

JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

AVRIL 2026 | Vol. 53, n° 4 | 24 pages



Marc Gagnon, Annie Gauthier et le coloré Phil Shaw, heureux de ressortir les rollerskis avec la fonte des neiges (p. 21)

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



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

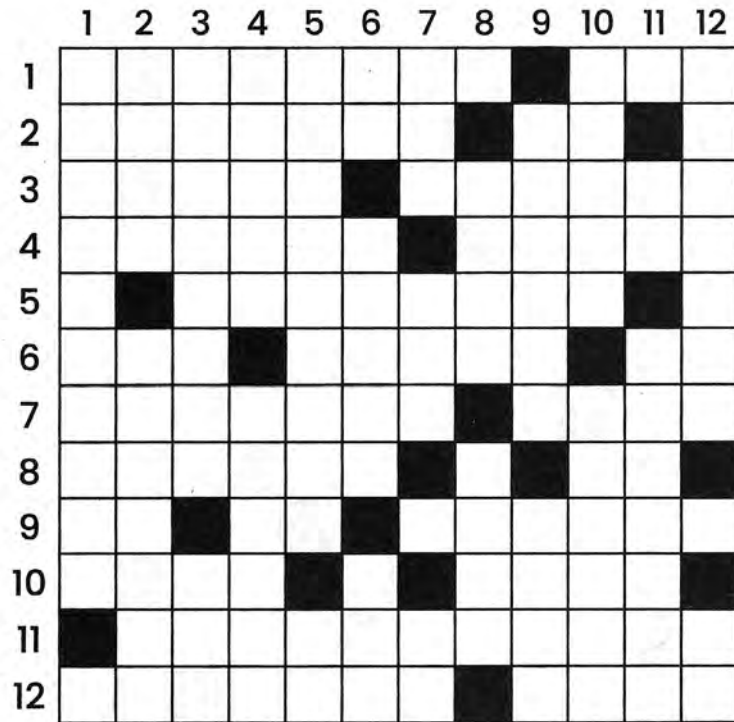
Votre moment de détente proposé par



HONDA
de
STE-AGATHE

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

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

- Enlevé – Passage.
- Claie – Fer.
- Chanson – Plier.
- Peintre français mort en 1919 – Serviteur.
- Détresse.
- Opération de classement – Ville d'Italie – Germanium.
- Cyclone – Prénom du fondateur des magasins DeSerres.
- Alerté – Préfixe.
- Gallium – Petit morceau cubique – Pain d'autel.
- À qui mieux mieux (À l') – Maréchal prussien mort en 1879.
- Distribuer.
- Châssis vitré – Passionné.

VERTICALEMENT

- Nettoyage.
- Appât – Chant.
- Ver plat d'eau douce carnivore – Lac de la Turquie orientale.
- Batiste – Fait d'être nu.
- Amétrope – Lien.
- Nanoseconde – Raide – Monseigneur.
- Unité de mesure thermique – Atoll – Écrivain japonais.
- Montagne de Thessalie – Unité de mesure de pression.
- Ville de la Californie – Sensation.
- Phénix – Désaccord.
- Diminutif d'Édouard – Coupler.
- Niveler – Ruisseau.

CALCUL POSTAL

Camille veut affranchir 2 colis de poids différents et elle a 7 timbres sous la main. Si elle veut mettre autant de timbres sur un colis qu'elle met de dollars sur l'autre, à combien devra-t-elle affranchir chaque colis?



SOLUTIONS PAGE 12

0\$ comptant
100% gagnant

HONDA
Les concessionnaires du Québec

FABRIQUÉE AU CANADA

#1 CIVIC
La voiture la plus vendue au Canada

CIVIC SPORT HYBRIDE 2026

LOCATION À PARTIR DE **108\$** PAR SEMAINE SUR LE HR-V LX AIRM 2026
LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE
260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (25 000 KM EXCÉDENTAIRES)

+ BONI LOYAUTÉ 500\$
DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

0\$ comptant
100% gagnant

ONVVA
INCLUANT **BONI 500\$** À LA LOCATION

FABRIQUÉE AU CANADA

#1 CR-V HYBRIDE
Le véhicule hybride le plus vendu au Canada

CR-V SPORT HYBRIDE 2026

LOCATION À PARTIR DE **142\$** PAR SEMAINE SUR LE CR-V SPORT HYBRIDE 2026
LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE
260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (25 000 KM EXCÉDENTAIRES)

+ BONI LOYAUTÉ 750\$
DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

0\$ comptant
100% gagnant

ONVVA
INCLUANT **BONI 500\$** À LA LOCATION

HR-V 2026

LOCATION À PARTIR DE **109\$** PAR SEMAINE SUR LE HR-V LX AIRM 2026
LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE
260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (25 000 KM EXCÉDENTAIRES)

+ BONI LOYAUTÉ 500\$
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.



**Destination:
AVENTURE**

OUTLANDER PHEV ES S-AWC 2025



**MITSUBISHI
MOTORS**
Réalisez vos Ambitions

FINANCEMENT À

0%

JUSQU'À

84

MOIS*

* Des conditions s'appliquent. Modèle ES montré.

PLUS OBTENEZ
JUSQU'À

2 500 \$

DE RABAIS
FÉDÉRAUX POUR VE*

* sous réserve de l'admissibilité au rabais.



**Giroux
MITSUBISHI**

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

819 326-1615 | www.girouxmitsubishi.com




Les Marchés DE PRINTEMPS À VAL-DAVID

18 AVRIL ET 2 MAI

10 h à 13 h
Église de Val-David



MARCHÉS D'ICI
GRANDEUR NATURE

www.marchesdici.org | f | @

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



CAPSULE CHARDON MARIE
Favorise la santé et la régénération du foie

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

LANZA
AC|hair
BIOLAGE

MOROCCANOIL
PAUL MITCHELL
schwarzkopf

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

ÉDITORIAL

VEUT, veut pas

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur

Le printemps, finalement, arrive au galop. Ce mousquetaire du roi Soleil, fantasque et sabre au clair, chevauche nos montagnes, quand subitement l'hiver retire de nos épaules son châle blanc d'un mouvement brusque, tardif et imprévisible.

Pendant que le pétrousquin des glaces fuit et que ses congères virent à l'eau, l'autre saison qui arrive nous assaisonne de lumières fraîches, et le vent trépigne, drapé dans la casaque vert tendre des premiers peupliers.

Il charge avec son troupeau d'oiseaux, qui l'acclament et piaillent de haut en bas du ciel. Nous autres, au ras du sol, nous respirons à pleins poumons un air chargé du parfum sucré des lilas, du magnolia, du jasmin, de la violette, qui mènent un combat épineux avec le sapin baumier, le mélèze et l'épinette noire, question de nous abasourdir, de nous ébaudir, de nous effarer d'un bonheur spontané. Le Québec, soudain, est libre. Il est au centre du bonheur occidental.



Claude A. Simard, huile sur toile, 2014

Les belles rivières se gonflent, se rengorgent, écument. Des ruisseaux naissent dans les creux, des dents-de-lion se plantent dans les flancs qui enherbent tout, partout, des talus des maisons aux abords des routes.

Une teinture émeraude s'installe, l'emporte sur l'adulescence du sol hématite et encore figé des stupeurs du froid. Nous tirons des plans sur la comète, nous envisageons de bâtir, de balayer, de dénouer, de repeindre jusqu'au plafond les vieux bâtis et les longues clôtures du pré. Quitte à déguerpir après pour se changer les idées, vers des rivages de lacs et d'étangs encore gainés de mousses, de moutons,

d'embranchements résiduels, reliquats des coups de serpe de l'automne passé. Si nous sommes jeunes, en avril, nous perdons un peu le nord, notre boussole s'affole, nos pieds dansent une gigue survoltée. Si nous sommes vieux, le cœur nous fond devant tant de beauté soudainement ressuscitée, comme si la vieille terre battue par le froid et les ans nous révélait une fois encore sa terre promise.

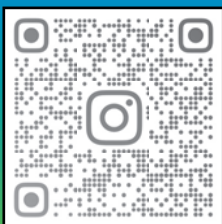
Si nous sommes humains, nous oublions les écrans et les casemates, nous quittons nos renardières, nos bunkers et nos blindages pixellisés, nous marchons vers ces vallons embrassés de rayons d'or, où s'échouent les aigrettes, les akènes de l'arnica et toutes

sortes de folies botaniques, sous un ciel soudain aussi vaste qu'un océan, là où hier encore une chape de plomb couvrait l'espace jusqu'à l'horizon.

Les animaux rigolent, piaffent, miaulent, brament, meuglent, jappent, hululent, croassent. Ils nous font savoir ainsi leur joie de retrouver dehors toutes ces marmottes qui, dans l'ombre, marmonnent depuis des mois des prières au soleil. Nous avons gardé, au milieu du désert blanc, une fleur de lys sur le cœur.

Nous avons eu du fun à jouer dans la neige, c'est entendu. On a fait des bonhommes, des descentes, des randonnées, des marches mémorables et des ronds de patinoire. Mais, veut, veut pas, quand c'est le temps des cerises, dit la chanson, les belles auront des folies en tête, le rire sera sur toutes les bouches et nous irons quérir en rêvant nos rames et nos pagaies, pour attendre au bord de l'eau que les canards finissent leurs canetons. Nous, nous saluerons d'un mouvement de tête gracieux les plus beaux jours de printemps. Nous aurons dans la patience le bon sens et l'envie de vivre en plein air.

Eh oui, à Val-David, c'est comme ça que ça se passe, et pas autrement.



META BLOQUE LE JOURNAL
SUR FACEBOOK.

Suivez-nous sur
INSTAGRAM et BLUESKY
pour ne rien manquer!



Abonnez-vous
À NOTRE INFOLETTRE

www.ski-se-dit.info



HYUNDAI

**VAL-
DAVID**

Le choix des gens d'ici.



(819) 321-3777
hyundaivaldavid.com

TUCSON 2026

Louez le modèle Preferred à traction intégrale.

0\$ d'acompte

99\$ pour **60**
par semaine mois

38 316\$

Exemple de prix au comptant

Réduction de taux fidélité de 1% incluse pour les clients admissibles.

HOROSCOPE

Nina Porter

Résidente de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Avril 2026 n'arrive pas dans un murmure, mais avec un rugissement cosmique; nous entrons dans une période rare et à haute vélocité, où les retards se dissipent et où une clarté soudaine nous force la main. Le thème du mois est la « manifestation par l'action », porté par une puissante concentration d'énergie en Bélier et en Poissons, préparant le terrain pour une « Grande Réinitialisation cosmique » dont les effets se feront sentir pendant des années.

Mouvements planétaires clés

Tout au long du mois d'avril, Saturne demeure au début du signe des Poissons, invitant chacun à ancrer ses idées spirituelles dans le monde physique. Neptune en Bélier vient y ajouter une dimension de transformation profonde. L'énergie la plus intense se manifeste à la mi-avril. Mars transite les Poissons – rejoignant Saturne le 2 avril – et traverse le signe aux côtés du Soleil et de Mercure durant la majeure partie du mois. Cette combinaison encourage chacun à surmonter les défis qui se présentent. Un changement significatif s'opère autour des 25 et 26 avril, lorsque Uranus fait son retour en Gémeaux, déclenchant une révolution à long terme dans les domaines de la communication, de la technologie et de la pensée.



♈ Bélier (14 avril - 14 mai)

Saturne, Neptune et le Soleil se trouvent dans votre signe, opérant une restructuration de votre être intérieur. C'est le moment de persévérer et d'aller de l'avant. Les décisions concernant votre carrière (ou vos projets post-carrière) exigent une action rapide, mais veillez à éviter tout conflit impulsif.

♉ Taureau (15 mai - 15 juin)

Après des années passées sous l'influence d'Uranus dans votre signe, le mois d'avril apporte une réinitialisation mentale et émotionnelle. Faites confiance à votre intuition, car des vérités cachées sont sur le point d'être mises en lumière.

♊ Gémeaux (16 juin - 16 juillet)

Mars influence votre sphère sociale ainsi que votre secteur professionnel. Uranus fait son retour dans votre signe plus tard ce mois-ci, suscitant un véritable éveil mental. Votre voix est puissante : utilisez-la pour défendre votre avenir.

♋ Cancer (17 juillet - 16 août)

Une combinaison de cinq planètes influence votre thème astral. Attendez-vous à des changements

soudains dans votre carrière. Assumez votre rôle de leader; votre image publique est en pleine ascension.

♌ Lion (17 août - 16 septembre)

Jupiter, transitant entre le Cancer et le Lion, favorise les voyages, l'apprentissage et l'adoption de nouvelles perspectives. Ce mois-ci, la chance sourira aux risques calculés.

♍ Vierge (17 septembre - 16 octobre)

Les questions financières prennent une intensité particulière. Une percée majeure est possible si vous vous concentrez sur des changements structurels à long terme plutôt que sur des solutions de facilité.

♎ Balance (17 octobre - 15 novembre)

Les relations sont au cœur de vos préoccupations et exigent des choix définitifs. Un tournant est imminent : privilégiez la clarté plutôt que le confort.

♏ Scorpion (16 novembre - 15 décembre)

Votre routine quotidienne évolue rapidement. Une occasion inattendue se présente dans votre vie professionnelle; restez organisé.e pour la saisir.

♐ Sagittaire (16 décembre - 13 janvier)

La créativité et la vie sentimentale sont particulièrement actives. Suivez ce qui vous passionne; cela s'inscrit parfaitement dans votre chemin de croissance personnelle.

♑ Capricorne (14 janvier - 12 février)

Votre foyer, votre famille et votre monde intérieur font l'objet d'une restructuration. La stabilité naîtra de décisions fermes et durables concernant votre cadre de vie.

♒ Verseau (13 février - 13 mars)

La communication devient cruciale. Les idées audacieuses sont favorisées : exprimez-vous avec franchise et mettez votre génie en action.

♓ Poissons (14 mars - 13 avril)

Avec Saturne et Mars dans votre signe, cette année est placée sous le signe d'une profonde restructuration personnelle. Prenez conscience de votre valeur et négociez avec assurance; de nouvelles possibilités de revenus se profilent à l'horizon.

Intention suggérée pour le mois : Ce n'est pas le moment d'attendre passivement. Le ciel sidéral de 2026 appelle à l'action. Concrétisez les décisions que vous avez différées, tout particulièrement entre le 10 et le 22 avril, période durant laquelle l'alignement planétaire atteindra son apogée.

N'hésitez pas à contacter Nina Porter : ninapastrologie@gmail.com

NDLR Vous remarquez que notre collaboratrice utilise les dates sidérales, qui diffèrent des dates de l'astrologie tropicale que nous voyons généralement. Voici ses précisions à ce sujet : en raison des variations astronomiques au fil du temps, l'astrologie tropicale s'est désynchronisée des positions stellaires réelles, ce qui explique que le signe solaire d'environ 80% des personnes soit modifié lorsqu'il est calculé selon la méthode sidérale, beaucoup plus précise. Mon père a étudié et enseigné l'astrologie sidérale en profondeur, car elle est en phase avec la réalité céleste actuelle, contrairement aux positions d'il y a plus de 2000 ans. De cette façon, l'astrologie se fonde sur les positions stellaires réelles.

Salon de l'emploi

de
Saint-Jérôme

ADOS (14+)
ADULTES
AÎNÉS

30 AVRIL

DE 10 H À 19 H

QUARTIER 50+

425, BOULEVARD JEAN-BAPTISTE-ROLLAND EST

vsj.ca/salon-emploi

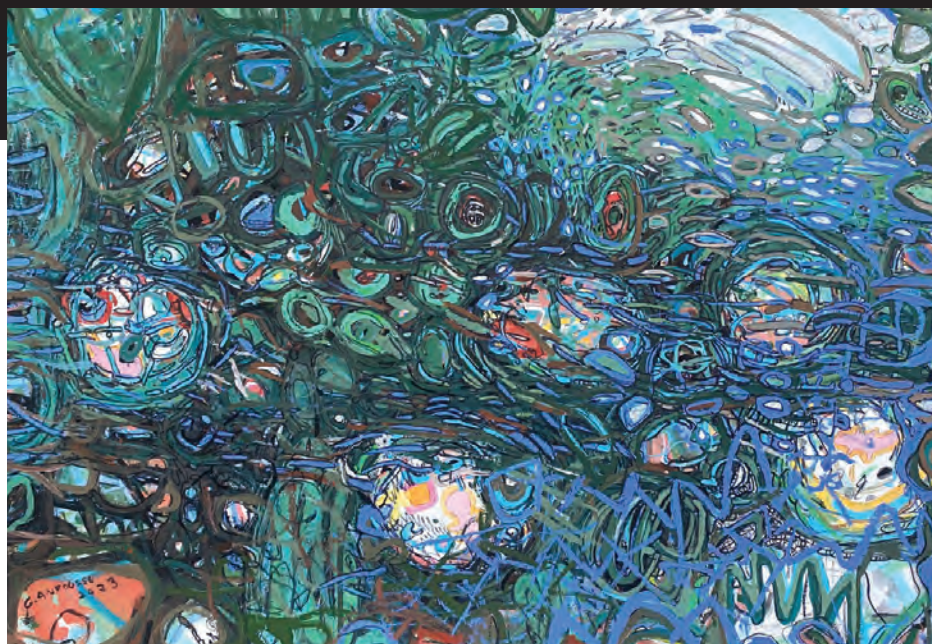
Avec la participation financière de :

EXPOSITION

GINETTE ANFOUSSE
L'eau rêvée

Après plusieurs années dans le domaine de l'édition jeunesse comme auteure-illustratrice de nombreux albums et romans, dont la célèbre série Jiji et Pichou, Ginette Anfousse revient à ses premières amours : la peinture. Depuis une décennie, elle travaille la gouache et l'acrylique dans différents formats et sur différents supports, motivée par le thème de l'eau. Elle parle de l'eau, des ruisseaux, des rivières et des lacs. De l'eau des marécages. De l'eau verte, de l'eau noire. De l'eau qui coule, ruisselle, se fige et devient glace. L'eau habitée, l'eau habitable. L'eau usée, fatiguée, l'eau qui s'épuise malgré les demoiselles qui dansent leur insouciance à la surface.

Ginette Anfousse dit encore que son travail n'est ni abstrait ni concret. Il s'explique par le contact intime avec cet élément depuis son enfance. Tout n'est pas dit dans son travail : il suppose, il propose. Il commence dans sa tête et continue, elle le souhaite, dans le regard de l'autre. Bref, elle dessine l'eau qui la fait rêver.



Ginette Anfousse, huile sur toile, 30 x 30, 2026

L'exposition se tiendra du 1^{er} au 24 mai 2026. Ouvert les vendredis, samedis et dimanches de 11 h à 16 h | Place des Citoyens, au 999, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle

Le vernissage aura lieu le samedi 2 mai de 14 h à 17 h.

Lectrice, lecteurs : si, par bonheur, vous avez connu Ginette Anfousse au cours des quatre-vingts dernières années, sachez qu'elle sera ravie de vous revoir à son exposition du 2 mai 2026 à Sainte-Adèle. Pour prendre contact directement avec elle : ginetteanfousse@hotmail.com.

Bio

Née à Montréal, Ginette Anfousse a étudié à l'École des Beaux-arts, travaillé comme conceptrice visuelle à Télé-Québec, pratiqué la gravure à l'Atelier Graff et à l'Atelier de l'île à Val-David, écrit et illustré des dizaines d'albums et romans pour les jeunes. Elle est lauréate de trois prix du Conseil des arts du Canada, du prix Québec-Wallonie-Bruxelles, du prix Christie et du prix Fleury-Mesplet. Membre des jurys pour les prix du Gouverneur général du Canada, pour les bourses du Conseil des arts du Canada et pour celles du ministère des Affaires culturelles du Québec, elle fut conseillère à l'UNEQ pour les rencontres d'écrivains et d'illustrateurs dans les écoles du Québec. (La rédaction)

L'Orée
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

CONSTRUCTION RÉSIDENTIELLE ET COMMERCIALE

LAURENTIDES



819 324-7081
loreeconstruction.com



UN PROJET. UN PARCOURS.

« Pour nous, un projet est un parcours vers une vie plus harmonieuse : créer un espace cohérent où naît un véritable sentiment d'appartenance. »

- Marc et Laurence, cofondateurs

Comme une traversée en forêt, le parcours d'un projet demande attention, écoute et justesse. Le terrain se découvre progressivement, les choix orientent la marche et les décisions façonnent l'équilibre de l'ensemble. Rien n'est laissé au hasard.

À l'Orée, le projet se révèle. La lumière met en valeur chaque ligne, chaque matière, chaque détail. Ce n'est plus un chantier, mais une œuvre aboutie - pensée, maîtrisée et durable.

Chez L'Orée CONSTRUCTION, nous marchons à vos côtés avec rigueur et engagement. Nous structurons les parcours, anticipons les défis et transformons chaque contrainte en solution réfléchie.

L'Orée CONSTRUCTION, quand le parcours devient une réalisation d'exception.

LAURENCE CHAPUT MONETTE

COFONDATRICE / RESPONSABLE ADMINISTRATIVE

Laurence est un pilier stratégique de L'Orée CONSTRUCTION. Responsable de l'administration, elle assure la gestion et la coordination des fonctions administratives.

MARC MONAST

COFONDATEUR / ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Fort de plus de vingt ans d'expérience comme charpentier-menuisier et engagé en gestion de projet depuis 2018, Marc met son expertise au service d'une planification rigoureuse des travaux, de la coordination des équipes et des sous-traitants, ainsi que du respect des échéanciers et des standards de qualité.

Avec L'Orée CONSTRUCTION, chaque projet reflète cette signature : une approche méthodique, une communication transparente et un accompagnement rigoureux, de la conception à la réalisation.

DANS LES VIGNES

PÂQUES, LES SUCRES,
le printemps...

Nelly Allard

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

Moment de gloire pour nous, les ours, qui avons été courageux du fond de notre tanière. Les repas pour célébrer l'arrivée des beaux jours vont se succéder et j'aurai envie de les accompagner sans les alourdir. En avril, le sirop d'érable est roi, alors je vous propose deux vins qui ne satureront pas vos papilles!

J'adore le pinot noir pour remplir cette mission. Et je cherche toujours les pinots issus hors de l'appellation bourguignonne pour ne pas me ruiner. La Fille Couillaud Lord De La Ragotière nous offre un vin

gouleyant et rassembleur. Oubliez les vins capiteux qui nous accompagnent tout l'hiver. On range nos manteaux et on passe à autre chose!

On y retrouve des accents fruités de cerise, de myrtille et de fines herbes. L'acidité est présente et idéale pour les plats de cabane à sucre. Nous sommes sur un vin de fraîcheur, et n'hésitez pas à le servir légèrement rafraîchi. Pour ceux qui auraient envie d'un rouge à l'apéro, vous avez là ce qu'il vous faut.

La Fille Couillaud Lord De La Ragotière
Code SAQ : 13999132
19,55 \$

Qui dit Pâques dit rassemblement. C'est l'occasion de partager une bulle avec un profil printanier : Burbuja Brut Blanco des Blanco. Bio et végane - tout pour plaire au Val-Davidois moyen -, ce chardonnay est idéal pour ouvrir la terrasse entre amis. Le nez est fin, avec des notes de pomme juteuse et d'amandes. La bouche est vive, avec un brin d'amertume en finale. C'est la bulle sans prétention parfaite des entrées à base de pommes et d'érable. Elle convient tout autant aux discussions autour de l'ilot les deux mains dans un bol de croustilles nature. Et que dire de son prix!

Burbuja Brut Blanco des Blanco
Code SAQ : 15313835
14,65 \$

Au moment d'écrire ces lignes, je venais tout juste, avec toute l'équipe, de découvrir un produit qui nous a tous émerveillés. C'est la première fois que je partage un coup de cœur sur un spiritueux, et c'est bien parce que c'est une pépite tombée... de l'érable. D'ailleurs, ce pur délice sera en dégustation dans



notre succursale de Sainte-Adèle tous les mois d'avril et de mai. Il vous suffit de nous le demander.

Le Domaine Vallier Robert Val ambré 8 ans est un vin d'érable fortifié de la belle province. Au nez, on pense que la bouche ne pourra pas être aussi sublime, car on approche de la perfection. Oh, mais que du bonheur! C'est riche mais sans être lourd.

Avec ses 8 ans d'âge, ses notes un peu tourbées et ses saveurs de moka, de caramel au beurre et de fruits jaunes bien mûrs, cet acer doux de sève de mi-saison fait l'unanimité! À l'apéro, avec peut-être quelques noix, des rillettes, ou oserez-vous le

saumon fumé! Par ici la tarte Tatin, la croustade aux pêches, ou encore sur un délicieux chèvre. Et quand je dis « sur », je veux dire directement dessus! Pour ma part, je n'ai pas imaginé d'accord mets et spiritueux, mais bien un accord vin et moment. Un feu dans la cour avec une couverture de laine et de bons copains. Voilà!

Domaine Vallier Robert Val ambré 8 ans
Code SAQ : 15460211
44,75 \$

Bon temps des sucres! Et passez nous voir pour cette sublime dégustation!

IN MEMORIAM

EN SOUVENIR DE MARC LEGAULT



Ce soir-là, à l'hôtel La Marquise, sur la presqu'île de Sainte-Agathe-des-Monts, nous avons organisé une soirée canadienne. C'était vers mille neuf cent soixante et quelques. L'automne avait mis son flamboyant costume de couleurs tout autour du lac. Je travaillais alors au journal *Le Sommet*, et M. J. Adélar Ratelle, grand patron du fameux Festival des neiges, m'avait proposé d'organiser des soirées festives pour animer les périodes plus calmes de la présaison. Marc devait avoir quatorze-quinze ans quand il est entré en dansant la gigue dans la grande salle de l'hôtel, avec son père, sa mère et ses sœurs. Il devait y avoir deux cents personnes assises en demi-cercle près de la piste, et les Legault, au son du violon, de l'accordéon et du piano droit, ont mis en joie toute l'assemblée en quelques minutes.

Puis, les années ont passé à la vitesse de l'éclair. Marc est devenu comptable, et c'était naturel chez cet homme sur qui on pouvait toujours compter. La chorale de Val-David pendant des années, puis les choristes de l'Ensemble Ô Chœur du Nord ont pu apprécier sa

présence assidue, sa belle voix et sa connaissance de la musique. Pendant les deux décennies où je travaillais à Montréal, Marc est souvent venu me donner un coup de main pour organiser finances et stratégies de marketing dans mon entreprise de communications. Il était toujours là, avec ses blagues qu'il pouvait enchaîner jusqu'à ce qu'à force de rire on ait des crampes dans le ventre. Il avait ce regard franc et direct sur la réalité, mais il savait aussi le pouvoir du rêve. Nous en avons partagé quelques-uns. La dernière fois qu'on s'est vu, c'était dans le stationnement de la bibliothèque de Val-David, il y a quelques mois. Marc se rendait à une répétition de la chorale, un gros porte-documents rempli de portées de musique au bout du bras. Pour moi, il n'est pas parti bien loin, car dans ma mémoire, il a sa place et où régulièrement il se lève, pour nous en compter une bien bonne. C'était un pilier dans sa communauté et dans l'entreprise où il a fait sa marque. C'était un ami comme on n'a pas souvent la chance d'en avoir dans une vie. Nous sommes plusieurs qui ne l'oublierons pas de sitôt. (MPS)

SANTÉ ET BEAUTÉ

L'ENTRETIEN QUOTIDIEN QUI FAIT LA DIFFÉRENCE :
hydratez, protégez et choyez votre peau chaque jour

Marlène Gosselin

Institut Marlène

Une peau douce, lumineuse et saine est le reflet de soins adaptés et réguliers. Chaque tranche d'âge apporte son défi, mais aussi ses produits spécifiques. Voici un guide pour vous aider à mieux vous y retrouver.

Pour les **20-30 ans**, la peau subit des modifications dues à une prédisposition génétique, à des fluctuations hormonales et à des facteurs environnementaux. Les soins de la peau se concentrent sur la prévention et l'hydratation avec des gestes clés : nettoyage matin et soir avec un lait et une lotion tonifiante, crème contour des yeux hydratante, sérum hydratant ou purifiant, protection adaptée (gel, fluide ou crème).

Les peaux de **40-50 ans** ont besoin de douceur, d'hydratation et de soins apaisants pour conserver leur éclat et leur souplesse. C'est aussi une période de transition importante, car les fluctuations hormonales influencent directement la peau et son état. Résultat : une peau qui peut devenir plus sèche, plus réactive, parfois marquée par des taches pigmentaires ou des imperfections inattendues. Le soin idéal combine hydratation intense, stimulation de la production du collagène et de l'élastine en utilisant des actifs comme la vitamine C, l'acide hyaluronique et des peptides pour cibler la perte de fermeté et l'apparition des rides. Un contour des yeux et des lèvres préviendra et traitera les signes de l'âge de ces zones où l'épiderme est plus mince. Un sérum, soin hautement concentré en actifs et conçu pour agir en profondeur grâce à sa texture légère et fluide, sera appliqué en prévention anti-âge sous vos crèmes de jour et de nuit ciblées.



À **60-70 ans**, privilégiez une routine axée sur l'hydratation en profondeur, la nutrition, la régénération cellulaire et la fermeté, avec les mêmes ingrédients clés que les 40-50 ans. La peau perd en lipides, en collagène et en capacité de régénération.

Les actifs doivent donc nourrir, réparer, protéger et stimuler, tout en respectant la sensibilité accrue de la peau mature. Bonifiez avec la niacinamide (B3), les céramides, les huiles végétales nourrissantes et les facteurs de croissance épidermique.

Pour tous les âges :

L'écran solaire minéral FPS30 et + au quotidien devrait faire partie de votre routine beauté. Un écran solaire est le premier produit anti-âge à utiliser dans votre vie.

Une exfoliation bi-hebdomadaire ainsi qu'un masque de beauté permettront l'élimination des impuretés et des cellules mortes sur votre peau, qui restera belle tout en ayant un éclat instantané.

Ne négligez pas les facteurs liés au mode de vie, qui peuvent entraîner un vieillissement prématuré de la peau, et traitez aussi votre peau de l'intérieur. Évitez la malbouffe et le sucre raffiné. Essayez de dormir sept à huit heures. Faites de l'exercice et, surtout, nourrissez votre peau avec des aliments riches en nutriments, en antioxydants, en minéraux et en acides gras essentiels et buvez suffisamment d'eau.

Prendre soin de sa peau, c'est aussi prendre un temps pour soi, se recentrer et retrouver une sensation de bien-être profond.

Offrez-vous un moment qui fait du bien, au quotidien!

Référence : Formation Derme

Ski-se-Dit

PROCHAINE PARUTION FORMAT PAPIER EN KIOSQUE : 7 MAI 2026
PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER VOS PHOTOS ET TEXTES : 20 AVRIL 2026

2496, rue de l'Église, suite 200, Val-David (Qc) J0T 2N0 • 819 321-9269 • redaction@ski-se-dit.info • 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.



Le journal est publié au complet sur le site 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

CINÉMA PREMIER CHOIX

L'âme idéale : Quand Magalie Lépine-Blondeau fait du cinéma français

Étienne Boivin

Résident de Val-David et avide cinéphile

Médecin en soins palliatifs dans un hôpital du Havre, Elsa – incarnée par Magalie Lépine-Blondeau, qui signe ici un premier rôle marquant dans le cinéma français – possède un don hérité de sa mère : la capacité d'accompagner les patients au-delà de la mort. Un talent singulier qui permet aux mourants de partir apaisés, mais qui complique sérieusement la vie sentimentale de la jeune femme.

Lors d'un dîner chez les parents de son fiancé Sofiane (Soufiane Guerrab), Elsa se retrouve confrontée au fantôme tourmenté de Nadia (Nina Aboutajedyne), la sœur suicidée de ce dernier. L'épisode, aussi inattendu que déstabilisant, précipite la rupture du couple.

Deux ans plus tard, après un accident de mobylette, Elsa fait la rencontre d'Oscar, un compositeur prometteur. Bien qu'elle se soit juré de ne plus s'attacher, elle se laisse emporter par cette nouvelle relation, encouragée par Mireille (Anne Benoît), une patiente en fin de vie devenue confidente. Mais rapidement, Elsa pressent que cette histoire pourrait, une fois encore, la mener à une douloureuse désillusion.

Pour son tout premier long métrage, Alice Vial s'approprie les codes de la comédie romantique tout en y intégrant des éléments empruntés au cinéma fantastique. La réalisatrice évite toutefois les écueils du mélodrame à la *Ghost* ou de l'angoisse à la *Sixième Sens*, préférant un ton léger, empreint d'humour et de bienveillance.

L'âme idéale



La réussite du film repose en grande partie sur l'alchimie entre Magalie Lépine-Blondeau et Jonathan Cohen, dont la sensibilité révélée dans *Ma mère*, *Dieu et Sylvie Vartan* trouve ici un nouvel écho. Leur duo fonctionne avec une telle évidence qu'il fait presque oublier les longueurs et incohérences qui parsèment le récit.

L'âme idéale parvient à émouvoir grâce à la performance nuancée de Magalie Lépine-Blondeau et à la capacité d'Alice Vial à mener son récit vers une conclusion touchante. Un pari audacieux, relevé avec sensibilité, pour un premier long métrage fondé sur une prémisse aussi insolite que séduisante. Au moment d'écrire ces lignes, le film est annoncé pour une sortie imminente sur Amazon Prime et Apple TV.

En avril, je surveillerai la sortie de *The Drama*, du Norvégien Kristoffer Borgli, avec Zendaya et Robert Pattinson. De son côté, le cinéma québécois nous propose *Ma fille tu seras libre*, le troisième long métrage de fiction réalisé par Bachir Bensaddek, après *Montréal la blanche* (2016) et *La femme cachée* (2024).

Rendant hommage à la résilience des femmes afghanes faisant courageusement face au sort qui leur est imposé par les hommes et les traditions, le récit, écrit par Marie Vien (*La passion d'Augustine*, *14 jours*, *12 nuits*, *Le temps d'un été*), suit le parcours d'une mère de famille venue de Kaboul qui se voit forcée de mettre à exécution un pacte aux conséquences dramatiques qu'elle avait signé lors de sa fuite vers le Canada.

Bon printemps!

Venez rencontrer
nos dentistes!



CLINIQUE
DENTAIRE

DES
CIMES



DR SIMON
GRONDIN
DENTISTE

DRE CHARLOTTE
DÉZIEL
DENTISTE

DRE ANNIE
COUTU
DENTISTE

ACHETER UN TERRAIN DANS LES LAURENTIDES : entre rêve et réalité

**Mathieu Côté et
Audrey-Anne Parent**

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

Au fil des dernières années, les Laurentides se sont imposées comme une destination de choix pour ceux qui souhaitent ralentir, respirer et s'enraciner dans un environnement naturel. Que ce soit pour y construire une résidence principale, un chalet ou pour un projet d'investissement, de plus en plus d'acheteurs se tournent vers l'achat d'un terrain. Derrière cet engouement se cache toutefois une réalité plus complexe qu'il n'y paraît.

Contrairement à une propriété déjà construite, un terrain ne se résume pas à ce que l'on voit. Il porte en lui un potentiel, mais aussi des contraintes invisibles qui peuvent influencer considérablement un projet. Dans les secteurs prisés comme Saint-Sauveur, Val-David, Sainte-Agathe-des-Monts ou Mont-Tremblant, la demande pour les terrains constructibles est en hausse, ce qui contribue à faire grimper les prix. Cependant, cette valeur varie énormément d'un lot à l'autre, en fonction de caractéristiques parfois difficiles à percevoir lors d'une simple visite.

La topographie, par exemple, joue un rôle déterminant. Plusieurs terrains des Laurentides sont situés en pente ou en zone montagneuse, ce qui peut complexifier l'implantation d'une future construction. Ce type de configuration influence non seulement les plans de la maison, mais aussi les coûts liés aux fondations, à l'excavation et à l'accès au chantier. À cela s'ajoute la réalité du sol, souvent rocheux dans la région, qui peut nécessiter



des travaux importants avant même le début de la construction.

Le printemps, particulièrement le mois d'avril, est d'ailleurs une période révélatrice. La fonte des neiges met en lumière certains éléments que l'hiver dissimule : zones de drainage problématiques, accumulation d'eau ou encore présence de milieux humides. Ces conditions peuvent entraîner des restrictions importantes, voire rendre certaines portions du terrain non constructibles. Ce qui semblait être une belle occasion peut alors se transformer en défi technique et financier.

Au-delà des aspects physiques, les règlements municipaux occupent une place centrale dans tout projet d'achat de terrain. Chaque municipalité

possède ses propres normes en matière de zonage, de type de construction autorisée, de superficie minimale ou encore d'usage permis. Dans certains cas, des restrictions s'appliquent également à la location à court terme, un élément devenu particulièrement pertinent dans les Laurentides. Une validation rigoureuse auprès de la municipalité est donc essentielle avant même de considérer une promesse d'achat.

L'accès au terrain constitue un autre facteur souvent sous-estimé. Un chemin non entretenu, une servitude de passage ou un accès difficile en hiver peuvent compliquer autant la construction que la revente éventuelle de la propriété. À cela s'ajoute la question des services : plusieurs terrains ne sont pas desservis par les réseaux municipaux et nécessitent l'installation d'un puits et d'un système septique, impliquant des coûts supplémentaires et des études préalables.

Malgré ces réalités, l'achat d'un terrain dans les Laurentides demeure une occasion exceptionnelle pour ceux qui souhaitent créer un projet à leur image. La région continue d'attirer par son équilibre entre nature, accessibilité et qualité de vie. Toutefois, le succès d'un tel projet repose sur une compréhension claire de ce que l'on achète réellement.

Acheter un terrain, c'est bien plus qu'un coup de cœur. C'est un processus qui demande rigueur, vérification et accompagnement. Derrière chaque lot se cache une histoire unique, faite de potentiel, mais aussi de limites à apprivoiser. En prenant le temps de bien s'informer et de s'entourer des bonnes ressources, il devient possible de transformer un simple terrain en véritable projet de vie.



ROYAL LEPAGE^{INC.}

HUMANIA

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION,
UNE RELATION

**MATHIEU CÔTÉ &
AUDREY-ANNE PARENT**

Courtiers immobiliers résidentiels

819-325-3554 | 514-609-5211

mathieuc@royalpage.ca | aparent@royalpage.ca



La 2^e édition du concours **La persévérance, ça mène loin!**, tenu dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire, a permis de souligner les efforts de 4 jeunes Val-Morinois. Les lauréats ont pu être félicités lors de la séance du conseil municipal du 9 mars dernier.

De g. à dr. : Catherine Francken, conseillère, Annick Léveillé, conseillère, **Georges Audet**, lauréat, Michel Bazinet, conseiller, **Mathilde Prévost**, lauréate, Pierre Asselin, maire de Val-Morin, **Tom Kelly**, lauréat, Albert Girard, conseiller, Nancy Martin, conseillère, **Élody Pelosse**, lauréate, Sylvain Loiselle, conseiller



Pour toute votre vie de proprio

Profitez d'une gamme élargie de services pour financer, assurer, vendre, acheter ou rénover votre propriété.



Desjardins

Caisse de Sainte-Agathe-des-Monts

819 326-2883

CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

L'HORIZON DE la transmission



Vue partielle de La Voie des Racines de Nathalie Levasseur



Vue partielle de Tisser l'Océan d'Ari Bayuaji

Et si nous étions élevés dans et avec la gratitude?
- ROBIN WALL KIMMERER

L'amour, une fois qu'il a germé,
donne des racines qui ne finissent plus de croître.
- ANTOINE DE ST-EXUPÉRY

en cours et à prendre part à l'atelier conçu gracieusement pour eux : *Tramer l'horizon des racines à la vague*. Sous le signe du lien, les démarches respectives de Levasseur et Bayuaji évoquent tout autant la filiation et la transmission que la gratitude et la solidarité.

Renouant avec les racines d'une tradition millénaire, l'atelier cherche à amorcer l'apprentissage de techniques de tissage et de tressage, inspirée par les œuvres des artistes. Entre la main et l'esprit, l'approche rituelle du geste développe la contemplation et la concentration. Mais aussi, elle sollicite notre attention au moment présent.

Branches naturelles et cordes de plastiques recyclées entrelacées à d'autres fibres colorées formeront un assemblage en regard des sculptures tressées de Nathalie Levasseur. De la terre à la mer, des cordelettes récupérées des champs d'agriculture en Estrie feront écho à celles des pêcheurs trouvées

dans la mangrove des côtes balinaises réemployées par Ari Bayuaji comme matériau de tissage dans ces tapisseries fabuleuses réalisées avec l'aide d'habitants de l'île dans une volonté d'entraide et de solidarité.

D'abord, chaque enfant créera à partir d'un rameau un tissage coloré qui miroite et ondule au vent pour ensuite collaborer à une œuvre collective. Pourquoi faire les deux? La part individuelle permet l'apprentissage et la maîtrise de la technique tout en développant la patience. À la fois intime et tangible, cette sculpture que l'enfant ramènera chez lui ancre le sentiment d'accomplissement et de création personnelle. L'œuvre collective se prolongera d'une classe à l'autre, encourageant la coopération et l'observation du travail d'autrui. Cela conforte aussi le sentiment d'appartenance à un groupe.

Cultiver les relations chaleureuses agit comme un facteur de protection majeur pour la santé physique et mentale¹. Se lier ne demeure-t-il pas « la source des plus grandes joies et des plus grands souvenirs de l'existence² ». En ce moment historique inouï que nous traversons, favoriser la création, la communication, l'apprentissage,

valoriser la solidarité, tisser des liens, entretenir l'empathie, n'est-ce pas semer les graines du mieux-être et du mieux-vivre?

Au plaisir de vous accueillir au Centre,
Manon Regimbald
directrice générale

Jusqu'au 24 mai
LA VOIE DES RACINES de Nathalie LEVASSEUR
TISSER L'Océan d'Ari Bayuaji
Jour de la terre - Samedi 25 avril à 14 h Rencontre avec les artistes Nathalie Levasseur et Ari Bayuaji
Dimanche 26 avril à partir de 13 h 30 Ruche d'art avec Isabelle Gagnon-Zeberg
Les dimanches 19 avril, 3 et 17 mai à partir de 14 h, retrouvez Nathalie Levasseur à l'œuvre
ENTRÉE LIBRE

¹ Norbert J. Waldinger et Marc Schulz, *The Good Life: Lessons from de World's longest Scientific Study of Happiness* (Harvard University), New York, 2025. Dans cet esprit, soulignons le récent ouvrage dirigé par Normand Baillargeon, *10 leçons de vie de philosophes*, Montréal, Somme toute, 2026

² Christophe André et Rébecca Shankland, *Ces liens qui nous font vivre*, Paris, Odile Jacob, 2022



Lorraine HAMEL
Courtier immobilier résidentiel et commercial

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

AHUNTSIC INVESTISSEUR

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

NOUVEAUTÉ REVENUS

LAC-SUPÉRIEUR
397 000 \$

Une opportunité dans un secteur paisible. Ce duplex est situé dans un secteur tranquille du Lac Supérieur, sur une rue sans issue, garantissant un environnement calme et sécuritaire. Il s'agit d'une opportunité idéale pour un premier acheteur grâce à son revenu locatif intéressant : le logement 3 1/2 génère 950 \$ par mois. MLS 12562418

BAISSE DE PRIX

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
585 000 \$

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 23742361

REMAX 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

Tranquilli-T

SOLUTIONS DE LA PAGE 2

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

Calcul postal

5 \$ sur l'un (1 + 4 ou 2 + 3)
et 5 timbres sur l'autre
affranchi à 17 \$ (22 - 5).

COUP DE PLUME

PÂTE MOLLE, POUTINE et métathèse

Judith Lavoie

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

Si on demandait au fromage s'il aime s'appeler « fromage », je ne suis pas sûre qu'il répondrait par l'affirmative, par le « oui » satisfait de son prénom, par le « oui-oui », le double « oui », celui qui insiste sur l'aspect positif des choses. Ça pourrait dépendre de l'individu questionné, allez-vous me dire. En effet, votre prudence vous honore, tout n'est-il pas relatif dans la vie (presque tout)?

Prenez l'oka, qu'a-t-il à faire de son prénom de « fromage », on l'appelle plus souvent par son nom de famille, oka, tout court. C'est pareil pour le roquefort, le cheddar, le halloumi, le feta (en France on dit la feta, c'est un fromage épïcène), le suisse, le brie, et j'en saute (comme le chèvre, la chèvre plutôt, qui saute), même privés de leur p'tit nom (« fromage »), ils sont reconnaissables, et ce, avec ou sans contexte (hors contexte itou, textitou). Mais l'en grains, le fromage en grains, comment pourrait-il se passer de son prénom? Idem pour l'à la crème et l'à pâte molle, sans le « fromage » initial, le sens est perdu. Dans la même famille, j'oubliais



l'à raclette et l'à poutine qui, même si l'on devine le fromage derrière (plutôt devant), ont drôle d'allure lorsqu'ils sont dépourvus du fromage (le mot, je veux dire). Le de chèvre et le de vache paraissent également mal dans leur peau (peau de vache, hon) sans leur prénom commun. D'autres encore sont indécodables, à moins que les présentations aient déjà été faites : je pense à des fromages portant des noms pittoresques comme « galette », « trouble-fête » et « ménestrel » (des Fromagiers de la table ronde, à Sainte-Sophie) ou « treizième apôtre », « ti-brin de liberté » et « religieuse » (de la

fromagerie du Presbytère, à Sainte-Élizabeth-de-Warwick). Avouez que tous ces fromages portent des noms délicieusement exquis (le jeu de mots était facile, j'en conviens, mais tout de même à propos, n'en convenez-vous pas?).

Mais revenons z'à nos brebis. Pourquoi le fromage voudrait-il changer de nom? C'était ma question de départ. La réponse tient en un mot : « métathèse ». La métathèse, terme en apparence complexe, mais qui désigne une notion bien simple, est l'inter-version de deux sons dans un mot, comme

« aRÉoport » plutôt qu'« aÉRoport ». Dans les temps anciens, les gens disaient donc « foRmage » et non « fRomage ». Permettez-moi d'insister sur le fait que cette appellation, « fromage » (f-o-r), était tout à fait logique puisque le mot est issu du latin *formaticus*, lui-même dérivé du latin *forma*, qui veut dire « forme », autrement dit, le moule (le récipient) dans lequel est placé le fromage. C'est autour du douzième siècle qu'il y eut métathèse, si bien que « fromage » est devenu « fromage ». Je ne saurais en expliquer la raison, malheureusement. On pourrait croire que « fromage » se prononce mieux que « fromage », pourtant, on a bien les mots « forme », « format », « formation », « formule », etc., tous issus de *forma*. Sans compter que le terme « fromage » existe encore (dans le domaine technique, cela dit) pour désigner l'« action de donner sa forme à un objet manufacturé [...] le] fromage d'un métal [par exemple] » (Antidote). Je me dis que (restez avec moi et ma logique, d'accord?) si on parlait du *fromage d'un fromage*, on se trouverait à renverser la métathèse, en conséquence de quoi l'ordre du monde serait rétabli (rien que ça).

1^{er} PRIX À NICOLE MORINCATÉGORIE ADULTE - 14^e ÉDITION DES PRIX d'excellence en français Gaston-Miron

Dans la catégorie adulte, le 1^{er} prix a été remis à Nicole Morin, de Val-David, pour son texte *De bons vieux amis*, lors de la 14^e édition des Prix d'excellence en français Gaston-Miron.

De bons vieux amis

L'un avance d'un pas hésitant
L'autre le suit d'une démarche alourdie.
Ensemble, ils déambulent lentement
En échangeant des regards attendris.
On peut imaginer qu'ils se sont fait le serment
De toujours demeurer en harmonie.

Jours gris et jours de pluie,
Afin de chasser les pensées moroses,
Ils ne manquent jamais leur précieuse sortie.
Leur promenade est entrecoupée de pauses :
Il faut qu'il se repose,
Semble comprendre son ami.

Ils veillent ainsi l'un sur l'autre:
Lui le caresse de sa main tremblotante,
L'autre lui confirme sa présence rassurante.
C'est ainsi qu'ils ont bâti une douce complicité.
Nul besoin de l'expliquer,
Ils veulent se rendre jusqu'au bout, côte à côte.

Le dos voûté de l'un témoigne de son histoire,
Parsemée de défaites et de victoires.
Le souffle court de l'autre annonce la fin des jeux
Et des soirées blotti au coin du feu.
Mais tous leurs moments heureux
Resteront à jamais gravés dans leurs mémoires.

Une longue route partagée
À fidèlement se soutenir et se reconforter,
Gage d'une profonde amitié.
Ensemble, le vieil homme et son chien
Parcourent leurs derniers bouts de chemin
En toute sérénité.



Prix d'excellence en français

GASTON-MIRON



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



Béatrice Plisson Comédienne

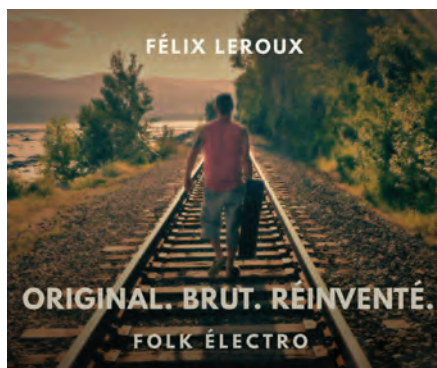
Béatrice Plisson, comédienne, explore le théâtre depuis l'âge de 16 ans en France, à Angers. Après avoir découvert cette passion, elle a participé à plusieurs ateliers et spectacles de jeu en Europe et au Québec. Le Théâtre entre amis l'accueille en 2015 à titre de comédienne dans la pièce *Enfantillages*. En 2016, elle se joint aussi à la troupe les Toqués de Mont-Tremblant. Personnellement, je l'ai découverte pour la première fois à l'événement de la Lecture publique du mois dernier au Théâtre du Marais dans le rôle de la machiavélique Marquise de Merteuil dans les *Liaisons dangereuses* aux côtés d'autres majestueux.euses comédiens.ne.s (mise en scène : Étienne Boivin). Après cette représentation, où je l'ai bien appréciée, elle m'a confié qu'elle aime bien les pièces de théâtre qui font réfléchir sur la condition humaine. Le rôle qui a le plus résonné en elle, jusqu'à maintenant, c'est celui de Sawda dans la dernière production *Incendies*. Béatrice me dit aussi qu'elle aime bien les défis; elle a quand même le trac chaque fois qu'elle monte sur scène, mais l'envie de jouer et d'explorer d'autres personnages, d'autres philosophies, et d'incarner d'autres vies est plus forte que tout! On pourra la découvrir dans le rôle de Madame Suzana la mercière dans la prochaine production théâtrale *L'Éventail* de Carlo Goldoni, dans une mise en scène de Kim Jasmin Jean-Louis, qui sera présentée du 4 au 7 juin prochain. Un retour à la comédie, le temps d'une production, et les premiers pas d'une nouvelle metteuse en scène prometteuse. Une solide équipe et un texte qui a triomphé contre l'épreuve du temps. Découvrez le grain de folie de Carlo Goldoni! Réservation : www.theatredumarais.com, 819-322-1411



Félix Leroux Musicien

Original. Brut. Réinventé. C'est le nouveau spectacle que Félix Leroux, artiste québécois originaire de Val-David, vous propose le 12 avril (contribution volontaire) au café bistro Le Mouton noir à Val-David à 15 h et le 16 avril au Radis Noir - Pub Nordique, à Sainte-Anne-des-Lacs, à 19h. Depuis que je le connais, il évolue et continue de vivre de sa passion avec la même intensité. Sur scène, on ressent son plaisir de jouer et de partager sa musique avec son public. Artiste aux multiples talents, Félix explore un univers musical qui navigue entre le folk et le rock, tout en restant ouvert aux sonorités électros. Au fil des années, il a eu l'occasion de créer et de se produire dans de nombreuses salles et différents festivals au Québec et à l'étranger avec ses différents projets musicaux.

Contact avec l'artiste, Félix Leroux :
info@radisnoir.ca



Geneviève Oigny Arts visuels-Sculpteure de lanternes

Artiste spécialiste du papier, interpellée par les possibilités infinies des atmosphères, Geneviève Oigny allie onirisme, fantaisie et minutie dans ses sculptures-lanternes. Originaire de Montréal, elle est reconnue pour ses lanternes inusitées, chacune portant son unicité propre. Détenrice d'un certificat en Arts d'impression à l'UQAM, elle poursuit son chemin en explorant plusieurs avenues à travers ses matériaux de base : papier et lumière. Je la qualifie de Poète lumineuse : elle sculpte la lumière comme certains autres peignent des tableaux. Parmi ses réalisations, mentionnons son corpus étonnant d'*Habits de lumière*, sculptures illuminées grandeur nature faites à partir de pages de livres, projet découlant du *Chapitre Dix : Des Mots et Merveilles*, surprenants costumes illuminés commandés par la Biosphère de Montréal. Son travail a été exposé dans plusieurs lieux au Québec, en France et à Dubai. Geneviève Oigny a développé une signature qui lui est propre. En novembre 2015, elle a reçu le titre de Créatrice des Laurentides de l'année pour le Grand Prix du Conseil des Arts du Québec. Elle vit à Saint-Adolphe depuis plusieurs années, où on a eu l'honneur de se rencontrer il y a bien longtemps, lors de mon arrivée dans les Laurentides en 2002. Cette jolie artiste, délicate et bien mystérieuse avec ses cheveux noirs et son rouge à lèvres rouge, était déjà dans cette exploration de lanternes, de papier de riz, d'écriture, de mots... Et évidemment, j'avais déjà perçu ce petit quelque chose de fascinant en elle qui m'intriguait... Après plusieurs années, nous nous sommes croisées à nouveau, lorsque j'étais en résidence de création à la Montagnarde, à Saint-Adolphe, l'été dernier. En premier lieu, j'ai rencontré sa sœur, Manon Oigny, chorégraphe en danse contemporaine et une ancienne collègue de classe à l'UQAM en danse à Montréal. Cela me replonge dans mes souvenirs... Geneviève nous raconte que les objets lumineux exercent un grand pouvoir de fascination sur elle. Elle est intriguée par les possibilités infinies des atmosphères et de leurs enchantements singuliers. Geneviève façonne la lumière afin que l'éclairage devienne l'élément d'enivrement onirique. Cela engendre parfois un personnage d'une curiosité saisissante nous invitant dans un univers précieux et symbolique. Lors de la dernière exposition à Sainte-Adèle de cette artiste magique, la lumière des lanternes habitant le corps autrement éteint du vêtement retrouvait une puissance métaphorique! Je la conçois toujours aussi intrigante, cette grande artiste créative et poète de l'ambiance. Cela mérite vraiment d'aller découvrir son site web, qui décrit bien qui elle est à travers son art encore bien vivant! www.genevieveoigny.wordpress.com, golanterno@yahoo.ca, <https://telequebec.tv>



Katrine Boilard Artiste peintre

Katrine Boilard nous offre son univers artistique avec la peinture sur toile : fantaisie et surréalisme coloré. Entre le surréalisme déjanté et la poésie visuelle, ses œuvres oscillent entre le rêve et l'introspection. Tantôt futuriste, tantôt symbolique, chaque tableau invite à plonger dans une narration personnelle teintée d'humour, d'émotion ou d'absurdité. Rien n'est figé, selon Katrine! Tout est matière à imaginer... Bien d'accord avec elle; c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai été hypnotisée par sa touche de fantaisie brute, ses toiles composées des mondes à mi-chemin entre la réalité et l'imaginaire. Elle déconstruit les formes, détourne les regards et raconte des fragments de vie ou des éclats de subconscient. Chaque toile est une fenêtre sur l'inattendu, selon elle. Dans ses toiles, on découvre l'art de la fantaisie! Elles sont vibrantes, peuplées de personnages insolites, de créatures imaginaires et d'émotions à fleur de peau. Chaque œuvre est une fenêtre ouverte sur un monde parallèle, entre surréalisme doux, symboles personnels et éclats de couleur instinctifs. Lorsque je l'ai vue l'an dernier à l'exposition à la Maison Bellevue, à Morin-Heights, j'ai eu un coup de cœur pour sa création *Désert rose*. Cette toile était inspirée d'une image d'art générée par l'intelligence artificielle. Ce personnage de rose et d'audace, coloré, hybride, presque cyborg, incarne le futur, la jeunesse, la mutation. Avec des cornes douces, ses écouteurs fleuris et son regard lointain, il semble marcher dans un désert de demain, entre punk et poésie numérique. *Désert rose* est une ode à la différence, à la force douce et à la beauté qui ose sortir du cadre. Cela représente très bien la démarche artistique de Katrine Boilard, que vous pourrez découvrir prochainement au Mouton noir de Val-David, tout le mois de juin 2026. Vernissage : jeudi 7 juin. Contact avec l'artiste : 438-930-4185, 4scissorhands@gmail.com



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

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 : 14 avril et 12 mai à 19 h 30
- Dimanche 19 avril, **café-rencontre avec le maire**, de 10 h 30 à 11 h 30, au pavillon Maurice-Monty (ancien presbytère)
- **Marché** du printemps aux 2 semaines, salle Athanase-David (église) de 10 h à 13 h; prochaines dates : 18 avril, 2 mai
- 1^{er} mai : Échéance pour le remisage des **abris temporaires hivernaux** (de style Tempo)
- **Heure du conte** avec Chantale à 11 h à la bibliothèque, 12 avril, 3 mai, 7 juin; gratuit pour les résidents, inscription obligatoire

Val-Morin

- La vignette de stationnement permet de se stationner à la plage du lac Raymond ou à la Petite Gare, tandis que celle pour visiteur temporaire est destinée aux visiteurs à votre résidence et s'ils doivent se garer dans la rue temporairement
- **Heure du conte** La petite pousse qui pousse, samedi 25 avril à 10 h 30, 3 à 6 ans, gratuit, inscription obligatoire
- **Prochaines séances** ordinaires du Conseil municipal : 13 avril et 11 mai à 19 h



Sainte-Adèle

- Le **magicien Marc Trudel** nous ramène à *La mystérieuse école pour Une nouvelle histoire* le 11 avril à 10 h 30, 5-12 ans, gratuit, réservation obligatoire
- **Noé Lira**, auteure-compositrice-interprète, en spectacle avec la multi-instrumentiste Salomé Perli le 19 avril à 13 h 30 à la Place des citoyens
- Prochaines séances du Conseil municipal : 20 avril et 19 mai à 19 h (précédées d'une rencontre à 18 h)

Sainte-Agathe-des-Monts

- Phase II : Les **travaux** se poursuivent à la piscine municipale du centre sportif Damien-Héту, où les installations seront modernisées et agrandies, avec l'ajout de toboggans et de jeux d'eau pour les plus jeunes
- **Conte musical** *Les délivreurs d'histoire*, au Théâtre le Patriote, avec Sylvie la conteuse et Éloi le musicien, 6-12 ans, dimanche 12 avril à 10 h 30
- Prochaines séances du **Conseil municipal** : 21 avril et 19 mai à 19 h



Marie-Hélène Gaudreau députée de Laurentides-Labelle

Nous pouvons vous aider avec
les programmes fédéraux.

- Allocation canadienne pour enfants
- Anciens combattants
- Agence du revenu du Canada
- Assurance-emploi
- Immigration et citoyenneté
- Passeports
- Pension de la sécurité de vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Et plus



Services offerts

VIE COMMUNAUTAIRE

PROTÉGER NOS ENFANTS et notre communauté

Suzanne Lapointe

Présidente du CA du journal *Ski-se-Dit* et membre du CA de l'AMECO, résidente de Val-David

Je suis résidente de Val-David depuis 2003. Je connaissais déjà le village, car, chaque été, nous avons ce rituel précieux d'y venir à vélo avec ma tante Pierrette. Nous nous retrouvions dans le stationnement de la piste cyclable du Parc linéaire sur le chemin Pierre-Péladeau, prêtes à prendre notre élan vers le nord.

Premier arrêt : le Metro de Val-David. On y glissait notre lunch et le journal *Ski-se-Dit* dans le panier, puis on reprenait tranquillement la route vers le parc des Amoureux. Je revois encore tante Pierrette me dire avec un petit sourire : « J'aime lire ce journal... il a une richesse, quelque chose que les autres n'ont pas. »

Nous ne connaissons pas encore vraiment Val-David. Pourtant, dès ces premières escapades, quelque chose nous touchait. Une atmosphère particulière, difficile à nommer. Une douceur. Une liberté. Une authenticité qui se ressentait dans l'air, dans le rythme du village.

Sans que je m'en rende compte, l'essence même de ce lieu a gagné mon cœur. Je ne savais pas, à l'époque, que ce village deviendrait le mien...

Désormais, plus je m'implique dans notre communauté, plus je pense à celles et ceux qui, bien avant nous, ont donné de leur temps sans compter pour que leur village soit simplement vivant, accueillant, fier.

Aujourd'hui, nous profitons de cet héritage.



Jonathan Bougie-Laurzon

Val-David est un village où la vie communautaire est précieuse. Ici, les gens se connaissent, se croisent au marché, dans les sentiers ou lors d'activités culturelles. On partage des idées, on célèbre les réussites et on se soutient dans les moments plus difficiles. Cette solidarité, ce climat humain chaleureux font partie de ce qui rend notre village si particulier.

Et malgré tout, je m'inquiète...

Comme partout ailleurs, notre communauté n'est pas à l'abri de l'effet pervers des médias sociaux. Ces plateformes ont élargi la place publique : ce qui autrefois se disait à quelques personnes peut maintenant circuler en quelques minutes auprès de dizaines, parfois de centaines de gens. Les paroles bienveillantes peuvent ainsi rejoindre plus de monde, mais les rumeurs et les mensonges aussi.

Dans un village comme le nôtre, où les liens sont tissés serrés, les conséquences d'une rumeur peuvent être réelles. Une information partagée sans avoir été vérifiée, un commentaire écrit sous le coup de l'émotion ou une interprétation erronée peuvent semer la méfiance et fragiliser des relations. Les mots laissent parfois des traces invisibles mais profondes.

Et ce sont souvent nos adolescents qui en subissent le plus fortement les effets. À un âge où ils construisent encore leur identité et leur confiance en eux, être la cible de commentaires, de rumeurs ou d'une exclusion en ligne peut être extrêmement blessant. Derrière chaque écran se trouve un jeune cœur qui apprend encore à trouver sa place.

Les médias sociaux créent, particulièrement chez les jeunes, une pression constante : comparaison aux autres, recherche d'approbation par les mentions « j'aime », peur d'être jugé.e ou exclu.e. Pour plusieurs

jeunes, cette réalité peut fragiliser l'estime personnelle et créer de l'anxiété.

Face à cela, le rôle des parents et des adultes de la communauté devient essentiel. Plus que de simplement surveiller, il s'agit surtout d'accompagner et de dialoguer. Parler avec nos jeunes de ce qu'ils voient en ligne, leur apprendre à vérifier les informations, à réfléchir avant de publier et à comprendre que derrière chaque écran se trouve une personne réelle.

Mais il y a aussi une responsabilité collective. Avant de dénoncer, de commenter ou de partager une information, nous devons faire notre devoir d'adultes : *vérifier les faits, réfléchir aux conséquences et choisir nos mots avec respect*. Les jeunes nous observent beaucoup plus que nous le croyons. Nos comportements deviennent pour eux des modèles.

Dans un village comme Val-David, nous partageons plus qu'un territoire. Nous partageons un climat humain, une façon de vivre ensemble. Préserver ce climat demande de la vigilance, de la bienveillance et parfois aussi un peu d'humilité : celle de reconnaître nos erreurs et d'écouter l'autre avec ouverture.

Les médias sociaux ne sont pas en soi un ennemi. Ils peuvent rapprocher les gens, faire circuler des idées, mobiliser la communauté. Mais comme tout espace public, ils demandent du jugement, de l'empathie et de la responsabilité.

Parce qu'au-delà des écrans, ce sont nos enfants, et ceux de nos voisins, qui grandissent au cœur de cette communauté. Et chacun d'eux mérite d'y trouver un environnement respectueux, sécuritaire et inspirant pour devenir la meilleure version de lui-même.

SOIRÉE POUTINE & solidarité



MERCI!!!

La soirée Poutine & Solidarité organisée pour le *Ski-se-Dit* le 31 mars a été un franc succès, et nous tenons à remercier chaque personne qui est venue manger un bon repas dans un bon resto de chez nous à la santé de notre journal communautaire.



LE
MOUTON NOIR
CAFÉ BISTRO • SPECTACLES

JOURNAL
Ski-se-Dit



L'équipe colorée du *Ski-se-Dit* au service au Mouton Noir le 31 mars : Christine Vallée (grande amie du journal), Caroline Boulanger (CA, secrétaire), Suzanne Lapointe (présidente du CA), Marie-Josée Larouche (vice-présidente du CA) et Maryse Froment-Lebeau (révisrice, rédactrice en chef)

MERCI À NOS COMMANDITAIRES :

Metro Val-David, Bourassa, Musa Aktug (fromagerie St-Guillaume), la bière Belle Gueule (Distributeur RJ) et tout le monde du MOUTON NOIR : MERCI!

Humeurs musicales

FILIN, les sensuelles ballades de Melissa Aldana

Gilles Chaumel

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

Cette chronique était déjà annoncée dans la dernière édition du *Ski-se-Dit*; des disques de ballades comme ce **FILIN** de la saxophoniste chilienne Melissa Aldana sont choses rares de nos jours pris d'une incontrôlable folie meurtrière. Il fallait en causer impérativement. Le Filin (emprunté au feeling anglo), c'est l'émotion, un mélange du boléro cubain et du phrasé jazz à l'américaine qui a imprégné les soirées de La Havane des années 1940-1960. Tendresse, sensualité, douceur, phrasé à l'avenant sont les principaux ingrédients de ces musiques envoûtantes et bienfaisantes.



C'est le pianiste **Gonzalo Rubalcaba**, lui-même cubain et présent sur cet album, qui a suggéré cette approche à la saxophoniste. **Cecile McLorin-Salvant**, merveilleuse chanteuse et compositrice d'origine guadeloupéenne et haïtienne, ajoute sa voix remarquable sur deux titres, qui, eux, sont d'origine brésilienne. Recherche de l'émotion vraie,

du partage, de la communication, ce **FILIN** est à mettre entre toutes les oreilles sans exception, pour que le temps s'arrête, pour qu'on prenne le temps de s'aimer et se regarder vivre sans hâte aucune.

Melissa Aldana. FILIN, Blue Note, 2026.

Bon, ce mois-ci aurait dû être celui de « À livre ouvert », la chronique littéraire. On s'y retrouve le mois prochain, où il sera peut-être question du très beau *Dernière neige* de Pierre Yergeau aux Éditions Phébus.

MUSIQUE - LES RACINES DU CHANT CHORAL

LE CHANT GRÉGORIEN : la voix unique de l'Église

Louis Babin

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

Origines et contexte

Le chant grégorien constitue le premier grand corpus de musique vocale collective de l'Occident chrétien. Son nom est traditionnellement attribué au pape Grégoire Ier (590-604), à qui la légende prête la codification de ce répertoire – bien que les historiens s'accordent aujourd'hui pour dire que cette attribution est en grande partie mythique. La véritable consolidation du répertoire s'effectue plutôt aux VIII^e et IX^e siècles, sous l'impulsion des souverains carolingiens, notamment Charlemagne, qui cherchent à unifier les pratiques liturgiques de leur empire.

Ce chant est en réalité l'héritier de plusieurs traditions antérieures : le chant ambrosien (Milan), le chant mozarabe (Espagne wisigothique), le chant vieux romain, et plus lointainement, la psalmodie juive et les pratiques musicales de l'Antiquité grecque.

IV. Je crois en un seul Dieu. Le Père tout-puissant, créateur

Redo in unum De-um, Patrem omni-po-tentem, factó-rem

du ciel et de la terre, de toutes choses visibles et invisibles.

cœ-li et terræ, vi-si-bí-li-um ómni-um, et invi-si-bí-li-um. Et in

Es en un seul Seigneur Jésus-Christ, Fils unique de Dieu.

unum Dómi-num Je-sum Christum, Fí-li-um De-i un-i-gé-ni-tum.

Né du Père avant tous les siècles. Dieu né de Dieu,

Et ex Patre na-tum ante ómni-a sæ-cu-la. De-um de De-o, lu-

Caractéristiques musicales

Le grégorien est un chant monodique – c'est-à-dire à une seule ligne mélodique – chanté à l'unisson par des voix masculines, sans accompagnement instrumental. Il repose sur un système de huit modes ecclésiastiques, différents du système majeur/mineur qui s'imposera

plus tard. Son rythme est libre, non mesuré, épousant naturellement la prosodie du texte latin.

La notation de ce répertoire a donné naissance aux neumes, ancêtres de notre portée musicale moderne, qui indiquaient d'abord les inflexions mélodiques

avant de se préciser en hauteurs définies grâce aux travaux de Guido d'Arezzo (vers 990-1050), qui invente également la solmisation (*ut, ré, mi, fa, sol, la*).

La pratique chorale grégorienne

Le grégorien est avant tout une musique liturgique et communautaire, pratiquée dans les monastères et les cathédrales. Les moines chantent l'office divin plusieurs fois par jour – les fameuses *Heures canoniales* –, ce qui fait du chœur monastique le premier espace de pratique chorale régulière et disciplinée en Occident. C'est dans ce cadre que naît l'idée d'un groupe de voix entraîné, uni par une même intention et une même technique.

Exemple d'un chant grégorien : *Credo 1*

La partition provient du site Internet **Schola Sainte Cecile** : <https://schola-sainte-cecile.com/2021/07/10/credo-i/>

L'interprétation vient du site **Sancta Cecilia** : https://www.youtube.com/watch?v=dRhxE8Q8IDE&list=RDdRhxE8Q8IDE&start_radio=1

Ce texte est inspiré d'une recherche de Claude IA.

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 mars.

** = indique une activité où ce sont les membres de l'équipe de comté qui ont représenté M^{me} Duranceau.

En plus des activités inscrites ci-bas, Mme Duranceau siège chaque semaine à la séance du Conseil du Trésor, le mardi à 11 h, ainsi qu'à la séance du Conseil des ministres, le mercredi à midi.

- 4 mars :
- ** Rencontre préparatoire aux Midis-Infos de la Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides, en mode virtuel (Hugo Paquette)
- 12 mars :
- Rencontre des employés + rencontre de travail avec le DG du Centre de services scolaire des Laurentides, à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Forum Bertrand-dîner des femmes, région Laurentides, au bureau de circonscription à Sainte-Agathe-des-Monts
- 13 mars :
- Visite de la nouvelle Pharmacie Jean Coutu, à Rawdon;
- Discussion avec les résidents de La Résidence Ste-Anne, à Rawdon;
- Forum Bertrand-dîner des femmes, région Lanaudière, au restaurant Le Gordie's, à Rawdon;
- ** Dany Turcotte, invité -- Les grandes conférences organisées par la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Stonehaven Relais & Château, à Sainte-Agathe-des-Monts (Jacqueline Martin)
- 15 mars :
- ** Journée d'accueil des nouveaux arrivants organisée par la Municipalité de Val-David, à la salle Athanase-David (Marianne Laliberté);
- ** Marché festif et familial dans le cadre du Festival Saint-Patrick, au Collège Champagnieur, à Rawdon (Hugo Paquette);
- ** Parade de la Saint-Patrick, à Rawdon (Lyne Lapointe, Hugo Paquette)
- 16 mars :
- Conférencière invitée au déjeuner-causerie organisé par la Chambre de commerce du Grand St-Donat, au restaurant Les 3 Copains, à Saint-Donat;
- Visite de la nouvelle bâtisse et discussion avec les résidents de La Résidence du Parc naturel habité, à Saint-Donat;
- Visite des installations et discussion avec les membres du Club FADOQ St-Donat, à L'Érablière La Petite Goutte, à Saint-Donat
- 17 mars :
- Étude détaillée du PL7 – Loi visant à réduire la bureaucratie, à accroître l'efficacité de l'État et à renforcer l'imputabilité des hauts fonctionnaires – en commission parlementaire, à Québec



« Le hockey n'était finalement qu'un prétexte... puisque le véritable événement était la rencontre de deux cultures entre des femmes membres de la ligue Les Palettes Roses et celles venues du Nunavik, à l'instigation d'une grande dame de notre région, Karine Bernard – vendredi 20 mars à Sainte-Agathe-des-Monts. »

- 18 mars :
- Dépôt du Budget 2026, à l'Assemblée nationale, à Québec;
- ** Événement 100% Femmes, organisé par Médialo/L'Info du Nord, au Grand Lodge à Mont-Tremblant (Lyne Lapointe)
- 19 mars :
- Étude détaillée du PL7 – Loi visant à réduire la bureaucratie, à accroître l'efficacité de l'État et à renforcer l'imputabilité des hauts fonctionnaires – en commission parlementaire, à Québec;
- ** AGA de la Chambre de commerce de Rawdon, chez Trik Trac, à Rawdon (Hugo Paquette, Lyne Lapointe)
- 20 mars :
- Entrevue avec Médialo/L'Info du Nord concernant l'impact du Budget 2026 dans la circonscription de Bertrand, en mode virtuel;
- ** Mise au jeu protocolaire, tournoi amical entre Les Palettes Roses et une équipe du Nunavik, au Centre sportif Damien-Héty, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 23 mars :
- Annonce régionale avec le Caucus des députés des Laurentides, concernant la réfection de l'hôpital St-Jérôme, à Saint-Jérôme
- 24 mars :
- ** Rencontre de travail avec la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts concernant le SPAC – Santé, plein air, culture et communauté, au bureau de circonscription à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette, Marianne Laliberté)
- 25 mars :
- ** Le Grand Forum Impact, organisé par la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Stonehaven Relais & Château, à Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté);
- ** Comité de travail sur l'itinérance dans les Pays-d'en-Haut, au Centre sportif des Pays-d'en-Haut (Hugo Paquette)
- 27 mars :
- Grand Bal de Sainte-Justine, pour la Fondation CHU Sainte-Justine, à Montréal
- 28 mars :
- Débat national des candidats à la chefferie de la CAQ, à Laval
- 29 mars :
- ** Conférence historique dans le cadre du 100^e anniversaire du Rawdon Golf Resort, à Rawdon (Hugo Paquette)
- 30 mars :
- ** Rencontre de travail avec la direction du Camp Carowanis, à Sainte-Agathe-des-Monts (Marianne Laliberté)
- 31 mars :
- ** Conférence Transformer les défis en succès entrepreneurial, organisée par la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle, au Bistro d'en Haut, à Sainte-Adèle (Marianne Laliberté);
- ** Soirée Poutine & solidarité pour le journal Ski-se-Dit, au Mouton Noir, à Val-David (Marianne Laliberté)



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

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

À l'occasion de la Semaine de l'action bénévole 2026,

du 19 au 25 avril, je remercie sincèrement nos précieux bénévoles de la circonscription de Bertrand!

Des étudiants du secondaire en concentration art en visite à L'ATELIER DE L'ÎLE ET AU CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

Jocelyne Aird-Bélanger

Résidente de Val-David

Le vendredi 20 mars dernier, les élèves de 4^e secondaire de la concentration ART de l'école polyvalente Curé-Antoine-Labelle, accompagnés de leur professeure, Isabelle Guillard, sont venus de Laval pour visiter l'Atelier de l'île et le Centre d'exposition de Val-David.

Nathalie Levasseur, dont les œuvres sont présentées en ce moment au Centre d'exposition, a déjà collaboré avec des étudiants de cette école à la construction d'une sculpture monumentale en saule vivant de 100 pieds sur 15 pieds de hauteur dans le cadre d'une résidence « artistes dans l'école ». Intégrée au projet Le Jardin Éco Art, cette troisième réalisation artistique a valu aux étudiants un prix Essor en 2022, suivi, en 2023 et



Laura Boisvert

Quelques-uns des élèves de 4^e secondaire de la concentration ART de l'école polyvalente Curé-Antoine-Labelle de Laval lors de leur visite à l'Atelier de l'île de Val-David, avec Nathalie Levasseur, au fond, derrière eux.

2026, de nombreux projets satellites, dont cette visite dans deux lieux importants de la culture et des arts dans notre municipalité. L'Atelier de l'île est un centre de création et de recherche artistiques depuis plus de 50 ans, tandis que le Centre d'exposition est une galerie d'art contemporain renommée, reconnue par des artistes du pays et de l'étranger.

Ces projets et ces collaborations inspirent les jeunes intéressés par les arts et leur démontrent du même coup que les artistes sont des travailleurs professionnels faisant partie intégrante de la société québécoise.

atelier
de
l'île

LE LÉZARTS LOCO EST À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES pour réaliser différents projets



Le Lézarts Loco est un lieu permettant aux artistes de donner des cours et de profiter d'un espace de création et de diffusion artistique à un prix abordable.

Nous avons besoin de vous... Quelles que soient vos compétences, on vous veut! Vous pourrez choisir ce que vous avez envie de faire ainsi que nous faire part de vos disponibilités.

Si vous êtes intéressé.e, laissez-moi vos coordonnées au 514-432-4605 ou écrivez-moi à sibersivi@yahoo.fr et j'en profiterai pour vous inviter à un premier café-rencontre bénévole.

Merci pour votre temps, Sylvie Delisle, bénévole

COLLECTE DE CONTENANTS CONSIGNÉS Une bouteille à la mère



Il n'y a aucune faute d'orthographe au mot « mère » (et non « mer ») : cela signifie simplement que nous recueillons des bouteilles et canettes recyclables et offrons les montants récoltés à des associations de mères et pères monoparentaux et autres. Ce mouvement, créé à Sainte-Agathe-des-Monts, espère bien la collaboration de futurs partenaires et faire boule de neige à travers notre région. Nous en sommes à notre début et avons déjà deux partenaires : le restaurant Poutine Lafleur de Sainte-Agathe-des-Monts et Amadéus à Sainte-Adèle, que nous remercions grandement pour leur participation. Et nous ne sollicitons que des bouteilles et canettes! Nous remettons les fonds perçus à Parents

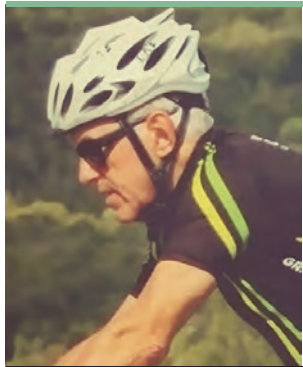
uniques des Laurentides, un organisme à but non lucratif offrant soutien et entraide aux familles monoparentales et recomposées du territoire de la MRC. Jusqu'à présent, nous avons récolté plus de 15 000 bouteilles et canettes et avons fait des heureux qui en avaient grand besoin.

Sincèrement,
Claudette Perron & Richard Lavertue

Si vous souhaitez nous donner des canettes et bouteilles consignées, contactez-nous : richardlavertue@gmail.com | 819-774-3407

Le journal **DANS NOS LAURENTIDES.COM**

Le guide hebdo des arts et de la culture des Laurentides réunit absolument toutes les activités de la région. Sur le web ou dans son infolettre hebdomadaire, trouvez tout ce que la culture a à vous offrir en un clic.
+ info : www.dansnoslaurentides.com



Ski de printemps

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

En avril, il arrive de se découvrir de plus d'un fil! Les redoux, le soleil sur la neige : tout incite à une sortie de ski de fond qu'on espère toujours ne pas être la dernière de la saison. Le temps est bon, le ciel est bleu...

Une confiance ici : pendant une bonne trentaine d'années, j'ai excellé à utiliser les sentiers du parc des Campeurs/Camping Sainte-Agathe après la fermeture officielle du centre de ski de fond (généralement dans la troisième semaine de mars), pour skier encore deux, trois ou même quatre semaines additionnelles... La plupart du temps en solo. Il faut comprendre que la neige compressée tout l'hiver dans les sentiers par la machinerie tarde à fondre. Les sentiers demeurent à peu près intacts pendant que la neige disparaît graduellement autour. Ça se maintient carrossable comme ça pendant... des semaines. Le soleil plombe. La neige du sentier se change en gros sel. Les ruisseaux coulent à flot autour. Ça sent l'humus. On s'habille plus léger. C'est, comment dire? Paradisiaque!

J'en parle aujourd'hui... parce que je ne le fais plus. Les autorités des lieux sont plus insistantes que jamais à signifier le « couvre-feu » de la saison. Et puis je prends de l'âge. Ma délinquance assumée



Au sommet de Tremblant : Harold, Lucie, André, Michel, Christine et Suzanne. François au Kodak!

a plié au cours des dernières années... Ce n'est pas le seul petit deuil auquel je dois faire face.

Je n'ai jamais su exactement pourquoi on tenait tant à cadenasser officiellement le centre et priver les skieurs de ce plaisir immense du ski de fond de printemps. On doit constater au fil des ans que la fermeture officielle correspond au moment où les motoneiges d'entretien ne peuvent plus faire leur travail. Mais pourquoi barrer de facto l'accès

aux skieurs? Parce que les sentiers ne sont plus entretenus? Les sentiers dits hors-pistes ne sont jamais entretenus et demeurent accessibles en tout temps. Serait-il possible de laisser le choix au bon jugement des usagers avec une simple affiche explicative du genre *À vos risques...*

La randonnée alpine de printemps

Les centres de ski alpin comme Tremblant ou Mont-Blanc demeurent ouverts jusque tard en

avril. De plus en plus de skieurs de fond adoptent cette activité complémentaire qu'est la randonnée alpine, qu'on peut pratiquer dans des sections protégées sur ces pentes. Des sentiers en forêt comme la *Nord-Sud* à Tremblant permettent de grimper jusqu'au sommet en une heure et demie environ. Autrement, on peut le faire en bordure de la *Beauchemin*, du côté nord. Le temps d'un sandwich au chalet en haut et on se transforme en skieurs alpins...

En effet, l'équipement de randonnée alpine, souvent appelé de *haute route*, permet de modifier les fixations sur les skis et de redescendre en mode alpin. C'est commode!

Nous sommes plusieurs *old timers* à nous donner rendez-vous à Tremblant pour cet exercice, ma foi, assez exigeant.

L'abonnement annuel à la station pour la randonnée alpine était de 155 \$ cette année. N.B. On n'utilise jamais les remonte-pentes! Pendant quelques années, ce sport était pratiqué un peu comme au far-ouest, c'est-à-dire sans payer. Je n'encourage pas cette délinquance puisque nous sommes tout de même sur une propriété en mesure de fournir assistance en cas de blessure ou d'accident. Pensez-y.

metro
VAL-DAVID

Au cœur du village et des gens!

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

AUTO SOLUTION

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR L'INSTALLATION DE VOS PNEUS D'ÉTÉ!

Mécanique générale

Tél. : 819 322-2480
service@autosolutionlb.net
www.AutoSolutionLB.com

- Alignement
- Injection électronique
- Air climatisé
- Mise-au-point
- Entreposage de pneus

Auto Solution LB | 1325, route 177, Val-David

EN EXCLUSIVITÉ

ÇA FOND... alors sortons rouler!

Phil Shaw

Le printemps s'invite enfin, la neige recule timidement, et entre deux bancs blancs apparaissent déjà des rubans d'asphalte. C'est le moment parfait pour dépoussiérer vos vélos, enfilez vos patins à roues alignées ou ressortir vos rollerskis. Comme sur la photo, un peu de créativité, quelques amis, et même les derniers vestiges de l'hiver deviennent un terrain de jeu.

Commencer sa saison en avril plutôt qu'en octobre, c'est s'offrir un avantage considérable : huit mois complets pour bouger, progresser et surtout... se faire plaisir. Trop souvent, on attend « le bon moment ». Mais le bon moment, c'est maintenant. Le corps, lui, n'attend que ça.

Je vous encourage à intégrer l'activité physique au quotidien. Inutile de viser des sorties épiques dès le départ. Il vaut mieux accumuler six ou sept petites sorties de 30 minutes par semaine que de s'imposer trois longues séances de trois heures. La régularité bâtit la forme, réduit les risques de blessure et garde la motivation bien vivante.



Phil, Annie et Robert.

La sécurité demeure essentielle. Portez toujours votre casque – sans exception. Et, de grâce, oubliez les vêtements sombres en bordure de route. Rendez-vous visibles! Si vous n'avez pas envie de vous promener avec des ballons colorés (quoique

très efficaces et joyeux!), optez pour des lumières clignotantes. Être vu, c'est être en vie.

Un petit conseil d'organisation : prenez cinq minutes pour inviter un ou deux amis, 48 heures à l'avance.

Fixez ensemble un rendez-vous, planifiez l'itinéraire, la durée et l'intensité de la sortie. Jetez un coup d'œil à la météo. Cette simple préparation augmente énormément vos chances de passer à l'action.

Gardez toujours en tête que l'objectif premier est le bien-être. Les bienfaits physiques sont nombreux : amélioration de l'endurance cardiovasculaire, renforcement musculaire, meilleure coordination et gestion du poids. Mais les bénéfices psychologiques sont tout aussi précieux : réduction du stress, humeur améliorée, clarté mentale et sentiment d'accomplissement.

Alors oui, ça fond... et c'est une invitation. À bouger, à respirer, à sourire. À transformer chaque sortie en moment vivant, simple et pleinement humain.



POUR LE PLAISIR PRÉSENTEZ-NOUS votre animal de compagnie!

Écrivez-nous à redaction@ski-se-dit.info



JE VOUS PRÉSENTE CHAT-MINOU

Est-ce que vous vous souvenez de Chat-Minou? Il avait sa propre chronique dans ce journal, il y a quelques années. Chat-Minou a grandi. Chat-Minou a aussi grossi énormément.

C'est un coquin de chat de gouttière né dans une grange en Montérégie. Je l'ai adopté bébé et il a migré chez moi, à Val-David, pour ensuite s'adapter à la vie à Sainte-Adèle. Qui prend maîtresse prend pays. Que voulez-vous!

Très sociable, il a de quoi charmer ou impressionner. Doté d'une épaisse fourrure de longs poils gris,

facile à reconnaître avec son strabisme qui lui donne un air innocent de chat abandonné dont il profite sans aucune gêne.

Bien des voisins se sont laissé prendre par ce ratoueux grattant à leur porte pour chiper de la nourriture ou quémander une place, en ronronnant exagérément, si je m'absente plus longtemps que prévu.

Affectueux et un peu délinquant, il a conquis mon cœur.

Nicole Davidson

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

ACTIVITÉS



Un nouveau **cours de bridge** pour débutants sera donné tous les mercredis de 13 h à 16 h du 8 avril au 10 juin. Le coût est de 85 \$ pour 10 cours, qui se donneront à la salle du club, situé au 2602, rue Maurice-Monty, derrière l'hôtel de ville. Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Madeleine Duval : 514-226-8862 ou madeleine.duval@hotmail.com

Sortie casino : Il y aura une sortie au Casino de Mont-Tremblant le 22 avril prochain pour les membres. Le tarif est de 30 \$ incluant transport, repas et 30 \$ en argent pour jouer. Pour plus d'information et pour réserver, contactez M. André Desmarais : 514-247 2504 ou andre@aeroportvoyage.com.

Rappel : Ne pas oublier le prochain repas qui aura lieu le 17 avril à la salle communautaire de Val-David pour la modique somme de 15 \$. Une conférence donnée par Éducaloi ayant pour titre Testament précèdera le repas. Veuillez réserver auprès de M. Yves Hamel : 819-322 6592 ou yhamel23@hotmail.com, ou auprès de M. Jean Claude Riffet : 819-320 0264 ou jcriffet@cgocable.ca.

Un nouveau **cours de danse en ligne** débutera le 14 avril à 13 h à la salle communautaire pour débutants et intermédiaires. Le coût est de 50 \$ pour 5 cours d'une durée d'une heure trente chacun. Veuillez vous inscrire auprès de M. Gilles Bourret : 514-970-5800 ou gbourretqc@yahoo.ca.

Une nouvelle session de **yoga sur chaise** débutera le 20 avril pour 5 semaines. Le coût est de 40 \$ pour 5 cours d'une durée d'une heure qui auront lieu tous les lundis matin à 11 h 45. Veuillez vous inscrire auprès d'André Desmarais : 514-247-2504 ou andre@aeroportvoyage.com.

Nous vous invitons à suivre nos communications sur notre site www.leclubdesvalheureux.ca, notre page Facebook, notre infolettre et le journal *Ski-se-Dit* pour les prochaines sorties sur lesquelles nous travaillons présentement.

Si vous n'êtes pas membre et désirez le devenir, il suffit de communiquer avec Mme Madeleine Duval : 514-226 8862 ou madeleine.duval@hotmail.com.

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

ENVIRONNEMENT

LE RETOUR à l'entraide

Bruno Marquis
Résident de Gatineau

À la lumière des événements en cours à l'échelle planétaire, il peut certes nous apparaître décourageant – et même déprimant – d'écrire ou de lire sur l'environnement. Ce n'est pourtant qu'une question de perspective...

Ce qui pourrait nous décourager, à courte vue, c'est de réaliser que ceux à qui nous nous en remettons – bien bien indirectement, il faut dire – ne font en fait pas grand-chose face aux importants défis environnementaux auxquels nous sommes confrontés. Et ce n'est pas tant l'inaction de cette élite politique inféodée aux pouvoirs économiques des multinationales et des banques qui nous angoisse que notre propre sentiment d'impuissance, comme femmes ou comme hommes, à changer le cours des événements.

Sans en avoir conscience, nous sommes incapables de sortir du cercle de pensée dans lequel nous enferme le discours ambiant. Et c'est en fait en sortant de ce système de pensée pernicieux, qui tend à nous réduire à l'insignifiance, à nous tenir à l'écart, et en agissant, que nous pourrions le mieux contrer cette angoisse et assurer notre bien-être mental.

Assumer d'abord

Nous devons d'abord admettre certaines réalités : nous n'atteindrons pas les objectifs pourtant timides que nos élites s'étaient sentencieusement fixés pour nous lors de la conférence des Nations Unies de décembre 2015 menant à l'Accord de Paris (la COP 21), objectifs qui visaient à limiter le réchauffement climatique mondial d'ici la fin du siècle bien en dessous de 2 °C – et de préférence à 1,5 °C – par rapport aux niveaux préindustriels.

Pas plus d'ailleurs que nous ne mettrons un frein rapidement aux autres atteintes à l'environnement : pollution de l'air, empoisonnement des écosystèmes par des substances chimiques, changement d'affectation et dégradation des sols, acidification des océans et disparition des récifs coralliens, diminution des ressources en eau douce, perturbation des cycles de l'azote et du phosphore entraînant la prolifération d'algues et l'appauvrissement de l'eau en oxygène, pollution par le plastique et pollution et dangers associés à l'énergie nucléaire.

Agir ensuite

Le fait de ne pas atteindre certains de ces objectifs ne devrait cependant pas nous empêcher d'agir, pour notre avenir et l'avenir de nos proches, comme pour l'avenir des humains d'aujourd'hui et de demain, pour lesquels nous devrions éprouver de l'empathie, et pour les autres êtres vivants. Parce que dans le cas du réchauffement climatique, par exemple, même si nous n'atteindrons pas les objectifs fixés, plus nous en limiterons l'augmentation, plus nous limiterons la quantité et la portée des catastrophes, et les souffrances et le nombre de morts qu'ils entraînent.



Luce Marquis - Méditation

ront. Il en va de même pour tous les autres défis qui se posent en matière d'environnement.

Ce n'est en fait qu'en surface, qu'en apparence, que nous sommes impuissants. Parce que nous vivons dans l'immédiat, dans l'isolement propre aux sociétés de consommation, du chacun pour soi, nous avons souvent l'impression d'être seuls... et impuissants. Mais dans les faits, nous sommes extrêmement nombreux à nous soucier de notre environnement et de notre avenir sur la planète. Et, nous l'ignorons souvent, il existe autour de nous un très grand nombre d'organismes voués à la défense de l'environnement et à une foule d'autres causes qui y sont liées, de près ou de loin, et plus souvent de près que de loin, comme la justice sociale, le partage des ressources, le logement abordable, la démocratie directe (la véritable démocratie, en fait), l'égalité entre les femmes et les hommes, l'égalité de genre, la libération animale, et d'autres encore.

Il existe aussi une foule de sources d'information crédibles, de livres et de sites Web, bien sûr, pour mieux s'informer; mais l'important demeure de créer des liens, de rencontrer d'autres gens qui luttent aussi en faveur d'un monde plus écologique, plus juste, et d'unir nos forces aux leurs, de partager avec eux nos joies aussi, nos triomphes, nos combats. Rien n'est plus stimulant que la présence de l'autre, que la lutte en commun, que les amitiés et le réseautage en vue de quelque chose d'aussi édifiant que notre bien-être collectif, et notre survie et la survie d'une foule d'autres êtres vivants sur la planète.

Nos bibliothèques et des institutions scolaires ou d'enseignement et d'autres organisations publiques (et donc désintéressées) organisent également des conférences sur ces sujets et sur l'environnement. C'est une belle occasion de créer des liens et de s'impliquer, d'en apprendre plus, de développer ses connaissances et sa pensée, pour agir plus et mieux. Bref, une occasion de créer des liens, d'agir ensemble et de créer et de nourrir des mouvements menant aux changements désirés.

Retour aux sources

Ce n'est que très récemment dans l'histoire de l'humanité, vieille de 300 000 ans, que nous vivons un tel isolement structurel. L'Homo sapiens – l'humain que nous sommes – n'a pu assurer sa survie souvent fragile au cours de ces nombreux millénaires qu'en faisant preuve de solidarité et d'entraide. Et c'est ce que nous serons de plus en plus amenés de nouveau à faire à mesure que la crise climatique et la crise écologique entraîneront des catastrophes – qui surviendront de plus en plus souvent et avec de plus en plus d'intensité.

Des mouvements de solidarité et d'entraide surgissent bien sûr lorsque surviennent des catastrophes – inondations, incendies de forêt, tsunamis, tempêtes violentes, famines ou pandémies –, mais s'amenuisent et finissent par disparaître une fois le danger disparu. Notre défi, dans la mesure où nous nous impliquerons dans de tels organismes et mouvements, sera de maintenir ces mouvements de solidarité, d'entraide et de lutte pour un environnement sain toujours et de plus en plus vivants.

Je vous recommande, pour en savoir plus sur le sujet, la lecture des deux importants bouquins : d'abord *L'Entraide – Un facteur de l'évolution*, de Pierre Kropotkine, l'essai de référence dans ce domaine,

puis, plus récemment, *L'Entraide – L'autre loi de la jungle*, de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle.

Problèmes de perspective

Je crois que ce qui perturbe aussi notre perception de la réalité et limite donc notre engagement en matière d'environnement, c'est notre conception tronquée de la réalité sur la Terre et de la mesure du temps et de l'espace dans lesquels nous avons évolué.

Ces quelques rappels pourront, je l'espère, éclairer certains lecteurs :

- selon les estimations les plus récentes, l'Univers observable contiendrait environ 2000 milliards de galaxies;
- notre galaxie, la Voie lactée, qui est tout de même une galaxie assez imposante, contient entre 200 et 400 milliards d'étoiles, notre Soleil étant l'une de ces nombreuses étoiles;
- notre Univers serait né il y a environ 13,8 milliards d'années;
- et notre planète, la Terre, se serait formée il y a 4,5 milliards d'années.

Pour mieux comprendre l'histoire de l'apparition de la vie, ramenons ces 4,5 milliards d'années à une année de calendrier :

- si la Terre s'est formée le 1^{er} janvier, la vie n'est quant à elle apparue que le 26 février avec les bactéries;
- le 3 avril apparaît la photosynthèse, faculté qui permet d'utiliser la lumière du soleil pour assembler le vivant;
- il faut ensuite attendre le 24 septembre pour observer l'apparition des premiers organismes multicellulaires;
- le 22 novembre, presque deux mois plus tard, les premières plantes se répandent sur terre, mais les premières forêts s'épanouissent seulement à partir du 1^{er} décembre;
- le 6 décembre apparaissent les premiers reptiles, suivis, le 14 décembre, des premiers mammifères;
- les premiers primates – l'ordre auquel nous appartenons – apparaissent le 25 décembre;
- et finalement l'Homo sapiens, nous, les humains, apparaît le 31 décembre à 23 h 23, soit juste à temps pour le Nouvel An...



Le 17 mars dernier, nous avons fêté le 100^e anniversaire de notre mère, madame Florence Constantineau Monette.

Bonne fête de la part des enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants et arrière-arrière-petite-fille.

BONNE FÊTE, MAMAN!

familiplus

votre programme
de récompenses,
vos exclusivités.

Profitez d'une variété d'offres
exclusives et multipliez les occasions
de vous récompenser!



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

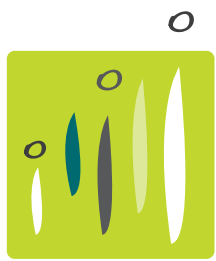
**LUNDI AU
VENDREDI**
9 h à 18 h
SAMEDI
9 h à 17 h
**DIMANCHE
FERMÉ**



familiprix

Maxim Charland
PHARMACIEN

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



**clinique
DENTAIRE**
VAL-DAVID inc.

DR JEAN-FRANÇOIS PITT
Chirurgien-dentiste

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

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

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



**Institut
Marlène**

Quand la beauté rencontre le mieux-être!

3241, rue Laverdure
Val-David | 819 321-7121

f info@institutmarlene.com

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



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

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

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

b v o n o
3 4 g ? é
d m e y e
j 2 é a e
h c p s p
9 0 7 y ?
é p d k v
p o { } & *
d e h s w
h g u d a
5 % c é q
y d i f g
H & b n f
é a s k e
9 t 9 u x
w b 8 4 m
@ i 6 é «
3 e e 2

**Révision
Correction d'épreuves
Traduction**

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

**Préservez
nos journaux,
préservez nos
communautés**



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
info@soliterre.ca

**PIXEL
Créatif**

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

pour tous vos projets VISUELS ET IMPRIMÉS

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

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



Étienne SAVARD inc.

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

 **RE/MAX**
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

Charmant cottage de 3 chambres offrant un magnifique cachet avec ses poutres apparentes, ses planchers en pin rouge et un foyer au salon. 2 salles de bain. Située dans un secteur paisible et recherché, la propriété donne un accès direct à quelques pas aux accès des sentiers du parc Régional Val-David-Val-Morin (ski de fond, marche, vélo de montagne, etc.) À proximité du village, du parc linéaire, de ses activités et de ses services. Le terrain boisé et aménagé de 16 976 p.c. est desservi par les services d'aqueduc et d'égout de la ville.

VENDU



SAINTE-ADÈLE

Charmant jumelé de plain-pied très ensoleillé. Il offre 2 chambres à coucher avec la possibilité d'aménager facilement une 3^e chambre au sous-sol. Le sous-sol propose plusieurs options d'aménagement selon vos besoins et un accès extérieur. Située sur une rue sans issue, la propriété est adossée au parc du Mont du Rocher, avec des sentiers pédestres et de raquette accessibles directement à l'arrière de la maison. À proximité de tous les services : école, commerces et le Parc linéaire du P'tit Train du Nord, idéal pour le vélo, le ski de fond et la marche.



VAL-DAVID | 665 000 \$

Superbe propriété au cachet unique avec boiseries au rez-de-chaussée et foyer au salon et mur de brique. Grande cuisine avec îlot central et plancher de céramique, ouverte sur la salle à manger avec accès à la terrasse. 3 salles de bain. Sous-sol aménagé avec 2^e cuisine et entrée extérieure, idéal pour loft intergénérationnel ou pour vos projets. Immense terrain boisé de 61 088 p.c., très intime, situé à plus de 150 pieds de la route, avec vue sur les montagnes. Garage isolé et remis. Emplacement près du charmant village de Val-David et ses attraits (parc linéaire et régional), Ski Vallée Bleue, etc. **MLS 9234171**

LOCATION



VAL-DAVID | 2 000 \$ PAR MOIS

Magnifique 4 1/2 lumineux situé en rez-de-jardin. Ce logement entièrement neuf dispose d'électroménagers neufs, thermopompe, planchers de béton radiant et plafond de 9'. Vous profiterez également d'une grande terrasse couverte. Emplacement idéal, situé sur une rue paisible au cœur du village, tout se fait à pied (restos, épicerie, boulangerie, pharmacie, etc). Vous serez à proximité immédiate des activités de plein air, du parc régional et de la piste cyclable le P'tit Train du Nord. Enquête de crédit obligatoire, à la satisfaction du propriétaire. Pas d'animaux. Environnement strictement non-fumeur (intérieur/ extérieur) exigeance des assurances. **MLS 23667912**



IVRY-SUR-LE-LAC | 445 000 \$

Charmante propriété rénovée au goût du jour. Beaucoup d'améliorations importantes ont été faites (voir addenda). Elle dispose 2 chambres + 1 bureau. Grand salon avec poêle à combustion lente. Spacieuse chambre principale au rez-de-chaussée. Bel espace de vie à aire ouverte. Garage intégré. Terrain paysagé de 10 338 p.c. À ± 10 minutes du centre-ville de Sainte-Agathe-des-Monts. Accès municipal au Lac Manitou. Accès facile au piste de motoneige qui rejoint la piste fédérée. Face à l'accès privé et tolérée de conservation Manitou pour raquette, ski, sentier pédestre. **MLS 28878785**

NOUVEAU PRIX



VAL-DAVID | 499 000 \$

Beau plain-pied de 2 chambres à coucher, une salle de bain et une salle d'eau. Le sous-sol comprend un grand salon avec poêle à combustion lente. Garage double attaché accessible directement depuis le sous-sol. Emplacement à distance de marche d'une épicerie biologique, de restaurants, du centre de ski Vallée Bleue et du village de Val-David. À proximité du parc régional et de la piste cyclable le P'tit Train du Nord (vélo, marche, ski de fond). **MLS 13265492**

TERRAINS

VAL-DAVID | 50 000 \$

TERRAIN NON DESSERVI. Vendu pour la servitude d'accès notarié au lac Doré. Le vendeur ne fournira que le plan de cadastre du registre foncier, tous autres plans, certificat de localisation sera à la charge de l'acheteur au besoin. Il n'y a aucun service d'aqueduc, d'égout et d'électricité qui dessert ce lot présentement, vérification pour possibilité de prolongement et de construction sera à la charge et responsabilité de l'acheteur. Cotisation annuelle pour l'accès au lac (70\$ pour 2025). **MLS 11862637**

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**

VAL-MORIN | 94 750 \$

Terrain de 79 330 pieds carrés en montagne avec beau grand plateau au sommet offrant une magnifique vue des montagnes et des environs, situé sur une rue sans issue. À proximité de la 117 et autoroute 15, du Village de Val-Morin, Val-David et Sainte-Adèle. Accès à la plage du lac du domaine de la canardière par l'association. **MLS 26753065**

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 !

