

Décoration intérieure
Lyme Lavoie
 STORES ET TOILES
 Estimation et installation **GRATUITES**
 Habillage de fenêtre et de lit
 Service de rembourrage
 Coloration
819 424-3903

Investissements & Assurances
Question de Finance inc.
 Cabinet de Services Financiers
 www.questiondefinance.com
En vouloir plus pour votre argent... 1-888-625-1477

SAINT-DONAT • 15 JUILLET 2011 • VOLUME 39 • N° 7 • 20 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

Le Journal Altitude
 No convention 40012824
 No PAP 8892

55¢

ROYAL LEPAGE HARMONIE
 Votre courtier local
 Pour une transaction en toute harmonie
 353, rue Principale - Saint-Donat
819-424-3600
819-419-0222

Saint-Donat

Sous les feux de la rampe, jeunes et moins jeunes ont impressionné



Les trois premières représentations à Saint-Donat de la comédie musicale *Un Oiseau de Feu* ont fait l'unanimité chez les spectateurs venus voir et entendre au Centre civique Paul-Mathieu cette pièce pleine d'imagination : formidable!



La prestation des jeunes et des adultes, dont la présence sur scène était pour eux également une première, a su donner vie à cette création donatienne en préparation depuis plus de deux ans et qui aura des suites ailleurs dès cet automne. Le message de l'être dans son environnement sera ainsi véhiculé par des gens qui vivent dans la nature, dans un milieu où *c'est tout naturel!*

Première saison du projet Vélo DUO à Saint-Donat

Un nouveau moyen de transport récréatif, qui rallie souci environnemental et conscience sociale, est en vigueur depuis le 11 juillet jusqu'au 30 juillet, et reviendra du 15 août au 25 septembre. Le lancement de ce projet a eu lieu le jeudi 14 juillet au Centre d'hébergement de Saint-Donat.

Pour sa première année sur le territoire de Saint-Donat, Vélo DUO et ses commanditaires offrent gratuitement aux aînés, aux personnes du centre d'hébergement ainsi que des résidences pour per-

sonnes âgées le déplacement à bord d'un vélo triporteur à traction humaine et assistance électrique. Des journées seront également disponibles aux résidents et touristes.

Que ce soit pour aller visiter des amis, aller faire des emplettes ou pour aller à la messe, toutes les raisons sont bonnes pour faire appel à Vélo DUO. Le projet est commandité par la Fondation pour la santé du Nord de Lanaudière, la Fondation Éline et Réal Raymond et la municipalité de Saint-Donat.



Desrosiers FORD
 STE-AGATHE LACHENITE - MONT-THÉLÉRI
KIA Desrosiers
 SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1-800-567-6702

Optique Expert du nord
 Examen de la vue Verres de contact
 Lunettes
Saint-Donat
 508, rue Principale **819-424-3181**

Pour les plus beaux yeux en ville

Lebeau Vitres d'autos
ON S'OCCUPE DE TOUTE RÉCLAMATION À VOTRE COMPAGNIE D'ASSURANCE
Ça se répare! GRATUIT SI ASSURÉ **OU** **Ça se remplace!**
 1061, Principale, Ste-Agathe-des-Monts **1-800-263-2710** **326-2882**

Bonne route
HONDA de Sainte-Agathe
ÉCONOMISEZ!

CR-V LX 2WD 2008
358\$
OBTENEZ UNE CARTE D'ÉCONOMIE DE 1 000\$

0% COMPTANT
0% TAUX D'INTÉRÊT
0% TAUX D'INTÉRÊT
0% TAUX D'INTÉRÊT

HONDA DE SAINTE-AGATHE
 1717, route 117, Ste-Agathe-des-Monts
819-326-2717 1-877-326-2717

Pourquoi et quand procéder à un test de non résurgence

Nous souhaitons donner suite à la parution d'un article le mois dernier énonçant l'opinion de Mme Armelle Brunet-Brais qui considérait les frais exorbitants pour une inspection de non résurgence d'une résidence isolée. Nous espérons que ces informations supplémentaires vous permettront de mieux comprendre le processus utilisé par la firme d'ingénierie CLA Experts Conseil en affaires depuis 1973 et dont les réalisations sont toujours basées sur le respect de la qualité de l'environnement et sur les besoins de nos clients.

Une lettre demandant de procéder à un test de non résurgence est transmise par la municipalité de Saint-Donat aux résidents, en fonction de certains critères, dont l'âge des installations septiques. Chaque résident est libre de choisir la firme de son choix pour procéder à ce test.

Avec CLA Experts-Conseils inc., dès la prise de rendez-vous, les étapes et le prix sont clairement expliqués à tous nos clients par notre préposée. Lors du test de résurgence, le technicien procède à deux visites de la propriété dans un intervalle de 48 heures. À la première visite, le technicien localise le système septique et procède à une inspection visuelle. Ses observations sont complétées par un croquis de localisation. Il doit aussi vérifier l'étanchéité du système d'épuration en procédant à un test de non résurgence. Pour ce faire, il déverse de la fluoresceine dans la plomberie sanitaire, en amont de la fosse septique. Au contact de l'eau, la poudre de fluoresceine devient d'une couleur jaune très visible. Une alimentation continue en eau d'une durée de 30 minutes est requise afin que le test soit efficace. Une défectuosité du système peut être détectée par l'eau colorée qui se retrouve en résurgence sur le terrain, en bordure du lac, dans un ruisseau ou dans un fossé. Lors de la deuxième visite, 24 heures plus tard, le technicien procède à une autre inspection du site afin de s'assurer qu'il n'y a pas de résurgence. Un rapport d'inspection de votre installation sanitaire est préparé par le technicien puis validé et approuvé par un ingénieur qualifié. Ce rapport est transmis aux autorités municipales et il est valide pour une période de quatre ans.

Le tout se fait de façon cordiale et professionnelle. Notre technicien prend le temps nécessaire afin d'expliquer à tous nos clients l'importance d'avoir un système non résurgent pour préserver la qualité de nos lacs, essentielle à la protection de notre patrimoine environnemental. Dans le cas où un système serait résurgent ou encore si un client désire obtenir de plus amples informations concernant l'intervention, le technicien en devoir réfère à son superviseur, M. Benoît Maisonneuve, responsable du bureau de CLA Experts-Conseils à Saint-Donat. M. Maisonneuve intervient rapidement afin de fournir les explications supplémentaires comprenant, si nécessaire, une visite sur le terrain afin d'informer le client sur les possibilités et technologies disponibles qui corrigeront le problème immédiat ou encore pour planifier le remplacement, dans le futur, des installations sanitaires avec des nouvelles tech-

nologies de façon à être conforme, efficace et non polluant pour l'environnement.

Lors d'une nouvelle implantation d'un système sanitaire, des tests beaucoup plus approfondis sont requis afin de se conformer au règlement Q-2, R.8. Nous procédons à ce moment à des tests de caractérisation du site: étude de sol permettant de déterminer la perméabilité du terrain récepteur, établir la distance et le positionnement des éléments (fosses sceptiques, champ d'épuration, traitement secondaire avancé) et ce, tenant compte des distances réglementaires au lac, ruisseaux, fossés et puits environnants.

En conclusion, nous espérons que cet article permettra à la population de mieux comprendre la démarche d'un test de non résurgence et les frais qui y sont associés. Il s'agit d'une démarche sérieuse avec comme objectif de protéger nos lacs et notre environnement. Soyons reconnaissants du Partenariat Public Privé mis en place par la municipalité de Saint-Donat envers ses citoyens. C'est une preuve de leadership qui démontre l'importance de ce programme déjà amorcé par la Municipalité depuis déjà quatre ans et qui a permis de corriger plusieurs situations urgentes. Un seul pollueur peut faire beaucoup de dommage à nos lacs. Soyons vigilants.

Pour tout renseignement supplémentaire, il me fera plaisir de vous aider.

Benoît Maisonneuve, conseiller technique

CLA Experts-Conseils inc.,
514-238-7939

Continuez votre beau travail

Nous profitons de l'occasion qui nous est offerte par *Le Journal Altitude* afin d'exprimer notre satisfaction envers les services que nous avons reçus des trois écoles de notre beau village, soit l'école Ste-Bernadette, Notre-Dame-de-Lourdes ainsi que le collège Sacré-Coeur. Ces trois écoles ont été déterminantes pour la réussite scolaire de nos trois enfants.

Le personnel et les enseignants(es) ont permis à nos enfants de s'épanouir dans leurs études scolaires. Toutes les personnes contribuant à la survie de nos écoles à Saint-Donat méritent notre reconnaissance.

Nous avons toujours et serons toujours présents au parcours scolaire de nos enfants. Merci à nos trois écoles du village, et merci à vous, enseignants(es) et personnels, particulièrement le collège Sacré-Coeur, pour ces deux dernières an-

nées formidables. Les enseignants(es) déterminants(es) sauront se reconnaître, nous l'espérons.

Continuez votre beau travail!
Famille Therrien-Fournier,
Saint-Donat

Haïti, un voyage au bout de l'espoir

Le 25 mai dernier, Guillaume Saint-Amour, propriétaire de la Boulangerie St-Donat, et moi partions pour Haïti, un voyage que nous ne sommes pas prêts d'oublier. Impliquée depuis cinq ans en Haïti, ce village de 80 000 habitants, perdu sur un plateau, m'interpellait depuis longtemps. Les projets, les parrainages et le soutien aux projets se sont multipliés et ma curiosité était grandissante.

Toutefois, c'est la construction d'une petite boulangerie qui a été le déclencheur puisque Guillaume souhaitait aller voir sur place le fonctionnement de cette petite entreprise.

Une incursion dans un pays miné par la dictature, la corruption, la pauvreté et les catastrophes naturelles nous entraînait donc dans une série de surprises. Le vol d'Air Transat jusqu'à l'aéroport de Port-au-Prince s'est effectué sans encombre; un jeune novice de la Maison des Jésuites nous y attendait. Les Jésuites travaillent en Haïti depuis des décennies, et nous avons passé notre première nuit chez eux. Nous étions toutefois loin de notre objectif. Le lendemain, direction l'aéroport; un petit avion de 15 places nous amène jusqu'à Port-de-Paix. Là, même si nos bagages n'excédaient pas le poids autorisé, on a exigé un montant de 150 \$. Pourtant, la totalité du contenu était des dons... et comble de surprise, faute de place, nos trois valises n'ont pas été mises sur le même vol. Nous les avons reçues cinq jours plus tard.

Le Père Cholet Augustin, curé, nous attendait à Port-de-Paix avec son 4x4. Il nous restait 87 km à parcourir jusqu'à Bombardopolis. Croyez-le ou non, il nous a fallu sept heures pour y arriver; une route impraticable et deux crevaisons ont marqué notre deuxième journée en terre haïtienne. « C'est comme ça en Haïti » nous disait en souriant le Père Cholet.

Notre hébergement, au presbytère de Bombardopolis était confortable. Rosemonde nous a fait découvrir la cuisine haïtienne: de la chèvre avec riz, pâtes (sauce tomate), chou, betteraves, platanes et plusieurs fruits cueillis sur le terrain du presbytère, mangues, bananes-figues, corossols qu'on nous servait en « smoothies », lait de coco...

Dès le départ, nous avons dû composer avec la langue colorée qu'est le créole. La notion de temps est également typique. Là-bas, si une rencontre est prévue pour 7h, il est 7h. jusqu'à 8h. Je crois que c'est dû au fait que les gens ne se déplacent qu'à pied et à dos d'âne; le territoire est immense et très accidenté. Les enfants mettent jusqu'à deux heures et plus pour se rendre à l'école tous les matins.

L'espace étant limité, je continuerais le mois prochain avec la suite de cette aventure peu ordinaire. Annette Riopel est à recueillir les dons pour les parrainages (819-424-7196) si le cœur vous en dit. Bon été!

Françoise Nadon, Saint-Donat

Du discours aux gestes... à reculons

Les 1er, 2 et 3 juillet dernier, la comédie musicale *L'Oiseau de Feu* obtenait un grand succès en chantant haut et fort un message clair sur l'environnement. Jeunes et aînés parlaient de la nécessité de s'impliquer dans le quotidien. BRAVO! Mais parfois il y a loin de la coupe aux lèvres ou encore... « les bottines ne suivent pas toujours les babines. »

La Sauvagine & Restaurant

à partir de

Table d'hôte 26.50\$

RÉSERVATIONS: (819) 336-7673 ou 1-800-787-7172

INTERNET: www.lasauvagine.com

La Sauvagine

AUBERGE

Avec des gens de confiance et d'expérience

CHEZMATIK Centre Informatique

337 rue St-Donat, Place Monette
Tel : 424-1400 Fax: 424-1466

Caméra de surveillance

à partir de 599.99\$
Installation en sus

Installation de Cinéma maison

Nouveau Support à distance
29.99\$ 30 min

Vente et réparation d'ordinateur
Service commercial et résidentiel
Formation et service à domicile
Soutien technique
Café Internet
Création site web

Notre travail est garanti.

www.chezmatik.com
info@chezmatik.com

Vous n'êtes pas satisfait de votre eau?

Offrez-vous la qualité avec

LABRADOR Source

Livraison gratuite à domicile

Distribution Sylvain Legault 819 321-5289

Le Journal Altitude
1350

Adresse postale:
365, rue Principale
Saint-Donat, Québec, J0T 2C0

Tél.: (819) 424-2610
Fax: (819) 424-3615
journalaltitude@cgocable.ca

Conception graphique, édition électronique par Altitude Communications, Saint-Donat.
Imprimé par: Imprimerie Transmag inc., Montréal (Québec)

Envoi de publication. Enregistrement #3099. Toute reproduction de texte, photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation écrite de la direction. Bien que toute précaution ait été prise pour assurer la rigueur des renseignements, le journal ne peut se tenir responsable des 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

Éditeur:
Martin Lafortune

Chef de la rédaction:
Jean Lafortune

Publicité:
Nathalie Boussion

Une publication
COGEPAN

Répertorié dans
CARD
(Canadian Advertising Rates & Data)

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

Canada

Édition du
19 août 2011

Date limite pour
messages et publicités:

10 août 2011

Dorénavant, on devra réserver sa place



par
**Jean-Marc
HÉBERT**
Responsable du GMF

Depuis quelques heures, ou quelques jours, vous êtes inquiet: un puissant mal de gorge, un mal de dos qui persiste, perte d'énergie importante avec insomnie, votre enfant qui pleure et fait de la fièvre. On commence à penser qu'il faudrait peut-être consulter. Où, quand, comment?

Il existe depuis plusieurs années l'Info-Santé, simple: composez le 811. Une infirmière vous répondra et vous donnera des directives, faites ceci, cela, allez consulter à tel endroit, immédiatement ou plus tard si cela ne va pas mieux. On peut aussi se mettre en ligne sur l'heure du midi au CLSC-GMF de Saint-Donat, attendre dehors, attendre dedans, et peut-être même se faire dire qu'il n'y a plus de place. Frustrant! On peut aller à l'hôpital, mais l'attente sera très longue si votre cas n'est pas si urgent.

Au CLSC-GMF, nous sommes conscients de tous ces inconvénients et cherchons des solutions. D'une part, nous nous devons d'être accessibles aux gens de notre communauté, en priorité pour les résidents, les gens inscrits au GMF, les villégiateurs, les vrais urgences, et il en vient d'en dehors du territoire de Saint-Donat, (Chertsey n'offrira plus de *sans rendez-vous* bientôt.)

En conséquence, nous avons pensé changer la façon d'attribuer les *sans rendez-vous* de l'après-midi à compter du 6 septembre. Il sera possible d'appeler, du lundi au vendredi à compter de 9h le matin même, et de réserver une place en après-midi. Ainsi, il ne sera plus

nécessaire de faire la file sur l'heure du midi et d'attendre une grosse partie de l'après-midi si on ne fait pas partie des premiers arrivés. Mais voici les règles du jeu si on peut dire: ce type d'accès est réservé aux gens inscrits au GMF (eh oui, on priorise les gens d'ici avant les gens d'ailleurs!). Vous devez, lors de votre inscription, dévoiler la raison autant que possible afin que l'on puisse vous attribuer ce *sans rendez-vous* et évaluer le temps nécessaire. Pas besoin d'aller dans le détail: mal de gorge, mal de dos, etc. Les examens de routine, formulaires, etc. seront refusés. Il vous suffira de vous présenter quelques minutes avant l'heure de votre réservation. Nous garantissons votre place, mais vous ne serez peut-être

pas vu à l'heure de votre réservation en raisons des urgences qui pourraient se présenter sur place. Seulement quelques places seront disponibles. Donc si vous appelez et qu'il ne reste plus de place, vous pouvez quand même vous présenter à 12h45, ou rappeler le lendemain.

Il est évident que nous nous ajusterons en fonction de la demande et des priorités. En 2009, nous avions fermé le *sans rendez-vous* du matin afin de nous donner plus de temps pour faire le suivi rapide de nos patients inscrits au GMF. Cela s'est avéré un succès, et plusieurs endroits ont repris cette formule d'accès rapide.

Nous devons constamment nous adapter à notre quotidien, d'une



Maison des Jeunes de Saint-Donat

Enfin, quelques nouvelles fraîches en provenance de notre Maison des Jeunes de Saint-Donat puisque cet été, il y a du nouveau.

D'abord, depuis le 3 juin dernier, les jeunes ont pu faire la connaissance d'une nouvelle animatrice, Marie-Pier Dufort. Alors ceux qui ne l'ont pas rencontrée sont invités à venir faire leur tour.

Aussi, plusieurs activités seront à l'honneur au cours de la saison estivale, comme par exemple La ronde, le paint-ball et bien d'autres. D'ailleurs, pour nous aider à financer ces événements, surveillez la publicité concernant le lave-o-thon et le grand BBQ de la MDJ, il y aura des billets en vente. La Maison des Jeunes vous remercie d'avance de votre implication.

Par la même occasion, voici le nouvel horaire de l'été 2011:
dimanche : 15h à 22h; lundi : 15h à 22h; mardi : 15h à 22h; mercredi : 17h à 22h;

jeudi : 17h à 22h; vendredi : 15h à 22h; samedi : 13h à 22h.

Michel Guibeault et Marie-Pier Dufort, animateurs
Évelyne Bédard, coordonatrice. MDJ : 819-424-3811

part une population vieillissante et résidente qui ne cesse de croître et qui a besoin davantage de soins, des effectifs médicaux restreints. L'équilibre n'est pas toujours facile. Nous tâchons malgré tout de faire de notre mieux dans les circonstances et d'expérimenter de nouvelles façons de faire qui nous permettent d'améliorer l'accessibilité sans compromettre le suivi, en respectant nos ressources.

Cet été, nous avons fait des pieds et des mains pour ne pas fermer des

après-midi de *sans rendez-vous*; seul le 3 août sera sans médecin. Les autres journées sans médecin seront finalement réalisées en coupant dans les vacances, qui seront éventuellement reprises.

Un dernier mot: il est important de présenter une carte d'assurance maladie valide lorsque vous vous présentez pour une consultation. Nous avons reçu une nouvelle directive administrative. L'établissement vous facturera 70 \$ (remboursables si on rétablit un numéro valide), et il faudra payer le médecin en plus (montant que vous pouvez par la suite réclamer à la RAMQ. Consolidez-vous, les non-Canadiens devront dorénavant déboursier 280 \$.)

À votre service depuis 30 ans

**LISE - ANNE
DUPONT**

AVOCATE  LAWYER
MÉDIATRICE FAMILIALE FAMILY MEDIATOR

*Mieux vaut
prévenir
que guérir!*

MÉDIATRICE
FAMILIALE
DROIT
MATRIMONIAL

819-507-5427
470, Principale - Saint-Donat

SERVICES INFORMATIQUE PIERRE FORGET inc.

19, Pl. Tournesol, St-Donat, J0T 2C0

(819) 424-2051 Email: info@st-donat.com
Site web: http://www.st-donat.com/pierremain.html

- Vente et réparation d'ordinateurs sur place
- Réseautique et montage de serveurs commerciaux et Internet
- Installation Internet
- Conception de sites WEB, hébergement, positionnement et référencement
- Service de support technique commercial



25 années
d'expérience

**Mercedes-Benz
CERTIFIÉ**

- Garantie : jusqu'à 7 ans ou 160 000 km
- Confiance : inspection en 150 points
- Sécurité : assistance routière d'urgence 24 heures sur 24



C 230W 4MATICTM 200B, 53 950 KM, 31 995\$ + Taxes



GL 320 Diesel 4MATICTM 200B, 73,986 KM, 57 990\$ + Taxes

 Mercedes-Benz

Ouvert les samedis

FRANKE MERCEDES-BENZ 1751 rue Principale,
Sainte-Agathe-des-Monts, 819-324-9075, 1 888 480-9075, www.franke.ca

RECHERCHE

Cuisinier(e)

Aide-Cuisinier(e)

Plongeur(se)

Temps plein / Temps partiel

Pour postuler :

téléphone : 819.424.5811 (demander Dominic)

courriel : Dominic@mpizza.ca

Restaurant
M. Pizza



Lisette
DESMARIS
Présidente

ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT DU LAC ARCHAMBAULT

C'est l'été, c'est le temps des vacances

Après un printemps tardif, l'arrivée des beaux jours sonne la cloche de la période des vacances. Tous, résidents, villageois et villégiateurs, nous souhaitons profiter de ce moment privilégié et bénéficier de cette nature accueillante. Toutefois, rappelons-nous que nous devons la protéger, voire être à son service. À cet égard, collectivement et individuellement, nous avons la responsabilité de maintenir nos lacs en santé et de conserver l'intégrité de leurs abords et la beauté de nos paysages.

Qui plus est, nous avons l'obligation de préserver la qualité de

vie reconnue des citoyens de notre magnifique coin de pays. D'ailleurs, chacun de nous n'a-t-il pas choisi, à un moment donné de sa vie ou l'autre, soit de demeurer ou de devenir résident ou villégiateur?

Rappelons-nous que ces dernières années, la municipalité a pris fait et cause pour protéger, restaurer et mettre en valeur l'environnement de Saint-Donat et ce, dans une perspective de développement durable. À cet égard, en concertation avec les associations de

lacs et le milieu, elle s'est fixé des objectifs et elle a élaboré un plan d'action et mis en oeuvre les moyens pour le réaliser. Que de chemin parcouru depuis la vague des cyanobactéries (algues bleu-vert). Notons que les écosystèmes demeurent toujours fragiles et qu'au cours de ces dernières années, nos lacs ont fait face à plusieurs épisodes de fleurs d'eau. Nous savons que le phosphore est le principal responsable de la croissance accélérée des algues bleu-vert. Les sources de phos-

phore, faut-il le rappeler, sont les effluents d'installations septiques, l'utilisation d'engrais, la déforestation de la bande riveraine et l'érosion des rives, la remise en suspension des sédiments du fond des lacs, etc.

Ces dernières années, grâce à la détermination de la Municipalité, des mesures réglementaires visant à diminuer le niveau de phosphore ont été mises de l'avant. Celles-ci touchaient, entre autres choses, la renaturalisation des rives, l'épandage d'engrais, le contrôle de l'efficacité des installations septiques, la protection des plans d'eau contre les espèces exotiques envahissantes. Avoir un encadrement réglementaire adapté à nos besoins est essentiel, mais c'est le suivi continu qui assure des résultats quantifiables eu égard aux objectifs visés. À cet égard, l'équipe du Service de l'environnement fait un travail remarquable. Merci à vous tous.

Au mois de juin dernier, lors de notre assemblée générale annuelle, MM. Mickaël Tuillier et

Pierre Dupuis, du Service de l'environnement, nous ont fait une présentation sur l'état de situation de notre lac relativement à la qualité de l'eau de même que sur le suivi de l'application de certains règlements. Les résultats témoignent des efforts consentis tant individuellement que collectivement, et nous pouvons en être fiers. Toutefois, sachant que la nature est si fragile, nous nous devons de continuer à la protéger et à la traiter, telle une grande dame, avec beaucoup d'égard et de respect. Bonnes vacances à tous.

P.S.: À la demande de l'Apela, la Municipalité a accordé trois bouées de 10 Km aux passages de la Baie de Tire, de la Baie de l'Ours et à l'Île Poirier; à l'accès des bateaux - Parc des Pionniers -, augmentation de l'horaire de surveillance (barrière). Nos remerciements à la Municipalité.

Pour nous joindre: apela-saint-donat@hotmail.com
Téléphone: 819-42-2634
Site Internet: WWW.apelast-donat.com



par
Gabrielle
LAFORTUNE

La chronique de Gabrielle

Bonjour tout le monde. J'espère que vous profitez de vos vacances et du beau temps que nous avons enfin. Car après les vacances, l'école recommence et les devoirs aussi... Alors reposez-vous bien.

Ce mois-ci, j'aimerais bien parler des spectacles de la comédie musicale qui se sont déroulés les 1^{er}, 2 et 3 juillet dernier, Un Oiseau de Feu. Je trouve que les spectacles se sont déroulés magnifiquement bien, les chanteurs et chanteuses étaient tous super bons et bonnes! Durant les trois jours de prestation, il y a eu beaucoup de monde dans

la salle.

J'aimerais aussi souligner l'activité de fin d'année des 5^e et 6^e années de l'école Notre-Dame-de-Lourdes qui était un voyage à Québec. En faisant ce voyage, nous avons découvert plein de choses. Nous avons été à l'Aquarium de Québec. L'aquarium compte plus de 10 000 espèces de poissons et de mammifères.

Nous sommes aussi allés au parlement de Québec, qui est aussi intéressant. Nous avons aussi été au Musée de la civilisation avec toute sa culture et pour finir, nous sommes allés aux Galeries de la Capitale qui était très amusant.

Enfin, j'aimerais remercier toutes les personnes qui m'encouragent à continuer ma chronique. Sur ce, je vous dis au revoir et à bientôt.

La gagnante du super BBQ offert par IGA

Le 24 juin dernier avait lieu le tirage d'un magnifique BBQ offert par IGA Marché Juteau et Boutique Précision Chaleur, de Saint-Donat. La gagnante est Mme Monique Laurin, de Saint-Donat. Félicitations à Mme Laurin et merci à tous nos clients de leurs participations. Dans l'ordre dans la photo : le propriétaire de IGA St-Donat Claude Juteau; la gagnante Monique Laurin et le gérant de service Manuel Forcier.

Photo ALTITUDE



Avis d'auditions à l'Orchestre de St-Donat

Il y aura, à l'Orchestre de Saint-Donat, audition pour les musiciens qui ont le goût de vivre l'expérience unique de jouer avec un orchestre.

La musique peut parfois être une activité bien solitaire. Ainsi, si tu as le goût de

partager ta passion et de découvrir un nouveau répertoire, tu es invité(e) à te joindre à nous.

L'Orchestre de Saint-Donat est un ensemble multiniveaux et multigénérationnel, le principal critère d'admission étant l'amour de la musique.

Exigences: savoir jouer d'un instrument; pouvoir lire la musique, être disponible pour les pratiques hebdomadaires, le vendredi soir, au sous-sol de l'église de Saint-Donat; être disponible pour les activités de l'Orchestre (concerts, déplacements, etc.).

Si cela t'intéresse, tu peux nous rejoindre au 819-424-2661 (Johanne) ou par courriel: Johanne.fontaine@bell.net



Diane Monette
AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives de haute technologie et numériques

- Examens auditifs
- Réparations
- Piles et accessoires
- Bouchons protecteurs (eau/bruit)

Une professionnelle à l'écoute de vos besoins

Nouvelle adresse:

664-A, Principale
Saint-Donat

SUR RENDEZ-VOUS 1-888-672-9939 (sans frais)



www.frankevolvo.com

180 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
1 800 454-4775, (819) 326-4775

La toute nouvelle S60 T5 **2012** S60 T5
de 250 chevaux 250hp



À partir de **40 100\$***
From

Ouvert les samedis

* Taxes en sus, transport et préparation inclus.





Christiane MARCEAU
Cri-Cri-des-Bois

Prendre le temps de vivre chaque saison

Déjà deux ans que j'écris cette chronique, et je vous ai parlé de différents sujets. J'espère vous avoir aidé à apprécier et respecter cette magnifique nature. L'an 2011 a été proclamée *Année de la forêt*.

Écouter, sentir, toucher et observer sont les sens importants qui vous aideront à découvrir votre environnement. Prendre conscience qu'un simple petit geste comme planter un arbre, un arbuste, une plante, va aider Dame Nature à reprendre sa place. N'oubliez pas de reboiser le bord des rives; cela empêche les sédiments de se retrouver dans nos lacs. L'ombre des arbustes aide à contrer le réchauffement de

l'eau.

Arrêtez d'avoir peur de tout! Maintenant que vous avez apprivoisé cette belle grande nature, prenez le temps de sortir dehors avec vos enfants, vos parents et amis. Allez explorer les sentiers de Saint-Donat et ses environs. Pour les débutants, commencez par des sentiers faciles et de courte distance. Lorsque vous serez plus en forme, vous pourrez vous aventurer en randon-

née d'une journée avec votre pique-nique. Vous verrez, c'est agréable et inoubliable. Mes parents m'ont transmis l'amour de la nature et pour moi, c'est le plus bel héritage qu'une personne peut recevoir.

Chaque saison a son charme. Le printemps, tout renaît. C'est l'éveil de la nature, l'air se remplit des odeurs d'essences d'arbres et de la terre. L'été, c'est l'abondance. Tout bouge: insectes,

oiseaux, animaux. Les fleurs, fruits et légumes arrivent à maturité. L'automne nous peint la beauté en couleurs, la nature entière emmagasine des réserves. L'hiver, dans son beau manteau blanc, laisse la place au repos de la terre.

Merci à vous tous qui prenez le temps de me lire. Merci aussi à ma correctrice préférée, ma grande sœur Ghislaine. Sans elle, je n'aurais pu vivre cette expérience.

Profitez de l'été et à la prochaine.

Les activités d'été à la Shedo



Marie PHANEUF
présidente Shedo

grands changements climatiques, l'exploitation des hydrocarbures, l'impact des eaux usées... Tous ont fait un beau voyage virtuel sur le fleuve Saint-Laurent à partir des Grands Lacs jusqu'à l'Île d'Anticosti tout en prenant conscience de sa beauté et de ses enjeux.

Sortie du 20 juillet

Le 20 juillet, il y aura visite aux Gerbes d'Angelica et Vignoble des Negondos. Responsable: Francine Brault, 819-424-4699 ou francinebrault@sympatico.ca

Pour la visite aux Gerbes d'Angelica, nous ferons du covoiturage. Départ à 9h à partir du stationnement de l'église. Les Gerbes présentent une dizaine de jardins thématiques de vivaces. Les groupes de 20 personnes peuvent avoir une visite guidée de une heure et 45 minutes, et le coût par personne est de 8 \$, taxes incluses. De plus, il y a un endroit protégé pour prendre le lunch.

De plus, ceux qui le désirent pourront après le lunch profiter d'une visite guidée au Vignoble des Negondos situé au 7100, Rang Saint-Vincent, St-Benoît-de-Mirabel, juste à côté des Gerbes. La visite guidée est de une heure

et 45 minutes et inclut la dégustation de trois vins, et le coût est de 6 \$ par personne, taxes incluses. Il faut un minimum de 10 personnes pour cette visite guidée avec dégustation. S.V.P. nous indiquer avant le 15 juillet votre intérêt pour la visite aux Gerbes ainsi qu'au vignoble.

Sous la responsabilité de Francine Brault, la Shedo vous propose une sortie

sociale le jeudi 18 août dès 17h45 sur le bateau-mouche l'Evelynne qui nous

offre une randonnée d'une durée de deux heures sur le lac Archambault (le départ se fera du parc des Pionniers). Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, le bateau est recouvert, donc la sortie peut se faire quand même.

À cette occasion, la Shedo vous offre gratuitement le vin et les amuse-gueules. L'Evelynne peut accueillir environ 50 personnes - plus nous serons nombreux moins la sortie sera coûteuse. Par exemple, si nous sommes 30 participants, le coût par personne sera de 21 \$; si nous sommes 40, le coût serait alors de 15 \$ par participant. Les conjoints des membres

de la Shedo sont invités à cette sortie sans avoir à payer la cotisation de membre. Cependant, nous devons savoir d'avance combien de personnes sont intéressées à se joindre à nous pour cette très jolie balade sur le lac lors d'une belle soirée d'été. Nous vous demandons donc de nous informer d'ici le 5 août soit par courriel à francinebrault@sympatico.ca ou par téléphone au 819-424-4699 (avec répondeur) si vous êtes intéressés à vous joindre à nous le 18 août prochain.

Félicitations aux auteurs-compositeurs ainsi qu'aux jeunes et grands-parents de la comédie musicale « Un oiseau de feu ». Le message humaniste et environnemental que nous a livré cette comédie musicale est vraiment un gage d'espoir et de développement durable.

Pour nous rejoindre: 819-424-1532 ou www.saint-donat.info

Une expérience inoubliable pour les jeunes

Le jeudi 26 mai, pour une quatrième année, les élèves de l'école Sacré-Cœur, de Saint-Donat, ont réalisé un défi de taille. Ils ont fait l'ascension du Mont-Washington, un des plus hauts sommets du Nord-est de l'Amérique. Un voyage qui se veut l'aboutissement de deux belles années passées à notre école Nature-Étude.

Nous remercions les parents, les accompagnateurs et les élèves sans qui la réussite de ce voyage n'aurait pu se concrétiser. Merci et à l'an prochain!

Anne-Julie Viau, enseignante
Marie-Claude Gauthier, enseignante



lesSommets
CHEVROLET BUICK GMC
www.sommetschev.ca



Benoît Nizier
Représentant



Robert Nizier
Représentant



Robert Le Blanc
Représentant



Sarah Lanthier
Directrice commerciale



Marc Larouche
Propriétaire

Une équipe à votre service!



Promotion VACANCES: 500\$ d'essence



2008 Pontiac
Torrent GT VUS
68 718 km

16 995\$



2008 GMC
Sierra 1500
82 948 km

21 995\$



2008 Chevrolet
Silverado 1500
32 000 km

21 995\$



2007 Dodge Caravan
7 PASSAGERS
59 517 km

9 995\$



2007 Pontiac
Torrent BASE AWD VUS
52 607 km

15 995\$



2007 Pontiac
Montana SV6 7 PLACES
77 659 km

9 995\$

NOS USAGÉS

Taux à partir de **4,75%***

*Taux à deux fins: consommation et crédit.



2007 Chevrolet
Uplander LS
74 060 km

9 995\$



2005 Chevrolet Uplander LT AWD
Van Passenger Extended
109 531 km

8 995\$

L'AVANTAGE GM OPTIMUM:

- Garantie du manufacturier
- Privilège d'échange
- Inspection en 150 points et plus
- Assistance routière 24 heures



345, route 117, Mont-Tremblant
819.425.3718 • 1.877.425.3719



par
Jean-Louis
OUELLET

Installation d'une règle de profondeur

Quelques bénévoles de l'ARRLC ont récemment procédé à l'installation d'une règle de profondeur d'eau au pont entre les bassins 4 et 7 du lac Croche.

La règle indique la profondeur d'eau la plus basse dans ce passage. De plus, une indication de la hauteur des « hautes eaux » approximative y est indiquée ainsi que le niveau le plus haut atteint au printemps 2011. Il est important de noter que ces données ne

sont fournies qu'à titre indicatifs et ne peuvent être utilisées pour définir de façon formelle le niveau des « hautes eaux ».

Prochaine activité: épluchette de blé d'Inde le 6 août

Le samedi 6 août prochain aura lieu l'épluchette de blé d'Inde annuelle au Parc du lac Croche. En cas de pluie, l'activité sera reportée au dimanche 7 août. Amenez vos parents, vos amis et parlez-en à votre voisin. Surveillez nos annonces du programme détaillé aux endroits habituels.

Fête des enfants au Parc du lac Croche

La fête de la St-Jean, qui devait avoir lieu le 24 juin, fut reportée à deux reprises à cause de Mère Nature qui a fait des siennes depuis le début de la saison estivale. La fête a finalement eu lieu le 1er juillet. Plusieurs cadeaux, gracieusement de M. Porco des Magasins Rossy, ont été remis aux enfants pour la circonstance, et le tout a été suivi d'un feu de joie.

Remerciement aux bénévoles

L'ARRLC tient à remercier la participation de nombreux bénévoles pour le démantèlement de la patinoire qui s'est tenu le 11 juin dernier.

Retour sur INFO-RIVES tenue le 14 mai dernier

Le 14 mai dernier se tenait une session d'information organisée par l'ARRLC sur la réglementation d'aménagement des bandes riveraines. M. Michaël Tuilier a présenté, avec grande compétence, le projet de caractérisation des rives du lac Croche qui a été complété en 2010. M. Pierre Dupuis a par la suite expliqué en détail et démythifié le nouveau règlement (10-805). Nous tenons à remercier les exposants et commanditaires qui nous ont appuyés. En effet, en plus des conférenciers, M. Sylvain Barbeau, paysagiste de Saint-Donat, était présent pour expliquer ses services aux participants et faire tirer trois arbustes.

Les commanditaires suivants nous ont fourni des produits de

semences et des mycorhizes. Il s'agit de Mykes (Premier Techs) et Gloco. La Municipalité, en collaboration avec Fleuriste Centre jardin St-Donat, a remis aux riverains des échantillons de semences de graminées pour bande riveraine dont le nom est MR77. Tous les produits exposés, ont été remis aux participants. Rappelons que ces produits sont disponibles au Centre jardin St-Donat et que, en tant que membres de l'ARRLC, vous y bénéficiez d'un rabais de 10% sur les végétaux et mycorhizes pour la bande riveraine. Nous en remercions en Mme Johanne Fontaine, propriétaire.

Remerciements pour la distribution du Journal Altitude 1350

L'Association des résidents de la région du lac Croche (ARRLC), au

nom de ses membres, remercie tous les entrepreneurs, les commerçants, les associations de lac, les municipalités de Saint-Donat et de Notre-Dame-de-la-Merci qui permettent, grâce à leur contribution, la distribution gratuite du Journal Altitude 1350 aux résidents qui possèdent une boîte postale. Nous remercions également toute l'équipe du journal et les auteurs d'articles qui, à chaque mois, nous informent sur ce qui se passe dans la région.

Pour tout commentaires au sujet de cet article ou pour des suggestions, écrivez-nous à arlc@saint-donat.info. Nous vous rappelons que vous pouvez maintenant retrouver plus de renseignements sur l'ARRLC sur le site www.saint-donat.info/-lac-croche.



Les gagnants du tournoi de pêche 2011

Le dimanche 19 juin dernier, à 5h55 du matin, 20 pêcheurs attendaient le départ qui était prévu pour 6h. Tous partirent en trombe pour se rendre dans leur petit coin secret espérant déjouer les six plus gros achigans du lac. Le retour se fit pour 14h pour la pesée. Les résultats furent dévoilés au cours d'une bonne fondue au poisson qui était servie au Restaurant Au Vieux Moulin. En 1ère position, Marc Joyal et Éric Dargis ont encore une fois ravi les honneurs avec un cumulatif de 12,12 lbs/6 achigans, suivis de Vincent Charlebois et Arnaud Nadon avec 8,9 lbs et de Benoit Brière et fils avec 7,9 lbs; pour la plus grosse, ce fut Marc Joyal avec un achigan de 3 lbs. La 3ème édition du tournoi de pêche

du lac Ouareau où il y aura 1 000 \$ en bourses, soit 250 \$ par catégorie achigan, touladi, ouananiche et maskinongé aura lieu le samedi 13 juin prochain. Pour plus de détails, ont appelle Richard au 819-424-3321. Dans la photo, Richard DeVillers en compagnie des grands gagnants.



GOÛTEZ AU PLAISIR DE LA MOTOMARINE GRACE À LA LOCATION

à partir de
30\$/hr
(période de 8 heures)



INCLUS: • motomarine • veste de sauvetage • Remorque
EN SUS: • assurances • essence et huile • taxes • livraison

Aussi disponible: • chaloupe • moteur • ponton • bateau • kayak • etc.

SPORT & MARINE M.V. inc.
1108, Principale, St-Donat (819) 424-3433



par
Jean DÉSY

Agora Nautique Finale régionale de voile des Jeux du Québec à St-Donat

Le samedi 23 juillet à 14h, l'Agora nautique et l'École de voile de Saint-Donat a reçu le mandat d'accueillir la finale régionale de voile des Jeux du Québec. Cet événement vise la

participation du plus grand nombre de jeunes au magnifique sport qu'est la voile.

La régata aura lieu sur le lac Archambault et est ouverte à tous les jeunes résidents ou non de la région de Lanaudière. Les jeunes de 6 à 17 ans qui participeront à cet événement et se classeront ne seront pas obligés de poursuivre au niveau de la finale des Jeux du Québec.

Il y aura deux catégories:

- A) Optimist : 6 à 14 ans
- B) Laser 1 : 13 à 17 ans

Le coût de participation est de 20 \$ par jeune, et l'encadrement d'un adulte est obligatoire. Le formulaire d'adhésion est disponible sur demande par courriel ou par téléphone aux coordonnées ci-dessous.

Les jeunes peuvent faire les régates avec leur propre embarcation. La location d'embarcation pour les stagiaires de l'Agora nautique et École de voile de Saint-Donat :

Stagiaires saison 2011 : gratuit si réservé avant le 16 juillet.

Stagiaires avant 2011 : 30 \$.

Autres jeunes : 60 \$

Les inscriptions seront acceptées jusqu'au vendredi 22 juillet 17h. La réunion des jeunes barreaux pour

cette régata aura lieu le samedi 23 juillet à 13h à l'Agora nautique afin d'y recevoir les consignes et connaître le parcours. Cette rencontre se déroulera sous la responsabilité de Mathieu Chrétien, notre instructeur certifié de la Fédération de voile du Québec.

Pour plus d'informations, consultez notre site web : www.agoranautique.org, contactez Jean Désy au 819-424-4533 ou par courriel : agora.nautique@hotmail.com.

Initiation à la voile des élèves des écoles

Une trentaine de jeunes Donations des écoles de Saint-Donat ont vécu des journées d'initiation à la voile au mois de juin grâce à la subvention de la Caisse Desjardins de Saint-Donat. Deux jeunes filles ont poursuivi leur formation en s'inscrivant au Camp de jour de voile. Un garçon a été choisi le marin par excellence et a mérité une bourse pour un Camp de jour de voile. Nous remercions sincèrement la direction et le personnel de l'école pour leur ouverture et leur collaboration. Bon vent.

MONUMENTS

Qualité garantie
J.H. Vanier & Fils inc.
3 générations

UNE FAMILLE
AU SERVICE
DE VOTRE
FAMILLE

36, rue Ste-Bruno
Ste-Agathe-des-Monts
326-3322

Une première à St-Donat

Un événement-photos regroupera bientôt photographes amateurs et professionnels

par
Jean Lafortune

Photographes amateurs et professionnels ainsi que mannequins en herbe seront conviés à Saint-Donat la fin de semaine des 3 et 4 septembre prochain pour prendre part à un événement-photos promotionnel hors de l'ordinaire. Ce sera une première au Québec. Il s'agit là d'une initiative du photographe de Saint-Donat Jonathan Beaupied.

Répondant déjà avec enthousiasme à l'invitation qui leur a été lancée dernièrement en vue d'une pratique générale, plusieurs se sont retrouvés ici même le samedi 9 juillet dernier, participant ainsi à diverses séances photos, dont des mises en scène à l'aéroport municipal de Saint-Donat et autres activités dans le parc du Mont-Tremblant. Bert Caron avait fourni deux avions pour l'occasion ainsi que Bernard Lefebvre avec son hélicoptère. Tous deux sont de Saint-Donat.

On apprendra la nature et les modalités du prochain événement-photos dans la prochaine édition du *Journal Altitude*. La corporation des photographes du Québec sera invitée à s'investir dans ce projet dont les avantages pour les photographes sont de se réunir et parler même langage de leur art, et pour les jeunes filles, d'établir leur porte-folio professionnellement. Un tel événement a jusqu'ici suscité des commentaires unanimement favorables, notamment sur Facebook où on peut se renseigner en tapant l'adresse suivante : Jonathan Beaupied photographe.

Vue aérienne d'une mise en scène des jeunes mannequins tirant au câble un monomoteur à l'aéroport de Saint-Donat. En mortaise : le photographe Jonathan Beaupied.

Photos Martin Bernier et Stéphanie Bourdon



Comment se protéger du soleil?

Une bonne habitude à prendre est de consulter quotidiennement l'indice UV sur le site Web d'Environnement Canada, à la télévision sur MétéoMédia ou encore à la radio au FM 103,5. Voici quelques conseils à mettre en pratique, lors des activités extérieures :

- Lorsque l'indice UV est égal ou supérieur à trois (3), recherchez l'ombre lors d'activités extérieures.

- Couvrez-vous. Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible et un chapeau à large bord ou une visière.

- Évitez les vêtements transparents dans la mesure du possible.

- Évitez le soleil ou protégez-vous la peau le mieux possible entre 11 h et 16 h, (heures où le soleil est le plus fort).

- Portez des lunettes de soleil qui protègent contre les UV.

- Faites attention à l'effet amplificateur de l'eau, du sable clair et de la neige en hiver.

DEEPSLEEP
par SIMMONS

*Dormez confortablement
tout en économisant!*

SOLDE
Estival DE MATELAS

PRIX CHOC

À partir de
\$ 379⁰⁰
Matelas Queen

NOUS PAYONS L'ÉQUIVALENT DES 2 TAXES
LIVRAISON GRATUITE • INSTALLATION GRATUITE

**Bameublements
Barbeau & Garceau inc.** Nous avons en magasin
ce que vous avez en tête

435, rue Principale, Saint-Donat Qc J0T 2C0
Tél.: (819) 424-2133 . 1 800 959-2133



par
Nathalie
BOUSSION

J'AI ENTENDU DIRE...

Lors de la journée portes ouvertes de la décoratrice Lyne Lavoie, les 2 gagnantes ont été Andrée Lambert et Monique Tardif.

Félicitations à Celina de la Bibliothèque de Notre-Dame-de-la-merci pour sa vente de livres usagés qui permet à plusieurs personnes qui ont moins de moyens financiers d'acquérir des livres qui sont en excellents états.

À vous cyclistes, si vous voulez que

les automobilistes vous respectent...vous devriez respecter votre environnement. Au salon de toilettage de Francine Archambault (voisin du dépanneur Boni soir), depuis 2 ans des cyclistes...les vélos dans les fleurs !

Bienvenue à Michael Simard, nouveau coach pour l'Association Les Big Foot.

Bon rétablissement à Ghislaine Goyette. On pense beaucoup à toi.

Ninon, on attend toujours la date de l'invitation. Mais on ne s'inquiète pas...tu dois être en train de fouiller dans tes livres de recettes...!!!

Anniversaires de mariage:
6 août: Lucie Fugère et Jacques Angers
7 août: Ginette Fleury et Jean Mercier
9 août: Carole Chaloux et Jean Dansereau
13 août: Suzanne Vaillancourt et Jean Cinq-Mars
14 août: Claire Lanouette et Sylvain Monarque

N'oubliez pas de leur souhaiter BONNE FÊTE !

15 juillet: Jocelyn Mitron
16 juillet: André Lafrenière
18 juillet: Daniel Garceau
19 juillet: Stéphan Turcotte
20 juillet: Guy Joly
20 juillet: André Goulet
20 juillet: Agathe Lévesque
21 juillet: Chapman Mapp
22 juillet: Evelyne Gravel
22 juillet: Anne Chuckly
23 juillet: Michel Gravel

METRO BOUCHER

Linda Minotti
courtier immobilier

Saint-Donat

Proxim

BEAUTÉ AU BOUT DES DOIGTS



COUP D'OEIL
-ELLE ET LUI COIFFURE ENR.

VARIÉTÉS SAINT-DONAT



Au cœur du Village
BONI SOIR

23: Francine Laroche Dupuis
24 juillet: Claude Beaulieu
24 juillet: Stéphane St-Amour
25 juillet: Pierrette Racine
25 juillet: Benoît Morin
26 juillet: Yolande Lépine
26 juillet: Johanne Gilbert
26 juillet: Jean Cinq-Mars
26 juillet: Bruno Moulin
27 juillet: Caroline Gray

27 juillet: Murielle Huot
28 juillet: Richard Bénard
29 juillet: Ginette Lalumière
29 juillet: Angelina C. Martel
30 juillet: Catherine Verzeni
30 juillet: Sylvie-Anne St-Amour
31 juillet: Micheline Champagne
1 août: Lucienne Bédard
1 août: Pierre Vaillancourt
1 août: Stéphane Pineault
1 août: Sylvie Charette
1 août: Johanne Labelle
2 août: Louise Bergeron
2 août: François Robillard
3 août: Lucie Gauthier
4 août: Jérémy Simard
4 août: Sylvie Lamarche
4 août: Fernande Mondor
5 août: Claudette Gauthier
7 août: Éric Picard
7 août: Napoléon Laporte
8 août: Laurent Léveillé
10 août: Marie Bertrand
10 août: Simon Manucci
10 août: Stéphanie Quintin
11 août: Sylvain Monarque
11 août: Elliot Hardy
14 août: Guy Tardif
14 août: Cyntia Fournier
14 août: Rosalie Villeneuve
14 août: Pierre Lavoie
15 août: Dominic Roy
16 août: Richard Durand
16 août: Dominic St-Louis
17 août: Lily-Rose Beaulieu
17 août: Mathieu Vézeau

Vous fêtez votre anniversaire? Envoyez vos nom, adresse, téléphone et date de naissance au Journal Altitude, 365, Principale, St-Donat, J0T 2C0. Plusieurs tirages parmi les personnes fêtées détermineront les gagnants à chaque mois.

Les gagnants pour le mois sont: **Rosalie Villeneuve** (Boulangerie St-Donat), **Lucie Gauthier** (Métro Boucher), **Marie Bertrand** (Coup d'oeil Coiffure), **Jocelyn Mitron** (Mécanique LPG), **Agathe Lévesque** (municipalité St-Donat), **Mathieu Vézeau** (Variétés St-Donat), **Lucienne Bédard** (Esthétique Image), **Michel Gravel** (Ô Divin), **Ginette Lalumière** (Beauté au bout des doigts), **Johanne Gilbert** (Proxim), **Guy Tardif** (Chez Mandy's), **Dominic Roy** (Linda Minotti, courtier immobilier), **Stéphane St-Amour** (Dépanneur Boni-Soir)

Félicitations à tous les gagnants. Vous avez 30 jours pour venir réclamer votre cadeau au Journal. Passé ce délai, il sera remis à une autre personne.

BONNE FÊTE AUX COMMERÇANTS

Assurances Lafrenière: juillet 1989

Panier percé: juillet 2009

Auberge Havre du Parc: juillet 1986

Halte 125: juillet 1999

Salon Donatien: juillet 1999

CHRONIQUE INFORMATIVE NUMÉRO 1



REVOIR LA RÉGLEMENTATION D'URBANISME : L'ÉLABORATION D'OUTILS RÉGLEMENTAIRES CONÇUS SELON LES ATTENTES DES CITOYENS

NOUS RÉNOVONS NOS RÈGLEMENTS !

L'aménagement et le développement du territoire de la Municipalité de Saint-Donat s'effectue, à l'instar des autres municipalités, par l'application de divers règlements. Qu'il s'agisse de travaux de construction, de démolition, d'aménagement de chemins ou de rives, d'occupation d'un terrain ou d'un bâtiment, l'analyse d'un projet doit se faire selon la réglementation d'urbanisme en vigueur avant de rendre celui-ci possible.

Or, force nous est d'admettre que cette réglementation d'urbanisme doit être entièrement revue : les principaux règlements (zonage, lotissement, permis et certificats) datant de

1991, leur désuétude contraignent de plus en plus souvent les citoyens dans leurs intentions de développement ou d'aménagement. Si des ajustements ponctuels (amendements réglementaires) ont pu être faits au fil du temps, il en résulte des documents légaux complexes — voire compliqués — basés sur une vision désormais révolue du territoire.

Face à un tel constat, le Conseil municipal, avec l'appui de son Service de l'urbanisme, entreprend un important processus de révision de ses règlements, communément appelée *refonte réglementaire*.

Concrètement, il en résultera un tout nouveau cadre réglementaire que nous souhaitons plus compréhensible et adapté aux attentes citoyennes.

Au cours des prochains mois, des chroniques vous seront proposées afin de vous informer de l'évolution du processus de refonte réglementaire.



UNE VOLONTÉ POLITIQUE : LA PARTICIPATION CITOYENNE

De l'aveu même de monsieur Bénard, maire de Saint-Donat, la refonte réglementaire devra se faire pour, mais d'abord, par les citoyens.

En fait, il a été clairement mentionné lors de la réunion préparatoire par le premier magistrat qu'un exercice aussi considérable devrait se

faire avec la collaboration des gens qui seront imputables à ces nouveaux règlements.

Ainsi, au cours des prochains mois, nous inviterons la population à participer à des activités de consultation et d'information. L'objectif de cette démarche est de produire un ouvrage qui saura

rallier une majorité de citoyens et assurer ainsi une meilleure gestion de l'aménagement et du développement de notre splendide territoire.

POUR INFORMATION :

Omar Moussaroui, directeur Service de l'urbanisme
directeur.urbanisme@st-donat.ca
819 424-2383, p. 250
ou
Joë Deslauriers, conseiller municipal
Président du comité consultatif d'urbanisme de Saint-Donat

La Classique de golf Claude Cousineau a réuni 160 participants

C'est le 21 juin dernier que 160 golfeurs se sont réunis au Club de golf de Val-Morin pour participer à la 12e édition de la Classique de golf Claude Cousineau.

Plusieurs personnalités du monde politique, économique, social et communautaire de la région étaient présents lors de cette journée. Soulignons tout particulièrement la présence de plusieurs maires de la circonscription et de quelques députés de l'Assemblée nationale du Québec.

«Je suis très heureux de constater que ce tournoi de golf remporte un tel succès années après années. C'est pourquoi je tiens à remercier tous les nombreux bénévoles et organisateurs qui sont en grande partie responsable de cette réussite», a déclaré Claude Cousineau.

«Je sais qu'il y a ici des gens de toutes allégeances politique, et c'est avec sincérité que je désire vous remercier de votre présence. Vous pourrez toujours compter sur moi pour vous représenter et

pour défendre vos projets à l'Assemblée nationale, et soyez assurés de mon entière collaboration», a conclu le député de Bertrand.

Rappelons que ce tournoi s'inscrit dans le cadre de la campagne de financement annuelle du Parti Québécois de Bertrand.

Dans l'ordre : Sylvain Pagé, député de Labelle; Carole Poirier, députée d'Hoche-

laga-Maisonnette; Gilles Robert, député de Prévost; Claude Cousineau, député de Bertrand; Guillaume Tremblay, député de Masson, et Émilien Pelletier, député de St-Hyacinthe.



Les dimanches après-midi de voile sur le lac Archambault

En ces temps où l'essence est chère, où le monde est parfois intolérant au bruit, si ce n'est à la vague artificielle créée par de grosses embarcations motorisées, quoi de plus apaisant que de voguer sur un beau plan d'eau, poussé par les vents, sans polluer et en ayant du plaisir!

Pour les amateurs de plein air, mettez vos voiliers à l'eau et venez faire la parade les dimanches après-midi dans le bassin principal du lac Archambault. Montrons qu'il y a des gens sensibles à l'écologie de Saint-Donat.

Si cela vous intéresse, venez suivre les départs du petit circuit de voile. Nous sommes un petit groupe de passionnés de la voile qui aiment bien se lancer des défis. Les départs ont lieu à 14h tous les dimanches, de la baie de La Sablière. Le circuit est simple, de la bouée de La sablière vers celle d'où dépasse la pointe des Prêtres (les grosses bouées jaunes), des aller-retour en fonction des vents. On est là pour s'amuser, mais si vous voulez officiellement vous inscrire ou recevoir plus de détails, envoyez un courriel à voile.lac.archambault@gmail.com.

Jean-Marc Hébert



Le sac à eau pour prévenir les feux de forêt

La Société de protection des forêts contre le feu (Sopfeu) et le magasin Latulippe présentent le sac à eau.

Cet outil de prévention comparable à un seau d'eau, petit et souple, se glisse facilement dans les bagages et peut contenir jusqu'à 10 litre d'eau. La Sopfeu est persuadée que cet outil favorisera l'adoption de bons comportements lors de sorties en forêt.

En 2010, la Sopfeu recherchait une façon de promouvoir l'utilisation du sac à eau qu'on peut se procurer dans les magasins de plein air. Dans la même période, Latulippe approchait la Sopfeu afin d'aider à la prévention des incendies de forêt. C'est maintenant un fait accompli. Le sac à feu existe.

FESTIVAL RYTHMES saveurs DE SAINT-DONAT

2-3-4 SEPTEMBRE



Lise Dion



Malajube



Marjo



Vincent Vallières



Marco Calliari



Les petites tounes

Ainsi que :

AQUAPLANE, JAZZ FACTION, L'ORCHESTRE DE SAINT-DONAT, LA SINFONIA DE LANAUDIÈRE, plus de 30 SPECTACLES DE RUE et LE PASSAGE DES ARTS GOURMANDS !

PASSEPORT : 2-3-4 septembre : 15 \$ | 12 ans et moins : Gratuit

Billets et macarons en vente au kiosque d'information touristique de Saint-Donat : 536, rue Principale

1.819.424.2833 ou 1.888.783.6628 et sur le réseau Admission

Partenaires régionaux



Partenaires locaux







MUNICIPALITÉ DE ST-DONAT

Le mot du maire

C'est le 2 juillet dernier que débutaient les spectacles d'été qui se déroulent les samedis soirs à la place de l'Église sur la Scène Proxim et les jeudis soirs au parc des Pionniers. En mon nom personnel et au nom de la Municipalité, je tiens encore une fois à remercier tous nos partenaires qui ont si généreusement donné et qui contribuent à la gratuité des treize (13) spectacles et de la représentation cinématographique qui auront lieu cet été à Saint-Donat. Je vous invite à jeter un coup d'œil au panneau culturel situé à la place de l'Église, face à la rue Principale afin d'y retrouver la nomenclature de nos partenaires **Or et Argent**. Vous pourrez également avoir un aperçu des spectacles à venir. Merci encore une fois cette année à nos conjointes qui, par le biais de la vente de rafraîchissements, ramassent des fonds pour les organismes à but non lucratif de la Municipalité.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai assisté avec des membres du conseil municipal à la première représentation de la comédie musicale *L'Oiseau de Feu* pré-

senté le 1er juillet dernier au centre civique Paul Mathieu et qui mettait en vedette nos jeunes de Saint-Donat. Il s'agit d'une œuvre originale dont les textes et la musique ont été et composés par les auteurs et compositeurs madame Louise Beaudry et monsieur Jean-Marc Perron. Je félicite le comité organisateur, les bénévoles ainsi que l'ensemble des jeunes de Saint-Donat pour leurs impressionnantes prestations. Un spectacle à voir !

Vous connaissez Vélo DUO ? Ce sont des vélos triporteurs à traction humaine et à assistance électrique respectueux de l'environnement qui circulent sur les voies cyclables et dans les parcs. Ce mode de transport est offert gratuitement principalement aux aînés et aux personnes à mobilité réduite et vise à briser l'isolement des personnes âgées et à créer des liens intergénérationnels tout en offrant des emplois afin de favoriser la réinsertion sociale des décrocheurs. Vous verrez ces vélos sillonner le territoire de Saint-Donat du 11 au 31 juillet et du 15 août au 25 septembre prochain. Les résidents et les touristes



Stéphane TURCOTTE
Directeur du service
d'incendie et de
protection civile



Chaque année, plusieurs hectares de notre précieuse forêt sont détruits à cause de l'activité humaine. Une cigarette ou un feu de camp oublié, une perte de contrôle de brûlages de rebuts, d'herbe, de branches et de feuilles mortes, sont des scénarios qui malheureusement se répètent chaque année.

Nous sommes tous responsables de notre environnement. Aussi, de nos jours, de belles solutions de rechange s'offre à nous : **déposez vos déchets végétaux dans le bac brun ou apportez ces résidus et autres rebuts à l'écocentre** (214, chemin de l'Écocentre, téléphone : 819 424-1244).

Si vous choisissez tout de même de procéder à un brûlage de nettoyage, voici quelques consignes de sécurité à respecter impérativement peu importe la situation et le temps de l'année :

1. Vérifiez l'indice d'inflammabilité au site de la Sopfeu à www.sopfeu.qc.ca ou communiquez avec le Service de sécurité incendie au 819 424-2383, poste 238.

2. Choisissez un endroit loin des bâtiments, des arbres et des fils électriques.

3. Dégagez le sol de toute matière inflammable.

4. Faites le plus petit amas possible dans un endroit dégagé sur un sol minéral.

5. Abstenez-vous de brûler lors de grands vents.

6. Assurez une surveillance constante de votre feu.

7. Ayez sur place les moyens appropriés afin d'intervenir promptement, soit de l'eau en quantité suffisante ou un boyau d'arrosage et des outils manuels tels que pelle ou râteau.

8. De préférence, attendez en début de soirée, après la tombée du vent, avant de procéder à l'allumage. C'est qu'au cours de la nuit, des températures fraîches, des vents faibles et un pourcentage d'humidité plus élevé contribuent à stopper, ou du moins à ralentir, la propagation d'un incendie, dans le cas où il y aurait perte de contrôle du feu.

9. N'allumez qu'un seul feu à la fois.

10. Éteignez bien votre feu avant de quitter les lieux : arrosez deux fois plutôt qu'une et recouvrez les cendres de sable.

Notez que ces consignes sont également valables pour un feu de camp!

Une négligence peut vous faire perdre la maîtrise de votre feu, causer la perte de votre résidence, de votre chalet ou même celui de votre voisin.

Merci de votre collaboration et soyez vigilants, en tout temps!

**Votre Service de
sécurité incendie**

pourront également se prévaloir de ce service. Ce projet a pu être réalisé grâce à la participation financière de la Municipalité de Saint-Donat, de la Fondation Elaine et Réal Raymond ainsi que de la Fondation pour la santé du Nord de Lanaudière. Les informations pour profiter de ce service seront disponibles sous peu. Vous pourrez également les consulter sur le site internet de la Municipalité.

La 6^e édition du Tournoi de golf du maire s'est déroulée le vendredi 17 juin dernier et a connu tout un succès. En plus d'afficher

complet pour la journée depuis plusieurs semaines, c'est près de 200 personnes qui ont participé au souper et à la soirée. Un gros merci à tous les participants et les commanditaires qui encore une fois cette année, ont fait preuve d'une grande générosité. Au cours des six dernières années, c'est une somme de près de 100 000 \$ qui a été redistribuée à divers organismes à but non lucratif de notre communauté. Cette journée n'aurait pas été possible sans l'excellent travail et le dévouement du comité organisateur, Bravo! Merci également à monsieur Fontaine, propriétaire du Club de Golf Saint-Donat ainsi qu'à monsieur Serge Du-bois, directeur du Club de Golf pour leur soutien continu et leur grande collaboration à l'organisation de cette journée ! La 7^e édition du tournoi aura lieu vendredi le 15 juin 2012.

La saison estivale étant commencée, je vous recommande fortement de consulter notre Service d'urbanisme avant d'entreprendre vos travaux de rénovation ou de construction afin d'être informés advenant qu'un permis soit nécessaire pour la réalisation de vos projets.

APPEL D'OFFRES PUBLIC
VENTE D'UN IMMEUBLE APPARTENANT À LA MUNICIPALITÉ
(voir 1)

DÉMOLITION DU BÂTIMENT IMPLANTÉ SUR LEDIT IMMEUBLE ET CONSTRUCTION D'UNE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES OU EN LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE
(voir 2)

EXPLOITATION ET GESTION DE LA RÉSIDENCE
(voir 3)

ADDENDA NUMÉRO 1

1. Généralités
L'addenda numéro 1 fait partie intégrante des documents de soumission. Le soumissionnaire doit ajouter une copie signée de cet addenda à la soumission.

2. Modifications
DOCUMENT D'APPEL DE PROPOSITION
ARTICLE 1 (AVIS PUBLIC) - page 4
Quel que soit le mode de transmission choisi, toute proposition doit être reçue au bureau du directeur général et secrétaire-trésorier de la Municipalité, 490, rue Principale, Saint-Donat, J0T 2C0, le **19 août 2011**, au plus tard à 11 h. Les propositions seront ouvertes au bureau du directeur général et secrétaire-trésorier, le **19 août 2011**, à 11 h.

Addenda numéro 1 émis à Saint-Donat, ce 4^e jour de juillet 2011.

Michel Séguin,
Directeur général et secrétaire-trésorier

APPEL D'OFFRES PUBLIC
VENTE D'UN IMMEUBLE APPARTENANT À LA MUNICIPALITÉ
(voir 1)

DÉMOLITION DU BÂTIMENT IMPLANTÉ SUR LEDIT IMMEUBLE ET CONSTRUCTION D'UNE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES OU EN LÉGÈRE PERTE D'AUTONOMIE
(voir 2)

EXPLOITATION ET GESTION DE LA RÉSIDENCE
(voir 3)

ADDENDA NUMÉRO 1

Confirmation de réception du soumissionnaire à annexer à la soumission

Nom : _____

Signature : _____

Titre : _____

Entreprise : _____

Date : _____

QUEL BEAU SUCCÈS !



TOURNOI DU MAIRE Richard Bénard



MERCI À TOUS !

Votre précieuse collaboration et votre grande générosité permettent de venir en aide à divers organismes à but non lucratif de notre communauté.

À l'an prochain !

Richard Bénard, maire

Commanditaires Or, 500 \$ et plus

Asphalte Desjardins inc.
Assurances Lafrenière et St-Amour
Banque Nationale
Caisse Desjardins de Saint-Donat
Camping Saint-Donat
CIMA +
Compo Recycle
Dunton Rainville, avocats
Entreprise TGC inc.
Équipement Laurentien
GDG Environnement
Home Hardware
IGA Marché Juteau
Jac MotoSport inc.
Le groupe H2O
Excavations Lambert
Métro Boucher
Petro Canada St-Donat
Pourvoirie Au Pays de Réal Massé
Projeco Ingénierie inc.
Raymond et Sigouin, Notaires
St-Donat Marine inc.
Somavrac inc.
Sports St-Donat inc.

Subaru Ste-Agathe
Trak Maps
Variétés St-Donat

Commanditaires 150 \$

Astra coffrages
Ameublement Barbeau et Garceau
Amyot et Gélinas, experts-comptables
Beausoleil & Denis inc.
Bélanger Sauvé, avocats
Boulangerie St-Donat
Construction Concept 2000
Construction Rayben
Couvreurs Vézina et fils
Dagenais, Lapierre, Simard & ass.
Domaine du Mont-Jasper
Dominic Roy, ing. forestier
Duo Design, Guy Roy
Le Spécialiste, Éric Aubin
Les Aliments Montour
Les Expertises Richard Racette
Les Sables Fournel et Fils
Luc Allard, architecte
LVM

Machinerie Saint-Jovite inc.
Montréal briques et pierre
PG Solutions
Portes de Garage X-Pert
Pro Kontrol
Simo Management inc.
Sintra
Solmatech
Techno Diesel
Unimin Canada Ltée

Prix de présence offerts par

Action Fitness
Amyot, Gélinas, experts-comptables
Bélanger Sauvé, avocats
Boutique Cœur de Campagne
Boutique Précision Chaleur
Cabanes Michel Desrosiers
CINELL, L'oiseau de feu
Club de Golf St-Donat
Club Plein Air
Esthétique Danielle Lambert
Familiaprix
Fleuriste St-Donat

Fruiterie St-Donat-Patrick Miner et Josée Normand
Garage Yves Miron
GSL Promo
IGA Marché Juteau
Magasin Korvette
Métro Boucher
Michael Rossy Itée
Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci
Municipalité de Saint-Donat
Panier Percé, confiserie et cie
Parc national du Mont-Tremblant
Patrick Morin, Centre de la rénovation
Petro Canada
Pharmacie Proxim
Pourvoirie Au Pays de Réal Massé
PromoSécur
Reliance Protection inc.
Restaurant Chez Mandy's
Ski La Réserve
Ski Mont-Garceau
Sports St-Donat inc.
Subito Presto, Plaisirs Gourmands
Sutton
T3I Informatique
Vienneau Sports
ZÉROCO²



Les nouvelles fraîches de la biblio de NDM

Bonjour à vous tous.

Au mois de juin, Le Coin de la Culture a été agrémenté par les très belles œuvres de Mme Denise Droin, peintre autodidacte d'acrylique sur porcelaine. Pour ceux qui ont manqué cette exposition, vous pouvez aller la rencontrer chez elle à Notre-Dame-de-la-Merci. L'artiste exposante du mois de juillet est Mme Sophie Lanouette. Habituellement connue comme peintre, Mme Lanouette vous fera connaître une autre facette de son talent, soit la photographie. Son exposition se déroulera jusqu'au 30 juillet.

Malgré la pluie, notre vente de livres usagés nous a rapporté la très belle somme de 203 \$. Merci à nos clientes assidues qui, depuis cinq ans déjà, viennent faire le plein de lecture pour l'année.

Je vous invite à participer à nos différents concours qui se déroulent à la bibliothèque:

1- Concours d'écriture sous le thème de *La vie à Notre-Dame-de-la-Merci*. Tu as jusqu'au 1er octobre pour composer une histoire.

Viens t'inscrire à la bibliothè-

que et on te remettra les règles du concours.

2- Concours *Combien y a-t-il de bonbons dans le pot?* Tu as tout l'été pour participer, mais tu ne peux voter qu'une seule fois. Si tu as la bonne réponse, tu gagnes le pot rempli de bonbons.

Pour les amateurs de bonne bouffe, un atelier culinaire est prévu à la salle l'Orchidée le lundi 26 septembre à 19h30, sous le thème Les Baklavas.

Il sera animé par Mme Joëlle Étienne. Un léger coût est relié à l'activité, et il sera déterminé plus tard.

3- Clubs de lecture battent leur plein à la bibliothèque: a)- Opération Sac-Ado à partir de Sec.1, b)- Les Aventuriers du Livre 7-13 ans, c)- Club du Rat Biboché 0-6 ans. De quoi réjouir notre belle jeunesse. Tous ces clubs permettent aux jeunes de lire de bons livres en plus de participer à plein de concours et de gagner de très beaux prix. Allez les jeunes, on vous attend à la bibliothèque.

Dans le cadre de la semaine des bibliothèques publiques, nous recevrons, le samedi 22

octobre à 10h, Mme Louise Tremblay-d'Essiambre, auteure bien connue. Réservez votre place dès maintenant.

Contactez-nous à la bibliothèque si vous avez des interrogations sur l'une ou l'autre de ces activités.

En terminant, je dis un « gros



Plusieurs vernissages ont eu lieu dernièrement.



merci » à M. Jacques Després qui, depuis septembre dernier, partage tous les lundis, ses connaissances de l'informatique, et ce, gratuitement, avec les usagers de la bibliothèque. Jacques profitera de la saison estivale

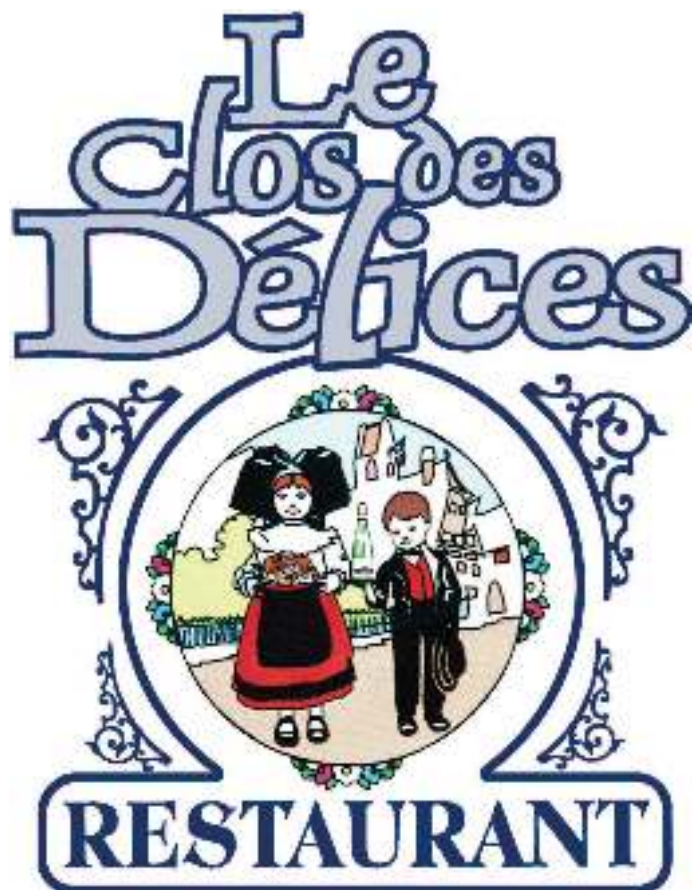
pour s'occuper de ses fleurs, et il invite la population à la visite de son jardin O Colibris situé au 1768, Montée de la Réserve, le 27 juillet de 10h à 16h.

Les ateliers d'introduction à

l'informatique seront de retour au début octobre.

Bonne lecture.

Céline Riopel
responsable
bibliothèque



**MERCREDI, JEUDI & DIMANCHE
A PARTIR DE 5h**

2 ENTRÉES AU CHOIX

9 CHOIX DE PLATS PRINCIPAUX:

**FOIE DE VEAU, JARRET D'AGNEAU,
ENTRECÔTE, ROGNONS DE VEAU,
LA PÊCHE DU JOUR, MOULES,
LES PÂTES À LA FAÇON DU CHEF
L'INSPIRATION DU MOMENT OU
LE HAMBURGER MAISON & POUTINE**

17\$/pers.

INFOS : WWW.leclosdesdelices.ca

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE SOIR

DESSERT & CAFÉ

**RESERVATION :
819 424-2222**

Le 50^e de l'Apela

Grosse victoire des associations de lacs contre le Service de Protection de l'Environnement d'alors



par
Pierre FORGET
président du comité
du cinquantième et
responsable de
la rédaction de
cette rubrique

Avant la création du ministère de l'Environnement, les problèmes d'environnement tombaient sous la juridiction du Service de Protection de l'Environnement, lui-même placé sous l'autorité du ministère des Affaires municipales. Le ministre était donc, à la fois, ministre en titre des Affaires municipales et ministre délégué à l'Environnement.

Toutefois, le Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées n'a pas pris naissance avec le Service de Protection de l'Environnement. Non, et au grand dam des avocats de ce service, c'est le règlement né à Saint-Donat, en bordure du lac Archambault, où le Programme des lacs faisait ses premières armes avec la participation des villégiateurs du lac Archambault.

À cette époque, au début des années 1960, la surveillance et le contrôle des installations septiques formaient un service centralisé puisqu'ils relevaient directement des inspecteurs en hygiène publique du ministère de la Santé.

Mais au Programme des lacs et au sein de l'Association du lac Archambault, on croyait que pour être efficace, ce nouveau règle-

ment devait être un règlement MUNICIPAL.

Plus de 25 ans avant qu'on ne commence à parler de décentralisation, c'est le Programme des lacs et l'Association du lac Archambault qui ont donc réalisé la première grande décentralisation au Québec. Pour les avocats, un règlement municipal, c'était un dérapage inacceptable. Partout ailleurs, dans tous les domaines, tout était contrôlé directement par Québec. Et voilà que, sans autorisation, le Programme des lacs et une association de villégiateurs se mêlaient de basculer l'ordre établi.

Les avocats du Service de Protection de l'Environnement ont bien tenté de semer des doutes chez les représentants municipaux, mais ces menaces n'ont pas empêché le Programme des lacs et les associations de villégiateurs de

poursuivre leur action, partout au Québec. Résultat: près de 500 municipalités adoptèrent volontairement ce qu'ils appelaient alors le *Règlement de Saint-Donat*.

Merci à nos pionniers pour ce bel héritage: Tony LeSauter, Robert Tétreault, Yves Couvrette de l'Apela, Me Claude Simard, Émile Granger, représentant du conseil municipal sur la Commission, Yvon Forget, maire, Jules St-Georges, secrétaire-trésorier de la municipalité, Maurice Nielly, premier inspecteur municipal, et Marcel Masse, député de Montcalm.

Saviez-vous que...

À la boîte à chanson «Le Page», au sous-sol de l'auberge Gaudet, la grande majorité de nos chansonniers de l'époque s'y sont produits entre 1964 et 1966. Lais-

sez-moi vous les présenter: le premier groupe fut «Les Cailloux» puis ont suivi «Les Quatre Vingt», Christine Charbonneau, Claude Dubois, Tex Lecor, Claude Gauthier, Pauline Julien, Stéphane Venne, Pierre Calvé, Pierre Létourneau, Guy Godin, Hervé Brousseau, Claude Valade et quatre autres, et non les moindres, qui sont venus à quelques reprises: Jean-Pierre Ferland, Clémence Desrochers, Renée Claude et Jean-Guy Moreau.

Merci, André, d'avoir agrémente nos samedis soir. Quel bonheur d'avoir pu bénéficier du passage de ces grands de la chanson.

P.S. : Prenez connaissance de l'excellente programmation du Festival Rythmes et Saveurs qui paraît dans Le Journal Altitude de ce mois-ci.

La santé dans les plates-bandes à l'Herbothèque de Lantier

L'Herbothèque, école de formation en santé naturelle, propose une journée d'initiation à l'herboristerie le 27 juillet prochain à Lantier.

La thématique, *La santé dans vos plates-bandes*, donnera l'occasion aux participants de s'immerger dans le monde fascinant des plantes médicinales et d'apprendre à fabriquer certains produits typiques de cette médecine traditionnelle qu'est l'herboristerie. Il leur sera également offert de découvrir plusieurs plantes ornementales qui ont des propriétés médicinales.

«Avec un grand nombre de plantes, qu'elles soient ornementales ou médicinales, il est tout à fait possible d'être en santé et d'avoir de belles plates-bandes, explique Natacha Imbeault, directrice de l'école et herboriste depuis plus de 15 ans. Apprendre à utiliser des plantes courantes, c'est se donner la liberté de prendre soin de soi, en toute sécurité.»

Cet atelier sera une plongée dans l'univers des plantes médicinales et de la santé au naturel. Venez découvrir les trésors qui se cachent dans votre cour.

Les personnes intéressées à participer à cet atelier doivent s'inscrire à l'avance en téléphonant au 819-326-4516, ou bien en s'inscrivant par le biais du calendrier des activités, disponible sur le site Internet de l'Herbothèque www.herbothèque.com.

Une contribution volontaire est demandée aux participants. À titre informatif, un atelier de ce type a une valeur approximative de 70 \$ à 90 \$, taxes incluses.

Pas de changement dans l'orientation de Claude Cousineau au PQ

À la suite de l'article signé par Denis Lessard et intitulé « Le député de Bertrand songe à se rallier à Legault » paru dans le quotidien La Presse dernièrement, Claude Cousineau tient à faire le point.

«Je suis un fier membre du caucus du Parti Québécois et j'ai l'intention de le demeurer. Je l'ai affirmé au caucus extraordinaire et je n'ai pas changé d'idée à ce sujet. Il n'est donc aucunement question que je rejoigne la coalition de François Legault», a déclaré le député de Bertrand.

«J'ai également rappelé que j'étais en réflexion sur mon avenir politique personnel à savoir si je me représente à la prochaine élection. Je vais réfléchir et consulter mes proches durant la période estivale», a ajouté Claude Cousineau.

Le député tient également à rassurer les militants de sa circonscription. «Toutes sortes de spéculations circulent en ce moment. Je tiens aujourd'hui à vous rassurer. Je suis à vos côtés pour défendre et faire la promotion du programme du Parti Québécois que nous avons adopté ensemble au dernier congrès. Je suis un souverainiste et je suis toujours membre du Parti Québécois. Notre formation politique est un grand parti qui est le seul véhicule pouvant nous mener à la réalisation de la souveraineté du Québec», a-t-il conclu.



Claude Cousineau

OFFRE D'EMPLOI

Le Salon INFLUENCE COIFFURE

est à la recherche d'une assistante une à deux journées par semaine (les vendredis et samedis) pour la période estivale.

**Contacteur Sabrina au
Salon Influence coiffure au
819-424-7902**

St-Donat s'engagera dans la Randonnée du Bonheur

Le 27 août prochain se tiendra la 3e Randonnée du Bonheur. St-Jérôme/Saint-Donat. Il s'agit d'une invitation faites aux motocyclistes du Québec à y participer au profit d'Opération Enfant-Soleil (OES).

Déjà, plus de 5 000 \$ ont été remis à l'OES. Le départ se donnera du Carrefour du Nord à 9h30. L'inscription de 20 \$ comprend le souper spaghetti au Resto Bar Le Vieux Shack de St-Jérôme et se fera à compter de 7h le matin. Un arrêt de deux heures est prévu pour le dîner à Saint-Donat, et le Maire Richard Bénard nous réserve une agréable surprise lors de notre passage. Plus de détails suivront sous peu.

L'enfant-Soleil des Laurentides Andrea Aguirre sera présente avec sa famille pour faire la randonnée. Les gens de Saint-Donat pourront venir voir les membres du Club automobile le Rendez-Vous des Anglaises qui ont promis d'être de la randonnée (MG-TRIUMPH-COOPER, etc.). Le défi est lancé aux motocyclistes de participer à cette randonnée pour le bénéfice des enfants malades au profit d'Opération Enfant Soleil.

SERVICE À LA COMMUNAUTÉ DU ROUSSEAU

Offre d'emploi

Nous sommes une entreprise en entretien ménager à domicile et nous embauchons présentement.

Nous offrons des horaires de travail qui favorisent une belle qualité de vie, puisque le travail s'effectue de jour, du lundi au vendredi.

Vous vous trouverez à travailler dans Notre-Dame-de-la-Merci et St-Donat, avec en plus un montant alloué pour vos déplacements.

Joignez-vous à notre équipe de plus de 50 employés !

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec:
Nathalie Lafond, responsable aux opérations
450-834-1160 ou sans frais au 1-888-834-1160 poste 225



L'Écho du conseil municipal

Salutations à tous,
Malgré une température plus que maussade, à nouveau cette année nous avons eu droit à une Fête nationale très animée. Conteur, musique, sculpteur, chanteur ainsi que les délicieux hot-dogs et salades santé de la St-Jean. Il est important de souligner l'ingéniosité des organisateurs, du personnel des travaux publics ainsi que le service des Incendies, sous la gouverne de Sophie Lanouette, responsable des Loisirs. Les chapiteaux, les estrades étaient placés de façon à ce que tous les participants soit à l'abri. Il y avait même un système de chauffage improvisé, ce qui permettait aux gens de se réchauffer. La fête a été couronnée avec un magnifique feu

d'artifice, grandement apprécié par les jeunes et les moins jeunes. Bravo et merci aux organisateurs et surtout, aux bénévoles pour leur dévouement.

Important à inscrire à votre agenda: samedi 13 août de 10h à 15h, une porte ouverte au garage municipal. Vous pourrez y apporter vos encombrants, matériaux de construction, résidus domestiques dangereux (RDD). Ne manquez pas de venir déguster le traditionnel smoked meat qui vous sera servi par le personnel des travaux publics.

C'est avec grand plaisir que nous avons découvert notre nouveau restaurant Chez Mo-Li. Deux professionnelles en restauration, résidentes de chez nous, sont maintenant gestionnaires de l'établissement au 2200, route 125. La nourriture est excellente, l'accueil, le service et les sourires sont au menu. Bravo à nos hôteses, Monique Vaudry et Lisa-Marie Dubreuil, et bon succès!

Nous n'avons aucune raison de s'ennuyer à Notre-Dame-de-la-Merci cet été. Plusieurs activités sont organisées par les associations de lacs, le Mouvement des aînés et la Municipalité. Consultez la brochure Le Rassembleur ou vos associations pour plus d'informations.

Soulignons en particulier un événement qui gagne à être connu et qui attire beaucoup de spectateurs de l'extérieur, le SUPER MOTOXFEST. Profitez de la proximité de l'événement qui se déroulera samedi et dimanche 30 et 31 juillet sur le site de Mécaglisse à l'extrémité du chemin Dufresne.

M. Frank Kirchhoff vous recevra avec son équipe et, sans aucun doute, vivrez-vous des sensations fortes. Deux belles journées à ne

pas manquer sur un site unique au Canada.

À l'assemblée du 3 juin 2011, nous avons adopté un nouveau règlement concernant la signalisation routière. Afin d'accroître la sécurité dans les chemins, l'ensemble des limites de vitesse a été réduite, et de nouveaux panneaux seront installés sous peu par le personnel des travaux publics. Le règlement entrera en vigueur le 1er septembre 2011 suite à l'approbation du ministère des Transports. Pour plus de détails, consultez Le Rassembleur ou le site Internet de la Municipalité au : www.municipalitenotredamedelamerici.com.

Le 18 juin 2011 à l'assemblée générale annuelle de la Société de développement Notre-Dame-de-la-Merci, un poste d'administrateur était en élection. Mme

Christiane Morin a été élue. Aux trois postes d'administrateurs, la Municipalité a nommé M. Robert Bélanger, Mme Irène Beaudry et M. André Savage. Ils ont tous accepté de relever ce grand défi avec les autres membres de la Société de développement de la Municipalité.

Un petit rappel : le bureau municipal sera fermé pour les vacances du 17 au 30 juillet. Le service de la voirie, la bibliothèque, l'inspection des rives et le camp de jour resteront ouverts.

Pour terminer, l'endroit idéal pour vous informer des sujets municipaux est l'hôtel de ville. Faites attention aux colportages tels que « J'ai entendu dire... On m'a dit que.. Y paraît que... ». Ce sont souvent des informations incorrectes. Le personnel de la Municipalité est toujours disponible à vous informer et a répondre à vos questions.

Profitons des beaux jours d'été
et souhaitons la bienvenue aux
villégiateurs et visiteurs.

Jubilé d'or pour le pasteur Claude Desroches

Le 29 mai dernier était célébré le 50^e anniversaire de sacerdoce de l'abbé Claude Desroches, curé de l'Unité Jolimont. L'Unité Jolimont a été formée pour rassembler les paroisses de Notre-Dame-de-la-Merci, St-Théodore-de-Chertsey et St-Émile d'Entrelacs.

La messe, chantée à l'église de St-Émile d'Entrelacs, a été préparée par un comité spécial pour cet événement. Durant la messe, un vibrant hommage a été rendu à notre curé tout en étant d'une belle et grande simplicité. Le chœur de chant, composé de chanteurs des trois paroisses, a offert une superbe prestation. Un hommage a été rendu par l'abbé Claude Sauvageau qui connaissait bien le jubilaire.

Un banquet a suivi et un représentant de chacune des paroisses



Pour terminer, l'abbé Desroches

a raconté un peu sa grande aventure de 50 ans de prêtrise, dont 30 ans à l'étranger. Il a remercié chacun des invités et les organisateurs de ce jubilé.

**Secrétariat de
la Fabrique NDM**

Comment choisir sa crème solaire et bien l'appliquer?

Utilisez un bon écran solaire, c'est important, même par temps nuageux. Bonne nouvelle: toutes les crèmes solaires en vente au Québec répondent aux normes de sécurité de Santé Canada.

- Choisissez une crème qui protège contre les UVA et les UVB, car ces deux rayons sont nocifs pour la peau.

- Choisissez une crème résistante à l'eau si on prévoit transpirer beaucoup ou se baigner.

- Choisissez une crème dont le FPS est au minimum de 15 (facteur de protection solaire) ou, de

préférence, de 30 ou plus pour les sports extérieurs ou lors d'un séjour dans le Sud. Les crèmes dont le FPS est plus de 50 n'ont pas démontré d'effet protecteur supplémentaire et peuvent donner un faux sentiment de sécurité.

- Pour les gens à la peau sensible ou pour les enfants de plus de 6 mois, choisissez des produits sans additif chimique qui sont des écrans physiques. N'exposez pas un bébé de moins de 6 mois au soleil puisque les crèmes solaires ne sont pas recommandées pour les enfants de cet âge.

- Idéalement, appliquez l'écran

solaire en couche épaisse et uniforme 30 minutes avant de sortir à l'extérieur, afin de laisser le temps à la crème de pénétrer la peau.

- Appliquez-en suffisamment, environ 30 ml (l'équivalent de deux cuillères à soupe) pour couvrir tout le corps et répétez l'application toutes les 2 heures, et plus souvent si on transpire ou si on se baigne.

N'oubliez pas certaines parties fragiles, souvent oubliées: oreilles, pieds, lèvres, tête. Des baumes avec FPS peuvent être utilisés pour les lèvres.

Bruno LAVOIE
Courtier immobilier

Francis ZBIGNIEWSKI
Courtier immobilier

Carole ST-GEORGES
Courtier immobilier

Jean LAVOIE
Courtier immobilier

Muriel-André LAVOIE
Courtier immobilier

Agence immobilière 472, rue Principale **819-424-2443**

LAC BLANC BORD DE L'EAU

Belles plages de sable, quai et électricité privée pour barbecue. 3 cars, véranda à l'avant, porche en pierre. Terrain : 46,000 p.c. : 449,000 \$

LAC OUAREAU BORD DE L'EAU

Belles vues sur lac. 3 cars, 2 sets, beau mobilier, sauna et foyer avec plus un garage. Terrain plat de 12,450 p.c. : 485,000 \$

LAC SYLVÈRE BORD DE L'EAU

Châlet impressionnant. 3 cars, foyer. Vues magnifiques sur le lac. Terrain : 26,125 p.c. Prix coin de parcelle : 229,000 \$

LAC CROCHE ACCÈS PUBLIC

Châlet en bois rond. 3 cars, mezzanine, garage double. Terrain 31,940 p.c. Vendu mouillé : 179,000 \$

RIVIÈRE OUAREAU BORD DE L'EAU

Belles plages de sable. Accès au grand lac Ouareau. Rénovations récentes. Châlet confortable de 2 cars et foyer : 269,000 \$

LAC CASTOR, N.D.M. BORD DE L'EAU

Bord de l'eau de 130 pi. Grande propriété de 10 pièces, 5 cars, foyer. Vues sur le lac. Terrain : 27,567 p.c. : 274,000 \$

LAC BARIBEAU BORD DE L'EAU

Emplacement exceptionnel. Châlet de 2 cars, carport, bois. Terrain en pierre plate. Bien situé pour le ski. Terrain : 26,450 p.c. : 259,000 \$

LAC CROCHE BORD DE L'EAU

2200 pi. sur le bord du lac. Rénovations récentes. Foyer en bois. Grand terrain boisé de 35,270 p.c. : 215,000 \$

TERRAINS - BORD DE L'EAU LAC ARCHAMBAULT

4 terrains boisés ayant 1000 pieds carrés sur le bord de l'eau. Vues sur les montagnes et le PN-4200000. Prix variés entre 239,000 \$ et 329,000 \$ + taxes



Le 9 juin dernier, nous avons eu notre souper de clôture de la saison 2010 / 2011. Cette soirée fut des plus réussies. Nous désirons remercier nos commanditaires qui ont grandement contribué à agrémenter la soirée.

Le marché aux puces des 2 et 3 juillet a permis d'amasser environ 400 \$. Cette somme servira à financer les différentes activités de votre club. Merci à tous les donateurs des objets reçus et aussi les acheteurs pour le financement de nos activités.

Parlons maintenant des activités à venir. Une magnifique croisière aura lieu le 3 août prochain sur le M/S Jacques-Cartier. Départ en autocar de luxe de la salle Orchidée à 11h30. Visite de la promenade de Champlain, le vieux Québec et aperçu des fêtes de la Nouvelle France. S'ensuivra un souper-croisière qui nous mènera devant les chutes Montmorency pour la compétition internationale de pyrotechnie. Le coût des billets est de 149 \$ pour tous. Pour réservation, contactez notre présidente, Monique Guérin, au 819-424-1923.

Les dates des prochains bingo d'été sont les 27 juillet ainsi que les 17 et 31 août 2011. C'est un rendez-vous à la salle Orchidée à 19h.

Michel Godin, administrateur

ART BORÉAL

par
Maria Bazergui
présidente

Pour notre rendez-vous « peinture grand format en plein air », nous avons eu la chance inouïe d'avoir une journée merveilleuse : grand soleil et pas de moustiques! Dix participantes sont venues chez les Bazergui pour suivre cet atelier vraiment intéressant donné par Karen Savage, artiste bien connue de St-Adolphe d'Howard. Le défi était de produire une grande toile avec la technique de la spatule.

Vous ne pouvez pas vous imagi-

ner le bazar dont les artistes ont besoin pour peindre. Coffre de pots peinture (en spatule, on a besoin d'énormément de peinture), table, torchons, assiettes en plastique, outils, bocal pour l'eau, lunch et j'en passe. Alors ça a pris un peu de temps avant que tout le monde ait amené son stock et trouvé la bonne place; rocaïlle, forêt, fleurs ou lac?

Le travail de la spatule ne permet pas d'être trop pointilleux. C'est une technique qui met l'emphasis sur le geste et l'énergie du coup de spatule. Donc notre but n'était pas de reproduire le paysage réaliste, il y a des photos pour ça, mais de l'interpréter à notre



Chez les Bazergui, spatule en main, tout bougeait.

façon. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, il est peut-être plus difficile de transformer un paysage en abstraction que de le rendre comme il est. Évidem-

ment, ce n'est peut-être pas donné à tout le monde d'aimer cette façon expressionniste de peindre. Mais n'est-ce pas le but de l'art de faire valoir l'âme des choses sous

un angle différent et inattendu? J'espère que vous viendrez voir notre travail à l'exposition à l'église en septembre et que cela vous plaira.

Encore des fraudeurs; le calme est de rigueur

par **Pierre FORGET**
informaticien programmeur

Dernièrement, une cliente m'a appelé en panique. Son ordinateur avait été contaminé par un virus, car elle avait oublié de renouveler son antivirus et elle voyait toutes sortes de choses bizarres. Mais ce qui l'a surtout fait paniquer est lorsqu'elle a reçu un appel de « Microsoft », ou plutôt de quelqu'un se faisant passer pour « Microsoft » et qui avait pris le contrôle de son ordinateur à distance.

La personne lui expliquait que son Windows avait perdu son efficacité, et il ouvrait des fenêtres sur son ordinateur pour lui montrer les pourcentages d'efficacité.

Et il lui expliquait qu'il ne voulait rien lui vendre mais qu'il pouvait lui arranger tout cela à distance pour la modique somme de 350 \$. En passant, lorsqu'on appelle vraiment chez Microsoft pour du dépannage commercial, le prix est de 350 \$ par événement (du moins la dernière fois que j'ai appelé, il y a de cela quelques années).

Elle lui a demandé si elle pouvait le rappeler, histoire de confirmer si elle parlait vraiment à quelqu'un de Microsoft, et il lui a expliqué qu'ils ont des numéros confidentiels et que ce n'était pas possible.

En plus, la conversation se passait en anglais et la personne qui se faisait passer pour un technicien de Microsoft avait un accent étranger très fort, ce qui a mis un doute dans la tête de la cliente, qui parle très bien l'anglais elle-même. Voilà donc une nouvelle façon pour les escrocs d'essayer de nous arnaquer. Ils comptent beaucoup sur la panique du moment et sur le fait qu'ils apportent une solution rapide à notre problème.

Donc, comme d'habitude, on respire par le nez et on n'accepte aucune offre sur le champ, même si on est en panique. C'est ce que la cliente a fait, heureusement, et elle en est bien contente. Mais elle reste ébranlée par l'événement, car faire fouiller son ordinateur par un pur inconnu, c'est un peu comme un voleur qui entre chez vous par effraction. Cela prend un bout de temps avant de s'en remettre.

Morale de l'histoire : encore une fois, assurez-vous d'avoir un bon antivirus (acheté) à jour et faites vos mises à jour de Windows.

La collecte de sang a dépassé son objectif

L'organisme *Don de vie* a tenu sa clinique de collecte de sang à la salle Jules-St-Georges, de Saint-Donat, le 8 juillet dernier avec la participation de 91 donneurs, dépassant ainsi son objectif qui était de 80 personnes.

La présidente Micheline Lalonde, aidée des membres de son comité Paulette Régimbald et Claude Lalonde, désire remercier

particulièrement les vacanciers et tous les jeunes pour qui il s'agissait d'une première fois. Aussi, la municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci, la pâtisserie St-Donat qui a fourni les beignets et la municipalité de Saint-Donat qui a permis d'utiliser la salle et a défrayé les coûts des boissons et de l'alimentation.

La prochaine clinique aura lieu le 14 octobre prochain.

HORAIRE: Lundi 9h à 12h et 13h à 17h Mardi 9h à 12h et 13h à 17h Mercredi FERMÉ Judi 9h à 19h Vendredi 9h à 20h Samedi 9h à 16h Dimanche 10h à 12h et 13h à 16h	Ludwicka Jadwiga Pharmacienne Chertsey	
7320, rte 125 Chertsey (450) 882-2948		

Canada
Province de Québec
District de Montréal
N0 500-04-056053-110

Cour supérieure
PRÉSENT
Greffier-adjoint
JENNIFER LAMONTAGNE
RICHARD
Demanderesse
c./
GAÉTAN LANGLOIS
Défendeur

ASSIGNATION

ORDRE est donné à Gaétan Langlois de comparaître au greffe de cette cour situé au 1, rue Notre-Dame est, à Montréal au local 1.120 dans les 40 jours de la publication du présent avis dans le Journal l'Altitude.

Si la partie défenderesse comparaît la requête introductive d'un recours pour garde d'enfant et pension alimentaire sera présentée devant le tribunal le 7 septembre 2011, à 9h00, salle 2,17 au Palais de justice de Montrtréal.

Une copie de la requête introductive d'un recours pour garde d'enfants et pension alimentaire a été remise au greffe, à l'intention de Gaétan Langlois.

Lieu: Montréal
Date: 15 juin 2011

2e ÉDITION TOURNOI DE GOLF DE LA FABRIQUE ST-DONAT

au profit: La Paroisse de St-Donat
au Club de Golf de St-Donat
Mercredi le 14 septembre 2011
Départ: 12h00 Végas-Shutgun

Golf et souper: 110\$
Souper seulement: 45\$

Réservations: Guy Tardif, président
Tél: 819-424-3855



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2011
À 9h

Maison de la Culture
local de musique
510, rue Desrochers

Vous aimez la motoneige? C'est le temps de faire partie du conseil d'administration du Club motoneige St-Donat inc.

La période pour la mise en candidature est
DU 1^{er} AU 31 AOÛT 2011

Pour nous rejoindre:

Club motoneige St-Donat inc.

C.P. 1025

St-Donat, Qc

J0T 2C0

Téléphone: (819) 424-7988

Robert Lalumière
Président

JE ME SOUVIENS SAINT-DONAT

Vous reconnaissez-vous?

Le Journal Altitude aura le plaisir quelque fois par année, de publier son album photo.



Trois gagnants de B.B.Q. chez Metro Boucher



Les 3 gagnants des BBQ de marque Martin offert par Métro en collaboration avec la boutique Précision Chaleur sont: Micheline Morin, Guy Beaudet et Jules Brosseau. Dans les photos, on les voit accompagnés de Joé Deslauriers, directeur du Métro et Pierre Dutil, gérant.

Trucs pour mincir

par Efrat Laksman

Probablement vous le savez déjà: manger *moins* et bouger plus pour avoir un poids santé. Mais ce n'est pas si facile, sinon on aurait tous atteint notre poids idéal. Je préfère l'expression manger *mieux* et bouger plus!

Très souvent, nous sommes très occupé ou trop pressé, et donc on mange des repas minutes. Un surplus de poids ainsi qu'une perte de poids rapide sont dangereux pour la santé. Il y a de nombreux ris-

ques associés à une mauvaise alimentation, incluant l'augmentation d'un risque de diabète de type 2, maladies du cœur, ostéoporose, résistance à l'insuline et hypoglycémie, un système immunitaire affaibli et des muscles affaiblis.

La motivation joue un rôle important dans une perte de poids durable et pour le long terme. Il ne s'agit pas simplement d'avoir la volonté de maigrir, il faut avoir un objectif réaliste et réalisable. N'essayez pas de perdre trop d'un

coup, vous risquez le retour du bâton une fois l'arrêt du régime. Il faut aussi revoir la façon de manger. Ainsi, mangez lentement, prenez le temps de savourer chaque bouchée, faites une pause entre les plats. Donnez-vous le temps de vous sentir rassasié. Lisez les étiquettes de valeur nutritive des aliments. Comparez les grammes de gras, protéines, sucre et le % de sel pour déterminer si le produit est bénéfique pour votre santé. Bien sûr, bougez plus, brûlez des calories. C'est plus facile à perdre du gras quand nous consommons moins de calories et en même temps, brûlez plus de calories.

Manger plus souvent augmente notre métabolisme. Chaque fois

que vous suivez un régime, vous *abaissez* votre métabolisme. Vaut mieux apprendre à gérer ses écarts et manger sainement à long terme. Inutile d'interdire des aliments ou de sauter des repas. C'est une restriction calorique trop forte qui est souvent à l'origine de l'échec. D'abord, vous risquez de trouver cela très difficile. Surtout, si vous affamez votre organisme, la première chose qu'il va faire dès que vous allez vous remettre à manger, c'est de stocker encore plus pour affronter la prochaine famine.

Entourez-vous d'aide-mémoire comme une photo du maillot que vous voulez porter cet été. Soyez à l'écoute de votre corps. C'est très facile de manger nos émotions et

stress. Alors, préparez-vous en faisant un ménage de votre garde-manger et frigo. Si les gâteries et sucreries ne sont pas accessibles, nous ne pourrions pas les manger facilement. Allouez un peu de temps pour la préparation des repas pour la semaine. Avec un peu de planification, vous allez éviter d'acheter des plats préparés, vous éviterez des allers-retours au supermarché et vous pourrez profiter des rabais de la semaine.

Consulter votre médecin si vous souffrez de maladies ou d'une très grosse surcharge de poids. Une alimentation équilibrée et riche en nutriments vous aidera à paraître mieux et à vous sentir plus en forme intérieurement et extérieurement.



PETRO-CANADA

De plus, tous les MIDIS dès 11h30

FRAIS DU JOUR

- Bruschetta
- Croissant jambon asperges
- Croque monsieur

et plus encore...



Voici nos PÉTRO-MATIN... TOUJOURS FRAIS !

Disponibles tous les matins



Nos repas **EXPRESS DU MIDI** feront relâche pour les vacances de la construction mais reviendront en force dès le début août



1175 Principale, Saint-Donat

819-424-0707

ANNONCES CLASSÉES : 15\$
819-424-2610

À VENDRE

Domaine Réserve Rivière Noire, terrains à partir de 20,000\$ à 45,000\$. 33 000 p.c. à 70 000 p.c. Financement disponible. 819-424-3734 - 819-424-4224 - 1-877-844-4224. www.domainereserverivierenoire.com

À LOUER

3 1/2 à louer à 450\$ en spécial à 425\$. Logement neuf rue Nadon. Terrain à vendre rue Nadon, maison à vendre rue Nadon: 819-323-1555

St-Donat village, grand 5 1/2 (s.sol), entièrement rénové. Entrée et stationnement privés, pas d'animaux, libre immédiatement 819-424-0213

4 1/2 à louer. Calme, propre, à Saint-Donat. Près du centre ville. Disponible immédiatement 819-424-2026 ou 450-530-5787

BOIS DE CHAUFFAGE

Bois de chauffage, érable, merisier. 90\$/corde, fendu, livré 819-424-7801

OFFRE DE SERVICES

Rénovation générale, extension de maison, garage, sous-sol, revêtement extérieur, terrasse, finition intérieure et extérieure, céramique. Bernard Filion 819-424-7801

Faisons entretien ménager, chalet, maison, avec expérience. Bon prix. Danielle et Peter 819-419-0119

Le vent dans les voiles pour Les Joyeux Lurons

Comme on peut le constater dans la photo, la saison des cours de voile vient de commencer pour «Les Joyeux Lurons», membres du comité des personnes handicapées de la Matawinie.

En effet, grâce à un généreux don de Mme Martine Tual, de Saint-Donat, les membres du club des Joyeux Lurons peuvent poursuivre, encore cet été, leur apprentissage auprès du capitaine Jean Désy. Il sait si bien enrichir la vie des membres du club! Nous voulons également vous informer que les trois jours d'ateliers hebdomadaires se poursuivent tout l'été.

Vous pouvez donc rencontrer Les Joyeux Lurons à la Boulangerie St-Donat grâce au support et à la générosité de Guillaume St-Amour qui leur offre le chocolat chaud de l'après-midi.

Nous tenons également à remercier M. Marcel Gauthier Mme Claudette Gauthier du Mont Garceau, pour leur précieuse contribution qui permet aux membres des Joyeux Lurons de continuer de se développer par l'apprentissage du ski alpin.

Finalement, tous nos remerciements à Mme Manon Bédard et à



Dans l'ordre: Jean-Marc Perron, éducateur, Steve Léveillé, Thierry Cardinal, Gilbert Cardinal, coordonnateur, Martine Tual, Pierre Lavoie, le capitaine Jean Désy (dans l'embarcation) et Suzie Lahaie.

son équipe des écoles de Saint-Donat pour leur partenariat et leur appui indéfectible.

Gilbert Cardinal,
coordonnateur
Club des Joyeux Lurons

À l'intention des anglophones ayant un être cher atteint d'une maladie mentale

Participez gratuitement, en restant à la maison, à l'un des groupes d'entraide d'AMI-Québec destiné aux aidants

naturels anglophones aux prises avec la maladie mentale d'un être cher. Les aidants naturels anglophones au Québec, qui éprouvent de la difficulté à faire face à la maladie mentale d'un être cher, sont invités à participer à l'un des groupes d'entraide au téléphone. Les groupes d'entraide constituent des forums neutres, sûrs et confidentiels où les gens se rassemblent pour discuter de préoccupations et problèmes communs. Ces groupes sont particulièrement conçus pour rejoindre les aidants naturels qui se trouvent dans des régions où les services en anglais ne sont pas offerts, afin de les aider à faire face à la maladie d'un être cher. Un facilitateur est présent pour prodiguer toute l'assistance nécessaire.

Pour en savoir plus, on peut consulter le site www.careringvoice.com

Les familles demeurant hors de la région montréalaise peuvent nous rejoindre sans frais au nu-

méro 1-877-303-0264 pour des conseils sur une base individuelle, pour tout renseignement et pour tout appui.

REMERCIEMENTS



La famille vous remercie pour vos témoignages de sympathie lors du décès de Nicole Bazinet survenu le 18 avril 2011 à l'âge de 57 ans. Considérez ces remerciements comme étant personnels.

Sa mère Lucille Bazinet. Ses frères & soeurs Jocelyne, Réal, Roger, Claude, Estelle, Mario ainsi que les neveux & nièces.

AVIS DE DISSOLUTION

Prenez avis que la compagnie **Les produits D et B inc. situé au 64, Domaine Escarpé** demandera à l'inspecteur général des institutions financières, la permission de se dissoudre.

Saint-Donat-de-Montcalm, QC

Le 11 juillet 2011
Benoit Sauvé, prés.
Daniel Rochon, secrétaire

Le soleil et la vitamine D

La vitamine D est nécessaire pour la santé des os et aurait aussi un effet protecteur pour certains cancers du colon, de la prostate et du sein. Une bonne alimentation fournit une certaine quantité de vitamine D, dans le lait enrichi, le poisson, les jaunes d'œufs, etc., mais le soleil en est la principale source.

Prendre une pause soleil suffirait pour couvrir les besoins en vitamine D au printemps et à l'été. Il suffirait d'exposer, sans crème solaire, les mains, les avant-bras et le visage pendant 10 à 15 minutes entre 11 h et 14 h (à la latitude de Toronto), à raison de deux ou trois fois par semaine. Ces expositions amèneraient un apport adéquat de vitamine D à un adulte en bonne santé.

cours-photoLL
ANGLOPHONE & FRANÇAIS
 -Cours photo
 -Cours de retouche
 privé ou en ligne
www.cours-photoLL.com
www.studiophotoLL.com
 Jonathan Desjardins
 Photo photographe
450.750.7773
 Canon • Nikon • Olympus

Endroit rêvé pour vos vacances !

Bord de l'eau, St-Donat, Lac Beauchamp (pas de bateau a moteur). Condo neuf, tout équipé, 5 électros, meublé, décor contemporain rustique, foyer, près golf, quai, plage de sable, privé, asp. central, coucher de soleil magnifique. Location pour le mois d'août. Références. Occasion rêvée. À qui la chance?

819-424-0235

Remerciements



À St-Donat, le 3 juillet dernier, est décédée, à l'âge de 67 ans, Mme Louise Lalonde épouse de André Picard. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses fils Nicolas (Valérie) et Éric (France) ainsi que ses petits enfants Vicky, Frédéric, Alexis, Marylou et Charlotte.

La famille recevra les condoléances au Mausolée St-Martin (édifice arrière) du complexe funéraire:

Alfred Dallaire-Mémoria
 2159, St-Martin à Laval
 514-277-7778

le vendredi 22 juillet
de 11h00 à 16h00

Une liturgie de la parole sera célébrée à 15h30

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____

Adresse: _____ C.P.: _____

Ville: _____ Province: _____

Code postal: _____

Retournez à: Journal
 Altitude 1350
 365, Principale
 Saint-Donat (Québec)
 J0T 2C0
 Infos.: (819) 424-2610
 Fax: (819) 424-3615

Abonnement:
 15,00\$ Canada
 60\$ Étranger 1 an (12 numéros)

NOUVEL ABONNEMENT ☐

RENOUVELLEMENT ☐

J'ABONNE UN AMI ☐



LAURENTIDES SUTTON **#1** à St-Donat en 2010 !



Gilles BELHUMEUR
Courtier immobilier
Cell: 514 708-0450

Bord du Lac Blanc



\$495 000

Accès, Impeccable



\$299 000

Bord du lac Ouareau



\$399 000

Accès bateau Lac Archambault



\$339 000 nég.



Louis JEANNOTTE
Courtier immobilier agréé
514 830-2645

Linda MINOTTI
Courtier immobilier
514 730-7066

BORD DE LA MONTAGNE NOIRE



Rénové, 3 cac : **\$319 000**

BORD DU LAC BLANC



\$582 000

ACCÈS PUBLIC AU LAC OUAREAU



\$159 000

ACCÈS NOTARIÉ QUAI LAC OUAREAU



\$399 000



Michel MAJOR
Courtier immobilier agréé
514 952-5492

Bord du Lac Archambault



\$595 000

Bord du Lac Beauchamp



\$679 000

Accès au Lac Blanc



\$199 000

Accès au Lac Blanc



\$299 000



François WISSER
Courtier immobilier
819 217-7504

Daniel LEWIS
Courtier immobilier
514-233-6263

Village ; Accès rivière Ouareau



\$184 000

Notre-Dame-de la-Merci



\$155 000

NDM ; Propriété avec grand garage



\$135 000

Bord du Lac Archambault



\$895 000



**530, rue Principale
Saint-Donat**

819 424-4432

www.sutton.com - www.immobiliertst-donat.com