

**LE CLIN D'OEIL municipal**  
À lire en page 13

# Ski-se-Dit

Le journal communautaire de Val-David et ses environs | FÉVRIER 2013 - Vol. 39,2 n° 2 - 20 pages  
Pour nous joindre : Messagerie : 819 322-7969 • Courriel : ski-se-dit@cgocable.ca • Boîte aux lettres au local, 2496, rue de l'Église, suite 200. Tous les documents photo sont retournés sur demande. Par la poste : Journal Ski-se-Dit, 2496, rue de l'Église, suite 200, Val-David, Québec J0T 2N0

**LE BABILLARD**

**YANN & CIE**  
PLATS CUISINÉS POUR EMPORTER

VOLAILLES & GIBIERS BIEN ÉLEVÉS  
FOIE GRAS  
CHARCUTERIES  
PÂTÉ AU POULET  
TOURTIÈRES  
QUICHES & TARTES  
CAFÉ EN VRAC

1065 RTE 117, VAL-DAVID  
819.322.1288  
YANNETCIE.COM

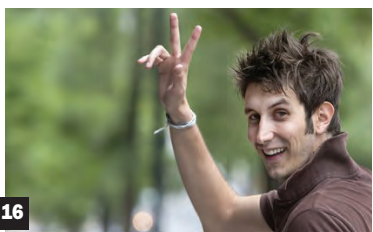
HEURES D'OUVERTURE  
MER-VEN 10H-18H  
SAM-DIM 10H-17H

PRODUITS DÉPOSITAIRE DES BECS FINS



## ET SI on chantait?

Théâtre du Marais · Mouton Noir  
paroles et musiques à Val-David / Val-Morin  
Voir noms et dates en page 10 et 11



**2012 MAZDA3GS BERLINE**

0% de financement à l'achat jusqu'à 72 mois  
0\$ comptant  
+ 4 pneus d'hiver **GRATUIT**

4,9L/100km **SKYACTIV**

**293\$** /mois\*  
20 940\$\*

\*D4SK62 AA00  
\*Transport et préparation inclus. Taxes et couleur perlée en sus

[www.mazdavaldavid.ca](http://www.mazdavaldavid.ca)  
1004, Route 117  
**VAL-DAVID**  
(près du Petit Poucet)  
819 322-3937  
SF 1 877 322-3937  
**VENTES OUVERT LE SAMEDI**

**metro**  
L. Dufresne & fils

Au coeur du village et des gens

**Marchand de l'année 2011-2012**

« SERVICE ET FRAÎCHEUR DEPUIS PLUS DE CENT ANS »

De père en fils depuis 1909

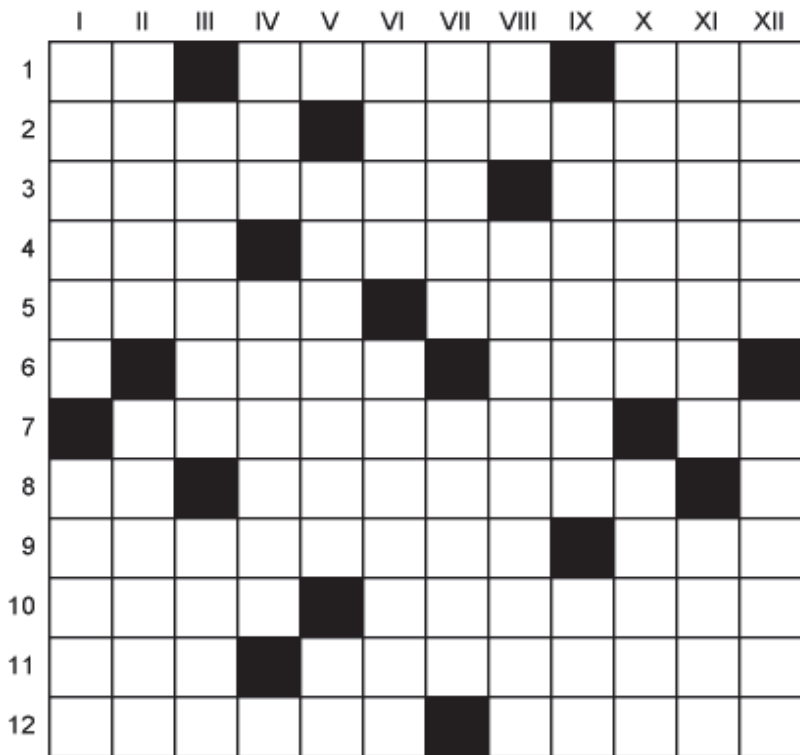
2500, rue de l'Église, VAL-DAVID 819 322-2030

Choisi par concours parmi les 215 Metro au Québec

Épicier canadien indépendant de l'année **PRIX D'OR NATIONAL 2011**

**EXCLUSIF - mots croisés**

Auteur: Pierre L. Mongrain  
Info: verbiacruiste@gmail.com



**Horizontalement**

1. Actinium - Arbrisseau du Brésil - Selle.
2. Courage - Loterie.
3. Cercle métallique - Alouette.
4. Hormone - Parler beaucoup.
5. Non - Citrouille.
6. À l'intérieur de - Éroder.
7. Enveloppe fibreuse de l'os - Ligature.
8. Thallium - Brochage.
9. Moine gérant un monastère - Petit socle.
10. La veille - Ci-après.
11. Orfèvrerie - Enlacement.
12. Parasite du mouton - Louper.

**Verticalement**

- I. Signe typographique - Bye-bye.
- II. Galette - Être attirant.
- III. Ancien nom de l'hirondelle - Plat.
- IV. Inclus (abv) - Raconter.
- V. Buisson d'épines - Erbium.
- VI. Table de boucherie - Qui effectue un solo.
- VII. Fausse note - Monsieur.
- VIII. Américium - Modéliste.
- IX. Avoir de l'ampleur - Par telle route.
- X. Voilier arabe - Existant.
- XI. Rapide et gai - Manche d'un pinceau.
- XII. Génisse - Élaguer.

Solution p. 4

## RHOMBUS 8°

**NOUVELLE SÉRIE**

JEU CRÉÉ PAR PIERRE DEMMERLE, DE VAL-DAVID, EXCLUSIVEMENT POUR LE JOURNAL SKI-SE-DIT.

Après une première série sur sept lettres, Pierre Demmerle hausse la barre de son jeu sur la géométrie des mots et nous offre maintenant une série dont le mot formant la pointe du losange compte huit lettres. Bonne chance aux amateurs!

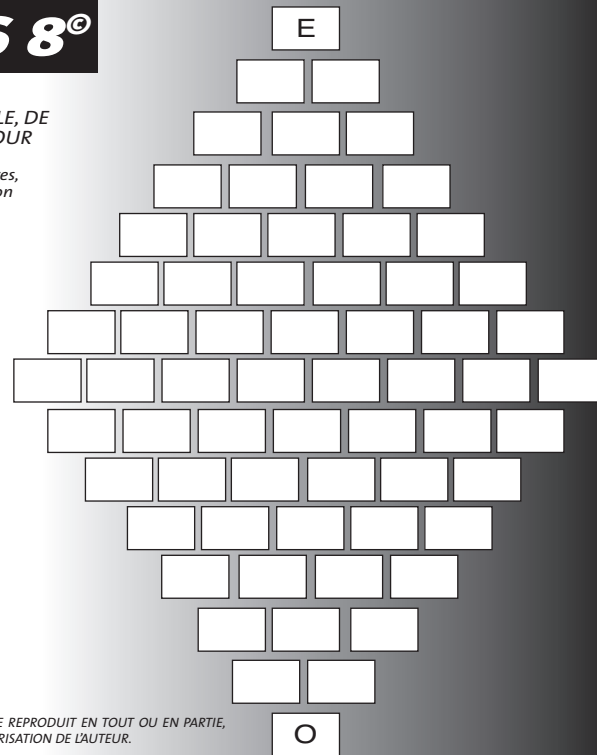
**Jeu n° 51**

**INDICES**

- Déesse
- Volonté
- Pasteur s'en occupa
- Flotter
- Dans l'ouest français
- Semences
- Prend les choses en main
- Agrumes
- Penser
- Érode
- Céréales
- Terme de psychologie
- Jeu

**Solution p. 4**

© TOUS DROITS RÉSERVÉS. CE JEU NE PEUT ÊTRE REPRODUIT EN TOUT OU EN PARTIE, PAR QUELQUE MOYEN QUE CE SOIT, SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR.



# LE JOURNAL Ski-se-Dit

2496, rue de l'Église, suite 200  
Val-David (Qc) J0T 2N0  
Téléphone : 819 322-7969  
Courriel : [ski-se-dit@cgocable.ca](mailto:ski-se-dit@cgocable.ca)  
Site Internet : <http://ski-se-dit.info>

• LE JOURNAL FAIT RELÂCHE EN MARS •

**PROCHAINE DATE LIMITE POUR ENVOYER PHOTOS ET TEXTES : 18 mars 2013**

Note : la date de tombée est la date limite pour nous faire parvenir vos textes et photos (ne pas envoyer de courriels plus lourds que 3 meg, ils seront automatiquement rejetés).

**PROCHAINE PARUTION : 11 avril 2013**

Note : la date de parution correspondant généralement au deuxième jeudi de chaque mois. Le journal est d'abord expédié par la poste aux résidents de Val-David puis mis à la disposition du public le week-end suivant dans quelque 60 commerces de la région. Pour devenir un point de distribution du Ski-se-Dit, il suffit d'en faire la demande au journal en laissant vos coordonnées au 819.322.7969.

**LISEZ VOTRE SKI-SE-DIT EN LIGNE!**

TAPEZ : [ski-se-dit.info](http://ski-se-dit.info)

Lisez « Entre les lignes », une page exclusivement disponible sur le site Internet

**Année de fondation du journal Ski-se-Dit : 1973.**  
**Premier rédacteur en chef : Guy Leduc.**

**Conseil d'administration :**

- Suzanne Lapointe, présidente
- Anne-Marie Jean, trésorière
- Suzanne Bougie, administratrice
- Valérie Delorme, administratrice
- Marie Provost, secrétaire
- Michel Beaulne, administrateur
- Johanne Canning, administratrice, responsable des événements
- Bernard Zingre, administrateur

**Rédaction du journal :**

- Michel-Pierre Sarrazin
- Diane Seguin

**Chroniqueurs et invités :**

- Albert Adam
- Geneviève Bériault
- Gilles Bourret
- Nathalie Cauwet
- Diane Seguin
- Dr Alexandre Chouinard
- Louise Duhamel
- Lyana de Gain
- Jean Langevin
- Richard Lauzon
- Bruno Marquis
- Marie-France Pinard

Merci à nos collaborateurs, à nos reporters et à nos membres de soutien.

**Rédacteur en chef :** Michel-Pierre Sarrazin

**Révision linguistique :** Cynthia Cloutier Marenger

**Coordination :** Diane Seguin

**Mise en page :** Caméléon Publi-Design

**Impression :** Hebdo Litho

**Livraison commerciale :** Agnès Guay, Claude Sarrazin

**Webmestre :** André Côté

**Pour toute réservation publicitaire :** 819 322-7969 ou par courriel à l'adresse ci-dessus.

**Vous voulez être publié-e?**

Suivez ces instructions : envoyez votre texte de moins de 500 mots en format Word 12 points, police Time ou Time New Roman sans mise en page excessive, ni bordures, ni trames. Vous augmentez ainsi vos chances que votre texte soit choisi... Pour les photos, rappelez-vous une bonne ou haute définition augmente la qualité de la reproduction. Merci de votre collaboration.

## DONATEURS, SUPPORTEURS ET CHAMPIONS COMMUNAUTAIRES du journal en 2013

Le journal *Ski-se-Dit* tient à remercier ses partenaires généreux pour leur contribution financière directe au fonds de publication du journal. Avec nos annonceurs, ils contribuent à assurer la parution de ce journal communautaire tout au long de l'année. Qu'ils en soient remerciés. Pour plus de renseignements sur le sujet : Johane Canning, administratrice du programme de dons : 514 347-4073.

**BMR Eugène Monette • La Clef des Champs • Pharmacie Charland  
Spad Auto • Mazda Val-David • MB Réfrigération**

**OUVERT**  
dès 17 h 30

du mercredi au dimanche

Apportez votre vin

Réservez au 819-322-2111 • 2459, rue de l'Église, Val-David



**DROITS DE REPRODUCTION :** Les articles de ce journal peuvent être reproduits à condition de l'être intégralement et sous réserve que leur provenance soit indiquée. Toute autre forme d'utilisation du contenu de ce journal est interdite sans autorisation expresse de la rédaction.

**ATTENTION : Ne pas envoyer de courriels de plus de 3 meg S.V.P.**



Le Ski-se-Dit reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications.

Journal membre de



Ouvert de 10h à 17h,  
le vendredi jusqu'à 19h

**JEUX**  
**Après-Ski**

**Eco-Rigolo**

[www.lesjeux.ca](http://www.lesjeux.ca)

**BOUTIQUE de jeux et jouets en bois**  
Vente & Location

1175, de la Sapinière VAL-DAVID 819 322 2205

**ÉCOdomaine du Cerf**

**Maintenant prêt à construire**

- Milieu naturel protégé
- Maisons bioclimatiques créés et harmonisés par **faberhaus**™ [www.faberhaus.com](http://www.faberhaus.com)

Modèles de maisons à moins de 200 000\$ sur notre site Internet

Info : Pierre ou Marc 819 321-9269

[www.ecodomaine.ca](http://www.ecodomaine.ca)

**au choix de l'acheteur**  
INSPECTIONS RÉSIDENTIELLES  
*Inspecté une fois. Inspecté correctement.*

Johanne Varin & François Beausoleil  
Inspecteurs en bâtiments résidentiels

**819.321.5574**

- Inspections Poêles-Foyer
- Inspection Prévente - Préachat
- Thermographie - Infrarouge
- Test d'Eau et test de Radon
- Assurances erreurs et omissions

[francois.beausoleil@auchoixdelacheteur.com](mailto:francois.beausoleil@auchoixdelacheteur.com)

**SoliTerre**

CRÉATEUR DE PAYSAGES DEPUIS PLUS DE 30 ANS

- PLANS & CROQUIS
- RÉALISATION & ENTRETIEN D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS

GILBERT DIONNE  
HORTICULTEUR - PAYSAGISTE

819 322-2876 | [soliterre@xplornet.ca](mailto:soliterre@xplornet.ca)

**Flor deco** DÉCORATION  
COUVRE-PLANCHERS

R.B.Q. # 2624-8153-93

240, rue Principale (Rte 117),  
Ste-Agathe-des-Monts (Qc) J8C 1K6

**Couvre-Plancher Uni vert Sol**

Tél.: (819) 326-3220  
[www.couvreplancher.com](http://www.couvreplancher.com)  
[info@couvreplancher.com](mailto:info@couvreplancher.com)

Benjamin Moore

ATELIER - BOUTIQUE

SOUS TOUTES LES

**COUTURES**

1857, route 117, Val-David

- LES VOILES NORD SUD  
**Annie Germain**  
Service de broderie, décoration.  
Réparation de voiles & matériel de plein-air.
- COUTURE  
**Lise Catafard**  
Retouches et altérations.  
Cours d'initiation à la couture.

819 322-1297  
[www.soustouteslescoutes.com](http://www.soustouteslescoutes.com)

*Pour ses 40 ans,*  
le journal aimerait raconter  
votre histoire.

Si ça vous intéresse, envoyez un courriel à [ski-se-dit@cgocable.ca](mailto:ski-se-dit@cgocable.ca)

**COIFFURE Rita**  
Service personnalisé pour Elle et Lui

**Certificats-Cadeaux**  
2507, de l'Église, Val-David (Face au Métro)  
**819.322.5858**

Heures d'ouverture  
Mardi à Jeudi 9h à 18h • Vendredi 9h à 20h • Samedi 9h à 16h

nouveau BIOLAGE  
LANZA®  
JOICO  
L'ART DES CHEVEUX SAINS

**YANN & CIE**

VOLAILLES & GIBIERS BIEN ÉLEVÉS  
FOIE GRAS  
CHARCUTERIES  
PÂTÉ AU POULET  
TOURTIÈRES  
QUICHES & TARTES  
CAFÉ EN VRAC

PLATS CUISINÉS POUR EMPORTER

1065 RTE 117, VAL-DAVID  
819.322.1288  
[YANNETCIE.COM](http://YANNETCIE.COM)

HEURES D'OUVERTURE  
**MER-VEN** 10H - 18H  
**SAM-DIM** 10H - 17H  
DÉPOSITAIRE LES Becs Fins

# Répertoire

*N'oubliez jamais mes grands voyageurs qu'une seule pensée, et là commence le merveilleux voyage!*

**La Mélodie des Voyages**  
*Je pense, donc je voyage*

1310 rue Dion, Val David, **819-322-7783** | fax 819-322-3406  
www.melodiedesvoyages.com | info@melodiedesvoyages.com

Détentrice d'un permis du Québec, d'un certificat agent de voyages et IATA

**Soins des pieds**  
Service à domicile

**Soulagement et prévention**  
Hygiène, coupe et amincissement des ongles.  
Traitement des cors, callosités, mycoses, ongles incarnés, ongles déformés.  
Soins adaptés pour diabétiques.

ANQ Reçus assurances

**Lucie Lalonde**  
Laurentides : 819.322.7709 - Montréal : 514.772.0039

**Centre Belle Vie** **Massage psychocorporel**  
**Body Mind Massage**

Soin Vibratoire **La Trame**® Vibrational technique

Sylvie "Soleil" Bellemare 819-322-9975 Val-David  
450-663-7267 Laval, Montréal

www.centrebellevie.ca  
centrebellevie@gmail.com

Reçus disponibles de la F.Q.M. & l'A.N.N.  
F.Q.M. & A.N.N. receipts available

une ligne, une forme, une couleur  
**Art-thérapie**

Michelle Martineau b.a., tsp, ATPO  
Art-thérapeute  
Travailleuse sociale

Rencontres individuelles et de groupe

Bur. : (819) 322-2412  
Courriel : info@mmart-therapie.ca  
Web : www.mmart-therapie.ca

**Brasserie Artisanale & Bistro**

2434, rue de l'Église  
VAL-DAVID  
www.barilroulant.com

**LE PHÉNIX**  
Soins de santé nature

Coach en santé naturelle  
Massage thérapeutique  
Herboriste

Gisel Morin  
819.216.7776  
www.herboristeriephenix.com  
info@herboristeriephenix.com

**Le Pommier Fleuri**

EPICERIE D'ALIMENTS NATURELS

LÉGUMES ET PRODUITS BIOLOGIQUES  
7, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts (819) 326-7133

**Claude Cousineau**  
Député de Bertrand

Vice-président de la Commission des relations avec les citoyens

197, rue Principale bureau 101  
Sainte-Agathe-des-Monts J8C 1K5

Téléphone : 819 321.1676  
Sans frais : 1 800 882.4757  
Télécopieur : 819 321.1680  
Courriel : ccousineau-berr@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

Tél./télé.: 819 322-7247

**CA**

**Anne Monette**  
comptable agréée

États financiers • Impôts • Tenue de livres

1271, Lavoie, Val-David (Québec) JOT 2N0

**ESTHÉTIQUE**  
*Marie Lise Montanarini*  
Val-David

- Facial complet (personnalisé)
- Soins régénérants au collagène
- Traitement de microdermabrasion
- Cure de traitement spécifiques
- Soins du dos (exfoliation, massage détente)
- Certificat cadeau

*« Un moment pour soi, un bien être en soi »*

**819-322-6068** | Sur rendez-vous seulement  
Distributeur exclusif des produits d'Émeu de Charlevoix

céramiques - marbres - ardoises - mosaïques

**cera • mosa**

R.B.Q.: 8280520118

**Michel Lavallée**

1615, Rte 117, Val-David (Québec) Tél.: 819.322.3332

**LES ZÈBRES**  
819.322.3196

LE RESTAURANT URBAIN DES LAURENTIDES

GROUPES RESTO ECO RESPONSABLE Plats EXPORTER Travaux

2347, rue de l'Église, Val-David | www.restaurantleszebres.com

**Soupes & Desserts**

boutique alimentaire

Claudette Hudon

Carrefour du Village  
2510, rue de l'Église  
Val-David (Québec) JOT 2N0  
819 322-5433  
soupesetdesserts.com

soupes  
desserts  
muffins  
confitures  
accessoires de cuisine

**ROYAL LEPAGE**

**CAROLINE MAGNAN-DAVID**

COURTIER IMMOBILIER | BROKER

819.421.1414

FACEBOOK.COM/IMMOBILIER.LAURENTIDES

CODE QR ACCÉDEZ AUX INSCRIPTIONS

#1  
24 heures

**819-322-6182**  
**TAXI DES VALS**  
VAL-DAVID VAL-MORIN

Local et longue distance  
Service rapide & courtois  
Service Aéroport  
Livraison de colis

Réservation transport adapté

SANS FRAIS 1 888 322 6182 • www.taxidesvals.info

**Sutton**

**ANITA CHOQUETTE, CERT. ADM.**  
Courtier immobilier

Groupe Sutton - Laurentides  
AGENCE IMMOBILIÈRE  
bur.: (819) 322-9911 Mtl: (514) 990-5704  
cell.: (819) 324-7017  
achoquette@sutton.com

**RÉSERVEZ**  
DÈS MAINTENANT VOTRE PUB  
dans notre beau journal

Téléphone : 819 322-7969  
Courriel : ski-se-dit@cgocable.ca

**SOLUTIONS**

**RHOMBUS 8°**  
N° 51 - SOLUTION

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

Gilles Bourret

**Point d'information de la mairesse**

intitulé « **Neige, Neige! Neige! C'est l'hiver!** »

Ce point fut publié dans l'édition du journal Ski-se-Dit de janvier 2013.

**Direction générale et ressources humaines**

Le Conseil a autorisé que la Municipalité fasse une demande auprès du Directeur général des élections et du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire pour autoriser le vote électronique à l'élection de 2013.

Le Conseil a autorisé l'envoi d'une pétition à la Chambre des communes afin de protéger l'eau et la santé publique de nos communautés rurales en aidant financièrement les municipalités à mettre aux normes les réseaux de traitement des eaux usées.

Le Conseil a autorisé la prolongation du contrat de monsieur Alexandre Calderoni, travailleur de milieu, du 16 janvier au 12 avril 2013 à raison de 10 heures/semaine.

Le Conseil a accordé un mandat à monsieur Claude Himbeault du Service aux municipalités du cégep Sorel-Tracy afin d'aider la Municipalité dans le processus de recrutement du prochain directeur général.

**Greffé**

Le Conseil a adopté une résolution demandant au ministère des Ressources naturelles de protéger certaines essences d'arbres sur les terres publiques, dans le secteur Val-des-Lacs, dans le cadre de la réalisation du sentier pédestre prévu au Pacte rural 2007-2014.

**Trésorerie**

Le Conseil a ratifié le journal des décaissements de décembre 2012 totalisant 627 239 \$.

Le Conseil a ratifié des virements budgétaires de 78 418 \$ pour le mois de décembre 2012.

Le Conseil a autorisé le paiement, sur réception des factures, de certaines dépenses incompressibles pour l'année 2013 telles que les salaires, les frais de déplacement, les frais de repas, les factures courantes et les remboursements de capital et d'intérêts afin d'éviter des frais.

Le Conseil a autorisé le paiement de la cotisation annuelle à la FADOQ, Région des Laurentides, au montant de 125 \$ taxes incluses.

Le Conseil a autorisé le paiement de la cotisation annuelle 2013 à la Corporation des officiers municipaux agréés du Québec (COMAQ) de madame Hafida Daoudi, greffière et de monsieur Lucien Ouellet, directeur de la trésorerie au montant de 1 000,28 \$ taxes incluses.

Le Conseil a autorisé le paiement de la cotisation annuelle 2013 à l'Association des urbanistes et des aménagistes municipaux du Québec au montant de 135 \$ non taxable.

Le Conseil a autorisé le paiement de la cotisation annuelle 2013 à l'Association québécoise du loisir municipal au montant de 366,28 taxes incluses.

**Urbanisme/Environnement**

Une demande de dérogation mineure faite par le propriétaire du 855, rue Tour-du-Lac afin de permettre

**VAL-DAVID**

**Assemblée du Conseil  
DU 15 JANVIER 2013**

**Note : Je tiens à préciser que cet article n'est pas le compte rendu officiel de la Municipalité, mais un résumé des faits saillants de l'assemblée.**

l'implantation d'un balcon à l'intérieur de la ligne des hautes eaux a été retirée de l'ordre du jour de l'assemblée. Cependant, un représentant de l'Association des propriétaires du lac Doré a remis une lettre au Conseil signifiant que tous les membres du CA de l'Association sont opposés à cette demande.

Une demande de dérogation mineure faite par monsieur Mario Gagnon concernant l'aménagement de places de stationnement à l'avant du bâtiment au 970-972, rue Champêtre a été refusée. La mairesse a demandé à monsieur Gagnon de rencontrer monsieur Lesage afin de trouver une solution satisfaisante et il n'y aura pas de frais supplémentaire pour cette démarche.

Une demande de dérogation mineure faite par monsieur René Leroux concernant la construction d'un bâtiment accessoire (garage) en cour avant au 1386, rue Bellevue a été acceptée à condition que le revêtement soit en bois ou fibre de bois.

Le Conseil a accepté la demande faite par madame Isabelle Raymond et monsieur Gilles Guindon concernant la hauteur des portes de garage qui dépasse de 0,91 mètre la hauteur maximale autorisée car le bâtiment n'est pas visible de la rue.

**Affaires nouvelles**

Le Conseil a accordé la demande d'exemption de taxes municipales faite par les dirigeants du Pavillon Pierre-Péladeau car c'est un organisme de bienfaisance.

Le Conseil a autorisé la mise à jour de l'entente de gestion et de développement du parc régional Val-David-Val-Morin avec la MRC afin d'y inclure les nouvelles limites du territoire.

Le Conseil a déposé l'avis de motion du projet de Règlement d'emprunt 670.

Le Conseil a adopté le projet de Règlement 670 décrétant un emprunt de 2 040 000 \$ pour le remplacement de conduites d'eau dans le domaine Air Pur. Le 18 décembre 2012, le député de Labelle monsieur Sylvain Pagé annonçait une aide financière du gouvernement du Québec de 1 836 000 \$.

Le Conseil a autorisé le déplacement à Montréal de mesdames Nicole Davidson, Manon Paquin et Hafida Daoudi le 20 janvier 2013 dans le dossier opposant la Municipalité à monsieur Réal Dufresne.

Le Conseil a autorisé la firme d'avocats Prévost, Fortin d'Aoust à représenter la Municipalité dans le dossier de monsieur Réal Dufresne.

**Point d'information des conseillers**

Madame Strachan a parlé de la mise en vente de billets de tirage pour obtenir du financement pour la cause Chance aux chats. Le tirage aura lieu le 15 février 2013 et les billets sont en vente à la Pharmacie Familiprix.

**Période de questions**

Une citoyenne a demandé si Municipalité peut adopter une résolution afin de demander à Hydro-Québec un moratoire sur les compteurs intelligents.

La mairesse a répondu qu'elle a assisté à la réunion de sensibilisation organisée à Val-David ainsi qu'à une séance d'information d'Hydro-Québec. Cependant, ce n'est pas un dossier municipal et il faudrait faire pression auprès du gouvernement du Québec.

Monsieur Charlebois rajoute que ça ne relève pas de la juridiction municipale.

Un citoyen représentant le **Comité de citoyens pour sauvegarder la qualité de vie** a pris la parole en disant que le Conseil avait adopté à l'unanimité une résolution le 8 septembre 2008. Cette résolution reconnaissait le Comité de citoyens et appuyait ledit comité dans son recours collectif en acceptant de verser une aide financière de 20 000 \$. Le comité perçoit de l'intimidation et du chantage dans les récents articles parus dans les hebdomadaires régionaux. Est-ce que monsieur Charlebois s'occupe de ce dossier?

La mairesse a répondu que monsieur Charlebois s'occupe du dossier car la sablière est dans son district.

Est-ce que la Municipalité appuie toujours le comité dans ses démarches ou si elle contre le comité?

Il n'y a eu aucune réponse.

Une citoyenne a félicité la Municipalité pour l'idée du calendrier. Elle a dit aussi que l'intersection de la rue Deschamps et du chemin de la Rivière est dangereuse car il y a un manque de visibilité. L'été on ne voit pas s'il y a des bicyclettes qui viennent sur la piste.

La mairesse a répondu qu'elle en prend note et verra ce qui peut être fait pour améliorer la visibilité.

Un citoyen a dit que l'Écocentre est très près de sa résidence et qu'en plus du bruit, il y a une perte significative de valeur de sa maison.

La mairesse a répondu que l'Écocentre est à Sainte-Agathe et que le projet fut approuvé par le Conseil des maires à la MRC. On ne pouvait pas présumer qu'il y aurait des dérangements.

Le citoyen a rajouté qu'il a expédié deux mises en demeure à la Municipalité et n'a reçu aucun accusé de réception.

Madame Daoudi, greffière, a répondu que les mises en demeure ont été transmises aux assureurs et que les avocats de la compagnie d'assurances le contacteront.

Un citoyen a dit avoir écrit une lettre à la Municipalité concernant l'Écocentre en juillet 2012 car c'est de l'industrie lourde. Le Domaine Chanteclair possède quatorze acres de terrains de la route 117 à la rivière du Nord. On voulait développer un

centre de villégiature. Comme le bruit est infernal, on ne peut plus rien faire. Quelle devrait être la distance adéquate pour avoir une zone tampon entre l'Écocentre et notre centre de villégiature?

La mairesse a répondu qu'elle ne pouvait pas savoir à l'avance tous les inconvénients. Elle prend note et va en discuter avec l'urbaniste. Elle reçoit sa demande et va en discuter aussi avec la MRC.

Un citoyen a rappelé que le règlement sur le stationnement dans les rues la nuit n'est pas respecté car il y avait une trentaine de véhicules stationnés sur la rue Continental lors de la tempête durant la nuit du 20 décembre 2012. Les charrettes ne pouvaient pas circuler.

La mairesse a dit que la Municipalité a rencontré le propriétaire à ce sujet.

Monsieur Frenette a rajouté qu'il y aura une rencontre avec la Sûreté du Québec la semaine prochaine car il avait appelé les policiers qui ne sont pas venus.

Un citoyen a demandé à quoi ont servi les déboursés de 11 037 \$ et de 3 110 \$ car il n'y a pas de noms.

La mairesse a répondu qu'elle va en parler à monsieur Ouellet demain et qu'il y aura une réponse.

Madame Daoudi a fait une recherche et a répondu qu'il s'agit des études de la biologiste faites dans le Parc régional Val-David-Val-Morin, secteur Dufresne.

Un citoyen a dit qu'il est d'accord avec les travaux à réaliser dans le domaine Air Pur mais demande quand il y aura amélioration de la pression d'eau pour les résidents de la montée Gagnon.

Monsieur Frenette a répondu qu'il y a un nouveau puits vis-à-vis BMR qui fournira la montée Gagnon. Les tests d'eau sont faits. Il reste à faire les analyses d'eau. La Municipalité a l'argent provenant du Fédéral par la taxe d'accise. Il reste à conclure les ententes avec le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.

**Assemblée extraordinaire  
DU 18 DÉCEMBRE 2012  
- BUDGET 2013 -**

Gilles Bourret

Note : Une erreur s'est glissée dans la mise en page de l'édition du journal Ski-se-Dit de janvier 2013. Le chiffre de 3 500 000 \$ pour l'usine d'épuration est apparue en 2014 au lieu de 2013. Nous publions donc ci-dessous un tableau corrigé.

**Plan triennal d'immobilisation 2013-2015**

Année	2013	2014	2015
Logiciel de gestion JMAP	20 000 \$		
Serveur informatique		7 000 \$	
<b>Voirie</b>			
Pavage règlement 660	300 000 \$		
Trottoirs route 117	100 000 \$	50 000 \$	
2 Atribus route 117		15 000 \$	
<b>Aqueduc</b>			
Taxe d'accise	1 000 000 \$		
couvre les frais pour trouver et creuser un puits règlement 652 (657) et informatiser les stations de pompage			
Aqueduc Air-Pur	2 000 000 \$		
dont une subvention de Québec de 1 836 000 \$			
Aqueduc route 117		250 000 \$	
Aqueduc Campeau			150 000 \$
<b>Eaux usées</b>			
Usine d'épuration	3 500 000 \$		
il y aura des subventions de Québec			
Génératrice égout Dion		50 000 \$	
<b>Bâtiments, véhicules et parcs</b>			
Immeubles règlement 654	277 000 \$		
Véhicules citerne	75 000 \$		
Motoneige	8 000 \$		
Autopompe		300 000 \$	
Balai mécanique usagé			60 000 \$
Excavatrice			100 000 \$
Parcs règlement 655	170 000 \$		
<b>Total</b>	<b>7 450 000 \$</b>	<b>672 000 \$</b>	<b>310 000 \$</b>

Le Conseil a adopté à l'unanimité le budget et le plan triennal.

**LES MOTS pour le dire**

Bruno Marquis, Gatineau

Selon une étude publiée au début du mois de janvier par le Centre canadien de politiques alternatives, les cinquante PDG canadiens les plus riches ont touché en moyenne 235 fois le salaire moyen des travailleurs en 2011. En 1995, seize ans plus tôt, ces premiers cinquante PDG gagnaient en moyenne 85 fois le salaire moyen des travailleurs. L'écart entre riches et pauvres continue ainsi d'augmenter.

Si les mots me manquent parfois pour décrire l'écoeurement que provoquent de telles données, je sais que d'autres mots suffisent toutefois à en expliquer les raisons, et que ces autres mots, nous nous devons de les dire et de les répéter si nous

souhaitons commencer à mettre un terme à ces abus. Ce sont les mots « égoïsme », « mépris », « cynisme », « corruption », « détournement » et « copinage ». Et si nous voulons aller au fond des choses, ce sont « financement des partis politiques », « lobbying », « propagande », « concentration de la presse », « détournement de démocratie » et « démocratie de pacotille ».

Parce que si les salaires des dirigeants attirent de plus en plus l'attention de la population, comme le mentionnent timidement les journaux, une part de plus en plus grande de cette population réalise surtout qu'un égal partage des pouvoirs - ce qui constituerait alors une véritable démocratie - entraînerait lentement et sûrement un égal partage des richesses.

## À LA MÉMOIRE DE Mme Isabelle Lachaine

Le CSSS des Sommets honorerait prochainement la mémoire de Mme Isabelle Lachaine, décédée le 31 janvier 2011, à l'âge de 48 ans. Madame Lachaine a notamment occupé les fonctions de directrice des ressources humaines et de codirectrice des programmes famille-enfance-jeunesse et santé mentale au cours de ses seize années d'emploi au CSSS des Sommets. Tout le monde se souvient d'Isabelle pour sa joie de vivre, son énergie et son grand sens de l'humour. Plusieurs employés ont souhaité que la salle du



personnel située dans l'Édifice Marcel-Larocque, endroit où se déroule notamment l'accueil des nouveaux employés, soit renommée Salle Isabelle-Lachaine. Le conseil d'administration du CSSS des Sommets a résolu d'entériner la recommandation du comité des communications et de toponymie à cet effet. Une cérémonie soulignera cet hommage posthume à Isabelle au cours de l'année 2013, en présence des membres de sa famille et de ses proches.

## ART MASSIF PARTICIPE à la construction d'un poste de la SQ



L'entreprise Art Massif Structure de bois de Saint-Jean-Port-Joli vient de compléter le montage de la structure du poste de police de Sainte-Agathe-des-Monts, dans les Laurentides. Le fabricant s'est vu confier la construction et l'installation de la charpente de ce bâtiment public qui devrait être inauguré à la fin du printemps. C'est l'entrepreneur général responsable du projet, le Consortium M.R., qui a fait appel à Art Massif afin de réaliser la structure de l'édifice dessiné par la firme d'architectes BBBL.

Le client exigeait que le bâtiment respecte les normes d'écoconstruction de la certification LEED. Le bois a donc été choisi comme élément prédominant, la charpente étant entièrement faite de poutres de bois lamellé-collé jointes à l'aide de connexions métalliques dissimulées. Fidèle aux standards qu'elle s'est imposés, Art Massif a apporté un soin méticuleux à la finition des poutres. Au final, toute la charpente sera visible de l'intérieur du bâtiment. Pour cette entreprise écoresponsable en pleine expansion, il s'agit là d'un bel exemple de construction institutionnelle mettant en valeur le bois. Info : Steve Desrosiers : 418 358-0712.

## SPIRIT DANCE

Marie-France Pinard

« Don't tell me that I dream too much  
I don't believe you anymore  
I love slow and deep  
Pain that fractures washes over me »  
Dead can dance

à Stephen Harper

Il pleut en ce jour gris de janvier. La brume blanchit tout et les arbres, délivrés du poids de la neige, se redressent lentement. Le chant amérindien lancinant de la danse de l'esprit Yulunga m'accompagne, avec les tambours et le cri des huardes. Mme Spence et Mme Volant sont ici. Je sens leur présence. Theresa Spence a jeuné plus de trente jours. Envers et contre tout, avec une dignité qui l'honore, elle réclame ce qui lui est dénié depuis toujours, à elle et à son peuple : le droit de vivre librement dans cet espace que les Premières Nations ont occupé bien avant nous, depuis des millénaires.

Je sais, M. Harper, que vous n'avez que faire de quelque musique amérindienne que ce soit. Je sais que la culture vous laisse de glace, comme l'humanité d'ailleurs. Je sais que vous ne me lirez jamais, surtout pas en français.

Vous avez publié les états financiers des communautés amérindiennes, que vous affamez. Vous osez les accuser de ne pas avoir fourni le détail de leur utilisation de votre aumône. Laissez-

moi vous parler, tout d'abord, de la pauvreté extrême, du désespoir des enfants, du manque d'eau potable, du chauffage déficient, du déni de l'espace vital, avec plusieurs familles dans une maisonnette moisie dont vous ne voudriez même pas pour vos domestiques, de peur de déclasser votre demeure princière. Pensez-vous que les Premières Nations, dans la survie immédiate, disposent des ressources pour satisfaire vos tracasseries administratives?

Dites-moi donc, d'ailleurs, monsieur le premier ministre, que vous avez le droit de jeter la première pierre... Voulez-vous que je vous parle des tromperies téléphoniques que vous avez tolérées aux dernières élections, ou du vrai prix des avions de chasse que vous avez caché sans vergogne pendant des mois? Ces avions que votre arrogance et votre avidité tiennent tant à utiliser comme jouets de guerre. Comptez-vous les payer avec les frais que vous avez le culot d'exiger pour l'intervention de votre armée auprès des populations éprouvées par des catastrophes naturelles? À propos, qu'en est-il des prisonniers afghans que vous avez remis entre les mains de leurs tortionnaires? Vous ne connaissez pas la pitié. Ni la générosité, si ce n'est pour les pétrolières, que vous gavez de subventions, à nos dépens et à ceux des Premières Nations. Dois-je vraiment continuer, M. Harper? Poser la question, c'est y répondre.

Sachez que vous ne parlez pas en mon nom.

Mes respects, Mme Spence.

## SABLIÈRE BOUCHARD Recours collectif

Jean Langevin

Le Comité des citoyens pour la sauvegarde de notre qualité de vie (V-D) désire informer la population de Val-David qu'il est possible de prendre connaissance de l'état d'avancement du dossier en cours à l'adresse Internet [www.sfpavocats.ca/recours-collectifs/environnement/](http://www.sfpavocats.ca/recours-collectifs/environnement/) et en sélectionnant, dans la page qui s'affiche, « **Recours collectif contre la Sablière Bouchard** ».

**Important** : Si, à la lecture de la rubrique « **Description du groupe** », vous croyez en faire partie, nous vous invitons à cliquer sur « **Vous êtes membre?** », à la suite du paragraphe. Ceci vous amènera à la rubrique « **Membres** ». Inscrivez-y les noms et les coordonnées des personnes résidant à votre adresse pour la période concernée de même que vos commentaires au besoin, afin de permettre

aux procureurs du recours collectif de constituer un répertoire des membres du groupe.

Les personnes ne disposant pas d'une connexion à Internet à la maison peuvent accéder à ces informations à partir des postes informatiques de la bibliothèque municipale. Par contre, elles devront se créer une adresse courriel afin de faire leur inscription en ligne. Autrement, il est possible de s'inscrire par la poste à l'adresse suivante :

SYLVESTRE FAFARD PAINCHAUD  
740, avenue Atwater  
Montréal (Québec) Canada  
H4C 2G9

S'inscrire comme membre du groupe ne constitue aucunement un engagement de votre part et, selon la conclusion du dossier, pourrait vous donner droit à une compensation en dommages et intérêts.



**BMR**  
le groupe

**Eugène Monette inc.**

OUVERT 7 JOURS

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION • VENTE & PRÉPARATION DE POUTRES

au centre de la rénovation

Depuis toujours  
**LIVRAISON GRATUITE**

**1-800-265-3833**

**VAL-DAVID** 2650, 1 Rg, Doncaster  
**819-322-3833**

**STE-MARGUERITE** 310, Ch. Ste-Marguerite  
**450-228-2526**



819.322.1561



**Herbes, thés et épices biologiques**

Infusions  
Capsules  
Teintures  
Huiles  
Onguents  
Gamme bébé

Présents dans notre communauté depuis 1978!

Marché Métro Dufresne ~ Val-David  
Familiprix Maxim Charland ~ Val-David  
Vivres en Vrac ~ Val-David  
Pommier Fleuri ~ Ste-Agathe

BIO, FRAIS, PUISSANT • Avec science et tradition, nous cultivons votre santé

[www.clefdeschamps.net](http://www.clefdeschamps.net)



## LA PROVENCE *douce et chaleureuse*

**Florence Broche**

Je reviens d'un doux et chaleureux voyage en Provence, qui s'est terminé par quelques jours enivrants dans cette majestueuse capitale que l'on surnomme « Ville Lumière », Paris, où j'ai pu visiter des bijoux d'appartements typiques!

En ces temps de partage, La Mélodie des Voyages vous fait part de ses trouvailles, alors sirotions un verre et voyageons ensemble :

Cette année, **Marseille-Provence**, surnommée la citée phocéenne, a l'honneur de vous accueillir du 12 janvier 2013 au 31 décembre 2013 en tant que capitale européenne de la culture 2013!



Marseille et plusieurs villes de Provence vibreront à la vue et au son des œuvres et des performances d'artistes de France. Toutes les disciplines seront à l'honneur, dans la tradition comme dans la modernité : arts visuels, architecture, musique, théâtre, chant, danse... dans des lieux mythiques ou improbables, à l'intérieur ou en plein air, et souvent les activités sont gratuites...

### **Carnaval et cavale à Venise**

Fuyons le froid glacial et la grisaille de février et partons en cavale à Venise, pour vivre son légendaire carnaval et pour faire une virée dans des boutiques originales. En prime, Paris pour quelques jours, si le cœur, et surtout le portefeuille, nous en dit, grâce au tout nouveau train à bas prix Thello! Une ou deux semaines hautes en couleur dans les deux villes les plus visitées du monde, qu'il faut effectivement voir au moins une fois dans sa vie. Toujours aussi intrigant et envoûtant, le carnaval de Venise 2013 se déroule du 4 au 21 février.

Pour se rendre à Venise, les vols directs sont nombreux, mais les vols du Canada et des États-Unis vers Paris sont plus fréquents, et conséquemment moins dispendieux. Il vaut alors vraiment le coup de passer quelques jours à Paris, avant de se rendre à Venise par le Thello : le prix du voyage de nuit dans une couchette varie entre 35 et 220 euros, ce qui est donné... selon que l'on opte pour un compartiment avec 6, 4 ou 2 couchettes ou privé.

Au quotidien, Venise, on s'en doute, n'est pas une ville bon marché. À cinq minutes de là en *vaporetto* (autobus taxi), la petite et sympathique île La Giudecca, moins achalandée et bruyante que Venise, recèle plusieurs jolis complexes d'appartements-jardins, à prix très abordables. Nous y avons déniché un appartement de trois chambres à coucher, avec cuisine et salon entièrement meublé et équipé, pour 100 euros par soir.

### **Croisière pour tous âges, et le plaisir à son comble**

Pour que la semaine de relâche porte bien son nom, surtout pour les parents en solo ou en duo,

rien de mieux qu'une croisière entre différentes îles, en particulier si elle est conçue avec soin, spécifiquement pour les enfants de tous âges. Sur les bateaux de la Royal Caribbean, la programmation est littéralement ciselée : des programmes pour les 6-18 mois, les 18-36 mois, les 3-5 ans, les 6-8 ans, les préados et les ados.

### **Shrek et compagnie**

Pour les tout-petits, les activités ont été développées avec les experts de Crayola et de Fisher Price. On invite les enfants d'âge préscolaire et scolaire, par exemple, à jouer aux explorateurs, aux voyageurs ou aux scientifiques aventuriers, en plus de les faire interagir avec les personnages des films de DreamWorks, comme *Shrek*, *Kung Fu Panda*,

*Madagascar* et *Le Dragon*, lors de parades, de repas de groupe, de danses, etc.

### **Jeunes VIP**

Les préados et les ados seront très heureux de se retrouver dans des lieux qui leur sont réservés, comme une discothèque, une salle de jeux de table, etc.

### **Terre et mer**

Bien entendu, lors des escales, tout le monde s'en donne à cœur joie en nageant avec les dauphins ou

les raies, en faisant de l'équitation sur la plage ou en visitant des lieux chargés d'histoire...

Et les parents dans tout cela? Ils s'amuseront tout autant pendant ces activités avec leurs enfants. Et s'ils le souhaitent, ils peuvent faire garder ceux d'un an et plus, pour certaines périodes en journée ou en soirée, afin de se reposer ou de pratiquer leurs propres activités préférées à la piscine ou dans les bars et restaurants. En somme, aucun souci à l'horizon!

# POUR UNE DÉMOCRATIE EN SANTÉ

**POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN SUR LE CHEMIN DE LA CONFIANCE DANS NOTRE SYSTÈME DE FINANCEMENT DES PARTIS POLITIQUES, L'ASSEMBLÉE NATIONALE A ADOPTÉ DE NOUVELLES RÈGLES À L'UNANIMITÉ.**

La contribution maximale d'un électeur à un parti politique provincial, un député indépendant ou un candidat indépendant autorisé passe de 1000 \$ à **100 \$**.

L'Assemblée nationale augmente le financement public: pour chacun des premiers 20 000 \$ recueillis en contribution, le Directeur général des élections versera une bonification de 2,50 \$ par dollar amassé. Pour les 200 000 \$ suivants, la bonification sera de 1,00 \$ par dollar amassé.

L'Assemblée nationale augmente également l'allocation annuelle aux partis politiques. Dans le calcul du montant distribué aux partis, la somme versée par l'État passe de 0,85 \$ à 1,50 \$ par électeur.

De façon à limiter les besoins financiers des partis politiques, le montant permis de dépenses électorales sera limité à 8 millions de dollars lors d'une élection générale.

POUR PLUS D'INFORMATION:  
[ELECTIONSQUEBEC.QC.CA/CONTRIBUTION](http://ELECTIONSQUEBEC.QC.CA/CONTRIBUTION)



## ERRATUM

### ERREUR SUR LES PERSONNES

Dans son article du mois dernier, notre collaboratrice Jocelyne Aird-Bélanger, emportée par son enthousiasme pour Gaspor, a confondu quelques personnes. Nous nous en excusons auprès d'elles. Voici le rectificatif, signé Vicky Dufresne : La ferme porcine appartient à M. Aubin et non à M. Rousseau, contrairement à ce qui est dit dans l'article. Par le fait même, M. Rousseau n'est pas le fils de M. Aubin. Ses deux fils sont Alexandre, qu'on voit au marché de Val-David, et Nicolas, qu'on retrouve au marché de Mont-Tremblant. Cela dit, ce sont tous des gens confondants de gentillesse!



LE DIRECTEUR GÉNÉRAL  
DES ÉLECTIONS DU QUÉBEC

Chaque fois, c'est la démocratie qui gagne



Encore cette saison, la crème des artisans du cinéma de la belle province viendra visiter notre coin de pays.

Le **22 février**, venez plonger dans l'univers de la jeune Alphée! Avec son très touchant film **Alphée des étoiles**, le cinéaste Hugo Latulippe nous raconte l'histoire de sa fille. Comme les fillettes de son âge, elle rit, court et joue, mais elle est aussi atteinte du syndrome de Smith Lemli-Opitz, une maladie génétique très rare qui freine son développement. Pendant un an, sa famille séjourne dans un village suisse afin de se mettre au diapason de cette fillette qui a tant à nous apprendre. *Le concepteur musical et preneur de son sera sur place pour parler du film et de son métier.*

Présenté le jeudi **7 mars** dans le cadre de la **Fête des Neiges de Prévost**, le film **Ésimésac** nous plongera dans l'univers magique du conteur Fred

Pellerin. Pour sortir son village de Saint-Élie-de-Caxton de la crise et de la famine, Ésimésac propose de créer un jardin communautaire. Ce projet déplaît au forgeron Riopelle, à qui ce grand naïf au cœur d'or, a ravi le titre d'homme le plus fort du monde. Réalisée par l'acteur Luc Picard, l'histoire d'Ésimésac vous charmera assurément.

Le **22 mars**, le cinéaste Mathieu Roy vient nous présenter son documentaire percutant **Survivre au progrès**. Au fil de l'histoire humaine, des nouveautés associées au progrès se sont souvent révélées destructrices. Dans ce film, certains des intellectuels, des militants, des banquiers et des scientifiques les plus éminents du monde nous mettent au défi d'échapper aux « pièges du progrès ». Le réalisateur sera présent pour répondre aux questions du public.

Les projections du Ciné-Club de Prévost débutent à **19 h 30** à l'**Église Saint-François-Xavier** à Prévost (994, rue Principale). Ces projections sont offertes en échange d'une simple contribution volontaire!

Info : 450 224-5793 · www.cineclubprevost.com

## ART-THÉRAPIE

### Ateliers d'initiation au collage thérapeutique

Dans le cadre de la **Semaine des thérapies par les arts**, qui se tiendra cette année du 17 au 23 mars 2013 au Canada et aux États-Unis, Michelle Martineau, art-thérapeute, propose deux rencontres d'initiation à l'art-thérapie qui porteront plus précisément sur le collage thérapeutique.

D'une durée de trois heures, les rencontres sont offertes aux adultes intéressés à expérimenter la création artistique dans un contexte thérapeutique. Aucune habileté en art n'est requise. Ces rencontres proposeront l'expérimentation

d'activités de collage visant la libération de l'imagination, l'exploration sensorielle et l'expression émotionnelle ainsi que des exercices favorisant le partage et l'échange en groupe.

Elles se tiendront en soirée, le lundi 18 mars 2013 de 18 h 30 à 21 h 30 et, en après-midi, le mardi 19 mars 2013 de 13 h à 16 h, au 99, rue Saint-Vincent, suite n° 3, à Sainte-Agathe-des-Monts. Info : 819 322-2412 · mmart.therapie@gmail.com · www.mmart-therapie.ca

## UNE MÉDAILLE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE souligne les 50 ans de l'Atelier Bernard Chaudron

Une neige fine tombe doucement alors que je me rends à pied à l'Atelier Bernard Chaudron, sur cette petite île de l'autre côté du pont enjambant la tumultueuse rivière du Nord. Val-Davidoise depuis sept ans seulement, je suis toujours infiniment touchée lorsque l'occasion m'est donnée de pénétrer dans une page d'histoire de ce village qui me tient déjà tant à cœur. Cette fois, je vais à la rencontre d'un homme de 81 ans, assis au centre de tous les siens, membres de sa famille et fidèles employés, alors qu'il reçoit, avec humilité, les éloges qui lui sont adressées par notre député et deuxième vice-président de l'Assemblée nationale, Claude Cousineau, lors de la remise d'une médaille de l'Assemblée nationale soulignant les 50 ans de l'Atelier Bernard Chaudron. Oui, tout est simple dans cette rencontre, mais l'affection et le respect de tous pour ce grand et noble artisan sont palpables.



En avant-plan, Bernard Chaudron, fier récipiendaire d'une médaille de l'Assemblée nationale. À l'arrière, de gauche à droite, Jacques Lefebvre et Virginie Lemoine, deux employés de l'Atelier, Antoine Chaudron, qui assure la relève et Claude Cousineau, député de Bertrand.

ceux-là, s'ajouteront à la production de l'Atelier Chaudron. L'excellence et le génie de Bernard Chaudron ne tardent pas à être reconnus. Plusieurs prix lui sont remis, certaines de ses œuvres font partie de collections privées et il participe à de multiples expositions individuelles et de groupe.

Entourée des poteries d'étains fins de l'Atelier, j'écoute avec grand intérêt les anecdotes de Thérèse Dumesnil, une amie de longue date. J'entends M. Chaudron raconter son arrivée au Québec et j'apprends d'Antoine, son fils, comment le rayonnement de leur atelier se rend aux quatre coins du monde. Qu'il s'agisse de commandes particulières ou de cadeaux offerts par les deux paliers gouvernementaux à des vis-à-vis, l'Atelier Chaudron et, par ricochet, Val-David deviennent ainsi des ambassadeurs d'un art empreint de raffinement et de grande sensibilité.

Né à Lille en 1931, Bernard Chaudron grandit dans un milieu ouvert aux arts et aux sciences. En 1951, il immigre au Québec afin de pratiquer l'agronomie, qu'il délaissera toutefois peu à peu afin de consacrer temps et énergie au métier d'artisan. C'est dans un appartement du boulevard Saint-Joseph de Montréal qu'il coule ses premiers essais « à cire perdue ». Très vite, les contraintes de la vie citadine le poussent à s'établir dans un endroit plus paisible et plus convenable afin de mener à bien ses expériences. C'est à Val-David, en 1960, qu'il établit son premier atelier.

À cette époque, l'artisanat québécois s'ouvre à peine aux émaux. Bernard Chaudron, quant à lui, redécouvre la technique de l'émail champlevé, un savoir-faire datant du Moyen Âge à l'origine d'une foule d'œuvres marquantes. Il développe sa propre fonderie en dépit des implications d'une telle décision. L'art de la fonderie l'entraîne à son tour vers de nouveaux centres d'intérêt : la joaillerie, l'émaillerie, l'orfèvrerie et la poterie d'étain, pour ne nommer que

L'artisan s'implique également sans compter dans l'organisation et la solidification de regroupements d'artisans en métiers d'art. Il cofonde Tournesol Métiers d'Art en 1964 de même que Métiers d'Art du Québec, en 1970, l'ancêtre de l'actuel Conseil des métiers d'art. Il consacre une importante partie de ses énergies à l'organisation du Salon des métiers d'art de 1970 à 1980.

Son travail maintes fois récompensé ne ralentit pas pour autant sa soif de découvrir de nouvelles façons de dominer les métaux et leurs alliages et de les assujettir à sa passion créatrice. C'est, entre autres, cette incessante recherche de l'excellence et ce travail acharné d'un artisan amoureux du métal que tient à souligner la remise de la médaille de l'Assemblée nationale en ce 28 janvier 2013.

Et l'Atelier est maintenant entre les mains talentueuses de la deuxième génération. En effet, après avoir obtenu un baccalauréat en relations industrielles à l'Université de Montréal, en 1995, Antoine a choisi d'assurer la relève au sein de l'entreprise familiale avec une passion égale à celle de son père. Un magnifique et rare compagnonnage père-fils a permis de passer le flambeau, pour la plus grande joie des amateurs d'art. D'ailleurs, à son tour, Antoine préside le Conseil des métiers d'art du Québec. Tous les espoirs d'atteindre le centenaire sont donc permis!

En revenant chez moi, je caresse d'un œil encore plus admiratif ma belle lampe à l'huile en étain arborant le poinçon de l'Atelier Chaudron. Je viens de participer à une autre belle histoire des Pays-d'en-Haut!

**Auberge & Restaurant**  
• VAL-DAVID •

*Le Creux du Vent*

*Cuisine du terroir actualisée*

OUVERT EN SOIRÉE du jeudi au dimanche

OUVERT LE MIDI OU LE SOIR  
en dehors de ces horaires pour des groupes de 10 personnes ou plus, sur réservation préalable

Hébergement 7 jours sur 7

**CONSULTEZ les MENUS sur le SITE INTERNET**

1430, de l'Académie, Val-David | 819. 322. 2280  
[www.lecreuxduvent.com](http://www.lecreuxduvent.com)

NOTRE TERRITOIRE  
VOLBE AVENIR

## MRC DES LAURENTIDES

La MRC des Laurentides invite les organismes à but non lucratif et les coopératives non financières de son territoire à lui soumettre des projets dans le cadre du Pacte rural 2007-2014. Ce programme vise à soutenir des projets structurants issus de la communauté. Au cours des quatre dernières années, 39 organismes œuvrant sur le territoire de la MRC se sont ainsi partagé une somme de plus de

160 000 \$. Les promoteurs ont jusqu'au **1<sup>er</sup> avril 2013** pour soumettre leur projet. Le guide de dépôt ainsi que l'ensemble de la documentation pertinente sont disponibles sur le site internet de la MRC des Laurentides au [www.mrclaurentides.qc.ca](http://www.mrclaurentides.qc.ca). Par ailleurs, il est fortement recommandé de prendre contact avec madame Élyse Martineau, agente de développement rural et municipal, avant le dépôt d'un projet afin de s'assurer de l'admissibilité de l'organisme et/ou du projet et de recevoir au besoin de l'aide technique. On peut la joindre au 819 425-5555 / 819 326-0666 poste 1041 ou par courriel à [emartineau@mrclaurentides.qc.ca](mailto:emartineau@mrclaurentides.qc.ca).

## FÊTER SES 100 ANS! *Une tradition chez les Gaudet*



Le dimanche 20 janvier dernier, la famille Gaudet, de Val-David (tout le monde connaît Roger et sa femme, Suzanne Lapointe, qui encadrent le marché d'été tous les samedis), a réuni sa famille proche à l'auberge-restaurant Le Creux du Vent pour fêter papa Gaudet, qui vient d'avoir 100 ans. Né au Nouveau-Brunswick dans une famille de onze enfants, Édouard Gaudet a épousé Alice Roussel, de Caraquet. Après ses études, il a travaillé dans l'industrie du textile et a éventuellement été transféré à Montréal, où il a élevé avec Alice ses trois enfants, dont Roger et Armand, que nous

connaissons bien à Val-David. Puis, M. Gaudet a créé une compagnie de distribution de différents produits destinés à aider les écoles à amasser des fonds pour leurs activités parascolaires. Adeptes du golf, il y a joué jusqu'à l'âge de 94 ans. Il a également nagé une heure tous les jours jusqu'à ses 97 ans! Actuellement résident de Sainte-Adèle, grand-papa Gaudet a été fêté par sa famille, pour qui les centenaires sont une habitude. En effet, quatre des cousines de M. Gaudet sont décédées à plus de 100 ans! Et deux des frères du centenaire, toujours vivants, ont aujourd'hui plus de 90 ans. Il doit y avoir une potion magique quelque part... Toutefois, mon ami Roger, qui fait régulièrement ses 80 km à vélo, reste muet là-dessus. J'espère vivre assez vieux pour le découvrir. (MPS)

## AVONS-NOUS DU CŒUR? (2)

Guillaume Marci-Faure

Dans le numéro de janvier du journal *Ski-se-Dit*, je vous parlais de la Chaîne de survie de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, une série d'éléments qui, tous réunis, contribuent grandement à la réduction des facteurs de risque des accidents d'origine cardiaque. Je m'attarderai ici à l'un de ces éléments, toujours dans le but de sensibiliser le public à la formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR).

### Mon grand-père et moi

Très jeune, après avoir suivi mon premier cours de RCR, soit à 13 ans, si ma mémoire est bonne, je me suis particulièrement intéressé à un élément de cette formation : l'importance de reconnaître les signes avant-coureurs de crise cardiaque et d'AVC. À l'époque, je passais de nombreuses heures avec mon grand-père à travailler au chalet et, les fins de semaine, nous aimions partir à l'aventure. Je me suis soudain demandé ce que je pourrais faire pour l'aider en cas d'urgence. Connaître les signes et symptômes annonçant une déficience cardiaque est de toute façon une bonne chose. Ne serait-ce que pour s'aider soi-même en cas de malaise. Avec grand-papa en pleine forêt, cela pouvait me permettre de gagner du temps en attendant de l'aide.

Sans être alarmiste, on peut être plus attentif à ces malaises soudains. Car il n'est pas rare qu'une personne subissant un malaise cardiaque, tout âge confondu, commence par nier qu'il y ait un problème. Il est donc important de pouvoir détecter les signes visibles et de pouvoir poser les bonnes questions afin d'identifier rapidement une situation d'urgence. Papi aurait probablement dit que tout allait bien, qu'il digérait mal et que ça allait passer. Ou encore qu'il était étourdi et que la chaleur extérieure était insupportable ce jour-là. Pourtant... Voyons rapidement quels sont les signes et symptômes d'un AVC.

### Signes et bon sens

Un AVC (accident vasculaire cérébral) est une obstruction complète d'une artère cérébrale (au cerveau) par un caillot sanguin. Qui dit obstruction,

dit limitation de la circulation de sang dans cette artère avec, comme effet, de priver d'oxygène la partie du cerveau reliée à cette artère. Il y aura par le fait même un risque réel que cette même partie du cerveau subisse des dommages irréversibles. Les signes observables pour détecter qu'une personne est victime d'un AVC sont :

- Une faiblesse soudaine et une perte de force;
- Un engourdissement du visage, du bras ou de la jambe, généralement d'un seul côté (côté relié à la partie du cerveau qui est privée d'oxygène);
- Des troubles de la parole : affaiblissement d'un côté du visage et de la bouche, propos confus et difficulté de compréhension;
- Une vision trouble, embrouillée;
- Un mal de tête soudain et intense, des étourdissements et une perte d'équilibre;
- Une perte de coordination des mouvements.

Lorsque l'on détecte l'un ou l'autre de ces signes et symptômes, la personne concernée doit rapidement être mise au repos et calmée. Rassurez-la sans lui dire que quelque chose de grave est peut-être en train de se produire. Composez rapidement le 911 et gardez la personne à la vue, car il est possible qu'elle tombe en arrêt cardiaque. Il se peut que les signes et symptômes diminuent ou cessent au repos, mais l'urgence n'est pas moindre.

### Sauver une vie

Malheureusement, ce n'est à peine que 20 à 25 % des personnes ayant subi un AVC qui reçoivent des soins et des traitements d'urgence moins de trois heures après l'apparition des symptômes. C'est dans ce délai critique que les médicaments destinés à dissoudre les caillots sont les plus efficaces.

AVC, infarctus, crise d'angine sont tous des problèmes qui peuvent entraîner un décès rapide s'ils ne sont pas détectés à temps. Plusieurs modes de formation sont disponibles, que ce soit entre amis, au bureau avec des collègues ou en famille avec les ados. Il suffit d'un cours d'une durée de 4 h pour être beaucoup mieux outillé en cas d'urgence d'origine cardiaque. Donnez-vous donc la chance de pouvoir aider ou d'être aidé à temps!

**Les Marchés d'Hiver**  
DE VAL-DAVID

Prochain rendez-vous

Avec la saveur, le goût, la nouveauté

Spécialités pour amoureux :  
St-Valentin, **SAMEDI 9 FÉVRIER**

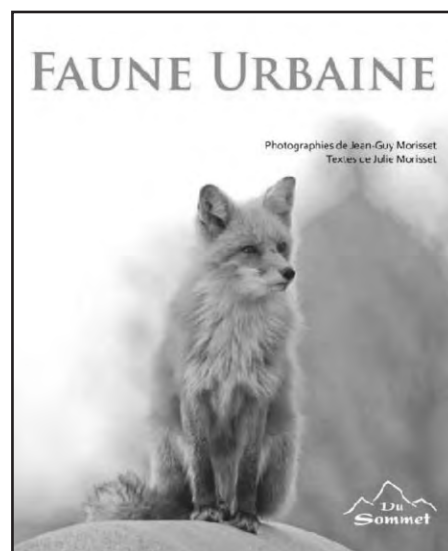
Pour les petits lapins :  
**SAMEDI 23 MARS**

Pour fêter le printemps :  
**SAMEDI 11 MAI**

École Saint-Jean-Baptiste  
de 10 h à 13 h

INFO : Diane Hénault 819 322-7131  
COURRIEL : infomarches2@gmail.com  
ou info@dianeseguain.com

**www.marchedete.com**



Julie Morisset, enseignante au primaire et grande amoureuse de la nature, s'est jointe à son père, Jean-Guy Morisset, pour la réalisation de son premier livre *Faune urbaine*. Tout au long de ces pages, elle s'est fait le témoin d'une nature qui l'inspire, capturée avec beaucoup d'amour par son père, photographe de grand talent. Pour qui s'intéresse aux animaux et aux oiseaux. Info : Éditions du Sommet, Saint-Sauveur. 450 227-8668 · apbedard@dusommet.com

**SécuriSOINS**

**SAUVER DES VIES : MODE D'EMPLOI**

**Formation RCR d'une durée de 4 h à Val-David : plusieurs dates disponibles.**

Possibilités de cours privés à domicile, groupes de huit et plus.

Sujets couverts : Manœuvres RCR (adulte/enfant), défibrillation, dégagement des voies respiratoires obstruées, reconnaissance des signes et symptômes d'AVC, ICT, angine, infarctus. Certification par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

2301, rue de l'Église, Val-David

**LE bedondaine**  
TRAITEUR

Menus originaux  
Soupes, plats cuisinés et desserts pour emporter  
Traiteur et gâteau sur demande

**www.lebedondainetraiteur.com**

menu • café  
spectacles  
open mic  
événements  
5 à 7

**LE MOUTON noir**  
CAFÉ BISTRO

819-322-1571

www.bistromoutonnoir.com

**Val-David**  
Un monde à part

**VOTRE BIBLIOTHÈQUE**  
1355, rue de l'Académie  
Tél. : 819 324-5678, poste 4233  
Courriel : bibliotheque@valdavid.com  
www.reseauibibliodquebec.qc.ca/val-david

**CHOIX DU MOIS**

**1. Mary-Lou**  
Stefan Casta  
Adam et Mary-Lou se sont perdus de vue depuis l'accident qui a cloué Mary-Lou dans un fauteuil roulant et mis fin à l'amitié de leurs familles. Trois ans plus tard, les jeunes se retrouvent pour passer une partie de l'été au bord d'un lac. Mary-Lou a changé : elle est agressive. Adam veut bien être compréhensif, mais il se lasse de sa mauvaise humeur. Il va leur falloir du temps pour retrouver leur complicité et pour qu'Adam trouve enfin réponses aux questions qui le hantent.

**2. Victoria rêve**  
Thimothée de Fombelle ; ill. de François Place  
Victoria rêve d'aventures. Courir le monde, être chef d'orchestre, etc. Elle rêve des héros qui peuplent ses romans préférés, car elle vit à Chaise-sur-le-Pont, « la ville la plus calme du monde occidental ». Pas même un lion à des kilomètres à la ronde! Heureusement, dans sa maison, qu'elle partage avec des parents trop sérieux et une sœur de 17 ans homoplatine, Victoria peut compter sur sa bibliothèque - qu'elle appelle sa ligne d'horizon - pour s'évader. Mais récemment, ses livres disparaissent... L'aventure n'est peut-être pas si loin tout compte fait.

**3. Beauvoir in love**  
Irene Frain  
S'appuyant sur l'œuvre de Nelson Algren et de Simone de Beauvoir, sur des archives inédites, des photos et des témoignages, Irène Frain raconte l'histoire d'amour intense entre l'écrivain américain et l'auteure française entre 1947 et 1950. Entre Chicago et Paris, le récit reconstitue les décors de leurs rencontres et de leur passion rythmée par de constantes séparations et retrouvailles.

**4. Les Auberges du cœur : l'art de raccrocher les jeunes**  
Ariane Émond  
Témoignage touchant sur l'art de raccrocher les jeunes qui ont développé les Auberges du cœur. Ariane Émond a visité les 29 auberges du cœur du Québec. Elle a rencontré des jeunes concis dans une existence oppressante, mais aussi des intervenants qui se sont donné la mission de ne pas les laisser tomber. L'ouvrage décrit les parcours chaotiques de jeunes désemparés et les stratégies originales pour les accueillir, les remobiliser, leur redonner confiance en eux et en leur collectivité. Avec sensibilité, textes et photos témoignent de leur quotidien.

**5. Le lac des rêves**  
Kim Edward  
Le village du Lac des Rêves, dans l'État de New York, n'a pas fini de dévoiler ses secrets et ses mystères. De retour auprès des siens après plusieurs années d'absence, Lucy va mettre au jour le douloureux et troublant passé d'une aïeule inconnue. Du mouvement des suffragettes en Angleterre à une mystérieuse chapelle aux États-Unis, Lucy va peu à peu lever le voile sur les secrets.

**6. Nuits du conte à Montréal / 3 CD**  
Venus de tous les coins du Québec et de par-delà les océans, ils ont jeté dans le creuset du 11<sup>e</sup> Festival interculturel du conte du Québec une myriade de personnages teintés de joyeuses mentes et colorés d'une fantaisie sans bornes.

# Art & Culture

## EN couverture



1. Amélia Curran · Mouton noir · 28 février
2. Marc Bérubé · Mouton noir · 13 avril
3. Queen Ka · Au Marais · 15 février
4. David Simard · Mouton noir · 11 mai
5. Kim Richardson et Barbara Secours · Au Marais · 16 février
6. Marie-Pierre Arthur · Mouton noir · 25 mai
7. Bears of Legend · Mouton noir · 6 février
8. Fiestango · Au Marais · 24 février
9. Les Appendices · Mouton noir · 29 juin
10. Michèle O. · Mouton noir · 9 mars
11. Canailles · Mouton noir · 9 février
12. Gros Mené · Mouton noir · 1<sup>er</sup> juin
13. Les Revenants · Mouton noir · 27 avril
14. Nanny Caron · Mouton noir · 18 avril

15. Catherine Durand · Au Marais · 16 mars
16. Jérémy Demay · Au Marais · 13 et 14 février
17. Les soeurs Boulay · Mouton noir · 6 avril
18. Nicolas Pellerin · Mouton noir · 20 avril
19. Dany Placard · Mouton noir · 23 février
20. Katia Lafontaine ·
21. Mara Tremblay · Au Marais · 8 février
22. Plants and Animals · Mouton noir · 30 mai

Les billets sont déjà en vente pour tous ces spectacles. Réservations du mercredi au lundi, de 9 h à 23 h : par téléphone (Visa/Mc) au 819 322-1571. A la porte au Café-Bistro Le Mouton Noir, 2301, rue de l'Église, à Val-David. Info : [www.bistromoutonnoir.com/sect\\_spectacle.html](http://www.bistromoutonnoir.com/sect_spectacle.html)

## PEINTURE EN DIRECT et aide alimentaire

Les mercredi et jeudi 13 et 14 février prochains, de 10 h à 16 h, les artistes peintres Normand Ménard et Marie Josée Moreau, armés de pinceaux et de talent, relèveront un défi de taille tout en contribuant à nourrir les familles de la région. Les deux complices produiront une série de tableaux en direct au studio du LéZArts Loco dont les styles et les thèmes se dévoileront selon l'inspiration du moment. Pendant ces deux jours, le public est invité à venir encourager les artistes et à observer l'évolution de leur travail. **Le samedi 16 février,**

à compter de 17 h, l'événement se poursuivra avec un vernissage où 15 % des ventes seront versés au comptoir alimentaire du village de Val-David. Peintre, sculpteur, vice-président et cofondateur du regroupement d'artistes Le Temps... Nous, M. Ménard est au cœur de la vie culturelle de Val-David depuis de nombreuses années. Mme Moreau, également de Val-David, anime des ateliers de peinture depuis 2009 et nous offre la délicieuse *Chronique d'une peintre gourmande*, publiée chaque mois



dans *TRACES Magazine*. Elle est également l'une des fondatrices et organisatrices de Songes d'été, un événement culturel qui s'est déroulé avec succès en juillet 2012 et qui sera de retour en 2013. Info : Marie Josée Moreau : 819 322-1437 - [info@mariejoseemoreau.com](mailto:info@mariejoseemoreau.com)

**TAROT VOYANCE ET CANALISATION**  
PLUSIEURS ANNÉES D'EXPÉRIENCE  
PRÉDICTIONS AMOUR ARGENT FAMILLE TRAVAIL ET +

ANGÈLE LEMIEUX

819-279-3761 RÉSERVATION OBLIGATOIRE

**Club Marvija**  
Rivière May - Val-David  
Condo-Hotel  
Spécial d'été  
Cours de Yoga sur la plage à tous les jours inclus  
[www.marvija.com](http://www.marvija.com)  
Visitez notre site internet et Réservez Maintenant! (450) 492-9094

Tous les mardis  
Moules et frites à volonté 17,95\$

Tous les dimanches  
Brunch gastronomique 19,95\$

Dimanche au Vendredi  
Accès spa, sauna & bain nordique 12,50\$

**Spa de l'AUBERGE DU VIEUX FOYER VAL-DAVID**  
Spa • Fine Cuisine • Villégiature

Forfaits détente, loisirs et affaires  
819-322-2686

[www.aubergeduvieuxfoyer.com](http://www.aubergeduvieuxfoyer.com)  
3167, 1<sup>er</sup> Rang Doncaster, Val-David

Pour la qualité de son accueil et la finesse de sa cuisine.

## Le cinéma MAISON Primeurs FÉVRIER 2013

- 15 janvier**  
**L'AFFAIRE DUMONT**  
drame québécois  
**Rome mon amour**  
comédie
- 22 janvier**  
**L'amour dure 3 ans**  
comédie française  
**La maison des ombres (The Awakening)**  
suspense britannique
- 29 janvier**  
**Sans issue (The Cold Light of Day)**  
action  
**Coriolanus**  
drame de guerre
- 5 février**  
**Chute mortelle (Deadfall)**  
suspense  
**Vol (Flight)**  
drame
- 12 février**  
**007 Skyfall**  
action  
**La thérapie (The Sessions)**  
drame
- 19 février**  
**Argo**  
drame  
**Anna Karenina**  
drame

**SERVICES ET NOUVELLES DE VIDÉO**  
<http://videoducarrefour.wix.com/vdc>

+ consultations de TAROT AMÉRINDIEN avec Sonia De Bellefeuille les mercredis et samedis de 17h à 19h, avec ou sans rendez-vous + section de livres neufs à petits prix

NOUVEAUTÉS : SAMEDIS «PASSION» : DE 16 À 18H, NOUS INVITONS UNE PERSONNE PASSIONNÉE...

**VIDÉO du Carrefour**  
2510, de l'Église, Val-David - 819.322.2741

**AU MARAIS en toute intimité...**

### FÉVRIER ET MARS 2013

- Judi 7 février à 19 h 30, 6 \$**  
Ciné-Marais : POULET AUX PRUNES, de Marjane Satrapi
- Vendredi 8 février à 20 h, 30 \$**  
**MARA TREMBLAY**  
Présenté avec la collaboration de Hyundai Sainte-Agathe
- Dimanche 10 février à 14 h, 8 \$ ET 12 \$**  
**JANVIER ET LES HISTOIRES OUBLIÉES**  
Théâtre jeune public pour les 3 à 8 ans
- Mercredi 13 et jeudi 14 février à 20 h, 25 \$**  
**JÉRÉMY DEMAY**  
Humour
- Vendredi 15 février à 20 h, 20 \$**  
**QUEEN KA**
- Samedi 16 février à 20 h, 35 \$**  
**KIM RICHARDSON ET BARBARA SECOURS**
- Judi 21 février à 19 h 30, 6 \$**  
Ciné-Marais : INCH'ALLAH, d'Anais Barbeau-Lavalette
- Vendredi 22 février à 20 h, 20 \$**  
**MOTEL 72**  
Soirée Artistes d'ici
- Dimanche 24 février à 14 h, 20 \$ FIESTANGO**  
Concert Classique et brochures présenté avec la collaboration de La Boulangerie aux Trois Levains
- Judi 28 février à 19 h 30, 6 \$ enfant et 8 \$ adulte**  
Cinéma muet : SEVEN CHANCES, de Buster Keaton (1925) avec accompagnement au piano de Roman Zavada

**LA VAGABONDE**  
qu'une BOULANGERIE ARTISANALE café • prêts-à-manger

Menu midi bio  
Délicieuses soupes, sandwichs & salades sur place ou à emporter

ouvert tous les jours de 8h à 18h

[www.boulangerielavagabonde.com](http://www.boulangerielavagabonde.com)  
1262, chemin de la Rivière, Val-David - 819 322-3953

**LE MOUTON noir**  
CAFÉ BISTRO

Le 19 janvier dernier a eu lieu le Gala des moutons d'or, premier concours de courts métrages lancé par le Café Bistro Le Mouton Noir.

Ce gala, qui promet être un événement annuel incontournable du Mouton Noir, a été un franc succès, attirant une foule de cinéphiles venant découvrir le talent des cinéastes amateurs de Val-David et des environs. Plusieurs prix ont été remis dans diverses catégories.

### ... ET LES LAURÉATS SONT :

**MEILLEUR FILM**  
*Le Fil d'Ariane*, de Stéphanie Gagné, Martin Boucher, Marie-Josée Larouche et Nathalie Label



**MEILLEUR PUBLIC (vote populaire)**  
*Murder in Manhattan*, d'Alexandra La Haye

**PRIX DU JURY**  
*Les Petits Gestes*, de Morgane Chareton  
*Wererodent*, de Monique Vacval

**Samedi 2 mars à 20 h, 20 \$**  
**KATIA LAFONTAINE**  
Soirée Artistes d'ici présentée par Hydro-Québec

**Samedi 9 mars à 20 h, COMPLET!**  
**HARRY MANX**  
Présenté avec la collaboration de l'Hôtel Chantecler

**Judi 14 mars à 19 h 30, 6 \$**  
Ciné-Marais : LA PIROGUE, de Moussa Touré

**Samedi 16 mars à 20 h, 30 \$**  
**CATHERINE DURAND**  
Présenté avec la collaboration de Metro Dufresne

**Judi 21 et vendredi 22 mars à 20 h, COMPLET!**  
**ANDRÉ SAUVÉ**  
Humour

**Samedi 23 mars à 20 h, 20 \$**  
**COLLECTIF SORTIE 76 - PAROLES DE FEMMES**  
Soirée Artistes d'ici présentée par Hydro-Québec

**SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE!**  
5 jours d'activités culturelles pour la famille

**DIMANCHE 3 MARS à 14 h**  
**SYLVIE DLIRE**  
Si on éprouve du plaisir à lire, c'est probablement parce qu'on a eu le plaisir de se faire raconter des histoires. Sylvie Dlire nous revient avec la présentation de deux contes africains! Présenté par la Bibliothèque de Val-Morin, où les billets sont

offerts gratuitement aux résidents. Allez chercher les vôtres à votre bibliothèque!

**CINÉ-RELÂCHE**

**LUNDI 4 MARS, à 10 h**  
**MARDI 5 MARS, à 16 h**  
5 \$ enfant et 6 \$ adulte  
**ZARAFÀ**, de Rémi Bezançon. Film d'animation. Sous un baobab, un vieil homme raconte une histoire aux enfants qui l'entourent : celle de l'amitié indéfectible entre Maki, un enfant de 10 ans, et Zarafa, une girafe orpheline.

**MERCREDI 6 MARS, à 10 h**  
**JUDI 7 MARS, à 19 h 30**  
5 \$ enfant et 6 \$ adulte  
**LE TABLEAU**, de Jean-François Laguione. Film d'animation. Un château, des jardins fleuris, une forêt menaçante, voilà ce qu'un Peintre, pour des raisons mystérieuses, a laissé inachevé. Persuadés que seul le Peintre peut ramener l'harmonie en finissant le tableau, Ramo, Lola et Plume décident de partir à sa recherche.

La programmation des spectacles ainsi que la liste complète des diffusions Ciné-Marais est disponible sur le site Web du théâtre.

Retrouvez-nous sur Facebook : [facebook.com/theatredumarais](http://facebook.com/theatredumarais)  
Visitez le [www.theatredumarais.com](http://www.theatredumarais.com) ou composez le 819 322-1414.

**LA programmation des spectacles ainsi que la liste complète des diffusions Ciné-Marais est disponible sur le site Web du théâtre.**

Les étains

**Chaudron**  
50 ans  
Pewter

Venez découvrir la collection de pièces en étain des maîtres artisans Antoine et Bernard Chaudron.

Vous y trouverez les incontournables lampes à huile, vases, verres, accessoires de table ainsi que nos pièces uniques.

L'atelier Chaudron offre aussi :  
Trophées - coupes  
médailles - épinglettes  
plaques commémoratives  
cadeaux corporatifs  
gravure sur métal et plastique

**OUVERT 7 JOURS DE 10H À 16H**

2449 chemin de l'Île, Val-David | 819-322-3944 | [www.chaudron.ca](http://www.chaudron.ca)

## Les Marchés d'hiver

### SAINT-VALENTIN (9 FÉVRIER) ET PÂQUES (23 MARS) À L'ÉCOLE, OU LE PLAISIR DE CHOISIR SES GÂTERIES

Diane Seguin

Les Val-Davidois qui ont à cœur de conserver leur marché public savent que d'avoir chez eux, en plein hiver, un rendez-vous direct avec les producteurs de nos fermes (une bonne partie d'entre eux font les beaux jours de notre marché d'été) est un privilège que beaucoup nous envient. La mode des marchés publics est une chose; un engagement à long terme avec les producteurs et les transformateurs de notre région en est une autre. Val-David a su faire ce choix économique et alimentaire il y a plus de douze ans maintenant. Un choix essentiel à notre qualité de vie; une démarche qu'il faut maintenir pour garder cet avantage aux multiples effets positifs.

Cet hiver, à l'école Saint-Jean Baptiste, les habitués retrouveront leurs fermes et fermiers favoris, mais aussi de petits nouveaux. Exceptionnellement, **les canneberges** sous toutes les formes vous seront proposées par une nouvelle productrice, aussi chocolatière. Hum! Un bel accord en perspective, avec un bon alcool de nos terroirs, au moment de fêter, surtout. Autre nouveauté : l'authentique **fondue suisse maison**, préparée par une famille helvète qui choisit amoureusement ses fromages. Aucun rapport avec ce qu'on trouve dans le commerce, mais alors, aucun!

Et parlant de **chocolat**, nous aurons à la Saint-Valentin trois producteurs chocolatiers différents pour vous proposer des interprétations variées et toutes aussi savoureuses les unes que les autres de cet aliment aux vertus incontestables (voir dans cette édition notre article sur le chocolat, du professeur Albert Adam).

Vous ne reculez devant aucun dessert? Qu'à cela ne tienne : vous trouverez sur les étals de la cafétéria de l'école **gâteaux** et **cakes** de toutes sortes, **tartes** et **macarons**, **biscuits** et **petits fours**. Bref, la totale pour fêter entre amis ou en famille, et pour finir un bon repas par une petite douceur.



Tout comme au marché de Noël, l'école Saint-Jean Baptiste ouvre ses portes aux gourmets et aux gourmands. Le 9 février et le 23 mars, de 10 h à 13 h.

y compris Valentin. Deux autres exclusivités du temps des réjouissances : les **poissons** du fumoir Gibily et les **plats grecs** de nos petites religieuses du Troupeau Bénit, pour marquer ces fêtes qui annoncent le soleil et le retour du printemps.

Enfin, les **vins**, les **alcools fins**, et les **thés** exotiques sont aussi au menu, pour peu qu'on prenne le temps de découvrir, avec ceux qui vous les présentent, leurs vertus essentielles.

Venez donc aux marchés d'hiver encourager nos chers producteurs de la région, qui nous font la grâce de se déplacer jusqu'à notre porte pour nous offrir le meilleur de leur production. Profitons-en, car nous avons encore cette année la chance de les recevoir dans notre village. Plus nous serons nombreux, plus nos chances de les garder longtemps chez nous s'améliorent!

Naturellement, les **confitures** dans tous les mariages raffinés, les **miels** issus des ruches de la région et les **sirops d'érable** de nos forêts sont aussi proposés, comme chaque année.

De même, nos éleveurs des Laurentides, hautes et basses, vous apportent leurs meilleurs **bœufs Angus**, **agneaux**, **porcelets**, **bisons** et **chevreaux**. Les volaillers auront choisi pour vous des **poulets**, des **oies** et des **canards** qui vous raviront par leur qualité. Si vous avez envie d'essayer une nouvelle recette, envoyez-moi un petit courriel. C'est avec plaisir que je vous ferai quelques suggestions (ski-se-dit@cgocable.ca).

Avec quelques **fromages** du cru, parmi les meilleurs qui se font au Québec, des plats préparés pour vous simplifier la vie - **soupes**, **quiches**, **pâtés délicieux** - accompagnés de **pains frais** du jour et de **viennoiseries** de nos boulangers, les marchés du 9 février et du 23 mars vous proposent de quoi bénir tous les saints de la table,

## LE COMITÉ CHANCE AUX CHATS en action...



Nous vous proposons l'achat de billets de tirage au coût de 10 \$. Vous aurez la chance de gagner un des quatre massages offerts par le Centre Belle Vie, Cynthia Houde, Catherine Ostiguy et Sujati et un prix offert par Lokita Yoga, soit cinq cours de yoga gratuits. Donc, vous avez une chance sur vingt-cinq de gagner! Soyez généreux!

Initié l'an passé par Barbara Strachan, conseillère municipale du district 1 de Val-David, le comité **Chance aux chats** est en pleine mission. Nous devons ramasser des sous, car notre caisse est vide après 30 stérilisations et 24 adoptions depuis le début de 2012. Résultats dont nous sommes très fiers, mais il faut continuer.

On peut se procurer les billets chez Familiprix, à la microbrasserie Le Baril Roulant, au Mouton Noir et à la SPCA Laurentides-Labelle ou en communiquant avec Louise Langevin au 819 322-1462.

**BISTRO-CAFÉ LE COMPTOIR**  
CUISINE SANS FAÇON

TABLE D'HÔTE À PARTIR DE 795\$

- HAMBOURGEOIS MAISON
- PANNINI'S, SALADES
- FRITES ET MAYO MAISON
- PÂTES ASSORTIES
- CAFÉS ÉQUITABLES

DÉJEUNER ET BRUNCH  
TOUS LES SAMEDIS ET DIMANCHES

1324. ROUTE 117, VAL-DAVID, QC J0T 2N0  
(819) 320.0117

**CLINIQUE VITALITÉ**

Une clinique multidisciplinaire, pour votre santé, au cœur de votre village

Ostéopathie  
Acupuncture  
Massothérapie  
Méthode Feldenkrais  
Massage Yoga-Thailandais  
Yoga Privé

(819) 322-3081

www.cliniquevitalite.jimdo.com

**BILLET 10\$**

Un massage pour toi. **mon minou!**

1 chance sur 25 de gagner un massage pour une personne, à offrir à votre minou!

Second Prix : 5 classes de yoga gratuites avec Lokita Yoga.

DATE DU TIRAGE : SAMEDI, 15 FÉVRIER 2013  
Pour infos : Louise Langevin, 819 322-1462

Centre Belle Vie  
CYNTHIA HOUDE  
Sujati

# LE CLIN D'ŒIL municipal



## BILLET DE LA *maire*sse

### NON à la violence

Le mois dernier, je vous signalais quelques situations au cours desquelles nos employés municipaux sont la cible de citoyens mécontents. Même si ces situations restent marginales, elles n'en sont pas moins assez courantes, partout au Québec. La preuve en est justement cette campagne de sensibilisation lancée récemment par l'Association des directeurs municipaux du Québec, appuyée par la Fédération des municipalités du Québec et de nombreux autres partenaires, qui propose le slogan : **Dans notre municipalité, on dit NON à la violence, cessons l'indifférence.**

Un an après les tragiques événements de Verchères, lors desquels un directeur général et son adjoint ont été agressés par un citoyen, il est bon de se rappeler que trop souvent les employés municipaux sont victimes de menaces, d'intimidation, d'agressions ou même de vandalisme. Toute situation de violence, qu'elle soit physique ou psychologique, est totalement inacceptable. Les affiches de cette campagne déployées dans les bâtiments municipaux ont pour but de faire prendre conscience aux gens que la violence physique ou verbale n'est pas une option. Le signal

est clair : aucun geste ni aucune parole de violence ne seront tolérés.

Aucune municipalité n'est à l'abri d'une situation de violence. Prenons par exemple ce qui se passe actuellement dans plusieurs salles de conseil au Québec. Le droit démocratique n'exclut pas le respect, la politesse et un certain décorum. Pour ma part, je reprends le souhait du président de l'ADMO, monsieur Charles Ricard, qu'employeurs, employés et citoyens soient sensibilisés, que chacun s'approprie le message de la non-violence et s'en fasse porteur. Plusieurs citoyens

s'abstiennent d'assister aux séances du conseil à cause de cette atmosphère d'agressivité et de violence verbale gratuite qui mine le climat des périodes de questions, quand ce n'est pas durant la lecture des résolutions ou des explications de celles-ci.

Les membres du conseil et les employés municipaux sont là pour vous servir. Témoinnez-leur le même respect que celui que vous attendez en retour.

Nicole Davidson

## LOISIRS ET CULTURE

### Féerie D'HIVER

Pour aimer l'hiver, il faut en profiter. Profitez donc des événements de la Féerie d'hiver, pour tous les âges et pour tous les goûts : Raquettes aux flambeaux (9 février), Patin et chocolat (15 février), Journée du citoyen au parc régional (16 février) et Mets le nez dehors (23 février) sans compter les journées du citoyen au Centre de ski Vallée Bleue.

Pour tous les détails, consultez l'affiche publiée dans le Clin d'œil de janvier, sur [valdavid.com](http://valdavid.com) et affichée à différents endroits du village.



## AU COEUR de ma biblio

### Heure du conte (4-6 ans)

Les contes de Liolie  
avec Marie-France Cyr

### Le samedi 16 février, 11 h-12 h

Le Monde fabuleux de Monsieur Fred, de Lili Chartrand ; illustr. Gabrielle Grimard. Pierrot, aujourd'hui adulte, n'a jamais oublié, son premier véritable ami, Monsieur Fred. Tous les jours, celui-ci s'assoit au parc et lisait son livre de contes invisible. Pierrot l'y rejoignait pour écouter ses magnifiques histoires. Un jour, cependant... -- Un album aux illustrations pleines de douceur. Une

histoire qui illustre l'amitié entre un homme et un enfant et qui rappelle de

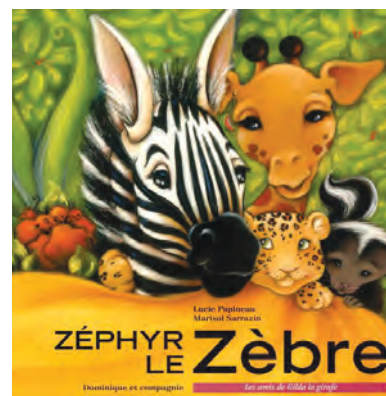


ne jamais cesser de croire en ses rêves.

### Le samedi 23 mars, 11 h-12 h

Zéphyr le zèbre, de Lucie Papineau ; illustr. Marisol Sarrazin.

Zéphyr le zèbre est le papa adoré de Patatras, la drôle de petite panthère, et de Mimosa, la timide mouffette. Chaque soir, à l'heure du dodo, Zéphyr borde ses fillettes, puis leur raconte une histoire. Une histoire qui met des étoiles dans leurs yeux et des sourires dans leur cœur. Une histoire qui commence toujours par : « Quand j'étais petit, je vivais des aventures absolument époustouflantes! » -- Neuvième aventure de la populaire



série Les amis de Gilda la girafe, qui aborde cette fois le thème de la paternité avec beaucoup d'humour et des illustrations imprégnées de tendresse.

### MAIRIE

2579, rue de l'Église, Val-David  
Tél. : 819 324-5678  
[info@valdavid.com](mailto:info@valdavid.com)

### BIBLIOTHÈQUE

1355, rue de l'Académie, Val-David  
Tél. : 819 324-5678, poste 4233  
[bibliotheque@valdavid.com](mailto:bibliotheque@valdavid.com)

### BUREAU D'ACCUEIL TOURISTIQUE

2525, rue de l'Église, Val-David  
Tél. : 819 324-5678, poste 4235  
[tourisme@valdavid.com](mailto:tourisme@valdavid.com)

LES ASSEMBLÉES DU CONSEIL MUNICIPAL SE TIENNENT À LA SALLE COMMUNAUTAIRE/ÉGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)

Prochaine assemblée ordinaire : mardi 12 février 2013, 19 h 30

## PARC RÉGIONAL

### MON PARC à moi

De jour comme de nuit, notre parc régional n'a que splendeur à offrir à tous ceux qui le fréquentent. Soyez du nombre!

#### RAQUETTES AUX FLAMBEAUX

**Samedi 9 février**, départs à compter de 18 h 30 du chalet Anne-Piché à Val-David. Dernier départ à 19 h 45. 40 minutes de montée magique à la lueur des flambeaux.

Feu de joie et chocolat chaud au sommet du Mont Condor agrémentés des jongleries et tours lumineux impressionnants du très populaire Professeur Wooopsss.



7 \$/adulte - 3 \$/16 ans et moins.  
Location de raquettes à bon prix sur place.  
Inscription et information 819 322-6999.

Activité organisée en partenariat avec l'équipe des patrouilleurs bénévoles, le Club Optimiste Val-David-Morin, le Marché Metro Dufresne et la boutique Roc&Ride.

#### JOURNÉE DU CITOYEN

**Samedi 16 février**, accès gratuit pour les résidents de Val-David. Une belle occasion de découvrir ce merveilleux territoire dans toute sa splendeur, en raquette ou en ski de fond.

Au besoin, équipement fourni, gracieuseté de Roc&Ride et Merrell.  
Réservation d'équipement préalable nécessaire : 819 322-6999.  
Preuve de résidence exigée (permis de conduire, compte de taxes, etc.).



## TRAVAUX publics



*Encore la neige!*

Le jour ou le lendemain d'une tempête, vous peinez à traverser et à sortir du village et vous enragez de devoir patienter derrière les charrues et les camions?

SAVIEZ-VOUS QUE, suite à une bonne précipitation de neige, ...les employés des Travaux publics sont à l'œuvre dès 3 h du matin pour la mise en forme de la rue de l'Église (rue, trottoirs, stationnements municipaux).  
...le chargement et le transport de la neige, qui débute vers 6 h 30, demandera environ une centaine de voyages de camion et un minimum de six heures pour dégager les rues du centre du village. La priorité est donnée à la

rue de l'Église entre les rues de la Sapinière et Dion pour la sécurité des enfants qui se rendent à l'école.

...la proximité de notre dépôt à neige sur la route 117, autorisé par le ministère de l'Environnement, nous fait gagner du temps.

Certains pensent que nous devrions éviter le nettoyage aux petites heures du matin ou aux heures de pointe sur la rue de l'Église. Mais, cela ne ferait que déplacer le problème en après-midi.

Le jour ou le lendemain d'une tempête, évitez de stresser au volant... partez un peu plus tôt!

### Appel de candidatures



Les organismes et entreprises intéressés à participer à la 3<sup>e</sup> édition de l'ÉCOFête familiale de Val-David qui aura lieu le samedi 25 mai ont jusqu'au 1<sup>er</sup> mars pour soumettre leur candidature.

Formulaire d'inscription sur [valdavid.com](http://valdavid.com)  
Information : 819 324-5678, poste 4248 / [projets@valdavid.com](mailto:projets@valdavid.com)

## COMMUNAUTAIRE

### NOUVEAUX résidents?

Vous avez acheté une propriété ou vous vous êtes installés à Val-David au cours de la dernière année? Soyez donc les bienvenus le **samedi 23 février** prochain, de 10 h à midi, à la salle communautaire/église.

Venez y rencontrer madame la mairesse, les membres du conseil et faire connaissance avec certains responsables d'organisations communautaires.

Que vous ayez ou non reçu votre invitation personnalisée, confirmez votre présence



auprès de Lynne Lauzon au 819 324-5678, poste 4231.

### LA DÉMARCHE MADA..., c'est parti

La reconnaissance de Val-David, *Municipalité Amie des Aînés*, passe par l'élaboration d'une politique et d'un plan d'action. La première rencontre du comité de travail a eu lieu le 23 janvier dernier. Dévoués à la cause des

âinés, représentatifs des différents groupes citoyens de Val-David, les membres de ce comité ne ménageront pas leurs efforts pour ce travail qui s'étendra sur toute l'année.



Sur la photo, de gauche à droite : Micheal Leduc, directeur général de FADOQ Laurentides, Louise Lapointe, chargée de projet, Lynne Lauzon, directrice Loisirs et culture, Yvette Vinet, Fernand Godbout, Nicole Davidson, mairesse, Barbara Strachan, conseillère municipale responsable des questions aînées, Madeleine Savard, François Gagnon, organisateur communautaire CSSS des Sommets, Huguette Dumay, présidente de Prévoyance envers les aînées, Ginette Hamel, comité d'administration provisoire du Havre de Val-David, Hermance Bergevin, responsable des dîners communautaires, et Robert Danis. Absents de la photo : Yolande Duchesne et Lucille Rocheleau, coordonnatrice Val-David en santé.



### Défi Santé 5/30 Équilibre

C'est le temps de s'inscrire au **Défi Santé 5/30 Équilibre**. Du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril, concrétisez votre engagement pour la santé en visant l'atteinte des trois objectifs proposés, seul, en famille ou en équipe. Un défi qui vous aidera à adopter de saines habitudes de vie.

Le **Défi Santé**, c'est...

- apprendre à s'organiser pour manger mieux,
- trouver des façons pour bouger plus,
- s'arrêter un moment pour prendre soin de soi.

Concrètement...



**Mangez mieux**  
(Objectif 5)  
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



**Bougez plus**  
(Objectif 30)  
Bouger au moins 30 minutes par jour.  
60 minutes pour les jeunes!



**Visez l'équilibre**  
(Objectif Équilibre)  
Faites le point sur vos forces pour un meilleur équilibre de vie.

Finalement, avec plus de 850 000 participants depuis 2005, le **Défi Santé** est un vaste mouvement santé encouragé par plus de 350 municipalités et des centaines d'entreprises au Québec. Un rendez-vous santé annuel incontournable!

Tous les détails et inscription sur [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)



## MON AMI *l'ordi*

Par Lyana de Gain

### Salut à vous, chers lecteurs et voisins laurentiens,

Mesdames et messieurs, êtes vous prêts? Nous allons entrer plus en détail dans les fonctionnalités et manières d'opérer notre ami l'ordi. En ce mois de l'amour, j'ai choisi de partager avec vous mes connaissances sur un sujet qui fait que j'aime, profondément, mon ordi : Internet.

C'est vrai que je l'aime parce qu'il m'aide à traiter du texte et à comptabiliser mes finances. C'est certain que je l'aime parce qu'il me permet d'organiser clairement tous mes documents personnels et professionnels. C'est indéniable que je l'aime parce qu'il me sert de radio, d'album photos, de visionneuse de films et de console de jeux. Mais je l'aime le plus parce que cette machine extraordinaire, grâce à Internet, devient une fenêtre sur un univers parallèle dans lequel circulent, et se partagent, quasiment toutes les connaissances que les humains possèdent. C'est fabuleux, non? Prodigeux, même! Une bibliothèque universelle sous mes doigts...

OK, c'est aussi vrai que c'est un peu étourdissant. Il y a tellement d'informations sur Internet qu'il est facile de se sentir débordé. Voilà pourquoi il est utile de savoir OÙ regarder (comment chercher de l'information). À dire vrai, il y a deux méthodes pour s'informer. La première est relativement simple : quand on nous a indiqué une adresse particulière d'un site Web, nous inscrivons, par exemple, [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), dans la barre d'adresse de votre explorateur Internet (Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, etc.). Et voilà, nous y sommes dirigés. Avant de continuer, j'aimerais attirer votre attention sur ce site Web. Parce que je vous aime, vous aussi, je vous fais cadeau de ce lien fabuleux qui mène vers la plus grande encyclopédie multilingue, libre et gratuite

d'Internet, avec plus de deux millions d'articles... un incontournable pour tout esprit curieux.

La deuxième méthode devient un peu plus complexe parce que, même si nous avons une idée de ce que nous cherchons, nous ne savons pas où il se trouve. Vous venez de comprendre pourquoi il existe des moteurs de recherche...

Vous avez sûrement entendu parler de Google, mais il y a aussi, pour n'en nommer que quelques-uns, Altavista, Copernic et Yahoo. Pour comprendre comment fonctionne un moteur de recherche, je vous propose d'aller sur [www.google.ca](http://www.google.ca) et d'inscrire « moteur de recherche » (avec les guillemets). Vous allez voir environ 2,8 millions de réponses mais, si vous regardez de près, aux environs du quatrième lien, le mot « Wikipédia » apparaîtra. Cliquez sur ce lien... En attendant, pour vous l'expliquer de manière simple, je dirais qu'un moteur de recherche, c'est comme notre bibliothécaire bien-aimée qui, jadis, nous aidait à nous y retrouver parmi des milliers de livres. Le moteur de recherche, toutefois, cherche parmi tous les sites Web qui se trouvent sur Internet, et ceci, souvent, en moins de... 5 secondes!

Voilà pour notre premier survol. Il y en aura d'autres. Mais il y a tellement de sujets que je pourrais aborder... J'aimerais savoir lesquels vous intéressent le plus. Envoyez-moi vos questions, commentaires et autres à : [questions.monamilordi@gmail.com](mailto:questions.monamilordi@gmail.com).

J'espère que vous passerez une bonne Saint-Valentin... Je vous aime...

Prenez bien soin de vous,  
Lyana de Gain  
Mon Ami l'Ordi  
450 530-8528 et 450 229-2309  
[monamilordi@gmail.com](mailto:monamilordi@gmail.com)  
[questions.monamilordi@gmail.com](mailto:questions.monamilordi@gmail.com)  
[www.monamilordi.com](http://www.monamilordi.com)

## CONNAISSEZ-VOUS LE COLLECTIF SORTIE 76? *Non? Alors, voici...*

Nathalie Cauwet

Le collectif Sortie 76 a pris forme dans la tête de Monique Vacval en 2009. Elle a partagé son idée et sa volonté de faire quelque chose pour les femmes victimes de violence à un groupe d'amies de la région qui se réunissaient régulièrement.

### Les grandes questions :

- Comment mettre en lumière le sort des femmes violentées physiquement ou psychologiquement?
- Que faire pour les aider?
- Comment sensibiliser la population à leur sort?
- Comment faire passer un message constructif, positif pour venir en aide à ces femmes?

### Une chose était sûre : cela devait prendre une forme artistique unique.

C'est donc tout naturellement que les dix amies se sont tournées vers l'organisme V-Day afin de participer à la collecte de fonds internationale organisée par la créatrice de V-Day, Eve Ensler. Chaque année, cette organisation met en lumière la situation des femmes dans un pays particulier. Chaque mois de mars, Eve Ensler libère les droits d'auteur de sa pièce Les monologues du vagin afin de permettre à des groupes d'activistes bénévoles de la présenter pour récolter des fonds qui vont en majeure partie à un ou des organismes locaux d'aide aux femmes.

### Le moyen était trouvé : organiser des activités!

Ainsi, pour la cinquième année consécutive, le collectif Sortie 76 vous prépare un mois des femmes bien rempli. Dès le 14 février, participez à la **marche joyeuse** qui partira du Chalet Anne-Piché et se rendra au bistro Le Mouton Noir afin de se joindre au mouvement mondial « Un Milliard Debout »



**COLLECTIF SORTIE 76**

organisé par V-Day. Femmes, hommes, jeunes filles, jeunes gens, vous êtes conviés à être des nôtres lors de cette magnifique action pour la fin de la violence faite aux femmes à travers le monde.

Également, au mois de mars, participez à des **ateliers** et **conférences** sur des thèmes inédits. Venez nous rencontrer lors des **vernissages** et des **expositions** d'œuvres en art visuel. Venez vous amuser avec nous lors du **tournoi de poker** ou encore au populaire **Juke-Box**. Enfin, venez rire, pleurer, vous inspirer des lectures des *Monologues du vagin* et des témoignages composant la pièce *Je suis une créature émotionnelle*, d'Eve Ensler. Également, à ne pas manquer, la **grande vente des sorcières**, où vous pourrez fouiner pour découvrir votre petit bonheur du jour et où vous trouverez tout ce qu'il vous faudra pour refléurir votre jardin à l'approche du printemps (pousses offertes par la Clef des Champs).

Mais surtout, soyez présent pour entendre ces femmes de notre communauté, votre mère, votre fille, votre amie, votre voisine, celle que vous aimeriez connaître, mais que vous n'avez jamais osé aborder, vous révéler leurs petits secrets dans *Paroles de femmes*. Cette nouvelle pièce de théâtre, présentée par le collectif Sortie 76, écrite et jouée par des femmes de la région, raconte les grands bonheurs, les petits malheurs et les réalités que vivent ces femmes que vous connaissez. *Paroles de*

*femmes* sera présentée au Théâtre du Marais le samedi 23 mars à 20 h. Les billets sont d'ores et déjà en vente au 819 322-1414.

Alors, n'hésitez plus! Ne manquez pas la chance de faire une bonne action tout en ayant beaucoup de plaisir. Retrouvez toutes les informations et même plus sur ce mois des femmes sur

notre site Web, [collectifsortie76.com](http://collectifsortie76.com), et participez aux activités organisées spécialement pour vous, que vous soyez femme... ou homme.

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS DU MOIS DES FEMMES ORGANISÉES PAR LE COLLECTIF SORTIE 76

**Événement spécial : Jeudi 14 février** - 17 h - Chalet Anne-Piché - Marche joyeuse pour dire « non » à la violence faite aux femmes, dans le cadre de l'événement « Un Milliard Debout » (Gratuit)

### Vendredi 1<sup>er</sup> mars :

• 5 à 7 au bistro Le Mouton Noir : Lancement des activités du mois des femmes 2013; Ouverture de l'exposition d'art visuel : La femme forte, à la Boulangerie La Vagabonde et au Vidéo du Carrefour (Gratuit)

**Dimanche 3 mars : 19 h à 21 h 30** - Boulangerie La Vagabonde - Atelier : « S'aligner sur la lune » (Gratuit)

**Jeudi 7 mars : 19 h à 21 h** - Chaumière Fleur Soleil Le cercle des grands-mères (Gratuit)

**Samedi 9 mars : 10 h à midi** - 2594, rue du Centre à Val-David - La tente rouge. Inscription au 819 323-4440 (Gratuit)

**Lundi 11 mars : 19 h** - Boulangerie La Vagabonde Cercle des femmes « Moon Lodges » (Gratuit)

**Mardi 12 mars : 19 h à 21 h 30** - Boulangerie La Vagabonde - Conférence : « La douleur de l'enfantement, un mythe? » (Gratuit)

**Mercredi 13 mars : 19 h 30** - Bistro Le Mouton Noir - Film : Partition pour voix de femmes » (Gratuit)

**Jeudi 14 mars** : Bistro Le Mouton Noir (\$ 5)

Soirée musicale JUKE-BOX : 20 h 30

**Samedi 16 mars : 20 h** - Bistro Le Mouton Noir (10 \$) - Lecture : LES MONOLOGUES DU VAGIN - 5<sup>e</sup> anniversaire!

**Dimanche 17 mars : 14 h 30 à 17 h 30** - Lézarts Loco - Atelier pour femmes : « La complicité des femmes » (Gratuit)

**Mardi 19 mars : 19 h** - Boulangerie La Vagabonde Atelier-conférence : « Causerie sur les lunes » (Gratuit)

**Vendredi 22 mars : 10 h** - Lézarts Loco Ouverture de l'exposition des œuvres de Corinne Hermonet - 10 % de la vente des œuvres ira à l'Ombre-Elle

### Samedi 23 mars :

• 14 h - Lézarts Loco : Vernissage de l'exposition des œuvres de Corinne Hermonet

• 20 h - Théâtre du Marais (20 \$) : Théâtre : Paroles de femmes

Billetterie : 819 322-1414

**Vendredi 29 mars : 16 h à 19 h** - Lézarts Loco

**Dimanche 31 mars : 14 h** - Lézarts Loco Marché : La grande vente des sorcières printanière Lecture : Je suis une créature émotionnelle d'Eve Ensler (Gratuit)

## La Santé à PETITES DOSES

AVEC LE

**Dr Alexandre Chouinard**

Les textes de cette chronique sont extraits du site [www.granulesmedicales.ca](http://www.granulesmedicales.ca).

Pour plus de conseils santé sur divers sujets, consultez le site [www.granulesmedicales.ca](http://www.granulesmedicales.ca). Les Granules médicales sont de courts textes qui jettent un peu de lumière sur des sujets variés. Elles n'ont pas pour but d'aller au fond d'un sujet, mais bien de donner un peu d'information et des pistes de réflexion pour que vous puissiez mieux prendre en charge activement votre propre santé. Nous utilisons toujours les noms génériques des médicaments, pour ne pas favoriser une marque plutôt qu'une autre. Cette chronique, par ailleurs, ne prétend en aucun cas remplacer le rôle de votre médecin. (A.C.)

### Bouché ben dur

Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à passer des selles (selles dures, besoin de forcer, incapacité de vider le rectum)? Avez-vous moins de trois selles par semaine? Vous souffrez alors probablement de constipation, une condition très fréquente. Il y a heureusement une série de mesures simples qui peuvent vous aider à soulager vos malaises, bien avant de penser aux médicaments :

1. Essayez d'avoir une selle au moins une fois par jour au moment où vos intestins fonctionnent le plus, soit en vous levant ou après avoir mangé.
2. Augmentez votre consommation de fibres alimentaires : fruits (ex. : abricots), légumes (ex. : pois, épinards), noix (ex. : amandes), graines de lin, jus de prunes, céréales et pains de grains entiers, légumineuses;
3. Faites de l'exercice physique fréquemment, ce qui accélère le transit intestinal;
4. Révisez votre médication : nombreux sont ceux

qui provoquent de la constipation, par exemple : les antiacides, le fer et les médicaments de la famille de la morphine, comme la codéine. Votre pharmacien peut vous aider à les identifier.

5. Buvez régulièrement de l'eau et des jus pour rester bien hydraté;
6. Rajoutez des fibres (son, psyllium ou autres) dans vos plats cuisinés, comme la sauce spaghetti. Ainsi, toute la maisonnée en consommera plus sans même s'en rendre compte!
7. Utilisez le psyllium (ex. : Métamucil ©) en augmentant progressivement la dose.

En général, la constipation n'est pas un symptôme de maladie grave. Toutefois, si vous présentez un changement important dans vos habitudes intestinales et que votre problème persiste plus de trois semaines ou est sévère, consultez un professionnel de la santé pour en discuter avec lui.



À vous qui avez entre 7 et 107 ans, tendez l'oreille, ouvrez les yeux, touchez le ciel, sentez-vous le cœur plus léger, goûtez mieux la vie. Ce qui est plein de bons sens. Chaque article vise à vous faire connaître un peu plus en profondeur le monde des oiseaux, et ce, de manière pratique, poétique, philosophique ou même parfois technique. Devenez donc capable de dire plus souvent : « Je suis aux oiseaux! »

Richard Lauzon

## DES NOUVELLES DE ma petite faune d'hiver

Ah, les **Mésanges à tête noire!** Les plus fidèles d'entre toutes les espèces d'oiseaux. C'est l'été que je les vois le moins, occupées qu'elles sont à aller nicher ailleurs quand elles boudent mes nichoirs. Allez savoir pourquoi! Mais l'hiver, elles disent toujours « présentes ».

Et les **Geais bleus**, tiens! Aussi tonitruants et *truants* qu'ils peuvent être durant le reste de l'année, je ne les vois que très occasionnellement en plein cœur de l'hiver. J'ai beau lancer des arachides en écale lorsque le fantôme de l'un d'eux daigne apparaître et gueuler sur sa branche, il en attrape une et laisse les autres aux écureuils. Alors que l'été, c'est celui qui en mettrait le plus dans son bec après en avoir soupsé des tonnes. Allez y comprendre quelque chose.

Les **Sittelles à poitrine rousse** sont mes plus fidèles à longueur d'année. Faut dire que je leur fournis un véritable caviar, soit des arachides décortiquées qu'elles s'ingénient laborieusement à sortir du grillage qui les protège. La tête en bas, le dos tourné vers le sol, elles ne ménagent aucun effort pour extirper la chose à coups de bec et de langue. Je les appelle mes petites sorcières, car elles semblent ricaner malicieusement pendant qu'elles se sauvent vers une branche pour aller déguster la cacahouète; comme si elles l'avaient chipée à quelqu'un.

Les **Tarins des pins**, ces petites choses *barrelées* aux flancs jaunâtres, aussi grosses qu'un Chardonneret jaune (beaucoup moins fréquents durant l'hiver, car plusieurs migrent vers le Sud), ont visité mes mangeoires en fin d'automne, mais je ne les ai pas revus depuis. Sont-ils allés chez vous?

Les **Sizerins flammés** m'ont enfin fait l'honneur de leurs visites, qui se font maintenant quotidiennes depuis environ une semaine. Eux aussi rainurés, mais dotés d'un front rouge sang, ils arrivent par dizaines et font bombance aussi bien dans le tournesol que dans les graines de chardon. Ils trillent et bourdonnent tout au long de leur repas, qui ressemble à un festin tellement ils picorent avec ferveur.

Une fois aux deux ans, des **Gros-becs errants** me font la faveur d'une visite. Ils étaient quatre ou cinq ce 12 décembre dernier à venir se sustenter chez moi. On ne les appelle pas « errants » pour rien; ils sont aussi imprévisibles que...

Le **Grand pic**. Celui-là, ou plutôt celle-là - c'était une femelle (pas de tache rouge à la racine du bec comme le mâle) -, s'est pointé hardiment le 12 janvier dernier sur le tremble près des mangeoires, puis s'est prestement agrippé à la bûchette remplie de bon gras qu'il a picossé pendant un bon cinq minutes, moment de grâce pour nous qui l'admirions. On ne voit pas tous les jours un oiseau de 46 centimètres (18 pouces) de hauteur venir nous saluer avec panache. Chaque fois, je lui dis un reconnaissant « merci » pour avoir illuminé ma journée. Les **Pics mineurs** et **Pics chevelus** de ce monde viennent parfois faire un tour, mais se font plus rares que durant la belle saison.

Si vous apercevez un **Cardinal rouge** (qui nous visite seulement deux ou trois fois par année), un **Bec-croisé des sapins**, un **Bec-croisé bifascié** ou encore un **Dur-bec des sapins** en ces mois de froidure, dites-leur donc qu'ils s'amènent chez nous de temps en temps. On se fera un réel plaisir de les recevoir selon leur rang, c'est-à-dire royalement.

Quant aux **Écureuils noirs** et aux **Écureuils roux**, ils ravissent aussi bien mes graines que mes yeux à longueur d'année, mais uniquement dans les mangeoires que je mets à leur disposition. Les **Tamias rayés** (suisses) dorment dans leur tanière six pieds sous terre en attendant de nous montrer leur frimousse dans quelques mois.

Imaginez toutes ces petites bêtes se coller les unes sur les autres pour se réchauffer et littéralement survivre durant les nuits glaciales d'hiver, camouflées sous la neige ou dans des arbres bien touffus, protégées du vent du Nord, et rendez grâce à la ténacité, à la pérennité de la Nature, qui mérite pleinement son « N » majuscule.

Questions, commentaires? ozoizo@cgocable.ca

## TOUS CES gens...

Louise Duhamel  
Enseignante à l'École Hôtelière des Laurentides,  
résidente de Val-David

Cela m'a frappée un jour où j'étais en mode de réflexion. Ils y ont travaillé et/ou ils y habitent. Où? À Val-David, bien sûr. Qui? Tous ces gens du métier de la restauration et de l'hôtellerie qui ont enseigné ou qui enseignent présentement à l'École Hôtelière des Laurentides. Je me suis informée, j'ai fait un inventaire et j'ai été surprise du grand nombre, de près ou de loin, pour un temps court ou pour un temps long, qui se sont impliqués dans cette galère.

Certains y sont allés pour enseigner la cuisine; d'autres, la boulangerie, le service de la restauration, la réception hôtelière, la pâtisserie, la sommellerie... Tous les domaines ont été couverts par ces gens qui ont en commun Val-David, village unique où la reconnaissance de ses artistes s'est rarement exprimée avec celle de ses talents culinaires.

Ces talents et ces compétences professionnels s'appellent **François Cara, Marcel Kretz, Rodolphe Therrien, Philippe Bellesteste, Buckley, Orhon, Morasse, Cholette, Zingre, Marleau, Lacombe, Roiseux, Grondin, Paquin, Merle, Normandin, Beaudin, Gobeil, Chapleau, Davidson, Sirois...** et bien d'autres. Tous sont issus d'établissements de grande qualité. Certains se rappelleront du Scaramouche, du Loup-Garou. On connaît l'Auberge du Vieux Foyer, La Sapinière, la Boulangerie La Chapdelaine, Le Creux du Vent... Les élèves de l'École Hôtelière des Laurentides sont chanceux!

J'ai dit « galère » parce que ce n'est pas évident de pénétrer le milieu de l'enseignement quand on vient de l'industrie privée. Il y a une adaptation à faire. Un retour sur les bancs d'école est nécessaire pour l'obtention du certificat d'enseignement, peu importe l'expérience. Les exigences du milieu scolaire sont bien différentes de celles du milieu du travail. Il a y ce grand pas entre la réalité de notre métier (stressant) et l'univers de l'école (flexible). Ce n'est plus une position *glamour* comme celle de chef exécutif ou de premier sommelier. Je salue donc bien bas tous ces gens si compétents qui savent transmettre à une autre génération ce qu'ils ont de plus précieux : leurs connaissances et leur passion.

Pour saluer nos mois d'hiver, je vous laisse avec cette recette de pâte de noix épicée. Recette arménienne, la *mhammara* va nous réchauffer un peu. Vous allez voir, c'est piquant, un peu acide, rafraîchissant et bon sur tout ce que vous pouvez imaginer : fromage de chèvre, tofu, poulet ou aubergines grillés. Servie en entrée avec du pain ou des craquelins, on en mange peu ou un petit peu à la fois, car ce *mezze* est plutôt consistant, mais avec un goût de revenez-y! Il est préférable de préparer la *mhammara* la veille.

### La mhammara

Ingrédients :

3	poivrons rouges
200 g	noix (de Grenoble)
250 ml	huile d'olive
1	citron, jus et zeste
2 c. à soupe	paprika fort ou piment d'Espelette
1 c. à soupe	cumin entier, écrasé
50 ml	sirop/mélasse de grenade
50 g	chapelure
Au goût	sel

1. Rincez les poivrons, posez-les sur une grille et mettez-les au four à 180 °C, 25 à 30 min, en les retournant souvent afin que leur peau noircisse ou grillez-les directement sur la flamme. Laissez refroidir.

- Retirez la peau noire des poivrons et conservez leur pulpe en éliminant les graines; réservez le jus qui s'écoule pendant cette opération. Hachez fin au couteau jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Hachez les noix finement au couteau. Mélangez avec la chapelure, les épices et le sel. Ajoutez la pâte de poivron, le jus et le zeste de citron, la mélasse de grenade.
- Intégrez l'huile d'olive, petit à petit. Au goût, vous pouvez ajouter une touche d'ail.
- Réfrigérez jusqu'au lendemain. Ajoutez de l'huile si la *mhammara* est trop épaisse. Utilisez à la température de la pièce.

Bon appétit!

## LES Petites ANNONCES

Réservations au 819 322-7969  
ski-se-dit@cgocable.ca

## COURS ESPAGNOL

Cours d'espagnol pour débutants, au Méridien 74, à partir du lundi 4 février, de 16 h à 17 h 30. Contribution volontaire. Pour information, communiquez avec Gealart Aponte à gealart@hotmail.com ou au 450 438-9356.

## À LOUER

Grand duplex, rue Marc-Aurèle Fortin. 4 ½ avec foyer à l'étage, situé à distance de marche du village et de la piste cyclable. Libre à compter du 1<sup>er</sup> mars 2013. 800\$/mois. Tél.: 819 322-6734.

## À LOUER

3 ½ de style studio - 625 \$/mois. Petit coin tranquille, rue du Cerf, à Val-David. Idéal pour personne seule. Non-fumeur. Pas d'animaux. Grand terrain boisé. Entrée privée. Stationnement. Espace de rangement. Inclus : cuisinière, réfrigérateur, laveuse, sècheuse. Chauffage/électricité compris. Disponible le 1<sup>er</sup> mars. Info : 819 320-0224 ou 819 325-2410.

Location de spas

dans les Laurentides week-end - semaine  
Installation clé en main



Ambiance

Détendez-vous... chez vous!

(819) 323-2525  
1 888 303-2525

\* filtre - chauffe eau 104 °F \* prise conventionnelle 120 volts

www.ambiancespas.com

## AUTOUR DE Dédé FORTIN

de Jean Barbe

Geneviève Bériault

(Pour gagner ce livre, suivez les indications à la fin de l'article.)

Le titre porte bien son nom : « autour »... Ça ne parle pas juste d'André Fortin, de son malheur et de ses bonheurs; ça parle aussi des autres : de ceux qui l'entouraient, tout comme le commun des mortels.

Je ne suis pas *fan* des Colocs, mais je fredonne certaines chansons avec plaisir et j'apprécie le texte de plusieurs autres. J'ai choisi ce livre parce qu'il parle de quelqu'un de chez nous, de quelqu'un qui a fait la différence... et, je l'avoue, parce que j'ai un faible pour les biographies.

Mais ce n'est pas tout à fait une biographie. C'est un regard sur Dédé en passant par Jean Barbe : ses propres émotions, son vécu à lui aussi, la ressemblance entre leurs deux vies. « J'écris ce livre pour me comprendre, à travers le personnage de Dédé Fortin. J'écris ce livre pour ne plus jamais mourir avant mon tour. »

J'aime le regard que pose Jean sur la vie d'André, sur les réalités qui sont celles de beaucoup d'artistes. Ce n'est pas juste l'histoire d'un gars qui s'est enlevé la vie, c'est aussi l'histoire de tout le monde. Et l'histoire de ses « chums ». Ses vieux amis face aux obligations de tous les jours, face

au fait qu'on ne rajeunit pas. Et un clin d'œil sur ses nouveaux amis si jeunes, qui ont fait oublier à André qu'il vieillissait malgré lui...

Jean Barbe dit quelque chose de très beau au sujet de la vieillesse : « Qu'ai-je perdu en acceptant de vieillir ? Beaucoup de vieux rêves qui étaient devenus des illusions. Qu'ai-je gagné ? J'ai gagné d'accepter que l'on m'aime. J'ai accepté ma banalité. Et ma banalité s'est avérée d'une richesse que je n'avais pas soupçonnée. [...] Je ressens une immense gratitude pour le cadeau de vivre, et de vivre tous mes âges. Je me laisse surprendre. Je ne veux pas tout contrôler. Je ne suis pas Dieu. »

J'ai adoré les anecdotes qui parsèment le livre. J'ai appris certaines choses et constaté certaines autres, puis j'ai été amenée à réfléchir sur ma propre vie. Et je suis bien d'accord avec Jean Barbe, qui termine avec ces mots : « J'ai écrit ce petit livre pour dire cela : nous ne savons pas vivre. Et il est de toute urgence que nous apprenions. »

Bonne lecture... et bonnes réflexions!

Félicitations à **Yolande Teasdale**, gagnante du livre *Toutes ces choses qu'on ne s'est pas dites*. Pour gagner le livre de ce mois-ci, envoyez vos coordonnées à l'adresse courriel [gberiault@capelios.com](mailto:gberiault@capelios.com) ou laissez un message au 819 322-7969 **avant le 18 mars 2012**.

## GRAND GAGNANT 2013 :

Pour Cédryck, « Le jeu » en vaut la chandelle!

Cédryck Lessard, étudiant au Cégep de Rimouski, que beaucoup connaissent à Val-David pour l'avoir rencontré au Centre d'exposition, où il a travaillé pendant deux étés, est aujourd'hui le grand gagnant de la 18<sup>e</sup> édition de l'Égrégore, le concours intercollégial d'écriture dramatique mené par le Réseau intercollégial des activités socioculturelles du Québec (RIASQ).



Son texte, *Le jeu*, sera mis en lecture et présenté le 20 avril prochain lors du 27<sup>e</sup> Festival intercollégial de théâtre au Collège Ahuntsic ainsi qu'en mai 2013 au 12<sup>e</sup> Festival du Jamais Lu aux Écuries, à Montréal, où il sera mis en lecture et interprété par des comédiens professionnels.

*Le jeu* a été sélectionné par un jury du Centre des auteurs dramatiques (CEAD) composé d'Emmanuelle Jimenez, de Rébecca Déraspe et de Pier-Luc Lasalle. « Un texte fort dont l'étrangeté arrive à prendre parole de façon éloquent », « Une bonne dose d'humour intelligent, un sens du dialogue et des répliques surprenantes! » sont parmi les nombreux commentaires élogieux qu'a reçus Cédryck Lessard de la part du jury. Le prix de l'Égrégore vaut au lauréat un stage d'une durée de neuf heures avec la conseillère en dramaturgie Emmanuelle Jimenez.

### RÉSUMÉ DE LA PIÈCE

Tout d'abord, la lumière s'allume. Quelqu'un appuie sur un bouton et les rideaux s'ouvrent. Puis à la fin, la lumière s'éteint et les rideaux se ferment. Entre les deux, c'est le jeu. Celui des acteurs ou des spectateurs? Un jeu amusant ou terrifiant? Y défilent les rires, la naïveté, la colère et l'angoisse de ceux qui sont pris malgré eux dans un jeu dont ils ne connaissent ni les règles ni les limites.

Voici, en quelques lignes pleines d'esprit, une brève biographie de Cédryck : **0 an.** Naître dans les Laurentides. **1 an.** Apprentissage du sourire. **2 ans.** Premier mot. **3 ans.** Troisième pas. **4 ans.** Premier « pourquoi? ». **5 ans.** Compter jusqu'à 100. **6 ans.** Écrire la première phrase. **7 ans.** Baigner dans la culture inuite. **8 ans.** Apprendre à écrire en lettres attachées. **9 ans.** Ne pas comprendre pourquoi les adultes se croient supérieurs aux enfants. **10 ans.** Écrire ma première histoire dans un cahier de Star Wars. **11 ans.** Premier « kick ». **12 ans.** Toutes mes dents. **13 ans.** Solitude. **14 ans.** Plonger dans les romans. **15 ans.** Se lever - Été en Californie. **16 ans.** Rire - Premier amour. **17 ans.** Grandir. **18 ans.** Liberté - Se retrouver sur une île et apprendre le grec. Cueillir des olives. **19 ans.** À Rimouski, se perdre. **20 ans.** À Rimouski, se trouver.



PLANCHE À VOILE

## FANNIE DE ALCALA au Mondial de voile junior 2013

Fannie de Alcala, 17 ans, habite Val-David. Nous suivons dans ces pages, depuis quelques années, la carrière de cette athlète enthousiaste, membre de l'équipe du Québec et inscrite au Club Nautique Deux-Montagnes.

Très jeune, Fannie a appris à barrer son voilier toute seule. Avec sa sœur Caroline, grande sportive elle aussi, Fannie se met vite à la régata. Vers 9 ans, en voilier de classe Optimist, elle accumule déjà de l'expérience lors de plusieurs courses nationales et internationales.

À 15 ans, débordante d'énergie et d'enthousiasme, elle passe à la planche à voile junior « Bic 293 » et cumule tous les podiums du Circuit du Québec, des championnats canadiens et nord-américains. Elle fait quelques régates en

France, en Italie et aux Antilles. Fin août dernier, Fannie rafle toutes les manches garçons et filles du **Championnat canadien junior**, au Manitoba. Durant la même période, elle remporte aussi l'or aux Jeux du Québec 2012 de Shawinigan, sur Laser Radial (bateau olympique).

Puis, en septembre dernier, elle laisse la planche junior pour passer en planche olympique RSX avec voile de 8,5 mètres. Elle court sa première régata olympique à **Fall Cork Regatta**, à Kingston, avec des vents de 22 nœuds sur un lac Ontario déchaîné!

Mais elle peut enfin penser à son objectif 2013 : gagner sa place au sein de la délégation canadienne junior pour les Mondiaux.

## LA SERVIETTE bleue

Marie-France Pinard

Je suis toujours impressionnée, en visite, par la variété des serviettes dans les salles de bain de nos amis : couleurs assorties aux teintes de la pièce, de toute taille, impeccables, parfaitement empilées sur la tablette qui leur est dédiée. Ont-elles vraiment servi à essuyer la morve du petit dernier ou les restes du déjeuner sur le menton de mémé? J'en doute.

C'est que, chez nous, c'est le désert de la serviette : ces pauvres morceaux de ratine martyrisés, pendant n'importe comment sur leur bâton de torture, maculés de taches indélébiles, effilochés, décolorés, achetés à rabais, nous les avons usés à la corde.

Qu'à cela ne tienne, Claude en a eu pitié. Cet été, un miracle s'est produit. Notre voisin d'en face nous a montré la vieille machine à coudre de la famille, tombée en désuétude. Un bijou de petite machine, datant de 1941, mais restée comme neuve. En ces temps lointains, en effet, Singer faisait encore du solide, et elle le faisait ici même, dans « le plus beau pays du monde », dans son usine des Maritimes. Un des premiers

modèles portatifs électriques, à pédale. Il n'en fallait pas plus pour que mon intrépide compagnon de vie soit complètement séduit par cette mécanique d'un autre âge. Il l'a achetée sur le champ.

Ni moi ni lui ne savions comment l'opérer. Le fil s'obstinait à casser à chaque essai et le pied nous narguait en refusant de bouger. Toutes les expertes que nous connaissions y ont perdu leur latin. Un bon soir, par hasard, c'est Claude qui a découvert le pot aux roses. Le pied avait été installé croche. Aussitôt redressé, aussitôt fonctionnel.

Depuis ce temps, les serviettes martyres de notre salle de bain ont reçu des soins depuis trop longtemps déniés. De nouvelles bordures au fil dépareillé (rien n'est parfait, on le sait) décoorent d'un fil vert lime notre vieille serviette bleue, dont la « vie utile » sera vraisemblablement prolongée de quelques années. À chaque torchon sa guenille. Comme le répète Claude, en débarrassant une vieille pomme de laitue de ses feuilles ramollies, il faut faire un numéro deux avec un numéro trois. Il n'y a pas que les chats qui jouissent de neuf vies.

Du 18 au 21 janvier derniers, au Clearwater Yacht Club, en Floride, notre petite sirène participait à la **ISAF World Youth Qualifier RSX Regatta**. Après 9 manches sous des vents de 9 à 14 nœuds, surfant sur la houle du golfe du Mexique, Fannie remporte la sélection Overall garçons et filles.

L'été prochain, du 11 au 20 juillet, seule représentante féminine canadienne en planche à voile, elle sera sur le plan d'eau de **Limassol**, à

**Chypre**, pour courir la régata junior la plus prestigieuse du monde, la **ISAF World Youth Regatta**.

D'ici là, il y aura du travail. Plusieurs entraînements sur l'eau sont au programme ainsi qu'une préparation physique suivie et adaptée. On ne devient pas championne sans efforts. Fannie est au premier rang des espoirs, portée par le vent de la victoire. Bravo, Fannie de Val-David!

En vue de la Saint-Valentin et autres fêtes de Pâques, le journal *Ski-se-Dit* a le plaisir d'accueillir dans ses pages Albert Adam, professeur émérite de la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal et... jardinier hédoniste. Il nous parle de quelques-uns des aspects scientifiques du chocolat. M. Adam est également l'auteur de plusieurs livres consacrés à la qualité de vie et à l'art de vieillir en santé. On peut le rencontrer régulièrement aux marchés de Val-David (dont le prochain sera le samedi 9 février), aux côtés de son épouse, qui propose avec Les caprices de Marilou ses confitures maison, d'une qualité exceptionnelle. Le texte ci-dessous pourra paraître aride aux gens pressés. Aux plus patients, qui en feront une lecture calme et pondérée, il révélera quelques-uns des mystères qui font que nous aimons tant nous « chocolater » le bec!

Albert Adam

« *Qu'est ce que la santé? C'est le chocolat.* »  
Jean Anthelme Brillat-Savarin

Aphrodisiaque pour certains, euphorisant pour d'autres, le chocolat s'est longtemps valu une réputation sulfureuse, voire démoniaque, à cause de sa couleur noire. Seules des raisons médicales justifiaient sa consommation sans rupture. Et pourtant...

#### Un peu d'histoire

Comme la pomme de terre, la cerise de terre, la tomate et les piments, des plus incendiaires, tel le piment enragé du Brésil, jusqu'aux plus doux, et comme beaucoup d'autres végétaux bénéfiques à notre santé, le cacao est un don des Indiens d'Amérique.

Ainsi, les résultats de fouilles archéologiques récentes, dont celles menées à Puerto Escondido au Honduras et à San Lorenzo au Mexique<sup>1</sup>, démontrent sans conteste que les Indiens olmèques consommaient le fruit du cacao, la fève de cacao broyée, il y a déjà 40 siècles. Des techniques modernes d'analyse ont en effet permis la détection de la théobromine, l'alcaloïde principal de la fève de cacao, sur la face interne de différents bols, flacons ou poteries de conservation ou de service.

Quelle était la nature de ce breuvage? Nous ne le savons pas. Ressemblait-il au chocolat chaud? Vraisemblablement pas! Cependant, pour certains historiens, le mot « cacao » dérive du mot « *kakawa* », de la même civilisation, à la même époque.

Pour d'autres spécialistes des civilisations mésoaméricaines, le mot « chocolat » serait une traduction littérale du mot « *xocoatl* » dans la langue nahuatl qui parlaient encore les Aztèques au moment de la conquête espagnole au XVI<sup>e</sup> siècle. Les Aztèques connaissaient-ils les étapes de la fabrication du chocolat (fermentation, torréfaction, broyage des fèves)? Rien n'est moins sûr. Pour certains auteurs, le chocolat était une boisson froide à base de poudre de fèves de cacao séchées. Elle était mélangée dans la calebasse avec le mucilage entourant les fèves et quelques épices, dont des piments forts. Ce breuvage, particulièrement amer (justement « *xocoatl* » signifie « eau amère » dans la langue nahuatl), était considéré comme imbuvable par les envahisseurs espagnols. Ceux-ci y ajoutèrent du sucre et le burent chaud. Au cours des siècles, différents artisans ont fait preuve d'ingéniosité pour confectionner le chocolat que nous dégustons maintenant : onctueux, savoureux, délicat.

#### Un don du ciel

Les Indiens mayas et aztèques considéraient le *xocoatl* comme un don de la déesse de la fertilité. Est-ce donc un hasard si, au XVIII<sup>e</sup> siècle, le botaniste suédois Linné<sup>2</sup> a donné au cacao le beau nom de « *theobroma cacao* »? Ce *theobroma*, qui pousse en Amérique du Sud et centrale, a une double racine grecque, « *Theos* » : « dieu » et « *broma* » : la nourriture, la boisson des dieux et... des déesses. Linné, qui n'aimait pas voyager, n'a jamais visité l'Amérique centrale. Mais il avait certainement dégusté le chocolat!

#### La chimie qui a du goût

Le cacao et le chocolat sont deux sources importantes de polyphénols, ces molécules organiques qui prennent une importance croissante dans l'alimentation, notamment grâce à leurs effets bénéfiques potentiels sur la santé. Le cacao et le chocolat contiennent principalement les flavanes-3-ols ou flavanols, plus précisément et principalement la catéchine et l'épicatéchine, et, bien sûr, leurs dérivés, les procyanidines, dont la concentration avoisine 80 g par kilogramme de fèves de cacao. Cette concentration est supérieure à celle mesurée dans d'autres sources de polyphénols, comme les légumes, le vin rouge et le thé vert, par exemple.

Cependant, la richesse en flavanols dans le produit final qu'est le chocolat dépend de plusieurs facteurs. Des fèves elles-mêmes, mais aussi de la variété de cacao (Criollo, Forastero et Trinitario, selon la classification traditionnelle) et de son mode de culture. Ultérieurement, la fabrication du chocolat influe sur la concentration de catéchine et d'épicatéchine dans le produit final, et donc sur sa valeur nutritive. Il ne faut pas oublier, non plus, que le chocolat noir (50-85 % de cacao) en est plus riche

## AMBROISIE DES dieux et des déesses...

que le chocolat blanc (20-30 % de cacao).

Le beurre de cacao, qui entre dans la composition du chocolat, contient principalement un acide gras mono-insaturé, l'acide oléique, et deux acides gras saturés, les acides palmitique et stéarique. Le chocolat renferme aussi deux alcaloïdes, la théobromine et la caféine. Différentes amines dites biogènes (tryptamine, tyramine, phényléthylamine, tyrosine et sérotonine) sont formées au cours des étapes de fabrication du chocolat, dont la fermentation; elles sont normalement inactivées au niveau du foie.

#### Un allié pour notre santé

Cette richesse et cette diversité de molécules dans le chocolat ont amené certains scientifiques à considérer celui-ci comme un aliment fonctionnel, susceptible de jouer le rôle d'un médicament, du moins dans la prévention de certaines maladies. Depuis une vingtaine d'années, ce sont les propriétés de la catéchine et de l'épicatéchine et leur rôle potentiel dans la santé cardiovasculaire et mentale qui ont surtout retenu l'attention des scientifiques.

La *Seven Countries Study* a été la première étude épidémiologique à montrer, dans les années soixante, l'importance de notre alimentation dans la prévention des affections cardiovasculaires. Cette étude a eu comme conséquences, entre autres, de mettre en évidence les facteurs de risque dans ce domaine et de comprendre le rôle de notre environnement et de notre façon de vivre dans la prévention des affections liées à l'âge. Enfin, les mécanismes physiopathologiques sous-tendant ces différents types d'affections ont pu être étudiés et partiellement élucidés.

#### Chocolat et joie de vivre

Pour pouvoir mettre en évidence et caractériser les effets pharmacologiques des deux flavanols du chocolat, ceux-ci doivent être absorbés au niveau intestinal et ensuite être détectés au niveau sanguin. En d'autres termes, il faut qu'ils soient bio-disponibles. C'est précisément le cas des deux principaux polyphénols (catéchine et épicatéchine) du cacao, dont la particularité est, outre leur concentration, leur structure chimique relativement simple et leur faible masse moléculaire. Ainsi, l'épicatéchine peut être non seulement détectée, mais aussi dosée dans le sang 30 minutes après l'ingestion de chocolat. Un pic de concentration est observé entre deux à trois heures suivant l'absorption et elle devient indétectable après six à huit heures. Une remarque importante s'impose cependant : le chocolat blanc renferme des protéines du lait, qui limitent l'absorption intestinale des flavanols.

#### Chocolat, une histoire de cœur

Déjà au XVIII<sup>e</sup> siècle, on pensait, sans preuves scientifiques, bien sûr, que le chocolat était bon pour le cœur, qu'il renforçait la fonction cardiaque et soulageait l'angine de poitrine. Ce n'est là qu'une des indications thérapeutiques parmi la centaine connue pour lesquelles le chocolat était prescrit comme médicament : depuis, en réalité, qu'il a été ramené en Espagne par Hernan Cortès et Christophe Colomb.

Au XX<sup>e</sup> siècle, l'étude d'une tribu, les Indiens Kuna, descendants des Incas, qui vivent dans les îles de l'archipel des San Blas au large du Panama, est la première évidence scientifique d'une relation entre la santé cardiovasculaire et la consommation de chocolat. Cette étude a clairement montré que la pression sanguine de ces Indiens (pression systolique moyenne : 110 mm de Hg; pression diastolique moyenne : 70 mm de Hg) est nettement inférieure à celle des Indiens de la même tribu qui vivent sur le continent. De plus, les insulaires ne développent pas d'hypertension liée à l'âge, contrairement à leurs congénères continentaux. Cette basse pression n'est donc pas d'origine génétique. Comme la pression sanguine joue un rôle important dans la survenue des accidents cardiovasculaires, les mêmes chercheurs ont rapporté une incidence moindre des épisodes d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux chez les habitants des îles San Blas.

En étudiant le mode de vie de ces Indiens, les chercheurs pensent avoir trouvé une réponse à ce phénomène cardioprotecteur. Ils ont montré que les Indiens insulaires consomment en moyenne 4 à 5 tasses de cacao par jour, alors que les continentaux en consomment nettement moins. Enfin, une analyse du chocolat consommé par les Indiens Kuna a permis de doser une concentration de flavanols avoisinant 10 mg par gramme de cacao. Notons, cependant, que celle-ci contraste sérieusement avec celle de certains chocolats noirs du marché, qui avoisine 0,5 mg par gramme!

Plusieurs études épidémiologiques et cliniques réalisées chez des hommes et des femmes de différents groupes d'âge ont permis de confirmer, mais aussi de mieux comprendre l'effet du chocolat sur la pression sanguine. En 2006, la revue *International Archives of Medicine* publiait les résultats de l'étude Zutphen menée entre 1985 et 1995 et portant sur 437 hommes et femmes en bonne santé âgés de 65 à 84 ans. Cette étude montre qu'une consommation régulière et modérée (aussi peu que 2 à 2,5 g par jour) de chocolat s'accompagne d'une diminution significative de la pression artérielle. Pendant la même période d'observation, les scientifiques ont constaté que cette consommation régulière et modérée de chocolat était accompagnée d'une diminution des épisodes d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux. Cette diminution de la mortalité atteignait 50 % pour une consommation journalière de 4 g de chocolat.

Les études cliniques sont une autre approche expérimentale. Malgré les difficultés liées à certains aspects méthodologiques de ces dernières, une méta-analyse récente et rétrospective de 20 études cliniques publiée dans les très sérieuses *Cochrane Reviews* a permis de confirmer qu'une consommation chronique de chocolat noir diminue significativement la pression sanguine.

Comment expliquer cela? Eh bien, par une action des polyphénols du chocolat sur au moins trois types de phénomènes associés aux maladies cardiovasculaires. D'une part, les polyphénols augmentent la dilatation des vaisseaux sanguins et protègent contre l'inflammation associée aux facteurs de risque, dont la fumée de cigarette, responsables des affections cardiovasculaires. Par leur activité antioxydante, les flavanols seraient également responsables d'une diminution de l'oxydation des lipoprotéines transportant le mauvais cholestérol et, donc, ralentiraient la formation de la plaque d'athérome, matière grasse accumulée dans une artère et foyer inflammatoire. Enfin, par un mécanisme semblable à l'effet produit par l'aspirine, les flavonoïdes diminuent la formation du caillot sanguin entraînant l'obstruction des vaisseaux sanguins.

#### Chocolat et santé mentale

Il est ordinairement admis que la bonne humeur est associée à la consommation... de chocolat! Ce phénomène serait dû, entre autres, à sa composition et à sa texture, qui entraînent la libération d'endorphines au niveau du cerveau.

Tout comme pour la santé cardiovasculaire, il est nécessaire que les flavanols franchissent la barrière hémato-encéphalique pour exercer leurs activités pharmacologiques au niveau du cerveau. C'est précisément le cas pour les deux principaux flavanols du chocolat, et en particulier pour l'épicatéchine. D'une part, la transition du sang vers le cerveau est facilitée par la nature chimique de ces deux molécules (lipophile). D'autre part, ce transport est stéréospécifique, l'épicatéchine étant détectée au niveau du cerveau des animaux de laboratoire en concentration plus importante que la catéchine.

Un bon fonctionnement du cerveau et des fonctions cognitives nécessite un apport d'oxygène optimal grâce à une irrigation sanguine adéquate et à un retrait des métabolites, dont les neurotoxines (les pesticides, par exemple) de notre environnement. C'est précisément ce qui a été démontré chez l'homme après la

consommation de chocolat. Cet effet vasodilatateur, qui s'accompagne d'une augmentation du flux sanguin dans différentes parties du cerveau, est cependant plus marqué chez la personne âgée que chez le sujet jeune. Le mécanisme de cet effet bénéfique au niveau du système nerveux central a été élucidé. Il dépend aussi de la formation de l'oxyde nitrique par les cellules endothéliales qui bordent les vaisseaux au niveau cérébral.

Différentes études cliniques ont montré un effet bénéfique du chocolat sur les fonctions cognitives. Très récemment, en 2012 plus précisément, la revue *Hypertension* publiait les résultats d'une étude réalisée chez les personnes âgées souffrant de légers troubles cognitifs. Les auteurs montrent, entre autres, qu'une consommation journalière pendant huit semaines d'une boisson chocolatée riche en flavanols améliore la mémoire, tout en diminuant la pression sanguine et en augmentant la sensibilité à l'insuline.

Ainsi, les flavonoïdes du chocolat ont des propriétés vasculo et neuroprotectrices. En protégeant les neurones contre l'effet des neurotoxines de notre environnement, en réduisant la réaction inflammatoire induite par ces dernières, ils peuvent prévenir ou ralentir le déclin de la mémoire et des fonctions d'apprentissage, signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer, par exemple.

#### Chocolat, complice de l'amour?

Au cours des vingt dernières années, différentes études épidémiologiques, cliniques et expérimentales ont confirmé et objectivé l'effet bénéfique d'une consommation modérée et régulière de chocolat riche en flavanols sur notre santé cardiovasculaire et mentale. Le chocolat peut donc être considéré comme un aliment fonctionnel, comme d'autres constituants de notre alimentation. Même si Montezuma, Casanova et d'autres faisaient grand usage de chocolat pour ses propriétés aphrodisiaques, à ce jour, aucune étude scientifique digne de ce nom n'a été consacrée à objectiver cette supposée propriété. Alors, que faire en ce beau jour de la Saint-Valentin? Tout simplement écouter les conseils de ce grand hédoniste et amoureux de la vie qu'était ce prince des gastronomes, Jean Anthelme Brillat-Savarin :

*Le chocolat est très convenable aux personnes qui se livrent à une grande contention de l'esprit, aux travaux de l'esprit, aux travaux de la chaire (et non de la chair!) et du barreau, et surtout aux voyageurs...  
Que tout homme qui aura passé à travailler une portion notable du temps qu'on doit passer à dormir,  
Que tout homme d'esprit qui se sentira temporairement devenu bête,  
Que tout homme qui trouvera l'air humide,  
le temps long et l'atmosphère difficile à supporter,  
Que tous ceux-là s'administrent un bon demi-litre de chocolat ambré et ils verront merveille.*

Et pourquoi pas, en guise de note finale :  
*Heureux chocolat qui après avoir couru le monde, à travers le sourire des femmes, trouve la mort dans le baiser savoureux et fondant de leur bouche...*

\*\*\*

1. Publiés en 2007 et en 2011 dans la prestigieuse revue *Proceedings of National Academy of Sciences* (PNAS).

2. Carl von Linné (1707-1778). Botaniste, médecin, naturaliste suédois qui a jeté les bases du système moderne de la nomenclature binominale. Connu comme le père de la taxinomie moderne, il est également considéré comme l'un des pères de l'écologie moderne.

#### BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

- Henderson JS, RA Joyce et al. « Chemical and archaeological evidence for the earliest cocoa beverages ». *PNAS* 2007; 104 : 18037-18940.
- Dillinger TL, P Barriga et al. « Food of the Gods : Cure for Humanity. A cultural history of the medicinal and ritual use of chocolate ». *J Nutr* 2000; 130: 2057S-2072S.
- Buijsse B, EJM Feskens et al. « Cocoa intake, blood pressure and cardiovascular mortality ». *Arch Intern Med* 2006; 166:411-417.
- Cooper KA, JL Donovan et al. « Cocoa and health : a decade of research ». *Nutr* 2008; 99: 1-11.
- Ried K, TR Sullivan et al. « Effect of cocoa on blood pressure ». *A Chochrane review* 2012; 8.
- Desideri G, K Kwik-Urbe et al. « Benefits in cognitive function, blood pressure, and lavano resistance through cocoa flavanols consumption in elderly subjects with mild cognitive impairments ». *Hypertension* 2012; 60 : 794-802.



Livraison à domicile GRATUITE sur semaine



# Familiprix



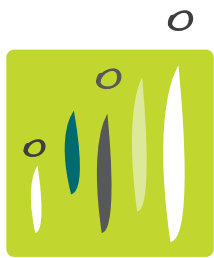
**Maxim Charland**  
et **Véronique Segard**  
pharmaciens propriétaires



From anywhere... to anyone De partout... jusqu'à vous

Venez voir nos **comptoirs de cosmétiques** et nos produits en promotion

T 819.322.3232 F 819.322.6434  
1291 Rue Dufresne, Val-David QC J0T2N0  
Lun. au vend.: 9 h à 20 h | Sam.: 9 h à 17h | Dim.: 10h à 17h



## clinique DENTAIRE VAL-DAVID

DR JEAN-FRANÇOIS PITT  
Chirurgien-dentiste

Heures d'ouverture  
Lundi et mercredi : 10 h à 20 h  
Mardi et jeudi : 8 h30 à 17 h

Dentisterie familiale - Esthétique - Chirurgie - Ponts - Traitement de canal  
Service d'implants et denturologie Benoît Hébert

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

Avec plus de quinze ans d'expérience, M. Hébert offre ici même à Val-David une gamme complète de services en denturologie.

Consultation, fabrication, réparation et entretien de prothèses.



### BENOÎT HÉBERT, D.D., DENTUROLOGISTE

CLINIQUE DENTAIRE VAL-DAVID  
DR JEAN-FRANÇOIS PITT, chirurgien-dentiste  
2350, rue de l'Église, Val-David  
**819-322-9999**

**Roc & Ride**  
sports de montagne

2444, rue de l'Église, Val-David  
**819 322-7978**

## Votre spécialiste en SKIS DE FOND HORS PISTE !

Tous les samedis, des sorties guidées Rossignol® sont organisées gratuitement !  
RDV à la boutique à 9h30. Clinique de fartage gratuite.



**RE/MAX**  
RE/MAX des Sommets

BUREAU EXCLUSIF À VAL-DAVID  
2442, de l'Église, Val-David  
Tél.: (819) 322-3666  
www.etiennesavard.com

**Étienne Savard**  
Courtier immobilier

### L'ACHAT LOCAL EST PROFITABLE À TOUS!

#### CLOUTIER & FILS EXCAVATION

1310, route 117, Val-David, 819 322-1421

#### PIZZA NIKO'S

950, Route 117, Val-David, 819 322-3422

#### CAPÉLIOS

Bureautique, tenue de livres et payes, récupération taxes sur maisons  
Val-David, 819 322-6253 • www.capelios.com

Faites-vous connaître avec **Ski-se-Dit**.  
4 000 lecteurs assidus, chaque mois. 819.322.7969 • ski-se-dit@cgocable.ca

Installation - Réparation - Nettoyage  
Réseautique - Formation - Pièces  
Ordinateurs de bureau et portables  
Support à distance et à domicile

**CTRL-ALT-MAT**  
Services informatiques

WINDOWS - MAC - LINUX  
Mathieu Papineau  
450-675-4693  
info@ctrl-alt-mat.com

www.ctrl-alt-mat.com

graphisme ■ imprimerie ■ impression grand format  
enseigne ■ bannière ■ lettrage ■ véhicule  
t-shirt ■ broderie ■ sérigraphie

5000 cartes d'affaire  
**SPÉCIAL 118\$**  
2 CÔTÉS, 4 COUL. CARTON 14 PTS.

5000 cartons 3.5 x 8.5  
**SPÉCIAL 298\$**  
2 CÔTÉS, 4 COUL. CARTON 14 PTS.

5000 flyers 8.5x11  
**SPÉCIAL 418\$**  
2 CÔTÉS, 4 COUL. GLOSS 100lbs TEXTE.

**Caméléon**  
PUBLI-DESIGN

Nous faisons tout directement sur place!

\*MONTAGES EN SUS. OFFRES VALIDES JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2013. SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE.



1184, rue Duquette • VAL-DAVID • 819.322.1436 • www.cameleonpublidesign.com