

**STORES ET TOILES**  
Estimation et installation **GRATUITES**

*Lynne Lavoie*

Décoration intérieure • Home staging  
Habillage de fenêtre et de lit  
Service de rembourrage  
Coloration

**819 424-3903**

**Investissements & Assurances**  
Question de Finance inc.  
Cabinet de Services Financiers  
www.questiondefinance.com

**En vouloir plus pour votre argent... 1-888-625-1477**

SAINT-DONAT • 17 JUILLET 2009 • VOLUME 37 • N° 8 • 20 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

# Le Journal Altitude

1350



**55¢**

No convention  
40012824

No PAP  
8892

## Appel à tous derrière la caméra



**Matawinie, tu m'inspires!** Voilà le thème proposé à tous les photographes amateurs dans le cadre d'un concours de photos estivales lancé par le CLD de Matawinie, ouvert à tous, qu'on soit citoyen, villégiateur ou visiteur. Les amants de la nature sont donc invités à faire découvrir le territoire à travers l'oeil de leur caméra et à faire parvenir leurs clichés avant le 28 septembre prochain. Pour de plus amples renseignements: téléphone 1-877-834-5222. Courriel [info@matawinie.org](mailto:info@matawinie.org). La documentation sera disponible à la réception de toutes les municipalités de la MRC de Matawinie.

**Desrosiers FORD**  
STE-AGATHE  
LACHUTE - MONT-TREMBLANT

**MAINTENANT TROIS ADRESSES  
POUR MIEUX VOUS SERVIR !**

**1-800-567-6702**

**Optique Expert** | du nord  
Examen de la vue Verres de contact  
Lunettes

**Saint-Donat**  
508, rue Principale **819-424-3181**

Pour les plus beaux yeux en ville

**Lebeau** Vitres d'autos

**ON S'OCCUPE DE TOUTE RÉCLAMATION À VOTRE COMPAGNIE D'ASSURANCE**

**Ça se répare! GRATUIT SI ASSURÉ** **OU** **Ça se remplace!**

1061, Principale, Ste-Agathe-des-Monts **1-800-263-2710 326-2882**

Bonne route

**HONDA de Sainte-Agathe**

**ÉCONOMISEZ!**

**CR-V LX 2WD 2008**

**358\$**

**OBTENEZ UNE CARTE CREDIT HONDA DE 1 000\$**

**73 km/100**

**CR-V LX 2WD 2008**

**358\$**

**OBTENEZ UNE CARTE CREDIT HONDA DE 1 000\$**

**73 km/100**

**HONDA DE SAINTE-AGATHE**

1717, route 117, Ste-Agathe-des-Monts  
819-326-2717 1-877-326-2717

**HONDA**

### L'opinion d'une citoyenne

L'article publié le 15 mai, signé en mon nom en ma qualité de citoyenne, se voulait une réflexion sur les enjeux municipaux d'aujourd'hui et de demain pour l'environnement, sur l'urgence d'agir et un appel à la concertation de tous ceux qui composent notre municipalité, ses citoyens, ses autorités et sa communauté, soit tous ceux pour qui le développement durable est une préoccupation et Saint-Donat, une fierté.

Le Comité de citoyens – Sauvons les lacs de Saint-Donat, dont je fais partie, déplore l'inertie et le manque de vision. S'il est vrai que plusieurs citoyens sont impliqués, que des gens d'affaires et des commerçants veulent faire bouger Saint-Donat en agissant à divers niveaux, comme le rapportent l'article intitulé «Le négativisme ne sera pas contagieux» et le message du maire, tous deux publiés le 19 juin, il demeure tant de gestes concrets à poser et d'actions à réaliser.

Je suis fort étonnée que l'on me reproche mes propos parce que j'occupe une fonction élective au sein de la Commission scolaire. Pourtant, le rôle que je suis appelée à y jouer traduit bien mes préoccupations pour l'avenir des jeunes. Mon devoir de citoyenne quant à lui, tout comme la vocation du Comité de citoyens, est d'interpeler les autorités municipales pour qu'elles rendent compte du mandat qui leur est confié. Si nous y travaillons tous, si la mission de chacun est respectée, Saint-Donat pourra représenter l'avenir et devenir l'endroit où les jeunes qui auront obtenu leur diplôme pourront décider de demeurer.

Françoise Nadon, Saint-Donat

### Haïti, un projet de vie

La vie continue ici et en Haïti aussi. Les 20 et 21 juin dernier avait lieu le Salon des artisans Saint-Don'Art. Deux kiosques ont permis d'amasser des fonds pour les cantines scolaires de Bombardopolis, en Haïti.

Je suis aussi au sous-sol de l'église tous les mardis depuis le 30 juin où je tiens le restaurant du bingo. Tous les profits sont envoyés pour les cantines.

Je continue à chercher des parrains et marraines pour des enfants et séminaristes. On peut toujours me joindre au numéro 819-424-7196. J'attends votre coup de téléphone.

Annette Riopel, Saint-Donat

### Un grand merci

Suite à un déversement d'huile sur mon terrain causé par un réservoir défectueux, j'ai contacté la municipalité de Saint-Donat par l'entremise de M. Pierre Dupuis. Les pompiers sont rapidement venus circonscrire le terrain avec des membranes pour éviter la pollution du lac.

Par la suite, M. Maurice Légaré (excavation) a poursuivi le travail. Le lendemain, l'équipe de M. Benoît Beauséjour était là pour décontaminer mon terrain, ce qui a pris une semaine.

Je tiens à les remercier pour leur efficacité dans cette malchance.

Jacques Forget, Saint-Donat

# Défi cycliste pour les grands brûlés a transité par St-Donat

Le 26 juin dernier, les participants du *Défi cycliste pour les grands brûlés* se sont arrêtés à Saint-Donat le temps d'un bon repas du midi et d'une pause bien méritée. Les membres du Service de sécurité incendie de Saint-Donat en ont profité pour remettre plus de 1 300 \$ à la Fondation des grands brûlés du Québec. Cette somme a été amassée par des dons de temps travaillé par les membres du Service. Un dîner a également été gracieusement offert par la municipalité au groupe de cyclistes bénévoles pour une cause humanitaire.



## La santé par la marche

Le samedi 6 juin, dans le cadre des festivités «Ça bouge à St-Donat», le GMF Saint-Donat tenait sa deuxième édition de «La santé par la marche». Nous étions une quarantaine de participants de tous les âges: des jeunes mamans avec leurs poupons jusqu'à nos frères aînés du Centre de jour du CHSLD. Une légère pluie transitoire n'a pas découragé le groupe. Nous sommes partis du parc Desormeaux jusqu'au Sentier des étangs que nous avons parcouru entièrement, puis nous sommes revenus sur le site des activités de la fête. Ce fut une marche agréable et en bonne compagnie.

La marche, c'est l'activité la plus naturelle qui nous aide à garder notre vitalité physique et mentale. Nous comptons bien récidiver l'an prochain et vous voir en grand nombre."GMF St-Donat"



## La Bouée a dépassé son objectif à sa clinique de sang



La Bouée de Saint-Donat a tenu sa clinique annuelle de don de sang à la salle communautaire le 3 juillet dernier. L'objectif visé de 80 donneurs a été dépassé avec 85 qui se sont présentés. La présidente de La Bouée Micheline Lalonde les remercie grandement et leur dit «À la prochaine fois». Remerciements aussi à la municipalité pour l'utilisation des locaux de l'hôtel de ville et à Guillaume St-Amour, de la Boulangerie St-Donat, pour la bonne bouffe. Dans la photo, le donneur Jean-Pierre Matte entouré de bénévoles de La Bouée et de Sylvain Sigouin, conseiller municipal, et de Sophie Charpentier, directrice des Loisirs. Photo ALTITUDE

Avec des gens de confiance et d'expérience

**CHEZM@TIK** Centre Informatique

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

Installation de Cinéma maison

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

Notre travail est garanti.

www.chezmatik.com  
info@chezmatik.com

### Le Journal Altitude

#### Adresse postale:

365, rue Principale  
Saint-Donat, Québec, J0T 2C0

Tél.: (819) 424-2610  
Tél. résidence: (819) 424-5528  
Fax: (819) 424-3615

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

Envoi de publication. Enregistrement #3099. Toute reproduction de texte, photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation écrite de la direction. Bien que toute précaution ait été prise pour assurer la rigueur des renseignements, le journal ne peut se tenir responsable des erreurs ou négligences et se réserve le droit de corriger ou rectifier les erreurs. Les opinions exprimées dans le Journal Altitude sont celles de l'auteur et n'engagent en rien la direction du Journal. Aucune lettre anonyme ne sera publiée.

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

Éditeur:  
Martin Lafortune

Rédacteur en chef:  
Jean Lafortune

Publicité:  
Nathalie Boussion

Une publication  
**COGEPLAN**

Répertorié dans

**CARD**

(Canadian Advertising Rates & Data)

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

**Canada**

ÉDITION  
DU 21 AOÛT  
Date limite pour  
messages et publicités:  
**12 AOÛT**



Richard Bénéard  
maire

# Le mot du maire

Un amendement à la réglementation sur la protection des plans d'eau contre les espèces exotiques envahissantes qui, entres autres, oblige les propriétaires d'embarcations nautiques à se procurer une vignette afin de circuler sur nos plans d'eau, a été apporté lors de la séance du conseil municipal du 13 juillet dernier et ce, compte tenu du fait que la saison estivale est déjà avancée. Malgré que l'obtention de la vignette ainsi que le lavage des bateaux pour les non-résidents et les résidents qui circulent sur les plans d'eau hors territoire demeurent obligatoire et ce, dès cette année, nous avons décidé que les vignettes seront émises sans frais pour l'année 2009. (Consultez l'avis à cet effet dans la présente publication).

Dans le dossier des étangs d'épurations et l'ajout d'un 2<sup>e</sup> lit filtrant, la municipalité devrait être en mesure d'octroyer les contrats de réalisation des travaux d'ici la fin août. De plus, la semaine dernière, une deuxième visite terrain a eu lieu avec les intervenants du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) concernant le nettoyage et le dragage de la Baie Charette. Nous avons tenté d'obtenir une exemption quant à l'obligation de procéder à une étude d'impact afin d'alléger les délais s'y rattachant en invoquant l'urgence d'agir. Cependant, la notion d'urgence ne semble pas avoir été retenue. Par conséquent, la municipalité rédigera un appel d'offre pour la réalisation de cette étude d'impact.

Nous avons également demandé aux responsables du Ministère que soit établi un échéancier que nous publierons dès son élaboration. Conscients que plusieurs citoyens auraient aimé voir les travaux se réaliser plus rapidement, nous continueront de suivre ce dossier que nous considérons comme étant prioritaire avec diligence.

Compte tenu des fortes pluies que nous connaissons cet été et, par conséquent, une fluctuation importante du niveau de nos plans d'eau, nous demandons la collaboration des plaisanciers et des amateurs d'activités nautiques lorsque vous circulez avec votre embarcation, particulièrement sur la rivière Ouareau. Nous vous invitons à respecter les limites de vitesse et de circuler lentement afin d'éviter d'avantage l'érosion des rives. Notre patrouille nautique ainsi que la Sûreté du Québec navigueront nos plans d'eau tout au cours de l'été afin de faire respecter la réglementation en vigueur.

Un nouveau comité voit le jour pour l'élaboration d'un plan stratégique de développement 2009-2020. L'objectif de ce plan stratégique est de concrétiser une vision à long terme et une orientation de développement de notre territoire sur un horizon de 10 ans. Les membres de ce comité sont MM. Pascal Barbeau, représentant des gens d'affaires; Rity Bulota, représentant de l'environnement; André Charlebois, représentant des organismes communautaires; Joé Deslauriers, représentant du conseil municipal, et Michel Séguin, représentant de la municipalité. Des audiences de consultations se tiendront à la fin de l'été afin d'échanger avec vous et d'enrichir ce plan. Le désir du conseil municipal est que ce plan stratégique soit le reflet d'une volonté collective.

Nous sommes heureux de vous annoncer que le lieutenant Stéphane Demers, de la Sûreté du Québec, sera le responsable de l'équipe multidisciplinaire de 11 policiers qui patrouilleront notre territoire et ce, dès la fin de l'été. Cette présence accrue de la Sûreté du Québec sur notre territoire mettra un terme aux longues démarches entreprises par le conseil municipal afin d'assurer la sécurité de l'ensemble des citoyens.

Le samedi 18 juillet prochain, la municipalité sera l'hôte d'un rendez-vous aérien. Une trentaine de personnes circulant par la voie des airs atterriront à l'aéroport municipal pour venir nous visiter. Ils seront accueillis par la municipalité puis guidés à travers notre village. Ce sont des gens, des pilotes venus des quatre coins de la province qui se donneront rendez-vous chez nous. Ce genre d'activité permet une belle et grande visibilité qui sera transportée par la voie des airs.

Félicitations au comité de la Fête nationale pour l'organisation de cette journée. La belle température que nous avons eue lors de cette fête a permis aux gens de profiter des nombreuses activités offertes, ainsi qu'au spectacle de fin de soirée et au feu d'artifice.

C'est le 27 juin dernier que débutait les spectacles d'été à la Place de l'église. En mon nom personnel et au nom de la municipalité, je tiens encore une fois à remercier nos partenaires qui ont si généreusement donné et qui contribuent à la gratuité des 13 spectacles et des deux représentations cinématographiques qui auront lieu cet été à Saint-Donat. Je vous invite à jeter un coup d'œil sur le panneau culturel situé à la Place de l'église, face à la rue Principale, afin d'y retrouver la nomenclature de nos partenaires Or et Ar-

gent. Vous pourrez également avoir un aperçu des spectacles à venir. Merci encore une fois cette année à nos conjointes qui, par le biais de la vente de rafraîchissements, ramassent des fonds pour les organismes à but non lucratif de la municipalité.

La 4<sup>e</sup> édition du Tournoi de golf du maire s'est déroulée le vendredi 19 juin dernier et a connu un succès sans précédent. En plus d'afficher un complet pour la journée, c'est près de 200 personnes qui ont participé au souper et à la soirée. Un gros merci à tous les participants et les commanditaires qui, encore une fois cette année, ont fait preuve d'une grande générosité. Au cours des quatre dernières années, c'est une somme de près de 70 000 \$ qui a été redistribuée à divers organismes à but non lucratif de notre communauté. Cette journée n'aurait pas été possible sans l'excellent travail et le dévouement du comité organisateur, Bravo! Merci également à M. Serge Dubois, directeur du Club de golf Saint-Donat, pour son soutien continu et à sa grande collaboration à l'organisation de cette journée.



À propos du  
nouveau  
directeur de  
l'urbanisme  
Nous vous

avons annoncé le mois dernier la nomination de M. Omar Moussaoui à titre de directeur de l'urbanisme de la municipalité de Saint-Donat.

M. Moussaoui a acquis une solide expérience, dont celle à la municipalité de Lac Supérieur. Depuis son arrivée à Saint-Donat, il a démontré une facilité et une rapidité à régler plusieurs dossiers qui semblaient à l'origine assez complexes.

Il a une philosophie d'aborder le client pour que celui-ci comprenne, dès sa première visite à la ville, la réglementation municipale avec laquelle nous devons tous travailler. Le mandat confié à M. Moussaoui est de revoir les méthodes de travail afin de faciliter toutes les demandes qui sont acheminées auprès des inspecteurs ainsi qu'augmenter la notion du service client.

Nous vous invitons donc à venir le rencontrer pour toute demande concernant une dérogation mineure, un PIA ou quelque autre demande touchant à l'urbanisme. M. Moussaoui se fera un plaisir de vous orienter vers la voie la plus simple et la plus rapide.

Joé Deslauriers,  
conseiller municipal district 4  
responsable du département de  
l'urbanisme

## SERVICES INFORMATIQUE PIERRE FORGET inc.

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

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

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



25 années  
d'expérience

## FRANKE VOLVO

### LA VOLVO C30



Extraordinaire.  
Sous tous les angles

Ouvert le samedi

www.frankevolvo.com  
180 rue Principale  
Ste-Agathe-des-Monts  
1 800 454-4775



Volvo Pour la Vie

4  
2  
4  
-  
5  
8  
1  
1



## RESTAURANT M. PIZZA

745, Principale • St-Donat

**\* \* TOUS LES JEUDIS \* \***  
**Rosbif: 8,95\$**  
incluant: soupe, dessert et breuvage  
**De 11h à 21h**

**LIVRAISON GRATUITE  
DU JEUDI AU DIMANCHE  
DE 16h À 21h**  
Territoire limité

par  
Jean DÉSY

## Voile, nautisme et politique à Saint-Donat

Depuis quelques années, un groupe de bénévoles investit beaucoup d'efforts pour développer le nautisme non motorisé à Saint-Donat.

En début de saison, nous avons initié à la voile les jeunes du foyer *Le Cardinal* ainsi que les *Joyeux Lurons*. De plus, trois bourses pour des Camps de voile ont été octroyées grâce à de généreux donateurs: Mme Martine Tual, citoyenne de Saint-Donat, M.

Claude Cousineau, député de Bertrand, M. Richard Bénard, maire de Saint-Donat, et la Fondation des Centres Jeunesse de Lanaudière. Grâce à ces dons, des jeunes de Saint-Donat pourront découvrir la voile. Merci de votre support.

### Des embarcations à votre disposition

Voiliers, planches à voiles, kayaks, pédalos sont à votre disposition. Nous sommes confiants que les Donatiens et les villégiateurs viendront louer nos embarcations au 223, rue St-Do-

nat. Des forfaits à l'heure, à la demi-journée ou à la journée sont disponibles à un coût très abordable.

### Courses de voile

Vous pouvez participer à nos courses de voile amicales les dimanches à 14h sur le lac Archambault comme skipper sur votre bateau ou comme équipier sur demande.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site du Club de plein air de Saint-Donat: [www.saint-donat.org/pleinair](http://www.saint-donat.org/pleinair), <http://www.st-donat.com/meteo.html> ou nous contacter au 819-424-4533.

### Appui à l'équipe du maire

Saint-Donat possède un des plus beaux sites du Québec pour pratiquer le nautisme non motorisé. L'Agora nautique et l'École de voile de St-Donat, sur le lac Archambault, a pu voir le jour principalement grâce à notre maire Richard Bénard et son équipe.

Richard Bénard et moi avons en commun une formation de psycho-éducateur. C'est peut-être

pour cela que j'ai reconnu en lui un homme de vision, de valeurs et de principes qui permettent et permettront de faire émerger le Saint-Donat de l'avenir, communautaire, vert et prospère.

Pour la première fois dans ma vie, je prends position publiquement à l'effet que j'ai confiance qu'avec un maire comme Richard Bénard et son équipe, nous sommes sur la bonne voie pour développer notre paradis terrestre et nautique qu'est Saint-Donat. Je lui offre mon entière confiance et mon appui pour les élections de l'automne 2009. J'espère que l'ensemble de la communauté choisira qu'il soit élu par acclamation afin de poursuivre son excellent travail.

Bon vent, bon choix...

# Le Défi Têtes rasées 2009 pour Leucan

Le samedi 6 juin dernier, cinq braves se sont fait raser la tête au salon Geneviève et Nancy, à Saint-Donat, pour amasser des fonds remis à Leucan. Plusieurs sont allés les encourager, leur action humanitaire ayant contribué à amasser 3 241,43 \$ pour combattre le cancer. On voit ici les participants: Alexandre Beaulieu, Linda Nadeau et Réal, Florent et Julien Arès.



BIJOUTERIE

**HEM**

15 ans déjà

**BIJOUX OR ET ARGENT PERLES MONTRES**

**Vente et réparation**

**Bijoutier sur place**

Cardinal Timex Fiori Bulova Caravelle

34, rue St-Vincent Ste-Agathe-des-Monts

**326-8149**

Prop.: Hélène Mitron

**Clinique d'initiation à la planche à voile**

Gracieuseté du club de plein air de St-Donat et de l'Association de Planche à Voile de Montréal

Date: 18 juillet 2009

Heure: 10h00 à 17h30

Location: Parc des Pionniers, Saint-Donat, Lac Archambault

Venez en grand nombre profiter de la magnifique atmosphère de la municipalité de Saint-Donat dans les Laurentides. Le club de plein air de la municipalité vous offre en prime un entraînement à la voile à l'Anjou (sablé)!

Profitez de la plage municipale des jeunes pour profiter au 100% sur planche à voile. Le village possède un charmant touristique et de nombreuses terrasses pour bien terminer votre journée.

Rejoignez la clinique d'initiation à la planche à voile:

- 1 Hloc technique planche à voile (sablé) et 1 Hloc à la voile (sablé)
- 1 Hloc technique sur l'eau de 1h à 1h30
- 1 Hloc relaxant et convivial sur un simple surfeur

Pour plus d'informations: [julien.boudreau@live.ca](mailto:julien.boudreau@live.ca)

**Diane Monette**

AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives de haute technologie et numériques

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

Une professionnelle à l'écoute de vos besoins

**Nouvelle adresse:**

664-A, Principale Saint-Donat

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

Ordre des audioprothésistes du Québec



## ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT DU LAC ARCHAMBAULT

# Nous sauvons nos lacs depuis... plus de 40 ans!

En ce début d'été, il est bon de rappeler que les associations ont joué un rôle primordial dans la sauvegarde des lacs de Saint-Donat.

L'Association pour la protection de l'environnement du lac Archambault (Apela) est l'une des associations de lacs qui travaillent

depuis plus de 40 ans à la sensibilisation de leurs membres respectifs – et de toute la population – à la protection des lacs qui sont la richesse première de Saint-Donat. Il serait trop long d'énumérer ici toutes les démarches entreprises et tous les succès obtenus: pensons aux fosses septiques, à la ré-

génération des rives, aux règlements concernant la navigation sur les plans d'eau, entre autres.

Bref, des milliers d'heures consacrées par des centaines de bénévoles des associations de lacs à la protection de l'environnement et à la sensibilisation des autorités municipales à la question vitale de l'environnement. Plutôt que de chercher l'affrontement, les associations de lacs ont travaillé, en collaboration avec la municipalité, pour l'amener à adopter des règlements qui ont donné des résultats concrets.

Les beaux palabres permettent

de se vider le cœur, mais qu'en reste-t-il? En ce début d'été, nous invitons nos membres – et ceux des associations des lacs de Saint-Donat, à s'impliquer, à «convertir» leurs voisins et leurs amis à la cause de l'environnement qui est celle de l'avenir de Saint-Donat. Utilisons un moyen qui a fait ses preuves: notre association de lac qui œuvre non pas «à l'occasion» mais avec constance et persévérance: c'est le prix à payer pour le développement durable.

Le vice-président de l'Association pour la protection de l'environnement du lac Archambault,

**Émile Robichaud, vice-président de l'Apela**  
Pour joindre l'Apela, courriel: [apela-saint-donat@hotmail.com](mailto:apela-saint-donat@hotmail.com)

Site Internet: [www.apela-saint-donat.com](http://www.apela-saint-donat.com)

Adresse: case postale 1021, Saint-Donat Qc JoT2Co



par  
**Pierre FORGET**  
informaticien-  
programmeur

## Agrandir son espace de travail

Avec la baisse des prix des écrans d'ordinateurs, autrement appelés moniteurs, il devient intéressant d'agrandir son espace de travail. En effet, les moniteurs de 22 pouces sont à des prix plus abordables, et même si les 24 pouces sont un peu plus chers, il peut être intéressant d'en obtenir un pour améliorer votre productivité.

En effet, agrandir votre espace de travail informatique peut vous permettre d'ouvrir plusieurs fenêtres en même temps dans le même espace de travail (ce qu'on appelle «le bureau»), ce qui évite d'avoir à changer de fenêtre constamment. Comme le risque de faire des erreurs est moins grand et que le temps de travail est moins long, la dépense se rentabilise

facilement.

Imaginez, par exemple, que vous ouvrez deux fenêtres Excel avec des feuilles de calcul pour un travail comptable et que vous ouvrez aussi Word pour écrire un rapport. Vous pourriez ainsi voir tout ceci en même temps sur votre bureau, tout en ayant la largeur nécessaire pour bien lire toutes vos données.

Ou encore, si vous ouvrez une feuille de travail Excel avec beaucoup de colonnes, vous pourriez voir toutes ces colonnes en même temps, au lieu de vous promener de gauche à droite avec la souris. En milieu de travail, c'est un peu comme une bonne chaise de travail: plus on est confortable et moins on ressent la fatigue. Mieux, on voit l'ensemble de notre travail d'un coup d'œil et plus on est productif.

Pour la maison, les avantages sont multiples: les jeux sont plus intéressants, les vidéos sont plein écran et ressemblent beaucoup plus à une télévision, et on peut facilement montrer à plusieurs personnes nos vidéos ou collections de photos.

Aujourd'hui, la plupart des cartes

vidéos arrivent avec deux sorties vidéo, ce qui nous permet d'avoir deux moniteurs en même temps. Avec la fonction de bureau étendu de Microsoft, on peut étendre le bureau sur deux moniteurs, et cela multiplie les possibilités d'action. En théorie, quelqu'un pourrait écouter un vidéo sur un moniteur et une autre personne pourrait continuer à travailler sur l'ordinateur en même temps.

Et si on pousse le sujet plus loin, on peut acheter des cartes vidéos supplémentaires et installer quatre ou six moniteurs en même temps. C'est le rêve de tout boursicoteur qui transige à la bourse de la maison. Il peut ainsi voir ses transactions en temps réel et d'un seul coup d'œil. Mais vaut mieux avoir un ordinateur puissant et de bonnes cartes vidéos!

Donc, si vous êtes en marché d'acheter un nouvel ordinateur ou un nouveau moniteur, assurez-vous d'avoir la possibilité de posséder deux moniteurs, et n'hésitez pas à faire le saut à un moniteur de 22 pouces minimum, vous ne le regretterez pas.

## Une 10<sup>e</sup> année de *La Relève fraye*

C'est par une belle journée que s'est déroulée la dixième édition de *La Relève fraye* le dimanche 14 juin dernier. Tout près de 150 jeunes sont venus, accompagnés de leurs parents, pêcher les quatre truites chacun qui étaient le quota établi pour la journée.

En général, la truite mesurait de 7 à 10 pouces, mais quelque 80 allaient de 12 à 16 pouces. Les truites avaient été fournies par la pisciculture Tardif, de St-Côme. Pour la dixième année, le Ministère avait remis 75 permis donnant droit de pêche jusqu'à l'âge de 18 ans, et 50 cannes à pêche remises aux enfants participants.

Pour sa part, Ronnie Vienneau avait remis plusieurs cadeaux à l'intention de tous les jeunes pêcheurs. Merci aux nombreux bénévoles: Laurent, Claude, Gaston, Alain, Sylvain, Ti-Jean, Michaël, Julie, Josée, Lise, Francine, Monique, Méganne, Marie-Ange, Charles, Pierre (photographe) et les merveilleux commanditaires: Caisse Desjardins de Saint-Donat, Chevaliers de Colomb, Vienneau Sports, Hector Charbonneau, Dépanneur Atout Prix, Marché Metro, municipalité de Saint-Donat (Yves, Jérémy, Marilou et les autres), Remax Paul Perron. On peut consulter [www.orign-arc.com](http://www.orign-arc.com) pour voir les photos.

DÉCOUVREZ NOS

# Pains gourmands!

**BOULANGERIE ST-DONAT**

819-424-2220 • [www.boulangeriesdonat.com](http://www.boulangeriesdonat.com) • 413, RUE PRINCIPALE

Découvrez nos pains pas si quotidiens que ça!

Fabriqués avec amour par nos boulangers, ils sont riches d'ingrédients savoureux et nourrissants.

Choisissez un de nos pains gourmands pour votre petit-déjeuner ou pour accompagner l'assiette de fromage ou tout simplement pour combler avec plaisir un petit creux.

- PAIN NOIX, RAISINS ET SIROP D'ÉRABLE
- PAIN MATIN DE CONGÉ (noisettes, chocolat et raisins)
- PAIN FESTIF AUX CANNEBERGES (pain brioché avec zestes d'orange et chocolat ou canneberges fraîches et chocolat)

# Diabète-Québec de passage à St-Donat

Dernièrement, l'Association Diabète Mt-Tremblant, section Saint-Donat, recevait Diabète-Québec dans le cadre d'une journée de formation pour la clientèle diabétique de Saint-Donat.

Mme Louise Tremblay, infirmière, et Mme Andrée Gagné, nutritionniste, ont présenté quatre formations très pertinentes: la médication orale et l'insuline, les complications du diabète, l'hypoglycémie et comment faire les meilleurs choix alimentaires au restaurant. Pas moins de 87

personnes ont assisté aux assemblées de jour et de soir, et la plupart des diabétiques ont adhéré à l'Association de diabète Mt-Tremblant-section Saint-Donat.

La mission d'une telle association consiste en la formation, la sensibilisation et la prévention. Le contrôle du diabète est complexe et exige, de la personne atteinte, des modifications importantes dans ses habitudes de vie. Les diabétiques ont besoin d'information, de soins de qualité et de soutien pour s'assurer

d'une vie active et heureuse.

Par ailleurs, une association locale permet de briser l'isolement de la personne diabétique et contribue à maintenir la motivation de celle-ci dans ses défis quotidiens.

Le Groupe de médecine familiale (GMF) du CLSC de Saint-Donat salue le dynamisme des organisateurs de la section Saint-Donat ainsi que tous les participants qui s'investissent activement dans la prise en charge de leur diabète.



Dans l'ordre habituel: M. Daniel Leblanc, vice-président et trésorier de Diabète Mt-Tremblant; Mme Lise Fecteau, présidente et secrétaire de Diabète Mt-Tremblant; Mme Lise Paquin, administratrice de Saint-Donat; Mme Marcelle Villeneuve, administratrice section Saint-Donat, et Mme Monique Jacques, bénévole, section Saint-Donat.



par  
Efrat  
Laksman

## Affamé? Mangez mieux, dès maintenant

C'est une chose de vouloir manger mieux et bien, une autre de le faire. Manger plus sainement n'est pas si difficile que ça. Bien sûr, je comprends que nous ayons tous un budget à respecter. Avec un peu de planification et de savoir-faire, c'est possible de nourrir sa famille sainement et à bon prix.

En premier, il importe de planifier les repas de la semaine. Ceci évitera plusieurs allers-retours au supermarché. Et ça diminuera la consommation de plats déjà préparés ou congelés. Ces deux derniers sont plus chers que de les cuisiner soi-même. Pour tirer le maximum de votre argent, il faut établir une liste d'épicerie en fonction de vos recettes de la semaine alors que vous n'allez acheter que le strict nécessaire. En préparant votre liste, vérifiez les rabais dans les circulaires pour en tirer profit.

Pour choisir la solution la

moins coûteuse, il est essentiel de comparer les prix; par exemple, le jus congelé est moins cher que le jus en contenant. Achetez donc le bloc de fromage et non pas le fromage râpé ou en tranches. Achetez les grands pots de yogourt plutôt que les petits contenants individuels. Recherchez les produits sans nom ou ceux portant la marque de l'épicerie, car ils coûtent moins cher. Vérifiez le coût unitaire qui est souvent indiqué en petites lettres sur les étiquettes des rayons afin de pouvoir mieux comparer les prix entre les différentes marques. Lisez les étiquettes et réduisez votre consommation de sucre en évitant les aliments ayant une teneur élevée en fructose, glucose ou autres substances se terminant en «ose». Faites des réserves d'aliments en boîte (pâtes, riz), de nourriture moins périssable ou d'aliments congelés lorsqu'ils sont en solde.

Vous n'avez pas le temps de cuisiner? Savez-vous que cela prend le même temps de cuisiner une fois par semaine que d'attendre

pour réchauffer des plats déjà prêts et pour manger au resto. J'adore manger au restaurant de temps en temps, mais pas chaque midi.

Pour contrôler son poids, il importe de mieux manger. Les fruits et légumes sont bas en calories et moins chers que la viande. Les poissons frais ou congelés sont souvent en rabais et beaucoup moins chers que le fameux succédané de repas. Les produits de diètes-régimes coûtent cher et ne

sont pas nécessairement bons pour la santé. Pensez aux édulcorants et additifs qui sont des substances pas très naturelles. Les aliments plus frais sont moins chers que ceux qui sont emballés. En évitant les restaurants de type <fast food>, vous aller économiser de l'argent, gagner du temps et être pouvoir manger le triple d'aliments sains sans grossir. Préparez des portions individuelles pour les dîners ou les collations en vous servant de contenants

réutilisables. Utilisez une mijoteuse pour préparer de délicieux repas. Cuisinez en grande quantité et congelez les restants au lieu d'aller dans des restaurants-minute. Pensez plus à la valeur nutritive et la densité des bons nutriments pour une meilleure santé globale. Il faut surtout essayer d'éviter les calories vides provenant des aliments préparés, faibles en nutriments, hauts en calorie et sans valeur nutritive exemple comme les boissons gazeuses.

Efrat Laksman est copropriétaire du Centre de conditionnement Action Fitness



par  
Marie PHANEUF  
présidente SHEDO

## Visites de jardins privés de St-Donat le 1<sup>er</sup> août

Le 1<sup>er</sup> août approche à grand pas. Nous avons commandé pour l'occasion un soleil resplendissant. La 9<sup>e</sup> édition des visites de jardins privés de Saint-Donat s'étendra cette année jusqu'à Notre-Dame-de-la-Merci. Les propriétaires de cinq jardins vous accueilleront avec plaisir afin de vous faire découvrir leur petit coin de paradis. C'est une opportunité inégalée que de pouvoir visiter le havre de paix d'un autre passionné d'horticulture.

La Shedo vous donne donc rendez-vous dès 13h sous la rotonde du Parc des Pionniers situé au 14, chemin Hector-Bilodeau, afin de vous remettre un itinéraire de

cette visite. Gratuit pour les membres en règle d'une société d'horticulture et pour les jeunes de moins de 18 ans, 10 \$ les non-membres. Pour visiter cinq beaux jardins la dépense n'est pas exorbitante. Par une belle journée ensoleillée, vous aurez peut-être tendance à vous tourner vers cette panoplie d'attrayantes bouteilles d'eau en plastique.

Avez-vous songé que cette petite bouteille en plastique est un "innocent" dérivé de la méga industrie pétrochimique? Que cette bouteille d'eau a souvent beaucoup voyagé pour parvenir sur les tablettes de l'épicerie? Que ce disgracieux plastique n'est pas fait pour réutilisations multiples et soumis à la chaleur peut dégager des produits qui peuvent causer le cancer? Que cette bouteille de plastique non consignée aboutira au mieux au recyclage, impliquant encore transport et énergie et au pire, au dépotoir? Que l'eau du robinet est disponible à portée de main, vérifiée, analysée, chèrement traitée pour la rendre potable et de bonne qualité?

Alors, pour étancher sa soif, il faut plutôt choisir une tasse ou bouteille réutilisable, sans bisphénol A, et la remplir de cet or bleu si précieuse!

Le 10 septembre prochain nous tiendrons notre échange de plantes et semences, dès 19h, à la salle Jules-Saint-Georges de l'hôtel de ville de Saint-Donat. Stationnement et entrée arrière. Offert seulement aux membres. Comme par les années passées, cet échange sera animé par notre enjouée Réjeanne. Il y aura de beaux végétaux à gagner. Rappelez-vous

qu'il ne s'agit pas d'échanger un cadeau empoisonné! Partager, c'est l'une des qualités essentielles d'un bon jardinier, mais ce geste va dans les deux sens. Alors permettez à nos membres d'apprécier un rejeton de votre plante préférée.

Vous pouvez adhérer en tout temps à notre Société d'horticulture et d'écologie (Shedo) en nous envoyant un chèque au montant de 25\$ pour la carte de membre individuelle, ou 40 \$ pour la carte membre couple, à Shedo, C.P. 1044, Saint-Donat, JoT 2Co.

Pour nous joindre: 819-424-1532 ou [www.saint-donat.info](http://www.saint-donat.info)

## MétéoMapp

Après la pluie le beau temps, nous rappelle notre pronostiqueur météo Chapman Mapp. Et c'est bien ce que nous avons connu en ce début de mois de juillet. Mais depuis le 13, c'est le retour du soleil et de la chaleur qui devrait durer jusqu'au 24. Les 25 et 26, pluie légère, et retour du beau temps du 27 au 31. Le début d'août sera marqué par un légère pluie, mais le très beau temps nous revient pour une bonne partie du mois. M. Mapp souligne que les journées commencent à raccourcir et nous met en garde contre les feux de forêt.



Le 20 juin dernier, la Municipalité de Saint-Donat ainsi que les membres du Service de sécurité incendie ont tenu à rendre hommage à cinq de leurs confrères pour avoir cumulé 20 et 30 ans de service comme pompier à Saint-Donat. Une soirée en leur honneur s'est tenue à la salle Jules-St-Georges en compagnie des pompiers et des familles. Une médaille pour services distingués de son Excellence la très honorable Michaëlle Jean, gouverneure générale du Canada, a été remise par le maire, M. Richard Bérard, à M. Dominique Bertrand, pour ses 30 ans de service, et à M. Robert Charbonneau, M. Henri-Paul Gauthier, M. Claude Rivest et M. Guy Roy pour leurs 20 ans de service. La Municipalité ainsi que tous les membres du Service de sécurité incendie de Saint-Donat tiennent à les féliciter et à les remercier chaleureusement.



## MONUMENTS

Qualité garantie  
**J.H. Vanier  
& Fils inc.**  
3 générations  
UNE FAMILLE  
AU SERVICE  
DE VOTRE  
FAMILLE

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

## Nouveau proprio de la bannière Subway

Il troque ses bateaux pour des sous-marins. Après plus de 21 ans dans le domaine du récréatif avec les produits Bombardier (bateaux, VTT, motoneiges, Spyder) et plusieurs autres produits marins, Kristian Lachaine, originaire des Basses-Laurentides et résidant les week-ends à Notre-Dame-de-la-Merci depuis 20 ans, a décidé de s'installer ici à temps plein et d'investir dans la communauté donatienne en se portant acquéreur de la bannière Subway, rue Principale à Saint-Donat. Kristian est actif dans diverses activités sportives et communautaires. Père célibataire de deux garçons, dont un sera au Subway pour préparer de délicieux sous-marins avec l'équipe, il invite la population à lui rendre visite et déguster les produits de sa confection. On le voit ici bien entouré à son comptoir. Photo ALTTIDE



## De belles prises au tournoi de l'achigan

Le 20 juin dernier avait lieu la huitième édition du Tournoi de pêche à l'achigan sur le lac Archambault. Treize équipes s'étaient donné rendez-vous à 6h pour le grand départ, et les pêcheurs avaient jusqu'à 14h pour attraper la plus grosse prise en vue du championnat.

Lors de la pesée, une belle lutte s'annonçait entre l'équipe de Marc Joyal et Erick Dargis avec 8,2 li-

vres pour la 3<sup>e</sup> place, suivie de celle de Benoit Berthiaume et Nicole Pasqualetto avec 9,1 livres et l'équipe gagnante qui reprend son titre perdu aux mains de Marc Joyal et Olivier Cinq-Mars en 2008, soit Richard DeVillers et Pierre Martin avec 11,2 livres.

Une nouvelle équipe participait pour la première fois, formée de Patrick Boucher et Dominic Sigouin, en 4<sup>e</sup> position. De plus,

Dominic a remporté le prix pour le plus gros achigan, soit 3,4 livres.

Cette journée fut couronnée par un souper préparé par le chef préféré du groupe Patrice DeVillers et son assistante Christinale Charbonneau. Remerciement spécial à Pierre Mathieu qui a fourni de beaux prix, dont un moteur électrique gagné par Bruno Lavoie. Remerciement également à Jacques Hayes et Marjolaine pour avoir laissé la brasserie sans frais. Pour commentaires: [www.orignarc.com](http://www.orignarc.com).

Les organisateurs préparent actuellement un autre tournoi, cette fois sur le lac Ouareau, lequel aura lieu aux alentours du 20 août prochain. Les espèces visées: achigan, truite grise et ouananiche. On surveille les posters dans les commerces et le journal local.

## Un vente de fraîcheur au Centre de ski La Réserve

M. Hervé Gueymard, président de Villégiature Gueymard inc. et Centre de ski La Réserve, est heureux d'annoncer qu'une entente a été signée avec M. Vincent Renaud, président de la firme Sodem inc. Ainsi, Sodem prendra l'entière direction du Centre de ski La Réserve à compter de la saison prochaine.

Sodem, membre du Groupe Daniel Arbour et Associés et du Groupe IBI, œuvre depuis plus de 30 ans dans le domaine du loisir et du tourisme. En plus du rôle de consultant spécialisé qu'elle joue depuis ses débuts, Sodem possède près de 25 ans d'expérience dans la gestion d'équipements récréotouristiques. Administrant actuellement plus de 150 installations sportives, récréatives et culturelles à travers la province, Sodem est un important gestionnaire privé d'équipements de loisir au Québec.

Le nouveau directeur général du Centre de ski la Réserve sera M. Jean Pellerin. Celui-ci en est à sa 8<sup>e</sup> année en tant que directeur général de stations de ski, ayant œuvré à la Station du Mont Gleason et au Centre récréotouristique Montjoye. M. Pellerin cumule plus de 16 années d'expérience dans le monde du ski.

Mme Carole Bouchard sera nommée directrice adjointe; M. Pat Wells conservera la direction de l'école de ski, et M. Claude Grenier, la direction des opérations montagne.

D'autres changements visant à améliorer la qualité des services

offerts par Ski La Réserve seront annoncés prochainement par la nouvelle équipe.

**Plâtrier professionnel**  
Système d'intérieur  
À CONTRAT  
Finition enduit acrylique  
Foyers intérieur et extérieur  
Solage  
Pose de gypse  
Joint de gypse  
Calfeutrage  
819 424.0065 Demandez Julien CHARBONNEAU



Or (10-14-18 K)  
Diamants 1/4 carat et plus  
Montres de qualité (ROLEX-CARTIER-PATEK PHILLIPE)  
Monaies (or et argent)  
Tableaux (LÉO AYOTTE-TEX LECOR-ETC...)

**ACHETONS COMPTANT**

Aussi jouets antiques, cristal de qualité

EN AFFAIRES DEPUIS 25 ANS

Pierre : 819.419.0220  
Cell.: 514.712.2151

## Gagnant d'un vélo au tirage de la caisse scolaire

Lors du tirage tenu parmi les élèves qui ont effectué un dépôt à la caisse scolaire de Saint-Donat durant l'année scolaire 2008-2009, peu importe le montant, le vélo, offert par la Caisse Desjardins de Saint-Donat et Vienneau Sports, a été gagné par Félix Desrosiers Marçil.

On le voit ici en compagnie du directeur, Gestion des avoirs et Services aux particuliers de la Caisse, Sylvain Pominville, qui lui remet l'objet tant convoité. Photo ALTTIDE



**LOUEZ UNE NOUVELLE  
MOTOMARINE  
YAMAHA VX1100 4 TEMPS**

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



**INCLUS:** • motomarine • veste de sauvetage • Remorque

**EN SUS:** • assurances • essence et huile  
• taxes • guide si nécessaire

Aussi disponible: • chaloupe • moteur • ponton • bateau • kayak • v.t.t.

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



# AVIS

## Distribution des vignettes pour embarcations moteurs

Règlement numéro 08-778 sur la protection des plans d'eau contre les espèces exotiques envahissantes

Suite à l'adoption du règlement visant à protéger les plans d'eau contre les espèces exotiques, la municipalité a décidé de faire laver les embarcations des utilisateurs des lacs de Saint-Donat. Pour l'année 2009, seules les embarcations à moteur sont visées par le lavage et l'obtention d'une vignette. Le lavage des embarcations n'est pas obligatoire pour les résidents de Saint-Donat entreposant leurs bateaux sur le territoire et naviguant seulement sur les lacs de la municipalité. Ainsi toutes les embarcations à moteur **doivent** se procurer soit une vignette pour les résidents soit un certificat de lavage pour les non résidents à compter du **jeudi 16 juillet 2009**. Les coûts d'accès aux plans d'eau sont suspendus pour la saison 2009.

### Résidents : La demande d'immatriculation (vignette) doit contenir :

- Les nom, prénom et adresse permanente et une pièce d'identité de l'utilisateur de l'embarcation;
- Le type d'embarcation et le nombre de chevaux-vapeur hydrauliques (ch) du système de propulsion;
- Les numéros de série de la coque et du système de propulsion si applicable;
- Une preuve de son statut de contribuable (bail, compte de taxe) ;
- Un certificat de lavage conforme au règlement si applicable;
- L'engagement de respecter le code d'éthique des utilisateurs des lacs.

### Non résidents : La demande de certificat de lavage doit contenir :

- Les nom, prénom et adresse permanente et une pièce d'identité de l'utilisateur de l'embarcation;
- Le type d'embarcation et le nombre de chevaux-vapeur hydrauliques (ch) du système de propulsion;
- Les numéros de série de la coque et du système de propulsion si applicable;
- Un certificat de lavage conforme au règlement;
- Une preuve d'hébergement sur le territoire de Saint-Donat d'au minimum deux (2) nuitées pour les embarcations de plus de 25 ch;
- L'engagement de respecter le code d'éthique des utilisateurs des lacs.

### Les points de distribution de vignette et les postes de lavage sont les suivants :

#### Municipalité de Saint-Donat

Adresse : 490 rue principale  
Téléphone : 819-424-2383  
Horaire : 8h30-12h00 13h00-16h30 du lundi au vendredi  
**Dépositaire de vignette**

#### Bureau touristique de Saint-Donat

Adresse : 536 Principale  
Téléphone : 1-800-St-Donat  
Horaire : 9.00 à 18.00 samedi et dimanche  
**Dépositaire de vignette**

#### St-Donat Marine

Adresse : 687 rue principale  
Téléphone : 819-424-2288  
Horaire : 8h00-12h00 13h00-17h00 du mardi au samedi  
**Dépositaire de vignette et poste de lavage**

#### C.J. Marine

Adresse : 795 rue principale  
Téléphone : 819-424-2345  
Horaire : 8h00-17h00 du mardi au samedi  
**Poste de lavage**

#### Méga évasion

Adresse : 659 rue principale  
Téléphone : 819-424-2124  
Horaire : 8h00-17h00 7j/7  
**Poste de lavage**

#### Sport Marine M.V.Inc

Adresse : 1108 rue principale  
Téléphone : 819-424-3433  
Horaire : 9h00-17h00 7j/7  
**Poste de lavage**



## J'AI ENTENDU DIRE...

**Les pancartes de bois faites à la main pour chaque commerçant lors de la Fête nationale ont été créées par Robert d'Action Fitness. Bravo elles sont très belles**

Très beau le nouveau panneau qui a été installé à l'entrée de la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci

**Sylvain...arrête de nous en parler et agit! On attend l'invitation pour juger la qualité de ces sushis qu'on entend tant parler.....**

Rembourrage St-Denis à 25 ans. Bonne fête !

**En septembre...retour d'ACTION poussette pour les nouvelles mamans. Informez-vous au gym.**

Joyeux anniversaire de mariage à Jacque et Lucie Angers le 7 à Jean et Suzanne Cinq-mars le 13 et Sylvain et Claire Monarque le 14.

**J'ai entendu dire... que lors d'une certaine randonnée de vélo dans la région de Frélichsburg, un groupe de cyclistes est revenu en taxi pour ne pas être trempé par la pluie, alors qu'un autre groupe a bravé la pluie.**

Vous avez besoin d'un service de traiteur original qui plaira à vos invités? N'hésitez pas à contacter Pierre Guy et Robert Wagner.

**Bon rétablissement à Lise Desmarais et Théo.**

J'ai une nouvelle commanditaire: Aline Juteau se fera un plaisir d'offrir une manucure tous les mois à un ou une gagnant(e). Merci Aline !

### N'oubliez pas de leur souhaiter BONNE FÊTE !

15 juillet: Jocelyn Mitron  
18 juillet: Marie Eve St-Amour  
18 juillet: Daniel Garceau  
18 juillet: Jean-Pierre Garceau  
19 juillet: Yves Paquin  
19 juillet: Stéphan Turcotte  
20 juillet: Guy Joly  
21 juillet: Chapman Mapp  
22 juillet: Eveline Gravel  
22 juillet: Anne Chuckly  
23 juillet: Michel Gravel  
24 juillet: Claude Beaulieu

24 juillet: Stéphane St-Amour  
25 juillet: Pierrette Racine  
25 juillet: Benoit Morin  
26 juillet: Yolande Lépine  
27 juillet: Caroline Gray  
28 juillet: Richard Bénard  
29 juillet: Ginette Lalumière  
29 juillet: Angelina C. Martel  
30 juillet: Catherine Verzeni  
30 juillet: Sylvie-Anne St-Amour  
1 août: Lucienne Bédard  
1 août: Pierre Vaillanourt  
1 août: Stéphane Pineault  
1 août: Sylvie Charette  
3 août: Lucie Gauthier  
4 août: Jérémy Simard  
4 août: Sylvie Lamarche  
5 août: Claudette Gauthier  
7 août: Éric Picard  
8 août: Laurent Léveillé  
10 août: Marie Bertrand  
10 août: Simon Manucci  
10 août: Stéphanie Quintin  
11 août: Sylvain Monarque  
11 août: Elliot Garceau Hardy  
14 août: Cynthia Fournier  
14 août: Rosalie Villeneuve  
14 août: Pierre Lavoie

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

Les gagnants pour le mois sont: **Jérémy Simard** (Boulangerie St-Donat) **Daniel Garceau** (Métro Boucher) **Lucienne Bédard** (Coup d'oeil) **Stéphane St-Amour** (SAQ), **Stéphane Pineault** (Mécanique LPG), **Angelina Martel** (municipalité St-Donat), **Jocelyn Mitron** (Variétés St-Donat), **Marie-Eve St-Amour** (Esthétique Image), **Ginette Lalumière** (Petits Bonheurs du village), **Stéphane Turcotte** (Resto St-Amour), **Caroline Gray** (Ô Divin), **Eveline Gravel** (Aline Juteau-manucure).

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

**N'oubliez pas de me faire part de ce que vous avez entendu dire. Appelez-moi au 819-424-2610**



LES PETITS BONHEUR  
DU VILLAGE ENR.



COUP D'ŒIL  
-ELLE ET LUI COIFFURE ENR.



St-Amour  
Salle à Manger X



ALINE JUTEAU  
Manucure



par  
**Jacques  
MARCOUX**  
directeur  
communications

Le conseil d'administration de l'ARRLC est heureux de vous annoncer qu'un permis d'élagage a été obtenu du ministère des Ressources naturelles et de la Faune afin d'ouvrir plusieurs fenêtres panoramiques au sommet du Mont Sombre. En effet, c'est grâce à la ténacité de Mme Jasmine Gravel, administratrice au conseil de l'ARRLC, que cette permission toute spéciale a

été accordée.

Malheureusement, les pluies diluviennes des dernières semaines ont retardé l'ardeur de nos bénévoles. Ce n'est que partie remise et aussitôt que le terrain le permettra, les travaux d'élagage seront effectués dans le respect de l'environnement, permettant ainsi et ce tout au long de l'année d'observer les magnifiques paysages de la région du lac Croche. On compte même y installer une table à pique-nique pour votre plus grand confort. On vous rappelle que le sentier du Mont Sombre est accessible à partir du Parc du lac Croche. Nous vous informons dès que les travaux seront complétés.

Assemblée générale annuelle. Veuillez noter à votre agenda que l'assemblée générale annuelle des membres de l'ARRLC aura lieu le samedi 29 août en matinée à la chapelle Notre-Dame-de-la-Garde. Elle

sera suivie dans l'après-midi par une épulchette de blé d'inde, de la musique, de la danse et se terminera enfin par un feu de joie dans la soirée.

Le conseil d'administration prépare actuellement l'événement. Tous les détails vous seront transmis dans les prochaines semaines. Soyez attentifs.

Internet. Photos du 6 juin. Une série de photos, relatant les activités du 6 juin dernier (inauguration du pavillon, kiosques d'information, souper des bénévoles) est maintenant disponible sur notre site Internet à l'adresse suivante: <http://www.saint-donat.info/Inauguration-du-Pavillon-A-R-R-L-C>. Nous vous invitons à visionner ces photos. Vous pourrez sans doute y faire de belles découvertes.

Pièce de Théâtre. Nous sommes désolés mais la pièce de théâtre promise il y a quelques mois dans un de nos communiqués ne pourra

avoir lieu cette année. Nous tenterons à nouveau l'an prochain d'organiser cette activité.

Saviez-vous que même si une fosse septique pourvue d'un élément épurateur permet de traiter adéquatement les eaux usées, elle ne peut pas traiter efficacement les produits dangereux. Le rôle de la fosse septique est de liquéfier les matières qui sont envoyées de votre maison vers la fosse et de retenir les matières solides dans le fond de la fosse. Dans une fosse septique, on retrouve des bactéries anaérobies dont le but est de digérer une partie des solides organiques qui se trouvent dans la fosse avant de les envoyer vers le champ d'épuration.

Il est donc important de ne pas empoisonner votre fosse septique et l'eau souterraine en y déversant des produits chimiques et des produits de nettoyage nocifs. Qu'est-ce qui est considéré comme produits nocifs et dangereux pour votre fosse, mais

aussi pour l'environnement? L'eau de javel, le borax, les produits de nettoyage de toilette, les produits pour déboucher les renvois (Drano). Vous ne devriez en aucun cas utiliser ce type de produit. Également à ne jamais vider dans les renvois de la peinture, du vernis, des diluants, des huiles, des pesticides ou herbicides.

Comme les installations septiques ont besoin des micro-organismes pour la décomposition des déchets, il est important de ne pas les «empoisonner». Même une petite quantité de ces produits évacués ou versés dans les tuyaux peut tuer les bactéries qui décomposent les matières organiques dans les eaux usées. Ainsi, plus de déchets solides pourront atteindre le champ d'épuration et plus il y aura de risques de réduire son efficacité.

Pour tout commentaire concernant cet article ou pour des suggestions, écrivez-nous à [arrlc@saint-donat.info](mailto:arrlc@saint-donat.info). Nous vous rappelons que vous pouvez maintenant retrouver plus d'information sur l'ARRLC sur le site [www.saint-donat.info/Lac-Croche](http://www.saint-donat.info/Lac-Croche).

# Le bungalow a pris son origine en Inde



par  
**Marie-Ève  
ISSA**

Le bungalow est une forme de résidence que tout le monde connaît et reconnaît. Cette petite maison unifamiliale d'un seul étage, implantée sur un terrain gazonné, dotée généralement d'un carport et d'un sous-sol, tapisse nos villes et nos villages depuis déjà plusieurs décennies. Malgré le fait que ce type d'habitation ait été le préféré des Québécois à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, la presse architecturale de l'époque en fait fi complètement. Synonyme d'étalement urbain, le bungalow fait fortement réagir les cher-

cheurs qui préconisent l'urbanité à la ruralité.

Malgré cette dualité, notre bungalow québécois a su grandir avec la culture québécoise en suivant les modes et les aspirations des résidents. Contrairement à la croyance populaire, cette petite résidence, extrêmement populaire dans les années d'après-guerre, n'est pas une invention américaine, bien qu'elle ait été influencée par la culture de nos voisins du Sud.

Le bungalow est originaire du second pays le plus peuplé au monde, l'Inde. La dénomination de ce type de résidence vient du terme Bāṅglā, qui signifie en hindi «une maison basse entourée de porches et de galeries». En Inde, le terme fait référence à des villas aux aspects nobles et aux larges proportions principalement construites en périphérie de la ville à l'usage des touristes. Le bungalow hindou fut importé au XIX<sup>e</sup> siècle en Europe par les colonisateurs, notamment par les Hollandais (Banglaer) et les Anglais (Bungalow). Dans les pays européens où la tradition constructive est de

maçonnerie, le bungalow est intimement lié à la démocratisation de la villégiature grâce à sa construction simple, légère et économique.

Le bungalow d'origine britannique émigre aux États-Unis au début du XX<sup>e</sup> siècle. Avec le développement de la banlieue et des cités-jardins, le bungalow devient une figure de l'architecture suburbaine répandue principalement dans les banlieues californiennes. Dès les années 1920, les catalogues de maison préfabriquée diffusent des modèles de bungalow à travers les États-Unis. L'organisation spatiale et les méthodes constructives de ces résidences sont considérées à l'époque comme progressistes et modernes. Le bungalow matérialise alors l'accès à la propriété pour les Américains dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle.

Au Québec, le bungalow est encouragé principalement par la construction massive de la SCHL (Société canadienne d'hypothèque et de logement) à la suite de la Deuxième Guerre mondiale. Le bungalow de cette initiative ainsi



que les autres qui suivront partout en province ne conservent que le fait d'être une petite résidence unifamiliale et la facilité de construction de son homonyme présent dans le reste du monde. Notre bungalow québécois est donc unique en son genre grâce à sa relation privilégiée avec la voiture, sa facilité et sa rapidité de cons-

truction ainsi que ses caractéristiques formelles.

Que vous soyez dans un milieu rural ou suburbain, le bungalow québécois reste une merveille de l'architecture d'ici. Il est à mon avis un incontournable de notre patrimoine architectural moderne québécois qui passe trop souvent inaperçu.

## Pour alléger la tâche des aidants naturels

Le lancement d'un nouveau produit visant à aider les aidants naturels et les travailleurs en santé et services sociaux vient d'avoir lieu au Québec. Il s'agit de la première débarbouillette jetable qui peut remplacer un bain ou une douche, portant le nom de *Hydrabain*.

«Pour donner un bain, fini les débarbouillettes de tissus et les seaux d'eau, les lotions hydratantes généralement utilisées pour compléter la toilette des patients, sans compter tous les risques de contamination associés à ce type de bain traditionnel, selon le président et chef de la direction de Texel, une division d'ADFS inc., de Beauce. Le travail est réalisé en une seule étape et de façon sécuritaire.»

Selon le communiqué émis par la compagnie, la débarbouillette *Hydrabain* amène une économie d'eau et d'utilisation de débarbouillettes conventionnelles qu'on finit par jeter après les avoir lavées plusieurs fois. Elles sont présentées en format de huit; l'emballage indique le mode d'utilisation, et chacune est adaptée à plusieurs applications. Elle est polyvalente car elle peut s'utiliser aussi bien à la maison, en voyage, en camping ou après la pratique des sports.

Ces nouvelles débarbouillettes sont disponibles dans les pharmacies Jean Coutu, Brunet, Familiprix, Proxim et Uniprix

**SOIRÉE FESTIVE DU 1<sup>ER</sup> AOÛT 2009**  
pour la fête nationale suisse l'Auberge Saint-Donat  
vous propose un menu typiquement Suisse



- Salade des Alpes
- Verrine de melon et grisons
- Véritable fondue Suisse
- Gâteau du Vully
- Thé ou café

Feu d'artifices

**33\$ par personne**

Tous à l'Auberge Saint-Donat !!!



**Célébrons la Suisse ensemble!**  
réservation indispensable 819 424-7504



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

**SAMEDI 3 OCTOBRE 2009**  
**9h00**

**Maison de la Culture  
local de musique  
510, rue Desrochers**

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

La période pour la mise en candidature est  
**du 1er au 31 août 2009**  
Pour nous rejoindre:  
**Club motoneige St-Donat inc.**  
C.P. 1025  
St-Donat, Qc  
J0T 2C0  
Téléphone: (819) 424-7988

**Robert Lalumière**  
Président

# 70 000 \$ remis à



## TOURNOI DU MAIRE DE SAINT-DONAT Richard Bénard



## MERCI À TOUS !

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

### À l'an prochain !

*Richard Bénard, maire*

#### Commanditaires Or, 500 \$ et plus

Ambulance 0911 Inc.  
Asphalte Desjardins inc.  
Auto Desrosiers Ford, Ste-Agathe des Monts  
Banque Nationale du Canada  
Caisse Desjardins de Saint-Donat  
Camping Saint-Donat  
Cima +  
CLA Experts Conseil  
Compo Recycle  
Domaine du Mont-Jasper  
Dunton Rainville, avocats  
Équipement Laurentien  
GDG Environnement  
Journal Altitude 1350  
Le groupe H2O  
Les Excavations Lambert Inc.  
Les Sables Fournel & Fils inc.  
Métro Boucher  
Parc national du Mont-Tremblant  
Projeéo Ingénierie inc.  
Rayben Construction  
Raymond et Sigouin, Notaires  
Reliance Protection inc.  
St-Donat Marine inc.  
Sintra Inc.

Somavrac c.c. inc.  
Sports St-Donat inc.

#### Commanditaires 150 \$

Ameublement Barbeau et Garceau  
Amyot et Gélinas, experts-comptables  
Astra coffrages  
Beausoleil & Denis inc.  
Boulangerie St-Donat  
Constructions Christian Issa  
Couvreur Vézina et fils  
Dagenais, Lapierre, Simard & ass.  
Duo Design, Guy Roy  
Équiluqs  
Expertises Richard Racette  
Feux d'artifices St-Jérôme Inc.  
Gilles Taché & ass. Inc.  
Godard, Bélisle, St-Jean, Avocats  
L'Élan de golf Louis Bourgeois pro  
Le Spécialiste, Eric Aubin  
Les Aliments Montour  
Les Évaluations Serge Lavoie inc.  
M.G.R. électrique inc.  
Montréal briques et pierre  
Pharmacie Julie Joanis - Proxim

Plania  
Promo Sécur RLB inc.  
Pub St-Donat  
R.N. Fondation Inc.  
Sylvain Turbide Électricien  
Trak Maps  
Unimin Canada Ltée  
Variétés P. Prud'homme inc.  
Variétés Saint-Donat inc.  
Voyages L'Écuyer

#### Prix de présence offerts gracieusement par

Action Fitness  
Alpin Plein Air  
Amyot, Gélinas, experts-comptables  
Autobus du Lac Archambault  
Beauté au bout des doigts  
Bélanger, Sauvé, Avocats  
Boutique Blanc Bleu  
Boutique Cœur de Campagne  
Boutique Précision Chaleur  
Clinique de physiothérapie Mirabel  
Club de Golf St-Donat  
Coiffure Création Céline Villeneuve

Cuisto du Nord  
Esthétique Danielle Lambert  
Fleuriste St-Donat  
Fruiterie St-Donat—Partick Miner et Josée  
Normand  
Garage Yves Miron  
Gilles Taché & ass. Inc.  
Groupe Virage  
GSL Promo  
Havre du Parc  
Magasin Korvette  
Maxi Métal (1983) inc.  
Métro Boucher  
Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci  
Municipalité de Saint-Donat  
Parc national du Mont-Tremblant  
Patrick Morin, Centre de la rénovation  
Quincaillerie Home Hardware  
Reliance Protection inc.  
Restaurant Jardin Grec  
Restaurant La petite Michèle  
Restaurant l'Entre-Côte  
Ski Mont-Garceau  
Sports Marine MV  
Sports St-Donat inc.  
Société des Alcools du Québec  
T3I Informatique  
Vienneau Sports

# aux organismes en 4 ans

## ASSOCIATIONS DE LACS

Association du Pimbina/Provost - Association des propriétaires des lacs Baribeau et des Aulnes et Rochemaure  
 Association des résidents de la région du Lac Croche - Association des propriétaires du lac de la Montagne Noire  
 Association des propriétaires du Lac Sylvere Inc. - Association des résidents du Lac Ouareau - ARLO  
 Association Lac Beauchamp St-Donat - Association Lac Clef - Association pour la protection de l'environnement du Lac Archambault - APELA



## ORGANISMES

Arche du Nord - Art Boréal - Association chasse et pêche Orign'arc - Association des personnes handicapées  
 Association du hockey mineur - Association Les Big foot - Centre de la petite enfance La Chenille Inc. - Chevaliers de Colomb conseil 9315 - Club mouvement des aînés de Saint-Donat - Club moto-neige Saint-Donat - Club de patinage artistique Saint-Donat - Comité de musique - Croix rouge - Fabrique St-Donat - FAM Saint-Donat (Femmes Actives)  
 Filles d'Isabelle cercle des Laurentides 1225 - La Bouée - Le Paradis du quad Ouareau inc. - Maison des jeunes Mission Haiti - Popote Matawinie Montcalm - Société d'horticulture et d'écologie de Saint-Donat (SHEDO) - Transport Emplettes



# Un printemps rempli d'émotions!

**Voici quelques poèmes composés par les élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école Notre-Dame-de-Lourdes, de Saint-Donat.**

## Un ange

*Lui qui est si petit  
m'a fait découvrir  
de grandes choses  
autant de joie que de peine.*

*Lui qui m'attendait  
tous les soirs  
tous les jours  
et moi qui l'attendais  
tout doucement.*

*Un jour est venu  
et c'était le grand jour  
Il est atterri sur terre  
il était si beau, si fin  
et tellement coloré*

*Nous prenons soin de lui  
quand il pleure  
il n'y a que moi  
pour le consoler*

*oui c'est mon petit ange*

*et celui de ma grande soeur  
c'est son petit garçon  
William  
Marc-André Dionne*

## Mon enfance

*À mon enfance  
Tu m'as laissée  
J'étais seule, apeurée*

*À l'âge de 4 ans  
Tu es revenu  
Comme un étranger  
J'ai eu de la difficulté  
À te pardonner*

*Tu m'as fracturé le coeur  
Le brouillard est venu me hanter*

*Si tu reviens  
J'espère que tu resteras  
Pour ne pas me faire  
Souffrir encore une fois  
Marie-Pier Guérard*

## La pollution détruit

*La pollution détruit  
Ton côté vert*

*Tu perds  
De ton éclat*

*Ils sont en train de  
Te mettre en décharge municipale*

*Ils sont en train de  
Détruire le plus beau de toi*

*Ils sont en train de  
Te tuer et tu les as créés*

*Ils sont en train de  
Détruire notre source de vie: l'eau*

*La pollution est la cause  
De ton réchauffement*

*S'ils ne font rien alors  
Je mourrai avec toi en paix.  
Jérôme Therrien-Fournier*

## Parrainage civique Lanaudière et vous

Le Parrainage civique Lanaudière est un organisme communautaire qui vise à favoriser l'intégration et la participation sociale des personnes vivant avec une incapacité physique, intellectuelle ou psychique. Vous êtes convié à partager des activités de loisirs, utilitaires, éducatives ou culturelles. Les personnes intéressées à vivre une expérience des plus enrichissantes et ainsi devenir un agent de changement social sont invitées à contacter Nathalie Nadeau, intervenante psychosociale, au **450-834-1728**.

# La saga des Issa-Haël, la suite

Que fait-on avec peu d'argent en poche? Joseph Issa-Haël et son frère, de prénom inconnu, avec un courage remarquable, décident de prendre la route vers le Nord pour se rendre au Canada. Joseph est un vrai Syrien. Il sait, lui, qu'il faut com-

mercier pour y arriver, car la tâche sera longue et pénible.

Le plus vite possible, la caravane est en marche. Monter vers le Nord, vers le Canada, vers le Québec. Là où les terres sont offertes aux travailleurs, là où les habitants sont accueillants, là où l'avenir sera meilleur, là où, là où...

Jos baragouine maintenant l'anglais, mais oui il le fallait, New-York et les États Unis. Il faut trouver son chemin pour se rendre à destination, et cela, le plus directement possible. Un bon cheval, un bon commerçant et du temps devant soi. Rencontres successives de gens accueillants, d'infor-

mateurs, d'éclaireurs, Joseph et son frère arrivent enfin chez leur contact à Rawdon.

Qu'il fait bon vivre dans ce pays de liberté, de richesses naturelles, de verdure et, quelle surprise, de froid et de neige. Rawdon ne sera qu'un court arrêt, car Joseph désire plus. Des rumeurs circulent qu'il y a encore mieux ailleurs et il veut tenter sa chance. Après un répit, il partira, seul cette fois.

À suivre.

**Solange Issa-Haël,  
née Issa**

Photo d'époque de Joseph Issa-Haël et son épouse Denise Brisson.



## Bravo Robert

Félicitations, tu as bien mérité cette médaille du lieutenant gouverneur du Canada pour tes 20 ans de service comme pompier.

Nous sommes fiers de toi.

**Tes parents  
Hector & Margot**



**Région  
Lanaudière**

## La Fadoq de St-Donat choisit l'aînée de l'année



C'est Mme Mercedes Simard qui a été choisie l'aînée de l'année par la Fadoq de Saint-Donat pour sa participation aux activités du groupement. On la voit ici en compagnie de la présidente du club Jeannine Lippé lui remettant un certificat.



L'année 2008-2009 des Femmes Actives s'est terminée, la fin de semaine du 30 mai, avec du théâtre offert par les Productions Gaïa au profit de la Fabrique Saint-Donat et des Femmes Actives de Saint-Donat.

En effet, Marie-France Guénette, psychologue, comédienne professionnelle et membre des Femmes Actives de Saint-Donat, ainsi que Chantal Lanthier, aussi comédienne professionnelle,

nous ont présenté la magnifique pièce Grace et Gloria. Plus de 2 000 \$ ont été amassés grâce à la générosité de toute l'équipe des Productions Gaïa.

Nous tenons aussi à remercier tous ceux grâce à qui cet événement a été rendu possible: le maire Richard Bénard et le conseil municipal qui nous ont appuyés dans ce projet - Sophie Charpentier, dir. Service des loisirs sportifs et culturels; ses connaissances et sa disponibilité nous ont été d'un grand secours - Serge Villeneuve, dir. Service parcs et bâtiments, et son équipe pour leur soutien technique indispensable aux besoins des Productions Gaïa - sans oublier les précieux bénévoles qui se sont impliqués de près ou de loin dans l'organisation de cette fin de semaine de théâtre.

Plusieurs organismes qui viennent, entre autres, en aide aux femmes et aux enfants, ont profité des dons des Femmes Actives cette année, soit l'Arche du Nord, le CPE La Chenille, Louise Monette pour sa marche pour le cancer du sein, le Courrier du Père Noël et la Petite Mission (religieuses hospitalières de St-Joseph).

Pour terminer, au nom du comité, je veux remercier nos téléphonistes pour leur dévouement, merci aussi à Francine Downs pour la chronique du livre, merci à celles qui nous ont dépannées dans nos tâches alors que notre comité était réduit à trois personnes et merci à tous nos membres pour leur présence et leur assiduité tout au long de l'année. Bon été!

**Diane Doré Rivard,  
Femmes Actives**

## Office Municipal d'habitation de St-Donat

450, rue Bellevue  
St-Donat (Québec)  
J0T 2C0

Veuillez prendre note que l'office municipal a une nouvelle adresse internet:

**omhst-donat@cgocable.ca**

et le nouveau numéro de téléphone est le

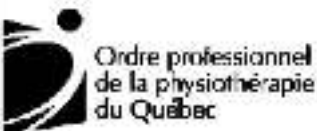
**(819) 419-0270**

**DÉMÉNAGÉ AU  
460, rue Principale  
(voisin de VIENNEAU SPORTS)**



- Physiothérapie générale et sportive
- Thérapie manuelle
- Rééducation posturale globale
- Techniques ostéopathiques
- Massothérapie

**Accès direct, sans prescriptions médicales requises**



460, rue Principale  
Saint-Donat  
**819.424-2057**



**Richard Jetté**  
physiothérapeute

**C.S.S.T.  
S.A.A.Q.  
Assurances  
privées**

# Les Gailurons ont aussi marché pour la bonne cause



Les Gailurons de Saint-Donat désirent souligner qu'ils ont aussi marché le Relais pour la vie de Ste-Agathe du mois de mai dernier, comme il en était fait mention dans un communiqué reproduit en page 23 de la dernière édition du journal. Ce regroupement, pour une deuxième année, a fait sa collecte de fonds bien soutenue par la Société canadienne du cancer qui lui a prêté une bannière pour plus de visibilité et des articles promotionnels vendus. Cette année, les Gailurons ont amassé 1 260 \$ pour la bonne cause. Remerciements à Pierre Forget, du Dépanneur Atout Prix, à Line Tremblay, du Dépanneur BoniSoir, au Mont Garceau et au Manoir des Laurentides pour leur collaboration.

# L'île Maurice, un trait d'union coloré

Nous poursuivons le journal de voyage autour du monde de Chantal Gagnon, fille de Madeleine et André Gagnon, de Saint-Donat, et son conjoint René Chapdelaine.



L'île Maurice a été pour nous un trait d'union entre l'Afrique et l'Inde dans tous les sens du terme. En effet, cette petite île (cinq fois l'île de Montréal) de l'Océan indien est occupée par des habitants provenant à la fois d'Afrique et de l'Inde, ce qui en fait un milieu fort coloré culturellement parlant. Nous avons pu le constater avec plaisir dès notre arrivée le 28 octobre dernier. C'était Divali, la fête des lumières pour tous les Hindous (incluant ceux de l'île, bien sûr), mais ce sont tous les habitants qui fêtaient. Cela se passe après le coucher du soleil; ils illuminent leurs maisons avec des ampoules de toutes les couleurs (tout comme nos lumières de Noël) et font sauter des pétards partout. Nous logions près du village de Belle Mare à ce moment. Après le souper et le spectacle d'occasion offert par l'hôtel, nous avons marché au village et avons partagé un peu cette fête avec eux. Des Mauriciens nous ont même offert des petits gâteaux pour nous accueillir, de façon improvisée. Nous étions pratiquement les seuls blancs à marcher dans les rues, curieux de voir comment cette fête se déroulait. Ils sont très gentils! "Mauritius est aussi une île formée par les volcans; son relief le montre très bien. Son sol aussi, qui est très noir, composé de roches volcaniques, et assez fertile. Il y a une barrière de corail qui entoure pratiquement toute l'île, ce qui donne des plages douces de sable fin et la possibilité de voir de beaux poissons colorés près de cette barrière. Nous sommes donc allés pratiquer l'apnée et avons apprécié ce corail en forme de branches d'arbres blanches dont les pointes sont d'un beau bleu azur." Pour bien connaître l'île, nous avons loué une voiture pour deux jours (sur les cinq que nous y passerions) et avons vu le nord avec son jardin botanique, son musée (très moderne sur l'aventure du sucre (non, pas du chocolat!) et sa capitale, Port Louis. Intéressant, d'autant plus que cela nous a permis de conduire sur des routes asphaltées mais très étroites avec des fosses abruptes sur les côtés. Attention pour bien rester sur la voie. Le deuxième jour, cap vers le sud de l'île où nous avons visité une usine de production de thé en opération, avons vu leur Ste-Anne-de-Beaupré hindou (à Grand Bassin) et Chamarel et ses terres de sept couleurs (oxydation variée des sols de laves pendant des siècles - dit dans mes mots pas très scientifiques...). Le sud de l'île Maurice est la plus jolie partie avec son relief accidenté et montagneux. "Nous avons aussi pris un peu de temps pour quelques soins nécessaires lorsqu'on est absents pour plusieurs mois. Nous avons fait couper nos cheveux (juste un peu). J'y ai gagné un pot de confiture au tamarin reçu d'une personne donnant les soins. Je vous l'ai dit, ils sont très gentils (et je transporte maintenant de la confiture dans mes bagages.)

Je vous laisse sur ces noms de village mauriciens si inspirants: Curepipe, Camp de masque, Bois Chéri, Bel Ombre, Fantaisie, Pamplemousse, Mon Désert Alma (le plus spécial d'après moi), Bois d'Oiseaux.

Comme vous le voyez avec ces jolis patronymes, l'histoire a fait que la France a colonisé l'île qui fut reprise par les Britanniques, lesquels ont du engager des Indiens suite à l'abolition de l'esclavage. Il en résulte que les insulaires parlent le créole entre eux, qu'ils ont la langue administrative anglaise mais que le français reste leur langue du coeur, comme ils disent. Ils la parlent fort bien d'ailleurs, un plaisir pour nos oreilles après cinq semaines d'absence du pays!

Nous avons maintenant laissé les Mauriciens, et nous nous souviendrons d'eux comme d'un peuple patriote et fier de son île.



## AVIS PUBLIC

RÈGLEMENT NUMÉRO 09-786  
Règlement d'emprunt pour l'ajout d'un 2<sup>e</sup> lit filtrant,  
un système de déphosphatation à la station d'épuration et  
l'automatisation des pompes au puits St-Louis

AVIS PUBLIC EST DONNÉ AUX PERSONNES ÉTANT DESSERVIES PAR LE RÉSEAU D'AQUEDUC NO. 134252511701 HABILES À VOTER AYANT LE DROIT D'ÊTRE INSCRITES SUR LA LISTE RÉFÉRENDATAIRE DE L'ENSEMBLE DE LA MUNICIPALITÉ

1. Lors d'une séance du conseil tenue le 13 juillet, le conseil de la Municipalité de Saint-Donat a adopté le règlement numéro 09-786 intitulé Règlement d'emprunt numéro 09-786 pour l'ajout d'un 2<sup>e</sup> lit filtrant, un système de déphosphatation à la station d'épuration et l'automatisation des pompes au puits St-Louis. Il a pour objet d'effectuer un emprunt de 1 810 800 \$ remboursé sur une période de 20 ans.
2. Les personnes habiles à voter ayant le droit d'être inscrites sur la liste référendaire de la municipalité peuvent demander que le règlement 09-786 fasse l'objet d'un scrutin référendaire en inscrivant leurs nom, adresse et qualité et en apposant leur signature dans un registre ouvert à cette fin. (Les personnes habiles à voter voulant enregistrer leur nom doivent présenter une carte d'identité : carte d'assurance maladie, permis de conduire ou passeport.)
3. Le registre sera accessible de 9 heures à 19 heures (sauf le 22 juillet 2009, à l'hôtel de ville, situé au 490, rue Principale, Saint-Donat.
4. Le nombre de demandes requis pour que le règlement 09-786 fasse l'objet d'un scrutin référendaire est de 109 (soixante-treize). Si ce nombre n'est pas atteint, le règlement numéro 09-786 sera réputé approuvé par les personnes habiles à voter.
5. Le résultat de la procédure d'enregistrement sera annoncé à 19 heures 05 le 22 juillet 2009 à l'hôtel de ville.
6. Le règlement peut être consulté à l'hôtel de ville aux heures normales de bureau, soit du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, et ce, à compter de la date de publication de cet avis.

Conditions pour être une personne habile à voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire de l'ensemble de la municipalité

1. Toute personne qui, le 13 juillet 2009, n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue à l'article 524 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités et remplit les conditions suivantes :
  - être une personne physique domiciliée dans la municipalité et être domiciliée depuis au moins 6 mois au Québec et
  - être majeure et de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle
2. Tout propriétaire unique non résident d'un immeuble ou occupant unique non résident d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et remplit les conditions suivantes :
  - être propriétaire d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise situé dans la municipalité depuis au moins 12 mois;
  - dans le cas d'une personne physique, être majeure et de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle.
3. Tout copropriétaire indivis non résident d'un immeuble ou copropriétaire non résident d'un établissement d'entreprise qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et remplit les conditions suivantes :
  - être copropriétaire indivis d'un immeuble ou copropriétaire d'un établissement d'entreprise situé dans la municipalité, depuis au moins 12 mois;
  - être désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des personnes qui sont copropriétaires ou occupants depuis au moins 12 mois, comme celui qui a le droit de signer le registre en leur nom et d'être inscrit sur la liste référendaire, le cas échéant. Cette procuration doit avoir été produite avant ou lors de la signature du registre.
4. Personne morale
  - avoir désigné par résolution, parmi ses membres, administrateurs ou employés, une personne qui, le 13 juillet 2009 et au moment d'exercer ce droit, est majeure et de citoyenneté canadienne, qui n'est pas en curatelle et n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue par la loi.

Donné à Saint-Donat, ce 15 juillet 2009.

Signé Sophie Charpentier, MBA  
Secrétaire-trésorière adjointe

# UNE MARCHÉ FRUCTUEUSE POUR LE CANCER DU SEIN MERCİ AUX COMMANDITAIRES

**Dejardins**  
C. de la St-Donat  
400, rue Principale, St-Donat  
Tél: 424-3327

**Michel Miron**  
455-1472

**Cuisine Italienne**  
Fruits de mer  
Table d'hôte  
Service de traiteur  
Bar terrasse  
400, rue Principale, St-Donat  
(514) 424-0000

**Thérèse Lavoie**  
Service de soins à domicile  
424-3327

**Claude Hayes**  
424-3327

**Mon/Net**  
424-3327

**Excavation + Transport**  
Tél: (514) 424-7350  
Cellulaire: 424-3327

**BONT SOIR - ULTRAMAR**  
424-3327

**EXCAVATIONS TRANS-NORD**  
424-3327

**M. St-Roch et Fils Inc.**  
424-3327

**LES EXCAVATIONS R. LÉGARÉ Inc.**

**Julie Joanis**  
424-2826

**Image**  
424-3186

**Danielle Lambert**  
819 424-7783

**BOULANGERIE ST-DONAT**  
419, Principale  
(514) 424-2220

**Municipalité de Saint-Donat**  
424-3327

**SYLVAIN TURBIDE**  
424-3284

**Claude Simard enr.**  
424-4130

**OUTILLAGE**  
424-3327

**BIONEST**  
424-3186

**ROUTE 100**  
424-4508

**REMBOURRAGE ST-DENIS**  
424-2291

**BELLE FLEUR SERVICE GAZ PROPANE INC.**  
819-424-3091 • 819-424-2683

**SALON DONATION**  
819-424-2156

MERCİ DE VOTRE  
GÉNÉROSITÉ!

Irène Ste-Marie  
Louise Monette

## Les Joyeux lurons

Avant de lire cet article, j'aimerais que vous repreniez mon texte du mois dernier. Repensez à Steve et à Thierry et placez-les avec les trois derniers protégés de Gilbert Cardinal, car ce serait les blesser et les tourmenter que de les séparer.

Parlons maintenant de Karine Lavoie qui a été la camarade de classe de Steve et de Thierry tant au primaire qu'au secondaire. Elle a un beau petit bébé maintenant, alors elle s'en occupe beaucoup avec l'aide de sa mère, mais les activités avec *Les Joyeux Lurons* lui tiennent toujours à cœur.

Pierre Miron, lui, a toute une expérience de vie. Il avait besoin d'hémodialyse à tous les deux jours, mais il vient d'avoir un nouveau rein. Tout juste sorti de l'hôpital, autonome, vaillant et fort de son amitié avec Pierre Lavoie que je vous présente bientôt, il a commencé à se joindre aux activités avec une sortie au ruisseau de la Fée, une randonnée en forêt d'environ 2 kilomètres.



La bonne sauce à spaghetti du vendredi.

Photo Jacques Cotnoir

Pierre Lavoie, c'est le numéro 99, le Wayne Gretsky des *Joyeux Lurons*. Vous le connaissez sûrement; il marche sur la rue Principale tous les jours, son Journal de Montréal sous le bras comme les Français apportent leur baguette. C'est qu'il connaît ça le sport, notre Pierre, et il aime en parler comme il aime raconter à nouveau toutes les blagues de Michel Beaudry. Il m'informe d'ailleurs que ce dernier a donné une conférence bénévole à Joliette. Lui et Pierre Miron avaient en quelque sorte leur «ligue du vieux poêle» au garage d'Yves Miron. Pierre est un homme affectueux, reconnaissant, avec un très bon vocabulaire. Ses expressions si exactes, pointues même, m'impressionnent, et quand je le lui dis, il m'explique que sa maman était enseignante et que c'est pour cela qu'il aime tant leur activité du vendredi: faire, l'hiver, une bonne soupe chaude à être distribuée aux élèves de l'école et faire mijoter puis servir, au printemps, une sauce à spaghetti. Vous vous rendez compte? À l'école même de sa mère. Si vous le croisez, saluez-le et parlez-lui des séries, du repêchage, de la vente récente du CH ou encore du refuge du Club de plein air de Saint-Donat qu'il a visité au lac Coutu. Merci champion.

Je voudrais tant prolonger cette chronique car je ne vous parlerais jamais assez des initiateurs et des bénévoles liés au groupe *Les Joyeux Lurons*. De tous les gens de notre communauté qui se sont impliqués et qui s'impliquent encore avec ferveur pour que des adultes souffrant de déficience intellectuelle deviennent des citoyens exemplaires, extrêmement utiles à la société. On parle énormément ces derniers temps de morale, de politique, de comportement stratégique responsable. Je pense alors, c'est bizarre je le sais, à cette chaîne de petites lumières autrefois bleues maintenant blanches que mes deux voisins, Luc et Édouard, ont posée entre leurs maisons pour qu'eux-mêmes, leurs enfants et petits-enfants ne fassent pas de faux pas la nuit tombée, en hiver comme en été. J'ai toujours eu le goût d'aller la suivre, juste pour voir, mais je n'ai pas osé bien sûr.

Disons que je fais un lien avec la chaîne humaine qui, les bras en parenthèses, protège Steve, Thierry, Karine et les deux Pierre, en hiver comme en été. Jacques Angers et Daniel Hardy, dont les Lurons disent «qu'ils sont pas gênants, qu'ils jasant vraiment avec eux et se montrent toujours disponibles, patients, généreux». On sait qu'on a besoin de se faire aider, mais nous aussi ça arrive qu'on a des idées. Eux, ils sont capables d'acheter les idées des autres. Ils sont mates et comiques en plus. J'ai pas besoin d'expliquer, c'est écrit dans leur face». (Steve). Les dames cuisinières du vendredi qui sont aussi de très grandes complices: Josée Marchiori, Linda Desormeaux et Gertrude Nielly. Gregory Burin leur copain psychoéducateur, Danielle Séguin et Jean Désy, deux amis qui, toute leur vie, ont offert aux autres ces valeurs que sont l'estime de soi, le sentiment de dignité et, soyons plus terre à terre, le plaisir de l'aventure sur un voilier au gré des humeurs du lac Archambault. La Boulangerie Saint-Donat et le Centre de ski Mont Garceau qui offre chaque semaine l'équipement requis et l'accès aux pistes. Je termine par le comité fondateur même: Louise Beaudry, Micheline Vallières, Gaston Joly et Gilbert Cardinal.

Mon fils Jean-Sébastien m'a dit l'autre jour qu'il y avait à Saint-Donat une sorte de microclimat affectif, social. Je le crois. Les gens que je viens de nommer – et j'espère ne pas en avoir oublié en ce qui concerne ce dossier – sont tous capables sous la gouverne légère, souriante mais très ferme de Gilbert Cardinal, de concevoir et d'actualiser divers services et programmes, adaptés, continus, interdisciplinaires et de qualité en complémentarité avec beaucoup de partenaires du réseau social. «Ajoute gouverne séduisante, j'en suis bien capable», m'a-t-il dit un jour en faisant son épicerie. Je suis bien d'accord, il n'y a pas plus beau métier que celui d'éducateur, et tous ces bénévoles en sont, comme il n'y a pas de plus belles personnes que celles qui ont une noble passion et y sont fidèles.

# Poêles et foyers



## L'été 2009

*Température froide, pluie,  
soleil très rare*

## SUPER VENTE DE CHALEUR

Poêle, foyer, cheminée  
du 15 juillet au 15 août 09

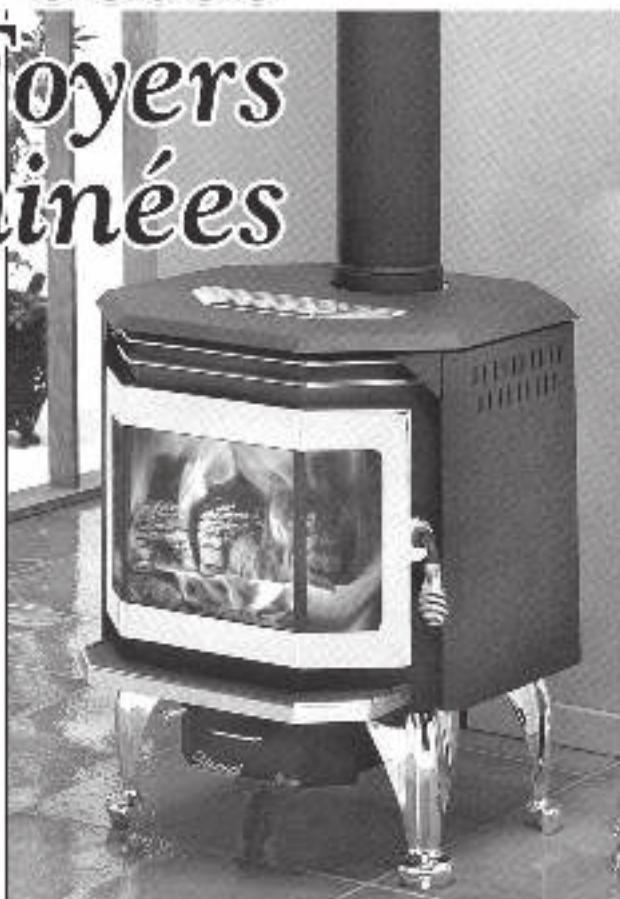
*Plusieurs modèles à prix imbattables  
Passez nous voir à la boutique*

Poêles  
Foyers  
Cheminées

Vente &  
installation

Estimation  
gratuite

Bois  
Gaz  
Granules  
Huile



## MEGA LIQUIDATION BBQ 2009 MARTIN

Modèle Régulier MEGA VENTE

|                  |              |        |
|------------------|--------------|--------|
| m-1130 .....     | 664\$ .....  | 422\$  |
| m-1131 .....     | 772\$ .....  | 401\$  |
| m-1132 .....     | 684\$ .....  | 436\$  |
| m-1230 .....     | 764\$ .....  | 496\$  |
| m-1235 .....     | 838\$ .....  | 544\$  |
| m-1240 .....     | 856\$ .....  | 616\$  |
| m-1640ssbs ..... | 1440\$ ..... | 902\$  |
| m-1540 .....     | 840\$ .....  | 604\$  |
| mg1860 .....     | 1734\$ ..... | 1188\$ |

**1<sup>er</sup> arrivé... 1<sup>er</sup> servi !**

**Nos BBQ sont  
montés et livrés**

**BONNES VACANCES DE LA  
CONSTRUCTION À TOUS !**

**BOUTIQUE**



**PRÉCISION CHALEUR**

BBQ 8227-2436-24

**OUVERT DE 8h à 5h  
du mardi au samedi**

781 Principale, St-Donat  
precision.chaleur@bellnet.ca

**424-4526**

**424-4818**

**FAX: 424-5857**

Bienvenue au gens de  
Chertsey et Entrelacs

**Michel Charette,**  
propriétaire



Julien ALARIE  
maire de NDM

# L'Écho du conseil municipal

Salutations à tous,

Les 30 juin et 1<sup>er</sup> juillet sont des dates qui resteront longtemps gravées dans nos mémoires de citoyens de Notre-Dame-de-la-Merci. Durant la nuit, les équipes des travaux publics, et les pompiers ont patrouillé tous les chemins de la municipalité afin d'inventorier les dommages causés par les pluies torrentielles qui se déversaient sur nos belles montagnes.

Toute cette eau s'est écoulée dans les fossés, ruisseaux, rivières et lacs, causant des dommages à une vingtaine de tronçons de chemins minés par l'eau, certains complètement fermés et d'autres minés à demi, un pont emporté et plusieurs kilomètres d'accotement très endommagés. En plus, dans la soirée du mercredi, la foudre a endommagé le système téléphonique du bureau municipal causant ainsi des problèmes d'informatique, d'Internet, de télécopieur etc...

M. Robert Bélanger, conseiller aux travaux publics et moi, étions présents tout au long de la période des mesures d'urgence, ce qui nous a permis de constater l'efficacité des mesures mises en place par la directrice générale et le personnel administratif. La planification et la coordination du directeur des travaux publics, la collaboration des employés municipaux, des pompiers et des entrepreneurs à exécuter les interven-

tions d'urgences, se sont déroulées de façon remarquable. Nous vous félicitons et vous remercions de cette implication très appréciée par les citoyens.

Sur une note plus légère, nous avons eu droit à une Fête nationale bien réussie, la température était magnifique, les jeux, les chansons, la danse, la mongolfière et le feu d'artifice étaient très spectaculaires. Félicitations à M. An-

dré Lapierre, conseiller, Vanessa Hillman, aux nombreux bénévoles et à l'équipe des pompiers qui par leur implication et leur dévouement nous ont permis de célébrer festivement notre Fête nationale.

Le 8 juillet, en coopération avec la Sûreté du Québec et le travail ardu du conseiller André Lapierre, nous avons franchi la dernière étape de l'implantation du pro-

## Reconnaissance pour dévouement auprès des jeunes

Son Excellence la très honorable Michaëlle Jean, gouverneure générale du Canada, a présenté le Prix du Gouverneur général pour l'entraide à Réjean Pelletier, de Notre-Dame-de-la-Merci et Anjou, Québec, en reconnaissance pour son travail bénévole dans la vie de milliers de jeunes. Depuis 1988, M. Pelletier a consacré d'innombrables heures à des programmes



jeunesse du Club Optimiste de Ville d'Anjou. Depuis 1991, il a également joué un rôle actif auprès de la Ligue des cadets de l'air à titre de directeur régional pour l'Est de Montréal. Il est également très actif comme instructeur de hockey et sollicitateur de fonds au profit de diverses causes. On le voit ici recevant son Prix des mains de la gouverneure générale à Rideau Hall, à Ottawa.

gramme BON VOISIN – BON CEIL (programme de surveillance afin de réduire les méfaits sur notre territoire). Le coordinateur est M. Éric Lamarche. Le territoire de la municipalité a été partagé en six secteurs. Les responsables sont: secteur # 1, Stéphane Dubreuil; secteur # 2, Gérard Hadd; secteur # 3, Jean-Paul Pelletier; secteur # 4, Jacques Warren; secteur # 5, Yves Boivin, et secteur # 6, Sébastien Pottier.

Important à inscrire à votre agenda, le **samedi 18 juillet de 10h à 15h**, la municipalité ouvre les portes du garage municipal pour une collecte de rebus de construc-

tion et de gros objets encombrants ainsi que les RDD (résidus domestiques dangereux). Ne manquez pas la chance de déguster sur les lieux un super smoke meat en notre compagnie.

Pour terminer, un peu de réglementation. À la séance ordinaire du 3 juillet, le conseil municipal a adopté le règlement no 182 concernant les ventes de garage. Seules les personnes situées dans le village seront avisées sous peu par courrier. Pour information, contactez le service d'urbanisme au 819-424-2113.

Bonne saison estivale

## Supermoto X Fest à NDM début août

Le monde du supermotard tiendra sa quatrième ronde de championnat Can/Am sur l'excellente piste asphaltée Mécaglisse Québec à Notre-Dame-de-la-Merci les 1<sup>er</sup> et 2 août prochain. Bénéficiant de plusieurs milliers de dollars en bourse, la série de six manches, qui débute en juin à Batavia (NY) en passant par Shanonville (On), Wampun (PA), Clio (MI) pour se terminer à Wampun en septembre, devra répondre à la question «Qui sera le meilleur pilote du Nord-est américain?» Cette série comprendra les trois niveaux de compétition, soit Pro, Amateur et Novice. Seront incorporés les «4 roues» pour la majorité des courses du championnat. Renseignements sur le site Internet [www.mecaglisse.com](http://www.mecaglisse.com)

## Plein d'activités en août à la Biblio de NDM

Notre mégavente de livres usagés a rapporté 93 \$ ; c'est beaucoup moins que l'an dernier. Eh oui! la mauvaise température nous a forcés à tenir notre vente dans la salle du conseil municipal, ce qui a eu pour effet que les gens ne voient pas les tables, et plusieurs ont pensé que l'événement était tout simplement annulé.

Je vous annonce aujourd'hui qu'il y aura une autre vente de livres usagés qui se tiendra à la bibliothèque durant le <Festival Pompiers en ART 2009>.

En effet, nous serons ouverts le samedi 29 et le dimanche 30 août de 9h à 16h. Ce sera une excellente occasion de découvrir notre belle bibliothèque, si ce n'est pas déjà fait.

De la grande visite à la Bibliothèque le vendredi 21 août 2009. M. Rémi Lacasse, astronome amateur, viendra nous initier à l'astronomie lors d'une rencontre intitulée *Astronomie 101*. Nous vous attendons en très grand nombre, petits et grands, puisque l'activité est gratuite et ouverte à tous. S.V.P. donnez votre nom à la bibliothèque le plus rapidement possible.

Le concours d'écriture est maintenant lancé, et les inscriptions vont bon train. Cette année, on vous demande de composer un Conte pour enfant sur le thème de NOËL. Le concours est ouvert aux 10 – 17 ans et aux 18 ans et plus. Un jury, composé de trois personnes, déterminera les gagnants. Je vous demande de vous présenter à la bibliothèque avant le 1<sup>er</sup> août pour vous inscrire et recevoir tous les règlements du concours.

La température n'est pas belle, ce n'est pas grave. Passez vous choisir quelques bons livres et profitez de l'été pour savourer tous les beaux fruits de notre collection.

Au plaisir de se rencontrer sous peu!

**Céline Riopel, responsable de la bibliothèque**

## Festival Pompiers en art fin août à NDM

Pour la quatrième année consécutive, le Service sécurité incendies de Notre-Dame-de-la-Merci organise les 28, 29 et 30 août prochain son fameux *Festival pompiers en art* dont les profits seront versés à divers organismes de la municipalité.

De l'auteur-compositeurs-interprète Martin Deschamps en spectacle acoustique le vendredi soir au traditionnel souper spaghetti dansant du samedi soir, on pourra aussi assister durant cette fin de semaine, en journée, aux expositions d'artistes peintres et artisans de tout domaine, en passant par le concours de tartes, sans oublier les activités pour enfants, les démonstrations et manoeuvres de véhicules d'incendies. NDM vibrera en grande pompe durant ces trois jours de festivités.

Pour renseignements et achat des billets pour Martin Deschamps et/ou souper spaghetti (prix spécial pour les deux soirées), on communique par téléphone ou en personne à l'hôtel de ville (819-424-2113 ou 819-424-5909) ou au garage Lamarche Olco (819-424-5337).



MUNICIPALITÉ NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

### AVIS PUBLIC

#### CAMION INCENDIE CITERNE 8 500 LITRES USAGÉ

Des soumissions pour l'acquisition d'un camion incendie citerne de 8 500 litres, seront reçues par la soussignée jusqu'à 14:00 heures (heure limite), le 5 août 2009.

Les soumissions, sous enveloppes scellées, devront être identifiées comme suit : **«Soumission pour camion incendie citerne»**. Elles devront parvenir à la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci, à l'attention de Chantal Soucy, directrice générale, 1900 Montée de la Réserve à Notre-Dame-de-la-Merci (Québec) J0T 2A0. Elles seront ouvertes et lues ledit jour et à ladite heure au bureau municipal, à la même adresse, conformément aux dispositions du Code municipal.

Les documents de soumission peuvent être obtenus au bureau municipal, 1900 Montée de la Réserve à Notre-Dame-de-la-Merci durant les heures d'ouverture du bureau et sur SEO.

Ne seront considérées, que les soumissions préparées sur les documents officiels fournis à cette fin par la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci.

Chaque soumission devra être accompagnée d'un chèque visé sur un compte inscrit dans une institution financière faisant affaires au Québec et libellé à l'ordre de la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci ou d'une lettre de garantie bancaire irrévocable d'une institution financière faisant affaires au Québec et autorisée par l'inspecteur général des institutions financières et ou d'un cautionnement de soumission, d'au moins dix pour cent (10%) du montant total de la soumission. Ladite garantie de soumission devra être émise pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours.

La Municipalité, ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions présentées et n'encourt aucune obligation envers les soumissionnaires.

**DONNÉ À NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI, ce dixième jour de juillet deux mille neuf.**

Chantal Soucy, directrice générale

# Troisième tournoi de golf de l'ALBRO

C'est le samedi 13 juin dernier que s'est déroulé le 3<sup>e</sup> tournoi de golf *Challenge 4 Open*, de l'Association du lac Blanc/rivière Ouareau (Albro), de Notre-Dame-de-la-Merci, au club de golf de Saint-Donat.

En tout, 13 quatuors se sont affrontés, ou plutôt amusés, lors de cette journée mémorable. Sur le terrain, chaque golfeur a reçu un petit prix de présence alors que chaque quatuor avait des épreuves à surmonter. La journée s'est poursuivie avec plus de 110 convives qui se sont partagés un excellent repas à la salle communautaire du lac Blanc/rivière Ouareau, le tout servi par le Resto du lac

Blanc. S'en est suivi une soirée dansante animée par Monique Sanscartier et Pierre Desroches.

«Je ne peux passer sous silence la contribution de nos partenaires qui nous ont supportés et ont cru en nous encore une fois, assurant ainsi la réussite de cet événement, insiste le président de l'Albro, Jacques Paquette: P. Perron, de Remax; Motel et salle à manger St-Amour; restaurant M.Pizza; la Caisse Desjardins de Saint-Donat; le Resto du lac Blanc; la Banque Nationale; le club de golf St-Donat; Mécanique LPG; municipalité de NDM; municipalité de Saint-Donat; M. Claude Gladu, maire de Longueuil; Barbeau & Garceau; pharmacie Julie Joanis et la SAQ.

Je tiens aussi à souligner l'excellent travail des bénévoles.

«J'aimerais profiter de l'occasion pour souligner que l'Albro, 2<sup>e</sup> génération, est une association dynamique au sein de la communauté, ajoute M. Paquette. Avoir du plaisir et être prudent lors d'activités récréotouristiques, tout en respectant l'environnement, telle est la devise de l'Association. Au nom du conseil d'administration, je remercie encore une fois nos partenaires et nos nombreux bénévoles qui nous supportent dans ces deux domaines d'activités. Je vous invite encore une fois à participer aux activités de l'Association et vous souhaite à tous un bel été.»



Entourant le président de l'Albro Jacques Paquette, au centre, le quatuor gagnant formé de Mathieu, Pierre et Stéphane Champigny et Francis Richer.



Le groupe ayant participé au rafting il y a 20 ans.

## Le rafting a pris son envol il y a 20 ans

«Eau vive» en eau vive. Le rafting est un sport que l'on peut qualifier d'extrême. À la fin des années 1980, cette activité sportive prend son envol. L'équipe «Eau vive» prend alors contact avec Denis Belleau, de Saint-Donat, qui était à l'époque, en 1989, directeur des sports et loisirs du club Optimiste de Cartierville, à Montréal.

Il organise donc un groupe de 50 personnes, adultes, ados et enfants pour expérimenter une aventure en eau vive, soit la descente de la rivière Rouge à partir de Greenville. Le 3 juin 1989, à l'aube, l'autobus prend le départ vers l'aventure. Ce séjour restera mémorable pour tous ceux et celles qui se sont joints à la mission. «De plus, raconte Denis, il faut bien le dire: j'aime être un précurseur lorsqu'il s'agit d'une nouveauté

et en faire profiter les autres naturellement».

Le départ est donné, le temps est gris mais l'émotion est palpable. La descente aura une durée de six heures avec pause à la mi-temps pour le lunch. L'euphorie est palpable et les diverses étapes entamées sont

époustouflantes, rappelle Denis Belleau. «Encore aujourd'hui, je recommande cette activité extrême, mais familiale, qui reste intemporelle, dit-il. Un séjour qui, même après 20 ans, est toujours aussi présent à l'esprit. Une expérience à ne pas manquer.»

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

## Y en a pas des p'tites. Y en a des grosses!



**Christiane MARCEAU**  
Cri-Cri-des-Bois

Eh oui! L'hiver nous a enfin quittés, la neige a disparu, alors faisons place à l'été et aux bibittes. Où en est rendue notre tolérance? Lorsque nous étions jeunes, nous restions dehors à jouer, et les fiches bibittes étaient là à nous tourner autour. Ces insectes nous piquaient, nous mordaient, et nous ne sommes pas morts pour autant.

L'été, moustiques, maringouins, mouches noires, brûlots, mouches à chevreuil s'en donnent à cœur joie. Mais d'où viennent ces insectes? Si le temps est chaud et humide, ils peuvent être actifs toute la journée, sinon, ils sortent à l'aurore et reviennent un peu avant le crépuscule. Ils apprécient les jours sombres, le temps nuageux et les endroits ombragés. Nous les trouvons en grand nombre en juin et en juillet. Dès que les grosses canicules arriveront, le sol s'asséchera et enfin, nous aurons la paix et pourrions profiter de l'été.

Le maringouin, et son cousin le moustique sont des insectes piqueurs. Leurs aires de reproduction favorites sont les coupes forestières qui endommagent le sol pour former des milieux humides et stagnants, ainsi que les marais, étangs, tourbières, fossés, récipients d'eau, vieux pneus etc. Seule la femelle pique; elle injecte une salive anticoagulante qui cause l'inflammation. Elles ont besoin d'aspirer du sang pour amener leurs œufs à maturité et ainsi faciliter la reproduction. Elles pondent leurs œufs entassés directement à la surface de l'eau. Chaque tas peut contenir de 10 à 400 œufs collés les uns contre les autres. Le mâle et la femelle se nourrissent tous deux du nectar des fleurs.

La mouche noire, elle par contre, va pondre en eaux vives: ruisseaux, rivières et tout endroit où l'eau bouge. Présente jusqu'en septembre dans les régions de conifère, elle aime particulièrement nous mordre derrière les oreilles, dans le cou et autour des chevilles.

Le brûlot est un insecte piqueur très pe-

tit, difficile à voir. Il est si minuscule qu'il peut passer par les trous d'une moustiquaire. Sa morsure donne une sensation de brûlure. C'est pourquoi on le nomme «brûlot». Les brûlots pullulent souvent sur les plages ainsi que le long des rives des cours d'eau et des lacs. Les larves vivent dans l'eau ou les endroits humides tels la vase, le sable mouillé et les plantes en décomposition.

La mouche à chevreuil ou frappe-à-bord. Active de juin jusqu'au mois d'août, elle préfère sortir de jour lorsqu'il fait soleil et que le temps est chaud. Elle nous tourne autour de la tête. Son endroit préféré pour nous mordre est le cuir chevelu, et les morsures sont douloureuses. Les femelles se nourrissent de sang, pondent leurs œufs dans l'eau ou sur une plante avoisinante, et bon nombre d'entre elles fréquentent les bois.

Les prédateurs des insectes. Eh oui, eux aussi ils en ont! Parmi leurs principaux prédateurs, on retrouve certaines sortes de poissons et d'oiseaux ainsi que les insectivores: araignées, grenouilles et chauve-souris, entre autres. Cette dernière peut manger l'équivalent de son poids en une nuit.

Nous vivons dans un pays de lacs et de rivières, un endroit idéal pour la prolifération de ces bestioles. Cette année, les éléments nécessaires pour leur développement massif sont réunis: pluie en abondance et facteur humidex élevé. Est-ce que l'arrosage de biopesticides donne vraiment le résultat voulu? Il faut espérer qu'à long terme, cette pratique n'entraînera pas des répercussions sur l'équilibre écologique.

Quelques précautions à prendre pour ne pas trop les attirer: évitez d'utiliser des produits parfumés. Une bonne alternative serait de favoriser les savons et shampoings à base de citronnelle et de porter des vêtements de couleurs pâles.

En conclusion, arrêtez de voir juste la «bibitte noire». Regardez les couleurs de la nature après une pluie et écoutez les oiseaux chanter, heureux de pouvoir se nourrir d'insectes. J'espère que ce sujet a su piquer votre curiosité et vous informer.

Je vous dis à la prochaine et bon été.



MUNICIPALITÉ NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

### AVIS PUBLIC

#### CAMION INCENDIE CITERNE 8 500 LITRES NEUF

Des soumissions pour l'acquisition d'un camion incendie citerne neuf de 8 500 litres, seront reçues par la soussignée jusqu'à 14:15 heures (heure limite), le 5 août 2009.

Les soumissions, sous enveloppes scellées, devront être identifiées comme suit : «**Soumission pour camion incendie citerne neuf**». Elles devront parvenir à la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci, à l'attention de Chantal Soucy, directrice générale, 1900 Montée de la Réserve à Notre-Dame-de-la-Merci (Québec) J0T 2A0. Elles seront ouvertes et lues ledit jour et à ladite heure au bureau municipal, à la même adresse, conformément aux dispositions du Code municipal.

Les documents de soumission peuvent être obtenus au bureau municipal, 1900 Montée de la Réserve à Notre-Dame-de-la-Merci durant les heures d'ouverture du bureau et sur SEAO.

Ne seront considérées, que les soumissions préparées sur les documents officiels fournis à cette fin par la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci.

Chaque soumission devra être accompagnée d'un chèque visé sur un compte inscrit dans une institution financière faisant affaires au Québec et libellé à l'ordre de la Municipalité de Notre-Dame-de-la-Merci ou d'une lettre de garantie bancaire irrévocable d'une institution financière faisant affaires au Québec et autorisée par l'inspecteur général des institutions financières et ou d'un cautionnement de soumission, d'au moins dix pour cent (10%) du montant total de la soumission. Ladite garantie de soumission devra être émise pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours.

La Municipalité, ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions présentées et n'encourt aucune obligation envers les soumissionnaires.

**DONNÉ À NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI, ce dixième jour de juillet deux mille neuf.**

Chantal Soucy, directrice générale

**ABATTAGE D'ARBRES****ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX**

Émondage & élagage  
Service professionnel  
Assurance responsabilité  
Estimation gratuite

**ENTREPRENEUR FORESTIER**  
Pour travaux commerciaux

**Claude Charbonneau 424-7582**  
**Cell: 324-7611**

**ARCHITECTE**

**ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.**  
**A R C H I T E C T E**



15 CHEMIN ST-GUILAUME ST-DONAT 819-424-5781

51 AVE DES GOUVERNEURS REPENTIGNY 450-581-7845

**ARPENTEUR**

**RADO, CORBEIL & GÉNÉREUX**  
ARPENTEURS GÉOMÈTRES INC.

**HEURES D'OUVERTURE**  
LUNDI au VENDREDI 8 h À 12 h  
et 13 h À 17 h



519, rue Principale  
Saint-Donat  
Tél.: (819) 424-2015  
Téléc.: (819) 424-6470

www.rcgag.net • st-donat@rcgag.net

**ASSURANCES****CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES**

**Sylvie-Anne St-Amour**  
**et François Lafrenière**  
Courtiers en assurance de dommages

**AUTO • ENTREPRISES  
HABITATION • VOYAGE**

**ING ASSURANCE** **L'UNIQUE** **La compagnie d'assurance Mississipi**  
assurances générales

617, rue Principale • Saint-Donat  
(819) 424-3115  
Sans frais: 1-888-791-3115  
FAX: (819) 424-7251



**Vézina, Forget & Associés Inc.**  
ASSURANCES ET SERVICES FINANCIERS

327, rue Principale  
Saint-Donat (Qc) • J0T 2C0  
**Tél.: (819) 424-2311**  
**Fax: (819) 424-5362**

**AVOCATS**

**DUNTON RAINVILLE**  
AVOCATS

Poursuivant la pratique de



**Coutu Bastien**  
**& Associés**  
Avocats

422A, rue Principale  
Saint-Donat J0T 2C0

Téléphone: (819) 424-2132  
info@duntonrainville.com

**CHIROPRACTICIEN**

CABINET CHIROPRACTIQUE

**Dr Benoit Lagacé**  
Chiropraticien d.c.



292 ch. Ouareau Nord  
(819) 424-2798

Sur rendez-vous  
Lundi-Jeudi  
(heures variables)

**COMPTABLES**

*Vies de Carrière* **CGA**

FAUCON & ASSOCIÉS INC.  
1400, rue St-Jacques, 10<sup>e</sup> ét.  
Tél: (514) 393-1111  
Tél: (514) 393-1112  
Tél: (514) 393-1113  
Tél: (514) 393-1114

LES COMPTABLES  
1400, rue St-Jacques, 10<sup>e</sup> ét.  
Tél: (514) 393-1111  
Tél: (514) 393-1112  
Tél: (514) 393-1113  
Tél: (514) 393-1114

**CONSTRUCTION**

**CONSTRUCTION Réjean**  
Entrepreneur spécialisé  
Construction • Rénovation • Intérieur • Extérieur

**819.424.3129**

**ÉBÉNISTE**

*Ébénisterie Jarry*

- Armoires de cuisine
- Portes d'armoires sur mesure dans toutes les essences
- Vanités
- Moulures
- Ogees
- Manteaux de foyer
- Meubles

38-A, rue Emmanuel • St-Donat  
(819) 424-1378 **Entretien et rénovation**

**ÉLECTRICIEN**

**Bordeaux Électrique Inc.**  
INTERMONTÉLÉCTRICIEN

Michael Gagné M.E.

Téléphone: (519) 321-6918  
Téléphone: (514) 891-0850  
Téléphone: (416) 623-3106  
Cell: (416) 299-1111 • KNOX HONORE

**S. G. SAINDON**  
ENTREPRENEUR ÉLECTRIQUE INC.

**SYLVAIN SAINDON**  
PRÉSIDENT

RÉSIDENTIEL  
COMMERCIAL  
INDUSTRIEL

**PROJET CLÉ EN MAIN**  
(819) 424-5558  
(450) 967-8080  
TÉLÉPHONE (450) 885-8831

**EXCAVATION**

**CARL ÉMOND**  
EXCAVATION DÉMÈGEMENT

124, 3<sup>e</sup> Avenue, Rue St-Donat, J0T 2C0  
819-424-1750  
819-324-7981

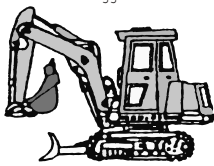
**MINIS PELLER HYDRAULIQUES J.L. enr**

Jean Léveillé, prop.

RBQ: 2660-2995-33

- Terre
- Gravelle
- Pierre
- Drainage
- Terrassement
- Camion 6 roues

**(819) 424-3095**  
SAINT-DONAT J0T 2C0



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

**Cellulaire: Robert: 819-217-4039**  
R.B.Q.: 1859-3996-14

SERVICE DE PELLE  
HYDRAULIQUE ET  
CAMION 10 ROUES

INSTALLATION  
SEPTIQUE

CONSTRUCTION  
DE CHEMIN

TERRASSEMENT

SABLE • GRAVIER • TERRE

**RÉNOUVEAU GÉNÉRAL  
ET EXCAVATION**  
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

- Démolition
- Fondations
- Travaux de béton
- Soudure
- Chauffage
- Éclairage
- Plomberie
- Électricité

Estimation gratuite  
**819-424-1059**

Daniel Lefebvre  
121, rue de la Forêt  
Saint-Donat, Qc  
R.B.Q. 8110-1148-34

**INGÉNIERIE**

**MLC associés**  
experts conseils

Experts conseils  
en ingénierie

Génie municipal  
Structure  
Mécanique  
Électricité

- Laval: 1200 boul. Chomedey, #950 / Tél.: (450) 687-7077
- Montréal: 400 av. Laurier ouest, #400 / Tél.: (514) 948-6105
- Joliette: 440, rue de Lanaudière / Tél.: (450) 752-2609

**Robert N. Cloutier, ing. président**  
St-Donat / (819) 424-4877

**MASSOTHÉRAPEUTE**

*Kinésithérapeute*  
*Massothérapeute*

**André Lavoie**

Service de soins à domicile

- Massage thérapeutique
- Douleur due aux accidents de travail
- Surutilisation musculaire
- Courbatures liées au stress

**Reçu pour assurances disponible**  
MON RÉSEAU PLUS 96-124

Sur rendez-vous: Résidence: **424-3149**  
Pagette: **(514) 921-4751**  
Fax: **(819) 424-4512**

**MÉDECINE ALTERNATIVE**

*Reiki*  
*Thérapies*

Mme Blauze

- Possibilité de soins à domicile
- Reçu pour assurances

Naturopathe membre de la FMA

Soins et stages de Reiki Usui  
Consultations en homéopathie  
Soins et stages en Fleurs de Bach

Stress - Manque de confiance - Soins palliatifs - Migraine - Hyperactivité - Cancer - etc.

**819.424.3542**  
221, rue Aubin • Saint-Donat (Qc) J0T 2C0  
www.reiki-therapies.com • info@reiki-therapies.com

**MÉNAGE**

*Ménagez-vous*  
Entretien ménage  
Surveillance de domicile  
**Ginette Lapointe**  
819-424-5137 514-928-4759  
Engagement de qualité professionnelle

**NOTAIRE**

ALFRED SAINTE-ARSENTE  
C.B.Q. 0000

CLAUDE RAYMOND  
C.B.Q. 0000

NOTAIRE

**RAYMOND & SIGOUIN**  
NOTAIRES  
CONSEILLERS JURIDIQUES

450 Principale, C.P. 400 Place Mercier, St-Donat  
Tél.: (819) 424-2272 • Fax: (819) 424-1074

**PEINTRE****PEINTURE & JOINTS M.L.**

Tel.: 819.424.2631 Cell.: 819.325.0709

**PHARMACIE**

**Julie Joanis**  
PHARMACIENNE

480, rue Principale, St-Donat (Qc) J0T 2C0  
**Téléphone: (819) 424-2626**

Heures d'ouverture  
Lundi au jeudi: 9h à 17h30 • Vendredi: 9h à 19h30  
Samedi: 9h à 17h • Dimanche: 10h à 16h

membre affilié à **Proxim**

**RÉNOVATION**

**PIERRE-LUC TOUBEUX**  
**RÉNOVATION**

**ENTREPRENEUR GÉNÉRAL**  
18, ch. Sigouin  
Saint-Donat  
J0T 2C0

Tél.: 819-424-4176  
Cell.: 819-324-8384

R.B.Q. 8311-7598-24

**SERVICES**

**LICENCE R.B.Q.**  
Obtenez votre licence  
d'entrepreneur en construction avec  
une formation rapide et facile  
**514-841-5928**

**Donnez du sens à vos affaires.**  
Partager. Collaborer. Connecter.

iPhone 3G • iMac • MacBook • MacBook Air  
Mac mini • MacBook Pro • Mac Pro • Xserve

**Opportun** (450) 421-8888  
Solutions commerciales intégrées

**Dominic Roy**  
Ingénieur forestier  
EXPERT-CONSEIL

Plus de 30 ans d'expérience  
Ingénieur forestier  
Région de la Gaspésie  
Région de la Gaspésie  
Région de la Gaspésie  
Région de la Gaspésie

201, rue Principale  
St-Donat (Qc) J0T 2C0  
Téléphone: (819) 424-4515  
Téléphone: (819) 424-4516

Courriel: dominic.roy@opportunity.com

www.opportunity.com

**mse** **PUITS ARTÉSIENS WELL DRILLING**

101 St-Denis: 819-424-3551  
Fax: (819) 424-3551  
Cell: 514-285-4550  
www.mse.ca  
1-800-361-1111

**LÉO LESSARD**  
Président

201, chemin de l'Alouette  
Saint-Donat, Qc J0T 2C0

**Duchesneau & Fils inc.**  
Extermination des insectes  
Industriel • Commercial • Résidentiel

Fumigation  
Vapeur sèche  
Médication  
Pulvérisation

Termites  
Fourmis  
Mouches  
Moustiques  
Pucerons  
Acariens  
Nuisibles  
Insectes  
Nuisibles  
Insectes  
Nuisibles

201, chemin de l'Alouette  
Saint-Donat (Qc) J0T 2C0  
**450 834-4369**  
Sans frais: 1-800-361-2026  
www.duchesneauetfils.com

# ANNONCES CLASSÉES : 15\$ 819-424-2610

## CHALET À VENDRE

À St-Donat, chalet 4 saisons, construction 1985 - 30' x 54' - 3 c à c - Garage, cabanon, poêle combustion lente, terrain 10,000' car. Accès au lac Archambault, 6-7 min. du village et Mont-Garceau. Contacter Jacques 450-755-7862

## TERRAINS À VENDRE

Terrains Mont Jasper + - 66 000 p.c. 75 000\$, vue panoramique, accès au lac Archambault. Financement disponible. Phase 3 819-217-2001

Terrains à vendre avec services, Domaine Selesse, secteur village St-Donat, à proximité du Métro et Homehardware, entre 7000 et 14000 p.c. Financement disponible. 819-217-2001

St-Donat 30 000 pi 2, 275 Chemin du domaine Boisé, bord de l'eau. Rivière Ouareau, non praticable en canot et chaloupe mais vous pouvez faire du kayak au printemps. Même superficie pour la protection riveraine. À 10 minutes du village, du Mont Garceau et de l'entrée du parc du Mont-Tremblant. Prix 30 000\$. Contacter Serge 450-536-2681

## À LOUER

Appartements à louer, grand 5 1/2, centre du village, 3 ch. à coucher, chauffé et éclairé. 800\$/mois 819-424-3755

Appartements tranquille et propre, 3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, eau chaude fournie, stationnement privé, idéal pour personnes âgées 819-424-2300

Grand 4 1/2 à louer, d'allure champêtre, plafond haut, boiserie. En arrière de la Banque Nationale, pas d'animaux, références demandées, stationnement, à voir. 819-217-3030 ou 819-424-3535

2x4 1/2, libre immédiatement dans la village de St-Donat. 450-588-7504 ou 514-781-1400

Chambre à louer au village, accès lac Archambault, cuisinette et salle de bain privés, non-fumeur et pas d'animaux, 340\$ 819-424-9977

Maison canadienne à louer, chemin de la Marguerite près du Parc des Pionniers, vue panoramique sur le village et le Mont-Garceau, saison hiver (15 novembre au 15 avril 2010), toute équipée (possibilité 10 personnes). Prix: 9,500\$. 4 chambres, 3 salles de bain, électricité, chauffage, 2 cordes de bois pour le foyer, déneigement, visite sur rendez-vous Info: 819-424-4768

Bord de l'eau, lac Archambault, à louer, 4 1/2, meublé, à l'année, 1 km du centre du village, niveau terrasse, secteur paisible, références, 675\$/mois 819-424-4927

## BOIS DE CHAUFFAGE

Bois de chauffage érable fendu, livré 80,00\$ (minimum 5 cordes). 450-831-4603

## DIVERS À VENDRE

Lits 39 po: 125\$/chacun, ensemble de cuisine: 150\$, tables de salon: 75\$/chaque 819-424-4927

Bateau à vendre, SeaRay 1996, 18 pieds, 135 hp inbord, 4 cylindres, radio, profondimètre, toile, dome et toile 5 minutes avec remorque SeaRay: 12,000\$ 819-424-5204 ou 450-667-8368

## OFFRE DE SERVICES

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

Couturière: confection, réparation, altération de tout ou presque. Diane Boily 819-424-7423 (près du Métro)

Plantes médicinales: coaching et produits disponibles. Info: Elaine Navratil, artisane en herboristerie et horticulture: 819-424-9910

## OBJET TROUVÉ

Paire de lunettes trouvée face au restaurant La Petite Michele. Contacter Monique Leblanc au 819-424-3034

# Activités et sports d'été

Par Efrat Laksman

**V**ous pouvez diminuer les maux de dos, de genoux, d'épaules, des coudes et poignets avec une bonne préparation physique. C'est idéal de commencer une remise en forme quelques semaines avant le début de vos activités estivales préférées.

La mise en forme pour les sports devrait inclure des exercices cardiovasculaire et de tonification pour solliciter les muscles spécifiquement utilisés dans le sport concerné, ainsi que des mouvements de base pour solidifier tout le corps, et terminer avec des mouvements d'équilibre et flexibilité. Améliorer son équilibre aidera aussi à adopter une bonne posture journalière. L'entraînement cardiovasculaire peut diminuer la fatigue et un manque d'énergie au cours de l'activité.

Demandez-vous quels muscles ou parties du corps sont les plus sollicités quand vous pratiquez votre sport/activité. Ensuite, il faut renforcer ces muscles avec

des mouvements fonctionnels qui aideront directement la pratique de votre sport/activité. Comme par exemple, pour le golf, il est important de travailler tous les parties des épaules (avant, arrière et côté), incluant les rotateurs de l'épaule, les avant-bras, les pectoraux (poitrine) et l'ensemble des jambes.

Il y a plein de mouvements que l'on peut pratiquer à domicile. Simplement s'appuyer contre le mur et plier les genoux à 90 degrés sollicite très bien nos quadriceps. Les pompes (push-ups) sont une excellente façon de tonifier ses pectoraux. Les redressements assis tonifient les abdominaux. Des fentes (lunes) et des squats tonifient nos fesses et nos jambes. Vous pouvez utiliser des conserves afin d'ajouter des poids légers pour les divers mouvements des bras et des épaules. Il est important de vous amuser, mais en toute sécurité. Alors toujours plier les genoux, contracter le muscle et ne pas prendre d'élan. S'assurer d'avoir une bonne posture et une

bonne respiration.

Commencez à pratiquer votre sport/activité en douceur. Allez-y tranquillement pour que le corps s'habitue aux mouvements. Un réchauffement serait fortement recommandé ainsi qu'un retour au calme à la fin de votre entraînement.

Il faut investir un peu de temps pour se préparer, peut importe le sport (la natation, la voile, le tennis, le soccer, le vélo...) ou même le jardinage. N'oubliez pas, une personne plus en forme s'intégrera plus facilement au sport qu'une personne plutôt sédentaire. Le corps s'habitue assez rapidement; alors, n'oubliez pas de varier les mouvements que vous faites. De plus, n'oubliez pas d'acheter des nouveaux souliers spécifiques à votre sport. Si possible, changez vos souliers à chaque année pour éviter des blessures aux pieds ainsi qu'aux bas du dos. Des bons souliers absorbent les chocs et augmentent l'équilibre. Vaut mieux prévenir que guérir. Bon été à tous!

## Climatisation: thermopompe ou climatiseur?

**C'**est un rituel annuel. Dès l'arrivée des premières chaleurs estivales, les consommateurs se ruent sur les climatiseurs et les thermopompes.

Malheureusement, c'est le pire moment pour acquérir de tels appareils de façon avisée, d'assurer une installation conforme et des coûts raisonnables.

Dans son édition de juillet, le magazine *Protégez-Vous* consacre un dossier complet aux thermopompes et aux climatiseurs. Au menu: le point sur les mauvaises installations de thermopompes, un guide d'achat de climatiseurs de fenêtre et portatifs et de nombreux conseils pour aider les consommateurs à choisir le bon appareil selon leurs besoins et leur budget.

## AVIS DE DÉCÈS

*Je suis seulement de l'autre côté de la porte*



**RAYMOND BEAUCHAMP  
1944-2009**

Nous avons été très sensibles à votre témoignage de sympathie et de votre présence lors du décès de Raymond survenu le 10 juin dernier.

Nous vous remercions chaleureusement de ces témoignages d'amitié.

**Yvon Beauchamp  
et sa famille**



## REMERCIEMENTS

Nous, les enfants tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont témoigné des messages de sympathies lors du décès de notre père Aurel Charbonneau qui est survenu au Foyer le 13 mai 2009. Veuillez considérer ces remerciements comme personnels. De plus, nous tenons à remercier le docteur Jean-Marc Hébert du CLSC qui a démontré un grand dévouement et une grande compréhension envers lui. Quand on aime sa profession, on donne sans compter. Nous remercions aussi tous les employés du Foyer St-Donat pour leur professionnalisme et leur égard auprès des personnes âgées de cet établissement. Bravo! Notre père a vécu de bons moments chez vous.

**Ses enfants:** Mario, Marielle, Martial, Manon (Gaétan), Mylène (Arthur) et les petits-enfants et arrière-petits-enfants ainsi que ses 3 soeurs.

## Le Bercethon annuel aura lieu le 5 septembre



Le Bercethon du Cercle des Laurentides #1225 aura lieu le 5 septembre prochain à La Crèmerie et Pizzeria St-Donat. Colette B. Charbonneau, responsable, et son équipe travaillent déjà à la préparation de cet événement annuel avec les autres membres des Filles d'Isabelle. La générosité de la population leur permettra de poursuivre leur oeuvre humanitaire dans la municipalité. Dans la photo: Colette B. Charbonneau, Ginette St-Denis, Yvonne Piché, Michelle Dorval, Manon Cossette et Madeleine Labrèche St-Amour.



## OFFRE D'EMPLOIS

Recherche artiste de la sandwich pour agrandir notre équipe dynamique. Heures flexibles disponibles (temps partiel). Venez porter les c.v. à l'attention de Kristian au

**Restaurant Subway  
506, Principale,  
St-Donat  
819-424-2247**

## ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Province: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_

**Abonnement:**  
Retournez à: Journal Altitude 1350  
365, Principale  
Saint-Donat (Québec)  
J1T 2C0  
Infos.: (819) 424-2610  
Fax: (819) 424-3615

15,00\$ Canada  
30,00\$ Étranger 1 an (12 numéros)

**NOUVEL ABONNEMENT** ☐  
**RENOUVELLEMENT** ☐  
**J'ABONNE UN AMI** ☐



Le 6 juin dernier, se sont unis à Notre-Dame-de-la-Merci Valérie Bergeron et Hugo Pelletier, fils de Céline Riopel et Réjean Pelletier. Le marié a choisi la propriété familiale pour la célébration du mariage et la noce. Tous les invités présents ont répondu positivement à la demande des futurs époux qui était que chacun soit habillé à la mode médiévale. Tous nos vœux de bonheur aux nouveaux mariés. Sur une photo, nous voyons le couple avec leurs parents respectifs et sur l'autre, le couple coupant le traditionnel gâteau de noce qui représentait une table ronde et 13 fauteuils.

**Finitions PLUS**  
**Claude Simard inc.**  
 9202-8877 Québec inc.  
 RBQ: 5587-9191-01  
**Entrepreneur spécialisé**

Peinture - Joints - Pose de tapisserie  
 Teinture - Vernis - Faux finis - Stuccos

Tél.: 819.424.4130  
 Cell.: 819.321.7630  
 Fax: 819.424.0046

**DEEPSLEEP**  
 par SIMMONS

*Dormez confortablement  
 tout en économisant!*

**SOLDE**  
*Estival* DE MATELAS

**PRIX CHOC**

À partir de  
**\$ 379<sup>00</sup>**

Matelas Queen

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

**ameublements**  
**Barbeau & Garceau inc.**

Nous avons en magasin  
 ce que vous avez en tête

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

## POÈMES

Suite de la page 12

### La fin d'une vie

*Des années d'amusement  
 En riant  
 Avec un être cher  
 Cher à mes yeux*

*En 2006  
 Je ne l'ai plus  
 Perdu*

*Depuis je me sens  
 Enfermé dans un sarcophage  
 Depuis je ne vois  
 Que du brouillard*

*Quand j'ai appris cette nouvelle  
 Mon cœur a explosé  
 comme une bombe  
 J'ai été assiégé  
 Don mon propre corps  
 J'ai été noir  
 Noir de rage*

*Mon grand-Père  
 Tu valais cher  
 Tu n'avais pas de prix  
 75 ans en vie  
 Plus rien  
 La fin.  
 Simon Martin-Hardy*

### Partir

*Par ta propre volonté  
 Tu t'es enlevé la vie  
 Ton cœur s'est arrêté  
 Trop loin tu es parti*

*J'aurais tant aimé  
 Te dire une dernière fois  
 Merci de m'avoir protégée  
 De tout ces malfrats*

*Maintenant j'ai peur  
 De t'oublier à jamais  
 Car il reste en mon cœur  
 Trop de souvenirs mauvais.*

*Je t'en veux de partir  
 J'avais besoin de toi  
 Tu ne devais pas mourir  
 J'avais besoin de toi.  
 Juliette Lévesque-Guilbeault*

### Intimidé

*J'ai été intimidé.  
 Dans le passé  
 Comme un enfant rabaissé.*

*J'étais absorbé par le passé  
 J'étais fatigué  
 Je ne pouvais plus continuer*

*J'étais attristé.  
 Par les personnes qui m'ont  
 ravagé.  
 Mon cœur avait été piétiné  
 Et fracturé comme un maltraité  
 Thomas Fougère*