

JOURNAL Ski-se-Dit



Réunir, informer, représenter le cœur laurentien

MAI 2026 | Vol. 53, n° 5 | 24 pages



Le printemps,
c'est quand
la neige fond et
qu'elle repousse
en gazon.

- Manuel Dias de Abreu

Bonne fête
aux mamans dans
nos montagnes!

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

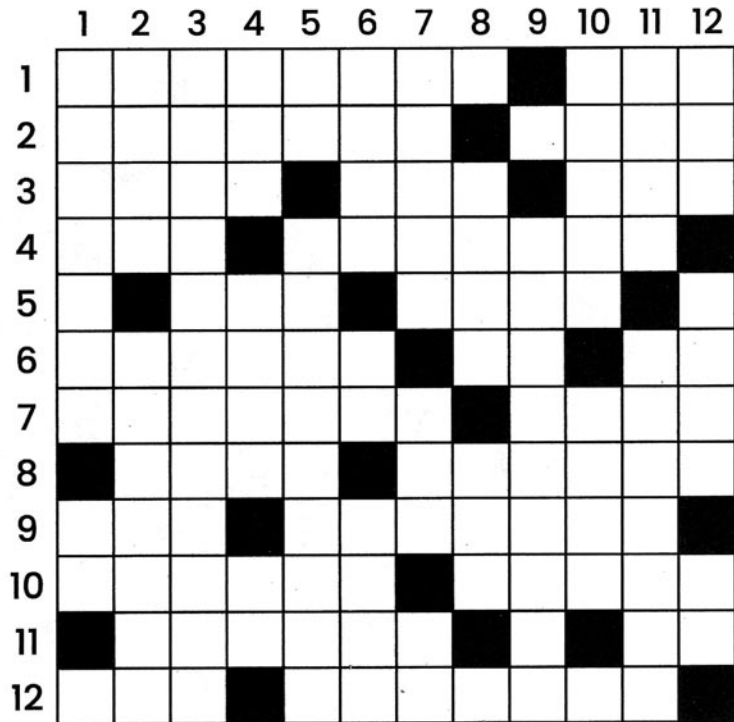
Votre moment de détente proposé par



HONDA
de
STE-AGATHE

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

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

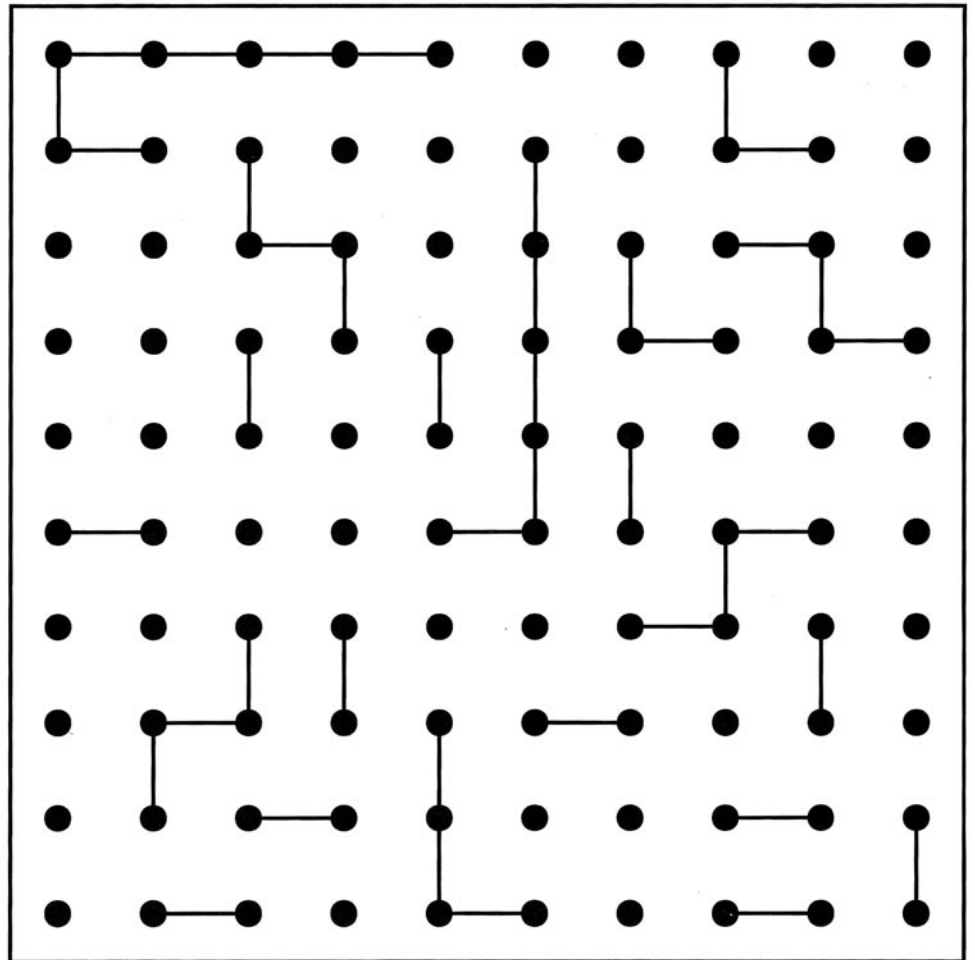
- Filament qui relie l'ovule au placenta des plantes à graines — Blair.
- Abîmée — Autorisation.
- Apprêt qui rend les étoffes plus lustrées — Ligue Nationale d'Improvisation — Pente.
- Écrémage — Perdre sa dorure.
- Coulé — Abréviation de limitée.
- Pot de chambre — Américium — Expert.
- Caler de nouveau — Baie.
- Physicien allemand mort en 1960 — Accusé.
- Unité binaire de quantité d'information — Élément.
- Coulé — Fondateur de l'oratoire Saint-Joseph.
- En forme de roue — *Idem*.
- Prénom du gardien de but Dryden — Femme de la famille Borgia.

VERTICALEMENT

- Quotient — Bande-son.
- Second calife des musulmans — Couverture cartonnée.
- Avis.
- Ci — Mammifère d'Amérique tropicale — Symbole des Territoires du Nord-Ouest.
- Surnom donné aux Canadiens de Montréal — Régional.
- Branche mère de l'Oubangui — Largeur d'une étoffe — Logé.
- Célèbre joueur de tennis tchécoslovaque — Réseau de l'information — Début d'école.
- Très petite chose — Septième lettre de l'alphabet grec.
- Mémoire.
- Chasse au pipeau — Dans la rose des vents.
- Rivière du sud-ouest de l'Allemagne — Étoile de mer.
- Jeune admirateur — Affaiblie — Abréviation du mot éditeur.

DÉDUCTION AU CRAYON

Reliez tous les points. Le trait ne peut ni se croiser ni se toucher.
Les lignes à tracer ne peuvent être qu'horizontales ou verticales. Bonne chance!



SOLUTIONS PAGE 22

0\$ comptant
100% gagnant

HONDA
Les concessionnaires du Québec

ON Y VA

FABRIQUÉE AU CANADA

#1 CIVIC
La voiture la plus vendue au Canada

CIVIC 2026

LOCATION À PARTIR DE **94\$**

PAR SEMAINE SUR LE CIVIC LX 2026

LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE

260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (100 KM EXCÉDENTAIRES)

+ BONI LOYAUTÉ 500\$

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

0\$ comptant
100% gagnant

ON Y VA

INCLUANT BONI 1000\$
À LA LOCATION

FABRIQUÉE AU CANADA

HYBRIDE DISPONIBLE

CR-V 2026

LOCATION À PARTIR DE **123\$**

PAR SEMAINE SUR LE CR-V LX 4RM 2026

LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE

260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (100 KM EXCÉDENTAIRES)

+ BONI LOYAUTÉ 750\$

DISPONIBLE POUR LES PROPRIÉTAIRES HONDA ADMISSIBLES

0\$ comptant
100% gagnant

ON Y VA

INCLUANT BONI 500\$
À LA LOCATION

HR-V 2026

LOCATION À PARTIR DE **110\$**

PAR SEMAINE SUR LE HR-V LX 4RM 2026

LOCATION 60 MOIS - 0\$ D'ACCOMPTE

260 VERSEMENTS - 100 000 KM INCLUS (100 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.



RETRACEZ LA ROUTE
LA MEILLEURE GARANTIE DE L'INDUSTRIE

RVR ES FWD 2026

LOUEZ À PARTIR DE L'ÉQUIVALENT DE **79\$** PAR SEMAINE À **3,49%** PENDANT **60** MOIS* AVEC **0\$** D'ACOMPTE

PLUS OBTENEZ UNE RÉDUCTION ADDITIONNELLE DE 1% DU TAUX DE FIDÉLITÉ POUR CLIENTS QUALIFIÉS*



MITSUBISHI MOTORS
Réalisez vos Ambitions



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

LE MARCHÉ

Ca fait du bien!

Du 23 mai au 17 octobre 2026

SAMEDI

DE 9 H À 13 H

rue de l'Académie
(face à l'église)

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 FENUGREC

Favorise l'équilibre glycémique et soutient la digestion

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

BRANCHÉ.E.S au coton

Michel-Pierre Sarrazin

Éditeur

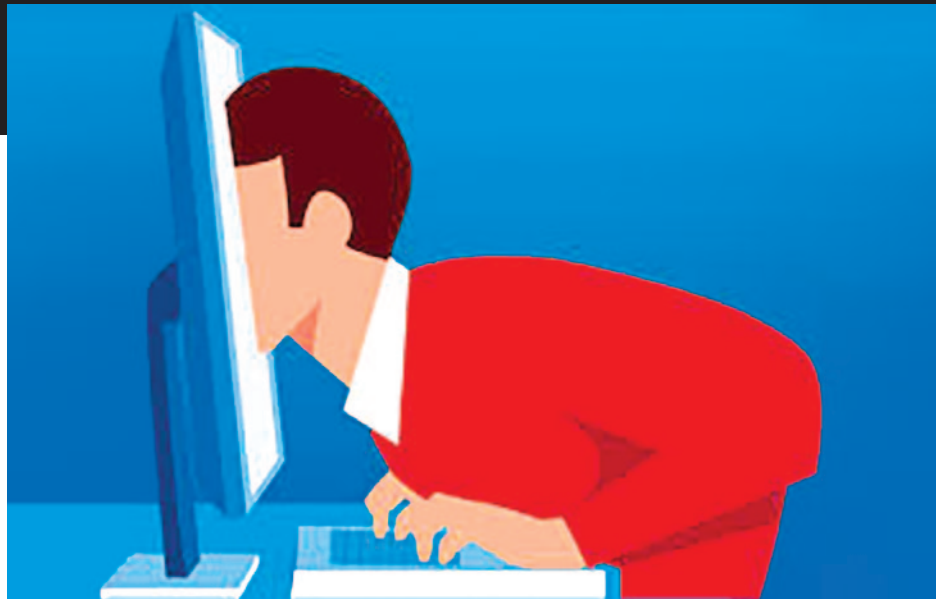
Au lieu de vous demander si vous résidez à Val-David, il faudrait vous demander : **quand** êtes-vous à Val-David? Parce qu'en réalité, si vous passez votre vie comme bien du monde, rivé.e à votre ordinateur, à votre iPad, à votre téléphone cellulaire ou devant votre écran télé, soit finalement *plus de quinze heures* par jour avec les yeux rivés sur un écran, vous habitez essentiellement dans l'*interespace*. Les neuf heures où vous n'êtes pas branché.e, vous êtes en train de dormir ou de faire des courses.

Bienvenue dans le monde de la cyberconsommation. Si vous ne savez pas (sans avoir recours à votre écran) qui a été le premier ministre du Québec en 1976, quel est le nom des arbres qui bordent votre maison, par quel mot on désigne la patente rouge sur le bord du chemin et qui sert aux pompiers pour éteindre un feu, vous avez besoin d'aller faire une marche. Demandez à l'intelligence artificielle, elle vous le dira :

L'excès de temps d'écran provoque une *déconnexion de la réalité, caractérisée par une dépersonnalisation¹, des sentiments de désincarnation et un manque de présence dans le monde réel. Conséquence? Un repli sur soi, de l'anxiété, une baisse de l'estime de soi, ainsi qu'une altération de la concentration.* C'est pas de la tarte.

Ceci n'arrive pas aux gens qui font des bouquets avec des fleurs des champs, qui observent les oiseaux faire leurs nids, qui font de grandes marches autour de chez eux.

Statistique Canada nous apprend qu'en 2025, le temps d'écran moyen des Canadiens varie considérablement



selon l'âge et le type d'activité, mais qu'il dépasse souvent les recommandations de santé publique. Selon les estimations, le temps total passé avec les médias (incluant le numérique) peut atteindre **11 heures et 4 minutes** par jour pour l'ensemble de la population. Par expérience, je vous dirais que c'est une estimation conservatrice, qui ne tient pas compte de mes 5 heures à regarder Netflix le soir, des 6 heures devant mon ordi le matin et des 2 heures et demie à téléphoner ou à me promener sur YouTube ou autres réseaux sociaux durant la journée. Sans parler de la lecture de *La Presse* sur iPad à trois heures du matin...

Vous n'êtes sûrement pas comme ça, mais si vous connaissez quelqu'un qui est aux prises avec ce genre de comportement, à l'origine bien souvent d'un sentiment de fatigue chronique, voici quelques astuces pour secouer ses chaînes pixelisées :

1. L'astuce des Niveaux de gris : Passez l'affichage de votre téléphone en noir et blanc

dans les réglages d'accessibilité. Cela rend les applications (comme Instagram ou TikTok) beaucoup moins stimulantes visuellement et réduit l'envie d'y rester;

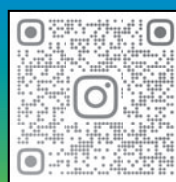
2. Les zones et moments « sans écran » : Interdisez les appareils à la table au moment des repas et dans la chambre à coucher au moins 30 minutes avant de dormir;

3. Les notifications non essentielles : Ne gardez que les appels et les messages directs. Les alertes de réseaux sociaux ou de jeux sont conçues pour vous « ramener » vers l'écran;

4. La règle du 20-20-20 : Pour réduire la fatigue visuelle, toutes les 20 minutes, regardez un objet à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.

Bon, mais si ces trucs-là vous ennuiet et que vous habitez Val-David, vous avez d'autres options beaucoup plus stimulantes. Par exemple : programmer l'observation « en personne » des remous de la rivière du Nord tous les deux jours; prévoir des « marches-témoin » du réveil printanier exquis de la nature sur le parc linéaire; rechercher les rencontres spontanées et les plaisirs gustatifs au marché d'été (qui commence le 23 mai); fréquenter les petits cafés et les bistrotts, assister aux spectacles dehors et dedans à quelques minutes de chez vous; effectuer tous les jours, beau temps, mauvais temps, une petite promenade aérée dans la montagne ou entreprendre un sport enthousiaste hors des sentiers battus, piscine, vélo, gym et autres yogas, avec la tête en l'air pour regarder passer les outardes. À Val-David, vous avez de quoi échapper à vos écrans, je vous en passe un billet. Et si ça ne suffit pas, appelez-nous : on ira vous faire faire un tour des nids-de-poule en machine!

¹ La dépersonnalisation est une forme de dissociation où une personne se sent détachée de son propre corps, de ses pensées ou de ses émotions, avec l'impression d'être un observateur extérieur de sa propre existence.



META BLOQUE LE JOURNAL SUR FACEBOOK.

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



HYUNDAI
VAL-DAVID

Le choix des gens d'ici.

819 321-3777
hyundaivaldavid.com

L'ÉVÉNEMENT
AVANTAGE
HYUNDAI



Prenez le volant
dès aujourd'hui avec
0 \$ d'acompte.

TUCSON 2026

Louez² à partir de 4,49 % le Preferred à traction intégrale :

0 \$ | **99 \$** | **38 316 \$**
d'acompte | par semaine pour | Exemple de prix de vente
60 mois (260 sem.)

Réduction de taux fidélité de 1 % incluse pour les clients admissibles sur tous les modèles TUCSON 2026. ^

CONSULTEZ NOTRE NOUVELLE
PROGRAMMATION 2026-2027

DÈS LE 14 MAI À 10H



Cirque

Humour

Théâtre

SEARCHING
FOR LOVE

Jerry Tremblay
26 février 2027



Louis-José
Houde
Mardis &
mercredis d'août



Marthe
Laverdière
9 & 10 octobre



On s'lâche pas
23 octobre

Chanson



Louis-Jean
Cormier
20 novembre



Marie-Pierre
Arthur
22 janvier 2027



Andréanne
A. Malette
29 janvier 2027



La famille
Leblanc
30 janvier 2027

Chanson



Mara Tremblay
13 mars 2027



Élage Diouf
19 mars 2027



Mentana
27 mars 2027



Stefie Shock
2 avril 2027

Musique

Jazz



Viviane Audet
22 mai 2027



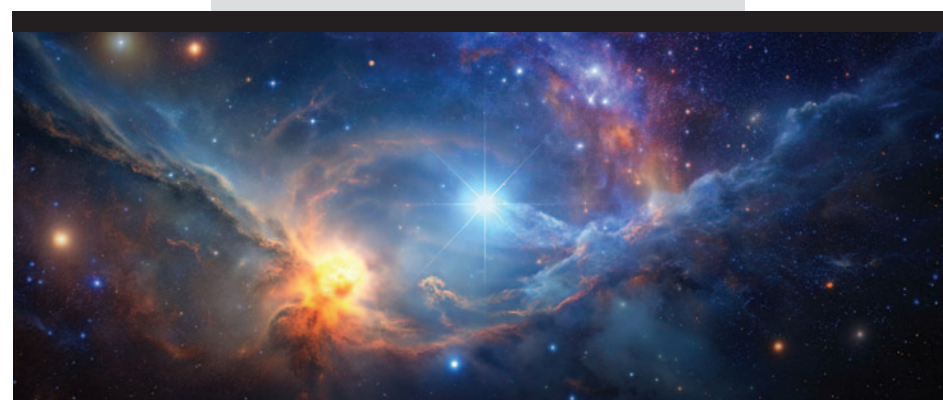
Orchestre
Métropolitain
11 avril 2027



Rémi Cormier
6 novembre



Christine Tassan
21 février 2027



HOROSCOPE

Nina Porter

Résidente de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Mai 2026 se déroule sous un jour stable et apaisant en astrologie sidérale, le Soleil traversant le Bélier jusqu'à la mi-mai avant d'entrer en Taureau. Ce passage marque une transition de l'urgence et de l'initiative vers la patience et la consolidation. Avec plusieurs influences planétaires incitant à la réflexion plutôt qu'à l'impulsivité, ce mois est propice à l'affinage des projets plutôt qu'à la précipitation. Relations, finances et orientation personnelle bénéficieront de choix mesurés et d'une capacité d'adaptation.

♍ Vierge (17 septembre - 16 octobre)

Les ressources partagées et les questions émotionnelles plus profondes prendront de l'importance. Il vous faudra peut-être aborder un sujet que vous avez tendance à éviter. Au fil du mois, votre perspective s'éclaircit, faisant naître en vous curiosité et envie d'explorer de nouvelles idées.

♎ Balance (17 octobre - 15 novembre)

Les relations sont au cœur de ce mois-ci. L'équilibre est essentiel : évitez les compromis excessifs et les réactions trop brusques. Après la mi-mai, des engagements plus importants ou des situations financières complexes pourraient nécessiter clarté et communication franche.

♏ Scorpion (16 novembre - 15 décembre)

Les routines quotidiennes, la santé et la productivité sont mises en avant. De petits ajustements peuvent faire toute la différence. Plus tard dans le mois, les relations deviennent prioritaires, offrant des occasions de se connecter ou de se recentrer.

♐ Sagittaire (16 décembre - 13 janvier)

La créativité, la romance et l'expression de soi sont des thèmes forts en début de mois. Laissez-vous inspirer, mais gardez les pieds sur terre. Après la mi-mois, les questions pratiques - travail et santé - requièrent votre attention et votre organisation.

♑ Capricorne (14 janvier - 12 février)

L'accent est mis sur le foyer, la famille et les fondements émotionnels. Vous pourriez ressentir un besoin de plus de stabilité. Avec le changement de signe du Soleil, les activités créatives et la joie personnelle deviennent plus accessibles.

♒ Verseau (13 février - 13 mars)

La communication et l'apprentissage sont des domaines dynamiques. Soyez attentif aux malentendus : la clarté est essentielle. Plus tard, votre attention se portera sur votre vie de famille et votre sécurité émotionnelle.

♓ Poissons (14 mars - 13 avril)

Vos finances et vos valeurs personnelles sont au centre de vos préoccupations. C'est le moment idéal pour réévaluer vos priorités. Après la mi-mai, la communication s'intensifie, offrant des occasions de partager des idées et d'élargir votre réseau.

Dans l'ensemble, mai 2026 récompense la patience, les efforts constants et les choix réfléchis. Le passage du Bélier au Taureau vous rappelle que commencer n'est que la moitié du chemin ; c'est la persévérance qui permet une véritable croissance. N'hésitez pas à contacter Nina Porter : ninapastrologie@gmail.com

♈ Bélier (14 avril - 14 mai)

Votre période solaire, jusqu'à la mi-mai, met l'accent sur l'identité et les nouveaux départs. Vous pourriez ressentir une forte envie d'agir rapidement, mais la patience sera plus fructueuse. Après l'entrée du Soleil en Taureau, les questions financières et l'estime de soi prendront une place centrale.

♉ Taureau (15 mai - 15 juin)

La première quinzaine du mois est introspective, favorisant le repos et une planification sereine. Dès l'entrée du Soleil dans votre signe, votre énergie reviendra en force. C'est le moment idéal pour définir vos intentions, notamment en matière de stabilité et de sécurité à long terme.

♊ Gémeaux (16 juin - 16 juillet)

Les relations sociales et les collaborations sont mises en avant en début de mois. Vous pourriez avoir plusieurs idées à gérer simultanément. Après la mi-mai, vous aurez besoin de plus de solitude pour assimiler les informations et vous ressourcer mentalement.

♋ Cancer (17 juillet - 16 août)

Votre carrière et votre vie publique seront au centre de vos préoccupations, avec des occasions de vous faire remarquer ou de progresser. Privilégiez la constance à la réactivité. Plus tard dans le mois, vos amitiés et votre réseau vous apporteront du soutien et peut-être de nouvelles possibilités.

♌ Lion (17 août - 16 septembre)

Un désir d'expansion se fait sentir, que ce soit par le voyage, l'apprentissage ou l'ouverture à de nouvelles perspectives. C'est le moment idéal pour remettre en question vos certitudes. Après la mi-mai, vos responsabilités professionnelles exigeront davantage d'attention et nécessiteront un suivi concret.

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.



Par ici
l'infolettre

819 322-1414
theatredumarais.com

Québec
Canada



THÉÂTRE
DU
MARAI
VAL-MORIN

LE PRIX VITALITÉ COMMERCIALE 2026 REMIS au Marché de Val-David



Lors de son 39^e colloque annuel, BANC PUBLIC, pour une dynamisation inclusive de nos milieux, l'organisme Rues principales a souligné l'existence de nombreux projets de partout au Québec qui contribuent à dynamiser leur centre-ville.

Avec son Marché d'été à Val-David, l'organisme Marchés d'ici a su démontrer comment la piétonisation de la rue de l'Académie pour accueillir des producteurs locaux peut stimuler l'attractivité, le tourisme et l'économie de proximité. Premier marché québécois accrédité Marché de la Terre par l'orga-

nisme Slow Food, il promeut l'éducation alimentaire et l'entrepreneuriat par la proposition d'ateliers boîtes à lunch, des activités antigaspillage ou encore le Kiosque des Jeunes d'ici tout en créant un véritable espace vivant où la communauté se rassemble. Alors que s'amorcera bientôt sa 26^e saison estivale le samedi 23 mai, nous félicitons Diane Seguin, fondatrice du marché de Val-David et directrice générale, et l'OBNL les *Marchés d'ici* pour son dynamisme, ainsi que tous les producteurs qui répondent présents chez nous depuis tant d'années! (La rédaction)

AUTEUR de Val-David



Martin Alary, connu sous le nom de Domaine Alary, de Val-David, a récemment lancé au Mouton Noir sa bande dessinée *La pertinence de la vie idéale*, dont

voici l'histoire : Joël, un père dans la mi-cinquantaine, quitte son emploi et se retrouve à un moment charnière de sa vie. Un classique. Entre l'espoir, la désillusion, le temps qui file et l'urgence d'un legs décent, il jongle avec l'éducation de son fils Lucien, le déclin de son père vieillissant, Claude, en perte d'autonomie depuis un AVC, et la naissance inattendue d'un nouvel amour. Au milieu de tout ça, il cherche un sens à sa vie. Bonne chance à lui.

Soutenue par une solide composition graphique, cette histoire simple, tissée de petits bonheurs et de déceptions, se déroule dans un univers original, riche en références culturelles. Racontée avec un style particulier et un humour unique, elle est touchante par sa bienveillance et son amour profond de la condition humaine. Somme toute, le parcours de Joël met en lumière la complexité ainsi que l'absurdité de la vie adulte et rappelle que le sens de l'existence se trouve souvent dans les gestes simples, l'ouverture à l'inattendu et la sincérité des relations, ce qu'on salue bien bas.

VICTOIRE D'EVANGELOS KONTAKOS AUX Championnats canadiens de boxe



Gagnant 2026 des Championnats canadiens de boxe à Calgary, le jeune athlète de 21 ans EVANGELOS KONTAKOS a fièrement représenté les Laurentides, et on pourrait

l'association, dont l'ambition est de faire du Canada un leader mondial de la boxe, vise à améliorer la vie des gens par ce sport afin de permettre aux Canadiens de développer leur force physique et mentale.

Jocelyne Aird-Bélanger
Résidente de Val-David

même ajouter Val-David, à cette compétition pancanadienne.

Il est le fils de Tina Kakouris-Kontakos, propriétaire avec ses frères et sa mère du restaurant NIKO'S, qui devrait bientôt renaître de ses cendres. Originaire de la Grèce, il s'est installé au Québec avec sa famille en 2019. C'est ici qu'il a pris goût à la boxe, sport qu'il pratique maintenant assidûment au Club de boxe Heavyweight-Rivière Rouge à l'Annonciation.

Ce club, dirigé par l'entraîneur Joe Green, fait partie de BOXE CANADA, organisme national du sport de la boxe olympique reconnu par le Comité olympique canadien.

Kontakos participait pour la première fois à la Coupe du Canada, qui s'est déroulée en mars dernier à Calgary en Alberta. Il a gagné par décision unanime ce tournoi international organisé par Boxe Canada. Selon son entraîneur, Joe Green, le jeune boxeur qui s'est préparé intensément pendant 2 ans pour ce combat, en est au tout début de son parcours sportif au niveau compétitif. Il est convaincu que beaucoup d'autres compétitions importantes sont à venir pour ce jeune boxeur prometteur. On aura d'ailleurs une nouvelle occasion de le voir en action lors de la Coupe du Québec, tournoi international présenté en sol québécois à la fin du mois de mai. Toujours selon son entraîneur, cette victoire augure une belle aventure dans le monde de la boxe pour Evangelos Kontakos, jeune sportif poli et respectueux qui vient de représenter avec succès le Québec devant tout le Canada!

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

<p>VENDU SAINTE-AGATHE-DES-MONTS</p>	<p>NOUVEAUTÉ VAL-DAVID 315 000 \$</p>	<p>CHALET MONT-BLANC 245 000 \$</p>	<p>REVENUS LAC-SUPÉRIEUR 397 000 \$</p>
<p>Domaine Vallée Bleue - Construction 2025 au goût du jour et de qualité. Aire ouverte lumineuse, cuisine spacieuse, salle à manger et salon. Belle fenestration. Chambre principale dans la mezzanine qui est de 57" de haut. Terrain loué incluant le déneigement et la pelouse. Accès au lac Bleu, terrain de tennis. À pied de ski Vallée-Bleue, à 10 min. du Village de Val-David et de la 15. Vous cherchez un endroit tranquille, neuf et abordable? Facile à visiter! MLS 23987130</p>	<p>Petit chalet mignon comme tout bordé par une rivière. Idéal pour personnes seules ou en couple pour se ressourcer, profiter des activités sportives, se détendre. À 5 minutes de Mont-Blanc, 15 minutes de Saint-Jovite et 30 minutes de Mont-Tremblant. Un endroit à découvrir! *Le ou les poêles, foyers, appareils à combustion et la ou les cheminées sont vendus sans garantie quant à leur conformité à la réglementation applicable ainsi qu'aux exigences imposées par les compagnies d'assurances. MLS 26236967</p>		<p>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</p>

REMAX
DU CARTIER
bonjour
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

DANS LES VIGNES

BOUQUET printanier



Nelly Allard

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

18 avril, il neige. On use d'imagination pour trouver des façons de se sentir en été. Le repiquage des plants de tomates ou le fait de sortir le râteau en grattant les feuilles entremêlées de glace nous fait patienter. Mais si un vin représentait l'été à lui seul? À la SAQ de Sainte-Adèle, on l'a déniché pour vous!

Ce nouvel arrivage nous a tous séduits. Le Assuli Zibibbo Dardinello devance l'été avec la Sicile, qui nous dévoile son soleil permanent. D'abord, qu'est-ce que le zibibbo? Il s'agit du muscat d'Alexandrie. Reconnu pour sa richesse aromatique, il est souvent utilisé pour produire des vins moelleux. Mais pas sur cette cuvée. On s'adresse ici aux fans de torrontés, malagousia et autres gewurztraminers de ce monde. Le nez est floral et ô combien agréable! En bouche, c'est l'exotisme qui s'offre à nous, mais tout en finesse. Vraiment, ce vin sort de l'ordinaire sans tomber dans le «funky». On passe par l'ananas et le muguet et on pense tout de suite à de l'indien, du vietnamien ou



encore de délicieux sushis de nos gentils voisins de chez Sainte-Adèle Shusis. Un curry de pois chiche parsemé de menthe en fera le compagnon idéal. Faites vite, car il est possible que ce soit le seul arrivage cette année.

Assuli Zibibbo Dardinello Sicilia 2024

Prix : 23,85 \$

Code SAQ : 15543850

Voici un autre coup de foudre de l'équipe pour célébrer la fête des Mères en ce 10 mai : l'Éléments Terra Côtes du Rhône. Avec, en ordre d'importance :

grenache blanc 59 %, roussanne 18 %, viognier 16 %, clairette 5 %. On a de la texture mais une bouche fraîche avec une belle acidité en finale. On retrouve du fenouil et de la pêche. L'amande et la noisette sont aussi présentes malgré l'absence de bois. Une rondeur nous accompagne dû à l'élevage sur lies fines. Je l'imagine à merveille avec une pâte au saumon fumé nappé d'une sauce à l'aneth et au yaourt. Si le BBQ est installé, allez-y sur des brochettes de poulet et pêche sauce teriyaki.

Éléments Terra Côtes du Rhône 2024

Prix : 19,15 \$

Code SAQ : 15217940

Je veux profiter de ces lignes pour souhaiter une bonne fête des Mères à toutes ces mamans qui nous accompagnent encore et encore. Celles qui nous ont transmis l'art de la table, que ce soit sur le toit d'une montagne, gâteau aux bananes à la main (clin d'œil pour la mienne), ou encore à rouler de la pâte à pizza accompagnée d'un bon sangiovese, nous portons l'héritage culinaire qui fait que nous avons envie de nous rassembler. Et pour cela, et plus encore, merci à nos mamans!

Bonne fête des Mères!

La Mie Richard
Boulangerie artisanale

2489, rue de l'Église, local 101, Val-David | 819 322-7246 |

BRONZER SANS BRÛLER NI VIEILLIR PRÉMATURÉMENT

Produits solaires vs soins solaires (1^{re} partie)

Marlène Gosselin

Institut Marlène

Indispensable à la vie, et plus particulièrement à la synthèse de la vitamine D et à la bonne humeur, le soleil peut également s'avérer dangereux pour la peau. Même à très faibles doses, les rayons UV provoquent des phénomènes irréversibles et causent de nombreux dommages à notre peau en augmentant la libération des radicaux libres, nocifs pour nos cellules. Une dose excessive de ces rayons provoque les coups de soleil. Plus préoccupant encore, ils endommagent les molécules d'ADN (le centre de communication de chacune de nos cellules), accélèrent le vieillissement prématuré (apparition des rides, perte de fermeté, taches pigmentaires) et augmentent le risque de développer un cancer de la peau.

Les derniers travaux scientifiques ont grandement ajouté à ce que nous savions déjà sur l'exposition solaire. Il est maintenant prouvé qu'il n'y a pas seulement les UVA (à l'origine des rides et autres signes du vieillissement) et les UVB (responsables des coups de soleil) qui ont des effets négatifs sur notre peau. Les rayons infrarouges, aussi appelés rayons IR, jouent aussi un rôle déterminant dans l'accentuation du phénomène de vieillissement, car ils pénètrent encore plus profondément que les UVB : 65 % des IR atteignent le derme. Ils détruisent le collagène, causant plus de rides en accélérant le processus de vieillissement prématuré.

D'où l'importance de choisir des soins écrans solaires à large spectre pour prévenir le vieillissement cutané. Étant un médicament en vente libre



pour prévenir le cancer de la peau, ils doivent satisfaire aux exigences définies par la Loi sur les aliments et drogues du Canada avant de pouvoir être importés, faire l'objet de publicité ou être commercialisés. Voilà ce que vous devez retrouver et rechercher sur l'emballage des produits solaires vendus au Canada :

- Les ingrédients médicinaux avec leurs pourcentages
- La date d'expiration et le numéro du lot
- Le DIN (numéro d'identification de médicament) ou PSN (numéro de produit naturel)
- La liste des ingrédients non médicinaux

C'est ici que les ingrédients de l'émulsion prennent toute leur importance; il faut privilégier des actifs anti-oxydants, qui préviennent le photovieillissement. Ceci explique notamment les différences de prix entre un produit solaire et un soin solaire. Les deux vont offrir une protection contre les UV, par contre, le soin solaire, en raison de sa composition, sera beaucoup plus protecteur contre les UV et les IR, plus puissant pour prévenir le vieillissement prématuré.

Voici des ingrédients à privilégier :

- Venuceane : micro-organisme marin issu de la fermentation, anti-oxydant, anti-âge et photoprotecteur. Il protège efficacement l'ADN des

cellules contre les dommages des UV et des IR, renforce la barrière cutanée, augmente l'hydratation tout en étant plus performant à la chaleur, ce qui est idéal dans les crèmes solaires;

- Ectoïne : acide aminé qui renforce la barrière cutanée, hydrate, réduit l'inflammation, protège contre les UV, la pollution et la lumière bleue des écrans;
- Tyr-Excel : accélérateur et intensificateur de bronzage, il stimule la production de mélanine (pigment naturel et protecteur produit par notre organisme qui assure le bronzage), tout en réparant la barrière cutanée, hydratant et protégeant la peau contre le dessèchement solaire;
- Complexe Cell'Défense : complexe photoréactif intelligent composé d'activateur de bronzage, de protection UVA, UVB et IR, qui s'adapte à l'intensité du soleil grâce à des mini-boucliers qui se déploient en fonction de l'ensoleillement. Plus intense est le soleil, plus forte est la protection;
- Extrait de jasmin : hydratant et apaisant.

Bon début d'été!

Références : Santé Canada
Crescita Thérapeutiques
Société canadienne du cancer

CINÉMA PREMIER CHOIX

**Les extraterrestres selon Spielberg :
rencontre, émotion et révélation****Étienne Boivin**

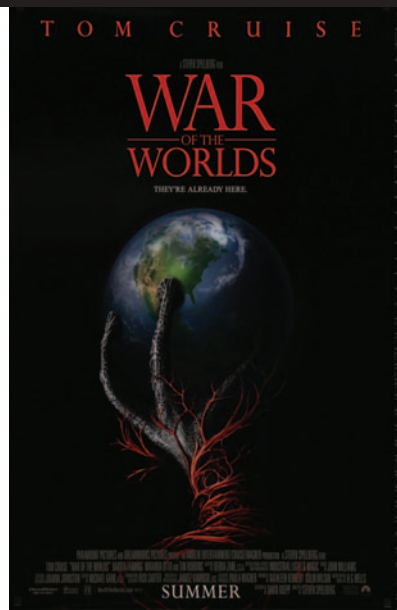
Résident de Val-David et avide cinéphile

Steven Spielberg a marqué durablement le cinéma de science-fiction par sa façon unique de représenter les extraterrestres. Loin d'une simple fascination pour le spectaculaire, ses films explorent surtout notre rapport à l'inconnu, à la peur et à l'altérité. Trois œuvres en particulier illustrent cette évolution : *Rencontres du troisième type*, *E.T. l'extraterrestre* et *La Guerre des mondes*. Ensemble, elles proposent une réflexion toujours actuelle, qui fait écho aux débats contemporains autour de la divulgation de l'existence d'une vie extraterrestre.

**Rencontres du troisième type (1977) :
l'appel de l'inconnu**

Avec *Rencontres du troisième type*, Spielberg propose une vision presque spirituelle du contact extraterrestre. Le film s'articule autour d'un appel mystérieux qui obsède progressivement son protagoniste, Roy Neary. Ici, l'extraterrestre n'est ni hostile ni même clairement visible pendant une grande partie du récit.

La communication repose sur des langages universels comme la musique et les mathématiques, suggérant que le véritable obstacle à la rencontre n'est pas technologique, mais humain. Le film évoque l'idée que certains individus sont prêts à sacrifier leur vie ordinaire pour accéder à une vérité



plus vaste. Cette approche optimiste et contemplative rompt avec la science-fiction anxiogène des décennies précédentes.

**E.T. l'extraterrestre (1982) :
l'empathie avant la peur**

Avec *E.T.*, Spielberg adopte une approche beaucoup plus intime. Raconté du point de vue d'enfants, le film transforme l'extraterrestre en une figure vulnérable, attachante et profondément humaine dans ses émotions. E.T. ne cherche ni à conquérir ni à observer, mais simplement à rentrer chez lui.

La relation entre Elliott et E.T. repose sur l'empathie, l'amitié et la loyauté. En contraste, les adultes et les autorités apparaissent comme méfiants et intrusifs.

Le film pose ainsi une question essentielle : comment réagirions nous face à l'inconnu si nous laissons tomber la peur au profit de la compassion?

**La Guerre des mondes (2005) :
la peur et la survie**

Avec *La Guerre des mondes*, Spielberg revient à une vision nettement plus sombre. L'invasion extraterrestre est brutale, incompréhensible et écrasante. Le récit se concentre sur la survie d'un père et de ses enfants, soulignant la fragilité de l'humanité face à une force supérieure.

Sorti dans un contexte marqué par l'insécurité et la peur globale, le film reflète une angoisse contemporaine. Contrairement aux œuvres pré-

cedentes, ici, il n'est plus question de dialogue ou de compréhension, mais de survie.

**Disclosure Day :
une question toujours ouverte**

Dans la culture populaire contemporaine, le *Disclosure Day* fait référence à l'idée d'une révélation officielle concernant l'existence d'une vie extraterrestre intelligente. Même si Spielberg n'a jamais traité ce concept de manière directe, son œuvre y contribue largement sur le plan symbolique.

Ses films explorent différentes étapes de cette éventuelle « révélation » :

la préparation psychologique (*Rencontres du troisième type*), l'empathie et l'acceptation de l'autre (*E.T.*), puis la peur brute et le chaos (*La Guerre des mondes*). Ensemble, ils posent une question centrale : sommes-nous réellement prêts à savoir? *Disclosure Day* (*La révélation*, en français) sera sur nos écrans en juin.

En mai, plusieurs seront intéressés par *The Devil Wears Prada 2*, une suite longuement attendue du film-culte de 2006. De son côté, le cinéma québécois propose *La Mécanique des Frontières* de Hubert Caron-Guay. Bon printemps!

Venez rencontrer
nos dentistes!

CLINIQUE
DENTAIREDES
CIMESDR SIMON
GRONDIN
DENTISTEDRE CHARLOTTE
DÉZIEL
DENTISTEDRE ANNIE
COUTU
DENTISTE

L'OMBRE de ses arbres

**Mathieu Côté et
Audrey-Anne Parent**

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

Depuis quelques années, je vois la même scène se répéter dans notre région. Un terrain change de main, un projet prend forme, et en une journée – parfois en quelques heures –, toute une vie végétale est rayée de la carte. Érables, bouleaux, pins blancs, épinettes matures : tout y passe. Le bulldozer arrive, et ce qui avait mis cinquante ou cent ans à pousser disparaît avant le dîner. Moi, ça me fend le cœur.

Je comprends qu'il faut bâtir. Comme courtier immobilier, je le sais mieux que personne : on a besoin de logements, de chalets, de commerces, de garages. Mais je pose la question tout haut : faut-il vraiment tout raser?

Parlons chiffres une minute. Un érable mature – disons une belle bête de 30 ans – capte chaque année entre 20 et 35 kilogrammes de CO₂ et produit plus de 100 kg d'oxygène, soit largement de quoi fournir la respiration de deux à quatre adultes. Sur l'ensemble de sa vie, le même érable peut stocker jusqu'à 800 kg de carbone. Un jeune érable fraîchement planté, lui, absorbe entre 5 et 10 kg de CO₂ par an dans ses premières années – soit cinq à dix fois moins qu'un arbre adulte. Autrement dit : pour remplacer réellement un seul grand érable, il faut en planter cinq, sept, parfois dix, puis attendre vingt ou trente ans qu'ils rattrapent le géant qu'on vient d'abattre. Et



encore : des chercheurs ont démontré que 97 % des espèces étudiées absorbent davantage de carbone en vieillissant, et qu'un arbre engrange près de 40 % du carbone de toute sa vie durant son dernier quart d'existence. En clair, un arbre mature, c'est irremplaçable!

Il y a aussi une autre couche à cette histoire, plus personnelle. Que l'on soit établi ici depuis trois générations ou depuis trois ans, on partage tous quelque chose : l'amour des Laurentides. Ces montagnes, cette forêt qui change de couleur quatre fois par année, ces lacs bordés d'érables et de conifères – c'est un joyau. Pas un décor : un héritage vivant. Les anciens comme les nouveaux arrivants ont toujours tiré de cette forêt leur ombre, leur bois, leur intimité, leur paix, leur nourriture. Et en tant que propriétaires, nous en sommes tous responsables, individuellement et collectivement. Conserver la nature qui nous entoure, ce n'est pas un luxe : c'est notre manière à nous de dire qu'elle a une grande valeur proche de nos habitations.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut bâtir autrement. Un arboriste consulté avant les plans, c'est une maison qui s'insère dans le paysage au lieu de l'écraser. C'est quelques érables gardés pour l'ombre, quelques conifères pour couper le vent du nord, une valeur foncière qui grimpe, et un terrain qui ressemble encore à une forêt quand on ouvre les rideaux le matin.

Avant la prochaine pelle mécanique, rappelons-nous ceci : on ne replante pas un siècle. On l'honore...

ROYAL LEPAGE[®]

HUMANIA

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION,
UNE RELATION

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

819-325-3554 | 514-609-5211
mathieuc@royalpage.ca | aparent@royalpage.ca

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

1 171 554 \$*
**pour nos membres
et la communauté**



Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne



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

Les excédents plus élevés de l'année financière 2025 permettent de verser cette année une ristourne plus grande et plus généreuse que celle de l'année 2024, pour un total de 505 millions de dollars en ristournes individuelles. Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2025 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union Inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

(S')INSPIRER et s'ouvrir

*Ainsi, avec la rencontre...
je me suis ouvert à d'autres visions que la mienne.*
– Charles Pépin

La Voie des racines de Nathalie Levasseur et *Tisser l'Océan* d'Ari Bayuaji émeuvent et nous interpellent au plus profond de nous-mêmes. Leurs œuvres s'offrent à nous comme les pratiques artistiques qui les engendrent et nous animent en contrepoint. Mais ce dialogue incessant ne peut surgir que si l'on se met en marche en quête d'inspiration, cherchant à se relier à ce qui nous habite. Voilà : prendre la peine de se mettre en mouvement et vouloir être inspiré, ravi, emporté. Oser ralentir et remettre en question notre surconsommation, vivre nos émotions : cultiver la gratitude et la solidarité. Quitter les écrans de temps en temps, échapper à l'aveuglement engendré par la vitesse et accéder à un espace de liberté, accueillant, pénétrable. Heureux quelquefois de délaissés les écouteurs et les écrans et d'ouvrir simplement son cœur. Apaisé.

Les expositions en cours inspirent les visiteurs comme ces jeunes élèves des écoles de Val-David et de l'école à la maison qui ont répondu à notre



Des élèves des écoles Sainte-Marie et Saint-Jean-Baptiste et Imagine de Val-David.

invitation accompagnés de leurs enseignant.es dévoué.es. Entrer dans une institution muséale, c'est comme entrer dans un jardin, un temple, un théâtre. Chacun prend le temps de s'accorder un moment de réflexion, exerçant sa capacité d'attention. Guidés par la merveilleuse Annie-Claude Picard, ces enfants prennent la mesure de

l'importance des rencontres avec les œuvres dans le cadre du programme éducatif du Centre. Dans *La rencontre, une philosophie*, Charles Pépin rappelle que « s'il faut [...] aimer pour philosopher, aimer pour réussir à adopter le point de vue de l'autre, alors il n'y a peut-être pas seulement l'amour ou l'amitié qui nous rendent capables de faire

l'expérience de l'altérité, mais également l'amour des livres, des œuvres capables de nous ouvrir les yeux, et cet amour particulier, plein de gratitude, que nous avons pour leurs auteurs ». Cet autre regard outrepassé la matière tissée, tressée, car il résonne avec la vie même. Réminiscences et projections s'unissent au souffle de la mémoire créatrice. Et si l'inspiration était l'occasion de nouer l'entre-deux, d'habiter l'entrelacs?

Au plaisir de vous accueillir,
Manon Regimbald

Jusqu'au 24 mai

LA VOIE DES RACINES de Nathalie LEVASSEUR
TISSER L'Océan d'Ari Bayuaji

Le dimanche 17 mai à partir de 14 h, vous pourrez rencontrer Nathalie Levasseur et la voir à l'œuvre. Vendredi 8 mai à 17 h – Sortie de résidence « Kurt et le cabaret des cœurs tout croches » - Opéra et théâtre musical avec Bénédicte Bérubé accompagnée d'Alex McNally à l'accordéon, une invitation des Musiques d'Amytis.

ENTRÉE LIBRE

FFAVM

LA PREMIÈRE TRACE

Le film *La première trace*, de Michel Depatie, a été sélectionné pour le Festival de films d'auteur de Val-Morin (édition 2026, du 6 au 10 mai) dans le cadre du programme « Fantastiques Trouvailles des Laurentides ».

Projection : 9 mai à 16 h au Cinéma Pine à Sainte-Adèle
Gratuit, réservation sur la billetterie du Festival des films d'auteur de Val-Morin

Synopsis : En 1975, l'artiste graveur Michel-Thomas Tremblay a ouvert sur l'île Saint-Louis de Val-David l'Atelier de l'île, le premier centre de gravure collectif situé hors de Montréal et Québec.

Cet événement a marqué un tournant pour la scène des arts visuels au Québec, car il a offert aux artistes de la région et d'ailleurs l'accès à des équipements spécialisés de gravure dans un environnement champêtre et inspirant.

L'Atelier de l'île a rapidement prospéré en tant que lieu de création, de rencontres et de formation. En plus d'offrir des espaces de travail,



La première trace

Un hommage à Michel-Thomas Tremblay
fondateur de l'Atelier de l'île

un film de Michel Depatie

Première laurentienne
Festival de films d'auteur de Val-Morin
Samedi 9 mai | 16h00 | Cinéma Pine

L'Atelier a mis sur pied des expositions, des cours et des stages animés par des artistes reconnus, contribuant ainsi activement à la diffusion et au développement de la pratique de la gravure, non seulement dans les Laurentides mais aussi à travers tout le Québec. Michel-Thomas Tremblay a ainsi créé un véritable foyer culturel, un lieu essentiel pour la communauté artistique.

Michel Depatie a étudié en production cinématographique à l'Université Concordia. Il maintient une pratique artistique active depuis plus de 20 ans. Son travail, principalement axé sur la photographie, la gravure, la vidéo et l'installation, a été exposé à de nombreuses reprises tant au Québec qu'à l'étranger. Sa démarche artistique s'articule autour d'une réflexion sur nos pratiques perceptives et la relation du spectateur à l'image.

De g. à dr. : Gilles Boisvert, René Derouin, Jocelyne Aird-Bélanger, Jocelyne Benoit, Bonnie Baxter et Michel-Thomas Tremblay

COUP DE PLUME

SENTIR le cheval

Judith Lavoie

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

Qu'ont en commun « hôte » et « remercier »? Ces deux mots sont des énantiosèmes. Le premier désigne à la fois la personne qui rend visite et celle qui est visitée, tandis que le second peut vouloir dire « remerciement » comme « licenciement ». J'ai déjà parlé de l'énantiosème dans ces pages (c'était au sujet de « plus », qui navigue entre « davantage » et « aucun »). Zavez oublié? Pas grave, je vous pardonne. Amen.

Avant d'entrer dans le vif du fond du sujet, parlons de la forme.

Prononcez-vous *é-nan-tio-Zème*, vous? Je vous comprends, je faisais pareil à votre âge. On a envie de dire zzzzz, sur le modèle du s placé entre deux voyelles, comme dans « bisou », « museau », « visite », mais le mot obéit à une règle différente, celle de « contresens », « ultrason », « vidéosurveillance », où deux mots sont accolés pour en former un nouveau. Ce qui est le cas de notre énantiosème, construit à partir du préfixe grec



(jadis inconnu, mais là on le connaît tsé) *énantio-*, qui veut dire « opposé, inverse », et de « sème », issu du grec *sēmeion*, qui veut dire « signe » (Antidote). Suivant cette logique, c'est *é-nan-tio-sssème* qu'il faut dire et non zème.

La forme est venue éclairer le fond puisqu'on sait désormais qu'un énantiosème désigne un mot doté de sens contraires. En effet, l'énantiosème nage en pleine ambivalence, il tergiverse, cherche sa véritable

identité, *suis-je plein ou vide?, opaque ou cristallin?, qui suis-je?, je me sens perdu*. Mais non, il plaisante, l'énantiosème n'est pas perdu, c'est nous qui le sommes lorsque nous le rencontrons. Prenez cette phrase absconse :

M. Thomas Sticot, l'hôte de l'avocat qui sent le cheval et défend les chiens, a reçu la sanction du public pour avoir accepté de louer la maison de campagne de sa patronne. Celle-ci l'a remercié peu de temps après.

Sticot est-il reçu chez l'avocat ou est-ce plutôt l'avocat qui est reçu chez Sticot? L'avocat dégage-t-il une odeur de cheval ou est-il en train de humer la crinière de l'animal? Les chiens sont-ils interdits dans la maison de l'avocat ou ce dernier se porte-t-il à leur défense? Le public est-il favorable à Thomas Sticot ou s'y oppose-t-il? Sticot a-t-il loué la maison de campagne de sa patronne pour lui-même ou à d'autres personnes? Quant à la patronne, a-t-elle congédié Sticot ou lui a-t-elle dit merci?

Ce sont des questions éreintantes pour l'esprit, n'est-ce pas? C'est la faute de l'énantiosème, il nous pourrit la vie avec ses sens contradictoires.

Mais comme toujours, j'exagère. Avec un peu de contexte, le sens se révèle, il émerge de cette petite bouillie de mots (peut-être pas cette bouillie-là en particulier), et ça va, on finit par comprendre. De toute façon, qui n'a pas, un jour ou l'autre, changé d'avis? Ce n'est pas un signe d'intelligence, ça? Ne faut-il pas s'adapter, dans la vie? Ça se termine sur des pensées profondes. Avouez que c'est contraire à mes habitudes.

LE CHOIX DES MOTS

LE MÂLE ALPHA, ce mythe toxique

Bruno Marquis

Résident de Gatineau

Il en va de nos jours du mythe de l'homme alpha comme il en allait au XIX^e siècle du mythe du darwinisme social. Fondés au départ sur des observations trompeuses, sans fondement scientifique, démentis à répétition, ils ont quand même continué de polluer les débats et de nuire à notre appréciation des rapports humains.

Le terme « mâle alpha » a été popularisé à partir de la fin des années 1940 à la suite de l'observation de loups gris en captivité par l'éthologue Rudol Schenkel. L'étude qui en a découlé ne répondait bien sûr pas aux normes de la rigueur scientifique, les loups réunis en captivité n'ayant pas le même comportement qu'une famille de loups vivant en meute à l'état sauvage. Sans compter que rien n'aurait dû permettre d'attribuer aux humains les résultats d'observations sur des loups, même si ces observations avaient été fondées.

Des études plus rigoureuses ont permis de révéler par la suite que les meutes de loups, plutôt que d'être formées d'un mâle et d'une femelle dominants – ou



alpha –, sont composées d'un père, d'une mère et de leurs petits nés dans les deux à trois dernières années. Une fois devenus adultes, les enfants du couple quittent la meute pour s'accoupler et former leur propre meute. L'idée qu'un mâle alpha soit le chef d'une meute de loups du même âge est donc fautive. Ce terme implique une dominance stricte basée sur la force, alors que le mâle et la femelle prétendument dominants sont en fait des parents. Les conflits sont d'ailleurs rares au sein d'une meute et sont souvent résolus par des comportements apaisants plutôt que par des combats.

(Dans le cas du darwinisme social, on a tenté d'associer le darwinisme aux sociétés humaines en leur attribuant comme fondement la lutte pour la vie, le chacun pour soi, contraire à la réalité longtemps démontrée que ce sont plutôt des relations d'entraide qui ont permis aux humains de survivre et aux sociétés humaines de perdurer.)

L'usage de ce faux concept alpha chez les humains, et particulièrement chez les hommes, n'est pas anodin. Le masculinisme, mouvement réactionnaire opposé à l'émancipation des femmes, s'en réclame

à tout vent pour promouvoir une hiérarchie stricte où les hommes doivent dominer au détriment des femmes. Cette idéologie justifie, à leurs yeux, la violence, la combativité et le contrôle, ce qui entraîne des conséquences néfastes pour la société et dans les relations de genre.

Cette nébuleuse masculiniste, aux nombreuses ramifications, est en pleine expansion ici et ailleurs dans le monde. Elle a envahi les réseaux sociaux et compte sur de nombreuses ressources et plateformes pour diffuser ses idées et son mépris des femmes et des féministes. Elle hésite de moins en moins à utiliser l'intimidation et la violence et peut malheureusement encore compter sur le laxisme des pouvoirs politiques et policiers qui hésitent à considérer leurs actes violents, lorsqu'ils surviennent, avec la même approche que dans le cas du terrorisme interne.

Le moins que l'on puisse opposer à ce mouvement réactionnaire qu'est le masculinisme, c'est bien de cesser de perpétuer l'usage de ce faux concept de « mâle alpha ». Hommes ou femmes, nous nous en trouverons tous mieux.

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



Jacob Cadieux
Artiste pluridisciplinaire

Un homme, un humain, un artiste, un intervenant, un organisateur, un coordonnateur d'évènements qui m'impressionne grandement avec tous ses talents!!! Sur la scène, comme comédien-improvisateur-musicien-chanteur, sur le terrain avec les jeunes adultes, comme intervenant bienveillant et comme organisateur, coordonnateur culturel dans sa communauté, Jacob est un humaniste polyvalent et très engagé comme on les aime! Il offre des événements créatifs qui ont un vrai impact sur les gens des Laurentides. Il a suivi sa formation au baccalauréat en animation et recherches culturelles à l'UOAM avec une A.E.C. en organisation d'évènements culturels. Jacob est un artiste pluridisciplinaire. Son parcours se distingue par sa volonté constante de faire dialoguer création artistique, expérience humaine et transformation sociale. Il s'intéresse à la médiation culturelle comme moyen permettant aux citoyen.ne.s de participer à la création de leur culture, de leurs représentations et de leurs identités, tout en favorisant le développement de liens sociaux, de résilience communautaire et de dynamiques collectives durables. Il est à l'origine de projets d'improvisations développés en collaboration avec David Girard et Vincent Bouchard, notamment la CIHL, le 12 mai à la Microbrasserie La Veillée, Sainte-Agathe, le Projet Athanase au Mouton noir, le 19 mai, et il participe activement à tous les matchs d'improvisation de Cassiopée danse, comme le 29 mai au LézArts Loco, Val-David. Sur le plan musical, Jacob Cadieux est derrière Dear Broken Silence, Disco Destruction, où il a exploré et partagé sa musique en duo dark western rock et maintenant en quatuor rock alternatif inspiré, à la fois du new wave des années 80 et du punk rock. (Jacob à la basse et à la voix, Pierre-Olivier Coulombe au synthétiseur et à la voix, Gabriel Corriveau à la guitare et Yannick Saint-Jean à la batterie) Le groupe prévoit la sortie d'un EP en 2026. À cette pratique musicale s'ajoute une autonomie marquée en création visuelle : il réalise, capte et monte lui-même ses vidéoclips, prolongeant son univers artistique dans une démarche cohérente qui unit son, image et mise en scène. Comme vous voyez, il est multitalentueux!!!

Un artiste avec qui on aime collaborer
cadieux.jacob@gmail.com, 514-968-6347



Laurie-Anne Langis
Danseuse interprète

Une danseuse interprète sensible, incarnée dans son corps et sa voix, méditative et d'une douceur manquante. Une artiste en mouvement authentique qui vibre avec toute sa vulnérabilité dans ce projet qui lui va bien... elle-même dans une démarche artistique en tant que chorégraphe interprète, en lenteur et vérité. Il y a cinq ans, Marie Eve Farmer, directrice artistique, et Elise Bergeron, chorégraphe danseuse interprète et cocréatrice de *Sublime*, mettaient les pieds dans un projet de création qui était tout sauf d'air, avec la curiosité de partager un espace d'exploration tranquille. L'année suivante, Loïc Day (artiste polyvalent, comédien, artiste du mouvement et DJ) venait à une journée de travail en studio et, naturellement, sa présence était indéniable. Par la suite, Ariane Dubé-Lavigne venait s'intégrer au parcours artistique. Et finalement la magnifique Laurie-Anne Langis, dont j'ai admiré la présence sur scène et l'interprétation aux matchs d'impro de Cassiopée danse l'année dernière et en performance au Festival tournant à Val-Morin 2025. Dans cette création *Sublime*, c'est une rencontre avec la sensibilité, le professionnalisme et l'engagement corps et âme de danseurs que j'ai eu l'honneur de ressentir. Récemment au Patriote, à Sainte-Agathe, l'équipe de *Sublime* a été accueillie afin de partager l'œuvre chorégraphique sous forme d'installation performative où Laurie-Anne Langis agissait en tant qu'interprète. L'œuvre propose une expérience immersive où le public est invité à circuler librement dans l'espace, comme une visite au musée. Présentée sous forme d'installation performative, *Sublime* met en présence des interprètes dont les actions se déploient en continu et offrent un refuge propice à l'écoute des trames invisibles. C'est une invitation à habiter un instant suspendu de profondeur et d'intimité. Elles nous ont concédé un petit bijou avec beaucoup d'audace en sortant des sentiers battus de la danse... J'adore ces concepts inédits et adaptés à différents environnements... Merci de partager votre vulnérabilité, votre sagesse, votre intimité, votre beauté et les défis qui s'en suivent... Je me suis sentie vibrante, ancrée à l'intérieur de moi à ressentir toutes les subtilités... en connexion avec les danseurs et dans ces espaces restreints. On a eu accès à l'expérience, aux visuels, aux sensations intérieures des danseurs... Pour ceux qui n'ont pas eu la chance de vivre cette expérience, c'est un rendez-vous à ne pas manquer le samedi 19 septembre au Festival tournant 2026. Contact : Danse Laurentides.



Eve Copland
Percussionniste et chanteuse

Eve Copland a entamé sa formation musicale en chant classique avant de se diriger vers les multiples instruments de percussion du monde. Après avoir fait ses études en percussions latines, elle travaille surtout au sein des grands ensembles : batucadas, chorales, troupes de danse, etc. Cherchant plutôt la musicalité et l'émotion produite par la collectivité, elle se détourne d'une carrière de soliste et travaille la composition et les arrangements rythmiques. Elle vit dans nos Laurentides depuis 2021 et s'investit, crée, s'engage, et fonde Bataka à Val-David et collabore avec différents artistes de la région. Elle continue aussi de chanter dans le quatuor vocal Travdiliada et collabore avec différentes chorales. Bataka est un groupe de passionnés de percussions. Unis par l'amour du rythme, ils offrent une expérience musicale haute en couleur qui puise dans les batucadas brésiliennes, les musiques du monde et les rythmes contemporains. Vous les avez sûrement croisés dans notre superbe parc Léonidas-Dufresne, à la Saint-Jean ou à l'École Imagine de notre village. Leurs prestations sont énergiques, festives et accessibles à tous. Eve Copland est une artiste bien vibrante, pleine d'énergie positive à partager. Avec son groupe de musiciens talentueux Bataka, La Grande Bonyenne, Gabi Macaluso, et son enseignement en danse trad, elle a beaucoup à partager avec les gens de sa communauté. Dates à retenir : Défie ta santé 11 juin, École imagine fête champêtre 13 juin, Saint-Jean-Baptiste 24 juin, Val-David, Festival Triskel 26 juin, la Nuit des sans-abris Sainte-Agathe, octobre 2026, et parade de Noël, novembre 2026. Avec Gabi Macaluso-La Grande Bonyenne, 17 juillet, Sainte-Agathe. Cours de gigue traditionnelle pour enfants-adultes Gigus en septembre. info@evcopland.com



Niosbel Osmar Gonzalez Rubio
Danseur-Chorégraphe

Né dans la province de Granma, dans la région de Buey Arriba, et arrivé dans les Laurentides il y a quelques années, il s'investit dans son rôle de danseur et chorégraphe (Cie EL Gallo). J'ai eu l'honneur de le voir performer dans différents espaces en danse comme le Festival de Saint-Sauveur en 2025. Et j'ai eu aussi le privilège de collaborer avec lui en résidence de création à la Montagnarde à Saint-Adolphe. Après avoir été diplômé de l'École nationale supérieure d'art, il danse à Danza Contemporanea de Cuba, au Teatro la Fenice de Venise et au Cuban Art Factory! Un danseur d'une grande sensibilité, d'ouverture d'esprit et d'engagement viscéral que j'ai découvert à travers la vie et notre processus de création du court-métrage *Entre la mémoire et l'oubli*, présenté au Festival tournant le 18 sept. 2026 (Cassiopée danse). En mai, vous pouvez le découvrir sur la scène du Patriote, à Sainte-Agathe, dans une œuvre de danse contemporaine profondément émotive qui explore les traces invisibles de l'immigration à travers le corps, la mémoire et le mouvement (27 mai). Niosbel Osmar est un être à la fois intense et poétique à l'aide de son langage de la danse et de son interprétation. Il est aussi chorégraphe à *Révolution* pour le danseur Erismel Mejias, danseur de sa compagnie, El Gallo. Ils présenteront *Fe*, soit 4 individus, 4 amis, originaires de Cuba. Ils sont partis, laissant derrière eux des terres, des mots, des chants et leurs familles, emportant dans leurs corps les cicatrices du départ et les racines, profondes, vivantes, indéracinables. À travers une gestuelle ancrée dans la contemporanéité et nourrie d'influences culturelles, la pièce transforme les traumatismes en pulsations et la mémoire en langage. Elle tisse un récit où le silence parle, où l'absence se fait présence, et où la nostalgie devient une force motrice. Mariem Valdes, Erismel Mejias, Gabriela Herrera Mendez. mariemvaldes22@gmail.com, Biletterie : www.theatrepatriote.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.

Région

- Ventes de garage autorisées le week-end du 16 au 18 mai sans permis nécessaire : informez-vous auprès de votre municipalité



Val-David

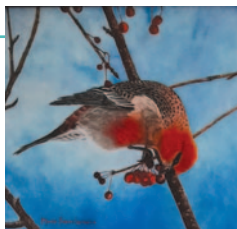
- **Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 12 mai et 9 juin à 19 h 30
- Dimanche 17 mai, **café-rencontre avec le maire**, de 10 h 30 à 11 h 30, au pavillon Maurice-Monty (ancien presbytère)
- **Marché** d'été, tous les samedis rue de l'Académie de 9 h à 13 h; début de la saison : samedi 23 mai
- 9 mai dès 8 h 30 : **Distribution d'arbres et de compost** pour les résidents derrière la mairie. Apportez vos contenants
- Dimanche 10 mai : **Fiesta artisanale** de la fête des Mères, 11 h-16 h, salle Athanase-David

Val-Morin

- **Activité** Gribouille et bricole, samedi 30 mai à 10 h 30, 5 à 10 ans, gratuit, inscription obligatoire
- **Prochaines séances ordinaires** du Conseil municipal : 11 mai et 8 juin à 19 h
- Le **Festival de films d'auteur de Val-Morin** est de retour du 6 au 10 mai, au Théâtre du Marais ainsi qu'au Cinéma Pine, à Sainte-Adèle. [Consultez la programmation.](#)
- Le Comptoir familial cessera ses activités à la Saint-Jean-Baptiste. Rendez-leur visite avant cette date les jeudis de 9 h à midi au presbytère.

Sainte-Adèle

- **Marie-France Lachaine**, exposition *L'art des oiseaux*, jusqu'au 27 juin à la bibliothèque Claude-Henri-Grignon
- École secondaire **Augustin-Norbert-Morin** : exposition *Résonances* - Ce qui nous relie, ce qui nous traverse, du 28 mai au 14 juin à la Place des citoyens
- Prochaines séances du **Conseil municipal** : 19 mai et 20 juillet à 19 h (précédées d'une rencontre à 18 h)



Sainte-Agathe-des-Monts

- Atelier STIM (science, technologie, ingénierie et mathématique), samedi le 31 mai, avec Espace Ludiko, deux groupes (5 ans et +/8 ans et +), à la **bibliothèque Gaston-Miron**
- **Le théâtre magique**, pour transporter les enfants dans un monde de magie et de surprises, au Théâtre le Patriote, dimanche 17 mai à 10 h 30
- Prochaines séances du **Conseil municipal** : 19 mai et 16 juin à 19 h



À nos Patriotes.
Défenseurs de
notre démocratie
et de notre liberté!



Marie-Hélène Gaudreau
députée de Laurentides-Labelle



mh.gaudreau@parl.gc.ca

VIE COMMUNAUTAIRE

LE CHÊNE ou le roseau?

Suzanne Lapointe

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

Un souvenir me revient. Pendant 25 ans, nous avons fait de la voile. Notre bateau était amarré en Floride et, en raison des risques d'ouragan, nous évitions de traverser vers les Bahamas en novembre. Nous descendions plutôt les Keys chaque automne, pour aller jeter l'ancre derrière une île à Key West et y passer un mois, ponctué de quelques escapades dans le golfe du Mexique.

Découvrir Key West, c'est un peu comme découvrir Val-David : un monde à part, unique, à apprivoiser. La diversité des gens que l'on y rencontre est frappante, vivante, et infiniment enrichissante.

Nous avons même été invités à plonger dans le « underground » de Key West, un univers en marge des normes établies, qui ne trouverait pas sa place ailleurs. Un monde qui bouscule les cadres d'une société plus rigide, attachée à ses repères et parfois réticente au changement. Et pourtant, s'ouvrir à ces visions différentes, à ces parcours singuliers, à ces philosophies de vie passionnées, c'est élargir profondément notre regard sur le monde.

Vivre en communauté, c'est accepter la diversité des idées, des rythmes et des engagements. Pourtant, dans nos villages comme ailleurs, les tensions surgissent souvent lorsque nous cherchons à convaincre, corriger ou contrôler les autres.

Laisser les autres être qui ils sont, sans y perdre leur voix ni leur engagement.



Chantons dans le parc avec la chorale Sortie-76 pour le Ski-se-Dit le jeudi 4 juin à 19 h 15 (devancé au 2 juin en cas de pluie)

Dans la vie citoyenne, cela signifie reconnaître que nous ne maîtrisons ni les opinions, ni les réactions, ni le degré d'implication de chacun. Certains s'engagent activement, d'autres observent, critiquent ou restent en retrait. La question essentielle devient alors : **que puis-je faire, moi, comme citoyen?**

Écouter avec respect.
S'impliquer sans mépriser.
Proposer plutôt que s'opposer.
Agir même lorsque tout n'est pas parfait.

Cette posture n'éteint pas le débat, elle l'apaise. Elle permet des échanges plus sains, des décisions plus humaines et un tissu social plus solide. Une communauté forte n'est pas celle où tout le monde pense pareil, mais celle où les désaccords ne

brisent pas le lien. Une présence citoyenne plus mature, c'est moins de contrôle, moins de jugement, plus de responsabilité personnelle. On ne transforme pas une communauté en forçant les autres, mais en incarnant soi-même le changement que l'on souhaite voir grandir.

Et vous, dans les débats qui traversent notre communauté, choisirez-vous d'avoir absolument raison ou de vous engager sans préjugés? Pour avancer sur le plan de la collectivité, mieux vaut adopter la souplesse du roseau plutôt que la fierté du chêne.

Chantons dans le parc : le 4 juin

La chorale Sortie-76 se produira en plein air sous le toit de la gare de Val-David le jeudi 4 juin à 19 h 15 (et devancé le mardi 2 juin en cas de

fortes précipitations). Nous vous invitons en grand nombre avec votre chaise de camping ou votre couverture, votre citronnelle et un peu d'argent sonnante en poche, pour un passage du chapeau en fin de spectacle (contribution suggérée de 20 \$) au profit du journal *Ski-se-Dit*.

Un kiosque du journal sera sur place avec des membres de l'équipe de feu, pour faire connaître ce mensuel à ceux d'entre vous qui ne l'ont pas encore découvert. Les plus récentes publications de votre journal, les magnifiques livres sur l'escalade, le ski et l'hôtel La Sapinière, seront aussi en vente sur place, au coût de 20 \$. Il y aura possibilité de contribuer à la collecte de fonds grâce à un système de paiement par carte. C'est un rendez-vous, avec les beaux jours, le temps plus chaud et le soleil qui se couchera tard!

MAISON PHOENIX

Concert *Tisser des chansons entre les générations*
Un spectacle de chant intergénérationnel tissé autour d'un dialogue entre enfants et personnes retraitées. Lorsque les voix s'unissent, l'âge n'existe plus. Soutenue financièrement par la Fondation Tremblant. Activité gratuite, ouverte à toutes et à tous!

Où : À l'église de Val-David
Quand : le 21 mai à 13 h 30

LE REPÈRE

Spectacle de Fish Sound : collecte de fonds pour la Maison des jeunes. Un spectacle musical dont les profits seront remis à la Maison des jeunes via une contribution volontaire à l'entrée.

Où : Au Mouton Noir
Quand : le 7 juin à 19 h

NOS BÉNÉVOLES récompensés

La Municipalité a tenu, le dimanche 26 avril, un brunch de reconnaissance afin de remercier l'ensemble des organismes et des bénévoles qui contribuent activement à la richesse de la communauté. L'événement s'est déroulé en présence du maire, M. Jean-Claude Rocheleau, de quelques conseillers et conseillères, ainsi que de M. Hugo Paquette, représentant de Mme France-Élaine Duranceau, députée de Bertrand. À cette occasion, 11 bénévoles ont reçu une médaille de la Municipalité et signé le livre d'or. Ils sont :

- Josée Masson - Ensemble vocal Ô Chœur du

- Nord • Marie-France Turgeon - Productions Culture et Passions • Gilles Bourret - Club des Val-Heureux
- Marianne Coderre - Boutique Les Abeilles
- Johanne Parent - Maison Phoenix • Stéphanie Debien-Dubé - Coopérative d'habitation La Grande Ourse
- Louise Duhamel - Dîner communautaire
- Suzanne Lapointe - Journal Ski-se-Dit • Michèle Turbide - Comptoir alimentaire de Val-David
- Suzanne Lapointe - Marché de Val-David (Marchés d'ici) • Jean-François Godin - Club de plein air Val-David. Félicitations à toutes et à tous, avec nos plus chaleureux remerciements!

SUBVENTION Camp de jour Belvédère

La Municipalité de Val-David octroie une subvention permettant aux citoyens résidents de bénéficier d'un tarif préférentiel pour les inscriptions à la semaine au **Camp de jour Belvédère** (situé à la Station de Ski Vallée Bleue). Cette aide financière fait une réelle différence pour l'accessibilité à la programmation offerte par Belvédère Jeunesse Laurentides, qui est axée sur le plein air et la survie.

Le montant de l'aide par semaine d'inscription est fixe et réparti comme suit :

Semaines de 4 jours :

- 1^{er} enfant : 65 \$
- 2^e enfant : 70 \$
- 3^e enfant : 75 \$

Semaines de 5 jours :

- 1^{er} enfant : 85 \$
- 2^e enfant : 90 \$
- 3^e enfant : 100 \$

À livre ouvert

Le bien ne fait pas de bruit

Gilles Chaumel

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

C'est l'histoire de Monique Proulx qui a rencontré Berthe Simard, celle-là même qui a soutenu l'intendance de Gabrielle Roy durant les nombreux étés que l'écrivaine a passés dans Charlevoix pour rédiger son œuvre, comme elle disait. Femme de la nature et femme à tout faire, Berthe a frappé le cœur de Monique Proulx, à qui elle a consacré son très émouvant nouveau roman, **Le bien ne fait pas de bruit**.

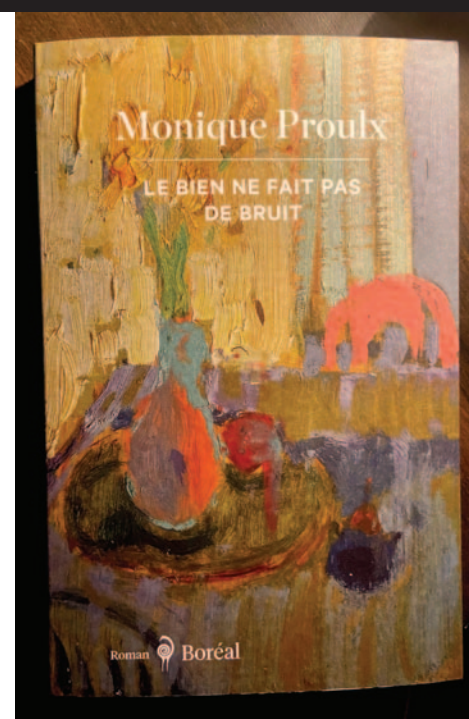
Dans le roman, Berthe s'appelle Flora et vit avec sa famille au cœur d'une terre entourée de lacs dans les Laurentides. La Ti-gars bien aimée de son père,

femme de bras et de gros travaux, femme de nature qui vit au rythme des saisons connaissant tout de son territoire qu'elle aime d'une bonté effarante, y rencontrera Margaret, une écrivaine célèbre qui viendra passer tous ses étés dans le chalet d'à côté et avec qui Flora nouera une amitié indéfectible.

Flora a une sœur cadette, Evelyne, qui va mourir trop jeune. Dans ses derniers jours et au-delà de la mort, elle devient la conscience critique de son aînée, un personnage qui pose les questions sur la vraie nature des gens, et du monde dans lequel ils vivent. Margaret, l'écrivaine, n'est-elle, au fond, qu'une profiteuse, une sorte de vampire, qui se sert de la vie des autres pour bâtir son œuvre?

Encore une fois, avec ce roman, la grande écrivaine qu'est Monique Proulx donne la parole aux sans voix, celles et ceux qui font œuvre de bonté et qui n'en reçoivent aucune reconnaissance. « Flora, souriante, contemple le jardin naissant à l'ombre du patio de Margaret... Tant de joie, tant de joie ainsi déclenchée par l'effort, l'effort d'offrir. Si on savait ça, on n'arrêterait pas de travailler pour les autres. » (p. 119). Et on y retrouve, avec bonheur, cette écriture riche et sensible, capable de façonner des personnages plus vrais que nature, complexes dans leur grandeur et leurs faiblesses, évoluant dans une nature qu'on voudrait nôtre à chaque page.

Monique Proulx, **Le bien ne fait pas de bruit**, Les Éditions du Boréal, Montréal, 2026, 264 p.



MUSIQUE

L'ADAPTATION D'ŒUVRES instrumentales aux voix

Louis Babin

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

Il arrive souvent que des pièces composées pour un type d'orchestration particulier, ou des chansons interprétées par les grandes vedettes de la chanson populaire, soient adaptées ou réarrangées pour chœur. L'opération semble simple à première vue, mais prendre une mélodie, son harmonie, et en redistribuer les parties aux différentes voix n'est pas une mince affaire. Les chansons populaires constituent probablement le plus bel exemple de ces transpositions vers le chant choral. Pour la musique classique, la démarche peut paraître un peu incongrue – la musique composée spécifiquement pour les chœurs n'ayant bien entendu aucun besoin de ce type de traitement.

Mais qu'en est-il de la musique instrumentale?

L'un des premiers cas célèbres est l'*Adagio pour cordes* de Samuel Barber (1910-1981). Composée



L'ensemble vocal VOCE8

en 1936, cette pièce constitue le deuxième mouvement de son *Quatuor à cordes n° 1*, op. 11. En 1938, Barber envoie la partition au chef d'orchestre Arturo Toscanini (1867-1957) qui, séduit par l'œuvre, en programme une version pour orchestre à cordes avec l'Orchestre symphonique de la NBC, la même année. En 1967, le compositeur réalise lui-même une version pour chœur à huit voix, à laquelle il donne le titre

d'*Agnus Dei*. D'une grande beauté et empreinte de sérénité, cette pièce figure parmi les œuvres majeures du répertoire choral.

L'histoire du *Lux Æterna* d'Edward Elgar (1857-1934) suit un parcours différent. Pour en connaître l'origine, il faut remonter à la source : *Enigma*. Déjà, le titre vient brouiller quelque peu la piste. L'œuvre pour orchestre, intitulée *Variations on an Original*

Theme, op. 36, est composée en 1898 et orchestrée au début de 1899. Le terme « Enigma » n'apparaît qu'écrit à la main sur la partition autographe, et non dans l'édition originale. Chaque mouvement – le thème et ses quatorze variations – constitue une caricature, ou plutôt un portrait : celui d'amis, de sa conjointe, et même un autoportrait du compositeur. Chaque variation porte les initiales du personnage ainsi dépeint. *Nimrod* (Adagio), neuvième variation, est un hommage à son ami et éditeur chez Novello and Co., August Jæger. L'ensemble vocal VOCE8 a présenté une version vocale de *Nimrod* à l'occasion du Jour du Souvenir 2016, en Angleterre. L'arrangement est signé John Cameron (né en 1944), compositeur, arrangeur et chef d'orchestre britannique, connu notamment pour ses musiques de films et ses adaptations orchestrales de chansons rock, dont *Whole Lotta Love* de Led Zepplin.

Voici donc deux magnifiques pièces à écouter :
Lux Æterna, VOCE8
Agnus Dei, VOCE8

DANS L'AGENDA de France-Élaine

Résumé des principales activités/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 d'avril.

** = 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.

- 31 mars :
- ** Soirée Poutine & solidarité au profit du journal *Ski-se-Dit*, au Mouton Noir, à Val-David (Marianne Laliberté)
- 1^{er} avril :
- ** Défi Ose-entreprendre - Gala de la SADC des Laurentides, au Théâtre du Marais, à Val-Morin (Jacqueline Martin);
- Adoption du PL7 - Loi visant à réduire la bureaucratie, à accroître l'efficacité de l'État et à renforcer l'imputabilité des hauts fonctionnaires, à Québec
- 2 avril :
- ** Vernissage, exposition de l'artiste Nancy Martin, au Mouton Noir, à Val-David (Jacqueline Martin);
- ** Rencontre virtuelle avec le ministère de la Sécurité publique : préparation aux crues printanières 2026 (Marianne Laliberté, Jacqueline Martin)
- 3 avril :
- ** Conférence de Steven Guilbault, à Val-des-Lacs (Marianne Laliberté)
- 9 avril :
- ** Rencontre virtuelle avec le CA de la Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides (Hugo Paquette);
- ** Souper tournant de la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au restaurant Le Petit Poucet, à Val-David (Hugo Paquette)
- 12 avril :
- Congrès à la direction de la Coalition Avenir Québec, à Drummondville
- 14 avril :
- Rencontre de travail avec le maire de Val-David, au bureau de circonscription, à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Rencontre de travail avec le président et chef de la direction du groupe Médialo, au bureau de circonscription à Sainte-Agathe-des-Monts;
- Rencontre virtuelle avec la mairesse et le DG de la municipalité de Chertsey;
- ** Rencontre d'un comité ad-hoc portant sur la situation de l'itinérance à Sainte-Adèle, à la place des Citoyens, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette)



« C'est avec beaucoup de fierté envers leur députée que les membres de l'équipe-comté ont suivi en direct, depuis le bureau de circonscription, à Sainte-Agathe-des-Monts, la cérémonie d'assermentation du nouveau Conseil des Ministres, le 21 avril (Hugo Paquette, Lyne Lapointe, Jacqueline Martin, Marianne Laliberté). »

- 15 avril :
- Assermentation de la Première ministre, Mme Christine Fréchette, à Québec
- ** Rencontre du Comité en développement social de la MRC des Laurentides, à Mont-Blanc (Marianne Laliberté)
- 16 avril :
- ** Conférence de Dominik Gauthier, organisée par la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Relais & Château Le Stonehaven, à Sainte-Agathe-des-Monts (Lyne Lapointe);
- ** 5 à 7 de la Chambre de commerce du Grand Saint-Donat - inauguration du nouveau commerce Le Gym à Saint-Donat (Hugo Paquette)
- 18 avril :
- Gala de la Nuit adéloise, organisé par la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle, à l'hôtel Mont-Gabriel, à Sainte-Adèle
- 21 avril :
- ** Comité de développement économique de la MRC des Pays-d'en-Haut, au Centre sportif des Pays-d'en-Haut, à Sainte-Adèle (Hugo Paquette);
- Cérémonie d'assermentation du Conseil des ministres, à Québec : ministre responsable de l'Administration gouvernementale + Présidente du Conseil du Trésor + ministre de la Cybersécurité et du Numérique
- 22 avril :
- ** Visite Espace Ludiko, à Val-David (Marianne Laliberté)
- 24 avril :
- ** Caucus de Lanaudière, à Repentigny (Marianne Laliberté);
- ** Fête des bénévoles, à Saint-Donat (Lyne Lapointe)
- 25 avril :
- ** Soirée Serveur d'un soir / hommage aux bénévoles du Centre d'action bénévole communautaire Matawinie, à Rawdon (Lyne Lapointe)
- 26 avril :
- ** Brunch reconnaissance des bénévoles, à Val-David (Hugo Paquette);
- ** Dîner spaghetti au profit des écoles Mgr Ovide-Charlebois et Mgr Lionel-Sheffer, à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson (Hugo Paquette);
- ** Spectacle de la chorale Sortie 76 au Théâtre du Marais, à Val-Morin (Jacqueline Martin)
- 28 avril :
- ** AGA de la Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides, au Club de golf Val-Morin, à Val-Morin (Hugo Paquette)
- 29 avril :
- ** Activité réseautage de la Chambre de commerce Cœur des Laurentides, au Pickleverse Ste-Agathe, à Sainte-Agathe-des-Monts (Hugo Paquette)
- 30 avril :
- ** Dîner de l'amitié et AGA de la FADOQ Notre-Dame-de-la-Merci, à Notre-Dame-de-la-Merci (Hugo Paquette, Lyne Lapointe)



FRANCE-ÉLAINE DURANCEAU

DÉPUTÉE DE BERTRAND
MINISTRE RESPONSABLE DE L'ADMINISTRATION GOUVERNEMENTALE
MINISTRE DE LA CYBERSÉCURITÉ ET DU NUMÉRIQUE
PRÉSIDENTE DU CONSEIL DU TRÉSOR

819 321-1676

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

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Dans le cadre de ma tournée estivale

à venir, contactez mon bureau de circonscription pour planifier ma visite à votre entreprise, votre organisme ou votre activité citoyenne !

LE PATRIMOINE D'UNION PARENTALE : quels biens sont protégés et comment s'effectue le partage?



Sarah Mannarino

Résidente de Val-David, juriste

Nous nous retrouvons pour poursuivre notre exploration de la Loi portant sur la réforme du droit de la famille et instituant le Régime d'union parentale (RUP) entré en vigueur le 30 juin 2025, nous intéressant plus spécifiquement à son innovation la plus marquante, à savoir : la création du patrimoine d'union parentale qui modifie en profondeur les règles applicables aux conjoints de fait qui sont parents d'un enfant commun.

Comme nous l'avons évoqué en février dernier, le patrimoine d'union parentale, c'est l'ensemble de biens familiaux qui doivent être partagés entre les conjoints lorsque l'union prend fin. Il s'inspire largement du patrimoine familial applicable aux couples mariés ou unis civilement, tout en étant adapté à la réalité des conjoints de fait.

Avant l'entrée en vigueur du RUP, les conjoints de fait n'avaient aucun droit automatique au partage des biens, même après de nombreuses années de vie commune ou en présence d'enfants. Le patrimoine d'union parentale vient corriger cette situation en offrant une protection minimale obligatoire, axée sur les besoins de la famille.

Concrètement, ça mange quoi en hiver un patrimoine d'union parentale?

Quels biens font partie du patrimoine d'union parentale? Celui-ci comprend principalement les biens à vocation familiale, soit :

- La résidence familiale, qu'elle soit au nom d'un seul conjoint ou des deux;
- Les meubles de la résidence familiale, comme les électroménagers et le mobilier;
- Les véhicules utilisés pour les déplacements de la famille, peu importe à qui ils appartiennent.

Ces biens sont inclus indépendamment du droit de propriété. Autrement dit, même si la résidence ou la voiture est au nom d'un seul conjoint, sa valeur peut devoir être partagée à la fin de l'union.

Cette approche vise à reconnaître la réalité économique des familles : souvent, un parent investit davantage de temps dans les soins aux enfants, pendant que l'autre accumule des actifs à son nom. Le patrimoine d'union parentale cherche donc à rétablir un équilibre, tout comme le régime matrimonial applicable aux couples mariés protège ces derniers. Bien sûr, cette « protection » n'est ni absolue ni parfaite... Je vous avais promis de vous parler de la théorie des pots de yogourts, je ne vous oublie pas promis, ça s'en vient!



À l'inverse, quels biens sont exclus du patrimoine? Là encore, on retrouve les principes et mécanismes applicables aux couples mariés :

- Les biens reçus par donation ou succession, sauf s'ils ont été intégrés directement à la résidence familiale;
- Les biens personnels qui ne servent pas à l'usage de la famille;
- Les revenus futurs ou les entreprises, sauf circonstances particulières.

Il est important de souligner que le patrimoine d'union parentale ne crée pas une communauté de biens complète. Ainsi, sauf exception, chaque conjoint demeure propriétaire de ses biens personnels.

Quand le patrimoine d'union parentale s'applique-t-il? Il s'applique automatiquement aux conjoints de fait :

- qui ont un enfant commun né ou adopté à compter du 30 juin 2025,
- et qui ne se sont pas exclus du régime selon les modalités prévues par la loi.

Pour les conjoints qui étaient déjà parents avant cette date, le régime est optionnel. Ils peuvent y adhérer volontairement, notamment par un acte notarié.

Comment se fait le partage à la fin de l'union? Lorsque l'union parentale prend fin (par séparation ou par décès), la valeur du patrimoine est calculée, puis partagée à parts égales entre les conjoints.

Le partage porte sur la valeur des biens, et non nécessairement sur les biens eux-mêmes. Ainsi, un conjoint peut conserver la résidence familiale tout en versant une compensation financière à l'autre. Le tribunal peut toutefois moduler le partage dans certaines situations exceptionnelles, par exemple, lorsque l'égalité mènerait à une injustice manifeste. Cette possibilité demeure encadrée et ne constitue pas la règle.

Peut-on modifier ou exclure le patrimoine d'union parentale? Oui, dans une certaine mesure. La loi permet aux conjoints :

- d'exclure certains biens du patrimoine,
- de prévoir des modalités particulières de partage.

Ces ajustements doivent toutefois respecter des conditions strictes et sont généralement effectués par contrat notarié, afin de s'assurer que le consentement

des deux parties est libre et éclairé. Cette flexibilité reflète la volonté du législateur de respecter l'autonomie des conjoints de fait, tout en maintenant une protection de base pour la famille.

En effet, l'idée qui guide cette réforme est avant tout de mettre en place une protection accrue, surtout pour les enfants. Le patrimoine d'union parentale repose sur une idée fondamentale : la naissance d'un enfant crée une interdépendance économique durable entre les parents. En assurant un partage minimal des biens familiaux, le régime vise à offrir une stabilité financière, particulièrement au parent qui assume une plus grande part des responsabilités parentales.

Il s'agit donc moins d'un régime « conjugal » que d'un régime centré sur la parentalité et l'intérêt de l'enfant.

Dans mon prochain article, en août, nous aborderons les effets du Régime d'union parentale en cas de séparation ou de décès, notamment les nouvelles règles successorales et les protections accordées au conjoint survivant.

¹ Chronique de mai 2025 intitulée « Quand s'aimer se conjugue au passé : Première partie - le divorce à l'amiable »

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

ACTIVITÉS



pour éviter le plastique. Le coût est de 45 \$. Vous devez réserver et payer au plus tard lors du dîner du 15 mai. Pour vous inscrire, communiquez avec M. Yves Hamel ou M. Jean-Claude Riffet. Nous comptons sur votre présence en grand nombre à ces deux événements.

Assemblée générale annuelle

Le Club des Val-Heureux de Val-David vous invite à assister à son assemblée générale annuelle le jeudi 14 mai 2026 à 13 h 30 à la salle Athanase-David (église), située au 2490, rue de l'Église, à Val-David. Cette année, trois postes seront en élection. Les personnes souhaitant poser leur candidature peuvent le faire jusqu'au 13 mai à 16 h 30 en remplissant le formulaire de mise en candidature et en le remettant à Jean-Claude Riffet. Pour assister à l'assemblée générale annuelle, il est nécessaire de donner vos noms afin de préparer la liste des présences en contactant M. Jean-Claude Riffet.

Dîner le jeudi 14 mai à 12 h

L'assemblée sera précédée d'un dîner à midi auquel il est avisé de réserver sa place auprès de M. Yves Hamel ou de M. Jean-Claude Riffet. Le coût est de 15 \$.

Souper de fin d'année et soirée dansante du 6 juin

Le souper de fin d'année aura lieu le 6 juin à 18 h. L'arrivée est prévue à compter de 17 h 30. Vous pouvez apporter votre boisson et une coupe en verre

Pétanque

Préparez-vous mentalement au retour des dimanches de pétanque dès que la température nous le permettra. Comme d'habitude, cette activité se déroulera à côté du local du Club FADOQ les Val-Heureux de Val-David à 14 h. Bienvenue à tous.

Jardin Youkali

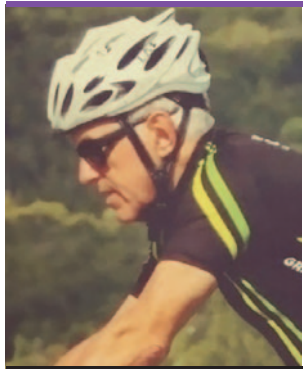
Nous préparons une sortie vendredi le 10 juillet. Il s'agit de la visite d'un jardin privé magnifiquement aménagé et décoré de multiples sculptures. Le prix de 30 \$ inclut le transport et la visite; vous apportez votre lunch pour un pique-nique en plein air sur la propriété du jardin.

André Desmarais

Pour : Jean-Claude Riffet, Président
Club FADOQ les Val-Heureux de Val-David inc.

Coordonnées

Jean-Claude Riffet : jcriffet@cgocable.ca,
819-320-0264
Yves Hamel : yhamel23@hotmail.com,
819-322-6592



Deux journées dans la vie de Claude

François Gohier

Résident de Sainte-Agathe-des-Monts

La Banque alimentaire de Sainte-Agathe-des-Monts offre bon an mal an de la nourriture à plus d'une centaine de familles. Chaque semaine. Je vous parle de celle de Sainte-Agathe, mais il en existe des semblables dans les agglomérations autour : Val-David, Val-des-Lacs, Sainte-Adèle... avec des vocations similaires.

J'ai le grand plaisir d'y faire une contribution les mercredis. C'est la journée où on reçoit des denrées par camion provenant de Moisson Laurentides, principalement, mais aussi de donateurs récurrents comme le IGA local, pour distribution le lendemain aux familles.

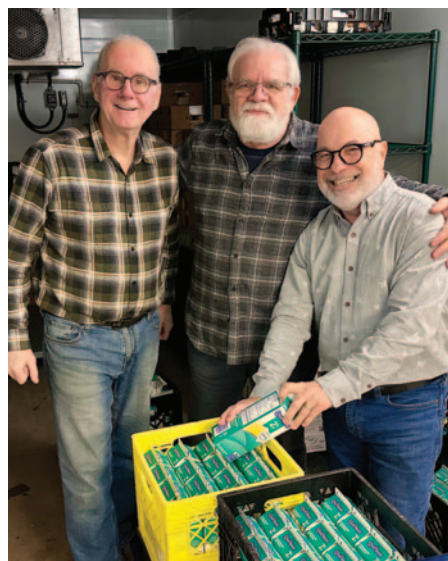
Il y a donc là deux jours intenses de travail d'une quinzaine de bénévoles en tout pour recevoir les denrées, les entreposer aux températures requises et les mettre en étalages pour la distribution du jeudi.

Ces deux journées sont habilement supervisées par **Claude Joly**, un solide gaillard qui joue simultanément les rôles de directeur général, responsable de la logistique, manutentionnaire, responsable des ressources humaines (RH)... et j'en passe!

Pour assurer le service hebdomadaire d'une fourniture *équilibrée* de denrées aux familles, il faut au départ un chef d'orchestre qui va faire la jonction entre ce qui est reçu et ce qui peut être distribué dans la semaine sans compromettre la réserve nécessaire aux opérations. C'est que les victuailles envoyées par les donateurs varient passablement d'une semaine à l'autre. Claude assure le délicat équilibre entre les



Équipe de distribution du jeudi. De g. à dr. : Serge, Claude, Gaétan, Josette, Réjean, Mireille, Andrée, Suzanne, Normand, Anita et Manyse.



Équipe de réception du mercredi : Gaétan, Claude et Normand. François derrière le Kodak.

arrivages... et achète au dernier moment des items essentiels pour pallier les carences ponctuelles en produits laitiers, viandes ou fruits et légumes...

Son horaire de travail est plutôt intense : les deux jours d'opérations des mercredis et jeudis débutent aux aurores... bien avant l'arrivée des autres bénévoles*. C'est fou, la manutention qu'une telle entreprise communautaire peut requérir. Vous devriez d'ailleurs voir les dimensions impressionnantes du réfrigérateur... et du congélateur. On y loge au besoin des palettes complètes!

Les opérations hebdomadaires sont assurées exclusivement par des bénévoles, principalement des gens retraités. Or, ceux-ci voyagent, s'absentent occasionnellement pour des raisons de santé ou pour s'occuper de leurs petits-enfants... ce qui complique la vie du gestionnaire des RH... toujours Claude. Je mets l'accent ici sur les activités intenses des mercredis et jeudis, mais les responsabilités de Claude excèdent amplement ces deux journées de la semaine.

Au bénéfice des gens qui ignorent tout de la Banque alimentaire, je peux vous assurer que ses bénéficiaires font tous l'objet d'une vérification serrée de leur situation économique. Un client de l'organisation, c'est un individu ou une famille qui en a clairement besoin. Les denrées distribuées ici sont toutes de bonne qualité. Je me plais à affirmer que tout ce qui est mis à la disposition des bénéficiaires, je l'apporterais chez moi sans aucune retenue.

Parallèlement à la distribution du jeudi, une trentaine de boîtes sont remplies pour livraison aux foyers des gens qui ne peuvent se déplacer. D'autres bénévoles en voiture assurent ce service.

Quel est le lien entre la Banque alimentaire et le sport, thème récurrent de cette page dans le *Ski-se-Dit*? Essentiellement l'effort requis par la manutention des caisses de denrées! La décharge du camion de livraison en fin d'après-midi les mercredis est une

période assez physique! Bref, c'est un peu comme on le fait chez soi en revenant avec les emplettes, mais en cent fois plus gros!

Je ne peux parler de la Banque alimentaire de Sainte-Agathe sans mentionner les contributions essentielles au cours des ans de la fondatrice, Madame Françoise Garand, de Gaétan Châteauneuf, actuel président du conseil, du couple Christiane Sauvageau/Jean-Raymond Dufresne, sans oublier Nicole Charette, conjointe de Claude. Les valeurs d'altruisme et de dévouement de toute l'équipe méritent d'être soulignées!

* Pour les résidents de Sainte-Agathe qui désireraient devenir bénévoles à la Banque alimentaire, composez le 819-326-1324.



Gabrielle Maurice Vena
1939 - 2026

C'est avec douceur que nous annonçons son départ, survenu le 28 avril.

À l'âge de 87 ans, elle s'est éteinte paisiblement, laissant derrière elle une vie tissée de force, de sensibilité et d'amour.

Elle laisse dans le deuil son époux, André Vena, ses enfants, Matthieu, Geneviève (Patrice) et Elizabeth (Sylvain), et rejoint avec tendresse son fils Sébastien.

Elle était une grand-maman profondément aimée de Galiano (Nathalie), Jasmin, Loïc et Alice et veillera désormais autrement sur Ivy-Hélène, son arrière-petite-fille.

Fille de Jean Léon Maurice et de Berthe Maurice, elle laisse dans le deuil son frère Bernard, et retrouve ses frères et sœurs, avec qui elle partageait ses racines au sein d'une grande famille de 13 enfants.

Elle laisse aussi dans le deuil tous ceux et celles qui ont eu la chance de croiser sa route.

La cérémonie aura lieu le vendredi 5 juin dès 10 h au Salon funéraire Brunet de Sainte-Agathe-des-Monts : 30, rue Préfontaine.

Les funérailles auront lieu à l'église de Sainte-Agathe-des-Monts à 13 h 30, suivies de l'inhumation au cimetière de Sainte-Lucie-des-Laurentides.

Au lieu de fleurs, un don à L'Ombrelle peut être fait. <https://www.canadahelps.org/fr/dn/28304>

« Femme de route et de courage, son élan continue de nous inspirer. »

metro
VAL-DAVID

Au cœur du village et des gens!

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

EN EXCLUSIVITÉ

AUCUNE excuse

Phil Shaw

La force la plus impressionnante chez un sportif ne se trouve ni dans ses jambes, ni dans ses poumons, ni même dans ses bras. Elle se trouve entre ses deux oreilles. Un esprit positif, voilà le vrai moteur. Si on laisse entrer la négativité, les plaintes ou les excuses, elles s'installent confortablement... et prennent toute la place. Mais lorsqu'on choisit de penser en solutions plutôt qu'en problèmes, tout devient possible.

Selon moi, pour pratiquer un sport de façon régulière et constante, il faut évidemment de la motivation. Mais la motivation seule ne suffit pas. Il faut aussi être prêt à bouger malgré la météo, malgré les conditions, malgré les imprévus, et malgré les petits drames modernes de la société – comme un téléphone presque déchargé ou un café servi tiède.

Il y aura toujours quelque chose : inondation, pluie, neige, vent, chaleur, circulation, obligations, fatigue, ou ce fameux « je recommence demain ». Si on attend la journée parfaite, on risque d'attendre jusqu'à la retraite.

C'est pourquoi j'adopte une philosophie simple : aucune excuse. La météo ne décide pas de mon humeur. Les conditions ne contrôlent pas mon énergie. Les obstacles ne suppriment pas mes objectifs. Ils deviennent simplement des éléments du parcours.



Au lieu de me plaindre ou de stresser à propos du temps qu'il fait – ou, comme vous le voyez sur la photo, des inondations –, j'essaie d'en faire un jeu.

Puis-je m'adapter? Puis-je garder le sourire? Puis-je trouver une façon sécuritaire et amusante de bouger quand même? Soudainement, ce qui semblait être

un problème devient un défi stimulant. Une flaque d'eau devient un slalom improvisé. Un vent de face devient un entraîneur personnel gratuit. Une pluie fine devient... une douche économique.

Dans les Laurentides, nous avons la chance de vivre au rythme des quatre saisons. Ici, la nature change sans cesse, et nous aussi devons savoir changer avec elle. Les gens heureux d'ici ne combattent pas les éléments : ils composent avec eux. Ils skient en hiver, marchent au printemps, roulent l'été, pédalent l'automne... et cherchent leurs gants pendant tout le reste de l'année.

Chaque jour, nous avons un choix : nous plaindre ou avancer. Attendre ou agir. Trouver une excuse... ou trouver une façon.

Mon message est simple : bloquez la négativité, gardez le moral, et continuez d'avancer. La vie apportera toujours des flaques, des tempêtes et des détours. Considérez-les comme s'ils faisaient partie du parcours.

Aucune excuse.



ROLLERSKI.CA
philshaw@rollerski.ca

NICOLE MONETTE

LA MARQUE D'UNE doyenne inspirante!

Il y a de ces leaders positifs, pleins d'entregent et de joie de vivre, à qui l'on fait naturellement confiance, que l'on aime suivre et écouter! Nicole Monette fait partie de ceux-là. Doyenne d'exception au sein de l'école de neige du Mont-Blanc au Québec, Nicole est monitrice de niveau 3 et formatrice de niveau 1 de l'AMSC (Alliance des moniteurs de ski du Canada). Son parcours remarquable, qui s'étend sur plusieurs décennies, et qui comprend plus de 50 ans en tant que membre de notre organisation, reflète une passion profonde pour le ski et une réelle dévotion pour l'enseignement. Débutant comme patrouilleuse, elle se tourne rapidement vers l'enseignement et bâtit une carrière marquante à travers plusieurs stations, dont le mont Shefford, la station Vallée Bleue, le mont Sainte-Agathe et Le Chantecler.

Grâce à son engagement constant et son leadership naturel, elle a formé de nombreux moniteurs et



monitrices et contribué à leur tracer la voie. Sa générosité, sa grande disponibilité et son amour profond du ski ont d'ailleurs marqué des générations de skieurs et de collègues. Au-delà des techniques qu'elle enseigne, Nicole transmet l'amour de la montagne et du sport. Elle est sans contredit un modèle pour l'ensemble de l'équipe du Mont-Blanc, notamment pour les jeunes monitrices. Rassembleuse et à l'écoute, elle est une source d'inspiration pour les femmes et sait les mettre en confiance dans les moments de doute afin qu'elles atteignent leur plein potentiel.

Dans le cadre de la récente soirée gala des moniteurs et des monitrices du Mont-Blanc, les organisateurs ont posé un geste significatif en créant un trophée à son nom. Celui-ci sera remis annuellement à une monitrice incarnant les valeurs qui définissent si bien Nicole : la passion, la détermination, l'engagement et l'empathie.

ENVIRONNEMENT

SORTIR LE PÉTROLE du plastique

Yves Nantel

Chroniqueur en environnement
et résident de Val-David

Saviez-vous que 93 % des plastiques dans le monde sont fabriqués à partir de combustibles fossiles (pétrole et gaz naturel), que 6 % proviennent de plastiques recyclés et 0,6 % de la biomasse (plantes) (OCDE 2023)?

Du pétrole au plastique

Du puits, le pétrole est transporté vers une raffinerie. Il est alors raffiné selon son usage futur : essence, diesel, kérosène ou naphta. Les trois premiers produisent des carburants (énergie), et le naphta produit des matériaux (plastiques, diluants, résines de synthèse, etc.).

À partir du naphta, chauffé à 850 °C, on produira des molécules simples comme l'éthylène, le propylène, le benzène. Une ultime transformation (polymérisation) produira du polyéthylène (sacs de plastique), du polypropylène (contenants), du polystyrène (produits isolants et protection dans les emballages) et du téréphtalate (PET) (bouteilles, pièces d'auto). Cette transformation à partir du naphta est l'affaire de la pétrochimie. Cette dernière consomme environ 15 % du pétrole mondial.

Le plastique est utilisé dans tous genres de produits : véhicules, jouets, stylos, vêtements, brosses à dents, matériel médical, etc. Le plastique est lié très étroitement à nos modes de vie et il faut du pétrole pour en fabriquer, les deux sont étroitement imbriqués.

Le plastique et l'environnement

Nous savons que pour sauvegarder notre civilisation, il faut abandonner les énergies fossiles. Nous avons des raisons supplémentaires de nous départir du plastique : il pollue l'environnement et il est difficilement recyclable.

111 millions de tonnes de plastique se retrouvent dans l'océan chaque année. Les microparticules sont ingérées par la faune aquatique et on en retrouve de plus en plus dans l'eau que nous utilisons et buvons.

Selon Statistique Canada, nous réussissons à n'en recycler que 7 % à 9 %, alors que 83 % iraient à l'enfouissement ou à l'incinération et on en exporterait quelque 9 %. Autre donnée à considérer : 40 % serviraient aux emballages.

Le plastique est difficile à recycler, du fait de la production de différents plastiques et souvent de l'amalgame de plusieurs plastiques dans un même produit.



Sortir des énergies fossiles

Par rapport au climat, le défi est double : sortir le pétrole du secteur de l'énergie et le sortir ou le réduire au maximum du secteur des autres produits.

Plusieurs pays ont pris au sérieux les objectifs de l'Accord de Paris en 2015 et ont mis en place des objectifs et des programmes de décarbonation. L'électrification des transports étant un très gros morceau, des pays comme la Suède, la Norvège, les Pays-Bas, la France, la Suisse, etc. progressent bien.

Le Canada commençait à diminuer ses émissions de GES, mais depuis l'élection de Mark Carney, un recul important est en train de se produire.

Les pétrolières se recyclent

Des scientifiques, dont ceux de l'Agence internationale de l'énergie (AIE), prévoient que les énergies renouvelables vont bientôt entraîner le déclin du pétrole comme carburant. L'industrie pétrolière a déjà commencé à planifier une autre option : utiliser le pétrole en pétrochimie (plastiques, solvants, matériaux synthétiques, etc.). Toujours selon l'AIE, la pétrochimie pourrait représenter plus du tiers de la croissance de la demande de pétrole d'ici 2030 et près de 50 %

d'ici à 2050. On constate donc une bifurcation de l'utilisation du pétrole vers les plastiques et les produits chimiques.

En effet, les grandes pétrolières investissent de plus en plus dans l'industrie pétrochimique, qui viserait à transformer directement le pétrole en matières plastiques plutôt qu'en carburants. Aujourd'hui, on produit de 400 millions à 460 millions de tonnes/an de plastiques. Selon l'industrie pétrolière, l'on atteindrait entre 1000 et 1200 millions de tonnes/an en 2050. Cette dernière croit donc que l'avenir du pétrole est dans le plastique et se prépare en conséquence.

L'influence du lobby pétrolier au Canada

Après un long processus, le gouvernement canadien a interdit, en juin 2022, la fabrication, l'importation et la vente de quelques produits de plastique à usage unique : sacs d'emplettes, ustensiles, pailles, bâtonnets, contenants difficiles à recycler. Ce règlement s'inscrivait dans « l'objectif de zéro déchet de plastique d'ici 2030 et de contribuer à réduire les émissions de GES ».

Un mois plus tard, le 15 juillet 2022, la Coalition pour une utilisation responsable du plastique conteste l'intervention du gouvernement. La cause se rend jusqu'en Cour d'appel fédérale. Cette dernière statue que le gouvernement est en droit de légiférer, donc d'interdire des produits en plastique (janvier 2026).

Qui étaient derrière la contestation? L'industrie de la pétrochimie, dont DOW Chemical Canada, et le plus grand producteur de résines plastiques en Amérique du Nord, NOVA Chemicals Corporation, ainsi que la pétrolière Imperial Oil. Ajoutons la dizaine d'entreprises de la fabrication, du recyclage et de la distribution des plastiques par le biais de la Coalition.

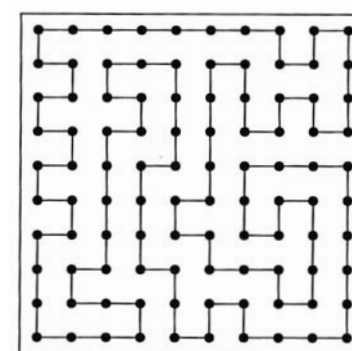
Le plan gouvernemental vise officiellement le zéro déchet plastique en 2030. Dans 4 ans. Irréaliste, insuffisant s'insurgent le mouvement écologiste et plusieurs experts : nous n'arriverons jamais à atteindre cet objectif, le plan est beaucoup trop timide.

Écueils à l'horizon

Le GIEC nous répète que les cibles sont de réduire les émissions de GES de 50 % en 2030, atteindre la carboneutralité en 2050 et rétablir le climat en l'an 2000. Croyez-vous vraiment que nous nous dirigeons vers « la sortie des énergies fossiles » et que, pour ce faire, nous sommes prêts à « changer radicalement et rapidement nos modes de vie »?

SOLUTIONS DE LA PAGE 2

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





*Bonne fête
des Mères
à toutes les mamans*

- 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

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



b v o n o
3 4 g ? é
d m e y e
j 2 é à @
h c p s p
9 Q 7 Y ?
é p d k v
P o { } & *
d é h 5 w
h g u d a
5 % c é Q
Y D i 1 8
H & b n F
é a s k e
9 t 9 u X
w b 8 4 m
@ i 6 « »
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**



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC




Soliterre
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

 **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

NOUVEAU PRIX



VAL-DAVID | 485 000 \$

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**

NOUVEAUTÉ



VAL-DAVID | 625 000 \$

Spacieuse propriété lumineuse de 5 chambres + 1 bureau. Magnifique terrain de 36 744 p.c. aménagé de vivaces, bassins, etc. Secteur paisible, intime et boisé. Au cœur des activités de plein air, ski de fond, vélo, etc. Possibilité d'intergénération avec 2^e cuisine au sous-sol. Garage double avec rangement à l'étage. À 2 km du cœur du village de Val-David, à proximité des sentiers de ski, de la piste cyclable menant au village, etc. **MLS 24810070**

TERRAINS

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-LUCIE-DES-LAURENTIDES 250 000 \$

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

VAL-DAVID | 249 500 \$

Magnifique terrain bordé par la rivière du Nord. Non inondable et constructible avec acceptation à la municipalité du plan de maison et certificat d'implantation conforme. À distance de marche de la piste cyclable. Secteur très recherché dans la région de Val-David. **MLS 17576656**

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-DAVID | 199 999 \$

Vue sur le Mont-Césaire. À distance de marche du cœur villageois, des services, épiceries, pharmacie, restos, des activités, des sentiers de plein air, du parc régional et du parc linéaire. 2 lots pour un total de 19 585 p.c. Zonage H-17, permettant unifamilial isolé ou jumelé et duplex. **MLS 14997759**

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**



VAL-DAVID | 599 000 \$

Superbe propriété au cachet unique. Emplacement à proximité du charmant village de Val-David et ses attraits (parc linéaire et régional), Ski Vallée Bleue etc. Zonage permettant certaine activité commerciale pour vos projets (voir zonage). 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. **MLS 9234171**



VAL-MORIN | 550 000 \$

Secteur paisible et boisé, pour amateurs de nature. Maisons de bois rond laurentiennes 2003, au cachet unique, poutres apparentes, boiseries et armoires en pin. À l'étage 2 chambres, une salle de bain complète et un espace pouvant être converti en 3^e chambre. RDC à aire ouverte incluant une salle d'eau. Grand sous-sol polyvalent offrant plusieurs options d'aménagement, possibilité d'ajout une salle de bain. Terrain de 43 790 p.c. À distances de marche, Accès notarié aux plages des lacs Théodore et Charbonneau et aux installations de la Ligue des propriétaires de Val-Royal (tennis, parc et préau) frais annuels. Située à environ 5 km de la 117. **MLS 15768525**

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

