

# JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

FÉVRIER 2026 | Vol. 53, n° 2 | 24 pages



**Dites-lui  
votre amour,  
toujours...**

Jean-Pierre Charce

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



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



**REMAX**  
**DU CARTIER**  
**bonjour**  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
Franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.  
**Le seul courtier RE/MAX avec  
bureau situé à Val-David**



Étienne Savard  
819.322.3666  
RE/MAX

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

**819 322-3666**  
**www.etiennesavard.com**  
Cell. : **819 324-8753** | 2515, rue de l'Église, Val-David

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

# LES JEUX

Votre moment de détente proposé par

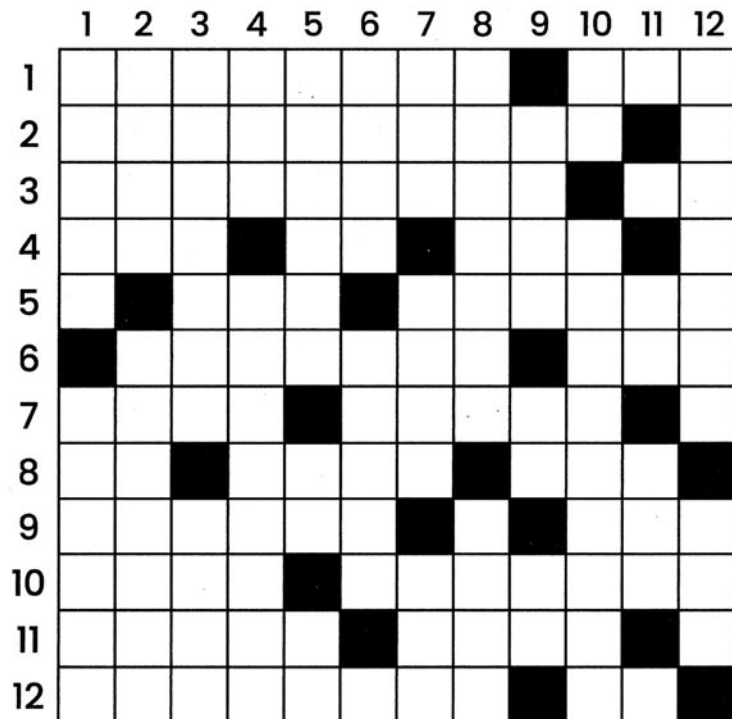


**HONDA**  
de  
**STE-AGATHE**

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

## MOTS CROISÉS

## TAXI 1900

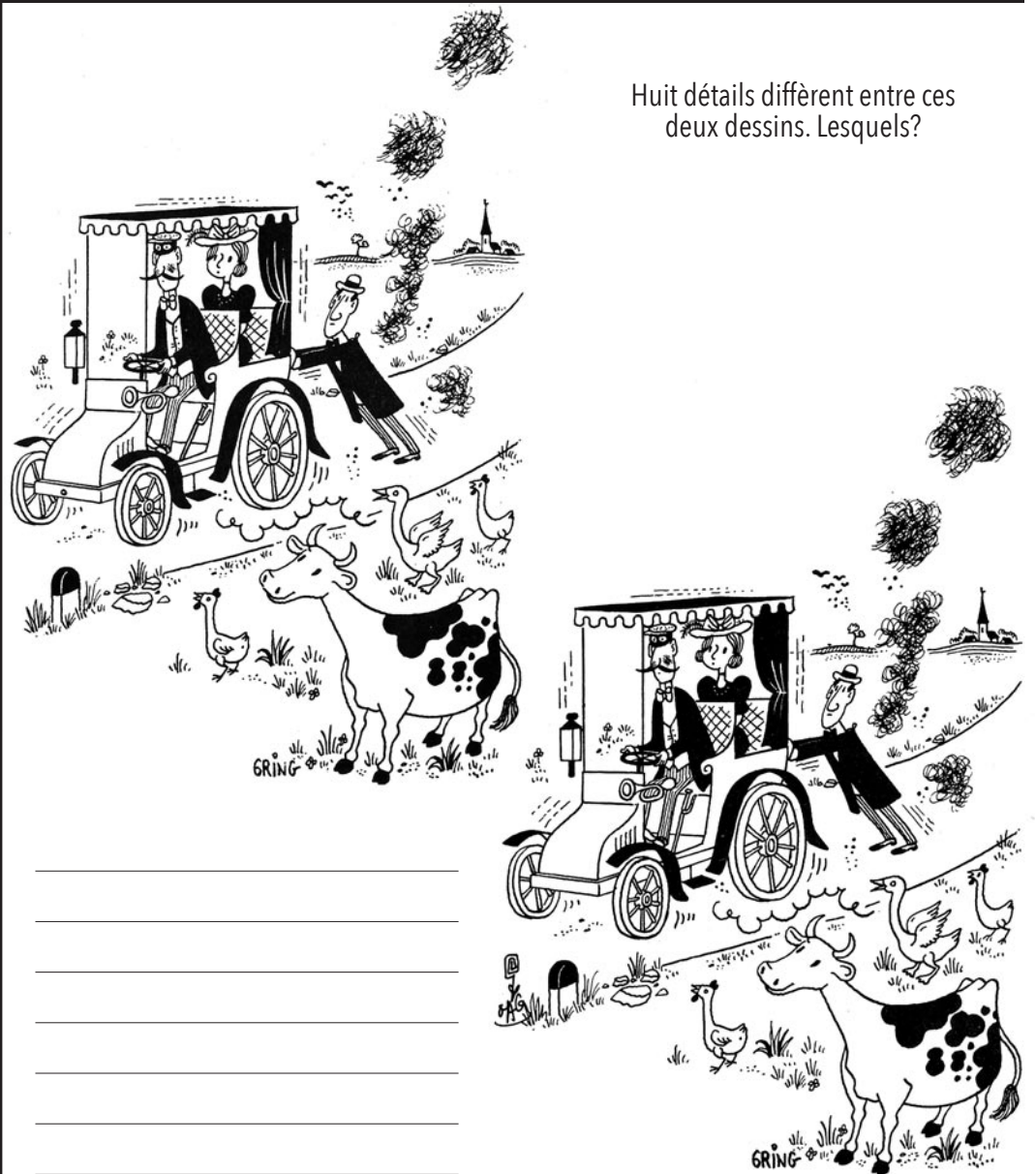


### HORIZONTALEMENT

- De l'Europe – Mot latin qui signifie « ainsi ».
- Brillant.
- Elle vit à L'Ange-Gardien – Travailleur social.
- Pour la troisième fois – Bradype – Histoire.
- Direction de la rose des vents – Enlevé.
- Député – République fédérale d'Allemagne.
- Soldat français – Auteur dramatique britannique né en 1930.
- Conjonction – Bobsleigh – Cap de Bretagne.
- Dépréciation – Unité de mesure thermique.
- Un des fils de Sem – Gecko.
- Faire des vers – Peintre et sculpteur espagnol.
- Terni – Direction de la rose des vents.

### VERTICALEMENT

- Mouvements folâtres – Acteur québécois.
- Vase – Office du Vatican chargé d'expédier des actes pontificaux.
- Rénover – Cantonnement.
- Gaillard – Zigzaguer.
- Montagne près de Lucerne, en Suisse – Ancien do – Rhénium.
- Évêque de Noyon – Appointments.
- Prénom masculin – Âpre – Affectueux.
- Président des îles Maldives élu en 2008 – Colombier.
- Il a popularisé *Hello Again* – Infinitif – Route rurale.
- Saint – Couleur.
- Californium – Saint-pierre.
- Petit contenant cubique et léger – Canadian National Railways.



Huit détails différents entre ces deux dessins. Lesquels?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SOLUTIONS PAGE 12**

**0\$ comptant**  
**100% gagnant**

**CIVIC BERLINE 2026**

La voiture la plus vendue au Canada<sup>1</sup>

FABRIQUÉE AU CANADA

LOCATION À PARTIR DE **93\$** /SEM. SUR LA CIVIC LX 2026

**+ BONI1000\$**

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

**0\$ comptant**  
**100% gagnant**

**CR-V SPORT HYBRIDE**

- EN STOCK - VENEZ VITE NOUS VOIR!

FABRIQUÉE AU CANADA

LOCATION À PARTIR DE **128\$** /SEM. SUR LE CR-V LX 4RM 2026

**+ BONI1500\$**

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

**0\$ comptant**  
**100% gagnant**

**HR-V 2026**

- EN STOCK - VENEZ VITE NOUS VOIR!

HONDA Les concessionnaires du Québec

LOCATION À PARTIR DE **110\$** /SEMAINE SUR LE HR-V LX 4RM 2026

**+ BONI1000\$**

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

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

**HONDA de STE-AGATHE**

UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR **CAA**



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.



**Outlander PHEV 2025**

L'AVENTURE SANS DÉTOUR

Financement à **0.00%** jusqu'à 84 mois

Et, obtenez jusqu'à **1 000 \$** de rabais du gouvernement provincial sur les VÉ!

Prix tout compris suggéré **51 585.44\$**

L'offre Offre valide jusqu'au 2 mars 2026. Sur certains modèles. Des conditions s'appliquent. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails.



**MITSUBISHI MOTORS**

Réalisez vos Ambitions

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

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





## Les Marchés D'HIVER

### À VAL-DAVID

# 7, 14 ET 21 FÉVRIER

10 h à 13 h | Église de Val-David

---

**À VENIR**

**7 ET 21 MARS**

---

**4, 18 AVRIL ET 2 MAI**

10 h à 13 h | Église de Val-David



[www.marchesdici.org](http://www.marchesdici.org) |  

La chef **Louise Duhamel** cuisine toujours!

Retrouvez sa **chronique culinaire** dans l'infolettre du journal.



**CHRONIQUE MENSUELLE**

---

**EXCLUSIVITÉ WEB**

ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE MENSUELLE






**CLEF DES CHAMPS**



**DREAMTOP**  
Calme, détend et reconstruit le système nerveux pour un sommeil naturellement réparateur.

Producteur de plantes médicinales biologiques

Présent dans notre communauté depuis 1978

Disponible à Val-David  
Bio Sattva • Familiprix Charland



clefdeschamps.net

# COIFFURE Rita

SERVICE PERSONNALISÉ POUR ELLE ET LUI

**42 ANS D'EXPÉRIENCE**

CERTIFICAT-CADEAU

**HEURES D'OUVERTURE**  
Mardi à jeudi 9 h à 18 h  
Vendredi 9 h à 20 h  
Samedi 9 h à 16 h

L'ANZA

MOROCCANOIL

AC|hair

PAUL MITCHELL

BIOLAGE

Schwarzkopf

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

**819 322-5858**

## ÉDITORIAL

## PARLEZ-MOI d'amour

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur

En avril 1930, une jolie Française surnommée *La Dame en bleu* enregistrait à Paris une chanson qui allait frapper le cœur de vos grands-mères (et de nos mères) d'une flèche aussi pointue que celle de Cupidon. Voici le couplet :

Parlez-moi d'amour  
Redites-moi des choses tendres  
Votre beau discours  
Mon cœur n'est pas las de l'entendre  
Pourvu que toujours  
Vous répétiez ces mots suprêmes  
Je vous aime



Mistinguett photographiée par Nadar, vers 1900

L'auteur de ces belles paroles, le parolier Jean Lenoir, qui sont interprétées par Lucienne Boyer, avait d'abord prévu offrir ce témoignage poétique de ses sentiments à son amie Florentine Bourgeois, dite Mistinguett, une fort gracieuse meneuse de revues qui fit les beaux jours du Moulin Rouge, à la belle époque. Ceci, avant une brouille conséquente entre Jean et la starlette, connue pour ses sauts d'humeur flamboyants. La chanson, composée en 1924, est donc restée dans un tiroir pendant six ans, avant d'être ressuscitée par Lucienne, puis de faire le tour du monde et toucher à la manière de Cupidon le cœur de millions d'amoureuses.

Ajoutons, au bénéfice des amoureux d'aujourd'hui, que Cupidon, ce fils bien-aimé de Vénus et de Mars (une famille romaine qui allait aussi beaucoup faire parler d'elle), est encore actif dans le domaine de l'Amour, jusqu'à preuve du contraire.

L'angelot joufflu dispose toujours de son petit arc et de ses flèches d'or (pour allumer les cœurs) et de plomb (pour en éteindre les flammes).

C'est ainsi que l'amour, puisqu'il faut l'appeler par son nom, est une affection qui touche pratiquement tous les humains, à des degrés divers, et qui obéit à des règles tacites qu'il vaut mieux connaître. Il y a des exceptions : les présidents de grands pays, par exemple, quand ils n'ont pas de cœur, en sont exempts.

Cependant, chez les gars comme chez les filles de tous les pays, la première règle pour aimer ou être aimé.e consiste à faire la différence entre la passion et l'amitié. La première est un feu de paille, la seconde, un carburant à haut indice d'octane permettant de faire dans la vie un long et chaleureux voyage émouvant.

Les deux, bien sûr, peuvent se conjuguer efficacement. Surtout si Mars ne s'attend pas à ce que Vénus garde

la même silhouette *ad vitam aeternam*. Il faut être réaliste : vieillir ensemble n'est pas une punition, si on apprend à vraiment connaître sa moitié, c'est-à-dire à s'éblouir sans cesse de ses vertus, tout en fermant les yeux sur ses petits travers. Ce n'est pas une question de désir uniquement : c'est avant tout une affaire de bonne volonté, comme tout ce qui produit des fruits dans cette vie.

La seconde règle, en amour, repose sur l'aptitude à cultiver sa patience. Celle-ci est une vertu cardinale, qui est le ciment de toutes les amitiés, le ferment de tous les moments d'amour, la source même de tous les retours de gentillesse. L'impatience, au contraire, est l'éteignoir numéro un de la tendresse, de la confiance et du désir (cette petite flamme qui doit malgré tout piloter toutes nos actions et fait naître les plus belles idées dans un couple).

La troisième règle, et peut-être la plus importante, est de savoir apprécier ce qu'on a. On a de la chance de l'avoir rencontré.e; on a de la chance de pouvoir lui prouver qu'on tient à rester collé.e, pour le meilleur et pour le pire, comme si d'être deux pour partager les plaisirs de la vie et faire face aux douleurs du chemin valait incontestablement le coup, quels que soient les erreurs de parcours et les faux pas. L'amour, ce n'est pas un baiser les yeux fermés : c'est une présence dans le silence quand ça crie dehors. Et un soupir, un sourire, quand on retrouve ses marques, après l'orage.

Naturellement, on n'en fait jamais assez pour l'être aimé, même s'il faut apprendre à ne pas en faire trop. Il faut chercher l'équilibre entre son propre bonheur et celui de son couple, ce qui est le plus beau geste d'amour qu'on puisse poser. Et dans un espace-temps d'à peine quelques années-lumière, il arrive aux couples unis de voir passer entre eux, comme des comètes, de gentils galopins et de jolies grippettes, en nombre divergent. Mais c'est ainsi : l'amour humain peut se transmettre à d'autres humains, et c'est une règle qui n'a pas de règles. Car en somme, « l'amour est tout ce que nous avons, la seule manière pour chacun d'aider l'autre<sup>1</sup> ».

La seule manière, en réalité, de traverser le fleuve de la vie avec, en cours de route, un avant-goût du paradis.

<sup>1</sup> Citation, Euripide, dans sa pièce *Oreste*. L'auteur est un des trois grands tragédiens de l'Athènes classique, avec Eschyle et Sophocle. Le personnage d'Oreste, héros de la mythologie grecque, fils d'Agamemnon et de Clytemnestre, a inspiré de nombreuses pièces de théâtre, à toutes les époques.

HYUNDAI

VAL-DAVID

Le choix des gens d'ici.

TUCSON 2026

Louez la version Preferred à traction intégrale

0\$ d'acompte

97\$ par semaine

48 mois

EN STOCK !

819 321-3777  
hyundaivaldavid.com

Tous les détails en concession

## LES 100 PREMIERS JOURS : notre mandat a démarré sur les chapeaux de roues!

Les 100 premiers jours d'un mandat politique sont une période de transition intense qui permet aux nouveaux élus de comprendre leurs rôles et responsabilités, de prendre connaissance des dossiers, de structurer leurs équipes de travail et de commencer à traiter leurs grandes priorités.

Depuis mon élection, c'est parti sur les chapeaux de roues!

Tout d'abord, une mise à jour des différents dossiers de la Municipalité était nécessaire pour savoir sur quelles bases notre travail devait débiter.

Des rencontres se sont tenues avec les dirigeants de la Municipalité régionale de comté (MRC), de la Régie incendie des Monts (RIDM) et de la Régie intermunicipale des trois-Lacs (RITL) afin qu'ils nous expliquent leur rôle, leur mission, leurs besoins et leurs attentes de la part de notre municipalité. En tant que maire, je suis dorénavant membre de chacun de leurs conseils d'administration.

Des rencontres avec plusieurs organismes communautaires, des gens d'affaires et de nombreux citoyens m'ont permis de mieux les connaître, d'entendre leurs besoins et de mieux cibler comment ensemble on pourra travailler pour remettre Val-David sur ses rails.

J'ai eu de fructueuses discussions avec notre députée provinciale, France-Élaine Duranceau, qui connaît bien les enjeux de Val-David et a à cœur le bien-être de ses citoyennes et citoyens. Une rencontre avec Marie-Hélène Gaudreau, députée fédérale de Laurentides-Labelle, est prévue en février.



Jean-Claude Rocheleau entre à la mairie de Val-David à son premier jour après les élections municipales du 2 novembre dernier. (photo : Facebook)

### Une situation financière précaire

Il faut se le dire, Val-David ne roule pas sur l'or. C'est pourquoi, dans le dossier de La Sapinière, des actions ont été prises rapidement pour éviter d'autres démarches judiciaires avec les coûts que cela aurait impliqués. Le comité Finances de la Municipalité, composé de Derek Bernard, Patrice Godin, Christian Lachaine et moi-même, a aussi été rapidement mis sur pied. Le budget à adopter étant prioritaire, plusieurs rencontres préparatoires ont déjà eu lieu.

C'est à partir d'un budget préliminaire préparé par l'administration que se sont tenus les échanges, discussions et questionnements. Le comité est fier d'avoir pu y apporter ses orientations et de contribuer ainsi à limiter la hausse de taxes.

Après ces 100 premiers jours, il est clair que la Municipalité doit composer avec plusieurs enjeux

importants. Notre situation financière est fragile, le développement économique mérite un nouvel élan et l'état de certains bâtiments municipaux doit être amélioré. Ces constats guident désormais nos actions et nos priorités.

Qu'à cela ne tienne, nous avons des solutions sur lesquelles nous sommes déjà au boulot. Ça ne sera pas facile, mais j'ai confiance que nous pourrons redonner à Val-David ses lettres de noblesse et une qualité de vie incomparable.

### On se retousse les manches pour les prochaines étapes

Comment réaliser ça ? Tout d'abord en se faisant appuyer par des experts grâce au mandat de diagnostic organisationnel confié à l'Union des municipalités du Québec (UMQ) et par l'état des lieux sur les finances qui sera fait par la firme Asselin et Greene. Il en ressortira des recommandations qui

vont nous permettre de redresser la situation dans le respect des règles de l'art.

Aussi, en traitant le dossier de La Sapinière afin d'arriver à une entente globale, puis en travaillant de concert avec le Centre de services scolaire des Laurentides (CSSL) dans le dossier de l'école. Évidemment, ces deux dossiers feront augmenter notre dette. C'est pourquoi une gestion prudente et responsable de nos finances devient essentielle pour la suite.

Les autres grandes priorités, l'environnement, la culture et l'amélioration des services aux citoyens, sont aussi sur notre planche à dessin. On s'en occupe en continu.

Enfin, la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides sera mise à contribution pour nous aider à atteindre nos objectifs.

Bref, ce bilan des 100 premiers jours est positif pour les Valdavidois et Valdavidaises, puisqu'il a permis de faire le point sur plusieurs dossiers et de clarifier les priorités pour la suite.

Il a aussi permis de mettre le doigt sur des enjeux moins connus et auxquels nous allons nous attaquer énergiquement.

Soyez assurés que le conseil municipal de Val-David est mobilisé et pleinement engagé à servir l'intérêt collectif, en déployant tous les efforts nécessaires pour répondre aux besoins de ses citoyennes et citoyens. Nous aimons Val-David et souhaitons la voir continuer à se développer harmonieusement au bénéfice de toutes et tous.

Jean-Claude Rocheleau  
Maire de Val-David

## VIE COMMUNAUTAIRE

**Suzanne Lapointe**

Présidente du CA du journal *Ski-se-Dit* et membre du CA de l'AMECQ déléguée des Laurentides, de Montréal et de l'Outaouais

Pour faire connaître les activités de votre organisme : [suzannelapointe1@gmail.com](mailto:suzannelapointe1@gmail.com)

Je me réveille doucement en pensant à la journée qui s'annonce. J'ouvre les rideaux et je suis émerveillée par la splendeur de la nature qui enveloppe mon village sous un manteau de neige. Quinze centimètres de neige toute fraîche : une beauté spectaculaire, presque irréaliste.

J'habite sur la rue de La Sapinière. De ma fenêtre, j'observe un papa qui accompagne son fiston à l'école à pied, en empruntant le P'tit Train du Nord. Un peu plus loin, un skieur de fond prend son élan avec enthousiasme. Comment ne pas apprécier un lieu qui dégage autant de beauté et de douceur de vivre?

Puis, mes pensées se tournent vers ce village que nous avons choisi. En 2003, nous sommes venus nous y installer avec ma maman, qui a eu 99 ans le 22 janvier. Notre mission était claire : trouver un endroit où tous les services seraient accessibles à proximité, afin qu'elle puisse conserver son indépendance le plus longtemps possible, sans dépendre constamment de nous.

Avec le recul, je réalise à quel point cette décision a été judicieuse, pour elle comme pour nous. Elle m'a fait prendre conscience que notre communauté est un joyau fragile, qu'il faut protéger, nourrir et faire grandir, notamment par l'achat local et par le soutien aux services essentiels portés par des OBNL et des citoyens engagés.



L'équipe de la Maison des jeunes Le Repère. À gauche, Gaëlle Beland-Legoupil,

Acheter local, ce n'est pas juste un slogan, c'est poser un geste concret pour la vitalité de notre village.

Épiceries et produits d'ici, cafés et boulangeries, restaurants et bistros, microbrasseries et pubs, boutiques, artisans et créateurs, services, plein air et bien-être : chaque dollar dépensé ici fait vivre des familles d'ici. Derrière chaque commerce, il y a un visage, une passion, une histoire qui contribue à renforcer notre tissu social.

Acheter local, c'est choisir la rencontre plutôt que l'anonymat, la proximité plutôt que la distance, la vitalité plutôt que l'indifférence. Nos commerces font battre le cœur du village. En les soutenant, nous nourrissons ce lien unique qui nous unit.

Et que dire de ces personnes discrètes qui, semaine après semaine, se donnent pour servir la communauté? Bénévoles, animateurs, artistes, organisateurs, intervenants : ils divertissent, rassemblent et offrent des activités qui rejoignent autant nos jeunes que nos aînés. Souvent dans l'ombre, ils sont pourtant indispensables à la qualité de vie que nous chérissons tant. Notre village ne vit pas seulement par sa beauté, mais par l'engagement de celles et ceux qui le font vibrer, jour après jour.

**Activités communautaires du mois de février :****Maison Phoenix :**

Une belle initiative dans les écoles de Val-David, où les bénévoles offrent des activités aux enfants, en classe ou à l'heure du lunch. Voir leur page Facebook.

**LézArts Loco :**

**Le 8 février à 13 h :** paroles vagabondes, un rendez-vous de poésie et de musique d'ici

**Le 20 février à 19 h :** *Cassiopée danse* propose un match d'impro danse

La programmation hivernale de cours vient tout juste de débiter et il est toujours possible de vous y inscrire! Vous pouvez consulter le site web <http://lezartsloco.org/> pour connaître l'horaire des cours et le mode d'inscription. Les formations offertes : danse fitness, flamenco, ballet classique, improvisation pour les jeunes, aquarelle, ateliers de clown, cardio latino et comédie musicale pour les jeunes.

**Maison des jeunes Le Repère :**

LA PROGRAMMATION HIVER 2026 EST LÀ! Vous cherchez des activités qui sortent de l'ordinaire pour vos jeunes?

Créativité, dépassement de soi, plaisir et rencontres sont au rendez-vous. Le Belvédère Jeunesse Laurentides propose des expériences stimulantes qui permettent aux jeunes de s'exprimer, de s'impliquer et de s'épanouir dans un milieu accueillant et inspirant. Ce mois-ci : CLUB D'ARTS, CLUB D'IMPRO, CUISINE.

2434, rue de l'Église, Val-David, 819 325-1533. • Pour connaître l'horaire des cours et vous inscrire : [info@belvederejeunesselaurentides.com](mailto:info@belvederejeunesselaurentides.com)

Vous pouvez participer à la cagnotte GoFundMe pour la Maison des jeunes en scannant ce code QR avec votre cellulaire :



# Ensemble, on écrit le Québec



**ROYAL LEPAGE**  
HUMANIA  
AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION

**MATHIEU CÔTÉ & AUDREY-ANNE PARENT**  
Courtiers immobiliers résidentiels

📞 819-325-3554 | 514-609-5211  
[mathieuc@royallepage.ca](mailto:mathieuc@royallepage.ca) | [aparent@royallepage.ca](mailto:aparent@royallepage.ca)

## DANS LES VIGNES

FÉVRIER,  
mois de l'amour!

## Nelly Allard

Conseillère en vin à la SAQ de Sainte-Adèle  
et résidente de Val-David

Est-ce que l'on peut honorer cette fête sans tomber dans les ballounes en forme de cœur et de chocolat à provenance douteuse? Bin kin!

L'amour est un geste, une intention et même un art. Ma mère m'a souvent répété : l'attrait plutôt que la réclame. Une phrase que j'ai pris beaucoup de temps à comprendre. Cette phrase prend son sens dans plusieurs situations. Quand, en secret, on se met les deux mains dans la farine pour cuisiner un repas à l'être aimé, on est dans l'attrait... dans l'amour. On ne réclame rien. On aime. Et c'est dans cet univers que j'imagine les deux vins suggérés pour ce mois-ci.

Pour ceux qui auraient envie de déployer leur art culinaire pour célébrer l'amour d'un compagnon de vie, d'un ami ou encore pour l'amour de soi, je vous

propose d'abord le Domaine de la Garrelière Cuvée Cendrillon Touraine 2024. C'est lors de la Grande Dégustation 2025 que j'ai redécouvert ce blanc de la Loire bon à en perdre votre pantoufle de verre! J'en étais à mon vingtième ou trentième sauvignon quand celui-là m'a réveillée de ces journées de dégustation qui peuvent parfois être ardues. Oui, oui, ardues! Nous sommes ici sur un 100 % sauvignon qui est passé en fût pendant six mois afin d'apporter une complexité au vin. La bouche est fraîche malgré ses arômes de pomme chaude. Je l'imagine bien sur des huîtres farcies au beurre d'escargot.

Domaine de la Garrelière Cuvée Cendrillon  
Touraine 2024

Code SAQ : 10211397  
36,50 \$

L'amour et le sucre font bon ménage, n'est-ce pas? Voici mon coup de cœur « sucrerie » de l'année qui vient de nous quitter. En décembre dernier, nous n'avions plus de Sauternes ou de liquoreux prestigieux à offrir, mais nous avions une nouveauté qui dormait sur nos tablettes. On l'a offerte en dégustation et... wow! Réaction unanime de votre part, chers clients, et de celle de toute l'équipe. Je suis une adepte des

liquoreux du sud-ouest de la France de par leur qualité prix, ce que je ne retrouve pas en Sauternes. Là, je dois dire que c'est l'un des produits qui m'a le plus étonnée depuis des mois. Premièrement, sa facture : tout juste sous la barre des 20 \$, mais surtout du fait que l'on produit maintenant du magnifiquement bon, et pas si loin, dans les Cantons de l'Est. Plus besoin de se déplacer sur le vieux continent!

Bien que nous ne sommes pas sur une vendange tardive, on s'en approche. Le raisin, 100 % vidal, est récolté après un gel et nous offre un nez complexe d'ananas poêlé et de fruits exotiques. En bouche, j'ai perçu le miel et le chutney de nectarine. Si vous aimez le sucré-salé, approchez votre fromage préféré! Les desserts à base de fruits seront aussi comblés. Comme le sucre est roi dans cette jolie pépite, il peut même être un dessert en soi! À siroter lentement!

## Le Domaine des Côtes d'Ardoise Monarc

Code SAQ : 15527809  
20,30 \$

J'avais parlé, par le passé, d'un produit fort apprécié de notre clientèle. À défaut d'en parler de nouveau, je profite de ces lignes pour vous annoncer son retour. Une bulle rosée! Comment être plus thématique pour le 14!

Raventos i Blanc De Nit Conca del Riu Anoia  
2023

Code SAQ : 12097954  
34 \$

Bonne découverte, et de l'amour à profusion!

## SKI-SE-DIT

SUCCÈS DE LA CAMPAGNE  
de sociofinancement

D'une durée de 60 jours et s'étant terminée le 5 janvier 2026, la campagne de sociofinancement du Ski-se-Dit sur la plateforme québécoise La Ruche s'est conclue sur une note positive, l'objectif de 5000 \$ ayant été dépassé de 15 \$. MERCI à toutes les personnes qui y ont contribué.

Dans la catégorie « Offre remerciements », soulignons ces précieux donateurs :

- Christiane Durand
- Maryse
- Dominique Forget
- Lise Vallières

- Adèle et Lissa Guilbault
- Patric Mercille
- Remi Barriere
- Shirley-Isabelle Marquis

Le nom de la personne qui remporte le bon voyage de 200 \$ échangeable chez Espace Vacances est LOUISE DUHAMEL. Toutes nos félicitations, et merci d'avoir participé à notre campagne!



## SANTÉ ET BEAUTÉ

L'HIVER EST UN MOMENT PRIVILÉGIÉ  
pour prendre soin de soi

## Marlène Gosselin

Institut Marlène

L'hiver, la peau de notre corps est mise à rude épreuve, car le froid a un impact sur notre organisme, et sur notre peau et notre moral particulièrement à cause du manque de lumière. Et si prendre soin de soi passait désormais par des soins à la maison? Voici quelques conseils beauté à suivre.

En hiver, il est indispensable d'hydrater sa peau en profondeur. La peau du visage est la première exposée aux aléas du froid et des intempéries. Comme je le répète souvent, une exfoliation, un sérum, un masque et une bonne hydratation permettent de bien la protéger et de la conserver resplendissante. Lors de vos sorties hivernales, utilisez vos écrans solaires, ils protègent du soleil, mais aussi du vent et du froid.

Toutefois, il ne faut pas oublier le reste du corps, il a aussi besoin de se faire dorloter. Bien qu'elle soit protégée par plusieurs couches de vêtements, la peau du corps subit également les rigueurs des froids hivernaux. Les vêtements ont tendance à assécher notre peau : les frottements, les matières synthétiques, mais aussi la quantité de couches superposées empêchent notre peau de bien respirer.



## Comment permettre à notre peau de rester hydratée pendant l'hiver?

Il est très important d'avoir une bonne hydratation en buvant de l'eau. Grâce à la circulation sanguine, l'eau se rend dans l'hypoderme, puis dans le derme et enfin, elle atteint l'épiderme. La peau dans son ensemble en est elle-même constituée d'une quantité moyenne de 70 %. L'eau seule ne suffit pas; je vous recommande, pour empêcher la déshydratation, d'appliquer des

produits pour le corps tous les jours : un lait, une huile nourrissante ou une crème hydratante sur votre peau pour retrouver le plus grand confort. Pour ma part, je superpose un lait corporel sur une huile nourrissante durant la saison hivernale.

Pensez aussi à ne pas vous doucher ou prendre des bains à l'eau trop chaude pour éviter la déshydratation. L'eau chaude altère la fonction anti-déshydratation de

la peau. Privilégiez également les gels douche, moins déshydratants que les savons en pain. J'aime bien l'analogie suivante pour expliquer les fonctions barrières de la peau : un boudier qui empêche les fuites et une éponge qui garde l'eau. Le film hydrolipidique (boudier) est composé de sébum et d'eau permettant à la peau de conserver sa capacité à maintenir son taux d'hydratation et à créer une barrière protectrice. Grâce à cette couche externe et des composants comme les facteurs naturels d'hydratation (FNH) et l'acide hyaluronique (éponges) présents dans la peau qui attirent et retiennent l'eau, vous conservez souplesse, confort et douceur.

Recherchez des huiles nourrissantes avec des petits poids moléculaires comme l'huile de Mekabu, qui maintient l'eau dans la peau, ou l'huile de salicorne, qui améliore la circulation et le stockage de l'eau dans l'épiderme.

En suivant ces conseils, vous profiterez d'une pause cocooning méritée, alliant douceur et soins pour rester belle et hydratée de la tête aux pieds durant tout l'hiver.

Bonne saison.

Référence : Livret de formation Guinot, Paris

## EXCLUSIF

## LE DÉCLIN DE LA CIVILITÉ ET DE NOTRE GOUVERNEMENT

## L'Amérique vue par Jay Custa

Jay Custa, résident d'Estero, en Floride, écrit dans la section « Opinion » du journal NEWS-PRESS, qui couvre la région de Naples à Fort Myers du côté du golfe du Mexique. Il est intéressant de voir comment un Américain de naissance voit la vie politique de son pays dans le contexte actuel.



Mes recherches ont montré qu'au cours de l'histoire mondiale, des centaines, voire des milliers de rois ont été assassinés. En fait, ils sont si nombreux qu'un terme a été créé pour désigner ce type d'événement. « Régicide » est le terme utilisé pour désigner le meurtre d'un roi. Il semble que les rois ne soient pas particulièrement populaires!

Au vu de cette statistique surprenante, je ne suis pas sûr que le désir d'être roi soit une idée particulièrement judicieuse! Pourtant, nous avons aujourd'hui un président qui, de toute évidence, nourrit un désir irrésistible d'être exactement cela : un roi. Il semble prêt à prendre toutes les mesures illégales et anticonstitutionnelles qui s'imposent pour pouvoir porter une couronne!

Cependant, lorsque l'on considère les débâcles que sont le Congrès américain, la Cour suprême et le Pouvoir exécutif, l'idée de tous les remplacer par un roi mérite certainement d'être envisagée. Tout d'abord, même les personnes les moins futées peuvent voir que le Congrès est totalement dysfonctionnel et que ses élus ont apparemment oublié le serment par lequel ils se sont engagés à respecter la Constitution et à travailler pour leurs électeurs! Mme Johnson, mon enseignante de maternelle, exigeait et obtenait davantage de coopération et une meilleure conduite de la part de ses élèves de cinq ans! De plus, la Cour suprême a été remplie de juges de droite qui, lors de leurs audiences de confirmation devant le Congrès,

ont menti de manière éhontée (et sous serment) au sujet de leurs opinions sur les questions les plus importantes qui touchent notre pays. Enfin, il est difficile d'attribuer quoi que ce soit de positif au Pouvoir exécutif, en particulier à celui qui est en place! Mme Johnson convoquerait certainement une réunion parents/enseignants pour discuter des manigances enfantines (quoique dangereuses) de celui qui occupe actuellement la Maison-Blanche! J'entends encore Mme Johnson dire : « Donny, assieds-toi, tourne-toi et cesse d'insulter les autres! »

Malheureusement, dans son ensemble, la forme actuelle de notre gouvernement ne fonctionne pas

très bien! En réalité, sur le papier (la Constitution américaine), elle devrait être formidable. Malheureusement, elle a été corrompue et infiltrée par les riches et les puissants dont le principal objectif est d'acquiescer davantage de richesse et de pouvoir! Dès lors, remplacer ce qu'est devenue la « grande expérience américaine » avec un roi n'est peut-être pas une mauvaise idée! Bien sûr, il doit s'agir d'une monarchie plutôt que d'un roi constitutionnel, sinon, nous aurions les mêmes problèmes!

De toute évidence, notre président actuel ne serait pas candidat à ce poste, et ce, pour de nombreuses raisons! Il ferait toutefois un excellent bouffon : il a des années d'expérience en tant que clown! Nous avons besoin d'un roi intelligent, honnête, qui s'exprime bien, qui soit digne, avec un caractère irréprochable, et qui fasse preuve d'empathie envers ses sujets. Manifestement, notre président actuel est dépourvu de toutes ces qualités! En fait, il a grandement contribué au déclin de la civilité et de notre forme actuelle de gouvernement, et il ne montre aucun signe indiquant qu'il va mettre fin à son comportement odieux.

Mme Johnson, si vous êtes toujours là, nous avons besoin de vous!

## CINÉMA PREMIER CHOIX

Commentaires et prédictions  
sur les nominations aux oscars

**Étienne Boivin**  
Résident de Val-David  
et avide cinéophile

Quoi qu'on en pense, les Academy Awards sont une tradition cinématographique impressionnante : ils tiendront en 2026 leur 98<sup>e</sup> édition. Un rendez-vous presque centenaire pour les cinéphiles. J'ai pensé vous faire mes commentaires et prédictions pour les principales catégories.

**Meilleur acteur**

**Timothée Chalamet** (*Marty Supreme*), **Leonardo DiCaprio** (*One Battle After Another*), **Ethan Hawke** (*Blue Moon*), **Michael B. Jordan** (*Sinners*) et **Wagner Moura** (*The Secret Agent*)

Je donnerais probablement le prix à DiCaprio, mais Timothée Chalamet est le plus jeune acteur à obtenir 3 nominations depuis Marlon Brando, alors je crois que la troisième fois sera la bonne pour le jeune acteur prodige.

**Meilleure actrice**

**Jessie Buckley** (*Hamnet*), **Rose Byrne** (*If I Had Legs I'd Kick You*), **Kate Hudson** (*Song Sung Blue*), **Renate Reinsve** (*Sentimental Value*), **Emma Stone** (*Bugonia*)

Je pense que cette catégorie se joue entre Jessie Buckley et Rose Byrne. Rose Byrne porte tout le film dans *If I Had Legs I'd Kick You*, ça ne fonctionnerait pas sans elle, mais Jessie Buckley est profondément touchante dans *Hamnet*. Je vais plonger et prédire



le prix pour Rose Byrne, qui sera également mon choix personnel.

**Cinématographie**

**Dan Laustsen** (*Frankenstein*), **Darius Khondji** (*Marty Supreme*), **Michael Bauman** (*One Battle After Another*), **Autumn Durald Arkapaw** (*Sinners*), **Adolpho Veloso** (*Train Dreams*)

Nous avons eu droit à beaucoup de belles images en 2025, mais je pense que *Sinners* s'impose ici. Je prédis donc le prix à Autumn Durald Arkapaw. Ce serait la première fois qu'une femme remporterait ce prix, et ce sera aussi mon choix personnel.

**Meilleure réalisation**

**Chloé Zhao** (*Hamnet*), **Josh Safdie** (*Marty Supreme*), **Paul Thomas Anderson** (*One Battle After Another*), **Joachim Trier** (*Sentimental Value*) et **Ryan Coogler** (*Sinners*)

Ici, vraiment tout le monde peut gagner, la lutte est très serrée. Je choisirai personnellement Paul Thomas Anderson pour *One Battle After Another*, mais ma prédiction ira à Chloé Zhao pour *Hamnet*.

**Meilleur montage**

**Stephen Mirrione** (*F1*), **Ronald Bronstein** et **Josh Safdie** (*Marty Supreme*), **Andy Jurgensen**

(*One Battle After Another*), **Olivier Bugge Coutté** (*Sentimental Value*) et **Michael P. Shawver** (*Sinners*)

Dans cette catégorie, ne serait-ce que pour la séquence de la poursuite automobile, je choisis Andy Jurgensen pour *One Battle After Another*, et ce sera ma prédiction également.

**Meilleur film**

*Bugonia*, *F1*, *Frankenstein*, *Hamnet*, *Marty Supreme*, *One Battle After Another*, *The Secret Agent*, *Sentimental Value*, *Sinners* et *Train Dreams* sont nommés.

J'ai de la difficulté à comprendre que l'on nomme *F1* dans cette catégorie alors que *The Long Walk* n'a reçu aucune nomination. Mon choix et ma prédiction iront à *One Battle After Another*.

**En rafale**

Je donne Meilleure musique à **Sinners**, Meilleur acteur de soutien à **Sean Penn**, Meilleure actrice de soutien à **TeYana Taylor** et Meilleur design à **Sinners**.

À suivre, donc, le 15 mars prochain.

En février, je surveillerai la sortie de *Chers Parents*, une comédie satirique française, initialement une pièce de théâtre nommée aux Molières en 2022. De son côté, le cinéma québécois propose le film d'animation familial *Lydia et le vaisseau des tempêtes*. Restez au chaud : allez au cinéma!

Venez rencontrer  
nos dentistes!



CLINIQUE  
DENTAIRE

DES  
CIMES



DR SIMON  
GRONDIN  
DENTISTE

DRE CHARLOTTE  
DÉZIEL  
DENTISTE

DRE ANNIE  
COUTU  
DENTISTE

## OÙ LE JAPON ET LE DANEMARK se rencontrent

### Mathieu Côté et Audrey-Anne Parent

Courtiers immobiliers résidentiels  
819-325-3554  
mathieuc@royallepage.ca | aparent@royallepage.ca

Dans les Laurentides, février a ce silence particulier : l'air pique un peu plus, on rentre vite, on cherche instinctivement ce qui réchauffe. Et on finit par se poser une question très simple : pourquoi certaines maisons semblent chaleureuses... même quand il fait -20? Souvent, ce n'est pas une question de grandeur, ni de luxe, ni même de thermostat. C'est une question d'intelligence du confort : où va la chaleur, comment on la ressent, et comment on la garde près de nous.

Au Japon, il existe une tradition aussi futée que chaleureuse : le kotatsu. C'est une table basse, une grande couverture qui retombe tout autour, et une source de chaleur placée dessous. On s'assoit, on glisse les jambes sous la couverture, et la chaleur reste près du corps. Ce n'est pas une chaleur qui « pousse » dans toute la pièce, c'est une chaleur qui enveloppe.

À l'origine, on chauffait et on cuisinait avec un foyer encastré dans la maison. Puis une intuition est née : plutôt que de laisser la chaleur se perdre dans tout l'espace, on a créé une façon de la retenir près des gens. Une plateforme, une couverture, et tout à coup, un petit microclimat domestique apparaît. Le kotatsu s'est ensuite modernisé, mais l'idée est restée la même : un cœur chaud au milieu de l'hiver.



cdn.shopify.com



telegraph.co.uk

Ce principe rejoint étonnamment une autre culture du confort, danoise celle-là : le hygge (qui se prononce « hou-ga »). C'est une manière de créer

une atmosphère où l'on se sent bien, en sécurité, dans une convivialité simple. Souvent à la maison, souvent l'hiver, souvent autour de petites choses

qui font du bien : une lumière à la bougie, une ambiance feutrée, un coin calme, une boisson chaude, du temps ralenti, des proches.

Le parallèle devient intéressant quand on le regarde avec des yeux « immobiliers ». Parce qu'en Amérique du Nord, on associe facilement le confort au chauffage central et au thermostat. Pourtant, quand on chauffe une maison, on chauffe aussi des pièces vides, des plafonds hauts, des coins peu utilisés. Et parfois, on chauffe surtout les fuites d'air, ces petits puits invisibles qui aspirent nos efforts. Le kotatsu fait l'inverse : il concentre la chaleur exactement là où le corps la ressent, et la couverture retient l'air chaud au bon endroit. C'est l'idée de chauffer la personne plutôt que de chauffer tout le volume d'air.

Et c'est là que kotatsu et hygge se rencontrent. L'un est un objet, l'autre une philosophie, mais les deux disent la même chose : le confort, c'est souvent une question de stratégie plutôt que de puissance.

On peut s'en inspirer très simplement, sans transformer sa maison. Choisir un seul endroit où l'on se retrouve vraiment. Épaissir le confort là où le corps touche la maison, surtout au sol. Adoucir l'éclairage, allumer quelques bougies, et créer une ambiance qui calme. Puis amener une chaleur locale, stable, presque intime. Pas pour « chauffer plus », mais pour chauffer mieux.

En février, on n'a peut-être pas besoin d'une maison parfaite. On a surtout besoin d'une maison qui a un cœur. Un endroit chaud, simple, vivant, où l'hiver devient plus agréable!



Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides



### Vous vivez avec la fibromyalgie? Vous n'êtes plus seul-e!

Nous sommes là pour **vous soutenir** et **vous informer** à travers les Laurentides. Nous mettons à votre disposition des **ressources pour mieux vivre avec la maladie**.

#### Devenez membre de l'Association!

Rejoignez une communauté d'entraide, de soutien et de mieux-être.

#### Nous vous offrons, entre autres :

- une ligne d'écoute téléphonique
- des activités physiques adaptées
- des conférences et des ateliers
- des groupes de soutien

**Fibromyalgie : mieux comprendre, mieux vivre.**

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme QC J7Z 5C7

Tél. : 450 567-7766 | 1 877 705-7766 | info@fibrolaurentides.org | www.fibrolaurentides.org

# RÉVEILLEZ VOTRE INTÉRÊT POUR LE REER ET LE CELI



---

Cotisez à votre REER au plus tard  
le 2 mars 2026 pour profiter  
d'économies d'impôt pour 2025.

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



**Desjardins**

Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

**819 326-2883**

## CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

# HISTOIRES ENTRELACÉES

## LA VOIE DES RACINES DE NATHALIE LEVASSEUR

### TISSER L'OCÉAN D'ARI BAYUAJI

DU 7 FÉVRIER AU 31 MAI

*Ces fils que nous jetons vers les autres  
sont des façons de s'ancrer à une toile sociale  
concrète  
et d'être plus résilients face aux grands vents  
qui emportent les moins soutenus.*  
– Boucar Diouf

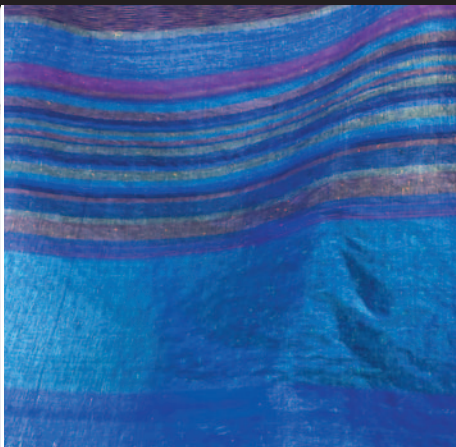
*Puis la toile à tisser, les fils à tirer.  
Une histoire que les mots vont me raconter à  
mesure.*  
– Hélène Dorion

L'une tresse, l'autre tisse. Bien avant que le métier s'impose, la main néolithique a ouvert avec les herbes et les branches. Avant l'armure, il y eut ce geste : entrelacer l'indompté pour en faire un lien. Maintenant, quelles histoires s'entrecroisent sous ces trames rebelles et durables entre les fibres naturelles magnifiées cultivées en permaculture avec amour et patience de Levasseur et les fils artificiels de plastique récupérés de cordes trouvées sur les rives et dans la mangrove des côtes balinaises, recyclés par Bayuaji?



Nathalie Levasseur, Lunatie, détail

Question de transmission et de liaison, d'attache et d'attachement? Chassés-croisés des mains et des âges entre la mémoire ancestrale et l'art actuel. Comme une ancre pour mieux nous souvenir de ce que peut et de ce que doit l'humain à la nature. Que de réminiscences et d'explorations créatrices. Métamorphoses orphiques, conscience écosophique. Ainsi les savoirs et



Ari Bayuaji

maîtrises millénaires remontent jusqu'à nous à travers ces métiers qui symbolisent si souvent le destin et le pouvoir féminin.

Bouleversantes, ces deux expositions tressent l'appartenance et tissent la résistance autant que la persistance et la persévérance. En renouant avec des pratiques millénaires, elles nous enracinent dans notre réalité, quotidienne et universelle tout à la fois, intime et politique, allant au tréfonds des choses, de la vie. Toucher à l'essentiel : « Simplifiez, simplifiez », réclamait déjà Henri David Thoreau, ce philosophe, naturaliste et poète américain, dans *Walden ou la vie dans les bois* [1854]. Voilà vers où nous mènent Levasseur et Bayuaji. Leur profondeur nous touche, manifestant, en leur sein, l'imagination du visionnaire. D'une part, *La voie des racines* transcende la matière et nous montre la puissance de la transmission et de la filiation, si émouvante, alors que se déroule un dialogue ininterrompu entre le passé et l'avenir. D'autre part, *Tisser l'océan*, un projet communautaire situé à Bali et amorcé lors de la pandémie, transforme les déchets plastiques trouvés en tableaux tissés sublimes aux reflets céleste et solaire transmuant l'omniprésence du plastique dans l'environnement. Par-delà le désordre mondial actuel, une mer d'entrelacs déferle des œuvres à travers les branches et les fils, des valseuses bleues, des nocturnes irisés, de paisibles plages, palette tellurique des fibres. Pour l'un et l'autre, la nature nous offre l'espérance d'un avenir meilleur, malgré tout, reliant l'humanité et la terre. C'est la grâce que nous nous souhaitons en cette nouvelle année.

**Nathalie Levasseur** Native de Thedford Mines, elle vit à Val-David depuis 2004. Elle cultive, cueille et récolte autant des matières naturelles que des objets spécifiques au territoire. Participant à plusieurs résidences d'artistes au pays, en France et au Japon, elle y a aussi exposé maintes fois. On se souvient de son travail aux Jardins du précambrien. D'abord modiste professionnelle de 1989 à 1994, elle a œuvré à New York comme à Toronto, en Californie et à Montréal. Son apprentissage en vannerie remonte à 1996 tandis que sa pratique professionnelle en art de la fibre s'affirme en 2001. Membre de l'Atelier de l'île, elle compte des œuvres qui font partie de la collection de Loto-Québec, Bibliothèque et Archives Canada.

**Ari Bayuaji** Né en Indonésie, Ari Bayuaji, un ingénieur civil, choisit de s'installer à Montréal en 2005 où il étudie les Beaux-Arts à l'Université Concordia. Désormais, il partage sa vie entre Montréal et Bali. Sa démarche artistique intègre des objets trouvés qu'il découvre dans diverses régions du monde, entremêlant ainsi diverses traditions culturelles. Il a participé à plusieurs résidences d'artistes à l'étranger ainsi qu'à des expositions collectives internationales en Corée, à Taiwan, au Danemark, en Indonésie, au Japon, en Allemagne et aux États-Unis. Ses œuvres font notamment partie de la collection permanente du Musée des Beaux-Arts de Montréal et du Musée National des Beaux-Arts du Québec.

Au plaisir de vous accueillir au Centre,  
Manon Regimbald

Samedi 7 février à 14 h vernissage | Dimanche 1<sup>er</sup> mars à 14 h Lancement de la revue *Femmes de parole* n° 15, Hommage à Denise Boucher, & du recueil *Le manteau de Freya*, de Nancy R. Lange aux Éditions Pleine Lune | samedi 21 à 14 h - Lancement de *L'Éducation muséale* au Québec aux Presses de l'Université du Québec (dir. Anik Meunier et Michel Allard) | samedi 25 avril à 14 h Rencontre avec les artistes Nathalie Levasseur et Ari Bayuaji | Dimanche 22 février, 29 mars, 26 avril et 31 mai Ruches d'art avec Isabelle Gagnon-Zeberg

ENTRÉE LIBRE

# CARGO SÉRIE

**L'AVENTURE VOUS ATTEND!**

N'hésitez pas à plonger dans l'univers de Cargo et voyagez avec Elena Castel, une transporteuse interstellaire téméraire

**POUR PLUS D'INFORMATION, VISITEZ :**  
<https://cargoserie.com/> | Cargo Serie

## SOLUTIONS DE LA PAGE 2

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

## Taxi 1900

- Dessin de gauche, le frein est plus incliné
  - Le garde-boue de droite est plus court
  - Le marchepied est plus bas et plus étroit
  - On voit le trou de la manivelle
  - Le chauffeur a un gilet plus montant
  - La cliente n'a plus qu'un macaron de cheveux
  - Le capot de la voiture ne compte que quatre fentes d'aération
  - Le tube du klaxon est plus long.
- La signature de l'illustrateur, près de la borne de signalisation routière, ne compte pas!

## À livre ouvert

## De l'horreur au quotidien

Gilles Chaumel

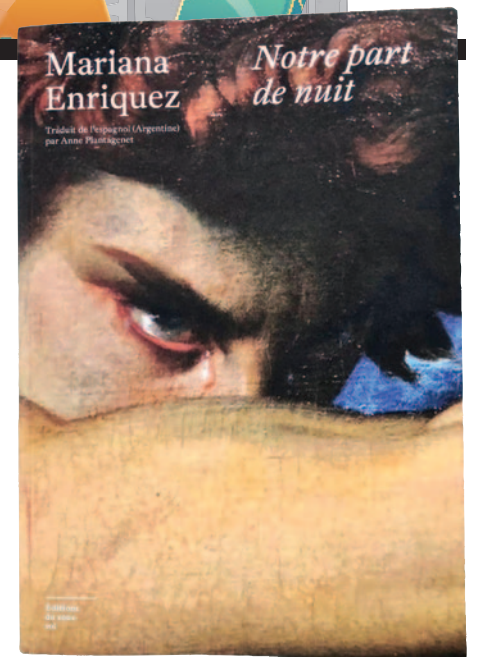
Animateur radio à CKRL 89,1 Québec, historien et mélomane

Faut que je vous parle de Marianna Enriquez, que je lis depuis quelques années déjà. C'est une journaliste et une écrivaine argentine, plus nouvelliste que romancière (quoique), qui raconte des histoires d'horreur. Des histoires fantastiques campées dans le quotidien le plus ordinaire qui soit, mettant en scène des gens ordinaires, souvent pauvres et paumés, dans un monde hanté d'esprits souvent familiaux, de revenants, de malveillances. Son œuvre a remporté de nombreux prix littéraires, entre autres pour son



magistral roman **Notre Part de Nuit**, où un père et son fils fuient une société secrète à la recherche de la vie éternelle. Pour ce faire, ils doivent entrer en contact avec les Ténèbres les plus maléfiques. Or, cette éventuelle quête ne peut se faire qu'à l'aide de médiums pouvant communiquer avec elles. Or, le père a ce don terrible et le fils, sans doute, a aussi cette capacité. C'est un voyage au bout de l'horreur.

La critique pose Marianna Enriquez dans la catégorie des Cormac McCarthy et des Stephen King, pour le souffle puissant qui traverse son œuvre. On s'en repaît tellement dans ses recueils de nouvelles comme « **Les dangers de fumer au lit** » ou « **Un lieu ensoleillé pour personnes seules** » publiés chez nous par Alto. Je ne saurais aussi trop vous recommander « **Ce que nous avons perdu**



**dans le feu** » publié par les Éditions du Sous-sol en version originale et en bande dessinée!

## COUP DE PLUME

## ON (N')EN VEUT PLUS!

Judith Lavoie

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

« Amuïssement », le mot fait penser à « épuisement », mais ce n'est pas ça. L'amuïssement, c'est le fait de rendre une lettre muette dans un mot (Antidote). Prenez « fraise », on prononce « frèz » et non « frèzeuh », l'e final disparaît, s'amenuise, s'amuït. Il s'amuït, du verbe « s'amuïr » (devenir muet). C'est un vrai verbe, comme le premier mot de cette chronique.

Ça ne vous intéresse pas? Vous avez envie de fuir loin, de tourner la page du journal papier, de scroller, de glisser vers le bas, clic clic clic dans le numérique, déjà, vous n'êtes plus là, loin, vous êtes loin. Oh non. Je n'ai pas su vous garder près de moi, dans mes mots inutiles.

Aux personnes qui sont restées, merci, je dis merci du fond du cœur, vous avez mon affection éternelle (le mot est fort, j'en conviens, mais n'ayons pas peur des mots).

Parlant de mots, avez-vous aimé mon titre? On pouvait le lire de deux façons : *on en veut plus* ou



*on n'en veut plus*. La seconde option a dû résonner chez les personnes qui ont cessé de lire cette chronique. Elles avaient lu le titre, n'avaient sans doute pas trop aimé le « n » et son apostrophe placés entre parenthèses (torrieu, on comprend rien en partant!), avaient lu la première phrase, le premier mot, *amuïssement* (c'en est trop!), et s'en étaient allées.

Les moutons s'impatientent dans l'enclos de moutons, revenons à l'objet de cette chronique :

l'amuïssement (ô joie). Avez-vous remarqué que, lorsqu'on lit la partie du titre contenant la négation, *on n'en veut plus*, on prononce « plu » dans notre tête et non « plusse »? On procède dès lors à l'amuïssement de la lettre « s ». L'être humain fait parfois de grandes choses sans même le savoir. Ça doit le rendre plus modeste, ce qui n'est pas inutile, plus j'y pense.

Ce mot, « plus », compte non pas deux, mais trois prononciations : *plu*, *plusse* et *pluze*. Constatez-le

par vous-mêmes, et dans le même ordre svp, merci. *Les fraises sont arrivées plus tôt cette année, alors la récolte vaut plus parce que les fraises sont plus abondantes.* (Mes excuses pour la piètre qualité de l'exemple. Moi qui rêvais qu'on me commande une grammaire du français un jour...)

Vous avez sans doute noté que tous les « plus » veulent dire « davantage » dans l'exemple précédent. Or, il arrive que « plus » veuille dire « moins », moins que moins, même, oserais-je ajouter, puisque « plus » peut vouloir dire « rien ». Exemple (un autre, eh oui, quelle chance, on a!) : *des fraises, il n'y en a plus*. Du plein on passe au vide, de la vie au néant (sac à papier!, c'est déprimant).

Le mot « plus » peut donc signifier « davantage de quelque chose », comme il peut signifier « absence de quelque chose », selon le contexte, bien évidemment. À ce titre, « plus » est un énantiosème, c'est-à-dire un mot qui possède des sens contraires (Antidote), comme « hôte » ou « sanction ». Ça vous parle, l'énantiosème? Pas *plus* que ça? Moi non *plus*.

**Nina Porter**

Résidente de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Née et élevée dans le sud de la Californie, **Nina Porter** a été initiée à l'astrologie sidérale par son père dès l'âge de 12 ans. Expert réputé, il enseignait la discipline dans une grande université, a écrit des ouvrages sur le sujet et était un invité régulier des émissions de télévision et de radio. Elle partage actuellement son temps entre son domicile et un second à **Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson**. Elle se joint ce mois-ci à l'équipe du Ski-se-Dit. Bienvenue, Nina!

En février 2026, les Laurentides se parent d'un manteau de neige et d'une énergie céleste vibrante. Selon l'astrologie sidérale, le mouvement des planètes à travers les constellations crée une variation d'humeur et de personnalité spécifique pour les personnes nées sous chaque signe. Voici comment les planètes en transit influenceront l'énergie des résidents et des visiteurs en fonction de leur constellation natale.

**♈ Bélier**

Avec Mars, votre planète maîtresse, traversant les Gémeaux, vous êtes animé.e d'une énergie débordante et intense. Vous devenez la personne la plus bavarde du groupe, débordant d'esprit et d'un besoin constant de mouvement. Votre présence est électrisante et vous entraînez naturellement les autres dans votre univers trépidant.

**♉ Taureau**

Avec Vénus, votre planète maîtresse, transitant en Poissons, vous ressentez une vague d'inspiration artistique et onirique. Vous êtes profondément touché.e par la beauté



des paysages glacés des Laurentides. Votre nature habituellement pragmatique laisse place à un esprit fantaisiste et insouciant qui trouve de la joie dans la magie pure des paysages hivernaux.

**♊ Gémeaux**

Avec Jupiter et Mars qui transitent tous les deux dans votre constellation, vous êtes la force vive du mois. Vous ressentez un immense regain de chance, de confiance et de vitalité physique. Votre esprit bouillonne d'idées et votre énergie est si débordante que vous semblez être partout à la fois, rayonnant d'enthousiasme et de curiosité.

**♋ Cancer**

Alors que les planètes traversent les Gémeaux, votre énergie devient plus légère et plus sociable que d'habitude. Vous ressentez une envie enjouée de sortir de votre coquille et de vous immerger dans le monde qui vous entoure. Votre intuition est aiguisée et vous riez plus facilement, appréciant l'animation des villages de montagne.

**♌ Lion**

Avec le Soleil et Mercure en transit en Verseau à la mi-juillet, vous ressentez un fort attrait pour les activités collectives et la dynamique de groupe. Vous êtes dans

vos paysages glacés des Laurentides. Votre nature habituellement pragmatique laisse place à un esprit fantaisiste et insouciant qui trouve de la joie dans la magie pure des paysages hivernaux.

**♍ Vierge**

Avec Mercure, votre planète maîtresse, entrant en Verseau, vos pensées se tournent vers l'innovation et l'originalité. Vous sentez émerger une fibre ludique et rebelle. Vous vous souciez moins des détails et vous vous intéressez davantage aux grandes idées stimulantes qui donnent un nouveau souffle à l'hiver.

**♎ Balance**

Avec Vénus, votre planète maîtresse, en transit en Poissons, vous vivez un sentiment de grâce et d'enchantement. Vous êtes irrésistiblement attiré.e par les merveilles esthétiques des montagnes. Votre humeur est incroyablement harmonieuse et vous traversez le mois avec une joie légère et aérienne, totalement contagieuse pour votre entourage.

**♏ Scorpion**

Avec Mars, votre planète maîtresse, en Gémeaux, votre intensité se canalise en une énergie vive et curieuse. Vous ressentez un grand besoin de résoudre des

énigmes et de vous engager dans des débats animés. Votre personnalité est particulièrement magnétique ce mois-ci, car votre mystère habituel se mêle à un charme aventureux et à une éloquence communicative.

**♐ Sagittaire**

Avec Jupiter, votre planète maîtresse, en transit en Gémeaux, vous élargissez vos horizons sociaux. Vous avez une soif insatiable de variété et de perspectives nouvelles. Votre esprit est aventureux et exubérant, vous donnant l'impression que le monde est un immense terrain de jeu à explorer.

**♑ Capricorne**

Avec le Soleil et Mercure dans votre signe pendant la première quinzaine du mois, vous vibrez d'une force intérieure et d'une dardé exceptionnelles. Vous ressentez une acuité mentale accrue et une présence à la fois enjouée et charismatique. Au fil du mois, cette énergie se transforme en une confiance sociale plus détendue qui vous permet d'apprécier pleinement l'atmosphère hivernale.

**♒ Verseau**

Avec le Soleil et Mercure entrant dans votre constellation à la mi-mois, vous êtes au centre de l'attention céleste. Vous ressentez une énergie débordante et un fort désir d'exprimer votre personnalité unique et originale. Vous êtes la référence ce mois-ci, rayonnant d'une énergie cool et confiante qui attire irrésistiblement les autres.

**♓ Poissons**

Avec Vénus et Saturne dans votre signe, vous vivez un magnifique mélange de magnétisme et d'assurance. Vous vous sentez plus beau.belle et plus confiant.e que jamais, avec un esprit à la fois rêveur et ancré dans la réalité.

**Pizzeria NIKO'S**  
Depuis 1973

**COURAGE, FAMILLE KAKOURIS!**

Depuis cinquante-trois ans, la plus val-davidoise des familles grecques cuisine pour une immense clientèle régionale une infinité de petits plats aussi savoureux que généreusement livrés à domicile, ou servis à leur restaurant de la route 117. Hélas! dans la nuit du 28 au 29 janvier 2026, leur établissement a été la proie des flammes. Il n'est rien resté du charmant resto où l'esprit de famille et la bonne humeur ont été chaque jour au menu depuis un demi-siècle. Au nom des milliers d'amis et clients de Georgia et de ses fils Niko et Billy, nous souhaitons exprimer notre solidarité avec la famille Kakouris, et formuler l'espoir qu'un nouveau Niko's, plus accueillant que jamais, nous revienne avec le printemps!

Lire sur le site du journal le portrait de famille tracé par notre collègue Jocelyne Aird-Bélanger en 2024 : <https://ski-se-dit.info/2018/07/georgia-kakouris-douee-cuisine-lamitie/>

La rédaction

Georgia avec ses deux fils, Niko et Billy

Pour leurs 22 employés et pour ouvrir un nouveau Niko's dès que possible, vous pouvez contribuer à la campagne de sociofinancement sur GoFundMe :





## Quelques faits saillants

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

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

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

### Val-David

- **Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 10 fév. et 10 mars à 19 h 30
- **Marché d'hiver** principalement aux 2 semaines, salle Athanase-David (église) de 10 h à 13 h; prochaines dates : 7-14-21 février
- **Fiesta artisanale** de la Saint-Valentin avec une trentaine d'artisans le samedi 14 fév., de 15 h-20 h, salle Athanase-David (église)
- **Budget municipal 2026** : Le conseil municipal de Val-David a adopté le budget municipal 2026 lors de la séance du 27 janvier dernier, budget qui s'élève à 15 875 378 \$, ce qui représente une augmentation globale de 5,2 % (783 048 \$) par rapport au budget de 2025. Le conseil a souligné avoir fait le choix d'une gestion prudente et responsable tout en s'assurant de garder tous les services municipaux en place. Suivant le Plan triennal des immobilisations (PTI), le budget compte certaines actions prioritaires, par exemple, la présence d'un travailleur de rue, l'aide financière aux organismes locaux, l'amélioration de la gestion de l'eau potable et des eaux usées, la sécurisation de la route 117. Tous les détails au [www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info).

### Val-Morin

- Atelier de **création de parfum**, 16 ans+, samedi 14 fév., 10 h à midi, 20 \$ par pers.
- **Introduction à la photographie**, pour tous, lundi 9 mars, 17 h 30-19 h 30, 20 \$ par pers., avec Isabelle Michaud
- Samedi 21 février, **causerie : Discutons semis**, à la bibliothèque, de 10 h 30 à midi, animée par Francine Ménard
- **Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 9 fév. et 9 mars à 19 h



### Sainte-Adèle

- Exposition de Cyrus Rouhani, **Complicité et splendeur animales**, place des Citoyens, 6-22 fév., vend. à dim., 11 h à 16 h
- Semaine de relâche **Relâche ton fou!**, 2 au 6 mars, plusieurs activités (inscrip. oblig.) : atelier manga, quiz, Lego Minecraft, journée nature, etc.
- Prochaines séances du Conseil municipal : 16 fév. et 16 mars à 19 h



### Sainte-Agathe-des-Monts

- **Cours de gardiens avertis**, dim. 8 fév., 9-16 h à la place Lagny, pour les 11-13 ans
- Prochaines séances du **Conseil municipal** : 24 fév. et 24 mars à 19 h

## LE CLUB DES VAL-HEUREUX (AFFILIÉ À LA FADOQ)

### VOUS INVITE À LE REJOINDRE POUR 2026



Ce message vous concerne si vous avez 50 ans ou plus, vous êtes retraité, recherchez des activités, désirez rencontrer des gens de votre génération et, en plus, profiter de réductions dans plusieurs domaines.

Vous pourriez adhérer au Club et devenir membre de la FADOQ. Pour connaître les avantages associés à cette organisation, allez sur le site [www.leclubdesvalheureux.ca](http://www.leclubdesvalheureux.ca).

Avec les Val-Heureux, vous aurez le choix d'une multitude d'activités, telles que la chorale, l'écriture, le bridge, la danse en ligne, la peinture, la photographie, le cinéma, le yoga, le scrabble et Pay me.

Notre prochaine sortie sera à la cabane à sucre Sucrerie Belle-Rivière de Mirabel, le jeudi 19 mars. Nous avons réservé la cabane pour notre club seulement. Le prix

est de 45 \$; cela inclut le transport et le repas. Vous pouvez apporter votre vin. Le départ se fera de la salle communautaire de Val-David à 11 h.

Plusieurs sorties sont au programme au cours de l'année telles le casino, visite d'un vignoble, d'un jardin de bonsaïs, de fermes d'animaux exotiques, etc.

Pour vous donner une meilleure idée de nos activités, vous pouvez consulter notre page Facebook Val-Heureux de Val-David ou notre site internet.

Bonne nouvelle pour nos membres : le nouveau restaurant Causette, situé au 1347, rue de la Sapinière, à Val-David, offre 10 % de rabais sur la nourriture (excluant les boissons).

Au plaisir de vous rencontrer bientôt pour partager des instants de bonheur.

André Desmarais pour  
Jean-Claude RIFFET, président  
Club des Val-Heureux de Val-David inc.  
819-320-0264, [jcriffet@cgocable.ca](mailto:jcriffet@cgocable.ca)

## SOIRÉE POUTINE & solidarité



COLLECTE  
DE FONDS  
pour le journal  
Ski-se-Dit

### LE MARDI 31 MARS AU MOUTON NOIR

Deux services, au choix : 17 h 30 | 19 h  
25 \$ par personne

RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
directement avec le Mouton Noir,  
par téléphone au 819-320-1325 ou par Messenger

#### AU MENU

- 3 délicieuses poutines au choix :  
La rafraichissante, la Bacon et la fameuse Pout Mout :) )
- Un verre de vin rouge ou blanc ou une bière

Ambiance musicale avec DJ HENRIKÉ  
tout au long du souper



LE  
**MOUTON noir**  
CAFÉ BISTRO • SPECTACLES

JOURNAL  
**Ski-se-Dit**

#### UN IMMENSE MERCI À NOS PRÉCIEUX COMMANDITAIRES

Grâce à leur générosité, cette soirée est possible :  
Metro Val-David, Bourassa, Musa Aktug (fromagerie St-Guillaume),  
la bière Belle Gueule (Distributeur RJ)  
et bien sûr le Mouton Noir et ses précieux employés

# COUPS DE CŒUR ARTISTIQUES

de Marie

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

Marie-Josée Larouche | Résidente de Val-Morin | Chorégraphe en danse contemporaine, cofondatrice de Cassiopée Danse



**Basia Bulat**  
Chanteuse canadienne

Basia Bulat est une chanteuse de folk, auteure-compositrice-interprète canadienne d'origine polonaise. Née à Toronto en 1984, elle habite à Montréal et possède une voix distinctive. Sa musique s'inspire autant des musiques gospel et soul que du folk classique. Elle a été nommée à cinq reprises au prix de musique Polaris pour ses albums *Oh, My Darling*, *Tall Tall Shadow*, *Good Advice*, *The Garden*, et *Basia Palace*. En plus d'avoir une voix puissante, Bulat est une multi-instrumentiste accomplie qui joue de la guitare électrique, du piano, de l'autoharpe, du ukulélé, de la basse et du charango en studio et sur scène. Son talent a été largement reconnu : ses chansons ont été adaptées dans le cadre de concerts majeurs avec des orchestres symphoniques. Et elle a été invitée à participer à des prestigieux hommages à Leonard Cohen, Daniel Lanois, Nick Cave et The Band. Ses deux premiers albums d'inspiration folk, *Oh, My Darling* et *Heart of my Own*, ont été enregistrés de façon analogue avec le réalisateur punk rock Howard Bilerman; *Tall Tall Shadow*, qui explore l'amitié et le deuil, a été enregistré avec Mark Lawson. Une chanteuse à découvrir à notre superbe Théâtre du Marais le vendredi 20 février 2026 à 20 h.

Billetterie : 819-322-1414,  
www.theatredumarais.com, 1121, 10<sup>e</sup> Avenue,  
Val-Morin.



**Elodie Huard-Boucher  
et Francis J. Hawkins**  
Artiste peintre-Artiste multidisciplinaire

Spécialisée en arts visuels, Elodie est née à Sainte-Agathe-des-Monts. Elle est revenue s'installer dans notre région des Laurentides après avoir étudié la photographie en Argentine et au Québec. Elle a suivi une autre formation en graphisme pendant quelques années afin d'élargir ses connaissances techniques pendant presque 10 ans. Francis est aussi originaire des Laurentides, plus précisément de Val-David. Il apprendra les rudiments de la peinture sous la tutelle de sa tante, Françoise Fortin, avec qui il explore différentes techniques dès l'adolescence. Au secondaire, il participe à la confection de murales pour la polyvalente des Monts, à Sainte-Agathe, où il a développé des affinités avec sa collègue de classe Elodie. Une œuvre incroyable que j'ai eu l'honneur de découvrir l'année dernière. Ils aiment l'art, la nature, les paysages, l'histoire, l'humain, le surréalisme, le collage et le *trash art*... Retrouvailles après plusieurs années d'explorations, de passions, de leur art, ils partagent et créent à nouveau des œuvres de *mixed layers*. Ces œuvres se veulent une ouverture à la découverte, du laisser-aller et du défoulement... Un échange naturel entre deux artistes partageant les mêmes canevas en alternance. Un amalgame de cadavres exquis exprimant la complexité d'un lieu souvent urbain, vivant et difforme. Une ligne mince entre l'abstrait, l'illustration, la douceur et le contraste. Une immersion en cités inconnues où les personnages fictifs deviennent bâtisses. Où les perspectives imparfaites nous emmènent dans un chaos construit. Ces œuvres vous proposent une introspection urbaine et humaine de notre système fébrile. Prochaine exposition, vernissage le 7 mai au bistro le Mouton Noir, Val-David, 1400, route 117, 819-320-1325, www.bistromoutonnoir.com



**Nicolas Pèlerin**  
Musicien-chanteur-conteur

Coup de cœur pour cet artiste et ses musiciens Les Grands Hurlleurs, que j'ai eu l'honneur de découvrir le mois dernier. La formation a gagné le cœur du public québécois et à l'international grâce à sa musique traditionnelle modernisée et accessible. Avec ses influences folk et *bluegrass* classiques, le groupe dans lequel Nicolas évolue comme artiste saura vous surprendre et vous toucher encore une fois avec ce trad enrichi! Les violons, la mandoline, la guitare, la contrebasse, les pieds et les riches harmonies vocales se marient afin d'explorer une multitude d'émotions bien senties et très bien partagées. Nicolas m'a justement impressionnée par sa sensibilité et sa présence sur scène, qu'il partage avec son public! Originaire de Saint-Élie-de-Caxton, il est chanteur, musicien et utilise la podorythmie. Ses partenaires sont Simon Lepage et Simon Marion, à qui se sont ajoutés Louis Thibault et Philippe Girard. Son groupe évolue depuis 2009 en s'inspirant de la musique québécoise et des textes d'origine traditionnels. Ils poursuivent leurs explorations en intégrant des influences jazz, de musique du monde, électroniques. Une fusion incroyablement touchante et sensible à l'harmonie des instruments. www.grandshurlleurs.com, www.festivaldubois.ca, 6-7-8 mars 2026



**Bénédicte Bérubé**  
Chanteuse

Bénédicte est une auteure, compositrice et interprète et une artiste au parcours singulier. Elle brouille les frontières entre les genres. Elle présente une écriture mêlant ses influences lyriques et multiples à la chanson francocontemporaine. S'inspirant de ses multiples voyages et des cultures qu'elle rencontre, Bénédicte offre un spectacle unique et hautement coloré. Elle nous entraîne dans un univers kitch et éclaté avec ses compositions originales dans un tourbillon festif. Avec sa voix agile, son sens du théâtre et son humour déstabilisant, elle transforme confidences amoureuses et histoires farfelues en moments lumineux, entre poésie et douce folie. Elle crée certainement un univers audacieux et émouvant avec ses partenaires de scènes : Alex Mc Nally-Gagnon et Olivier Bussière! Amouristiques. Un spectacle à ne pas manquer, vibrant, drôle et délicieusement décalé. 14 février 2026. 20 h 30, www.epasslive.com.

Contact : benedicteberubee@gmail.com,  
http://www.benedicteberubearartiste.com

## MUSIQUE

Le chant des oiseaux...  
ou de la vengeance?

## Louis Babin

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

Il est rare qu'une œuvre musicale révèle ses véritables motivations après des siècles d'interprétation. Pourtant, ceux qui assistèrent à sa création en connaissaient probablement toutes les nuances et références. Au fil du temps, l'œuvre s'est imposée par sa seule valeur artistique, indépendamment de sa signification originelle. Tel est le cas du chef-d'œuvre de Clément Janequin (1485-1558) : *Le Chant des oiseaux*.

Il s'agit ici de la première version de cette pièce, dite « version longue », composée vers 1528-1529. Janequin en a lui-même créé une « version courte » en 1537, dans laquelle il a retranché les éléments les

**Le Chant Des Oyseaux, (from Chansons, 1529)**  
 Edited by John Henry Fowler,  
 adapted for recorders by Martin Grayson  
 Clément Janequin ( C. 1472 - C. 1560 )

First Part

Descent Recorder  
 Treble Recorder  
 Tenor Recorder  
 Bass Recorder

Re - veil-lez vous, cucurs en - dor - mis, ca - dor -

dit, d'entretenir des relations et d'user de ses charmes pour obtenir protection et avantages financiers auprès de divers mécènes.

Voici ce qu'écrit M. Caron sur le double sens des paroles :

*En fait d'histoire d'amour, il s'agit d'abord et avant tout d'une histoire de jalousie et les cris d'oiseaux mettaient en scène une ou plusieurs personnes qui désapprouvent et blâment violemment la liaison. Le couplet 2, qui de tous est le plus explicite, est de veine satirique : on y caricature les mœurs d'autrui. Au centre de ce drame vrai ou purement calomnieux se trouve un jeune homme de Paris dont le portrait élogieux, « saige, courtois et bien apris » pourrait bien être antiphastique. Ce petit « sansonnet » est aussi un « petit mignon petite ». Entendons par là un jeune homme aux charmes ambigus, comme le suggère le mot « mignon » mais aussi et surtout le qualificatif « petit » alternativement.*

plus explicites. Si la version longue détient la clé du mystère, c'est paradoxalement la version courte qui est le plus souvent interprétée aujourd'hui.

Le linguiste français Philippe Caron (né en 1949), de l'Université de Poitiers, nous met sur la voie dans un article publié par la Société française de musicologie. Ce texte constitue une version remaniée et enrichie de « Pour une autre lecture du *Chant des oiseaux* de Janequin », initialement paru dans *Le Comparatisme, enjeux et méthodes*, sous la direction de Cécile Auzolle (Paris : Observatoire musical français, 2006, p. 49-59).

Dans cet article, M. Caron nous permet de comprendre le sous-texte et le contexte qui motivent cette œuvre. En substance, Janequin y dénonce la conduite de l'un de ses confrères compositeurs, Guillaume Collin, qu'il accuse de « picorer à tous les râteliers » – autrement

Je vous invite à lire cet article fascinant qui donne une toute nouvelle approche de cette magnifique pièce : [https://www.researchgate.net/publication/323144779\\_Le\\_chant\\_des\\_Oiseaux\\_de\\_Clement\\_Janequin\\_Un\\_coffre\\_semantique\\_a\\_plusieurs\\_fonds](https://www.researchgate.net/publication/323144779_Le_chant_des_Oiseaux_de_Clement_Janequin_Un_coffre_semantique_a_plusieurs_fonds)

Et pour une écoute, je vous suggère deux interprétations :

- Choral Arts Chamber Singers, 21 avril 2018 à

Church of the Epiphany :

<https://youtu.be/KhXMsEChmg?si=7ZJAIXTu00HZYXfz>

- Ensemble vocal Philippe-Caillard, sous la direction de Philippe Caillard, 1<sup>er</sup> janvier 1958 :

[https://youtu.be/b6SpyBrTUZk?si=\\_H85hN0vcj8qf9g](https://youtu.be/b6SpyBrTUZk?si=_H85hN0vcj8qf9g)

## Zoo

« Le (ZOO) est un endroit où les animaux  
en cage peuvent observer  
les bêtes en liberté! »

Richardamus Fizozoff



## Ski-se-Dit

PROCHAINE PARUTION FORMAT PAPIER EN KIOSQUE : 5 MARS 2026

PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER VOS PHOTOS ET TEXTES : 16 FÉVRIER 2026

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 & WEBMESTRE : Maryse Froment-Lebeau | MISE EN PAGE : Pixel Créatif | IMPRESSION : Hebdo Litho |  
 REPRÉSENTANTE PUBLICITÉ & LIVRAISON COMMERCIALE : Isabelle Monette | SOUTIEN TECHNIQUE : Sylvain Breton | CONSEIL D'ADMINISTRATION : Suzanne Lapointe, présidente | Caroline Boulanger, secrétaire | Marie-Josée Larouche, vice-présidente | Isabelle Labrecque, administratrice | Pascal Chalmel, administrateur | 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 : 2 MARS 2026

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 PRINCIPALEMENT AUX ENDROITS SUIVANTS :

Metro Val-David et Sainte-Adèle | Boulangerie La Mie Richard | Station B Val-David | Familiprix Val-David | Bio-Sattva | Dépanneur Villemaire Val-David  
 Restaurant Au Petit Poucet | Tim Hortons Val-David | Chalet Anne-Piché Val-David | Caisse Desjardins Val-David et Sainte-Agathe | IGA Sainte-Adèle  
 Pharmacie Jean Coutu Sainte-Agathe | Pharmacie Uniprix Sainte-Agathe | IGA Sainte-Agathe | Marché Val-Morin

## DANS L'AGENDA de France-Élaine

Résumé des principales activités et rencontres de Mme Duranceau, députée de Bertrand et ministre responsable de l'Administration gouvernementale, de l'Efficacité de l'État et Présidente du Conseil du Trésor, et son équipe de circonscription au cours du mois de janvier 2026.



« Les maires et directeurs généraux des 15 municipalités de Bertrand et moi avons eu de très bons échanges sur la façon de faire progresser les dossiers plus efficacement, lors du Forum Bertrand à Sainte-Adèle le 22 janvier. »

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

• 7 janvier :

\*\* Rencontre du Comité des Tours du Nord – réfection des clochers de l'église de Sainte-Agathe, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)

• 14 janvier :

- Annonce du départ du Premier ministre François Legault;  
- \*\* Dîner avec le DG de la Chambre de commerce du Grand Saint-Donat, au restaurant Les 3 copains, à Saint-Donat (Hugo Paquette)

• 19 janvier :

\*\* Rencontre virtuelle avec l'Association des propriétaires du Domaine des Chutes, à Chertsey, concernant un dossier de coupes forestières (Hugo Paquette)

• 21 janvier :

\*\* Cocktail de la nouvelle année de la Chambre de commerce et de Tourisme de Sainte-Adèle et dévoilement du volume 2 du magazine *Le Reflet*, dans le nouvel édifice du Garde-manger des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette, Marianne Laliberté)

• 22 janvier :

- FORUM BERTRAND – MUNICIPALITÉS : rencontre et discussion avec les maires et DG des 15 municipalités de la circonscription + invités spéciaux (directeurs régionaux du MAMH, du MTMD et du MELCCFP), à Sainte-Adèle;  
- \*\* Rencontre informative concernant le programme PAFIRSPA-Laurentides avec la ministre Isabelle Charest, à Mont-Tremblant (Hugo Paquette);  
- \*\* Dévoilement de la plaque *Hommage à François Marcil* par la Société Alzheimer des Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté)

• 24 janvier :

\*\* Le Grand Frisson – activités hivernales et familiales, à Rawdon (Lyne Lapointe)

• 26 janvier :

- \*\* Rencontre informative concernant le programme PAFIRSPA-Lanaudière avec la ministre Isabelle Charest, à Joliette (Marianne Laliberté);  
- Caucus présessionnel, à Trois-Rivières

• 27-28 janvier :

Caucus présessionnel, à Trois-Rivières

• 29 janvier :

\*\* Événement *Le mentorat, est-ce pour moi?* de la SADC des Laurentides, à l'hôtel Mont-Gabriel, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté)



L'hiver dans Bertrand est bien plus qu'une saison.  
C'est un moteur économique fort pour toute la région!

## Soutenons nos entreprises touristiques et récréotouristiques.



**FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU**  
 DÉPUTÉE DE BERTRAND  
 MINISTRE RESPONSABLE DE L'ADMINISTRATION  
 GOUVERNEMENTALE ET DE L'EFFICACITÉ DE L'ÉTAT  
 PRÉSIDENTE DU CONSEIL DU TRÉSOR


819 321-1676


france-elaine.duranceau.berr@assnat.qc.ca

## FAMILLE

## Révolution en droit de la famille au Québec

## Sarah Mannarino

Résidente de Sainte-Adèle,  
maître en droit privé et avocate en France,  
certifiée au Barreau du Québec

C'est avec une grande joie que je vous retrouve pour une nouvelle année de chroniques autour du droit de la famille, année que nous consacrerons à la révolution majeure qu'a connu la matière fin juin 2025 – et quand je dis révolution, je parle d'un véritable tsunami, rien de moins!

Vous souvenez-vous quand je vous disais, l'an passé, qu'il fallait « garder en tête que le *Code civil du Québec* ne reconnaît pas l'union de fait, les conjoints de fait ne sont que deux personnes célibataires n'ayant aucun lien entre elles<sup>1</sup> »? Eh bien voilà, cet état de fait, qui constituait l'un des piliers du droit de la famille depuis Napoléon, n'est plus tout fait exact.

En effet, jusqu'en juillet 2025, la loi accordait peu ou pas de droits spécifiques aux conjoints de fait – notamment en matière de patrimoine, de succession ou de séparation –, ce qui créait une incertitude importante pour ces familles.

Pourtant, au Québec, comme ailleurs, la structure familiale a changé depuis la rédaction du Code civil – plus particulièrement depuis ces 50 dernières années. Il était grand temps que le législateur s'adapte aux évolutions de notre société et prenne davantage en considération l'importante proportion de couples vivant en union de fait plutôt qu'en mariage ou en union civile, et ce, d'autant plus qu'à l'heure actuelle, une majorité des enfants naissent hors des liens du mariage.

C'est dans ce contexte qu'a été pensé le projet de loi 56, conçu pour répondre à ce décalage entre la réalité



sociale et le droit civil : protéger les enfants et leurs parents non mariés lors de la dissolution de l'union ou du décès d'un des conjoints.

Ainsi, la Loi portant sur la réforme du droit de la famille et instituant le régime d'union parentale entrée en vigueur le 30 juin 2025 transforme de façon profonde les droits et obligations de millions de personnes et annonce une série de modifications législatives et sociales que nous explorerons au fil de cette série d'articles.

**La création d'un Régime d'union parentale**

Le Régime d'union parentale (RUP) instaure un nouveau cadre juridique pour les conjoints de fait qui sont parents d'un enfant commun. Ce régime s'applique automatiquement aux couples dont l'enfant est né ou adopté à compter du 30 juin 2025 – « automatiquement » étant le mot clé à retenir, dans la mesure où ce régime d'union parentale sera applicable sans qu'une démarche volontaire soit nécessaire, autre que la naissance ou l'adoption d'un enfant.

L'un des changements les plus importants est la création du patrimoine d'union parentale. Ce patrimoine englobe certains biens familiaux – notamment la résidence familiale, les meubles qui s'y trouvent et les voitures utilisées par la famille – et prévoit qu'à la fin de l'union, ces biens doivent être partagés équitablement entre les conjoints.

Cette notion s'inspire du régime du patrimoine familial qui s'applique aux couples mariés ou en union civile, mais elle est adaptée à la réalité des familles en union de fait. Cela vise à offrir une protection équivalente, particulièrement en cas de séparation ou de décès.

Même si le RUP s'applique automatiquement pour les nouveaux parents après juin 2025, des choix restent possibles pour les couples non mariés comme ceux offerts aux couples mariés. Ainsi, ceux qui avaient des enfants avant la date d'entrée en vigueur peuvent décider librement d'adhérer ou non au régime, et il existe aussi des mécanismes pour

ajuster le contenu de leur patrimoine par contrat notarié ou pour exclure certains biens avec l'accord mutuel des parties, ce qui rappelle les mécanismes juridiques encadrant le contrat de mariage.

Le régime d'union parentale ne s'arrête pas là et introduit également d'autres innovations :

- Le conjoint en union parentale devient héritier légal en l'absence de testament, ce qui n'était pas automatique auparavant pour les conjoints de fait;
- De nouvelles règles encadrent l'inscription de déclarations de résidence familiale et d'avis liés à la fin de l'union, ce qui facilite la publicité des droits liés au patrimoine;
- Les mesures de protection visant à prévenir les abus judiciaires et à garantir l'équité entre parties accompagnent le régime dans un souci d'encadrement équilibré.

Bien sûr, cette réforme ne résout pas tous les défis, et certains débats subsistent autour de l'étendue des biens inclus dans le patrimoine ou des modalités de partage en cas de séparation; mais elle jette les bases d'un cadre juridique plus protecteur pour les familles non mariées, particulièrement pour les enfants et leurs parents. Il s'agit donc d'un premier pas vers un droit de la famille plus modernisé.

Dans les prochains articles de cette série, nous analyserons en détail les aspects pratiques du RUP : comment il affecte la propriété familiale, ce qu'il change lors d'une séparation ou d'un décès, et quelles stratégies juridiques les conjoints de fait peuvent envisager pour protéger leurs droits et leur patrimoine.

<sup>1</sup> Chronique de février 2025 intitulée « Marie-moi... ou pas », *Ski-se-Dit*, vol. 52, n° 2, p. 22



**Lorraine  
HAMEL**  
Courtier immobilier  
résidentiel et commercial

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



**4-PLEX À VENDRE - MONTRÉAL**  
1 395 000 \$

Opportunité à Ahuntsic pour propriétaire occupant ou investisseur. Ce quadruplex offre un espace de vie exceptionnel dans un quartier paisible et familial. Très bien entretenu. Garage double, cour aménagée. À proximité des parcs, écoles primaires, secondaires privées, publiques, CEGEP, transports en commun, autoroutes. Une excellente maison, mais aussi un investissement financier judicieux avec un excellent potentiel de revenus. MLS 17158334



**SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES**  
599 000 \$

Splendide rez-de-jardin confortable avec garage, en pleine nature. Très bien entretenu et un seul propriétaire. Tout à l'intérieur a été choisi avec soin et bon goût. Vous recherchez la tranquillité, près des activités de plein air, à 12 minutes de Sainte-Agathe-des-Monts et des services. MLS 19991498



**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**  
619 000 \$

LIBRE IMMÉDIATEMENT! Maison clé en main de 5 chambres, foyer au propane, lumineuse et accueillante! Située dans une rue sans issue, à proximité des services et axes routier. Sous-sol aménagé et terrain paysagé, prêt à vous accueillir! FACILE À VISITER. MLS 12731794



**RE/MAX  
DU CARTIER**  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
franchisé, indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

**je m'occupe de tout  
et de vous!**

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



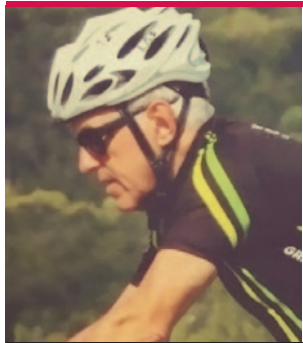
**\*\*\*NOUVEAU\*\*\***



**TAXI  
VAL-DAVID**



514-758-8294



## Je me souviens!

### François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

Mon grand-père Alexis Gohier a fabriqué des skis pour tout le monde dans la région, et ce, du tout début des années 1920 jusqu'à la fin des années 1940. Sa contribution non négligeable au développement du ski est soulignée au Parc régional de Sainte-Agathe-des-Monts par la désignation d'un sentier de ski de fond à son nom.

J'ai pu constater par moi-même un jour qu'il avait une certaine notoriété dans les milieux intéressés. Je vous raconte. En 1978, j'achète une propriété dans l'ouest de Montréal, près du Collège Loyola. Des anglophones de mes connaissances me disent de ne pas manquer de visiter la boutique Sirens Ski Shop, située à proximité, rue Sherbrooke Ouest. On me parle de ce magasin comme étant la Mecque du ski (pour les anglophones du moins), et depuis fort longtemps.

La curiosité m'amène à ce magasin, donc, et je fais la connaissance de son fondateur, un monsieur Sirens, déjà assez âgé. Il me raconte qu'au tout début du ski, ce n'était pas compliqué, il n'y avait que trois endroits où on pouvait se procurer des skis : « On en fabriquait ici (Sirens), il y avait aussi [un nom que je n'ai pas retenu]... and there was Gohier in Sainte-Agathe!... »

Louis-Marie (Ti-loup) Cloutier, de la famille des skieurs émérites, m'a un jour raconté qu'il avait commencé à skier sur des skis d'Alexis, et que ceux-ci étaient toujours fabriqués en bois d'érable « piqué » (probablement un anglicisme signifiant *hand picked*), désignant une partie de l'érable particulièrement flexible et favorable à la pratique du sport de la glisse sur neige.

Autres temps, autres mœurs, monsieur Cloutier se souvenait qu'une paire de skis valait 4 \$ au tout début, fixations comprises! Il faut dire qu'à la même époque, on pouvait aussi acheter une belle maison pour 4000 \$. Tout se tient!



La petite histoire veut qu'Alexis, ébéniste de son métier, ait commencé à faire des skis pour ses enfants, et n'ait jamais cessé d'en faire par la suite, la demande ayant toujours été plus forte que sa capacité d'en produire. J'ai eu la chance de récupérer une paire de ces fameux skis auxquels il manque malheureusement les fixations. Ils sont fièrement exposés au mur de notre solarium.

J'entends encore mon père mentionner le désarroi de la grand-mère quand Alexis s'installait près du poêle pour plier les spatules dans l'eau bouillante, et installer les skis entre les barreaux de chaise pour les maintenir pliés pendant le séchage. Tout ça n'était pas exactement aux normes ISO... mais ça a permis aux gens de Sainte-Agathe et de la région d'adopter un sport déjà populaire en Scandinavie, mais que récemment popularisé dans les Laurentides par le légendaire Jack Rabbit et sa Maple Leaf!

### Un dimanche à la recherche de la Maple Leaf

Vers 1956, mon père nous convie à une excursion avec l'objectif de retracer le sentier Maple Leaf qu'il avait skié tellement souvent dans sa jeunesse. Le sentier n'était plus fréquenté depuis des lustres. Nous partons de bon matin derrière le domaine Byette, où se trouve maintenant la résidence Le Versant D'or. L'exercice était un peu aléatoire, mais nous avons finalement trouvé une balise orange fortement rouillée, arborant une feuille d'érable. Nous étions dans la Maple Leaf! Je m'en souviens comme si c'était hier.

L'après-midi s'est terminé avec le rituel chocolat chaud, une tradition qui perdure. Recette de ma mère : diluer une cuillère à table de poudre de cacao dans un peu d'eau chaude, puis remplir la tasse de lait chaud. Ajouter du sucre au goût. Délicieux.



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

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

Abonnez-vous  
À NOTRE INFOLETTRE  
www.ski-se-dit.info



EN EXCLUSIVITÉ

## Marcialonga 2026

### Une course de ski de fond internationale en Italie et dix découvertes

Phil Shaw

Malgré 25 cm de neige lourde, humide et collante, parmi les conditions les plus exigeantes que la Marcialonga puisse offrir, l'édition 2026 a été pour moi une course exceptionnelle. Dès les premiers kilomètres, tout était clair : j'étais bien reposé, concentré, capable de skier fort et proprement du début à la fin, sans jamais subir l'effort.

Malgré la neige lente, mes skis glissaient rapidement, preuve que les choix techniques et matériels étaient justes.

À mi-parcours, un imprévu sérieux est venu s'ajouter à la difficulté naturelle du parcours : la fixation de mon ski droit s'est fissurée, au point de menacer de se détacher. Une situation qui aurait pu mettre fin à la course. Mais j'ai gardé mon calme, adapté ma technique et poursuivi avec détermination.

La neige collante, la pluie, le poids sous les skis et ce problème mécanique auraient pu briser le rythme de n'importe qui. Pas aujourd'hui. Aujourd'hui, j'ai parfaitement géré mon énergie, skiant relâché mais engagé, sans excès, du premier au dernier kilomètre. Cette constance est le fruit d'un travail de fond : des centaines de sorties en ski à roulettes entre avril et décembre 2025, souvent avec des ballons multicolores, pour affiner l'équilibre, la coordination, la stabilité, fluidité du geste, force et endurance. Un entraînement parfois ludique en apparence, mais redoutablement efficace le jour J.



Josée, Carmine et Phil

Une Marcialonga dure, authentique, presque brute. Une de celles qui marquent.

#### Dix découvertes vécues sur la Marcialonga

1. La Marcialonga ne se gagne pas contre la neige, mais avec elle. Accepter les conditions plutôt que les combattre change tout.

2. Une bonne glisse fait toute la différence, même dans la neige lourde. Quand les skis avancent, l'esprit respire.
3. Le repos est une arme. Avoir bien récupéré permet de rester lucide quand tout devient lourd.

4. La gestion de l'énergie l'emporte sur la puissance brute. Savoir quand pousser et quand laisser filer.
5. La technique économise plus que la force. Chaque geste juste fait gagner des kilomètres.
6. Un problème matériel est avant tout un test mental. Le calme décide souvent de l'issue.
7. La Marcialonga se skie par sections mentales. Vallées, villages, montées : chaque portion a sa logique.
8. L'entraînement invisible finit toujours par se voir. Le ski-roues, les ballons, la répétition : tout ressort en course.
9. Le public porte quand les skis deviennent lourds. Même sous la pluie, l'énergie est là.
10. Les Marcialonga les plus dures sont souvent les plus belles. Parce qu'elles se gagnent autant dans la tête que dans les jambes.

Une Marcialonga exigeante, sincère, profondément humaine.

Une course qui rappelle pourquoi on aime ce sport – même (et surtout) quand il fait mal.



## CONTE INTERGÉNÉRATIONNEL

### SPECTACLE GRATUIT *L'Arbre du village*

Le vendredi 6 février à la salle Athanase-David (église) à 19 h, assistez gratuitement à la première à Val-David, qui marque le coup d'envoi d'un mouvement de générosité qui permettra à des centaines d'enfants de vivre une expérience culturelle marquante, sans frais.

#### Une vague d'amour provinciale

En lançant la tournée de son spectacle en septembre dernier, François Bergeron avait un objectif humble : offrir une représentation gratuite à une seule classe par ville visitée. Il était loin de se douter que cette simple initiative provoquerait une réaction en chaîne.

L'artiste a reçu des centaines de courriels d'enseignants, dévoilant une réalité crève-cœur : coupes budgétaires, annulations de sorties de fin d'année, et élèves provenant de milieux démunis ayant un grand besoin de valorisation.



« Je ne me doutais pas que ce conte provoquerait un tel élan. C'est la preuve que la bonté est contagieuse », se réjouit l'artiste, qui vise maintenant à offrir la gratuité scolaire à 2000 élèves à travers la province.

#### Une ville n'existe pas sans village

Le spectacle porte un message de solidarité intergénérationnelle. Inspiré de M. Roger, le dernier laitier de Stanstead, le récit rappelle une époque où l'entraide était la norme. « On doit à tout prix retourner à nos racines. Une ville n'existe pas sans village. L'esprit de village, c'est ce qui nous lie et qui nous oblige à prendre soin les uns des autres », affirme François Bergeron, conteur et artiste à la craie. Son approche unique mêle récit oral et arts visuels pour créer des expériences immersives et touchantes.

## ENVIRONNEMENT

## ET LA POLLUTION mentale?

**Bruno Marquis**

Résident de Gatineau  
et chroniqueur en environnement

Il est une forme de pollution dont on parle peu en matière d'environnement et qui, pourtant, subordonne toutes les autres. La pollution mentale, parce qu'elle nous empêche de prendre les mesures nécessaires pour lutter efficacement contre les graves défis et problèmes environnementaux qui nous assaillent, devrait aussi se retrouver au sommet de nos préoccupations quant à notre avenir.

Cette pollution de l'esprit a d'importantes conséquences sur notre capacité à comprendre le monde, par le raisonnement, à discerner le vrai du faux, à prendre la juste mesure des choses. Si elle se décline sur plusieurs formes, à différents niveaux, c'est d'abord sous son aspect scientifique que nous allons l'aborder.

De façon générale, la pollution mentale désigne l'excès d'informations, de stimulations négatives ou de sollicitations inutiles qui surchargent le cerveau, générant des idées confuses et créant un état d'épuisement qui rendent la concentration difficile. Elle a d'abord des impacts sur la santé, engendrant du stress, de l'anxiété et éventuellement des troubles cognitifs, mais aussi, comme mentionné plus haut, sur notre façon d'appréhender le monde.

Un article publié sur le sujet l'été dernier dans le trimestriel *Confluence Magazine* nous explique que « malgré le principe selon lequel nous n'utilisons que 8 à 10 % de nos capacités mentales, la quantité de données visuelles à laquelle le cerveau humain est de nos jours exposé en permanence ne doit pas être sous-estimée, alors que tant de personnes, en particulier les enfants, regardent la télévision, jouent à des jeux vidéo et surfent sur Internet ». (Les images et le contenu violents diffusés en grande quantité sur les réseaux sociaux et à la télévision auraient même des effets néfastes sur la mémoire, selon l'universitaire Brad Bushman, qui s'est beaucoup penché sur les agressions et la violence dans les médias.)

**Surdose d'informations**

Nous sommes en effet bombardés au quotidien d'images, de vidéos et d'informations, très souvent de façon fragmentaire, sans que nous ayons le temps, l'énergie ou l'intérêt de nous y arrêter. L'abondance d'informations de tout genre et de tout horizon, parfois offensantes, la plupart du temps non sollicitées et superflues, surcharge notre cerveau, nous rendant difficile la mémorisation, dans ce fouillis, d'éléments dont nous aimerions nous rappeler. Leur analyse aussi, ce qui est d'autant plus grave.



Incapables, bien souvent, dans ce contexte, de filtrer l'information, en conservant d'une part ce qui nous est utile et en rejetant le reste, et d'autre part ce qui est crédible, en rejetant ce qui ne l'est pas, nous pouvons ainsi tomber dans un relativisme qui nous amène à penser que tous les points de vue s'équivalent et que les données empiriques, utiles à la connaissance et à l'analyse, ne constituent qu'une opinion parmi tant d'autres.

Outre la quantité grandissante d'images, de vidéos ou d'informations de tout genre qui pullulent dans les médias sociaux, mais aussi dans les médias en général, l'augmentation de la désinformation et de la mésinformation au cours des dernières années dans les médias sociaux et sur le Web vient aussi amplifier cette forme de pollution. Les algorithmes, aussi, bien sûr.

**Négationnisme**

Que l'on ait porté au pouvoir, aux États-Unis et dans certains autres pays, des gens qui nient l'impact des changements climatiques et la crise écologique en général constitue un problème majeur en matière d'environnement, le premier obstacle en fait, mais non le seul, à l'urgente mise en place de solutions viables pour assurer notre survie sur la planète.

Le consensus scientifique sur le changement climatique est pourtant extrêmement élevé, avec des études récentes indiquant que plus de 99 % des climatologues dans le monde affirment que le réchauffement observé depuis l'ère préindustrielle est d'origine humaine. Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) nous confirme depuis 1988 que l'activité humaine en est la cause principale, un

point de vue soutenu par des milliers d'études évaluées par des pairs et des organisations scientifiques mondiales. Ce consensus, basé sur de fortes preuves, comme l'augmentation rapide des températures et des concentrations de gaz à effet de serre, n'a même cessé de se renforcer au fil du temps.

Malgré ce fort consensus, le pourcentage de ce qu'on appelle les climatosceptiques – qui sont en fait des climatonégationnistes – continuerait de croître dans le monde, selon des données colligées à la fin de 2024, et atteindrait les 39 %. S'il est en général moins élevé dans les pays occidentaux, il n'a tout de même pas empêché des dirigeants climatonégationnistes, comme Donald Trump aux États-Unis, d'y accéder au pouvoir. Avec les conséquences que l'on sait sur la lutte aux changements climatiques, entre autres aspects de la crise écologique, avec la revalorisation des énergies polluantes, les déréglementations, le retrait des États-Unis de nombreuses organisations liées à l'environnement, incluant la Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques (CCNUCC), et l'augmentation des dépenses militaires.

La réalité du réchauffement climatique et de la crise écologique en général bute, chez de trop nombreuses personnes, sur la difficulté de faire le tri parmi une trop grande quantité d'informations, et d'accorder aux faits, aux sources crédibles et valables, une place centrale dans leur raisonnement. Ce n'est bien sûr rien d'irréversible...

**Que faire?**

Eh bien, d'abord prendre conscience que cette pollution des esprits constitue un obstacle important à la mise en place de solutions pour lutter contre la crise écologique. Il nous faut agir, comme nous le pouvons, pour que les populations ne constituent pas elles-mêmes, par cette pollution mentale, un soutien à des politiciens climatonégationnistes; puis, dans la même veine, en poussant plus loin cette logique, qu'ils réalisent que les mesures qui s'imposent pour faire face aux changements climatiques et à la crise écologique sont radicales et nécessitent un changement de paradigme. Bref, qu'il nous faut sortir du capitalisme, de la croissance sans fin et sans buts du capital, et envisager sérieusement des mesures de décroissance, des mesures de décroissance qui visent un juste partage des ressources entre les pays et les populations riches et pauvres.

Sources : *Confluence Magazine*, *La Presse+*, *Le Devoir*, *Le Monde diplomatique*, Normand Baillargeon (Petit cours d'autodéfense intellectuelle), *Ski-se-Dit*



# Célébrez l'amour!

*Joueuse St-Valentin*

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

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



## familiprix

**Maxim Charland**  
PHARMACIEN

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



## clinique DENTAIRE VAL-DAVID inc.

**DR JEAN-FRANÇOIS PITT**  
Chirurgien-dentiste

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

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

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



## Institut Marlène

*Quand la beauté rencontre le mieux-être!*

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

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



**ARPENTEURS GÉOMÈTRES**  
RADO - CORBEIL - GÉNÉREUX

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

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

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

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

## Révision Correction d'épreuves Traduction

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

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




## À VENDRE



### VR COACHMEN PURSUIT 31 SB 2017 - 31 pi

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

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



## PIXEL Créatif

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

pour tous vos projets VISUELS ET IMPRIMÉS

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



## 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



# Étienne SAVARD inc.

Société par actions d'un courtier immobilier  
[www.etiennesavard.com](http://www.etiennesavard.com) | 819 322-3666  
Cell. : 819 324-8753 | 2515, rue de l'Église, Val-David

 **REMAX**  
**DU CARTIER**  
**bonjour**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

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

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

## VENDU



### VAL-DAVID

Propriété offrant une façade de 155 pieds au bord de la rivière du Nord, à distance de marche du cœur du village et du parc Régional et de la piste cyclable du P'tit train du Nord. Plain-pied de 2 chambres et 1 bureau, 2 salles de bain. Sous-sol de pleine hauteur partiellement aménagé offrant plusieurs possibilités. Nouvelle fondation en coffrage isolant 2013, les 4 murs de la maison isolé à l'uréthane 2014. Nouveau Branchement au service d'égout municipal 2024. Desservi par l'aqueduc municipal. Atelier/Studio isolé et chauffé dans la cour et remise. Terrain aménager de jardin.

## TERRAINS

### SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 79 500 \$

Près des limites de Ste-Lucie et de Val-David, terrain de 8 acres traversé par un ruisseau à l'arrière ayant une façade sur le chemin public de 242 pieds. Terrain plat avec une partie surélevé en façade donnant une possibilité de construction sur  $\pm 30\ 000$  pc (voir la municipalité pour confirmer la possibilité de construction), la partie de derrière du terrain est en milieux humide ( $\pm 90\%$  du lots total). À environ 7 km du village de Val David, des services et activité de plein air. Étude de caractérisation environnemental disponible démontrant les milieux humides. MLS 22261349

### SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 250 000 \$

Grand terrain de 68 acres, forêt boisé avec arbres matures, tourbière boisé et ruisseau. L'extrémité de droite en façade du 3<sup>e</sup> rang à été analysé par une biologiste et pourrait être construit selon l'étude (à confirmer avec la municipalité). Idéal pour votre domaine, ou pour un développeur, à environ de 10 minutes de Val-David et de Sainte-Agathe-des-Monts. L'évaluation et compte de taxes seront changés suite à la subdivision et à la vente. MLS 21605914

## LOCATION



### PIEDMONT | 1 600 \$ PAR MOIS

Condo à louer saison été, à partir de mai 2026, 4 mois min. vous offrant une multitude d'activités d'été. À environ 45 min. de Montréal. 2 chambres. Foyer au bois. Entièrement meublé et équipé. Offrant un emplacement de choix, en plus des pentes de ski, à proximité de toutes les activités et services de Saint-Sauveur et environs. Location possible hiver 2026-2027 pour 1950 \$/mois, période de 6 mois, min. de 4 mois. SKI-IN, SKI-OUT. Situé entre Avila et Mont Saint-Sauveur. Distance de marche de l'accès au remonte pente la Flèche d'Argent du Mont Saint-Sauveur. Les animaux ne sont pas permis dans les unités en location. MLS 10591224

## DUPLEX



### VAL-DAVID | 585 000 \$

Duplex au cœur du charmant village de Val-David, à distance de marche de tout les commodités et activité de plein air, à quelques pas du parc linéaire et des écoles primaire. Construction 2009. Lumineux logement principal sur 2 étages de 3 chambres, 1 salle de bain + salle d'eau, Logement principal libre pour occupation rapide par l'acheteur, logement du sous-sol loué avec bail. MLS 26675748

### VAL-DAVID | 79 000 \$

Terrain plat de 10 810 p.c. desservi par l'aqueduc municipal, situé sur une rue sans issue. À mi-chemin entre Le village de Val-David et de Sainte-Agathe-des-Monts. À proximité de ski Vallée Bleue, du village de Val-David et ses activités de plein air, parc régional et linéaire, vélo, ski de fond, marche en montagne, etc. MLS 11508081

### SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON | 124 900 \$

Magnifique terrain avec vue panoramique sur les montagnes. Emplacement paisible. Ensoleillement exceptionnel (sud/ouest). Situé au Domaine des 4 Collines situé au centre des deux plus beaux villages des Laurentides. Domaine privée et sécuritaire avec portail et caméras à l'entrée. Terrain est prêt à y construire la maison de vos rêves, infrastructures électriques déjà en place. Accès à plusieurs km de sentiers, accès à 2 lacs comprenant table à pic-nic, pédalo, paddle board, etc directement sur le Domaine. MLS 20502092

**25 ANS D'ENGAGEMENT SINCÈRE ET DE CONFIANCE PARTAGÉE !**

