

Lyne Lavoie
Décoration intérieure
STORES ET TOILES
Salle de montre
819 424-3903

L'ÉQUIPE JEANNOTTE MINOTTI
LOUIS JEANNOTTE
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
514 830-2645
LINDA MINOTTI
COURTIER IMMOBILIER
514 730-7066
CATHLEEN HILL
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDUEL
514 506-6894
JOHANE OSTER
ADJOINTE ADMINISTRATIVE
819 424-7155
OUVERT 7/7
EQUIPEJEANNOTTEMINOTTI.COM 819 424-7155 564, PRINCIPALE, SAINT-DONAT

Saint-Donat • 13 avril 2017 • Volume 45 • N° 4 • 28 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

RE/MAX
CHANDONNET BELHUMEUR
819 424 7817 514 708 0450
Vivez la différence...
CB

Le Journal
Altitude 1350
No convention 40012824
No PAP 8892

familiprix
VOYEZ EN PAGE 20
480, Principale (suite 102) - Saint-Donat
819 424-2626

st-donat.com/journal.html

Nouveau conseil d'administration de la Chambre de commerce du grand St-Donat



Michel Deschamps, Familiprix: président de la CCGSD, Benoît Sauvé, Hôtel-Spa Le Suisse : vice-président de la CCGSD, Stéphanie Dionne, Gestion Stéphanie Dionne : secrétaire-trésorière de la CCGSD, Élisabeth Sigouin, Raymond Sigouin Notaires, Geneviève Cloutier, Café Ohana, Dominic Roy, Dominic Roy Ingénieur forestier Expert-conseil, Annie-Catherine Gaudet, Remax, Samuel Courcelles, Desjardins Entreprise, Alexandre St-Amour, Avenue Principale, Mickael Dhaine, Restaurant le Jardin, Linda Minotti, Équipe Jeannotte Minotti, Karinne Poirier Directrice générale CCGSD, Julie Leclerc Adjointe à la direction CCGSD.

Le mérite d'une grande bénévole

Le 25 mars dernier au collège Esther-Blondin à St-Jacques, Mme Louise Fortin Beauséjour a reçu la médaille du Lieutenant-Gouverneur pour son implication dans la communauté. Félicitations!



ALLIANCE FORD
Ste-Agathe / Tremblant / Lachute
1 800 567-6702
www.allianceford.com

9155-2596 Québec inc. RBQ 8320-8926-28
Travail Garanti
Jouttières Robert
Estimation Gratuite
Pour plus de détails, visitez le site web www.jouttieresrobert.com et communiquez avec l'entreprise pour une soumission.
Bureau : 819 681-0987 Cell. : 819 808-1148 Représentant: 819 421-4750

Jusqu'au 28 avril, esuile-glaces **GRATUITS** lorsque vous faites réparer ou remplacer votre pare-brise!
Prenez rendez-vous dès maintenant
Lebeau
Vosres d'auto
lebeau.ca
1061, rue Principale Ste-Agathe-des-Monts
819-326-2882 • 1-800-263-2710

Honda de Sainte-Agathe
Bonne route
2020, Route 117, Val-David
819.320.0068 • 1.877.326.1717

Honda de Sainte-Agathe
UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR

EN PLUS OBTENEZ UN **BONI 750\$**
À LA LOCATION OU FINANCEMENT

C'EST «PAYANT» DE ROULER EN HONDA!
48\$
CIVIC EX 2017
0\$ ACOMPTE
100 000 KM INCLUSE

Fin de la saison des ventes de voitures et de motos à St-Jacques
Les voitures et motos sont en stock à St-Jacques et sont disponibles à partir de 100 000 \$.
Les voitures et motos sont en stock à St-Jacques et sont disponibles à partir de 100 000 \$.

Grande finale de la saison 2016-2017 du club de patinage artistique de St-Donat

Pelouse St-Donat Pour 2017, pensez

- ✓ Traitement de pelouse complet
8/9 traitements en 3 ou 4 visites
- ✓ Aération ✓ Déchaumage
- ✓ Terre semence ✓ Terreautage
- ✓ Gestion parasitaire : Araignée, fourmis, perce-oreille,
nid de guêpe et plus...
- ✓ Coupe de pelouse
- ✓ Engrais par injection pour cèdres

ESTIMATION GRATUITE

10 ans d'expérience
dans le domaine
Tous nos traitements sont garantis.

Carl Champagne
propriétaire

Bur.: 819.424.3991
Cell.: 819.216.3991
pelousestdonat@hotmail.com

Retrouvez-nous sur 

Assurance complète
Permis # P700111 Certificat # C70087



\$100 Rabais

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
ST. ANDRÉ
PROTHÈSE DENTAIRE

Consultation Gratuite

- Réparation en 1h
- Prothèses sur implant
- Prothèses complètes
- Prothèses partielles

819 326-2785

68, RUE PRINCIPALE EST, SAINTE-AGATHE-DES-MONTS, QC En face de l'église

CB
CHANDONNET BELHUMEUR
COURTIERS IMMOBILIERS

Une équipe professionnelle
à l'écoute de vos besoins.

Vivez la différence...

FRANCE CHANDONNET
Courtier immobilier résidentiel
819 424.7817

GILLES BELHUMEUR
Courtier immobilier
514 708.0450



NOUVEAUTÉ

Lac Archambault, 6 chambres, \$789 000. MLS 20817490



NOUVEAUTÉ

Lac Baribeu, impeccable, garage séparé, orientation soleil. \$368 000. MLS 10902669



NOUVEAUTÉ

Lac Ouareau, contemporaine, construction neuve, belle plage de sable. \$835 000 + TXS. MLS 12032191



Bord du lac Archambault

Grand terrain plat avec orientation franc sud, beaucoup de potentiel! \$549 000. MLS 13929307



ENTRELACS

VENDU en 6 jours à 92% du prix



ACCÈS LAC BLANC

VENDU



VILLAGE ST-DONAT

VENDU en 48 jours à 95% du prix



VENDU en 27 jours à 96% du prix



ACCÈS LAC OUAREAU

VENDU à 98% du prix



LAC OUAREAU

VENDU en 43 jours à 97% du prix



ATTENTION ATTENTION

Toutes les fins de semaines
du mois de mai:

LIQUIDATION

anciennement

Le Manoir Des Laurentides

290, rue Principale

Premier arrivé, premier servi !

Beaucoup d'articles à vendre

Bienvenue à tous!

CLINIQUE DU VILLAGE

La clinique du village est fière de vous annoncer que nous poursuivons notre service de prélèvement avec notre infirmière d'expérience, tous les mardis sur rendez-vous au coût de 15\$. Nous acceptons les requêtes provenant de l'extérieur.

Notre équipe médicale est constituée du Dr. Bertrand Melanson, Dr. Philippe Melanson ainsi que Dre Marie Laflamme. De plus vous avez également la possibilité de rencontrer plusieurs spécialistes dont: Marie-Josée Leclerc, ostéopathe, Jean Marchand, orthésiste, Marie-Josée Laporte, infirmière en soins de pieds, Christine Roussin, inhalothérapeute, ainsi qu'une psychologue, un psychiatre et un chirurgien.

N'hésitez pas à communiquer avec nos secrétaires, pour de plus amples renseignements ou prendre rendez-vous.

Au plaisir de vous voir bientôt, le personnel de la clinique du village.



Clinique du village

382 rue Principale
Saint-Donat, Qc
Tél.: 819.419.0123
Fax.: 819.419.0126

Marie-Josée Laporte
Infirmière auxiliaire
Soins des pieds



Mont-Tremblant et environs
Soins à domicile
Saint-Donat: 819 341-0021

Ostéopathe
Marie-Josée Leclerc
Membre de la CPOQ

Structurel - Viscéral - Crânien - Fascia
Reçus pour assurances

MONT-TREMBLANT, 1004 rue St-Jovite
SAINT-DONAT, 380 rue Principale
819 341.0115




CLINIQUE DE SANTÉ RESPIRATOIRE
889 SOMMETS
Saint-Donat : 382, rue Principale 819.808.9788
DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DE L'APNÉE DU SOMMEIL



**LABORATOIRE
JM ROSS**

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES



JEAN MARCHAND
Orthésiste du pied certifié T.P.



ST-ADOLPHE D'HOWARD • SAINT-DONAT • RIVIÈRE-ROUGE • MONT-LAURIER 1 800 465-7433

Levée de fonds pour leucan



Le 29 avril 2017
au Restaurant Clos des Délices
En après-midi: levée de fonds pour Leucan

Un goûter (café, gâteau) sera organisé
lors du défi tête rasée de Myriam.

Venez en grand nombre encourager le défi
POUR LES ENFANTS
Vos dons seront recueillis sur place : chèques à l'ordre de
LEUCAN
c'est de 3h à 5h au 525 rue Principale
déjà... MERCI À TOUS

La Merci en musique

SAMEDI, 27 MAI 2017, 19 H 30
DIMANCHE 28 MAI 2017, 14 H 00
SALLE COMMUNAUTAIRE DE NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI
1948 CH. NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

ARTISTES :
ANDRÉ BAZERGUI
LOUISE HENRI
ANDRÉ LAPIERRE
JEAN-MARC PERRON
STEVE MARKS
MARJORIE HARVEY-PERRON
JÉRÉMIE HARVEY-PERRON

AU PROFIT DE :
LES JOYEUX LURONS
DE ST-DONAT
CENTRE DE
PÉDIATRIE SOCIALE
EN COMMUNAUTÉ DE
LANAUDIÈRE

ENTRÉE: 15\$ Gratuit pour les moins de 12 ans
BILLETS EN VENTE AU BUREAU D'INFORMATION
TOURISTIQUE ST-DONAT ET MUNICIPALITÉ NDM

Spectacle au profit d'organismes locaux

C'est dans le cadre du spectacle "La Merci en musique" que des artistes de la région vous présenteront cette année une nouvelle mouture de leurs musiques et chansons. André Bazergui, Louise Henri, André Lapierre et Jean-Marc Perron accompagnés de Marjorie et Jérémie Harvey-Perron, de Steve Marks et de nouveaux musiciens(es) vous convient à ces beaux moments musicaux dans une ambiance de chaleur humaine unique.

Devant le succès de la soirée présentée à guichet fermé l'an dernier, deux représentations seront offertes cette année à la salle communautaire de NDM : samedi 27 mai à 19h30 et dimanche le 28 mai à 14h00.

Tous les artistes apportent leur contribution de façon bénévole et les profits de la soirée seront partagés entre deux organismes locaux : les Joyeux Lurons de Saint-Donat, organisme desservant des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, et le Centre de pédiatrie sociale en communauté de Lanaudière (approche du Dr. Gilles Julien).

Les billets au coût de 15\$ (gratuits pour les moins de 12 ans) sont disponibles au Bureau d'information touristique de Saint-Donat et à la Municipalité de NDM.

Prenez soin de vous en venant vivre cette soirée de détente tout en aidant d'autres personnes.

Les paniers bio d'Équiterre, synonyme que l'été approche!

L'initiative pionnière se renouvelle, propulsée par la fougue d'une nouvelle génération de fermiers de famille

Depuis maintenant plus de 20 ans, les paniers bio du réseau des fermiers de famille d'Équiterre annoncent l'arrivée des beaux jours. Pour sa 21^e saison, cette formule d'agriculture soutenue par la communauté mise sur un réseau dynamique déployé à travers la province (et le Nouveau-Brunswick) pour répondre à une demande accrue des consommateurs. En plus de compter sur une affluence de fermes pour ravitailler les quelque 550 points de livraison et offrir plus de 19 000 abonnements, le réseau est en pleine effervescence, propulsé par l'énergie et la passion d'une nouvelle génération de fermiers résolus à faire de l'agriculture biologique, locale et solidaire une expérience unique et pertinente. « Plus de 57 000 personnes jouissent à présent des paniers bio d'Équiterre », affirme Sidney Ribaux, directeur général d'Équiterre. « Un succès immense et contagieux, comme en témoignent l'engouement que suscitent les paniers bio depuis 20 ans, et l'enthousiasme de cette relève agricole, qui rivalise d'audace pour offrir le meilleur de la terre d'ici », souligne-t-il.

Dans les Laurentides, 12 fermes livrent des paniers bio à 1584 abonnés, grâce à 40 points de livraison dans la région. Dix fermes du réseau sont situées dans la région.

UNE EXPERTISE ET UN SAVOIR-FAIRE UNIQUES : LE RÉSEAU DES FERMISERS DE FAMILLE EN PLEINE CROISSANCE

Équiterre veille au développement ainsi qu'à la rigueur du processus menant à la distribution des paniers bio, dont les 17 200 distribués en 2016. Cette collaboration unique avec les fermiers du réseau et la solidarité des fermes entre elles constituent un point de distinction et un gage de qualité des paniers bio d'Équiterre depuis 1996. « Plus qu'un panier d'aliments biologiques certifiés et coordonnés sous l'œil attentif d'Équiterre, les paniers bio sont le résultat d'un travail d'équipe », rappelle Aurélien Pochard, copropriétaire des Jardins du Chat Noir. « Je suis fier d'être aujourd'hui un fermier de famille, moi qui ai commencé par être un abonné aux paniers bio d'Équiterre. J'apprécie le caractère particulier de ces belles rencontres humaines et épicuriennes », ajoute-t-il. La force du réseau des fermiers de famille et la formule des paniers bio continuent de générer de l'intérêt, alors que 19 nouvelles fermes rejoignent le réseau cette année, dont deux en Gaspésie et une au Nouveau-Brunswick. « Il s'agit d'une augmentation remarquable correspondant au double du nombre de nouvelles fermes généralement accueillies par le réseau », souligne Isabelle Joncas, chargée de projet des paniers bio chez Équiterre. « Après 20 ans, la popularité de la formule auprès des jeunes de la relève agricole est une grande fierté pour Équiterre ».

DÉS PARTENAIRES ENGAGÉS

Les fermiers de famille peuvent également compter sur des partenaires dont l'engagement soutenu contribue à faciliter la distribution et l'accessibilité des paniers bio auprès des abonnés. Cette année, les partenaires principaux sont METRO, l'Agence métropolitaine de transport (AMT), la Société des Alcools du Québec (SAQ) et les magasins Renaissance.

Débutée il y a 6 ans, la collaboration avec METRO se poursuit cette année avec près de 50 magasins Metro et Super C à travers la province qui agissent à titre de point de livraison. « Non seulement ce partenariat nous permet de favoriser l'accès aux aliments biologiques cultivés localement, il permet aussi aux marchands d'offrir un service complémentaire à leurs clients », soutient Marie-Claude Bacon, directrice principale, Service des affaires corporatives de Metro. « Ce projet permet d'élargir l'éventail des efforts de METRO visant à appuyer les fournisseurs du Québec en reliant le consommateur directement à un agriculteur de sa région ». En 2017, l'Agence métropolitaine de transport met 8 stationnements incitatifs de gares de trains de banlieue à la disposition des fermiers de famille comme points de livraison. Les partenariats récents avec la SAQ et Renaissance offrent également un très beau potentiel de développement avec leur offre de nouveaux points de livraison.

OPINION du lecteur

Hôpital de St-Jérôme

Un grand merci à la docteure Patricia Gaffiero, à son équipe, la docteure Karine Melançon, anesthésiste, Julie Beaudet, inhalothérapeute, ainsi que les infirmières Guylaine Laurin et Karine Servent. Merci aussi au personnel pour sa gentillesse et son professionnalisme. Merci également au docteur Jean Marc Hebert et le personnel du CLSC St Donat.

Jean Remy

La sécurité alimentaire? De quoi s'agit-il? Et quoi encore?

par
Françoise Nadon

Il est assez paradoxal de parler de «sécurité alimentaire», alors que dans plusieurs pays occidentaux, la malbouffe et l'obésité sont endémiques. On ne manque pas de nourriture!

Pourtant, dans plusieurs pays, s'alimenter est un défi quotidien; en Haïti et en Afrique notamment, les disparités sont flagrantes. J'ai donné récemment un atelier intitulé «Notre nourriture vient de partout mais ce n'est pas partout qu'on mange».

Depuis 1975, l'entrée en scène de multinationales est venue compliquer la donne. «Monsanto» et compagnies ont pris progressivement le contrôle de la production mondiale de semences. Dans leurs laboratoires, à coup de millions, des chercheurs ont mis au point des semences résistantes aux maladies et aux parasites. On a tenté de nous faire croire que ces nouvelles semences, les «OGM» (organismes génétiquement modifiés), régleraient, en grande partie, la faim dans le monde! On a aussi mis sur le marché un produit, le «Roundup», un herbicide capable d'éliminer les insectes et autres agressions qui pourraient empêcher ces nouvelles graines de se développer. Les rendements ont bondi et les producteurs étaient ravis! Mais, il y a un mais! Depuis quelques années, on remarque, dans nos immenses champs, un retour en force de mauvaises herbes ultra résistantes; ce sont des indésirables qui se répandent à une vitesse folle et qui nuisent grandement aux récoltes.

Pour l'instant, ce sont surtout le blé, le maïs et le soja qui sont devenus OGM et les chercheurs de «Monsanto», achetés récemment par Bayer's, travaillent d'arrache-pied afin de contrer ce nouvel ennemi. Les conséquences de ces cultures transgéniques sont graves et très néfastes pour les sols.

Depuis peu, à cause de rendement qui ne sont plus au rendez-vous, quelques agriculteurs, propriétaires de grandes surfaces, reviennent aux méthodes ancestrales. Grâce à une meilleure gestion des sols et à l'application de technologies de pointe, la production a augmenté. La nature reprend ses droits.

La faim dans le monde n'a pas diminué; actuellement, des millions de personnes au Soudan, dont beaucoup d'enfants, meurent de faim! Où sont les résultats faramineux que nous promettait Monsanto? Où sont allés les milliards accumulés par les multinationales? (Suite en mai)

Commencement de la saison 2017 du contrôle des insectes piqueurs

Le programme de contrôle biologique des insectes piqueurs de la municipalité de Saint-Donat, pour la saison estivale 2017, sera effectué par la firme Conseillers forestiers Roy. L'équipe de terrain formée de 10 techniciens, un pilote de drone et un biologiste commencera la prospection des gîtes larvaires à la fin avril.

Le biopesticide utilisé pour réaliser les traitements, l'Aquabac XT, est un produit homologué par Santé Canada. Il est biologique, éprouvé depuis plusieurs années et ce produit n'a aucun effet sur la santé humaine ou animale aux doses opérationnelles. Il opère par ingestion et n'est toxique que pour

les larves d'insectes diptères (insectes à deux ailes). Autrement dit, il est sans danger pour la santé humaine puisqu'il a une cible d'action très spécifique.

Lorsque les conditions de terrains seront jugées adéquates, le premier traitement débutera. Une fois l'opération débutée, l'équipe d'applicateurs sillonnera la municipalité de Saint-Donat tout l'été jusqu'à la fin août afin d'effectuer des traitements à l'aide du biopesticide.

Les techniciens utiliseront des véhicules tout terrain (VTT) pour accéder aux gîtes larvaires. Les VTT ont un rôle central dans l'atteinte de nos objectifs, car ils permettent de couvrir une grande su-

perficie rapidement et d'être plus efficaces. Un drone et un hélicoptère seront utilisés pour effectuer des repérages par voie aérienne et traiter certains secteurs inaccessibles par voie terrestre.

Afin de faciliter l'accès aux gîtes pour les techniciens et de maximiser l'efficacité du traitement, la collaboration des propriétaires fonciers est demandée pour permettre d'accéder au territoire.

Pour toutes questions ou requêtes, vous pouvez communiquer avec Conseillers forestiers Roy au numéro suivant : 1-855-696-3398; ou à l'adresse courriel : cfroy.admin@videotron.ca.

Voici quelques conseils qui peuvent aider à réduire la nuisance

causée par le moustique en milieu résidentiel :

- **Effectuez une préparation de votre piscine au début de la saison estivale. L'eau stagnante des piscines représente un gîte potentiel pour les larves de moustique.**

- **Videz l'eau des pots à fleurs et assurez-vous que les gouttières de votre maison ne soient pas bouchées.**

- **Videz l'eau de tous les vieux pneus entreposés sur votre terrain.**

Il est important de ne pas avoir de bassin d'eau stagnante sur son terrain si l'on souhaite diminuer la prolifération des moustiques en milieu résidentiel.

iPad de Apple

Trucs et astuces pour votre plaisir



par
Claude
Montplaisir
Conseiller en
informatique
Clikatout

Vous utilisez un iPad, n'y connaissez rien en technologie et souhaiteriez pouvoir faire plus avec votre iPad? Alors cette chronique est pour vous.

Dans cette chronique, débutons la découverte de Safari, le fureteur de la compagnie Apple, facile à reconnaître avec son icône à l'image d'une boussole. En swahili, le mot Safari signifie "un long voyage". Transposé au web, Safari permet de voyager, de naviguer, de découvrir. Alors allons-y, découvrons!

Pour effectuer une recherche, dans le champ de recherche en haut de la page, inscrivez l'adresse du site recherché (URL) ou inscrivez les termes à rechercher. Safari proposera des termes souvent recherchés qui correspondent aux termes saisis. Appuyez sur Accéder ou choisissez un des termes proposés. Le voyage commence...

Le moteur de recherche (Google est souvent utilisé) propose une liste de résultats. En touchant l'un des résultats, la page du site web correspondant est affichée.

Lorsqu'on navigue, il arrive que l'on veuille se rappeler de certains sites. Safari propose

deux méthodes; les signets ou les favoris. Dans cet article, nous découvrons les signets. Lors du cours de mai, nous découvrirons les favoris.

Les signets sont utilisés pour enregistrer un lien à une page web qui est susceptible d'être rappelée. Un signet se crée lorsque la page est affichée de deux façons possibles. La première s'effectue en maintenant le doigt sur l'icône ayant l'apparence d'un livre ouvert (en haut à gauche de l'écran). La seconde en touchant l'icône composé d'un petit carré duquel sort une flèche vers le haut.

Dans les deux cas, un menu propose l'option "Nouveau signet". C'est à ce moment qu'on peut nommer le signet et choisir une "localisation". Un peu comme un document classé dans un dossier. En touchant la ligne sous le mot Localisation, Safari affiche les dossiers existants. Il suffit d'en choisir un ou d'en créer un nouveau. En touchant Enregistrer, le signet est conservé.

Pour afficher les signets dans le but de les réutiliser, de les modifier ou de les éliminer, touchez l'icône ayant l'apparence d'un livre ouvert en haut à gauche de l'écran. Tout y est, les signets, les favoris mais aussi les listes de lecture et l'historique de navigation. Plus à ce sujet dans un prochain article.

Saviez-vous qu'il est possible de rechercher un mot dans la page web affichée à l'écran? Touchez sur l'icône composé d'un petit carré duquel sort une flèche vers le haut et choisissez l'icône affichant une loupe nommée "Rechercher dans la page". Le clavier s'affichera et remarquez que le curseur se place sur une petite barre de recherche située au haut du clavier. Inscrivez les mots à rechercher et appuyez sur Rechercher.

Naviguer sur le web peut se faire sur plusieurs sites simultanément. Safari permet d'accéder plusieurs pages web par l'entremise d'onglets. Pour ouvrir un nouvel onglet, touchez le "+" en haut à droite de l'écran. Une page vierge s'affichera présentant nos favoris. Tapez le nom d'usage ou le terme à rechercher et la navigation reprends.

Pour parcourir les onglets ouverts: Touchez l'onglet au haut de l'écran pour accéder la Page ou touchez l'icône en haut à droite de l'écran et qui ressemble à deux petits carrés superposés ou p i n c e z l'écran avec trois doigts pour afficher tous vos onglets ouverts. N'oubliez pas

une chose, ne gardez pas trop d'onglets ouverts simultanément car vous risquez de vous perdre. Et lorsqu'on navigue, on ne veut pas se perdre!

Si cet article vous a intéressé et que vous voulez en savoir plus, sachez que des sujets du même genre sont abordés dans le cadre d'un atelier micro-informatique qui se donne à tous les deux jeudis matins à la salle Jules Saint-Georges.

Lors de notre prochain atelier sur l'iPad qui se tiendra le 11 mai, nous passerons plus de temps avec Safari pour découvrir d'autres trucs et astuces qui rendront votre voyage sur le web plus agréable.

Cet atelier est offert gratuitement.

Aucune inscription requise, vous n'avez qu'à vous présenter à la salle Jules Saint-Georges avant 9h30.

Les deux animateurs, René Cantin et Claude Montplaisir vous y attendent.

Clikatout

Solutions informatiques

Spécialité Apple (iPad, iPhone, MAC)

Soutien réseaux

Domotique

clikatout@gmail.com

Le Journal Altitude

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.

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 en chef
de la rédaction:
Martin LaFortune
Nathalie Boussion
Publicité et administration:
Nathalie Boussion
Publié par
Karima rezki

Une publication
COGEPLAN

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
11 mai 2017
Date limite pour
messages et publicités:
3 mai 2017

GALA

DES COMMERCES EN OR

DESJARDINS

CHAMBRE DE COMMERCE DU GRAND SAINT-DONAT
PREMIÈRE ÉDITION



CHAMBRE DE COMMERCE DU
GRAND SAINT-DONAT



27 AVRIL 2017
LE GRAND R
251, CHEMIN FUSEY
SAINT-DONAT

18 h

Cocktail

19 h

Souper 5 services

Encan silencieux

Dévolement des récipiendaires

Soirée dansante

Tirage d'un voyage

BILLET
150 \$
TAXES ENCL. S.V.

VENEZ PARTICIPER AU TOUT PREMIER GALA BÉNÉFICE DE VOTRE CHAMBRE,
UNE OCCASION UNIQUE DE CÉLÉBRER !

Billets en vente au bureau de la Chambre de commerce
534, rue Principale, Saint-Donat
819 218-2273

Finalistes en lice pour le Gala des commerces en or Desjardins !

Du 13 au 26 février a eu lieu la période de votation pour les entreprises membres en 2016 de la Chambre de Commerce du Grand Saint-Donat. Caisse Desjardins de la Ouareau et Desjardins Entreprises est le partenaire principal de notre tout premier GALA qui aura lieu le **27 avril au Grand R**.

Cinq finalistes dans chacune des sept catégories suivantes ont été retenus. Félicitations aux finalistes !

Les récipiendaires seront connus lors de la soirée mémorable du gala pour célébrer le succès des entreprises d'ici !

1 - Restauration et bar

Bistro Chez Victor
Café Ohaha
Le Jardin
La Patate d'Antan
Restaurant Aux 3 Copains

2 - Hébergement

L'Étoile du Nord
Hôtel Spa Le Suisse
La Cuillère À Pot
La Tanière de L'ours
Le Grand R

3 - Attrait touristique

Animateurs
Centre équestre de la Rivière Noire
Mécaglasse
Ski Garceau
Ski la Réserve

4 - Entreprise de services et vente au détail

• moins de 10 employés

Ameublement Barbeau Garceau
Gym St-Donat
La Boutique Sacoche
M. St-Amour et fils
Raymond et Sigouin Notaires

5 - Entreprise de services et vente au détail

• plus de 10 employés

Boulangerie St-Donat
Familiaprix Michel Deschamps
Groupe H2O
Patrick Morin
Rado, Corboil et Généreux

6 - Travailleur autonome

Stéphanie Dionne
Dominic Roy, ingénieur forestier Expert-Conseil
Équipe Jeannotte Minotti
Marchand de Plaisirs
Les Machines Boy's

7 - Construction, excavation et paysagement, développement immobilier

Carl Émond Excavation Déneigement
Construction Christian Issa
Construction Rayben
Paysagement et Excavation Beauséjour
Rénobec et Fils du Versant St-Donat





Historique sur les bâtiments religieux

Nous reproduisons en trois volets, l'album souvenir : Historique sur les bâtiments religieux - Paroisse St-Donat de Montcalm édité en 1997 par la Société Historique de St-Donat avec Claude Lambert à la recherche et la rédaction, Line Pagé à la révision et correction. Le comité organisateur était formé de Ginette Martel, Gillaine Charrette, Andrée Lambert et Gertrude Lafond-Nielly.

Premier volet : Nos bâtiments religieuxd'hier à aujourd'hui

Depuis sa fondation en 1974, la paroisse de Saint-Donat a connu plusieurs édifices religieux. En voici un bref historique.

D'abord, rappelons que la petite colonie du lac Archambault voit le jour en 1869 suite aux explorations du prêtre-colonisateur Théophile-Stanislas Provost. Celui-ci parcourt depuis quelques années

déjà les cantons du Nord de la région Lanaudière alors appelée la vallée de la Mantawa. Des colons arrivent à pied ou en charrette pour ouvrir la nouvelle mission. Ils viennent du sud des régions Laurentides et Lanaudière. Le curé de Saint-Théodore de Chertsey (1867-1874) Alexis-Henri Coutu sera celui qui viendra fonder la paroisse. Au cours de l'année 1872 il fait venir de Sainte-Élisabeth de Joliette ses frères Régis, Léandre et Moïse pour construire à la décharge du lac Archambault un moulin à scie et à farine. En 1875, il fait construire une modeste chapelle en bois équarri. Saint-Donat fait alors partie du diocèse de Montréal, dirigé par Monseigneur Ignace Bourget.

Première chapelle (1875-1888)

La petite chapelle, construite près du moulin fait 30 pieds de large sur 40 pieds de long. Le lieu de culte avec ses 24 bancs occupe l'étage tandis que le presbytère se trouve au rez-de-chaussée. Près de la chapelle une cloche de 200

livres est suspendue à un échafaudage. Cette cloche coulée à la fonderie "The John & Co. Troy" à New York, a été bénie à l'évêché de Montréal le 25 octobre 1874. La chapelle elle-même sera bénie le 1er novembre 1876 en présence de toute la colonie.

Selon le rapport fait par le curé Coutu en janvier 1881, la population catholique de la paroisse est de 315 âmes, ce qui représente 64 familles canadiennes françaises et une famille irlandaise, soit les Ritchie. Par ailleurs, le recensement canadien réalisé en avril et mai de la même année indique la présence d'une famille dite d'origine "sauvage", les Nontinonnee et celle d'un monsieur A. B. Mark, irlandais mais de religion méthodiste.

En 1885, alors que la population s'étend de plus en plus vers le sud, la chapelle est démolie et l'on transporte les matériaux près du site que l'on connaît aujourd'hui. Elle deviendra le nouveau presbytère de la chapelle qui sera construite en 1888.



Photo-vignette no.1: Cette photo fut prise peu de temps après la construction de l'église en 1888. À l'avant-plan dans la charrette deux patriarches descendent la rue que l'on nommera plus tard la rue Allard (en mémoire du curé Allard, 1947-51). Il s'agit de Louis Gaudet et de Régis Charbonneau. (Coll. Société Historique de Saint-Donat).

Deuxième chapelle (1888-1912)

C'est sous la direction du curé J. O. Lachapelle (1884-1890) qu'est entreprise la construction de la deuxième chapelle et de sa sacristie.

Mentionnons qu'en 1889 la paroisse passe au diocèse d'Ottawa dirigé par Monseigneur Joseph-Thomas Duhamel qui nous rend visite pour la première fois le 20 juillet de la même année. Voici sa description des nouveaux bâtiments..."la nouvelle chapelle

bâtie l'année dernière, n'est, ainsi que la nouvelle sacristie, qu'une charpente en bois recouverte à l'intérieur de simples planches...". En cette fin du XIXe siècle on note une certaine évolution dans les techniques de construction puisqu'on est passé du bois équarri au bois de planches, provenant du moulin à scie des Coutu. Cependant, il est clair que les bâtiments demeurent rudimentaires, mal isolés, pour les grands froids.

(N'oubliez pas de visiter notre site internet : www.societehistoriquesaint-donat.ca)



Ce 28 avril prochain, félicitation à tous nos bénévoles de la part de l'ARRLC

Vendredi, le 28 avril prochain, la Municipalité de St-Donat soulignera le travail de tous ses bénévoles par une fête toute en leur honneur. À l'ARRLC, on le pense et on en est fier, nos bénévoles sont indispensables. Nous sommes d'ailleurs toujours surpris de voir toute l'énergie qu'ils mettent pour préparer, arroser, débayer notre patinoire, défricher nettoyer et entretenir nos sentiers et, dans nos activités sociales, installer les équipements, accueillir et servir nos membres toujours avec le sourire et la bonne humeur. Nous ne sommes pas les seuls à le penser, car quelques fois, nos candidats à la fête annuelle des bénévoles ont été sélectionnés parmi plusieurs afin d'être récompensés par la Municipalité de St-Donat. Cette année, pour la fête des bénévoles

du 28 avril prochain, nous avons mis en nomination M Bernard Fournier pour son implication des plus appréciée à notre communauté du lac Croche. M. Fournier est un acteur important dans la réalisation de plusieurs de nos projets ou activités. Merci, M Fournier, de la part de tous les membres de l'Association du Lac Croche. Nous sommes fières que vous nous représentiez pour cet événement annuel.

Nos sentiers vous attendent.

Il semble maintenant assuré que notre région sera intégrée dans les sentiers de la grande boucle de Saint-Donat. Nos bénévoles travailleront fort encore cette année afin d'améliorer nos sentiers. En 2017, notre but sera d'imprimer une nouvelle carte

pour que vous puissiez profiter pleinement des 50 KM de sentiers du secteur du lac Croche. Voici un aperçu des sentiers moins connus, mais bien entretenus et qui vous attendent pour vous faire profiter de leurs charmes. Les sentiers du Mont-Sombre, le Petit Cap, Lafrenière, la Rivière St-Onge, rive droite et rive gauche, le lac Perreault, le tout nouveau Mont d'Or, Rochemaure, Rapides des Neiges. Vos commentaires seront vraiment appréciés écrivez-nous à asso.arrlc@hotmail.com à l'attention de Robert Cayouette.

Nouveaux fossés :

Ce printemps, nous devrions avoir des chemins beaucoup plus praticables puisque le service de la voirie de St-Donat a procédé, l'automne der-

nier, à plusieurs travaux sur les fossés afin de mieux évacuer l'eau causée par la fonte des neiges. Mais attention à ces fossés plus larges, ils ne sont pas toujours bien visibles à cause de la neige. La municipalité nous a informés qu'il y aura d'autres interventions cette année afin de corriger certains inconvénients causés par ces premiers travaux.

Ce printemps, soyez prudent car la glace s'amincit :

Voici quelques conseils de sécurité sur nos cours d'eau. Il faut toujours vérifier l'épaisseur de la glace avant de s'aventurer sur le lac. Le lac Croche est particulier puisqu'il a plusieurs passages étroits et plusieurs entrées d'eau comme la rivière St-Onge, le cric Caribou et la rivière du lac Perreault ou

le courant est plus fort et la glace beaucoup plus mince. Il faut bien connaître notre lac pour s'aventurer en hiver, imaginez au printemps.

En recrutement :

Nous sommes toujours en période de recrutement pour l'année 2017. Merci à tous ceux qui se sont inscrits et à tous ceux qui le feront bientôt. Vous pouvez vous inscrire au site de la municipalité www.saint-donat.ca sous et allez ASSOCIATION DE LAC / LAC CROCHE (AARLC). De la part de tous les résidents de notre belle région, merci pour votre soutien.

Pour tout commentaire concernant cet article ou pour des suggestions, écrivez-nous à arrlc@saint-donat.info.

Robert Cayouette, pour le comité communication et recrutement.

MOT DU DÉPUTÉ FÉDÉRAL



Chers amis,

Ça y est, le conflit sur le bois d'œuvre est relancé. Les États-Unis imposent des droits de douane sur notre bois, ce qui ébranle toute notre industrie forestière.

Ottawa doit faire reconnaître notre régime forestier. Québec a revu en profondeur son régime en 2013, de façon à le rendre conforme à l'ALÉNA : détermination du prix aux enchères, zones de coupes mieux protégées, quantités déterminées par un scientifique indépendant, etc.

Bureau de circonscription

436 rue St-Viateur, Joliette (Qc) J6E 3B2

Tél. : 450 752-1940

Téléc. : 450 752-1719

Sans frais: 1 800 265-1940

Gabriel.Ste-Marie@parl.gc.ca

Or, pour ne pas nuire aux autres provinces, Ottawa refuse de défendre notre régime à Washington. Rappelons que la dernière entente nous a coûté 24 000 emplois au Québec.

Plus que jamais, Ottawa doit faire reconnaître le régime québécois et offrir une aide pour compenser les droits de douane le temps que le conflit se règle devant l'ALÉNA.

Gabriel Ste-Marie

Député fédéral de Joliette





par
Nicole Lajeunesse
nicole@classicalacarte.net

Je voudrais rendre hommage à madame Cécile Bertrand-Trudel décédée entourée des siens le 6 mars 2017. Vous connaissez son frère Pierre Bertrand et son épouse Jeanine bien sûr mais je veux ici parler de Cécile, artiste aquarelliste. Analyser son style c'est faire l'éloge de la pureté. Elle maîtrisait tous les savoirs : dessin, modèle vivant, peinture à l'huile et à l'acrylique, sculpture et même la fresque mais elle avait fait de l'aquarelle son medium.

À la base de ce medium il faut très bien dessiner tout en dotant ensuite les lignes d'une sorte de vibration, de rythme qui atteint la personne. Un peu comme la pluie exacerbe ce que l'on voit. Elle a été mon mentor, me guidant vers un réalisme poétique vif et dynamique, sans compromis.

Elle était accueillante, riieuse, sportive mais dans la pratique des arts elle était exigeante, stimulante, extrêmement déterminée et avec des convictions fortes appuyées sur des leçons prises aussi bien en Europe qu'aux Beaux-Arts à Montréal. Elle a été avec Guy Leduc, Huguette Demarbre, Madeleine Saint-Amour, Jean-Charles Aubin, Céline Gingras, Orita Leprohon,

Michou Valin et tant d'autres magnifiques personnes du début d'Art Boréal que les siens ont fait citer dans sa notice nécrologique.

Si vous voulez avoir un

aperçu de l'œuvre de Cécile, consultez le livre *Saint-Donat et sa région* (Pointe-Claire, Québec, 1992) disponible à la bibliothèque locale ou à l'Hôtel de ville. Vous

comprendrez pourquoi j'ai une admiration et un respect inconditionnels pour cette belle grande dame. Sincères condoléances et fidélité indéfectible à toute sa famille.



La pollution alimentaire

Les produits de soin de la peau et les cosmétiques sont-ils dangereux pour notre santé?

par
René Cantin
Docteur

Souvent, on me pose la question à savoir si ces produits sont bons ou néfastes pour la santé de notre corps. Lorsque j'applique un produit sur ma peau, pénètre-t-il dans mon corps ?

La plupart des femmes s'appliquent du rouge à lèvres plusieurs fois par jour. Pourquoi quelques fois par jour ? C'est que le rouge à lèvres disparaît au cours de la journée et qu'il faut le rafraîchir. Il est prouvé que 90 % du rouge à lèvres se retrouve dans l'estomac. Donc, oui, on le mange !

Une étude américaine a conclu que 33 % des produits de beauté vendus dans les allées des centres d'achat contiennent au moins une substance cancérigène. Naturellement, la quantité de ces produits cancérigènes n'est pas suffisante pour vous rendre malade sur le moment, mais l'accumulation de ces différents polluants vous affecte graduellement. Ils sont sournois.

Il n'est pas facile de les recon-

naître, car, pour les identifier sur l'étiquette, la loi oblige les compagnies à les indiquer par leur nom scientifique. Ce n'est donc pas évident. Si je vous parle du sorbate de potassium, cela ne vous dira pas grand-chose, du moins, pour la majorité des gens. Le sorbate de potassium est un additif alimentaire (E202 en Europe) que l'on retrouve dans les confiseries, la crème glacée, les charcuteries, les produits de beauté, les cosmétiques et dans des milliers d'autres produits. C'est probablement l'un des agents conservateurs le moins nocif, mais est-il moins nocif pour autant ? Pour l'instant, ce produit est interdit dans plusieurs pays de l'Union européenne. De nombreuses études ne lui rendent pas hommage et pourtant, on le retrouve en grande quantité dans les produits de beauté et les cosmétiques, ainsi que dans la nourriture.

Attention, il n'est pas le seul ! Voici une liste de produits chimiques pour lesquels il serait bon de vous poser la question : « Sont-ils dangereux pour ma santé ? »

Selon David Suzuki, connu

mondialement pour ses travaux scientifiques, il y a douze ingrédients à éviter : les BHA et BHT, les colorants dérivés du goudron de houille, les ingrédients reliés au DEA, le dibutyl phtalate (fortement utilisé dans les vernis), les libérateurs de formaldéhyde, les parabènes, les parfums, les PEG, les dérivés de pétrole, les siloxanes, le sodium laureth sulfate et le Triclosan. Regardez sur le contenant du produit acheté la description des ingrédients présents, et si vous retrouvez l'un de ceux déjà mentionnés, alors, posez-vous la question : « Ma santé est-elle importante ?? »

En terminant, mesdames, il faut savoir que la plupart des rouges à lèvres sont fabriqués à partir de carcasses de vache, de bœuf, de cochon ou de poulet. Mon épouse utilise du rouge à lèvres fait à base de végétaux comme des feuilles, des racines, des fruits ou des fleurs.

Messieurs, lorsque vous embrassez votre conjointe, embrassez-vous une cuisse de poulet ou une rose ?

GARAGA®

un style CONTEMPORAIN



Pour votre porte de garage,
faites affaires avec les
vrais experts !

GARAGA®
EXPERTS

**Portes de garage
Mont-Tremblant**

35, rue Galipeau
Mont-Tremblant, QC
819 425-5596

portestremblant.com

RBQ: 8275-8806-04

et / ou + =

Transférez vos photos, vidéos, diapositives, etc.
sur un support DVD ou CD

Prise de photos et vidéos pour différentes cérémonies

René Cantin 819-424-3193
plus de 45 ans d'expérience en informatique

Calli **Fortune Delight**

Le Calli n'est ni un laxatif ni un diurétique, c'est un dépuratif. Il aide le corps à se débarrasser naturellement, de ses déchets. Sa recette est d'origine chinoise datant de plus de 5 000 ans. Il suffit de le laisser infuser dans 750 ml. d'eau chaude pendant 10 minutes puis de retirer le sachet. Le thé est presque imperceptible.

Le Calli se présente en cinq saveurs : nature, menthe, cannelle et safran. 819-424-3193. www.renecantin.com

Le Fortune Delight possède sensiblement les mêmes propriétés que le Calli se présente sous forme de poudre et s'adresse plus à aider le corps à nettoyer le foie. Il a été créé parmi un des cents meilleurs produits de santé au monde. Les saveurs sont : nature, citron, cannelle et framboise.

René Cantin Docteur
Distributeur depuis 1987

fadoq

Club FADOQ
Notre-Dame-de-la-Merci
Lanaudière

par
Michel Godin
Secrétaire

Bonjour,

Le 19 mars dernier nous avons eu notre dîner bénéfice organisé pour recueillir des fonds dans le but de meubler le hall d'entrée du Manoir de la Rivière Dufresne. Ce dîner fut un succès, nous avons accueilli 100 convives et nous avons dégusté un succulent repas. Nous avons donc pu amasser une somme de 1,367\$ avec cet événement, et c'était une belle occasion de manger en bonne compagnie en ce beau dimanche ensoleillé.

La prochaine activité est le bingo du deuxième jeudi du mois le 13 avril à 13 h, à la salle communautaire. Ce sera la dernière séance de bingo du deuxième jeudi du mois car il n'y en a pas en mai. Toutefois nous reprendrons nos bingos d'été à toutes les semaines dès juin prochain.

Le 27 avril à midi ce sera le dernier dîner de l'amitié de la saison 2016-2017. Nous vous proposons donc pour ce repas une soupe Minestrone, une Lasagne avec Salade César et un dessert. Nous vous attendrons en grand nombre pour ce prochain repas entre amis.

Exceptionnellement, il n'y aura de bingo après ce repas. En effet, le dîner sera suivi de l'Assemblée Générale Annuelle de votre Club FADOQ-NDM. Nous vous invitons à être présents à cette AGA où nous vous ferons le bilan de la saison 2016-2017. Il y aura aussi élection de trois des sept postes au Conseil d'Administration. Cet exercice démocratique est aussi une bonne occasion pour poser des questions et faire des propositions sur l'administration de votre Club.

Déjà le mois de mai est à nos portes et ce sera le début de nos activités d'été qui débiteront avec la pétanque et le souper de fermeture de la saison 2016-2017. Consultez votre dépliant annuel du Club pour les dates précises et je vous communiquerai l'information en détail lors de la prochaine parution du journal en mai.

Enfin, la FADOQ-NDM est heureuse de participer à la promotion du spectacle « La Merci en Musique ». Ce spectacle sera présenté à la salle communautaire, en deux occasions, soit le samedi 27 mai à 19 h 30 et le dimanche 28 mai à 14 h. Des artistes de la région vous présenteront leurs musiques et leurs chansons dans le but d'amasser des fonds pour deux organismes locaux qui sont : les Joyeux Lurons et le Centre de pédiatrie sociale en communauté de Lanaudière. Les billets sont seulement 15 \$ (gratuits pour les moins de 12 ans) et seront disponibles à compter du 23 avril à la Municipalité de NDM et au Bureau d'information touristique de Saint-Donat.

L'ÉQUIPE JEANNOTTE MINOTTI

COURTIERS IMMOBILIERS

SYNERGIE INC.
AGENCE IMMOBILIÈRE

LOUIS JEANNOTTE
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
514 830-2645
LJEANNOTTE@SUTTON.COM

CATHLEEN HILL
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
514 506-6694
HILLC@SUTTON.COM

JOHANE OSTER
ADJOINTE ADMINISTRATIVE
819 424-7155
JOSTER@SUTTON.COM

LINDA MINOTTI
COURTIER IMMOBILIER
514 730-7066
LMINOTTI@SUTTON.COM

EQUIPEJEANNOTTEMINOTTI.COM

Bureau: 819 424-7155



**“ENFIN,
UNE ÉQUIPE
QUI A SU
PRIVILÉGIER
MES INTÉRÊTS”**



NOUVEAUX PRIX

BORD LAC BLANC **599 000 \$** MLS 11842582LOCAUX ET APPARTEMENTS
TOUS LOJÉSBÂTIMENT SEMI-COMMERCIAL **394 000 \$** +TPS/TVQ
MLS 23376275

NOUVEAUTÉ

BORD LAC BARIBEAU - NAVIGABLE **350 000 \$** MLS 1255007

NOUVEAUX PRIX

LAC SUPÉRIEUR - VUE SPECTACULAIRE **299 000 \$** MLS 15205250

NOUVEAUTÉ

VILLAGE ST-DONAT **294 000 \$** MLS 16847637

VENDU EN 9 JOURS

BORD LAC CROCHE **409 000 \$** MLS 0276535

NOUVEAUX PRIX

BORD LAC ARTHUR **267 000 \$** MLS 16667481CŒUR DU VILLAGE - ST-DONAT **239 000 \$** MLS 34442088

NOUVEAUTÉ

ACCÈS NOTARIÉ LAC BLANC **274 000 \$** MLS 21 05067



**C'est avec plaisir que je vous invite
à l'assemblée générale annuelle
de la Fondation André-Issa
qui aura lieu**

**Mercredi 24 mai 2017 à 9 h
à la salle 215 de l'hôtel de ville
(490, rue Principale)**

DIANE MONETTE
AUDIOPROTHÉSISTE
DEPUIS 1987

PROTHÈSES AUDITIVES
Examens auditifs • Piles et accessoires
• Bouchons protecteurs (eau/bruit)
• Réparations

1-888-672-9939
581, rue Principale, Saint-Donat
CLINIQUE SANTÉ SAINT-DONAT
www.dianamonetteaudioprothesiste.com



C.P. 1115, Saint-Donat, Qc J0T 2C0

Assemblée générale annuelle

Le conseil d'administration de Liaisons enfance (Noël, Royaume de Ruby), est heureux de vous convoquer à son assemblée générale annuelle qui se tiendra le mardi 26 avril 2016 à 19 h à la Maison de la culture Louise-Beaudry (local de musique).

Seront notamment présentés les nouveaux administrateurs ainsi que les réalisations 2016.

Au plaisir de partager ces informations avec vous!

Nathalie Labelle,
présidente

P.-S. : aucune confirmation de présence nécessaire, vous êtes tous bienvenus!

NISSAN
Innové pour exalter.

L'ÉVÉNEMENT
MON CHOIX
DE NISSAN

CHOISISSEZ VOTRE OFFRE SPÉCIALE SUR NOS MODÈLES 2017 SÉLECTIONNÉS.

JUSQU'À
\$3 500*
DE RABAI MON CHOIX SUR LES VÉHICULES*

OU

JUSQU'À
\$4 000*
DE CRÉDIT SUR LES PIÈCES ET ACCESSOIRES*

(Le rabais Mon Choix de \$3 500 et le crédit de \$4 000 sur les pièces et accessoires s'appliquent au Titan 2017.)

SENTRA SV 2017
À TRANSMISSION AUTOMATIQUE
AVEC ENSEMBLE STYLE

EN LOCATION SUR 39 MOIS, À PARTIR DE

49\$
/SEMAINE
9955\$ COMPTANT

BOITE AUTOMATIQUE

SECOURS AVANT CONTRAINTS

CLIMATISATION AVEC MICROFILTR D'HABITACLE

CLÉ INTELLIGENTE ET DÉMARRAGE PAR BOUTON-PUSSEUR

CAMÉRA DE MARCHÉ ARRIÈRE

CONTRÔLE DYNAMIQUE DU VÉHICULE ET SYSTÈME DE TRACTION ASSERVIE

MICRA SV 2017
À TRANSMISSION AUTOMATIQUE
AVEC GROUPE ÉLECTRIQUE ET AIR CLIMATISÉ

EN LOCATION SUR 39 MOIS, À PARTIR DE

39\$
/SEMAINE
9955\$ COMPTANT

Belvedere NISSAN
LA SAINTE PAIX DEPUIS '67

BELVEDERENISSAN.COM

SAINT-JÉRÔME 251 boul. Roland-Godard t. 844-834-0032 | SAINTE-AGATHE 301 Rue Léonard t. 844-834-0031
MONT-LAURIER 2000 boul. Albiny Paquette t. 844-361-4976

LA PRIME MON CHOIX EST INCLUSE DANS LE PRIX D'ACHAT. CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. TOUTES LES DÉTAILS EN CONCESSION.




JEAN LAVOIE
 Courtier immobilier agréé
 C 819 217.1774
 lavoie-jean@live.ca

SUZANNE HOULE
 Courtier immobilier
 C 819 323.8900
 suzanne.houle@live.ca

JOSÉE LEMIRE
 Courtier immobilier
 C 514 770.2602
 jlemire@viacapitale.com

PIERRE POUDRIER
 Courtier immobilier résidentiel
 C 819 219.2233
 pierrepoudrier@gmail.com

CATHERINE ROBIN-BOUDREAU
 Courtier immobilier résidentiel
 C 450 530.5408
 crobin-boudreau@viacapital.com

CAROLE ST-GEORGES
 Courtier immobilier résidentiel
 C 819 324.1525
 carolestg@cgocable.ca



Agence Immobilière | 819.424.2443 | 819.424.5555 | 754 Principale, Saint-Donat J0T 2C0

CONDO DU MANOIR  Unité au rez-de-chaussée, 2 chambres, foyer, 2 s/bains, Possibilité prop. occupant. \$219 000 MLS 24644873 - Jean	VILLAGE PROXIMITÉ DE TOUT  Maison neuve, 3 chambres, 2 s/bains, salle familiale, construction coffrage isolant, Beaux matériaux. \$219 000 MLS 21431028 - Jean	BORD DU LAC PEMBINA  Chalet familial, 4 chambres, 2 s/bains, 2 foyers très belle plage de sable meublé \$534 000. MLS 23493133 Jean	BORD DU LAC BOEUF  Belle propriété intérieur tout en bois, 3 chambres, plus intergénération aménagé au sous-sol hors terre, 458 pieds sur l'eau, 3 salles de bains. \$389 000 MLS 14606942 - Jean	BORD DU LAC CROCHE  Terrain de 68. 207 pi. car. plage de sable naturel, 2 c.c. + boudoir, garage double, gazebo, \$499 000, mls 13754802 Jean
LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU  Terrain plat, plage en sable sécuritaire, 3 cac, 2s/bains, Foyer au bois, vendeur motivé. MLS 12195419 - Jean	BORD DU LAC ARCHAMBAULT  Nouveau sur le marché, 3 chambres, 2 s/bains, foyer, salle familiale, garage, terrain plat, MLS 16356560, \$ 625,000. Jean	LAC ARCHAMBAULT  207 Pieds sur le lac très privé, 3 chambres mezzanine, 2 s/bains, foyer, balcon terrasse, \$725 000, mls 21448565 Jean	BORD LAC ARCHAMBAULT  Très beau terrain directement sur le bord du lac Archambault, 347 pieds linéaires sur le bord de l'eau. \$450 000 MLS 23194112 Pierre	Rivière Ouareau  Belle propriété de 2 chambres à coucher. Droit de passage avec droit sur la même rue quai sur la rivière Ouareau. \$ 229 000 Mls 26599869 - Pierre
Bord Rivière Ouareau  Directement sur la rivière, terrain de 58,863 PC, vendu en bas de l'évaluation. Bonne opportunité. Mls 21480325 \$339,000 - Pierre	BORD LAC ARCHAMBAULT  BEAU BORD DE L'EAU TERRAIN DE 57,000 P.C.; Sur 2 niveaux, 3 cac, foyer, cuisine de rêve, Pès de tout: 649 000 \$ - mls 14886943 - Pierre	ACCÈS LAC ARCHAMBAULT  DROIT DE PASSAGE AU LAC POUR BAINADE - Vue sur le lac, const. de qualité, clé en main : \$29,000 \$ - mls 22910432 - Pierre	Village  Belle propriété pour jeune famille, 3 ch à coucher, le salon est agrémenté d'un foyer au bois. Grand terrain à proximité du lac Archambault, ski de fond et écoles. \$182 000 Mls 24984874 - Pierre	NOUVEAU PRIX  Chalet bord de l'eau Navigable, située sur la rivière Pembina qui communique avec le Lac, belle opportunité à prix modique. MLS 21873972 \$129 000 - Pierre
TERRAIN LAC ARCHAMBAULT  Au lac Archambault, grand terrain de 56,790 p.c. relativement plat, analyse de sol au dossier. 349 000\$ MLS 11410979 - Suzanne	BORD DE L'EAU  Magnifique maison, Lac Arthur de 4 chambres, meublé, équipé, rien à faire... 374 000\$ MLS 26013343 - Suzanne/Catherine	ENTRELACS  Cottage pour bricoleur. Un beau 4 chambres, grande maison qui mérite une visite. 119 000\$ MLS 28890548 - Suzanne	ACCÈS LAC PROVOST  Mignon chalet de 2 chambres sur beau terrain plat, garage. Faites vite! 114 700\$ MLS 24899352 - Suzanne/Catherine	UNE VRAIE PERLE  Coquette et chaleureuse, meublée et équipée, entourée des terres de la Couronne. 179 000\$ MLS 16412020 - Suzanne/Catherine
MONT JASPER  Spectaculaire terrain, un endroit recherché par les amateurs de la nature. 65 000\$ MLS 18637659 - Suzanne	MAISON À REVENUS  Un très beau 4 chambres dont 2 en haut et 2 en bas au rez de chaussée, Intergénération avec un revenu. 192 000\$ MLS 12886292 - Suzanne	BORD DE L'EAU  Au Lac Sylvere, une belle propriété de 3 cac, spa, garage, vendu meublé. 468 000\$ MLS 20439316 - Suzanne	VILLAGE  Un triplex et bureau d'affaires au coeur du village. Investisseurs ou pas? 220 000\$ Suzanne/Catherine	L'enchanteur  Chalet situé dans un secteur très ensoleillé, 3 ch à coucher, beaucoup de boiserie, accès au lac boeuf, pleine nature. 147 000 \$ (Suzanne et Catherine)
Le surprenant  VISITE LIBRE le samedi 22 avril de 14h à 16h Superbe chalet situé à 2 minutes du village, rénové, rangements, accès notarié à la rivière Blanche, ainsi qu'un droit d'amarrage pour bateau. 162 000\$ (Suzanne et Catherine)	La villageoise  En plein coeur du village, cette maison est idéale pour une jeune famille, immense terrain, près des écoles et garderie. La vie de village en toute simplicité, et à petit prix 136 000 \$ (Suzanne et Catherine)	57 ACRES  Maison avec superbe paysage. Cabane à sucre-installation complète. Érablière de 450 entailles. \$399 000 Mls :27703264 - JOSÉE	Bord de rivière  Bord de rivière Pembina. Chaleureuse maison, 3cc, 2 foyers au bois dont un dans la cp! Près des pistes de ski, de motoneige. À proximité du village. \$219 500. mls: 23904335 - JOSÉE	BORD DE L'EAU  LAC PERREAULT. Style unique! Terrasse en céramique spatieuse et privée! Garage immense et impeccable! \$469,000 MLS : 26130194 - JOSÉE



L'auteur-compositeur Alexandre Belliard à l'UTA le 3 mai

par
Suzanne André

Après un mois d'avril placé sous le signe de l'Inde, l'Université du troisième âge de Saint-Donat accueillera, dans le cadre de son assemblée générale, le 3 mai prochain, l'auteur-compositeur-interprète Alexandre Belliard.

«Alliant chansons, humour, poésie et histoire, Alexandre Belliard présente à travers Légendes d'un peuple, des événements, des lieux et des personnages marquants de la Nouvelle-

France à nos jours.

Des premiers peuples aux grands explorateurs, de Marie Rollet à Louis-Joseph Papineau, de la déportation acadienne en passant par les luttes métisses de Louis Riel, Alexandre chante et raconte une vaste et inspirante épopée, celle des francophones d'Amérique!»

La démarche d'Alexandre Belliard n'est pas sans rappeler celle de Serge Bouchard et de ses «remarquables oubliés» et magnifie les personnages moins éclatants de notre Histoire, moins éclatants mais sans que les fran-

cophones seraient disparus d'Amérique. Personnages courageux, acharnés à survivre dont nous recueillons l'héritage à la suite de nos parents et grands-parents qui ont tant bûché pour que nous puissions vivre. Pour plus d'information sur Alexandre Belliard et son œuvre, on peut consulter son site officiel au www.legendesdunpeuple.quebec.

L'assemblée générale de l'UTA se déroule en trois (3) temps : dès 10H30, présentation de la saison 17-18; 12H00, buffet «écocore responsable»; 13H30, conférence-spectacle. Les billets pour l'AGA, au coût de 25,00\$, sont disponibles lors de toutes les activités de l'UTA en avril ou chez Madeleine Labrèche St-Amour au (819) 424-2007.

Après avoir célébré de belle façon, la Reine Victoria et « La Bolduc » avec le professeur Vinet, tous les mercredis d'avril seront consacrés à l'Inde, son histoire et sa géographie sous la houlette du professeur Richard Fournier, un habitué de nos rencontres. Et puis, ne renonçant pas à la fantaisie, nous nous arrêterons à Bollywood le mardi, 11 avril. Vive le dépaysement! Il est toujours possible de s'inscrire à la porte, le jour même.

Le mardi 18 avril, à 10H00 à la salle Jules-St-Georges, Monsieur Eddy Dupuis offrira une initiation à l'opéra Eugène Onéguine qui sera à l'affiche à l'opéra du MET au cinéma Pine de Sainte-Adèle le



samedi 22. Eugène Onéguine est un opéra de Tchaïkovski sur un livret inspiré du roman de Pouchkine. Du grand art russe. Pour toute question ou demande

d'information supplémentaire, on peut communiquer avec Micheline Vallières Joly au (819) 424-1268 et/ou à uta.stdonat@gmail.com ou avec Suzanne André au (819) 424-7552 et/ou à agnesguioil@hotmail.com

Brunch de Pâques
16 avril de 10h à 13h
Buffet à volonté
Bricolages et jeux pour enfants
Faites-vous photographe avec de vrais lapins
Réservation requise
819 424-1333 reception@legrandr.ca

RE/MAX
LAURENTIDES Inc.
165 000 \$
MLS 17213029

Proche du cœur du village de Saint-Donat et à quelques pas du Parc des Pionniers, Lac Archambault, dans un quartier tranquille, maison familiale, avec véranda, piscine, jardin, 4 chambres et deux salles de bain, prête à devenir votre petit nid douillet. Grande salle familiale pour les enfants, Vendu \$88000 sous le prix de l'évaluation municipale.



Daniel LEWIS

lewis@vendue.ca
www.daniellewis.ca

530, rue Principale
St-Donat, Qc
J0T 2C0

514 233-6263



**OFFREZ-VOUS
UN COURTIER CERTIFIÉ**



**Je suis spécialisé dans la vente, l'achat
et la location de chalets dans la région**

par
Francine Braut,
Secrétaire Le Club
Fadoq St-Donat

fadoq
Club FADOQ
Saint-Donat
Lanaudière

La Fadoq reprend sa campagne du bouton argenté qui représente les quatre principes d'une qualité de vie adéquate pour les aînés.

Notre société doit cesser de voir le vieillissement comme un problème mais plutôt une belle occasion de tirer profit du savoir, de l'expérience et de la sagesse des aînés.

Les quatre trous du bouton argenté représentent pour nos aînés la santé, la sécurité, le bien-être et l'appartenance.

Pour la santé il faut leur assurer l'accès à un éventail de soins, tant spécialisés que généraux, de courte ou de longue durée à domicile ou en institution publique. L'objectif est d'assurer l'autonomie des aînés aussi longtemps que possible.

Les aînés doivent se sen-

tir en sécurité pour assurer leur qualité de vie. Le principe de protection des aînés doit s'inscrire obligatoirement dans les responsabilités de la société québécoise qui se veut égalitaire et solidaire.

Le principe de bien-être se fonde sur la nécessité d'établir collectivement les balises d'un confort minimum garanti et d'une sécurité matérielle adéquate pour tous les aînés. Il s'agit d'assurer à toutes les personnes de 50 ans et plus les moyens de se loger adéquatement, de se nourrir correctement, de s'habiller convenablement, de s'amuser et de se divertir suffisamment.

Finalement, nous devons donner un rôle plus actif à nos aînés. Nous devons les inclure dans les processus de décision et tirer parti de leur sagesse et de leur enseignement. Nous devons leur garantir une participation active et le droit d'être des citoyens à part entière et ainsi leur assurer une pleine appartenance à la société québécoise.



Petits travaux...

Mur de roches
Stationnement
Drains
Tranchées
Terrassement
Etc...

Camion 10 roues:

service de transport Sable / Pierre / Gravier / Etc...

Gros travaux...

Installation septique

Ecoflo **BIONEST** **ENVIROSEPTIC**
Incorporé à l'environnement

Creusage de cave
Chemins - Etc...



819 321-5555

www.ericleveilleexcavation.com
excavationleveille@hotmail.ca



Nous tenons à remercier notre fidèle
clientèle pour la saison d'hiver 2016-2017
À la saison prochaine!

Éric et son équipe



76, ch.Clef du Pimbina, St-Donat
deneigementleveille@hotmail.ca

819.424.4917

Seulement 14 équipes inscrites

Le Relais pour la vie lance un cri du cœur!



La responsable des équipes, Bianca Legault (à droite), vous invite à relever le défi lancé par l'organisation du Relais pour la vie 2017.

Plus que jamais, les inscriptions tournent au ralenti pour le Relais pour la vie 2017.

À un peu plus de deux mois de l'événement, seulement 14 équipes ont complété leur inscription pour cette grande marche nocturne organisée au profit de la Société canadienne du cancer. C'est un net recul par rapport aux dernières éditions avec 45 équipes en 2014, 44 en 2015 et 35 l'an der-

nier.

"Le public doit savoir ce qu'est le Relais pour la vie. Que tous comprennent qu'ils peuvent démontrer ainsi leur admiration et leur appui à un proche atteint du cancer, un survivant ou un grand disparu à qui on veut rendre hommage", explique la responsable des équipes, Bianca Legault.

Pour les équipes qui veulent s'inscrire, on peut contacter Mme Legault au 514-229-1288 ou, par courriel, biancalegault@hotmail.ca.

Le Festival Ultimate XC sera de retour pour sa 6^e édition à Saint-Donat

La municipalité de Saint-Donat, l'entreprise québécoise Les événements JustRun International et sa fondation associée sont fiers d'avoir conclu une entente de partenariat pour les cinq (5) prochaines années afin d'assurer l'organisation du populaire Festival Ultimate XC et de sa prestigieuse course de sentier en nature « Trail running » appréciées par des milliers de participants chaque année. Cet événement sera donc de retour cette année comme prévu, le 1er juillet prochain et l'inscription en ligne va recommencer dans les prochains jours.

Le Festival Ultimate XC pourra désormais compter sur l'équipe solide et expérimentée de JustRun pour leur apporter un soutien supplémentaire dans l'organisation de cet événement de course à pied.

JustRun est l'organisateur et promoteur de dizaines d'événements populaires, entre autres les marques Bootcamp-Race, Prison Break Race, Zombie Apocalypse,

Big Bubble Tour et NorthMan Race pour ne nommer que ceux-là.

Le festival Ultimate XC permet aux commerces et aux résidents de Saint-Donat de recevoir de nombreux visiteurs durant cette période, ce qui permet aux nombreux participants et spectateurs de découvrir ce magnifique coin du Québec.

De plus, l'initiative conduite par Monsieur le Maire Joé Deslauriers et son équipe permettra aussi à la région d'accueillir un deuxième événement expérientiel sportif et culturel dès cet automne. Cette nouvelle activité permettra d'accueillir des milliers de personnes à venir découvrir les produits du terroir de la région dans une course qui risque de devenir un incontournable chaque année. À propos du Festival Ultimate XC

Le Festival Ultimate XC, c'est l'un des grands rendez-vous estivaux des coureurs en sentier au Québec. Depuis 2008, ce festival offre la possibilité aux coureurs de tous âges et de tous calibres de participer à des courses en sentier. Les parcours de type Trail se font sur des distances de 1, 3, 11, 21, 38 et 60 km tandis que les parcours de type Cross-Country se font sur des distances de 5 et 13 km. Chacun y trouve un défi correspondant à son niveau.

À propos de JustRun

L'entreprise québécoise Les événements JustRun International est un collectif d'événements sportifs ayant pour mission de supporter la création et l'organisation d'événements expérientiels et/ou culturels au Québec ainsi qu'à l'échelle nationale et internationale. JustRun est impliqué dans de nombreux événements populaires tels que les courses à obstacles, les courses en sentier, les courses le fun et les courses thématiques. Depuis 3 ans, c'est plus de 100 000 participants qui ont franchi la ligne d'arrivée des événements de JustRun! Pour en savoir plus, visitez le site www.justrun.ca.

Lidear

Beaucoup plus que de la lingerie...
Much more than just lingerie...

- Lingerie - Maillots de bain
- Vêtements de détente
- Lingerie - Swimwear
- Loungewear

LINGERIE
et Roméo Juliette

118-B, rue Principale
(Village des Monts)
Ste-Agathe 819 306-6862



Résidentiel et commercial • Mini pelle
Réparation de fissures et scellage • Démolition
Drain français • Terrassement
Champ d'épuration Bionest, Écolog, Enviro-Septic
Transport en vrac

GILLES DUVAL

Entrelacs (Québec)
Tél: 450 228-4231
Cell: 450 820-7595
R.B.Q. 8109-6816-37

FÉLICITATIONS!

Nous sommes fiers de souligner et surtout de féliciter Mme Liette Labrecque pour ces 25 ans de pratique en massothérapie.



Accueil chaleureux, efficacité, professionnalisme, voilà ce que l'on retrouve quand on prend un rendez-vous avec elle au **819-424-4983**

Bonne continuité de la part de ta fidèle clientèle



Cliquez

J'aime



facebook.com/loisirsaintdonat

Abonnez-vous à
l'infolettre
saint-donat.ca

Cette année, la 43^e édition de la *Semaine de l'action bénévole*, se déroulera du 23 au 29 avril. Nous voulons vous mettre à l'honneur vous, bénévoles, qui faites la différence dans notre communauté.

C'est ici, à travers votre engagement que prend le sens du mot **Habité** dans notre nouvelle identification : *Parc Naturel Habité*. Sans votre dévouement plusieurs activités, services, aides ne pourraient avoir lieu. Quelle serait notre municipalité sans vous ! Vous, avec votre dynamisme, votre passion, votre énergie débordante, donnez l'envie d'**Habiter** notre grand parc naturel !

Au nom de tous les donatien(ne)s, je veux vous dire un immense MERCI. Aussi, afin de souligner votre apport à la communauté, au cours de la semaine de l'action bénévole, plusieurs petites attentions vous seront offertes :

- Lundi 24 avril :** Chaque bénévole qui se présentera au bureau d'information touristique recevra un petit cadeau ;
- Mardi 25 avril :** Tous les bénévoles sont conviés à une collation-causerie avec le maire, à la salle Jules-St-Georges dès 10 h ;
- Mercredi 26 avril :** Chaque bénévole qui se présentera à la bibliothèque recevra une location gratuite au Club des nouveautés ;
- Jeudi 27 avril :** Chaque bénévole qui se présentera à l'hôtel de ville obtiendra un laissez-passer gratuit pour un Ciné-club, en 2017 ;
- Vendredi 28 avril :** Gala des bénévoles à l'Église de Saint-Donat, à 19h.

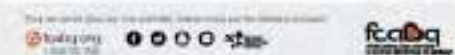
Lors du Gala, des bénévoles s'étant particulièrement illustrés au cours de la dernière année recevront une bourse et cette soirée se clôturera par un spectacle d'Alain Choquette.

Encore une fois, merci de tout cœur.

Bénévoles :
Créateurs de richesses



Semaine de l'action bénévole - 43^e édition
Du 23 avril au 29 avril 2017



BONNES VACANCES!



SOIRÉE D'INFORMATION - CAMP DE JOUR D'ÉTÉ 2017

Tous les parents souhaitant inscrire leur(s) enfant(s) au camp de jour de Saint-Donat pour l'été prochain sont conviés à une rencontre d'information.

Celle-ci aura lieu le **mercredi 26 avril à 19 h**, à la **salle Jules-St-Georges** de l'Hôtel de ville de Saint-Donat (490, rue Principale - entrée arrière).

Natacha, Marie-Pier et Simba sont impatients de vous rencontrer !

La route des ventes de garage !

Pour une deuxième année consécutive, le service des loisirs de la Municipalité vous propose de créer la «route des ventes de garage» ! Nous souhaitons rassembler tous ceux qui organiseront une vente les 20 et 21 mai prochain sur un même dépliant. Cela permettra aux clients potentiels de vous trouver facilement, même si vous n'êtes pas sur la rue Principale. Le dépliant inclura une carte d'indications routières et nous en ferons la distribution et la promotion. Profitez-en, c'est gratuit !



Inscription: 819-424-2383 poste 239
ou sec-loisirs@saint-donat.ca

Date limite d'inscription :
vendredi 5 mai 2017

Un minimum d'inscription sera nécessaire pour ce projet.



CINÉ-CLUB DE SAINT-DONAT

Salle communautaire Jules-St-Georges
(490, rue Principale, entrée arrière)

Jeudi 11 mai à 19 h 30
Prix d'entrée : 5 \$

Un film de Katell Quillévéré avec Tahar Rahim, Emmanuelle Seigner, Anne Dorval.

Tout commence au petit jour dans une mer déchaînée avec trois jeunes surfeurs. Quelques heures plus tard, sur le chemin du retour, c'est l'accident. Désormais suspendue aux machines dans un hôpital du Havre, la vie de Simon n'est plus qu'un leurre. Au même moment, à Paris, une femme attend la greffe providentielle qui pourra prolonger sa vie...

« Katell Quillévéré réussit à diriger un casting composé de comédiens très divers avec sensibilité et justesse d'observation, qualités que l'on trouvait déjà dans les deux premiers films de la cinéaste, "Un poison violent" et "Suzanne". » (Jean A. Gili, Poitiff)



Membre du Réseau Plus de l'Association des cinémas parallèles de Québec

Québec TELEFILM CANADA

Sainte-Agathe-des-Monts



Ste-Agathe / Tremblant / Lachute
1 800 567-6702
www.allianceford.com

LÉONARD PAGÉ CHALIFOUX PICHÉ NOTAIRES INC.
notaires et conseillers juridiques

Me Marie-Eve Chalifoux

L.L.B., D.D.N.

109, rue Saint-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 2A8
Téléphone : (819) 326-6321
Télécopieur : (819) 326-5671
me.chalifoux@notarius.net
www.lxpnotaires.ca



Bell

217 rue Principale est, local 102
C.P. 24, Sainte-Agathe-des-Monts
Qc J8C 3A1

Magasin Bell
819-321-0265

Communications C.V.L.
propriétaire-exploitant

Le Patriote

*Le théâtre
des grands
de chez nous*

SPECTACLES PRINTEMPS 2017



Broue
19 avril



**Richard
Séguin**
22 avril



**Alexandre
Barrette**
29 avril



Gabriella
27 avril



**Alex
Nevsky**
13 mai

Villa  *Notre-Dame*

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR PERSONNES ÂGÉES

Notre mission est d'offrir aux aînés semi-autonomes
un milieu de vie familial, sécuritaire et favorisant
le maintien de l'autonomie.



30, rue Laurier Sainte-Agathe-des-Monts J8C 1R4

819 326-3482 • villanotredame.ca



7175156
VENEZ
NOUS
RENCONTRER



Table d'hôte
6 services

35\$ par pers. / + taxes
et service

Restaurant
LA TOUR DU LAC

Table aux Saveurs du Terroir™ certifiée

Réservation appréciée
819-326-4202

www.latourdulac.ca

173 Tour du Lac, Sainte-Agathe-des-Monts, QC J8C 1B7

50% de rabais
sur la 2^e table d'hôte ✂

Du lundi au vendredi
Seulement valide
sur présentation de ce coupon
jusqu'au 30 avril 2017.

Avis public est, par les présentes, donné par la soussignée, Lyne Arbour secrétaire-trésorière de la Municipalité régionale de Comté de Matawinie, que le huitième jour de juin 2017 à dix heures du matin, à la salle du Conseil de la Municipalité régionale de comté de Matawinie, située au 3184, Première Avenue à Rawdon, les immeubles suivants seront vendus à l'enchère publique, au plus haut enchérisseur, à défaut de paiement des taxes et frais auxquels ils sont affectés et des frais subséquemment encourus à moins que lesdites taxes et les frais ne soient payés à la soussignée avant la vente au bureau de la Municipalité régionale de comté de Matawinie, le tout sujet néanmoins au paiement de ce qui pourrait être dû au Gouvernement provincial pour le prix desdits immeubles.

La secrétaire-trésorière et directrice générale
Lyne Arbour

Nous tenons à vous informer que malgré nos efforts pour que la liste des immeubles en défaut de paiement soit le plus à jour possible, certaines propriétés peuvent y apparaître même si les propriétaires ont régularisé leur situation. Le site web de la MRC sera mis à jour régulièrement.

PROPRIÉTAIRES	LOT	RANG CADASTRE	TAXES MUNICIPALES	TAXES SCOLAIRES	TOTAL DES TAXES	TOTAL DES FRAIS	TOTAL
Saint-Donat							
CHAMPAIGNE Caroline 3325 rue Louis-Hébert Montréal Québec H2G 2K7	L-128864		1389,70	8,46	1398,16	375,85	1484,01
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE HUIT CENT QUARANTE-DEUX (5 438 361,42) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
Curateur Public du Québec Corporation de Gestion en Santé du Québec 8700 Boulevard Henri-Elie Montréal Québec H3B 4W8	5 438 361		3589,56	193,75	3783,31	336,50	3219,82
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE HUIT CENT QUARANTE-DEUX (5 438 361,42) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 380		3079,60	308,83	3388,43	824,63	3941,26
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE DEUX CENT QUARANTE-DEUX (5 438 340,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 340		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 360,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 360		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 360,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 359		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 359,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 358		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 358,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 357		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 357,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 356		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 356,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 355		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 355,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 354		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 354,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 353		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 353,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 352		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 352,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 351		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 351,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 350		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 350,14) CADASTRE DU Québec, circonscrit par la loi de la ville de Montréal, avec toutes les servitudes actives ou passives, appartenant au cadastre ou relevant dudit immeuble.							
DUGAS Yves 207 Place des Hautesurs Piedmont Québec J0R 1K0	5 438 349		3026,45	310,30	3336,75	828,16	3964,91
Désignation de l'immeuble Un immeuble commercial désigné comme étant le lot numéro CHARG MILLIONS QUATRE CENT TRENTS CHARG MILLE TROIS CENT QUARANTE-DEUX (5 438 349							



Dîner spaghetti

Chers citoyens,

Venez encourager nos jeunes élèves du troisième cycle en vous régalant à notre traditionnel dîner spaghetti. Les fonds amassés permettront aux jeunes de cinquième et sixième année de vivre un voyage éducatif inoubliable à Québec. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre!

Quoi? Dîner spaghetti

Quand? Dimanche le 30 avril à 11h30

Où? Étoile du Nord

Les jeunes du troisième cycle vous solliciteront bientôt. Merci de les encourager!



Félicitations aux Champions des séries 2017 JOUR

De gauche à droite: Daniel Racette, Paul Duquette, Pierre Forget (skip), Greg Philp, René Côté.

Félicitations aux Champions des séries 2017 SOIR, l'équipe *Le Spécialiste*

De gauche à droite: Normand Gélinas, Fernand Giroux, Martin St-Amour, Éric Aubin (skip), René Côté.



familiprix

Michel Deschamps



Infirmière diplômée

Membre de  Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

JOURNÉE SANTÉ — DIABÈTE —

Pour qui: *Pour tous*
Tarif: *Gratuit*
Date et heure: *25 avril 2017*
sur rendez-vous: *819-424-2626 poste 1*

Venez rencontrer notre infirmière afin qu'elle puisse prendre votre taux de glycémie et vous parler du diabète.
N.B.: Les patients de Familiprix pourront bénéficier d'un suivi et d'un support personnalisés et ce GRATUITEMENT.

Informez-vous au Laboratoire

 **familiprix**
Michel Deschamps

480, rue Principale (suite 102)
Saint-Donat

819 424-2626

Mont-Tremblant

ACTIVITÉS 2017

Ziptrek Écotours Tremblant



Ziptrek Écotours Tremblant offre une aventure écotouristique aérienne. Pionniers dans ce domaine en Amérique du Nord, nous offrons cinq MÉGA LIGNES TYROLIENNES doubles qui permettent aux participants de survoler les arbres sur une distance d'environ 4 km, du sommet à la base du mont Tremblant. L'activité de trois heures inclut également : l'ascension de la montagne à bord de la télécabine panoramique, trois randonnées en forêt, et des présentations informatives orales portant sur l'écologie (sur le modèle de développement durable The Natural Step), l'histoire du développement de la région et la faune et flore laurentiennes. Nos tours d'observation offrent des vues uniques et spectaculaires sur la région qui impressionnent même ceux qui y vivent ou qui la connaissent bien.

Ziptrek Écotours Tremblant
20 mai au 15 octobre 2017

Festival d'été de Tremblant



C'est dans l'environnement de grande nature et l'ambiance chaleureuse d'un village piétonnier vibrant au rythme de ses festivals, événements et activités que vous êtes invités à profiter du Festival d'été de Tremblant. Que vous preniez part à un événement sportif de calibre international ou que vous assistiez à l'un des quelque 300 spectacles gratuits mettant en scène des artistes de renommée québécoise ou internationale, vous trouverez des options pour tous les goûts. Que ce soit avec les Rythmes Tremblant, le Festival International du Blues de Tremblant ou la Fête de la Musique, sous la direction d'Angèle Dubeau, les villégiateurs sont attendus avec une programmation riche en diversité.

Festival d'été de Tremblant
16 juin au 4 septembre 2017

Casino de Mont-Tremblant



Situé sur le Versant Soleil, le Casino vous convie à des moments de plaisir inoubliables dans une ambiance intime et un décor enchanteur. Plus de 400 machines à sous et une sélection variée de tables de jeu vous attendent. Découvrez la cuisine savoureuse du restaurant Altitude, où fruits de mer et grillades sont à l'honneur, et ne manquez pas les soirées musicales gratuites présentées les fins de semaine. Le Casino est accessible par un service de navette gratuit, disponible à partir de la place des Voyageurs. Le stationnement et le service de voiturier sont également gratuits. Réservé aux 18 ans et plus.

Casino de Mont-Tremblant
Ouvert à l'année

Héli-Tremblant



Survol de la région de Tremblant en hélicoptère, voyez les lacs, rivières et montagnes du haut des airs. Forfait avec escale sur le sommet d'une montagne vierge. Forfait romantique où l'on vous dépose directement au restaurant. Ouvert tout l'année de 9H30 à 17H30.

Réservation requise.
Héli-Tremblant
Ouvert à l'année



**ALLIANCE
FORD**

Ste-Agathe / Tremblant / Lachute

1 800 567-6702

www.allianceford.com

TACOS LOLITA
Cuisine mexicaine et libanaise

- Fajitas • Shish Taouk
- Burritos • Falafel
- Grand choix de salades 100 % BIO

**MENU POUR EMPORTER
GRANDE TERRASSE**

804, rue de Saint-Jovite,
Mont-Tremblant QC J8E 3J8

819 425-2555





Clinique capillaire
Jeannot Larocque

Prothèses capillaires et mammaires

511, rue Mercure, Mont-Tremblant J8E 3H6

819-425-0939

jeannotlarocque@sympatico.ca



390 rte 117 nord
Mont-tremblant QC
J8E 2X3

Tél : 819-425-3103
Fax 819-425-6622



**TAROT,
VOYANCE**
ET CANALISATION

PLUSIEURS ANNÉES D'EXPÉRIENCE

PRÉDICTIONS
AMOUR ARGENT FAMILLE TRAVAIL ET +

819-279-3761 RÉSERVATION OBLIGATOIRE

CLINIQUE SANTÉ SAINT-DONAT

Cà, où l'on s'ajuste à vos besoins

561 rue Principale, St-Donat
(situé en bois avec le bureau d'information touristique)

Chiropratique
Dr. Benoit Laplace
chiropraticien, D.C.
819 424-2798

Local disponible
Pour plus d'informations
819 424-2798

Physiothérapie
Richard Jolin
819 805-2746

Acupuncture
Jacques Héroult
819 424-7172

Prothèses auditives
Diane Monette
Audioprothésiste
1-888-672-9939

Masso-thérapie
Tania Hamilton
819 323-7279

Sylvain Barbeau

Horticulteur - Paysagiste

- Aménagement paysager complet
- Conception et réalisation
- Spécialisation pierres naturelles (granite, calcaire, grès, ardoise)
- Marches, trottoir patio, mur et muret sec, muraux en pierre, rocaille, foyer, inuitshak
- Plantation d'arbres matures, arbustes, vivaces
- Service d'entretien complet de vos aménagements
- Service de mini-pelle et de mini-palpe

16, rue St-Louis, St-Donat • Cell.: **819 324-8410**
sylvain@paysagisteob.com

Fax: **450 224 5660**

PIERRE-LUC LAVOIE

ARBORICULTEUR DIPLÔMÉ

Abattage - Déboisement - Déchiquetage
Élagage - Essouchement - Plantation

514 778 0075 819 507 0075
www.arbrespl.com

ABATTAGE D'ARBRES CHARBONNEAU

ABATTAGE ÉLAGAGE DÉBOISEMENT

Résidentiel - commercial - Industriel

ASSURANCES COMPLÈTES
ESTIMATION GRATUITE

819.325.3007

Dominic Roy

Ingénieur forestier
EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
Diagnostic sylvicole
Régénération forestière
Évaluation forestière
Cartographie
Forêt d'affaires

330, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Tél.: 819 419-3175
Téléc.: 819 210-0721

Facilité et confort
Plans et devis
Gestion de projets

dominic@roy-ingf.com www.roy-ingf.com

Église Chrétienne Évangélique de Saint-Donat.

Réunion de prières: Mercredi 19:30
Réunion du dimanche à 10:00.
720 rue principale, Saint-Donat.
Tél: 819-419-0132

C'est Dieu qui nous aime le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu'il ait la vie éternelle Jean 3,16

LIBRAIRIE

carpe diem

Livres - Jeux - Papiers - Papeterie Fine - Cadeaux
L'ART DE LA VIE

114-6, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819-717-2513

Serge Lavoie, É.A., S.A.A.

Évaluateur agréé

Membre du Groupe Élmira
info@elavoie.com
porte 234

683 rue Valiquette
Ste-Adèle, Qc, J8B 2M4

Ste-Adèle
450.229.6693 1.229.6556

St-Jérôme
450.436.1285

ligne sans frais
1.800.317.8022

Réal Desmarchais

CONSTRUCTION / RÉNOVATION

R.B.Q.: 8223-9302-02

35

Entrepreneur général & spécialisé

Inspection de bâtiment - Gérance de projet
Charpente - Finition - Portes & fenêtres - Gypse
Plâtre - Peinture - Peinture au fusil - Céramique
Entretien - Granit - Plancher bois franc

70, ch. Lucien - Saint-Donat 514 983-2020

Vente & installation de pneus de toutes marques

Jantes et roues en alliage
Entreposage saisonnier
Changement d'huile.

2100, rte 125 - NDM 819 424-PNEU (7638)

Dominic Roy

Ingénieur forestier
EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
Diagnostic sylvicole
Régénération forestière
Évaluation forestière
Cartographie
Forêt d'affaires

330, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Tél.: 819 419-3175
Téléc.: 819 210-0721

Facilité et confort
Plans et devis
Gestion de projets

dominic@roy-ingf.com www.roy-ingf.com

McRAYMOND M. SIGOUIN
L.L.B., D.D.N.

McMARIE-CLAUDE RAYKIND
L.L.B., D.D.N.

McELISABETH SIGOUIN
L.L.B., D.D.N.

RAYMOND & SIGOUIN

NOTAIRES
CONSEILLERS JURIDIQUE

470, Principale C.P. 400 - Saint-Donat
Tél.: (819) 424-2272 • Fax: (819) 424-1574

résidence

Personnes retraitées autonomes et semi-autonomes

Chambres Disponibles

Chaque chambre consiste d'une salle de bain complète privé

Répts

Ascenseur

Surveillance 24h sur 24

Visite Infirmières et/ou Dr à la résidence sur demande

We speak English WELCOME

Francois et Nancy

247 rue Aubin - Saint-Donat, Qc. - J0T 2C0

819-424-1112

ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.

ARCHITECTE

51 AVE DES GOUVERNEURS REPENTIGN 450-581-7845

15 CHEMIN ST-GUILLAUME ST-DONAT 819-424-5781
(BUREAU DE CONSULTATION)

architecture@videotron.ca

Yves de Carufel CPA INC.

SOUS-TRAITEMENT PROFESSIONNEL ASSURÉ

1960, boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle (Québec) J8B 2N5
Téléphone: (450) 229-2346
Télécopieur: (450) 229-1055
Courriel: yvesdecarufel@cgacabio.ca

470, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: (819) 424-3135

RE3

ARPENTEURS GÉOMÈTRES

R.A.D. - CORREIL - BÉNÉVOLE

18, rue St-Henri Est
Sainte-Adèle (Québec) J8B 2C0

Tél.: 819 326-0323
Téléc.: 819 326-0197
Fax: 819 326-0323

www.re3ad.net

519, rue Principale
Saint-Donat, Qc J0T 2C0

Tél.: 819 434-3815
Téléc.: 819 434-5478

TRISTAN SÉGUIN
D. SC. A. A. A.
tsesun@re3ad.net

G

ESTION NORMAND FORGET INC.

Piombière - Résidentiel - Commercial - Pompes et Accessoires

1938 Route 125, Notre-Dame de la Merci (Qué.) J0T 2A0

URGENCE : KEVIN AU 819-217-0444

Tél. (819) 424-7271 gestionn@bell.net

EXCAVATION & DÉNEIGEMENT

EMOND

R.B.Q.: 5642 9202 01 Membre A.P.C.H.Q.

Excavation Installation septique Drainage

Ecoflo ENVIRONNEMENTAL
excavationcarlemond.com

819 217-1750

B. Pottevin

Excavation • Transport
Tél.: (819) 424-7350
48, ch. Domaine Ayotte • Saint-Donat

SERVICE DE PELLE HYDRAULIQUE ET CAMION 10 ROUES

INSTALLATION SEPTIQUE

CONSTRUCTION DE CHEMIN

TERRASSEMENT

SABLE • GRAVIER • TERRE

R.B.Q.: 1859-3996-14

Assurances

Groupe Vézina & Associés Ltée

COMPAGNIE EN ASSURANCE DE DOMMAINES ET SERVICES FINANCIERS

Pour tous vos besoins en assurance
Automobile - Habitation - Entreprise
Véhicules Récréatifs

Au cœur de St-Donat depuis 1954

1.800.360.6880 | groupevezina.com

Services

BERNARD FILION

BOIS DE CHAUFFAGE

819 424-7801

ANNONCES CLASSÉES: 20\$
819-424-2610

À LOUER

Maison semi-détaché, grand 6 ½ dans village entrée pavée, accès à la cour avec cabanon. 780\$/mois 819-424-5037

4 ½ dans village, entrée pavée, accès la cour avec cabanon. 550\$/mois 819-424-5037

Maison à louer à Saint-Donat, proche du centre ville (57 Rivard), 2 chambres à coucher à l'étage, 1 salle de bain. Comprends un sous sol fini avec foyer et une 2e salle de bain. Comprends une entrée laveuse-sécheuse et une entrée lave-vaisselle. Inclus 2 places de Stationnement avec service de déneigement. Certains animaux peuvent être acceptés. Pour visiter contacter Terina Morgan au 514-651-9494

5 ½ rue Nadon, 4 ½, 3 ½, rue Nadon ou Principale. Libre maintenant, terrain à vendre, maison à vendre : 819-323-1555

Chambre privée à louer avec balcon ou sans balcon, dans Résidence de personnes âgées, secteur St-Donat, disponible maintenant, communiquer avec Melissa 819-424-2200 aussi chambre double

Un studio à louer, en haut du Paysanord, 375\$ tout inclus. Libre à partir du 1er mai. Tél. : 819-216-5634

Une grande maison mobile au lac Beauchamos, 5 ½ comprends 3 chambres à coucher. Prrès du parc pour enfants et de la plage. Rien n'est inclus. Le prix est 585\$ /mois. Libre à partir du 1er mai. 819-216-5409

Belle maison neuve à louer St-Donat, accès à la plage privée du Domaine de la plage, 2 chambres, salle de bain, garage et salle familiale au sous sol 1050\$ 450-675-3267

OFFRE DE SERVICES

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

BOIS DE CHAUFFAGE

Bois de chauffage, érable, merisier. 130\$/corde, fendu, livré. 819-424-7801

Ne vous laissez pas abattre par une baisse d'énergie



baisses d'énergie qui nuisent aux activités quotidiennes et à la productivité au travail ou qui créent des tensions dans les relations doivent faire l'objet d'une consultation auprès d'un professionnel de la santé.

L'inactivité : Le manque d'activité physique peut influencer sur la santé physique et mentale. Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Géorgie prouve que l'exercice régulier joue un rôle important dans l'augmentation du niveau d'énergie et la réduction de la fatigue. Il est donc essentiel de réserver du temps pour faire de l'exercice afin d'améliorer son humeur, de contrôler son poids et d'aider son corps à combattre les infections.

Les hormones en déclin : On estime que l'hypogonadisme, qui se traduit par une carence en testostérone, affecte jusqu'à 25 p. 100 des Canadiens de plus de 40 ans. Bien qu'avec l'âge, le taux de testostérone diminue de façon naturelle et graduelle jusqu'à un certain niveau, il est important de connaître le rôle que joue cette hormone dans le corps. Les symptômes liés à un niveau de testostérone anormalement bas comprennent la fatigue ou le manque d'énergie, la diminution du désir sexuel, une humeur dépressive, une perte de la densité osseuse, une augmentation du tissu adipeux, une perte de la masse musculaire et la dysfonction sexuelle. Les hommes de plus de 40 ans qui éprouvent l'un de ces symptômes devraient consulter leur médecin.

(EN) Maintenant que le soleil brille et que les oiseaux chantent, il est temps de sortir et de pratiquer vos activités estivales favorites! Est-ce qu'un manque d'énergie vous empêche de profiter de cette belle période?

Souvent, les hommes de plus de 40 ans éprouvent des symptômes de fatigue, manquent de concentration, subissent des changements physiques et des sautes d'humeur, et expérimentent une baisse de la libido; ils attribuent ces phénomènes au fait qu'ils vieillissent. Pour certains d'entre eux, ce n'est pas seulement une question d'âge. Les changements ressentis sur le plan du niveau d'énergie, de l'humeur et de la motivation peuvent être causés par un certain nombre d'autres facteurs. En voici quelques-uns :

Le manque de sommeil : Le sommeil joue un rôle fondamental dans notre vie de tous les jours et une quantité suffisante d'heures de sommeil est aussi essentielle que les aliments pour nourrir notre corps. Le fait de dormir une heure de moins que ce dont vous avez besoin nuit à votre capacité de réfléchir adéquatement et de réagir rapidement. Ce déficit de sommeil a aussi des répercussions sur votre santé cardiovasculaire, votre niveau d'énergie et votre capacité à combattre les infections. Bien que les besoins en matière de sommeil varient d'une personne à l'autre, il est important de dormir suffisamment pour que le corps fonctionne de façon optimale.

Le cafard : La dépression peut avoir une incidence sur la façon de penser, de ressentir ou d'agir d'une personne. Les sautes d'humeur et les

Clinique Héma Québec

Journées de la jonquille

Deux belles réussites, encore cette année. 81 donateurs se sont présentés à la clinique de don de sang, 11 personnes de plus que l'objectif fixé par l'organisation Héma Québec. 1 790 \$ récoltés par la vente des jonquilles, des chocolats et les dons. Marielle Lord et Marie Fournier veulent remercier les 19 bénévoles qui ont donné leur temps, les commerçants (Banque nationale, Familiprix, IGA, Oasis et Proxim) qui accueillent les bénévoles, ainsi que tous les citoyens de Saint-Donat qui répondent à l'appel de ces organismes d'entraide.

UN GROS MERCI !

Offre d'emploi
Centre de Rénovation



Centre de matériaux St-Donat est à la recherche de personnes motivées voulant travailler au sein d'une équipe dynamique. Les postes suivants sont disponibles :

Camionneur / Homme de cour
 (Permis Classe 5 obligatoire – une classe 3 serait un atout)

Commis de magasin

Caissier / Caissière

Communiquez avec Paul Bourdeau au

Tél. : 819 325 0924 ou

paul.bourdeau@homehardware.ca



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

J.-H. Vanier et Fils Inc.

Vente de monuments
inscription et restauration

Visitez notre site web: JHVANIER.COM

36 rue St-Bruno, Ste-Agathe-des-Monts

(819)-326-3322 (819)-424-2441

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____

Adresse: _____ C.P.: _____

Ville: _____ Province: _____

Code postal: _____

Retournez à: Journal

Altitude 1350

365, Principale

Saint-Donat (Québec)

JOT 2C0

Infos.: (819) 424-2610

Fax: (819) 424-3615

Abonnement:

20\$ Canada

70\$ Étranger 1 an (12 numéros)

NOUVEL ABONNEMENT ☐

RENOUVELLEMENT ☐

J'ABONNE UN AMI ☐

CAMP
 LA
GRANDE AVENTURE
 EN ANGLAIS
 Camp d'immersion anglaise
 33 ch. Lac Provost Nord
 Saint-Donat
 au Lac Pimbina
 RECHERCHE à temps plein / temps partiel
Assistant-cuisinier(e)
Aide-cuisinier(e) / plonge
 Du 23 mai au 18 août 2017
 Ou
 Du 25 juin au 18 août 2017
 Viens pratiquer ton anglais!
 Faire parvenir le CV à:
info@grandeaventureenanglais.com
www.grandeaventureenanglais.com
 Tél: 1-800-264-5426 / 819-424-3636



par
Nicole Lajeunesse
nicole@classicalacarte.net

Victor Granger

Un homme, l'histoire d'un village

Deuxième partie

Le premier article sur monsieur Granger parlait des débuts de la vaste région de Saint-Donat et notamment des moulins à scie. Cette fois je me rapprocherai de l'homme avec, en tête, les quatre mots qui le caractérisent : savoir, réserve, respect et Victor Granger était sur le terrain 100 heures par semaine à une certaine époque finissant souvent à 11 heures du soir. Il donnait cependant à chacun de ses clients l'impression d'avoir bien assez de temps pour faire un bon travail parce que le temps octroyé était teinté d'une sorte d'aura d'importance, talent et intérêt de sa part et beauté du projet d'autre part. Oh, il n'avait pas de grandes théories, de certitudes absolues : il visait ce qui lui semblait le plus adéquat, pour maintenant. On appelle cette attitude de la simplicité mais si un homme part avec la seule idée du plus simple, du contrat reçu, il risque de faire un boulot éteint et sans nuances, juste du brut. Victor, lui, se renouvelait avec chaque journée de sorte qu'il a aujourd'hui une mémoire phénoménale de tous les travaux faits sur « ses terrains ». Il s'est amusé à me rappeler comment il avait fait notre puits de surface, comment il avait nettoyé le cap de granite qui ancre le quai, comment il avait mis en place notre bloc sanitaire, etc. et ce 45 années plus tard. Très calme (un stress ne se manifestant que 2 ou 3 jours plus tard a-t-il avoué), il se donnait le temps de tout expliquer à la fin de la journée surtout si on manifestait un réel intérêt pour son travail. Mon dieu qu'il avait le compas dans l'œil! Faire un tennis impeccable avec un tracteur... Anecdote touchante : quand les gens voulaient se débarrasser d'arbres, il essayait de les sauver en les protégeant, parfois il en apportait certains dans sa propre cour. Il me montre un bouleau qui a maintenant 35 ans et dit avec ses yeux doux : « Il était beau et rond, ça m'a attiré ». Sachant que j'écrirais sur monsieur Granger, madame Yolande Roy que vous connaissez peut-être, m'a dit qu'au moment de défricher, elle et son mari lui avaient demandé de sauver un magnifique merisier doré plutôt mal situé. Ils voulaient en faire ce qu'autrement on appelle une pierre angulaire. Il a réussi. Maintenant que Jean-Claude est décédé elle regarde leur merisier encore vaillant avec tellement d'émotion et de reconnaissance. « Tu peux nommer mon nom et celui de tel et tel autre » a-t-elle ajouté.

Les enfants se souviennent de monsieur Granger. J'ai essayé de lui faire dire où diable il trouvait des noisettes à la Pointe-des-Prêtres car il partait les ramasser avec deux petits garçons amis des miens. Rieur, il n'a pas voulu me le dire ajoutant « qu'il

fallait juste bien regarder ». Un soir, au moment de conclure une belle journée, il a accepté de faire une course avec un petit bonhomme. Victor et sa grosse rétrocaveuse d'un côté, et à une bonne distance tout de même, le garçon avec son Tonka jaune. Devinez quoi. L'enfant a gagné. « Les enfants ont toujours été synonymes de plaisir » et il me raconte que lorsqu'il allait chercher de l'asphalte au plan de Saint-Jovite, il amenait ses neveux deux par deux. Ils devaient être au rendez-vous à 5 heures du matin avec leur lunch mais aucun n'a passé son tour surtout qu'au retour Victor leur offrait une tablette de chocolat. En tout 35 enfants ont profité de son immense gentillesse. Quel cantonnier peut en dire autant? Mon fils Pascal qui a maintenant 47 ans porte encore le message de monsieur Granger, croyez-le ou non. Cela fait des années que je veux faire abattre deux énormes épinettes entre le lac et la maison car j'ai terriblement peur qu'elles s'abattent sur le toit. Rien à faire. Planté sur ses deux jambes de citadin il me parle de leur silhouette, du sens du vent, de premier plan et d'arrière-plan à n'en plus finir. Nul doute que les enfants de Nora et Victor Granger, Marcel et Claire, ont eu ces mêmes leçons.

Je me suis aussi rappelée que tout un hiver, au collège Sacré-Cœur, monsieur Granger avait suivi un cours de géologie doublé de notions d'écologie étonnamment actuelles. Ainsi, mine de rien, il nous incitait à une relecture de notre lot pour pouvoir, à notre guise, consolider nos acquis puis faire des créations toutes simples ou plus élaborées. Il n'a pas « trop travaillé dans l'eau même si c'était permis dans le temps », préférant continuer de se poser des questions sur l'action des glaciers, la formation des vallées, la terre forestière, l'importance des arbres et la beauté de la pierre. Comme son père et son frère, il a été conseiller municipal de 1975 à 1985. La connaissance et le respect, deux vertus fondamentales qui ont toujours guidé son action et qui en font aujourd'hui une personne à la conversation fascinante, surtout quand à cette conversation se mêlent les éclats de rire de sa belle Nora.

Comment justement monsieur Granger et son épouse arrivaient-ils à se rejoindre avec tout ce travail? Eh bien, par la danse sociale. Vous devriez voir les photos d'époque : ils étaient tous les deux extrêmement beaux, élégants, racés et « délicieusement sociables ». Sans compter que Victor a toujours joué de l'accordéon à pitons, depuis l'âge de 14 ans. En 1955, il achète son premier instrument de marque Horner chez Archambault pour 75,00\$. Il s'exécute souvent encore auprès des pensionnaires du centre d'hébergement pour personnes âgées (CLSC) et à la Résidence Poudrier. Nora et Victor se sont rencontrés au Manoir des Laurentides, réputé pour ses deux

étages et ses annexes réservées à la danse. C'était l'époque du rock and roll et l'orchestre était ... hawaïen. Tout était prétexte aux fêtes comme à la Pointe du Château d'ailleurs où l'orchestre comptait d'excellents musiciens, espagnols d'origine. Il y avait aussi l'Hôtel La Réserve et sa formation appelée Les garçons de minuit. Un automne, un professeur de danse de Joliette est venu donner des cours à Saint-Donat avec un succès tel que tout un mouvement s'est créé. Les couples de la paroisse sont allés au club de danse de Sainte-Agathe où le fox trot, la rumba, la valse lente enthousiasmaient facilement de 120 à 150 personnes. Nora m'a aussi parlé de la salle Guymo à Saint-Jérôme et de toutes les veillées dans la région de Saint-Jovite. Je lui ai demandé : « Oui, mais ses 100 heures par semaine de gros travail? » Victor m'a expliqué que comme ils étaient cotés danseurs de niveau supérieur et que leur groupe se produisait seulement de 10 à 11 heures le soir, il avait le temps de souper et de faire une petite sieste avant de prendre la route. « C'était nos vacances et elle aimait tellement ça. » Tout à coup j'ai été intimidée, vraiment intimidée par leur amour et je me suis dit que je me rappellerais longtemps les doigts de Nora cherchant les gros doigts de son Victor pour les photos.



Forum sur la forêt privée: Lanaudière se mobilise

C'est le 2 février dernier que se déroulait, au Club de golf de Montcalm à Saint-Liguori, le premier forum régional sur la forêt privée dans Lanaudière. Plus de quatre-vingt-cinq personnes ont participé à l'événement, réunissant notamment des élus, des urbanistes, des inspecteurs, des aménagistes œuvrant au sein des 56 municipalités et 6 MRC lanaudioises, ainsi que des intervenants du secteur forestier.

Ce forum, organisé dans le cadre du Programme d'aménagement durable des forêts, souhaitait mobiliser le milieu régional et forestier afin de favoriser la mise en valeur de la forêt privée, la production de bois et l'entretien des boisés.

Durant la journée, six conférenciers invités sont venus informer les participants sur le milieu de la forêt privée lanaudioise en leur démontrant tout son potentiel forestier. Ils ont également partagé leurs connaissances et leurs expériences, sans oublier les réussites et les enjeux auxquels ils ont été confrontés dans leur région respective. D'ailleurs, M. Gaétan Morin, préfet de la MRC de Matawinie, précise : « Étant moi-même propriétaire forestier actif, j'ai appris, aujourd'hui, des choses que j'ignorais sur la forêt privée. »

En petits groupes, les participants étaient invités à identifier les forces, faiblesses, opportunités et menaces s'appliquant à leur réalité économique, sociale et territoriale. Ils étaient ensuite appelés à proposer des actions concrètes qui permettraient d'augmenter l'activité économique découlant de la forêt lanaudioise. De ces actions sont notamment ressortis, l'importance d'informer les propriétaires sur les outils et les programmes disponibles, le besoin de



Les six conférenciers entourant M. Gaétan Morin, préfet de la MRC de Matawinie. De gauche à droite : David Proulx, ing.f. pour la MRC de L'Érable et la MRC de Bécancour, Marc-André Côté, ing.f. Ph.D et directeur général de la Fédération des producteurs forestiers du Québec, Laurence Choquet-Houle, aménagiste à la MRC de L'Assomption, Benoît Couture, ing.f. et directeur général de l'Agence régionale de mise en valeur des forêts privées de Lanaudière, M. Gaétan Morin, Benoît Michaud, président de Ressources Forestières Biotiques et Jean-François Morin du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

développer une main d'œuvre jeune et qualifiée, prête à prendre la relève, et la nécessité d'accompagner les municipalités afin de développer une réglementation adaptée au contexte d'un aménagement forestier durable. Le bilan du forum sera présenté prochainement aux six MRC lanaudioises afin qu'elles puissent, ensemble, évaluer le plan d'action qui pourrait prendre forme dans le futur et les acteurs du milieu susceptibles de le chapeauter.

À la fin de la journée, M. Morin, s'est permis d'ajouter : « Je suis heureux, aujourd'hui, de constater qu'un esprit de mobilisation et une volonté de passer à l'action sont au rendez-vous. Les retombées économiques seront considérables pour la grande région de Lanaudière si le milieu régional et forestier mais également les propriétaires de terres

privées choisissent de miser sur leurs ressources forestières. »

Rappelons que la forêt privée dans Lanaudière, c'est 230 640 ha de superficie forestière productive, 8 300 propriétaires de boisés de plus de 4 ha, 6,8 millions de \$ en chiffre d'affaires et 214 emplois liés aux activités sylvicoles. À l'heure actuelle, à peine 7 % du potentiel forestier lanaudiois en terres privées est mis en valeur.

Cette activité a été rendue possible grâce à la collaboration de la MRC de Matawinie, de l'Agence régionale de mise en valeur des forêts privées de Lanaudière, du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, de la MRC de L'Assomption, du Syndicat des producteurs de bois de la Mauricie, du Groupe Crête, de Domtar et de Ressources Forestières Biotiques.

Le 27 avril conférence de Guillaume Pelland sur les aménagements comestibles



par
Marie Phaneuf
Présidente de la SHÉDO

Bonjour à vous tous,

Un bref retour sur la soirée de notre assemblée générale qui s'est déroulée rondement dans la bonne humeur et le plaisir de rencontrer de nouveaux membres de la communauté de Saint-

Donat. Un gros merci aux membres du C.A. pour leur participation et pour leur engagement envers la SHÉDO. Un merci particulier à Monsieur Paul Bourdeau, propriétaire du Home Hardware de Saint-Donat, qui a généreusement collaboré à l'atelier de présentation des outils de jardinage et donné de beaux prix de présence.

Le 22 avril jour de la terre marque l'anniversaire de la naissance du mouvement environnemental et met l'accent

sur les projets mondiaux et locaux. La lutte pour la protection de l'environnement a fait quelques avancées notoires. Cependant, des modifications irréversibles de notre écosystème ont été engendrées par l'activité humaine. Agir pour protéger notre terre, c'est urgent et c'est l'affaire de chacun!

Le 27 avril Guillaume Pelland, pépiniériste et paysagiste, pionnier des aménagements comestibles au Québec viendra nous expliquer comment en s'inspi-

rant des principes de la permaculture il crée des paysages gourmands avec une approche écologique, prometteuse de récoltes abondantes. Une soixantaine de plantes comestibles à entretien minimal, résistantes aux insectes et aux maladies et ayant un excellent potentiel culinaire et ornemental vous seront présentées.

Soyez des nôtres dès 19 h. à la salle Jules St-Georges pour assister à cette conférence. Des membres du C.A. seront disponibles dès 18 h 30 pour procéder à votre enregistrement. Amenez des amis qui vous en remercieront.

Visite d'un jardin secret le samedi 29 juillet ou le samedi 5 août

Les billets pour la visite d'un Jardin Secret au coût de 10 \$

sont disponibles auprès de la SHÉDO. Vous n'avez qu'à poster votre chèque au C.P. 1044, Saint-Donat, JoT 2Co. N'oubliez pas de mentionner votre adresse de retour. Pour de plus amples renseignements communiquer avec Ginette Plouffe au 819-419-0095. Tel que déjà mentionné, tout l'argent recueilli lors de cette visite sera utilisé pour l'entretien du Jardin des 5 sens du CHSLD sur la rue Bellevue. Il y aura du covoiturage et les participants pourront se procurer des végétaux rares et faciles d'entretien.

Visitez notre nouveau site internet au <https://hortistdonat.org>
Pour nous rejoindre hortistdonat@gmail.com



Des nouvelles de Art Boréal



«Les Rigolos»
Œuvre exécutée par notre charmante secrétaire Johanne Goyette, sur le thème du «Cirque».

Vous aurez le bonheur d'apprécier une œuvre d'un artiste d'Art Boréal à chaque mois afin de vous donner un avant-goût de notre exposition annuelle à l'église de St-Donat à l'automne. Le printemps, même s'il est lent à se faire ressentir, en inspire plusieurs.

Nous profitons de l'occasion pour rendre hommage à une pionnière du regroupement Art Boréal, Madame Cécile Bertrand Trudel, aquariste de grand talent, qui nous a quittés récemment. C'est grâce à l'initiative d'artistes comme elle si Art Boréal existe encore aujourd'hui.

Les ateliers du lundi se poursuivent assidûment ainsi que ceux avec les élèves du primaire. Nous avons décidé de faire travailler les élèves avec des thèmes afin de mieux diriger leur créativité. Nous verrons si l'expérience est concluante et si elle suscite l'enthousiasme.

Alors à vos pinceaux tous et toutes!

Jocelyne Lemay
819 326-1282
Maria Bazergui
819 424-5027
www.artboréal.com

ERRATUM

Dans l'article «Rassemblement pour la motoneige» paru le 9 mars 2017, on aurait dû lire dans le crédit de photos : Tiffany, Mélanie et Jean-Claude Brunso (Le Fleuron).

Julie Leclerc



AU CŒUR DE VOTRE VIE

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2017

AUX MEMBRES DE LA CAISSE DES JARDINS DE LA OUAREAU

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu :

DATE : Lundi 24 avril 2017

LIEU : Salle communautaire - Manoir de la Rivière Dufresne
1948, Chemin-Notre-Dame-de-la-Merci
Notre-Dame-de-la-Merci (Québec) J0T 2A0

HEURE : 19 h

• Tirage de prix de présence

• Transport en autobus*

- Départ 18 h : 3690, rue Queen, Rawdon

- 1^{er} arrêt 18 h 15 : 7120, route 125, Chertsey

- 2^e arrêt 18 h 30 : 2351, ch. d'Entrelacs, Entrelacs (salle communautaire)

*Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions, en appelant au 450 834-5446

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une destinée au conseil d'administration et l'autre destinée au conseil de surveillance.

ÉLECTIONS

Veillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours, qu'elle ne soit pas inéligible en vertu de la Loi sur les coopératives de services financiers et qu'elle n'exerce pas une fonction incompatible en vertu du Code de déontologie Desjardins. Tout candidat devra consentir par écrit à une enquête de sécurité et de crédit le concernant et devra s'engager à développer les connaissances et compétences requises à l'exercice de la fonction de dirigeant. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée que si un avis écrit, signé par un membre et contresigné par le candidat, a été remis avant la fermeture de la Caisse le jeudi 13 avril 2017. Des bulletins de mise en candidature sont disponibles à la Caisse.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Signé le 9 février 2017
Laurier Riopel, secrétaire

Desjardins
Caisse de la Ouareau

Noël *Liaisons enfance* *Royaume de Ruby* *Ressource essentielle pour l'épanouissement des enfants*
C.P. 1115, Saint-Donat, Qc J0T 2C0

JOUETS EN BON ÉTAT

**L'Organisme
Liaisons enfance
(Noël, Royaume de Ruby)
est à la recherche de
jouets en bon état,
pour une levée de fonds.**

**Vous pouvez déposer vos jouets
du 14 avril au 18 juin
chez IGA et chez Métro
dans les boîtes identifiées
à cet effet.**

Merci!

Massothérapie pour un bien-être physique et psychologique

La respiration diaphragmatique et ses bienfaits physiologiques



par
Pascal Perreault
Massothérapeute
Hôtel-spa le Suisse

Bonjour! Lors de ma dernière chronique sur la méditation, j'ai omis le fait que la respiration profonde était de mise pour accentuer l'état recherché de relaxation ultime. Alors permettez-moi d'y remédier de ce pas avec celle-ci!

Pour parvenir à relaxer pleinement et obtenir les bienfaits physiologiques des exercices de relaxation, vous devez apprendre à respirer « diaphragmatiquement ». Cette sorte de respiration tire son nom du muscle large et souple séparant les poumons de l'abdomen : le diaphragme. La principale fonction de celui-ci est de contrôler l'expansion (inspiration) et la contraction (expiration) des poumons. Cependant, la plupart des gens, en particulier les victimes du stress, ont tendance à utiliser la respiration thoracique.

La respiration diaphragmatique, quant à elle, est naturellement plus lente et plus profonde, et se caractérise par un meilleur « remplissage » et un meilleur « vidage » des poumons. Conséquemment, elle contribue à une meilleure oxygénation du sang. Le système nerveux parasympathique est alors stimulé et produit des hormones, en plus d'avoir un effet

sur d'autres facteurs qui procurent le sentiment de relaxation. Une meilleure oxygénation du sang améliore aussi le rendement du cerveau et des muscles, ce qui permet de se sentir frais, énergique et reposé.

1. détoxifie votre corps (70 % des toxines peuvent être éliminées)
2. augmente l'oxygène dans le sang
3. diminue le stress et l'anxiété
4. améliore la posture
5. vous aide à gérer vos émotions
6. renforce le système immunitaire
7. améliore la concentration
8. améliore le sommeil
9. améliore la digestion
10. augmente votre vitalité

Voici les étapes à suivre:

- Debout ou assis confortablement
- Allongez la colonne vertébrale
- Roulez les épaules vers l'arrière
- Inspirez généreusement et lentement (comptez jusqu'à 5)
- Maintenez l'inspiration (comptez jusqu'à 2)
- Expirez lentement (comptez jusqu'à 5)
- Répétez ce cycle 5 fois (ou plus)

Prenez 5 respirations profondes tous les jours pour les 10 prochains jours! Respirer profondément le plus souvent possible pourrait être le secret le plus simple pour améliorer votre bien-être!

**Et n'oubliez pas, RESPIREZ.
BOUGEZ. SOURIEZ!**



MUNICIPALITÉ NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

OFFRE D'EMPLOI

ÉTUDIANT

Préposé(e) au Parc de la rivière Dufresne

- Accueillir les visiteurs
- Diriger les visiteurs sur le site (parc, plage, stationnement etc.)
- Répondre aux demandes d'information
- Voir à la sécurité des visiteurs (premiers soins et secourisme)
- Service à la clientèle
- Voir à l'entretien des sentiers, toilettes, plage, parc, poubelles
- Effectuer des rondes de sécurité
- S'assurer du respect de la réglementation
ex.: interdiction d'animaux et de VTT sur la plage interdiction de voitures sur le pont
- Promouvoir les activités et entreprises de NDM

CONDITIONS DE TRAVAIL

- Emploi saisonnier, entre juin et octobre, toutes les fins de semaine
- Rémunération et conditions de travail selon la convention collective en vigueur
- Cours de premiers soins requis (ou à suivre)

Seules les personnes sélectionnées seront contactées.

S.V.P. faire parvenir votre demande d'emploi avant le 12 mai 2017 à:

Municipalité Notre-Dame-de-la-Merci
a/s Chantal Soucy, directrice générale
1900, montée de la Réserve
Notre-Dame-de-la-Merci (Québec) J0T 2A0
Télécopieur : 819-424-7347
Courriel : chantal.dg@mun-ndm.ca



MUNICIPALITÉ NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

OFFRE D'EMPLOI

Poste : Journalier(ère), parc et bâtiment

Type de poste

Personne salariée régulière à temps partiel, 40 heures par semaine

Responsabilités

Selon les directives reçues, effectuer des travaux dans divers secteurs d'activités tels que : le réseau des infrastructures, la voirie, l'entretien paysager, l'arrosage de fleurs, l'entretien général de la pelouse, l'entretien général des places publiques et des équipements de parcs ainsi que l'entretien des bâtiments municipaux.

Conduire un tracteur pour tondre la pelouse, manoeuvrer les outils mécaniques, faire la vérification et l'entretien de véhicules.

Exigences

Expérience dans la maintenance générale de bâtiments;
Expérience dans l'aménagement paysager et l'entretien général de pelouses;
Habilité à utiliser de l'outillage pour la réalisation de travaux manuels;
Détenir un permis de conduire classe 5 conforme aux exigences de la S.A.A.Q.;
Capacité à travailler en équipe, autonomie, initiative et débrouillardise.

Atouts

Secondaire 5 ou équivalent
Connaissances dans les domaines de la menuiserie, la plomberie et l'électricité
Aptitudes en soudure et mécanique
Expérience dans l'entretien de véhicules et de machineries lourdes
Permis de conduire classe 3 et classe 1
Carte de chantier de sécurité sur les chantiers
Disponibilité sur appel

Seules les personnes sélectionnées seront contactées.

Toute personne intéressée à poser sa candidature devra faire parvenir son curriculum vitae **avant le 18 avril 2017.**

À l'attention de Chantal Soucy, Directrice générale
Municipalité Notre-Dame-de-la-Merci
1900, montée de la Réserve
Notre-Dame-de-la-Merci (Québec), J0T 2A0
Télécopie : (819) 424-7347
Courriel : chantal.dg@mun-ndm.ca



Notre-Dame-de-la-Merci



Salutations à tous,
Tout d'abord, voici quelques points du dernier budget du Québec 2017 qui pourrait toucher les citoyens de la municipalité. Il y aura prolongement du crédit d'impôt "RénoVert" jusqu'au 31 mars 2018 pour la conclusion d'une entente avec un entrepreneur reconnu et les dépenses de rénovation acquittées avant le 1er janvier 2019. Aussi, une injection de fonds nouveaux au programme "RénoRégion" sera faite. Celui-ci accorde une aide aux propriétaires-occupants à revenus faible ou modeste vivant en milieu rural pour leur permettre de corriger des défauts majeurs sur leur

résidence. L'aide financière peut atteindre 95% du coût reconnu pour l'exécution des travaux admissibles, sans toutefois dépasser 12 000 \$. Vous pourrez obtenir de plus amples informations pour ce dernier programme auprès de la MRC Matawinie. Enfin, le crédit d'impôt remboursable pour la mise aux normes d'installations d'assainissement des eaux usées résidentielles accordera aux contribuables une aide correspondant à 20 % des dépenses admissibles excédant 2 500 \$. L'aide maximale pourra atteindre 5 500 \$. Le crédit d'impôt pourra s'appliquer tant pour la résidence principale d'un contribu-

ble que pour sa résidence secondaire, dans la mesure où elle est habitable à l'année et est généralement occupée par le particulier. Il y a sans doute d'autres conditions, informez-vous auprès du Ministère du Revenu du Québec. Ce sont de bonnes nouvelles. Par contre, une autre demande historique des municipalités a été oubliée, le Programme d'aide à l'entretien du réseau routier local (PAERRL) afin de soutenir les municipalités locales dans l'entretien de leurs routes. Ce montant n'a pas été indexé depuis sa création en 1993. Heureusement, il existe d'autres programmes, dont le Plan d'intervention en infrastructures routières locales (PIIRL) qui nous permet de faire la réfection des routes inscrites dans le cadre de ce programme. C'est pourquoi nous travaillerons prochainement à remplir une demande d'aide financière pour le chemin Dufresne afin de lui refaire une beauté. Nous avons jusqu'au 30 novembre 2017 pour la déposer. Si nous obtenons la subvention, les travaux seront effectués en 2018. De plus, dans les prochaines semai-

nes nous réviserons les appels d'offres pour le renouvellement de contrats qui sont ou qui arriveront à échéance au cours de l'année 2017, soit le déneigement et la collecte des matières résiduelles.

Dans un autre ordre d'idée, je vous rappelle à vous tous bénévoles de la municipalité que vous êtes attendus le 29 avril prochain à la salle communautaire du Manoir de la rivière Dufresne afin que nous puissions vous rendre l'hommage que vous méritez. Des lettres vous ont déjà été envoyées. SVP, veuillez confirmer votre présence auprès de Stéphanie Valiquette au numéro 819-424-2113 poste 7260. Au plaisir de vous y rencontrer.

En terminant, veuillez prendre note que le bureau municipal sera fermé les 14 et 17 avril 2017 en raison du congé pascal. Je vous souhaite à vous, vos familles et amis de très Joyeuses Pâques.

Roxanne Turcotte
maire

**Les actions invisibles
sont souvent les plus
puissantes.**



Le service incendie vous informe sur le monoxyde de carbone

Qu'est-ce que le Monoxyde de Carbone (CO)?

- Le CO est un gaz toxique qui est produit lors de la combustion incomplète de combustibles courants comme le bois, le gaz propane, le gaz naturel, l'huile à chauffage, le pétrole ainsi que les fibres, le papier et surtout le tabac.
- Le CO est inodore, incolore, sans saveur et non irritant.
- Le CO empêche le sang de transporter l'oxygène aux organes vitaux du corps comme le cœur et le cerveau.
- Quelques-uns des symptômes d'une intoxication au CO :
 - Étourdissements, maux de tête, nausées et vomissements.
 - Fatigue, yeux brûlants et perte de contrôle musculaires.
 - Une exposition prolongée à de fortes concentrations de CO peut provoquer un évanouissement, des dommages au cerveau et même la

mort en cas d'intoxication grave.
Signes de risque d'intoxication au CO

- Air vicié ou mauvaise ventilation.
- Présence excessive de moisissures sur les fenêtres et les murs.
- Accumulation de suie autour des appareils de chauffage et des événements.
- Une flamme jaune plutôt que bleue dans un appareil de chauffage au gaz naturel.
- Une veilleuse de bec de gaz qui s'éteint à tout bout de champ.
- L'alarme du détecteur de CO se déclenche.

Sources de CO

- Appareil de chauffage ou chauffe-eau à l'huile ou gaz mal entretenus.
- Gril à charbon de bois.
- Poêle, fournaise et foyer au bois ou au gaz et l'huile.
- Appareils à moteur à essence comme les voitures, tondeuses à gazon et les souffleuses.
- Les poêles et les appareils de

chauffage au pétrole.
Comment prévenir les intoxications au CO

- Veillez à ce que tous les appareils de chauffage au mazout soient installés et entretenus correctement par du personnel qualifié.
- Faites inspecter tous les appareils de chauffage au mazout chaque année.
- Assurez-vous que les entrées d'air nécessaires à la combustion ne soient pas obstruées ni bouchées.
- Ne laissez jamais un moteur tourner dans un garage.
- Installez un détecteur de CO homologué (porteur de l'étiquette des ULC ou de la CSA).

En cas de symptômes d'intoxication au CO

- Sortez immédiatement de la maison.
- Demander tout de suite de l'aide - allez téléphoner chez un voisin. Appeler le 911
- Demandez à un employé qualifié de vérifier tous les appareils susceptibles d'émettre du CO.

Mesures à prendre quand l'alarme du détecteur de CO se déclenche

- Sortez de la maison pour respirer de l'air frais.
- Revenez dans la maison pour ouvrir les portes et les fenêtres.

Pour toute autre information, adressez-vous à votre service de sécurité incendie.

AVIS

La date limite pour déposer une demande de révision de votre évaluation qui figure sur votre compte de taxes est erronée.

La date limite est le 1er mai 2017 telle que décrite dans le dépliant inclus dans votre compte de taxes et dans la Loi.

Biblio NDM

Bonjour à vous tous.
C'est toujours avec plaisir que je vous donne les nouvelles de votre bibliothèque.

Au COIN DE LA CULTURE, Monsieur Robert Spicer, peintre, nous propose des œuvres hautes en couleurs, dans une exposition intitulée : EXPO 2017 Les planètes. Vous pourrez les admirer jusqu'au 18 mai inclusivement.

Une nouvelle collection sur la difficulté du langage est maintenant disponible. Vous y trouverez une belle variété de livres pour les 3-5 ans et leurs parents.

Vous pouvez consulter le nouveau Rassembleur, pour avoir la liste de nos nouveautés.

Bonne lecture.

Céline Riopel
responsable de la bibliothèque



Proxim
Saint-Donat
VENEZ RENCONTRER UNE ÉQUIPE
DYNAMIQUE ET PROFESSIONNELLE
380, rue Principale 819.424.0001

IGA
ST-DONAT
871, rue Principale - St-Donat
819-424-0630

CIRCUIT
MECAGLISSE.COM
COURS DE PILOTAGE
AUTO - MOTO - VTT
819.424.3324
1253 Chemin Dufresne, Notre-Dame-de-la-Merci

UNE ÉQUIPE SOLIDE, UN SEUL BUREAU, UNE SEULE ADRESSE





LAURENTIDES Inc.
www.remax-laurentides.ca

Agence immobilière, franchise indépendante et autorisée de RE/MAX Québec Inc.

(819) 424-5775
530 PRINCIPALE, ST-DONAT
OUVERT 7 JOURS/SEMAINE

3300 courtiers
unis pour
la cause.





1 million de dollars de remise en 2016 à Opération Enfant Soleil !

 Gilles Belhumeur Courtier immobilier 514 708-0450	 France Chandonnet Courtier immobilier résidentiel 819 424-7817	 Michel Major Courtier immobilier agréé 514 953-5493	 Daniel Lewis Courtier immobilier 514 233-6263
Nouveau prix  Lac Ouareau 4 chambres à coucher, construction de qualité supérieure \$898 000. MLS 22256925	Nouveau prix  Directement sur le lac Pimbina, véranda 3 saisons À qui la chance? \$275 000. MLS 28154647	Lac Montagne Noire  69 000\$ (ACCÈS LAC) NOUVEAU PRIX - PETIT BUDGET - Propre - accès lac poss. Qual. MLS 21774464	Accès lac Archambault  Belle maison coquette et chaleureuse, Accès notarié au lac Archambault. Belle luminosité. 189 900 \$. MLS 23379768
Bord du lac Ouareau  4 chambres à coucher, grand terrain, garage double \$830 000. MLS 27844575	Nouveauté  Accès direct au Lac de la Montagne noire, ensoleillé et grand balcon. \$289 000. MLS 22155614	Lac Clef navigable  599 900\$ (BORD DE L'EAU) INTERGÉNÉRATION - CONSTRUCTION DE QUALITÉ RÉCENTE - PRIVÉ. MLS 13267250	Place Tournesol  Jolie Maison plain pied, toit cathedral beaucoup de boiserie intérieur, construite avec goût, environnement naturel, solarium quatre saison avec spa. 239 000\$. MLS 22727433
Le luxe en montagne  Accès , quai , Lac Archambault, vue panoramique et couchers de soleil \$848 000. MLS 26920268	Accès au Lac beauchamp  Accessible et impeccable, une visite vous charmera. Seulement \$129 000. MLS 28790230	Lac Blanc/Ouareau  649 000\$ (BORD LAC) POSS. LOCATION INTERGÉNÉRATION - VUE sur Garceau - Plage de sable - sports nautiques. MLS 23923222	Bord du lac Blanc  Propriété située directement sur le bord du lac Blanc navigable jusqu'au grand Lac Ouareau. Plage de sable, magnifique vue sur le Mont-Garceau. 279 000\$ MLS 1447220
Nouveauté  Tranquillité en plein bois, accès au lac Elan. Construction 2016 \$248 000. MLS 13693942	Grand terrain commercial  459 300 pc , village \$2.5 le pied carré. MLS 28324208	CONDOMINIUM DES CIMES  117 500\$ (accès Lac Blanc baignade) Ski in Ski out - Près de tous les services - rénové qualité et bon goût. MLS 25528198	Bord rivière Ouareau  Bord de l'eau, terrain plat, plus de 237 pieds en bordure de la, rivière Ouareau, Grand chalet inter-génération au rez-de chaussée, plafond cathédrale. 579 000\$ MLS 18826799
Nouveau prix  Petite rivière Ouareau, 2 chambres, idéal comme premier chalet! \$149 000. MLS 10911951	Bord du lac Archambault  Grand terrain plat avec orientation franc sud, beaucoup de potentiel! \$549 000. MLS 13929307	Village de St-Donat  289 900\$ vue sur montagnes Belle construction - coquet - garage - au goût du jour. MLS 13465634	Unique !  Unique dans son genre, au bord d'un des plus prestigieux lac des Laurentides, cette demeure saura séduire les amoureux de la nature. 995 000\$ MLS 27996493