



ROYAL LEPAGE
URBAIN
Agence immobilière
Franchisée, indépendante et autonome.

Josée Lemire
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
514 770-2602
jlemire819@gmail.com

RÉPARATION DE PARE-BRISE **0\$***

EN 30 MINUTES SANS RENDEZ-VOUS
*Si assuré. Détails en magasin

1061, rue Principale
Ste-Agathe-des-Monts
819 326-2882 | 1800 263-2710

Lebeau
Vitres d'autos

PRO immobilier & hypothèque inc.
Agence immobilière et hypothécaire

SUZANNE HOULE
Courtier immobilier | Real Estate Broker
819 323-8900
immohoule@gmail.com | www.suzannehoule.com
754, rue Principale, St-Donat, QC J0T 2C0

 **COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE BRUNET**

PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

coopfbrunet.com



Equipe Minotti
COURTIER IMMOBILIER

REMAX DU CARTIER
bonjour
Agence immobilière

Linda Minotti 514 730-7066

HOTEL SPA LE SUISSE

Hébergement, expérience thermique et massothérapie

479, rue Desrochers, Saint-Donat
514 819-9087 ☎/Hotel Spa le Suisse



ROYAL LEPAGE
URBAIN
Agence immobilière

Achat | Vente | Investissement

Stephan Crevier
Courtier immobilier
438 868-1555
stephancrevier.com
info@stephancrevier.com

Le Journal Altitude 1350

journalaltitude.ca | 20 août 2026 | Volume 54, N° 7 | 16 pages, Saint-Donat, Notre-Dame-de-la-Merci, Entrelacs, Chertsey, Sainte-Agathe et régions.

Une foule d'activités pour la rentrée



(Photo Depositphotos)

 **Bonne route**
Via **HONDA** de Sainte-Agathe



UNE ENTREPRISE FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR



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

De l'argile au bronze : une initiation à la sculpture

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Neuf jeunes âgés de 8 à 15 ans ont découvert l'univers de la sculpture à l'occasion d'un atelier de médiation culturelle présenté à la Maison de la culture Louise-Beaudry, à Saint-Donat.

Animée par la sculptrice Nathalie Bellier, l'activité leur a permis d'explorer les différentes étapes de création d'une œuvre, du modelage de l'argile jusqu'au coulage en bronze.

Les participants ont d'abord été initiés à la démarche artistique de la sculptrice, aux différentes formes et techniques de sculpture ainsi qu'aux outils et aux matériaux utilisés pour travailler l'argile. Ils ont ensuite découvert le processus complet de fabrication d'une sculpture en bronze, de l'ébauche à l'œuvre finale.

L'atelier s'est poursuivi par une visite de l'exposition des œuvres en bronze de Nathalie Bellier, présentée à la

bibliothèque jusqu'à la fin du mois de septembre. Ce parcours a offert aux jeunes un aperçu concret du travail de l'artiste et des différentes notions abordées au cours de la rencontre.

Le moment le plus attendu est finalement arrivé : la création. Les participants ont pu s'initier au modelage de l'argile en réalisant les premières étapes d'un petit visage. Ils ont ainsi mis en pratique leurs nouvelles connaissances tout en laissant libre cours à leur créativité.

« J'ai moi-même été très impressionnée par l'intérêt suscité, leur curiosité et le sérieux dont ils ont fait preuve durant l'atelier », souligne Nathalie Boussion, amie d'enfance de la sculptrice.

Cette activité aura permis aux jeunes de Saint-Donat de mieux comprendre le processus créatif derrière une œuvre d'art, tout en éveillant leur sensibilité artistique.



(Photo : gracieuseté)

Un accompagnement humain, près de chez vous.



Nous sommes heureux d'accueillir **Noémie Drapeau, notre nouvelle conseillère aux familles**, à notre centre funéraire de Saint-Donat.

Que ce soit pour vos préarrangements funéraires ou pour vous soutenir lors d'un décès, Noémie est là pour vous accompagner avec attention et bienveillance.

Un service clé en main pour vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel : votre famille.



Disponible les lundis, mardis, mercredis et jeudis, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

Horaire flexible selon les rendez-vous.

**Pour rencontrer notre conseillère :
819 326-3322 · 327, rue Saint-Donat**

Éternellement dévouée



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET



Martin Forest, représentant syndical du SCFP et Martine Bélanger, directrice générale. Rangée avant : Patrik Lauzon, président syndical de la section locale 7230 du SCFP et Robert Chicoine, maire de Notre-Dame-de-la-Merci, lors de la signature de la première convention collective des pompiers de Notre-Dame-de-la-Merci. (Photo : gracieuseté Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci)

Une première convention collective pour les pompiers

ÉQUIPE DE RÉDACTION

La Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci et le Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP), section locale 7230, ont signé la toute première convention collective des pompiers municipaux.

Cette entente concerne les dix pompiers municipaux et couvre la période du 1er janvier 2025 au 31 décembre 2029.

Elle encadre notamment la rémunération, les obligations de garde, la formation, les entraînements, les assurances, la santé et la sécurité au travail. Elle prévoit également différents mécanismes visant à faciliter les relations de travail.

Cette entente a pour objectif d'assurer

des conditions justes et équitables, de favoriser des relations harmonieuses entre les parties et de veiller à la sécurité et au bien-être des membres du service incendie. Elle doit également contribuer au maintien de services de qualité pour les citoyens de Notre-Dame-de-la-Merci.

Le maire Robert Chicoine a qualifié cette signature de moment historique et souligné l'excellent climat de collaboration ayant marqué les négociations. De son côté, le président syndical Patrik Lauzon s'est réjoui de l'aboutissement de cette démarche menée dans le respect. Selon lui, l'entente consolidera les conditions de travail des pompiers et premiers répondants tout en assurant la pérennité de leur mission au cours des prochaines années.

Une rentrée active pour la communauté

JULIE LECLERC

La rentrée scolaire marque aussi le retour des cours et des activités de loisirs à Saint-Donat.

Enfants, adolescents et adultes pourront profiter d'une programmation diversifiée pour bouger, apprendre, se divertir et partager de bons moments.

Les amateurs de sports de combat pourront notamment choisir parmi le karaté shotokan, le ju-jitsu et le kickboxing avec le Regroupement Loisirs Jeunesse et le Club des Tigres. Ces disciplines permettent de développer la coordination, la force, l'endurance, la discipline et la confiance en soi, tout en progressant selon son rythme. Surveillez également la reprise des entraînements de hockey dans les diverses catégories un peu plus tard dans la saison.

La danse occupera également une place importante dans la programmation. Le Studio Chute libre propose plusieurs styles adaptés aux différents groupes d'âge, dont l'initiation à la danse, la danse urbaine, la danse contemporaine, le break dance et le ballet. Des cours sont aussi offerts aux adultes.

Pour ceux qui souhaitent combiner activité physique et plaisir, Signé Mélanie propose de la danse-fitness, Zumba ainsi que la danse en ligne et country constituent autant de façons dynamiques de rester actifs. Nouvellement, elle offre une variété de cours « Aquazone » à l'Hôtel Spa Le Suisse, informez-vous !

Les personnes à la recherche d'une activité favorisant à la fois le bien-être physique et la détente pourront se tourner vers le yoga. Le Repaire Yoga propose des séances qui permettent de travailler la respiration, la mobilité, la souplesse, la force et l'équilibre, dans une approche accessible à tous les niveaux.

D'autres activités sportives et récréatives, comme le patinage artistique, le pickleball et le badminton, complètent également l'offre saisonnière. Des activités destinées aux familles, aux jeunes et aux aînés sont aussi proposées au fil de l'année.

Les horaires, les tarifs, les groupes d'âge et les modalités d'inscription varient selon les activités. Comme la program-

mation est mise à jour progressivement vous êtes invités à consulter régulièrement la page « cours et activités » de la **Municipalité de Saint-Donat** pour connaître tous les détails.

À NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

Du côté de Notre-Dame-de-la-Merci les passionnés de jardinage peuvent quant à eux découvrir les activités du Club horticole Pousses et Racines, tandis que les amateurs de plein air peuvent profiter des nombreux attraits naturels de Notre-Dame-de-la-Merci, notamment des sentiers de la Forêt Ouareau.

Les citoyens peuvent aussi prendre part aux activités proposées par les organismes locaux. Les rencontres de la FADOQ, les dîners de l'amitié, les bingos et les différentes activités communautaires contribuent à briser l'isolement et à favoriser les échanges. Du côté culturel, la bibliothèque municipale propose ponctuellement des animations et des rendez-vous destinés à différents groupes d'âge. Vous trouverez les détails sur **www.mun-ndm.ca**.

Du côté de la Forêt Ouareau, plusieurs activités sont offertes pour profiter pleinement de la nature cet automne.

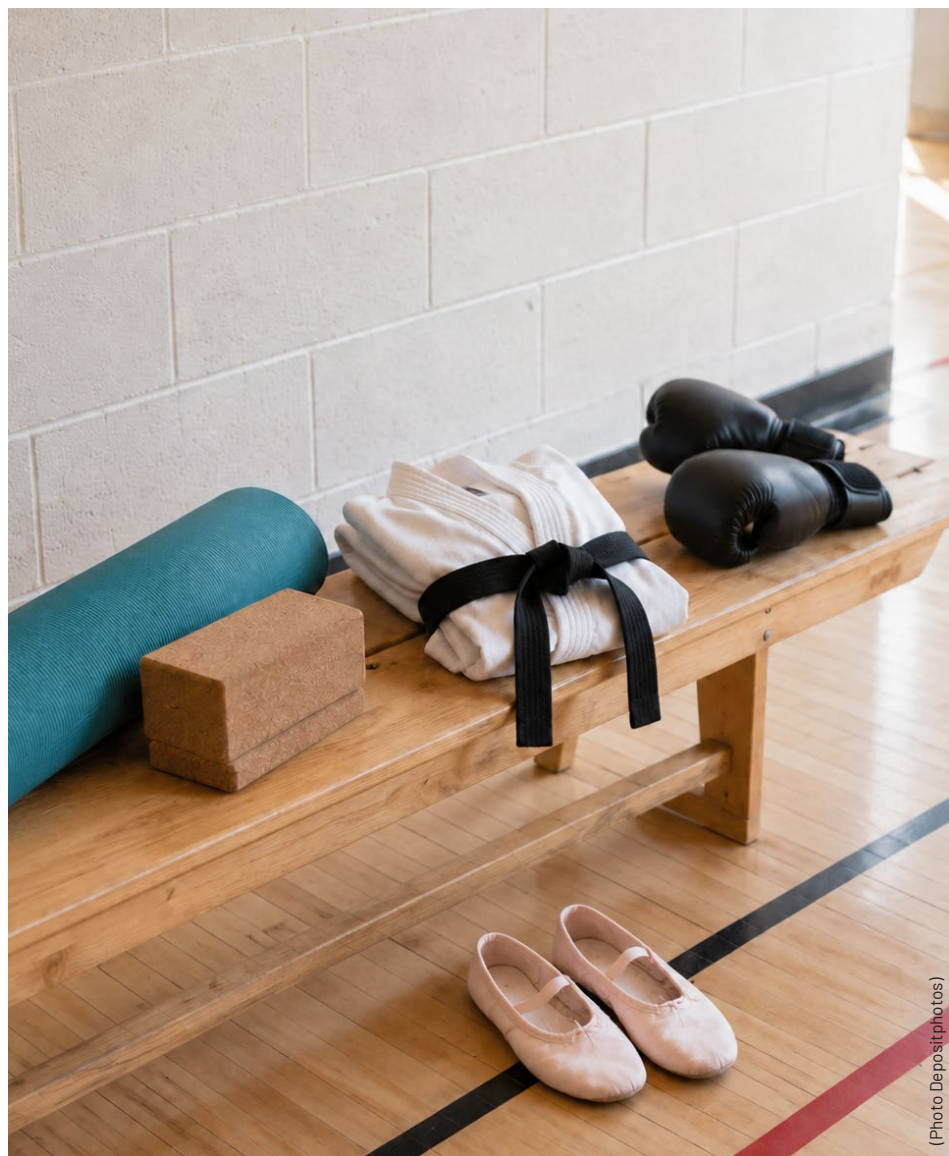
Le 22 août, à 19 h, le spectacle familial Il était une Flûte réunira contes, musique, marionnettes et magie au secteur du pont Suspendu.

Le 29 août, de 8 h 30 à 10 h 30, une marche méditative guidée aura lieu dans le secteur du Massif. Le 5 septembre, une visite au secteur Grande-Jetée permettra de découvrir les plantes, les champignons et les arbres aux propriétés comestibles ou médicinales.

Le OuareauFEST sera de retour le 12 septembre avec Les Chiens de Ruelles et Radio Radio. Le 3 octobre, le OuareauSHOW accueillera le groupe Veranda.

Enfin, une chasse aux fantômes familiale se déroulera le 10 octobre, de 9 h à 16 h, dans le secteur Grande-Jetée.

Les tarifs et les modalités d'inscription varient selon les activités. Consultez la programmation de la Forêt Ouareau pour tous les détails.



(Photo Depositphotos)

Le Club des Tigres propose aussi des cours de karaté les samedis matin à la salle communautaire de Manoir de la Rivière Dufresne. Info sur **facebook.com/clubdestigres**.

Cette rentrée, profitez de l'occasion pour découvrir une nouvelle passion, relever un défi ou simplement bouger en bonne compagnie!

VENTE DE GARAGE

Samedi 5 septembre, dimanche, 6 septembre, lundi 7 septembre

TOUT DOIT ÊTRE LIQUIDÉ
(la maison a été vendue)



77, chemin
Pied-de-la-Côte,
Saint-Donat
819 424-3341



Résidentiel | Commercial | Municipal
Assurances complètes | Estimation gratuite

819 325-3007
jfc2156@gmail.com

MusiNature rayonne malgré la pluie

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Malgré le mauvais temps qui s'est abattu sur Saint-Donat du 26 juillet au 2 août, la troisième édition de MusiNature a offert une semaine exceptionnelle à une quarantaine de musiciens amateurs adultes de tous les niveaux.

La pluie n'aura donc pas réussi à freiner l'enthousiasme des participants, réunis autour du plaisir de créer et de partager ensemble.

Chant choral, musique d'ensemble, orchestre, piano, guitare et aquarelle figuraient au programme de cette édition renouvelée. Pour la première fois, les cours se déroulaient au cœur du village, dans six emplacements différents, plutôt qu'au Grand R. Malgré le défi logistique, l'organisation s'est déroulée sans embûche majeure. Les participants ont particulièrement apprécié cette proximité avec les commerces et la liberté de profiter pleinement du village entre les activités.

L'absence d'un important parc hôtelier au village, en pleine période des vacances de la construction, avait d'abord suscité quelques inquiétudes. MusiNature a néanmoins accueilli entre 40 et 45 participants, notamment grâce à la collaboration des Studios du vacancier, de l'Hôtel Saint-Donat et de l'Auberge Bellevue. La majorité provenait des Laurentides, tandis que d'autres arrivaient de Saint-Donat, de Sherbrooke, de Montréal et même de Paspébiac, en Gaspésie.

Dirigés par des musiciens accomplis issus principalement du milieu classique, les participants ont exploré un répertoire éclectique. La chorale a notamment interprété des œuvres de



Puccini, Michel Rivard, Pink Martini et George Gershwin. L'équipe réunissait des spécia-listes du chant, de l'orchestre, des cordes, des bois, de la guitare et du piano.

« J'ai été particulièrement fière de notre équipe de professeurs cette année », souligne la directrice fondatrice, Dominique Bellon. Le public a d'ailleurs pu constater leur complicité lors du concert présenté le mercredi soir à l'église. MusiNature accueillait cette année un nouveau chef de chœur, Louis Babin, ainsi que Denyse Daoust, de l'Atelier Maison des arts de Saint-Donat, qui animait les cours d'aquarelle.

Cette édition a aussi été marquée par une soirée musicale tenue chez des citoyens, qui ont généreusement accueilli 45 participants et professeurs. Un mini-concert au piano à



queue s'est transformé en soirée musicale improvisée. Le restaurant Le Mulligan a également reçu une soirée jazz.

MusiNature remercie la Municipalité, la Fabrique, la résidence du Parc naturel habité, les partenaires d'héberge-

ment, les bénévoles et les citoyens. Près de 100 spectateurs ont assisté au concert des professeurs et un nombre semblable au concert de clôture, déplacé à la salle Lans-en-Vercors en raison de la pluie.

(Photos gracieuseté)



AVIS

CLUB FADOQ DE BEAULAC

Suite à une assemblée générale extraordinaire tenue le 8 avril 2026 à Chertsey, il a été adopté à l'unanimité de procéder à la dissolution du Club FADOQ de Beaulac.

Pour les membres qui souhaitent renouveler leur cartes de membre afin de continuer à bénéficier des rabais, ils peuvent le faire directement au sein d'un autre club FADOQ tels que Rawdon, Saint-Donat, Saint-Esprit, etc., ou au club FADOQ régional. Nous remercions tous les membres pour toutes ces belles années que nous avons passées.

Pour plus d'information téléphonez au 514 826-7831.

Un Oktoberfest pour préserver les sentiers

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Les épisodes de pluie intense et les changements climatiques mettent les sentiers de Plein Air Saint-Donat (PASD) à rude épreuve.

Avec plus de 90 km de réseau à entretenir, les besoins sont considérables, particulièrement au Cap de la Fée et à la Montagne Noire, où d'importants problèmes d'érosion sont déjà observés.

Afin de soutenir leur entretien, PASD tiendra son tout premier événement de financement le dimanche 13 septembre, à 13 h 30, au camp d base de Garceau. Cet Oktoberfest

réunira saucisses et choucroute du 376 - Charcuterie - Bistro ainsi que bières de la Brasserie Mille-Iles, dans une ambiance festive en montagne.

Grâce au soutien du commanditaire principal, Stingray, qui assume les frais de l'événement, la totalité du prix du billet, fixé à 85 \$, sera versée au nouveau fonds d'immobilisation consacré aux sentiers.

En participant à cette activité, les amoureux du plein air contribueront directement à préserver la qualité et la sécurité de ce réseau naturel pour les années à venir.



(Photo gracieuseté)

Evan Kirchhoff poursuit son rêve

Evan Kirchhoff continue de franchir les étapes d'un parcours déjà bien rempli en sport automobile. Les dernières semaines ont été particulièrement mouvementées pour le jeune pilote de Notre-Dame-de-la-Merci, qui

poursuit son apprentissage en karting, multiplie les expériences au volant de différents véhicules de course et se prépare maintenant à vivre l'un des moments les plus marquants de sa jeune carrière.



Une saison de karting qui se poursuit

Evan poursuit actuellement sa saison en Rotax Max Junior dans le cadre de la Coupe de Montréal. Après plusieurs épreuves, il est présentement 2e au championnat dans sa catégorie.

Dans un championnat où rien n'est jamais acquis, Evan apprend à composer avec la pression, les imprévus et l'importance de chaque point récolté. Le karting est bien plus qu'une discipline pour lui : c'est une école de vie, où il forge sa patience, sa rigueur et sa passion.



Un rêve qui se réalisera à Trois-Rivières

Le prochain grand rendez-vous d'Evan aura lieu les 22 et 23 août, alors qu'il participera au week-end de rallycross du GP3Vert à Trois-Rivières.

Le jeune pilote a d'ailleurs récemment participé à la conférence de presse officielle du Grand Prix de Trois-Rivières, où ont été présentées les différentes catégories qui seront en vedette cette année. Pour Evan, ce moment avait une signification toute particulière : après avoir suivi cet événement pendant des années, il s'apprête maintenant à se retrouver lui-même sur la ligne de départ.

Lors de ce week-end, Evan prendra d'abord le volant de son Crosskart,

une discipline qu'il connaît déjà. Il aura également la chance de relever un tout nouveau défi en participant à une course au volant d'une puissante Subaru de rallye du Championnat canadien, une expérience qui lui permettra de découvrir un autre niveau de performance et de compétition.

Cette participation prendra une dimension encore plus particulière puisque, à seulement 13 ans, Evan deviendra le plus jeune pilote à prendre part à une course dans l'histoire du Grand Prix de Trois-Rivières. Un moment que le pilote attend avec beaucoup d'enthousiasme.

« C'est un événement que je regarde depuis que je suis tout petit. De savoir que je vais maintenant en faire partie est vraiment spécial. »

Ambassadeur d'un événement à Saint-Donat



Septembre réservera également une autre belle expérience au jeune pilote, cette fois loin des circuits traditionnels.

Le 19 septembre prochain, Evan agira comme l'un des ambassadeurs de la course de boîtes à savon de Saint-Donat. Une association qui lui tient à cœur et qui lui donnera l'occasion de partager sa passion du sport automobile avec les jeunes et les familles de la région.

Du karting au rallycross, en passant par

ses premières expériences au volant de voitures de course, chaque nouvelle étape contribue à bâtir l'expérience du jeune pilote.

Evan garde toutefois les pieds sur terre et demeure concentré sur le même objectif : continuer à apprendre, travailler fort et saisir chaque occasion qui lui permettra de se rapprocher un peu plus de son rêve de faire carrière en sport automobile.



Des partenaires essentiels à l'aventure

Derrière chacune de ces expériences se trouvent une famille, une équipe et des partenaires qui permettent à Evan de poursuivre son développement en sport automobile.

Pour sa participation à Trois-Rivières, le jeune pilote peut notamment compter sur l'appui de plusieurs partenaires qui ont choisi de l'accompagner dans cette aventure.

Evan est particulièrement heureux de souligner le soutien de Suzanne Houle, qui se joint à l'aventure dans le cadre d'un nouveau partenariat local. Pour le jeune pilote et son équipe, pouvoir compter sur l'appui de gens d'affaires et d'entreprises de la région revêt une importance toute particulière. Dans un sport où les coûts liés à la compétition, à l'équipement, aux déplacements et



à la préparation sont considérables, chaque partenariat contribue directement à permettre à Evan de multiplier

les expériences et de poursuivre son apprentissage.

De nouvelles expériences au volant

Au cours des dernières semaines, Evan a également eu l'occasion de prendre le volant de la Nissan Z de Nicolas Barrette, un bolide développant environ 400 chevaux.

Une expérience impressionnante, mais surtout une nouvelle occasion d'élargir ses connaissances au volant d'un véhicule dont le comportement et les performances sont bien différents de ceux d'un kart.

« Chaque fois que j'ai la chance de piloter un nouveau véhicule, j'apprends quelque chose. Toutes ces expériences me permettent de progresser et me motivent à continuer à travailler encore plus fort », explique Evan.

Contenu commandité

L'achat local

C'est l'affaire de tous!



Emilie, Josée, Suzanne, Carole et Sam

PRO immobilier & hypothèque inc.
Agence immobilière et hypothécaire

819 424-5555

Coup d'œil Mode
Vêtements pour dames et accessoires

COUP D'ŒIL COIFFURE ENR. pour Elle et Lui

819 424-2464 | 340, rue Principale, Saint-Donat

Va
communication

32 ans au service de votre image

Vacomunication.com • 819 424-2396

Chic en Chien



Studio beauté

SOIN COMPLET | TONTE
COUPE DE GRIFFE

819 753-7363

chicenchien@gmail.com

341, rue Principale, Saint-Donat



equipeminotti.com

Equipe Minotti
COURTIER IMMOBILIER

Appelez-moi pour une opinion marchande de la valeur de votre propriété

gratuitement

Linda Minotti
514 730-7066

REMAX DU CARTIER
AGENCE IMMOBILIÈRE

Agence immobilière
286, rue Principale, Saint-Sauveur, JOR 1R0 450 227-8411

LES ENTRETIENS PMM

ENTRETIEN DE TERRAIN
TONTE DE GAZON
NETTOYAGE DE TERRAIN
DÉNEIGEMENT D'ENTRÉE
BALCON ET TOITURE

819 324-7833 entretienpmm@gmail.com

GROUPE H₂O

TRAITEMENT D'EAU
POMPE ET PUIITS

810, rue Principale, Saint-Donat | 819 424-3220

groupeh2o.ca

Chic en Chien
Studio Beauté

(819)753-7363

chicenchien@gmail.com

Le Club des TIGRES

Mercredi à Saint-Donat
Samedi à Notre-Dame-de-la-Merci

KARATÉ SHOTOKAN

- Enfants 4-6 ans
- Jeunes
- Adultes

Facebook.com/clubdestigres | Inscriptions:
info : clubdestigres.info@gmail.com

Pharmacie Aurélie Lapalme, Daniel Mathieu
et Laurence Paquette inc. *Affiliée à*

Proxim

Infirmière disponible | LIVRAISON GRATUITE
380, rue Principale, Saint-Donat
819 424-0001



**CIRCUIT
MECAGLISSE**
LE PARADIS DES SPORTS MOTORISÉS
ÉTÉ - HIVER

1253 Chemin Dufresne, N-D-M
info@mecaglisse.com | (819) 424-3324
www.mecaglisse.com



**HOTEL SPA
LE SUISSE**
Chambres, expérience thermique et massage
479, rue Desrochers, Saint-Donat | 514 819-9087
📞/Hotel Spa le Suisse



**IGA .NET
ST-DONAT**
871, rue Principale, Saint-Donat | 819-424-0630



**Pizzeria
St-Donat**
OFFRE D'EMPLOI - ÉTÉ
Temps partiel ou temps plein.
Contactez-nous !
412-B, rue Principale, Saint-Donat | 819 424-2422



JEAN LAVOIE
Courtier immobilier agréé
819 217-1774
lavoie-jean@live.ca

ALEXANDRE LAVOIE
Courtier immobilier résidentiel
450 512-6578
alexandre.lavoie@remax-quebec.com

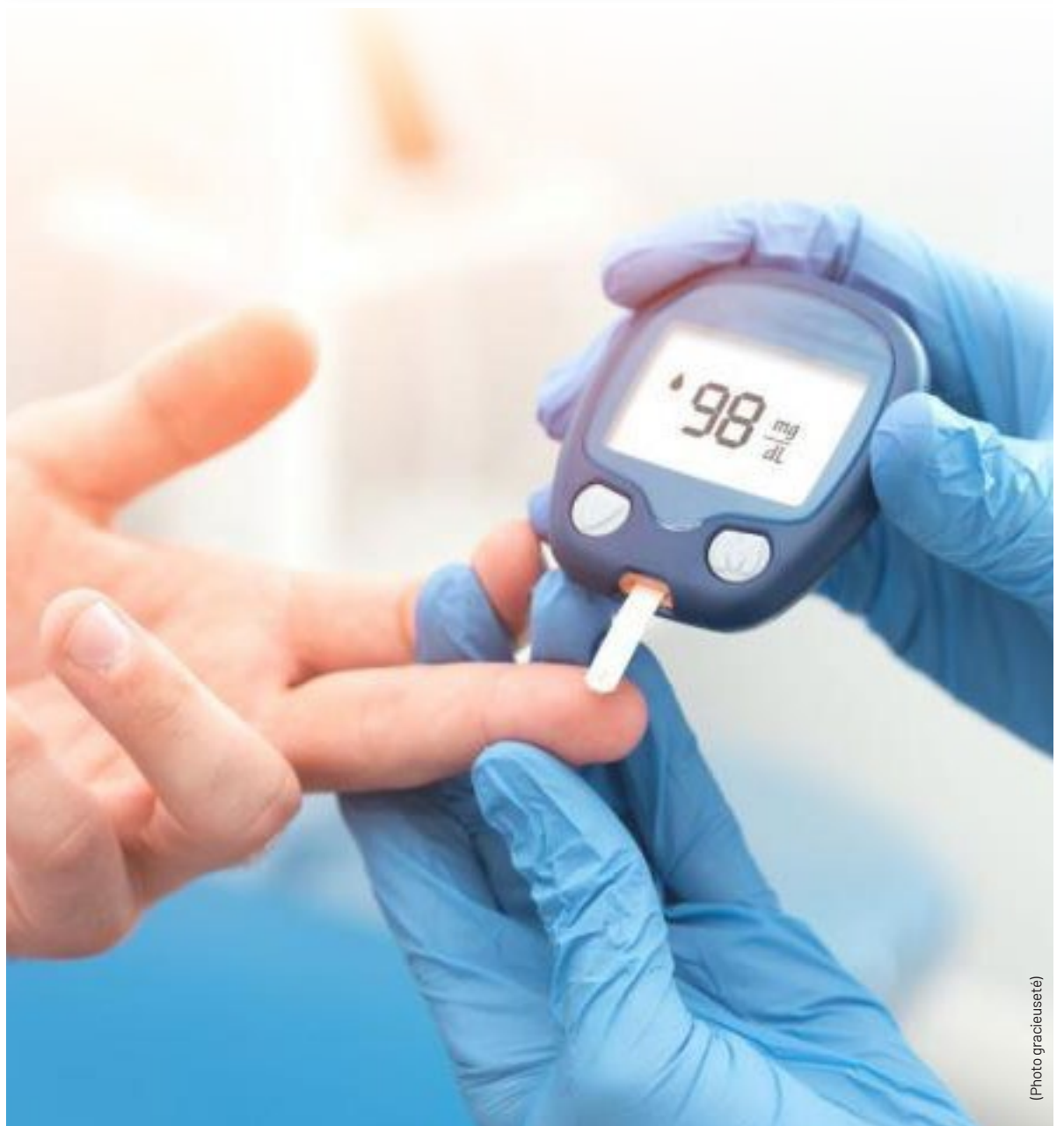
**REMAX
DU CARTIER**
bonjour
AGENCE IMMOBILIÈRE

327, rue Principale Saint-Donat
Franchisé, indépendant et
autonome de RE/MAX Québec Inc.

SANTÉ



EN COLLABORATION AVEC RÉJEAN LAVOIE
Fondation du diabète locale



(Photo gracieuseté)

Le diabète MODY et LADA : des formes de diabète méconnues

Le diabète ne se limite pas aux types 1 et 2. Des formes rares, comme les diabètes MODY et LADA, peuvent ressembler aux types courants et entraîner un diagnostic inexact. Bien les reconnaître permet d'adapter le traitement aux besoins individuels.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en 2022, 14 % des personnes âgées de 18 ans étaient atteintes de diabète, contre 7 % en 1990. Ce qui en fait une maladie chronique très répandue. Elle survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme ne l'utilise pas efficacement.

Le diabète MODY apparaît avant l'âge de 25 ans chez des personnes de poids normal. Il est causé par une mutation génétique qui perturbe la sécrétion d'insuline et est héréditaire. Un parent porteur peut transmettre la mutation à son enfant.

Cette forme peut être confondue avec le type 1, même si ses symptômes sont moins prononcés et que son évolution diffère. Une personne atteinte peut continuer à produire de l'insuline et en nécessiter de faibles quantités. Selon le gène en cause, certaines formes peuvent être prises en charge autrement que par des injections. Des analyses génétiques permettent de confirmer le diagnostic.

Le diabète LADA, parfois appelé diabète de type 1 lent ou tardif, apparaît habituellement entre 30 et 50 ans. Comme le type 1, il est d'origine auto-immune : des anticorps détruisent progressivement

les cellules du pancréas qui produisent l'insuline. Son évolution étant plus lente, il peut initialement être confondu avec un diabète de type 2. L'insuline peut devenir nécessaire de six mois à six ans après le diagnostic.

D'autres formes de diabète peuvent être associées à des maladies du pancréas, à des troubles endocriniens, à des syndromes génétiques, à des infections ou à la prise de médicaments. Un suivi médical demeure essentiel lorsque l'évolution de la maladie ou la réponse au traitement paraît inhabituelle. Il ne faut jamais modifier son traitement sans consulter un professionnel de la santé.

Des journées gratuites de dépistage du diabète auront lieu les 21 et 22 août, de 9 h à 15 h, à la pharmacie Proxim de Saint-Donat. Une infirmière spécialisée sera présente pour répondre aux questions. Café, thé et collation seront offerts. La population est invitée à participer.

Sources : Diabète Québec, de Diabète Canada et de l'Organisation mondiale de la Santé.

guidelines.diabetes.ca/cpg/chapter3

diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/autres-types-de-diabete

who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

Ça bouge à Saint-Donat pour l'Arche du Nord

La cinquième campagne de **Bougeons pour la santé à Saint-Donat** se poursuit jusqu'au **30 septembre 2026** au profit de **L'Arche du Nord**.

Merci  à l'équipe des cyclistes pour le 100 km réalisé mardi le 4 août. Grâce à vous, **3 225 \$** ont été amassé.



Roxanne Garceau

Message de notre marraine, Roxanne Garceau :

« **Ensemble, faisons une différence dans notre communauté** »

À titre de marraine de l'Arche du Nord, je suis témoin de l'impact concret que cet organisme a sur la vie de nombreuses familles de notre communauté. Chaque semaine, des gens de chez nous vivent des moments difficiles et ont besoin d'un coup de main pour mettre de la nourriture sur la table. Grâce à la générosité de nos citoyens, l'organisme peut offrir des paniers alimentaires à ceux qui en ont le plus besoin, tout en leur apportant espoir, dignité et soutien. Aujourd'hui, j'aimerais lancer un appel à toute notre communauté. Que ce soit par un don monétaire, un don de vêtements ou simplement en venant faire vos achats à la friperie, chaque geste compte.

Je vous invite à venir découvrir notre friperie située au 215, avenue du Lac, à parler de notre mission autour de vous et à contribuer selon vos moyens. La force d'une communauté se mesure à sa capacité de prendre soin des siens. Merci du fond du cœur pour votre générosité et votre solidarité. Ensemble, continuons à bâtir une communauté plus forte, plus humaine et plus bienveillante. Chaque don compte. Chaque achat compte. Chaque geste fait une différence.  »



Comment participer à la campagne : Encouragez ou joignez-vous à une équipe

DJ Yoga

Un événement rassembleur
Dimanche 16 août à 10 h
Coût : Don \$ par personne



Spectacle de la Gang du Garage

Une soirée festive
Vendredi 25 septembre à 19 h 30
Coût : 40 \$ par personne



Tournoi de volleyball

Du plaisir en équipe
Samedi 26 septembre à 9 h 30
Coût : 300 \$ par équipe



Tournoi de pickleball du maire

Au profit de la communauté.
Samedi 3 octobre 9 h
Coût : 25 \$ par personne



Au-delà des chiffres, ce sont des familles, des enfants, des aînés et des citoyens d'ici qui ont besoin d'aide. Merci du fond du cœur à nos fidèles partenaires, bénévoles et donateurs. Grâce à vous, l'entraide continue de vivre à Saint-Donat.

Bougeons pour la santé. Bougeons pour la communauté. Donnons fort, pour l'Arche du Nord.

Bougeons pour la Santé au 514 375-2232 ou par courriel à bougeonspourlasante@gmail.com Équipe de l'Arche du Nord au 819 424-4471 ou par courriel à larchedunord@gmail.com



Aide aux personnes dans le besoin

**BOUGEONS POUR LA SANTÉ !
BOUGEONS POUR LA COMMUNAUTÉ !**

DONNONS FORT POUR L'ARCHE DU NORD !



**Bougeons
pour la santé
à Saint-Donat**

**Jusqu'au 30 septembre 2026
514 375-2232**



Inscriptions /
Dons

PARTENAIRES OR



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES SAPHIR



PARTENAIRES BRONZE



La nature de Saint-Donat au bout du pinceau

EN COLLABORATION AVEC LINDA BINETTE

Près de 1 000 personnes ont visité l'exposition estivale d'Art Boréal, présentée du 24 au 26 juillet sous le grand chapiteau de Saint-Donat. Cette participation témoigne de l'intérêt de la communauté pour les arts visuels, mais aussi de son attachement aux paysages et à la nature qui inspirent les artistes de la région.

Au fil des trois journées, résidents et visiteurs ont pris le temps de découvrir les œuvres, d'échanger avec les artistes et de s'émerveiller devant leurs créations. La flore laurentienne, les lacs et les sentiers de Saint-Donat occupent une place importante dans cet univers artistique.

Ils constituent une source d'inspiration inépuisable pour les créateurs et un baume pour l'esprit de ceux qui les contemplent.

L'aménagement d'un espace de création réservé aux enfants figurait parmi les nouveautés marquantes de cette édition. Au total, 80 enfants et adolescents ont participé à l'activité. Crayons

et couleurs en main, ils ont pu observer, imaginer et s'exprimer librement dans un environnement favorisant la découverte et la créativité.

Cette initiative prend tout son sens à une époque où l'actualité et les changements climatiques peuvent engendrer un sentiment d'impuissance ou d'écoanxiété, particulièrement chez les jeunes. L'art et le contact avec la nature offrent alors des moyens accessibles de retrouver le calme, de nourrir la curiosité et de développer une relation positive avec l'environnement.

Dessiner un arbre, observer la structure d'une fleur ou s'intéresser à la faune environnante permet de mieux comprendre le monde vivant. Cet émerveillement peut devenir le point de départ d'une volonté de le respecter et de le protéger. Comme le rappelle l'adage, on protège plus naturellement ce que l'on connaît, ce que l'on aime et ce qui nous émerveille.

Art Boréal invite donc les familles à profiter des dernières semaines de l'été pour délaissier momentanément les écrans. Un carnet, quelques



Les jeunes en action lors d'une activité de créativité.
(Photo gracieuseté)

crayons ou des aquarelles suffisent pour s'installer en forêt ou au bord d'un lac et laisser les beautés de Saint-Donat guider sa créativité.

Le collectif remercie chaleureusement toutes les personnes venues à sa rencontre sous le chapiteau et leur souhaite une belle fin d'été remplie de découvertes, de nature et de création.



Carole Leroux, présidente d'Art Boréal
(Photo gracieuseté)

Femmes Actives Saint-Donat et Notre-Dame-de-la-Merci

Plus de 4 000 \$ remis aux enfants de la région

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Au cours de l'année 2025-2026, les Femmes Actives de Saint-Donat et de Notre-Dame-de-la-Merci ont remis plus de 4 000 \$ pour soutenir les enfants de Saint-Donat, de Notre-Dame-de-la-Merci et d'Entrelacs.

Ces sommes ont notamment permis d'appuyer les écoles et la Maison des jeunes de Saint-Donat, de remettre des Méritas soulignant la persévérance et l'entraide, ainsi que d'offrir une semaine de camp de jour à deux enfants.

Le premier souper-conférence de la

saison aura lieu le 8 septembre, au Resto du Lac Blanc. La conférence portera sur la culture des champignons et sera accompagnée d'un repas. Tous les profits amassés lors des activités sont consacrés au bien-être des enfants de la région.

Cette nouvelle programmation marquera également le 35e anniversaire de l'organisme, qui poursuit son engagement auprès de la jeunesse depuis plus de trois décennies.

Pour plus d'information, communiquez avec Denis Charpentier au 514 609-2687.



(Photo gracieuseté)



VOTRE OPINION COMPTE!

Et l'espoir alors ?



FRANÇOISE
NADON

Nous vivons à une époque soumise à des changements drastiques, du jamais vu! Ni vous, ni moi, ni même les scientifiques ne nous attendions à de tels cataclysmes.

La politique, l'économie, l'environnement, et toute la vie sociale connaissent actuellement des bouleversements hors normes.

Tout ce que nous avons pris pour acquis se désintègre et s'effondre!

Mais alors où est l'espoir? Pouvons-nous continuer sereinement notre vie?

Il faut être vigilant et développer notre esprit critique face aux tsunamis d'informations, qu'on nous lance en pleine figure tous les jours.

On peut faire l'autruche et faire comme si tout était normal.

On peut aussi s'associer aux complottistes et taxer les écologistes de malades mentaux.

On pourrait même se lancer dans une consommation effrénée afin de conju-

rer les discours ambiants.

Mais, qu'allons-nous dire à nos enfants? Comment leur expliquer et leur faire miroiter un avenir plein de promesses? Il faut se rendre à l'évidence et prendre position pour la suite du monde.

À travers la planète, plusieurs ont choisi cette option: s'adapter, retrouver nos repères, poser des gestes signifiants, agir autrement afin de changer nos comportements.

Pour cette transition, les scientifiques sont aux premières loges. Ils sont souvent jeunes, brillants et confiants. Sous leur tutelle des populations entières se mobilisent. On tente d'agir autrement, de restaurer, de réparer les erreurs du passé. On cherche et on trouve des solutions:

Construire des jardins verticaux, dessaler l'eau de mer, planter des milliers d'arbres, apprendre à jardiner, réparer les tourbières, etc.

En Gaspésie, 15 bébés caribous sont nés au printemps 2026. Les jeunes couples continuent de « fabriquer » de beaux enfants.

Vous et moi sommes sur un chantier en ébullition et nous avons tous une immense responsabilité: préparer un monde meilleur, un avenir viable pour ceux et celles qui viendront après nous!

Une programmation automnale pour bouger et se divertir

Le Club FADOQ Saint-Donat propose une programmation variée. L'inscription aux activités aura lieu le jeudi 3 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle Lans-en-Vercors, au 351, rue Lambert.

Vie Active sera offerte dès le mercredi 23 septembre, à 9 h et à 10 h 30. Le tai-chi commencera le mardi 15 septembre, à midi pour les débutants et à 13 h 15 pour les initiés. Dix cours coûtent 120 \$. Le yoga sur chaise débutera le même jour à 14 h 30 et coûtera 160 \$ pour dix cours.

Les cours de pickleball commenceront le lundi 14 septembre, de 13 h à 14 h et de 14 h à 15 h, au parc Desormeaux. Les cours d'anglais se tiendront dix semaines dès le mercredi 16 septembre, de 19 h à 20 h 30, à la Maison de la culture. Le coût est de 100 \$, plus le manuel.

Le bridge sera proposé les lundis à 13 h 15. Le scrabble, gratuit, débutera le 14 septembre à 13 h, tandis que la pétanque intérieure commencera le jeudi 17 septembre à 13 h 30, au coût de 2 \$ par après-midi.

Des randonnées auront lieu les lundis à 9 h 30 dès le 14 septembre. Le départ, aux monts Sourire, Sombre ou Garceau, sera confirmé. Le groupe de marche se réunira chaque vendredi à 9 h, près du stationnement de l'étang de la rue Desrochers.

À retenir : le Rendez-vous 50+, organisé avec la Municipalité et plusieurs organismes, le vendredi 23 octobre, puis Chantons ensemble avec Réjeanne Castonguay, le jeudi 17 décembre à 13 h 30, au salon commun du 355, rue Lambert.

Des billets pour Fleurs d'acier, pièce présentée au Théâtre Le Patriote le 13 septembre à 15 h, sont offerts à 46 \$ pour les membres et à 50 \$ pour les non-membres. Du covoiturage est prévu depuis l'église.

Le renouvellement des cartes se fera le 20 août ou le 3 septembre à la salle Lans-en-Vercors. L'adhésion coûte 30 \$ pour un an ou 55 \$ pour deux ans. Pour information, communiquez avec Francine Brault au 819 424-4699.



UTA SAINT-DONAT LE PLAISIR d'apprendre!

Un automne riche en musique et en histoire

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Musique, géopolitique, histoire, culture québécoise, environnement, politique américaine, astrophysique et philosophie seront au programme cet automne à Saint-Donat. Une série de rencontres variées saura éveiller la curiosité et alimenter les discussions.

La saison débutera le mardi 22 septembre avec une prestation musicale de Clément Courtois. Accompagné de sa guitare, cet amoureux des mots revisitera les grands succès de chansonniers francophones. L'accueil se fera dès 13 h 15 et le spectacle commencera à 13 h 30.

L'activité est ouverte à tous. Une contribution volontaire de 10 \$ est suggérée. L'inscription doit être effectuée au plus tard le 15 septembre auprès de Jean-Claude Coutu, au 514 792-7021. Le paiement peut être fait par virement Interac à paie-ment.utastdonat@gmail.com, par chèque ou en argent comptant lors de l'activité.

SEPT CONFÉRENCES AUX SUJETS VARIÉS

La programmation se poursuivra avec sept conférences :

- **Jeudi 8 octobre.** Jean-Baptiste N'Diaye présentera le contexte historique et les en-jeux géopolitiques du Moyen-Orient, notamment l'interventionnisme des États-Unis.

- **Mercredi 14 octobre.** Mark Bradley racontera l'épopée de Pondichéry, cette « Nouvelle-France d'Asie » qui conserve encore aujourd'hui une influence française unique.

- **Mercredi 28 octobre.** Lorraine Pagé fera redécouvrir le parcours de Clémence Desrochers, première femme humoriste, chansonnière et comédienne, dont l'œuvre témoigne de l'évolution de la société québécoise.

- **Jeudi 5 novembre.** Michel Côté abordera la transition énergétique et le potentiel des cellules solaires face aux changements climatiques dans le contexte québécois.

- **Mercredi 11 novembre.** À la suite des élections américaines de mi-mandat, Félix Lemieux dressera le bilan des deux premières années du second mandat de Donald Trump et analysera sa stratégie « choc et effroi ».

- **Mercredi 18 novembre.** L'astrophysicien Robert Lamontagne reviendra sur l'astéroïde ayant provoqué l'extinction des dinosaures et les risques pour l'humanité.

- **Vendredi 27 novembre.** Alexandre Leboeuf explorera la véritable pensée de Diogène le cynique, au-delà des clichés.



Clément Courtois, auteur-compositeur et interprète, connu comme amoureux des mots et des chansons à textes. Il s'accompagnera à la guitare pour vous interpréter les plus grands succès de nos chansonniers francophones préférés. (Photo gracieuseté)

Les conférences se tiendront de 13 h 30 à 16 h à la salle Jules-Saint-Georges, au 490, rue Principale. Le stationnement se trouve derrière le bâtiment.

Les inscriptions commenceront le 28 septembre à 9 h au usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/std.

Pour obtenir plus d'information :

Eddy Dupuis : 819 424-5424 ou uta.stdonat@gmail.com.

Lyse Noël Lahaie : 514 602-8188 ou Lyse.Lahaie@gmail.com.



(Photo Collection Daniel Brosseau)

La légende du Château du Lac

Ce mois-ci, nous vous présentons un texte poétique sur le Château du Lac rédigé par Daniel Brosseau qui, avec sa page Facebook « Il était une fois les Laurentides », met en valeur différents attraits de notre belle région.

Dans le royaume laurentien, là où les montagnes bordent les lacs comme des remparts de silence et que les brumes racontent les saisons, un château de bois et de lumière veillait au bord du lac Archambault. On l'appelait le Château du Lac, mais avant cela, il portait le nom poétique de Villa Blanche.

C'était bien plus qu'un hôtel. C'était une œuvre d'art vivante, un havre de fête et de raffinement, une enclave où les cœurs amoureux, les artistes en quête de paix et les familles en villégiature trouvaient refuge... et parfois leur destin.

Tout commence vers 1939, quand un homme d'affaires local, M. Bilodeau, transforme une grande résidence privée en auberge. Il la nomme Villa Blanche, en hommage à la pureté du site, à la blancheur des hivers et au murmure du lac sous la lune.

Rapidement, ce lieu de repos devient le Château du Lac, un nom qui claque comme une promesse dans l'air pur de Saint-Donat-de-Montcalm.

Durant la Seconde Guerre mondiale, alors que la frontière canado-américaine se referme, la montagne devient un refuge. Des familles fortunées, des artistes, des penseurs, des rêveurs s'y rassemblent. Parmi eux, Louis Aragon et Elsa Triolet, mais aussi des célébrités d'ici, comme Nicole Germain et Yves Bourassa.

C'est là que les Riendeau, Couvrette, Kieffer, Préfontaine, Lessard, Beauchemin et tant d'autres grandes

familles du Québec vinrent chercher repos, inspiration ou ivresse d'été.

En 1951, les clés du château passent entre les mains de Marie-Antoinette Goyer et de sa sœur Marguerite, épouse de M. André Gagné, qui en assurera la direction jusqu'en 1976. Sous leur gouverne, le Château devient une légende vivante.

Il possède son propre orchestre, comme les grands hôtels de l'époque. On y organise des soirées costumées, des défilés de mode, des mascarades, des tournois de tennis et de croquet, des excursions vers la Chute aux Rats et même un carnaval d'hiver avec compétitions de ski et de hockey. Des personnalités comme Ovila Légaré y chantent pour les invités, dans une salle animée de rires et d'élégance.

Les journaux comme La Presse s'emparent de l'effervescence Donatienne. Le Château brille. Il attire. Il rayonne. À cette époque, Saint-Donat compte 13 hébergements licenciés et des restaurants ouverts jour et nuit du 24 juin à la fête du Travail. C'est l'apogée touristique de Saint-Donat, et le Château du Lac, tel un roi au bord des eaux, trône au sommet de l'hospitalité.

On y vient en lune de miel. On s'y marie dans l'ombre des pins, sous les échos du lac. Les jeunes couples de partout au Québec choisissent le Château comme refuge d'amour, aux côtés du Manoir des Laurentides, de l'hôtel Jasper ou de La Voie du Lac. Le Château devient l'auberge du destin, l'endroit où commence une vie à deux.

Au printemps 1973, Saint-Donat devient plateau de cinéma. Le film "The Last Chance" est tourné ici. Les acteurs Ursula Andress et Fabio Testi foulent les berges du lac, les salles du Château, les rues du village. Des Donatiens



(Photo Collection J.-P. Bourbeau)

deviennent figurants. Le Château, avec sa magnifique arche stylisée signée Aldège Beauséjour, et sa façade de bois ouvragée, est choisi comme décor principal pour plusieurs scènes. Et dans l'air de la montagne, flotte un parfum de vedette et de magie.

Mais toute légende porte aussi son hiver. Vers 1976, le vent tourne. Le tourisme décline. Les grands hôtels souffrent. Les nouvelles normes d'hébergement imposent des rénovations massives, trop coûteuses pour l'époque.

Malgré son prestige, le Château doit se plier aux exigences du monde moderne.

L'administration Goyer-Gagné, face à l'impossibilité de moderniser l'édifice selon les normes de sécurité, prend une décision déchirante : le Château du Lac sera démoli.

Après le passage des caméras, après les valses et les réceptions, les murs de bois tomberont. Mais la mémoire, elle, résis-

tera au temps. Aujourd'hui, il ne reste que des souvenirs. Mais quel trésor !

Ceux qui passent encore au bord du lac affirment entendre des échos de valse. Certains disent voir des silhouettes vêtues de blanc danser entre les arbres. D'autres racontent qu'un soir de brume, ils ont entendu Ovila Légaré fredonner dans le vent. Car un lieu si rempli de vie ne meurt jamais vraiment. Il devient un chant dans la montagne, un souvenir dans le bois, un souffle dans les eaux d'Archambault.

Écoutez...

Lorsque vous marcherez sur les rives du lac Archambault, fermez les yeux. Et peut-être entendrez-vous... un violon sous les étoiles, un rire de jeunesse, ou un murmure d'amour. C'était le Château du Lac, auberge des cœurs fidèles, palais des saisons enchantées.

Des guerrières dans le jardin! Préserver ou contrôler?

Ah les fourmis! Il y en a partout dans notre jardin! Dans le pavé, dans le gravier, dans la pelouse et récemment un immense nid en forme de dôme est apparu près de la berge.

Vous saviez que le Québec abrite environ 110 espèces de fourmis? Elles varient en taille de 2 à 15 mm, chacune ayant des habitats et des comportements spécifiques.

Parmi les plus connues, on trouve les fourmis charpentières qui peuvent causer des dommages aux structures en bois en creusant des galeries, bien qu'elles ne consomment pas le bois. Les petits monticules de sable que l'on retrouve un peu partout dans nos pavés et notre pelouse abritent quant à eux de minuscules fourmis, notamment les fourmis brunes des champs, une espèce répertoriée au Québec.

L'énorme fourmilière découverte sur notre terrain pourrait appartenir au genre *Formica*, communément appelée fourmi des bois. Et gare à ceux et celles qui y mettent le pied sous peine de déclencher une attaque défensive massive de la colonie! Ces insectes vont protéger activement leur nid. Certaines espèces du genre *Formica* utilisent la morsure et l'acide formique comme moyen de défense chimique.

Faits surprenant, cette structure d'environ 40 centimètres de hauteur sur 2 mètres de largeur est un dôme exceptionnel qui pourrait abriter des centaines de milliers d'individus. L'amas de débris observé est constitué de brindilles, d'aiguilles de pin, de feuilles mortes et de matériaux divers. Dans notre cas, la section visible pourrait être vraisemblablement qu'une partie de l'habitat, qui se prolonge sous terre dans un réseau de galeries.

L'idée d'avoir une colonie de fourmis guerrières sur notre terrain ne nous enchante pas du tout. Notre première idée était donc de les exterminer, d'autant plus que cette colonie pourrait continuer à s'agrandir! À l'inverse des mâles, qui ne vivent généralement que peu de temps après l'accouplement, les ouvrières peuvent survivre plusieurs mois, voire plusieurs années selon l'espèce. Quant aux reines, certaines peuvent atteindre plus d'une dizaine d'années. Le nombre de reines varie également : certaines colonies peuvent compter plusieurs reines.

Nous comprenons que, pour éradiquer la colonie, il faudrait tenter d'éliminer les souveraines. Et si ça ne fonctionne pas, nous prenons le risque de les voir se disperser ailleurs sur la propriété. Finalement, la proximité du petit lac limite grandement nos options de produits vendus en magasin.

En poussant un peu nos recherches, nous découvrons que ces fourmis jouent un rôle important dans l'écosystème forestier. Ce sont de redoutables prédatrices qui se nourrissent notamment de chenilles et d'autres petits insectes et contribuent à la décomposition

des matières organiques. Loin de la maison et des espaces fréquentés, leur présence pourrait donc être plus bénéfique que nuisible. Alors, préserver ou contrôler?

Le nid se situe à un endroit peu passant sur notre grand terrain. Après discussion en famille, nous avons convenu d'une solution qui nous permettra de sauvegarder – et d'observer! – cette prouesse de la nature et préserver l'écosystème de notre lac en évitant l'utilisation de produits chimiques.

Plutôt que de tenter d'éliminer la colonie, nous allons donc essayer de limiter son ex-pension. Voici notre stratégie :

1. Creuser une tranchée de 20 à 30 centimètres de profondeur tout autour du nid et y déposer de la pierre concassée et des galets. L'objectif est d'instaurer une zone moins propice à l'accumulation de matériaux végétaux.
2. Enfoncer des bordures rigides dans le sol afin de créer une séparation physique et restreindre l'expansion souterraine et le transport des débris en surface.
3. Observer régulièrement l'évolution du dôme.

Cette technique proposée sur Internet sera avant tout notre propre expérimentation : nous voulons voir si une barrière physique peut réellement ralentir l'élargissement du dôme. Le but est de garder ces précieuses alliées de la nature confinées dans leur

es-passe actuel. Est-ce que ça fonctionnera? À suivre!

Vous avez une anecdote horticole à partager? N'hésitez pas! Nous adorons vous lire sur notre groupe Facebook!

À AJOUTER À VOTRE CALENDRIER!
Prochaines conférences :

jeudi 27 août : jardins d'ombre. Soirée animée par M. Daniel Fortin, horticulteur et conférencier québécois renommé.

Jeudi 17 septembre : un potager d'hiver dans la maison. Avec M. Martin Lapierre, expert et formateur en horticulture potagère d'intérieur.

Soyez avec nous dès 19h à la salle Jules St-Georges, au 490 rue Principale à Saint-Donat.

SORTIES HORTICOLES

Samedi 29 août : Balade aux Jardins Osiris à Saint-Thomas de Joliette et aux Jardins Gourmands à Saint-Jacques de Montcalm.

Samedi 19 septembre : Escapade aux Jardins du Grand-Portage à Saint-Didace et au Vignoble Saint-Gabriel. Départ à 9h et retour à 16h avec possibilité de covoiturage. Informations sur notre groupe Facebook et inscription auprès de M. Francis Gagnon: fgagnon@ciena.com ou 514 912-5673.

Participer à nos conférences : pour un accès facile, procurez-vous votre carte de membre à 25 \$ (ou 40\$ par couple) payable comptant, par chèque ou Interac : cotisationshedo@gmail.com . Si vous choisissez cette dernière option, communiquez avec Monsieur Eddy Dupuis pour obtenir la question et réponse nécessaires au virement. Il est aussi possible d'assister à une seule rencontre pour 10 \$ (paiement 48 h à l'avance).

Pour toute information au sujet de votre inscription, vous pouvez joindre Monsieur Eddy Dupuis: e.dupuis@hotmail.ca, ou 819 424-5424

• Pour nous joindre : hortistdonat@gmail.com

• Suivez-nous sur notre groupe Facebook : facebook.com/groups/hortisaintdonat

SOURCES
entomofaune.qc.ca

antwiki.org/wiki/Formica_exsecta?

animaldiversity.org/accounts/Formicidae.



(Photo : Chantal Pepin)



Une rentrée sous le signe de l'achat local

La fin de l'été marque un changement de rythme à Saint-Donat. Après une saison bien remplie, la rentrée représente une nouvelle occasion de soutenir nos commerces et de contribuer à la vitalité économique de notre milieu.

Avant de vous diriger vers les grandes surfaces, pensez aux entreprises d'ici pour vos achats : vêtements, chaussures, fournitures, soins personnels ou café du matin. Chaque dollar dépensé localement aide nos commerçants à maintenir leurs services, à créer des emplois et à garder notre village animé toute l'année.

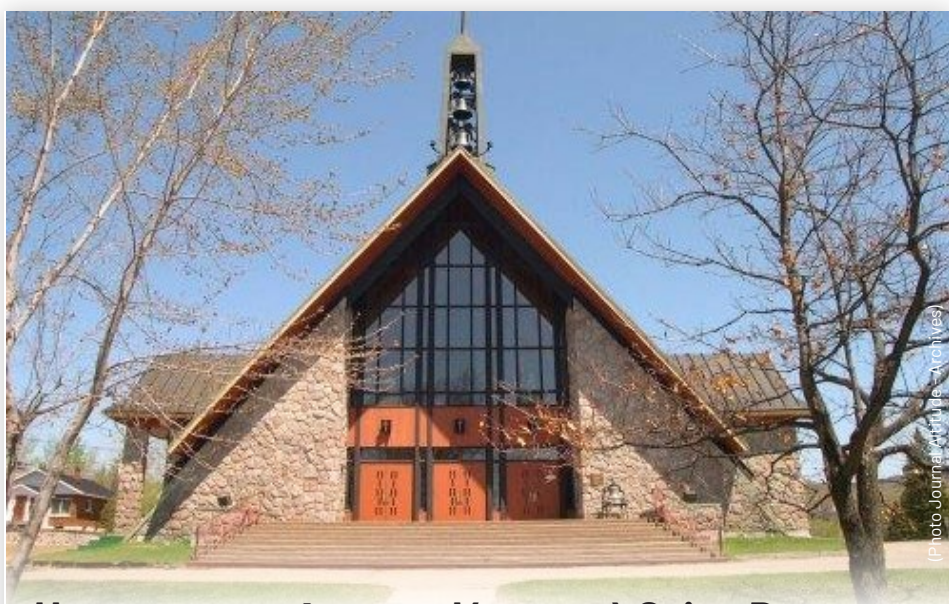
La Chambre de commerce du Grand Saint-Donat remercie également les entrepreneurs et leurs équipes, qui ont travaillé avec énergie pour accueillir résidents, villégiateurs et visiteurs durant la saison estivale.

Alors que l'automne approche avec ses couleurs et ses activités, continuons



de choisir Saint-Donat. Nos habitudes d'achat ont un impact concret sur la force et le dynamisme de notre communauté.

Laurianne Faubert, membre du conseil d'administration de la Chambre de commerce du Grand Saint-Donat.



Un nouveau prêtre modérateur à Saint-Donat

EN COLLABORATION AVEC JEAN LAVOIE

Le révérend père Jackson Morrisset est le nouveau prêtre modérateur de la paroisse de Saint-Donat depuis le 1^{er} août 2026.

Nommé par Mgr Raymond Poisson, évêque de Saint-Jérôme-Mont-Laurier, il exercera cette fonction jusqu'au 31 juillet 2027.

Il succède ainsi à l'abbé Bonaventure, qui avait été nommé à son arrivée de France pour servir les paroisses de Saint-Donat et de Sainte-Agathe-des-

Monts. Celui-ci poursuivra maintenant son ministère auprès d'autres paroisses du secteur de Mont-Laurier.

La communauté paroissiale remercie l'abbé Bonaventure pour son engagement et souhaite la bienvenue au père Jackson Morrisset.

RAPPEL CONCERNANT LA DÎME

La campagne annuelle de la dîme est toujours en cours. Pour obtenir plus d'information ou faire une contribution, communiquez avec Mélissa au 819 424-2002.



Cartes professionnelles

LIBRAIRIE
carpe diem

LIBRAIRIE AGRÉÉE - COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ
Livres - Jeux - Revues - Papeterie fine - Cadeaux

www.librairiecarpediem.com | 819 717-1313
814-6, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant

M. YOTTE & FILS INC.

Excavation | Transport

Robert : 819 217-4039
David : 819 217-0039

DRIFEC
Dominic Roy
Ingénieur forestier
Richard Laurin
Biologiste

503, rue Principale, Saint-Donat | 819 419-0175
dominic@roy-ingf.com | www.roy-ingf.com

Caractérisation hydrique
Autorisation ministérielle
Étude écologique
Planification forestière
Évaluation forestière
Acériculture
Cartographie

Gestion de projets
Plans et devis
Faisabilité et coûts

l'Arche du Nord

Mission : Aider les gens dans le besoin
Secteur alimentaire
Dons en argent acceptés
Ancien presbytère | 475, rue principale
Secteur vestimentaire
Dons de vêtements ou en argent acceptés
215, avenue du Lac
Saint-Donat | 819 424-4471

Le Journal Altitude
1350

Nathalie Boussion et Julie Leclerc
www.journalaltitude.ca | JournalAltitude
journalaltitude@cgocable.ca
C.P. 1211, Saint-Donat 819 424-2610

BERNARD FILION

BOIS DE CHAUFFAGE | **819 424-7801**

Raymond & Sigouin
Notaires | Conseillers juridiques

Droit immobilier | Droit corporatif
Testament | Succession
Mandat | Homologation
Célébration de mariage

470, rue Principale, Saint-Donat
819 424-2272 | Téléc : 819 424-1574
mcraymond@notarius.net

RCS
ARPENTEURS GÉOMÈTRES
RADO - CORBEIL - GÉNÉREUX

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

18, RUE ST-HENRI EST, STE-AGATHE J8C 1S9
819 326-0323 | TÉLÉC : 819 326-8157

TRISTAN SÉGUIN
B.Sc. A., A.-G.
TSEGUIN@RCGAG.NET

1 877 226-0323
WWW.RCGAG.NET

EMUNU

LOCATION DE CONTENEURS

Location de conteneurs
819 217-1750
excavationcarlemond.com

Excavationcarlemond.com
819 217-1750

**ABATTAGE D'ARBRES
CHARBONNEAU**

**ABATTAGE
ÉLAGAGE
DÉBOISEMENT**

Résidentiel • Commercial • Municipal
Assurances complètes
Estimation gratuite
819.325.3007
jfc2156@gmail.com

REIKI Force universelle de vie

靈氣

Le Reiki est une méthode douce qui favorise l'équilibre et l'harmonie aux plans physique, émotionnel, mental et spirituel.
C'est également un antidote idéal au stress et à la fatigue.

Ginette St-André
Maître Reiki
450 882-1437
sur rendez-vous

Formations
REIKI niveaux 1,2, et 3
Merkaba

Soins
REIKI
Biomagnétisme

La retraite commence-t-elle vraiment le jour où l'on cesse de travailler?



PATRICK
CHARETTE

Conseiller en
sécurité financière

Nous passons des années à apprendre à accumuler un patrimoine. Pourtant, le véritable défi commence souvent au moment de décider comment l'utiliser.

Le jour où une personne quitte son travail est souvent présenté comme le début de la retraite. C'est une image forte. Après des décennies à travailler, une nouvelle étape de la vie commence. Mais est-ce vraiment à ce moment-là que débute la retraite? Je ne le crois pas.

Dans ma chronique du mois dernier, je vous proposais une réflexion sur ce que signifie une véritable vision globale. J'y expliquais qu'elle ne consiste pas à accumuler des produits financiers ou à additionner des conseils, mais à comprendre comment chacune de nos décisions influence toutes les autres. La retraite est probablement le meilleur exemple de cette réalité.

En effet, elle ne commence pas le jour où l'on cesse de travailler. Elle commence souvent plusieurs années auparavant, au moment où l'on prend les décisions qui façonneront les décennies suivantes. Elle se prépare dans les choix que l'on fait à 55, 60 ou 65 ans, parfois même sans réaliser toute l'importance qu'ils auront plus tard.

À quel âge demander la Régie des rentes du Québec? Devrait-on utiliser d'abord son CELI ou son REER? Comment limiter l'impact fiscal des retraits? Quel revenu sera réellement nécessaire pour maintenir son niveau de vie? Comment protéger son conjoint? Que souhaite-t-on transmettre à ses enfants? Prise séparément, chacune de ces questions semble relativement simple. Le véritable défi apparaît lorsqu'elles commencent à interagir.

QUAND LE DÉFI CHANGE DE NATURE

Pendant des années, nous concentrons nos efforts sur une seule chose : accumuler un patrimoine. Nous apprenons à mettre de l'argent de côté, à cotiser au REER, à utiliser le CELI et à faire fructifier nos placements. Cette période demande de la discipline, mais elle repose sur une logique relativement claire : épargner aujourd'hui pour disposer de plus de ressources demain.

Puis, un jour, sans toujours nous en rendre compte, le défi change complètement. Il ne s'agit plus seulement d'accumuler. Il faut maintenant décider comment utiliser ce que l'on a bâti, dans quel ordre, à quel rythme et pendant combien de temps. Or, nous sommes généralement beaucoup moins préparés à retirer notre argent qu'à l'épargner.

« Nous sommes généralement beaucoup moins préparés à retirer notre argent qu'à l'épargner. »

Une décision en entraîne souvent plusieurs autres

Prenons l'exemple d'une personne de 62 ans qui souhaite ralentir progressivement. Elle possède un REER, un CELI et quelques économies non enregistrées. Elle pourrait demander immédiatement sa rente du Québec afin de réduire les retraits de ses placements. Cette décision lui procurerait un revenu maintenant et pourrait lui donner un sentiment de sécurité. À première vue, le choix paraît raisonnable.

Mais que se passe-t-il si cette personne continue de travailler quelques années? Si son revenu imposable demeure élevé? Si elle retire peu de son REER aujourd'hui, mais se retrouve plus tard avec des retraits obligatoires plus importants de son FERR? Et si elle attend pour demander sa rente, quel sera l'effet sur son revenu garanti futur? Voilà comment une décision qui semble simple commence rapidement à toucher plusieurs dimensions de la retraite.

La même chose est vraie lorsqu'on hésite entre le CELI et le REER. Le CELI permet des retraits non imposables et offre beaucoup de souplesse. Le REER, lui, sera imposé au moment du retrait. On pourrait donc croire qu'il faut toujours utiliser le CELI en premier pour éviter l'impôt. Pourtant, dans certaines situations, retirer progressivement du REER plus tôt peut contribuer à mieux répartir le revenu imposable sur plusieurs années. Ce qui semble être la meilleure décision aujourd'hui ne l'est pas nécessairement lorsqu'on regarde l'ensemble de la retraite.

LA RETRAITE SE VIT AUSSI DANS LA VRAIE VIE

Il faut aussi tenir compte de la vie réelle. Une retraite n'est pas une longue ligne parfaitement prévisible. Les besoins peuvent être plus élevés au début, alors que l'on voyage, que l'on rénove la maison ou que l'on réalise certains projets. Plus tard, les dépenses peuvent changer. La santé, l'autonomie, le logement ou le soutien à un proche peuvent prendre davantage de place. Une bonne stratégie doit donc être assez solide pour traverser le temps, mais aussi assez souple pour s'adapter.

La dimension familiale est tout aussi importante. Une décision avantageuse pour une personne seule peut être différente pour un couple. L'âge des conjoints, leurs revenus respectifs, leurs régimes de retraite et leur état de santé peuvent modifier l'ordre des retraits. Il faut également se demander ce qui arriverait si l'un des deux décédait plus tôt que prévu. Le revenu du ménage pourrait diminuer, alors que certaines dépenses demeureraient presque les mêmes.

NÉCROLOGIE

La mort, c'est comme le petit oiseau que tu n'as jamais revu.

Quand la feuille des bois est emportée dans les airs par le vent de l'automne, elle retombe aussitôt sur la terre où elle doit se réduire en poudre ; mais quand une âme est emportée dans le ciel par le vent de la mort, elle n'en redescend plus, elle a trouvé sa patrie.

La mort est la veilleuse auguste de la vie, la lueur allumée au sommet du destin.

- Victor Hugo



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
BRUNET

« PRÉSENT À CHAQUE INSTANT »

Avis de décès

LINE ST-GEORGES

Au CISSS des Laurentides - Centre multi. SSS de Sainte-Agathe, le 2 juillet 2026, est décédée à l'âge de 66 ans et 11 mois Mme Line St-Georges, fille de feu Maurice St-Georges et de feu Louise Auger; Elle laisse dans le deuil ses frères et soeurs: Carole (Christian), Elaine (Normand), Guy (Manon); ses nièces: Meg, Alex-Ann et Ève, ainsi que leurs enfants; son grand ami Marc; sa dévouée tante Madeleine; ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles auront lieu le : 5 septembre 2026 à 11h00 en présence des cendres à l'église de Saint-Donat au 381, rue Allard, Saint-Donat-de-Montcalm, Québec, JoT 2Co. La famille sera sur place dès 10h00 pour recevoir vos sympathies. La célébration sera suivie de l'inhumation des cendres au cimetière de Saint-Donat.

La famille tenait à remercier l'équipe des soins palliatifs de l'Hôpital de Sainte-Agathe ainsi que le Dr Ivan Ubeda pour les bons soins prodigués à Mme St-Georges.

La Coopérative funéraire Brunet du 327, rue Saint-Donat, à Saint-Donat-de-Montcalm, à qui la direction des funérailles a été confiée, offre à la famille éprouvée ses plus sincères condoléances.



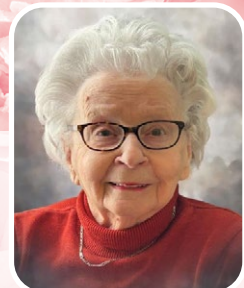
~ Avis de décès ~ YOLANDE MONETTE

Au CISSS de Lanaudière - Centre d'hébergement de Saint-Donat, le 17 juin 2026, est décédée à l'âge de 99 ans Mme Yolande Monette, épouse de feu Maurice Granger, fille de feu Jules Monette et de feu Rose Auger.

Mme Monette laisse dans le deuil ses enfants: Bernard (Ginette Lessard), Maryse (Jean-Luc Julien), Danielle (Michel Guilbault), Claude (Hélène Leclerc) et Michel (Lise Jolicoeur); ses filles de cœur: Ann et Lauraine Charbonneau; ses petits-enfants: Julie, Ève, Mireille, Philippe, Catherine, Olivier, Simon et Emmanuelle; ainsi que ses arrière-petits-enfants: Jasmine, Alexandre, Gabriel, Alexandra, Frédéric, Antoine, Loïck, Rosalie et Béatrice. Elle quitte également ses frères et sa sœur; ses beaux-frères et belles-sœurs; ses neveux et nièces; ses cousins et cousines, parents et amis.

La famille vous accueillera le samedi 26 septembre, de 10 h 30 à 12h, à L'Étoile du Nord (salle Atrium) 887 rue Principale, St-Donat. Une allocution sera adressée, suivie d'un goûter. L'inhumation aura lieu à 15 h 30 au cimetière de Saint Donat.

La famille désire remercier le personnel du CHSLD de Saint-Donat pour leur dévouement et leur bienveillance, ainsi que Mme Yolande Séguin pour son implication auprès de Mme Monette. En sa mémoire, plutôt que des fleurs, vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation Médicale des Laurentides.





Votre journal
local fait
par et pour
les citoyens

Le Journal
Altitude
1350

(Photo Journal Altitude - Julie Leclerc)

Félicitations aux gagnants ! Pour découvrir et récupérer votre cadeau, téléphonez au 819 323-7082 ou écrivez à journalaltitude@cgocable.ca ou [f/JournalAltitude](https://www.facebook.com/JournalAltitude).

Vous pouvez collecter votre cadeau au 524, rue des Érables à Saint-Donat. Vous avez 30 jours à partir de la présente date de publication pour réclamer votre prix.

VOUS SOUHAITEZ COMMANDITER UN CADEAU DE FÊTE?
CONTACTEZ-NOUS : 819 424-2610 | journalaltitude@cgocable.ca

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Abonnement postal annuel 1 an 10 numéros :

☐ 40\$ Canada ☐ 140\$ à l'étranger

☐ Nouvel abonnement ☐ Renouvellement

☐ J'abonne un ami : Nom : _____

Adresse : _____

Retournez ce coupon accompagné d'un chèque à l'ordre du Journal Altitude au :
C.P. 1211, Saint-Donat, QC J0T 2C0 | Info : 819 424-2610

Anniversaires

JACQUES ANGERS

AOÛT 2026

15 Patricia Mercier
16 Richard Durand
16 Hélène Grégoire
16 Dominique St-Louis
19 Louise Lachance
19 France Proulx
19 France Blouin
22 Bernard Béland
23 Isabelle Therrien
24 Jacques Deguire
25 Josée Leblanc
25 André Byette
25 Nathatie Cordeau
25. Nicole Berthiaume
25 Véronique St-Onge
26 Colette Bertrand
26 Pierre Noël De Tilly
27 Francine Lalonde
28 France Lefèbvre
29 Josiane Collard

30 Mark Breton
30 Arielle Thirache
31 Kendra Phaneuf

SEPTEMBRE 2026

02 Stéphan Crevier
02 Suzanne Brouillet
02 Sylvie Saint-Louis
03 Diane Major
04 Johanne L'Heureux
05 André Bigaouette
08 Sylvie Larochelle
08 Lucie Noël
09 Josée Lemire
09 Shawn Hackel
11 Catherine Duplessis Guindon
11 Raymond Picard
13 Pierre Sigouin
14 Olivier Parenteau

LES GAGNANTS POUR LE MOIS SONT:

Hélène Grégoire (Proxim)

Stéphan Crevier (Municipalité de Saint-Donat)

Suzanne Brouillet (Stéphanie Dionne)

Richard Durand (Journal Altitude)

PARTENAIRES DES CADEAUX DE FÊTE



Proxim

Le Journal
Altitude
1350

STÉPHANIE
DIONNE
COURTIER
IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

Édition du
17 septembre 2026
Date limite pour
les textes et
les publicités:
9 septembre 2026

Le Journal
Altitude
1350

C.P. 1211, Saint-Donat
QC J0T 2C0
819 424-2610

[f/Journal Altitude](https://www.facebook.com/JournalAltitude)
journalaltitude@cgocable.ca
Tirage : 6000 copies

Envoi de publication. Enregistrement No 3099. Toute reproduction de texte photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation de la direction. Bien que toute précaution ait été prise pour assurer la rigueur des renseignements, le journal ne peut se tenir responsable de erreurs ou négligences et se réserve le droit de corriger ou rectifier les erreurs. Les opinions exprimées dans le Journal Altitude sont celles de l'auteur et n'engagent en rien la direction du Journal. Aucune lettre anonyme ne sera publiée.

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

Présidente directrice générale
Nathalie Boussion
Directrice artistique et solutions marketing
Julie Leclerc

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide aux publications (PAP) pour nos dépenses d'envois postaux.

Une publication
COGEPLAN

Répertorié dans
CARD Canadian
Advertising
Rates & Data

Canada

Le Journal Altitude 1350

6 000 copies
Votre journal est là
où vous êtes



AVIS

Si vous vous êtes inscrit au **programme Choix des consommateurs**, vous ne recevrez plus le Journal Altitude car il fait partie des magazines et catalogues de magasins sans adresse.

Pour en savoir plus :
[canadapost-postescanada.ca/
scp/fr/personnel/choix-
des-consommateurs.page](http://canadapost-postescanada.ca/scp/fr/personnel/choix-des-consommateurs.page)



Même nombre de copies Plus de points de dépôts.

Saint-Donat 4 200 copies

BroueMalt
Proxim
Coup d'oeil coiffure et mode
Remax St-Donat
Patate d'antan
Résidence parc Naturel Habité
Salon Geneviève et Nancy
Dépanneur Oasis
Hôtel de ville
Clinique dentaire St-Donat
Bibliothèque municipale
Bureau touristique
Harnois
St-Hubert
Caisse populaire St-Donat
Shell
IGA
Super C
Garage St-Amour

Boulangerie du village
Petro Canada
Golf St-Donat
Le Mulligan

Notre-Dame-de-la-Merci 500 copies

Hôtel de ville
Resto 601
Dépanneur Sonic
Garage Lamarche

Chertsey 500 copies

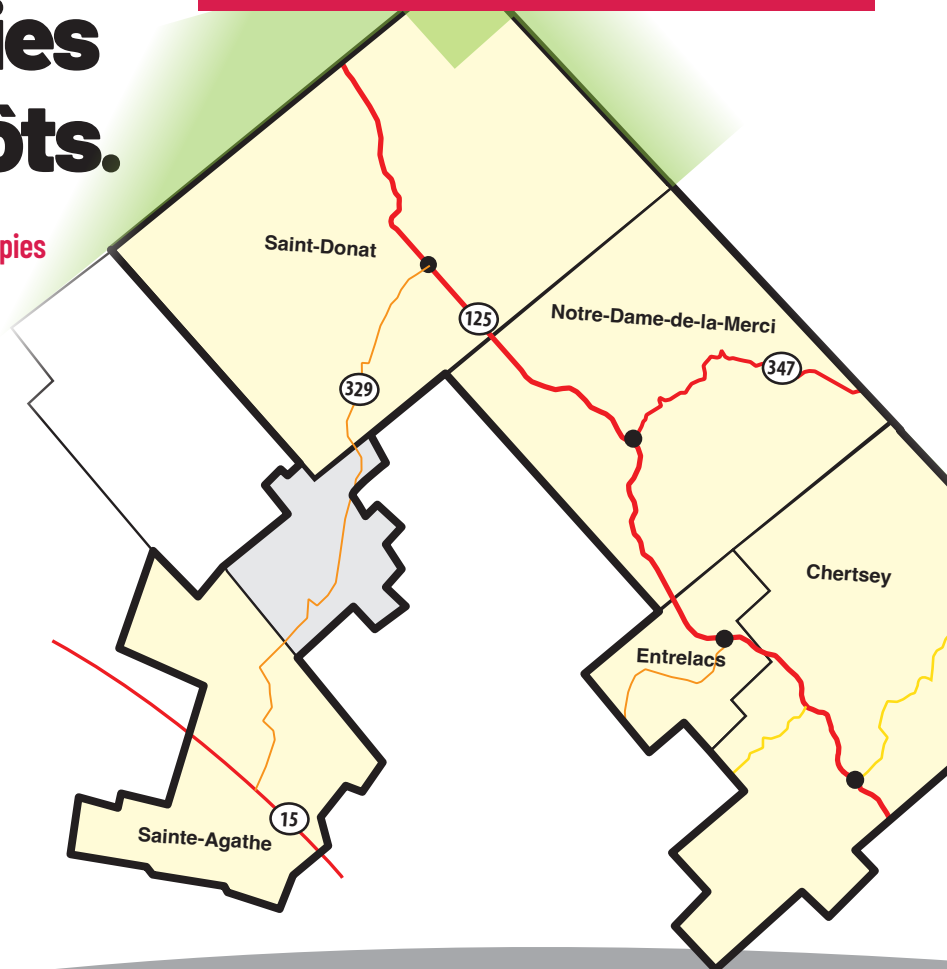
Hotel de ville
Provigo
Ultramar

Entrelacs 300 copies

Hotel de ville
Richelieu
Ultramar

Ste-Agathe 500 copies

Moteurs Électriques
Maxi
IGA
Ultramar
La Belle Province
Pizza Hut
Tigre Géant



Votre journal est présent
sur le Web en tout temps.



www.journalaltitude.com