéal comme pied à terre ou à l'année. **MLS 13872962**



**VAL-DAVID - 345 000 \$**

Duplex commercial et résidentiel, Local commercial au rez-de-chaussée avec excellente visibilité et grand stationnement donnant sur la route 117, Vous offrant plusieurs possibilités ou pour investissement, à proximité de tous les services, centre de ski Belle Neige et Vallée Bleue, etc. Au sous-sol, beau logement de 2 chambres, grande aire ouverte, avec accès privé par la rue des Peupliers (cul de sac). **MLS 17546694**



**LAC-SUPÉRIEUR - 450 000 \$**

Propriété unique et emplacement exceptionnel, privé et boisé ayant une façade de 319 pieds sur la rivière Archambault, avec cascade et bassin pour baignade. Aucun voisin visible, à quelques pas du Centre de plein air de l'UOAM. Maison à aire ouverte, plafond cathédrale, chambre en mezzanine, fenestration abondante à verre énergétique et vue sur la rivière. Construction de style poutre et poteau, mur en paille de 18", structure de bois et isolation extérieur, revêtement de Canexel, rez-de-chaussée plancher en ardoise, immense îlot de cuisine avec rangement central à l'intérieur. **MLS 15574986**



**VAL-DAVID - 225 000 \$**

Plain pied à distance de marche du village, du parc linéaire et parc régional. 1 chambre et 1 salle de bain. Sous sol de 6.2 pieds de hauteurs. Terrain plat de 4998 pieds carrés. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Occupation rapide possible. Maison libre depuis le 1<sup>er</sup> août 2023. **MLS 19061822**



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 575 000 \$**

Charmante propriété, emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts de la 15 et rte 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol, garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. **MLS 24693028**



**VAL-DAVID - 499 900 \$**

À proximité des activités de plein air et du cœur villageois. Propriété de style Suisse offrant beaucoup de cachet. Boiseries, plafond cathédrale et foyer en pierres au salon. 2 chambres avec possibilité d'une 3<sup>e</sup> au sous-sol. 2 salles de bain. Sous-sol aménagé récemment avec poêle au propane. Piscine hors terre et spa. Ski de fond, centre de ski Vallée Bleue, parc régional et linéaire, vélo, sentiers, etc. à distance de marche. Plusieurs rénovations récentes. La municipalité a prévu installer les égouts dans ce secteur à court terme (info à venir). **MLS 23292238**



**VAL-DAVID - 749 000 \$**

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement (îlot à venir), fenêtre de 14 pieds donnant sur cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger avec porte patio de 12 pieds donnant sur grande terrasse intime 15 x 23, fenestration abondante. 4 chambres, 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, serre de 16 x 12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). L'escalier menant au 2<sup>e</sup> étage sera refait très bientôt. **MLS 11364976**



**LOCATION**

**VAL-DAVID - PRIX DE LOCATION : 3 200 \$ /m.**

Location minimum de 5 mois du 15 nov. 2023 au 15 avril 2024 ou maximum de 6 mois du 1<sup>er</sup> novembre 2023 au 30 avril 2024. Spacieux et luxueux plain pied de 4 chambres, 2 salles de bain. Beaucoup de luminosité. Magnifique aire ouverte offrant une superbe vue sur les montagnes et le lac Doré (bord de l'eau). À distance de marche du parc régional Dufresne, parc linéaire, ski de fond, village. Pas d'animaux, non-fumeur. Pas de possibilité de louer à l'année, pas de location à plus court terme. **MLS 16106674**

**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**

**VAL-DAVID**  
**PRIX DEMANDÉ : 149 900 \$ - MLS 14726274**

Terrain de boisé de 66 250 pieds carrés, offrant une possibilité de 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.

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
**PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 17634155**

Secteur du lac Swell, terrain boisé et privé enclavé 42 007 pieds carrés, vendu avec l'inscription Centris #17172393, donnant façade et accès sur la rue Etienne, la plage du lac Swell et voisin du tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). Possibilité d'aqueduc municipal. Idéal pour domaine privé. À ±10 minutes du village de Val-David. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond et sentiers de motoneige.

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
**PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 22225126**

Terrain boisé de 43 118 pi. c. Secteur paisible. À environ 12 minutes du village de Val-David, de son parc régional et de ses services. Conditions d'aménagement et des restrictions d'utilisation de l'immeuble du domaine. Rue privée.

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
**PRIX DEMANDÉ : 39 900 \$ - MLS 18998215**

Terrain boisé de 43 206 pi. c. Secteur paisible. À environ 12 minutes du village de Val-David, de son parc régional et services. Conditions d'aménagement et des restrictions d'utilisation de l'immeuble du domaine. Rue privée.

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
**PRIX DEMANDÉ : 42 500 \$ - MLS 28047288**

CALME ET TRANQUILLITÉ. Superbe terrain de 44 267 pieds carrés. En retrait du chemin des Hauteurs, au bout d'une petite rue sans issue. Baigné dans la nature avec un accès au ruisseau Doncaster! Terrain plat facile à construire, forêt majoritairement de conifères et une vue sur la montagne!

**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
**PRIX DEMANDÉ : 200 000 \$ - MLS 17172393**

Secteur du lac Swell, terrain boisé et privé de forme irrégulière de 1 009 967 pieds carrés total, avec possibilité d'aqueduc municipal par la rue Etienne. Plage publique et tennis (accès par l'Association avec cotisation annuelle). À ±10 minutes du village de Val-David. Idéal pour cotisation annuelle. Proximité des randonnées pédestre, ski de fond et sentiers de motoneige.

**TERRAINS À VENDRE**

**VAL-DAVID - NOUVEAU**  
**PRIX DEMANDÉ : 125 000 \$ - MLS 27631590**

Secteur recherché. Produit rare! Terrain de 4799.6 pieds carrés. Au cœur du village rue tranquille en retrait, à distance de marche de tout (parc linéaire et régional), ski, vélo, pharmacie, épicerie, resto, école primaire public et privé et plus encore. Desservi par les services d'aqueduc et d'égout municipaux. Zone mix-06 permettant unifamilial et duplex, voir courtier pour détails du zonage

**VAL-MORIN**  
**PRIX DEMANDÉ : 70 000 \$ - MLS 22804152**

Grand terrain au bout d'une rue sans issue de plus de 15 755 mètre carré ou 169 615 pied carré sur 2 lots. Vue sur les montagne environnante, forêt majoritairement de feuillus. Voir addenda pour détails. Possibilité de bâtir une seule maison sur le plateau étant donné les pentes sur le reste du terrain.

**VAL-DAVID**  
**PRIX DEMANDÉ : 395 000 \$ +TPS/TVQ - MLS 28190385**

Emplacement stratégique et commercial ayant une façade de 137 pieds sur la route 117 et une profondeur de 1379 pieds pour un total de 125 417 PC. La partie arrière du terrain est zonée résidentiel. Zonage C01 et H-11. Bâtisse existante à démolir et impossible de visiter l'intérieur.

**VAL-DAVID**  
**PRIX DEMANDÉ : 300 000 \$ +TPS/TVQ - MLS 16537441**

Au cœur du noyau villageois de Val-David, un des rares terrains encore disponible! Vous offrant de nombreuses possibilités pour votre projet. Zonage mix-08 pour unifamiliale, duplex, triplex et multifamilial, hébergement, etc. À quelques pas des commerces, activités de plein air, parc linéaire et régional, etc.