



**CENTRE
DE POMPES
ST-DONAT INC.**



Inspection
par
caméra

720, PRINCIPALE SAINT-DONAT

Pompes à jet & submersibles • Système de filtration
Système d'arrosage • Champ d'épuration

424-3220 sans frais: 1-888-829-6883



**Investis-
s**

de Finance inc.

Cabinet De Services Financiers

En vouloir plus pour votre argent... **819-424-4747**
1-888-625-1477

EXP. COMPT. LAMC
CLAUDE LAMBERT
442 RUE NADON
ST-DONAT, P.Q.
J0T 2C0

SAINT-DONAT • 12 JANVIER 2007 • VOLUME 35 • N° 2 • 24 pages • Nouvelles de Saint-Donat, Notre-Dame-de-la-Merci, Entrelacs et régions

55¢

Le Journal Altitude

1350



netaxis
Internet
Haute-vitesse
- maintenant disponible -
www.netaxis.ca
1-888-482-8989

«Le budget 2007 comportera une enveloppe spéciale pour l'environnement à St-Donat»

Le maire Richard Bénard

A la suite de la problématique des algues bleues (cyanobactéries) survenue au cours de l'été 2006 dans certains lacs de Saint-Donat, et face à l'intérêt manifesté par la population lors de la journée d'information environnementale Tourné Vert l'avenir le 4 novem-

bre dernier, le conseil municipal a pris extrêmement au sérieux cette situation. Il a donc décidé de mettre de l'avant une série de mesures qui entreront en vigueur cette année ainsi qu'une enveloppe spéciale dans l'actuel budget touchant l'environnement.

DÉTAILS DU BUDGET 2007 DANS L'ÉDITION DE FÉVRIER

Trois Lanaudois participent à une mission humanitaire en Inde

Durant plus de deux semaines en octobre dernier, trois Lanaudois se sont joints à un groupe de 10 Québécois participant à une mission médicale et dentaire au nord-est de l'Inde, dans l'Himachal Pradesh.

La pédiatre Geneviève Beaulieu, originaire de l'Assomption et pratiquant maintenant à Sherbrooke, l'hygiéniste dentaire Stéphanie Ritchie, de Saint-Donat, ainsi que le Jolietain Philippe Martin, dentiste pratiquant au CHRDL et à Saint-Donat, furent accueillis chaleureusement par de jeunes Tibétains exilés en Inde dans la chaîne de montagnes himalayenne. On y retrouve environ 200 moines et nonnes qui ont décidé de rebâtir leur communauté en des terres plus pacifiques. Ils y accueillent plus de 400 enfants tibétains dans un orphelinat et un pensionnat.

Cette année, l'équipe a procédé à la vaccination préventive et aux soins dentaires des enfants du monastère Bonpo. Les dermatologues participants ont mis sur place un système d'échange Internet pour assister les infirmiers indiens travaillant au dispensaire de l'endroit.



Ce projet est la suite de missions annuelles amorcées il y a plus de cinq ans par l'Association des dermatologues du Québec, avec comme première participante Docteur Pascale Marinier, dermatologue pratiquant également à Joliette. C'est la première fois qu'un dentiste participe à cette mission, l'équipe du dentiste Martin étant parrainée par Dentistes-Sans-Front-

suite en page 18

Une école de musique en Inde

Les élèves de 2^e année de la classe de Mme Agathe, à Saint-Donat, racontent ici, en collectif, ce qu'ils ont retenu d'une présentation qui leur a été faite dernièrement en classe.

Madame Elaine Malo, de Joliette, est allée en Inde pour voir comment est la vie là-bas. Elle est allée 15 jours dans une école de musique. Elle a apporté des chandails et des brosses à dents à tous les enfants de l'école.

À son retour de voyage, le 5 décembre, elle est venue dans notre classe pour nous montrer ses photos et nous raconter la vie dans cette école.

Voici ce que nous avons appris. Les noms sont très différents dans ce pays. Voici des exemples de noms de filles: Laximi, Puja, Shoba, Shanti, et de garçons: Krishna, Avinash, Ramesh, Vittal, Prakoush. Les gens là-bas ont la peau foncée, ils ont tous les cheveux noirs. Sur le

front, ils ont un petit picot rouge. Eux, ils appellent ça un troisième oeil.

Les enfants ne portent pas d'habit d'hiver parce que là-bas, il fait toujours chaud. Ils portent des vêtements légers. Certains enfants sont nu-pieds.

Lorsqu'ils mangent, ils s'assoient par terre. Ils mangent du riz avec un peu de légumes à chaque repas. Ils mangent dans une assiette en métal, avec leur main droite. Ils n'utilisent pas d'ustensiles.

Les maisons sont faites en boue séchée. Elles sont différentes des nôtres. Le toit est en paille. Ils dorment avec leurs vêtements qu'ils portent durant la journée.

suite en page 18

Desrosiers FORD
STE-AGATHE
LACHUTE - MONT-TREMBLANT
MAINTENANT TROIS ADRESSES
POUR MIEUX VOUS SERVIR!
1-800-567-6702

Optique Expert du Nord Pour vos yeux
Ste-Agathe: 40, boul. Morin,
(voisin Canadian Tire)
Tél.: (819) 326-8121/1-800-581-8121
Ste-Adèle: Clinique médicale de
Ste-Adèle, 1150, Bourg Joli
Tél.: (450) 229-8300
Dr Monique LEMAY

DÉMARREUR À DISTANCE
A PARTIR DE **119** \$
* installation en sus
Lebeau Vitres d'autos
NOUVEAU
SONDE THERMALE
29 \$
ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE
1061, Principale, Ste-Agathe-des-Monts 1-800-263-2710 326-2882

Ste-Agathe SEMAINE ESSAI ROUTIER La plus économique et la plus performante de sa catégorie!
228 \$
Civic 2006 Berline ou Coupé
• Moteur 1-Vtec 140 ch.
• Freins ABS
• 6 coussins gonflables
• Groupe électrique
• Lecteur CD - 160 watts
• Réglage hauteur-siège
• Moins énergivore
Bonne route
HONDA de Ste-Agathe
1717, route 117, Ste-Agathe-des-Monts
819.326.1717 1.877.326.1717 HONDA

OPINION du lecteur

La gang du Mont-Gareau

Dès son ouverture en 1965, la gang existait déjà. On l'appelait la gang des Togo. C'est pour cette raison qu'il y a une piste qui se nomme La Togo. Aujourd'hui, la gang des Togo a changé. Il ne reste plus que trois Togo

authentiques, et les trois se prénomment Jacques. Mais la gang existe encore. La gang, vous l'avez sans doute vue ou entendue. Bons skieurs, hommes ou femmes, de calibre intermédiaire à expert, avec leurs cris «Ya-Ya-Ya» ou «Hi-Ha». La fin de semaine, il y en a plus d'une trentaine. En semaine et ce, tous les jours, il n'y en a pas moins d'une dizaine.

Comment faire partie de la gang? Il s'agit de repérer la gang sur la montagne et de skier avec eux, tout simplement. La gang vous remarquera et voilà, vous voudrez toujours skier avec la gang.

La gang se fera un malin plaisir de vous amener dans le Sou-Bois, le Trottoir, le Flanc ou encore mieux de

vous faire découvrir «La Passe du Glacière».

La gang n'a pas de structure, pas de chef, pas de président, donc aucune contrainte. On skie pour le plaisir. À chaque descente, on suit un nouveau «leader». La gang peut se scinder en deux ou trois groupes pour une descente. C'est pourquoi les intermédiaires ne se sentent pas brimés par les experts. Si le ski vous intéresse...

Bon ski avec La Gang.

Jacques Angers, 819-321-5687

Un grand merci à vous tous!

Nous aimerions remercier tous nos clients et les visiteurs du Centre de conditionnement physique Action Fitness. C'est super de vous voir prendre votre santé en mains et de poursuivre ainsi une vie active. Nous ac-

cueillons au gym une impressionnante brochette de clients allant des jeunes au moins jeunes. Des gens comme vous et moi qui sont aussi nos voisins, des membres de notre famille, des amis, des compagnons de travail etc. Grâce à cette panoplie de gens, l'atmosphère est chaleureuse et accueillante.

Cette diversité de clientèle montre bien qu'au gym comme dans la vie, il y a des gens pour qui vivre pleinement représente un défi de tous les instants. Plusieurs clients ont diverses maladies et handicaps multiples et tous persistent et s'entraînent semaine après semaine. Pour eux, venir au gym trois fois par semaine, à raison d'une heure par entraînement, fait dorénavant partie de leur vie. Ils ne cherchent pas d'excuse pour ne pas venir au gym, comme le manque de temps, d'argent, de motivation ou encore d'être trop vieux pour bouger. C'est pourquoi nous sommes ravis de vous compter parmi notre clientèle, et nous sommes fiers de votre persévérance. C'est plus que motivant de

voir tant de gens vouloir améliorer leur santé.

Bravo également à tous les cadets de l'air qui ont profité de la journée de la parade du père Noël pour venir passer trois heures au gym. Avec de grands sourires et beaucoup d'énergie, ils ont essayé le spinning (vélo en groupe), le cardio-kickboxe, le bootcamp ainsi que les appareils de musculation et cardiovasculaires.

Nous tenons également à dire un gros merci à Brigitte, de la garderie «Le Club des petits futés», et à ses petits qui sont venus nous visiter chaque mardi pendant 10 semaines. Lorsque l'on voit ces petits apprendre de nouveaux jeux et effectuer de nouvelles activités, cela nous donne le goût de se dépasser encore plus. Félicitations à tout ce beau petit monde.

Nous souhaitons à tous une année de bonheur, de sérénité et de pleine santé.

Efrat et Robert Taylor,
propriétaires du gym
Action Fitness

Entente historique pour plus de 13 000 femmes de Lanaudière

Le député libéral d'Argenteuil et responsable de la région de Lanaudière, M. David Whissell, se réjouit du règlement de l'équité salariale annoncé dernièrement et félicite le travail qu'a accompli la présidente du Conseil du trésor et ministre responsable de l'Administration gouvernementale, Mme Monique Jérôme-Forget.

Rappelons que le gouvernement du Québec n'ira pas en appel de la décision de la Commission de l'équité salariale sur la demande gouvernementale d'étalement des ajustements salariaux. Le gouvernement se dit satisfait de voir que la Commission a reconnu la nécessité d'étaler les correctifs d'équité salariale sur une période un peu plus longue que celle prévue dans la Loi.

«L'entente conclue en juin dernier avec nos partenaires syndicaux est donc pleinement en vigueur, et vient corriger les injustices du passé pour plus de 360 000 femmes au Québec. Le travail d'une femme est désormais d'égale valeur à celui d'un homme dans les secteurs public et parapublic au Québec. Cette réalisation est un point tournant dans l'évolution du Québec, et j'en suis fière comme femme et comme membre de ce gouvernement», souligne la présidente du Conseil du trésor et ministre responsable de l'Administration gouvernementale, Mme Monique Jérôme-Forget.

Les paiements rétroactifs, qui remontent au 21 novembre 2001, seront effectués au cours du mois d'avril 2007. Les coûts récurrents d'équité salariale en rémunération globale s'élèvent à environ 825 millions de dollars. Ce montant est compris dans le cadre de rémunération de 3,2 milliards de dollars annoncé en juin 2004 et à l'intérieur duquel le gouvernement avait réservé des sommes pour l'équité salariale.

À titre d'exemple, une infirmière au sommet de son échelle salariale recevra, d'ici avril prochain, un montant de 11 076 \$ et verra son salaire augmenté de 5 185 \$ annuellement. Une enseignante au sommet de son échelle salariale recevra, d'ici avril 2007, un montant de 2 578 \$ et profitera d'une augmentation de salaire de 1 588 \$ par année. «Ce sont plus de 13 000 femmes dans Lanaudière qui bénéficieront d'ajustements salariaux récurrents sur une base annuelle», de conclure le député d'Argenteuil.

Clinique d'esthétique et électrolyse

Image

SPÉCIAUX DE JANVIER ET FÉVRIER

À l'achat de 2 produits Contour des Yeux, vous recevez une lotion démaquillante pour les yeux GRATUITE

SOINS DES PIEDS (avec vernis ou Français): 20% de réduction

Nathalie et Nancy
Esthéticienne et électrolyste diplômées

222, Bédard, St-Donat, Tél.: (819) 424-1471 • 877-424-1471 • esthetique@bellnet.ca

Les Femmes actives souhaitent Bonne et Heureuse Année à tous



C'est en grand nombre que, le 12 décembre dernier, nous assistions à notre souper mensuel au Manoir des Laurentides. Nous remercions tous les conjoints qui étaient présents à ce dernier souper conférence de l'année 2006.

Ce soir-là, Mme Anne Tessier, conteuse, nous a fait traverser le temps, de la colonie à aujourd'hui, avec ses contes et légendes sur l'évolution de la femme.

Félicitations aux heureux gagnants de nos paniers cadeaux, soit le «forfait golf» qui a été gagné par Serge Rivard, et le «forfait santé, beauté» par Rollande Blanchard. Les profits de nos tirages nous aident à réaliser nos objectifs qui sont d'aider les organismes venant en aide aux femmes et aux enfants démunis. Merci à tous ceux qui ont acheté des billets.

C'était son jour de chance puisque Serge Rivard a aussi gagné le certificat cadeau de 10 \$ chez Monsieur Pizza. Francine Downs nous avait préparé une belle liste de suggestions de livres pour soi ou pour offrir en cadeau à Noël.

Nous faisons relâche en janvier, donc notre prochain souper aura lieu le 20 février 2007 à la Rôtisserie Saint-Donat. Nous recevrons Mme Linda Lamontagne, décoratrice. Elle nous informera sur les dernières tendances pour nos travaux du printemps. Bienvenue à toutes!

Nous profitons de ce moment de l'année pour vous offrir nos meilleurs vœux de santé et d'amour pour 2007. Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous au 819-424-1021 ou 819-424-3694.

Diane Doré Rivard, secrétaire des FAM

Horaire de la Maison des Jeunes de St-Donat

Du 12 janvier au 9 février 2007

bienvenu à tous les jeunes de 12 à 17 ans.

Vendredi 12 janvier

de 17h30 à 22h, accueil et inscription aux activités libres.

Soirée sport (hockey au gym de l'école Sacré-Cœur) à confirmer, ou patinage au Sentier Colvert.

Samedi 13 janvier, de 15h à 22h

nos p'tits préférés de jeux de société. Initiation Donjon Dragon.

Mercredi 17 janvier

de 18h à 21h, atelier Scrap Booking. Inscription appréciée à cause du matériel pour la création.

Vendredi 19 janvier

de 17h30 à 22h, accueil et information sur les activités qui sont en préparation. Bingo réinventé (surprise!).

Samedi 20 janvier

de 15h à 22h, accueil et inscription aux différentes activités.

Conception de desserts savoureux selon les goûts des jeunes et en soirée, «dégustation et commentaires».

Jedi 25 janvier

de 18h à 21h, atelier d'Art Boréal (inscription obligatoire).

Vendredi 26 janvier

De 17h30 à 22h, accueil et inscription aux différentes activités. Patinage (Sentier Colvert en soirée).

Samedi 27 janvier

de 15h à 22, journée initiation au jeu des échecs.

Mercredi 31 janvier

de 18h à 21h, atelier Scrap Booking. Inscription appréciée à cause du matériel pour la création.

Jedi 1 février

de 18h à 21h, atelier d'Art Boréal (inscription obligatoire).

Vendredi 2 février

de 9h à 22h, journée péda-MDJ (en journée ski-alpin, inscription obligatoire). En soirée, un super bon film entouré d'amis et collation maison.

Samedi 3 février

de 15h à 22h, accueil et inscription aux activités suggérées.

Atelier de fabrication de tire sur neige et dégustation.

Mercredi 7 février

de 18h à 21h, atelier Scrap Booking. Inscription appréciée à cause du matériel pour la création.

Vendredi 9 février

de 17h30 à 22h, accueil et inscription aux activités. Aérobie (atelier d'exercice préparé par les jeunes).

Samedi 10 février

de 15h à 22h, accueil et inscription aux activités. Atelier poésie.

Les jeunes ainsi que toute l'équipe de la Maison des Jeunes de Saint-Donat souhaitent à tous une année des plus riches en santé et en amitié. Que cette année apporte bonheur et joie dans tous les cœurs! Pour toute information, (819) 424-3811 et c'est un rendez-vous au 544, rue Désormeaux.

Gabrielle Régimbald, Caroline Lapointe, Jérémie Roy Savard, animateurs, Diane Bédard, coordonnatrice

Le Journal Altitude 1350

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

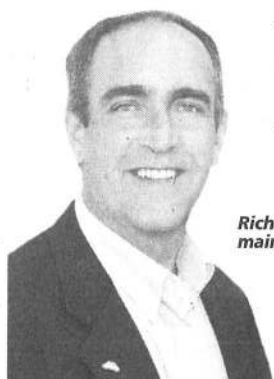
CARD

(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
DE JANVIER
Date limite pour messages
et publicités :
31 JANVIER

Richard Bénéard
maire

Le mot du maire

Je désire commencer ce mot du maire en vous souhaitant, à toutes et à tous, une année 2007 empreinte de santé et de bonheur. Que cette prochaine année vous permette la réali-

sation de tous vos projets.

En mon nom personnel et au nom du conseil, je souhaite la bienvenue aux nouveaux commerçants qui se sont récemment établis à Saint-Donat, soit le restaurant Hôtel de Ville, la boutique Blanc Bleu, Neige Soleil, l'auberge Oasis du Nord ainsi que la clinique de physiothérapie Mirabel.

La température pour le moins inhabituelle que nous connaissons des répercussions importantes sur la vil-

légature et le tourisme dans la région, mais aussi chez nos commerçants. Nous pouvons vous souhaiter que Dame Nature nous réserve les mois de février et mars qui permettront à tous de profiter de nos habituels hivers à Saint-Donat. Le redoux de ces dernières semaines m'incite à vous inviter à être d'une extrême prudence et ce, particulièrement dans l'exercice de vos activités sur nos plans d'eau.

Suite à la nomination des membres du comité consultatif en environne-

ment pour notre municipalité, je profite de l'occasion pour vous les présenter et les remercier de leur désir de s'impliquer dans notre communauté. Il s'agit de M. Robert Bonnell, professeur à l'université McGill, M. Louis Drouin, de Santé publique à Montréal, M. Rytis Bulota, urbaniste à la ville de Chateauguay, M. Éric Favreau, avocat et détenteur d'un MBA en finance et également impliqué dans l'ARLO au niveau de l'environnement, M. Yvan Péloquin, détenteur d'une maîtrise en science de l'environnement et conseiller professionnel en environnement à la ville

de Laval, M. Jean-Marc Hébert, médecin et responsable du groupe de médecine familiale à Saint-Donat, ainsi que des conseillers Joé Deslauriers et Serge Aubin.

La première réunion des membres aura lieu au cours des prochaines semaines. Je désire également remercier M. Éric Picard, M. Sylvain Barbeau, M. Guy Gauthier, M. Jacques Binette, Mme Françoise Nadon, M. Benoit Richer, M. Jean-Luc Pellerin et M. Gaétan Lord qui ont posé leur candidature et manifesté leur intérêt à s'impliquer sur ledit comité.

La gastro-entérite fait des ravages

par Jean-Marc Hébert, md

La grippe n'est pas encore arrivée, mais nous avons la gastro-entérite. Il semble y avoir un début d'épidémie, les Canadiens de Montréal en ont été victimes, et maintenant les Donatians de Lanaudière. Comment se manifeste-t-elle? Eh bien, c'est généralement assez évident: votre corps

expulse par les deux bouts son contenu. Les nausées, et une diarrhée liquide profuse.

Le principal danger est la déshydratation, particulièrement chez le jeune enfant et la personne âgée ayant des problèmes de santé. La cause actuelle en est un virus particulièrement contagieux qui se transmet de personne en personne, de poignée de porte et de toilette à la personne. Les antibiotiques ne sont pas indiqués.

Réhydratation contrôlée

Le traitement consiste à se réhydrater, petite quantité par petite quantité, gorgée par gorgée, avec une solution qui contient du sel et du su-

cre. Des préparations toute faites sont disponibles en pharmacie tel que le *gastrolyte* et le *pedialyte*. On doit éviter l'eau plate, ainsi que Sprite, 7up et équivalents qui ne contiennent que du sucre. Les solutions de réhydratation pour athlète peuvent dépanner, mais il faut éviter celles qui contiennent de la caféine ou autres stimulants. Lorsqu'on tolère les liquides, on peut passer à la compote de pomme, les biscottes, le riz et les bananes. On doit consulter si les symptômes durent plus de cinq jours ou si les malaises sont accompagnés d'une forte fièvre, de grandes faiblesses et surtout s'il y a du sang dans les selles. La période de contagion est d'en-

viron 72 heures.

Se laver les mains souvent

En prévention, la personne infectée doit éviter de partager la toilette avec d'autres personnes. Cette personne doit de laver les mains fréquemment. Si vous n'êtes pas encore infecté et que vous fréquentez une toilette publique, prenez bien soin de vous laver les mains avant de partir, de fermer le robinet avec une serviette et avec cette même serviette, d'ouvrir la porte et enfin de jeter la serviette dans une poubelle. Heureusement, le temps des Fêtes est passé, et les visites sont terminées. Bonne chance, c'est quand même pas le C Difficile!

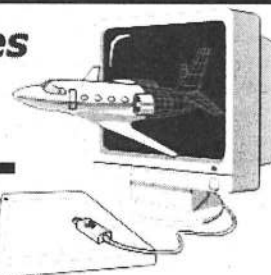


Dû à la mauvaise température des dernières semaines, la fin de semaine SKIONS POUR STE-JUSTINE au centre de ski La Réserve aura lieu de nouveau la fin de semaine de Pâques, les 6, 7 et 8 avril prochain. Lors de cette fin de semaine, la cafétéria servira son traditionnel menu cabane à sucre.

Services Informatiques

Pierre Forget Inc

19 Place Tournesol, St-Donat



RÉPARATION D'ORDINATEUR À DOMICILE

25 ans
d'expérience

424-2051
pierre.forget@st-donat.com

Avec des gens de confiance et d'expérience



Centre Informatique

Parce que vous méritez ce qu'il y a de mieux!

Ordinateur à partir de 479.99\$

Venez nous rencontrer.

Meilleurs vœux à tous nos clients et amis.

337 rue St-Donat, Place Monette

Tel : 424-1400 Fax: 424-1466

Technologie de pointe à des prix compétitifs.

Notre travail est garanti.

TOUTE NOUVELLE VOLVO S80 2007



Au sommet du luxe scandinave!

VOLVO S80 2007 à rouage intégral disponible avec V8 4,4 litres 311ch. ou 6 cyl. 3,2 litres 235 ch. Transmission automatique Geartronic à 6 rapports. Équipée de nouvelles technologies de sécurité IDIS, ACC, BLIS et ABL. À partir de 54 995 \$*.

* Taxes et transport en sus.

FRANKE VOLVO

180 Principale, Ste-Agathe-des-Monts

1 800 454-4775, (819) 326-4775

www.frankevolvo.com

Volvo. Pour la Vie



RESTAURANT M. PIZZA

745, Principale

424-5811

Heures d'ouverture:

Dimanche:

7h AM à 21h PM

Lundi au samedi:

de 5h AM à 21h PM

**NOUVEAU...NOUVEAU...
LIVRAISON GRATUITE**

Livraison

Jeu-di-ven-dre-di-sa-me-di-di-man-che de 16h à 21h

**VENÉZ VOUS JOINDRE
À NOTRE ÉQUIPE:
CUISINIER(E) À TEMPS
PLEIN DEMANDÉ**

SUR PLACE SEULEMENT

12 spéciaux du jour du lundi au jeudi, de 11h à 21h et le vendredi, de 11h à 14h

6,95 \$ à 7,95 \$

(soupe, dessert du jour et café inclus)

6 spécial TRIO **5,25 \$** / 7 jrs semaine

4
2
4
-
5
8
1
1

Aux Donatienens qui nous ont quittés en 2006

par Claude Lambert,
anthropologue

Je tiens à remercier l'Évêché de Mont-Laurier de m'avoir permis de consulter les registres de la paroisse. L'orthographe des noms est telle qu'on la retrouve aux registres. Jusqu'au 31 décembre 2006, nous avons perdu 30 membres de notre communauté. Cet amour envers des êtres chers qui nous ont quittés nous invite à réfléchir sur le sens à donner à notre vie et aux gestes quotidiens que nous posons. Pour leur salut, lisons une dernière fois leurs noms comme une prière.

1. **Clément Francoeur**, fils de Philias Francoeur et de Victoire Bonnenfant. Né le 13 janvier 1916 et décédé le 9 janvier 2006. Veuf de Adeline English.
2. **Annette Boileau**, fille de Joseph Boileau et de Valentine Fournelle. Née le 12 janvier 1922 et décédée le 15 janvier 2006. Veuve de Paul-Émile Godon.
3. **Marie-Jeanne Lévesque**, fille de Euclide Lévesque et de Émilie Labelle. Née le 5 janvier 1923 et décédée le 28 février 2006. Veuve de Henri Simard.
4. **Léonnie Piote**, fille de Hermas Piote et de Auréa Lavigne. Née le 14 février 1923 et décédée le 2 mars 2006. Épouse de Léonard Bolduc.
5. **Alma Lambert**, fille de Joseph Lambert et de Elisabeth Lévesque. Née le 19 avril 1919 et décédée le 4 mars 2006. Veuve de Gérard Lavoie; épouse de Léo Beauchamp.
6. **Léonard Robert**, fils de Joseph Robert et de Delphine Désormeaux. Né le 17 mars 1915 et décédé le 9 mars 2006. Veuf de Émiliana Lafleur.
7. **Marie-Anne Johanne Germain**, fille de Rolland Germain et de Aline Huard. Née le 8 août 1966 et décédée le 15 mars 2006.

8. **Yvon Lagacé**, fils de Henri Lagacé et de Florianne Charbonneau. Né le 24 janvier 1941 et décédé le 27 mars 2006. Époux de Suzanne Bigras.

9. **Pierrette Bergeron**, fille de Élisée Bergeron et de Méline Paquin. Née le 14 août 1935 et décédée le 25 avril 2006. Épouse de Guy Sauriol.

10. **Jeanne Piché**, fille de Wilfrid Piché et de Régina Tourangeau. Née le 20 août 1922 et décédée le 28 avril 2006. Veuve de Albert Ritchie.

11. **Jocelyne Dubois**, fille de Roland Dubois et de Pierrette Vézina. Née le 3 septembre 1961 et décédée le 2 mai 2006.

12. **Joseph Romuald Mario Berthiaume**, fils de Marcel Berthiaume et de Georgette Lavoie. Né le 7 février 1955 et décédé le 17 juin 2006.

13. **Marie Cécile Fernande Robert**, fille de Joseph Robert et de Delphine Désormeaux. Née le 18 octobre 1923 et décédée le 26 juin 2006. Veuve de Albert Regimbald.

14. **Patrice Dumont**, fils de Joseph Dumont et de Anna Anctil. Né le 11 juin 1916 et décédé le 1 juillet 2006. Veuf de Jeannine Simard.

15. **Paul Martin**, fils de Raoul Martin et de Yvonne Lussier. Né le 10 décembre 1929 et décédé le 3 juillet 2006. Époux de Pierrette Bouvrette.

16. **Richard Riopel**, fils de Julien Riopel et de Hectorine Cloutier. Né le 23 mars 1941 et décédé le 9 juillet 2006.

17. **Diane Morin**, fille de Maxime Morin et de Irène Piché. Née le 1 août 1955 et décédée le 13 juillet 2006. Épouse de Benoit Ladouceur.

18. **Edna Chalifoux**, fille de Wilfrid Chalifoux et de Jane Grower. Née le 1 juillet 1922 et décédée le 17 juillet 2006. Épouse de Gaston Rivest.

19. **Marguerite Létourneau**, fille de Rodolphe Létourneau et de Albertine Vézina. Née le 22 février 1927 et décédée le 12 août 2006.

Veuve de Armand Lavigne.

20. **Madeleine Deshaies**, fille de Spérat Deshaies et de Alma Pronovost. Née le 26 septembre 1919 et décédée le 15 août 2006. Épouse de Jean-Paul Godon.

21. **Carmen Piché**, fille de William Piché et de Rose Trudel. Née le 31 juillet 1916 et décédée le 29 août 2006. Veuve de Léopold Boudreau.

22. **Rémi Biron**, fils de Antonio Biron et de Hélène Bonneau. Né le 1 octobre 1926 et décédé le 15 septembre 2006. Veuf de Bertha Bélanger.

23. **Jean-Paul Lavoie**, fils de Louis Lavoie et de Aurore Constantineau. Né le 26 juin 1925 et décédé le 22

septembre 2006. Époux de Jeannine Pepin.

24. **Philippe Allard**, fils de Omer Allard et de Georgiana Perron. Né le 3 juin 1931 et décédé le 27 septembre 2006. Époux de Claire Gendreau.

25. **René Tardif**, fils de Lionel Tardif et de Adrienne Guay. Né le 30 décembre 1949 et décédé le 20 octobre 2006. Époux de Isabelle Desjardins.

26. **Roger Lépine**, fils de Lionel Lépine et de Délia Lachapelle. Né le 11 août 1930 et décédé le 27 octobre 2006. Époux de Monique de Grandpré.

27. **Jules Tourangeau**, fils de Jules Tourangeau et de Victoria Labelle.

Né le 8 février 1913 et décédé le 25 novembre 2006. Veuf de Cécile Thibault.

28. **Fernande Berthelot**, fille de Pierre Berthelot et de Cécile Boudreau. Née le 20 mai 1921 et décédée le 11 décembre 2006. Épouse de Félix Bélanger.

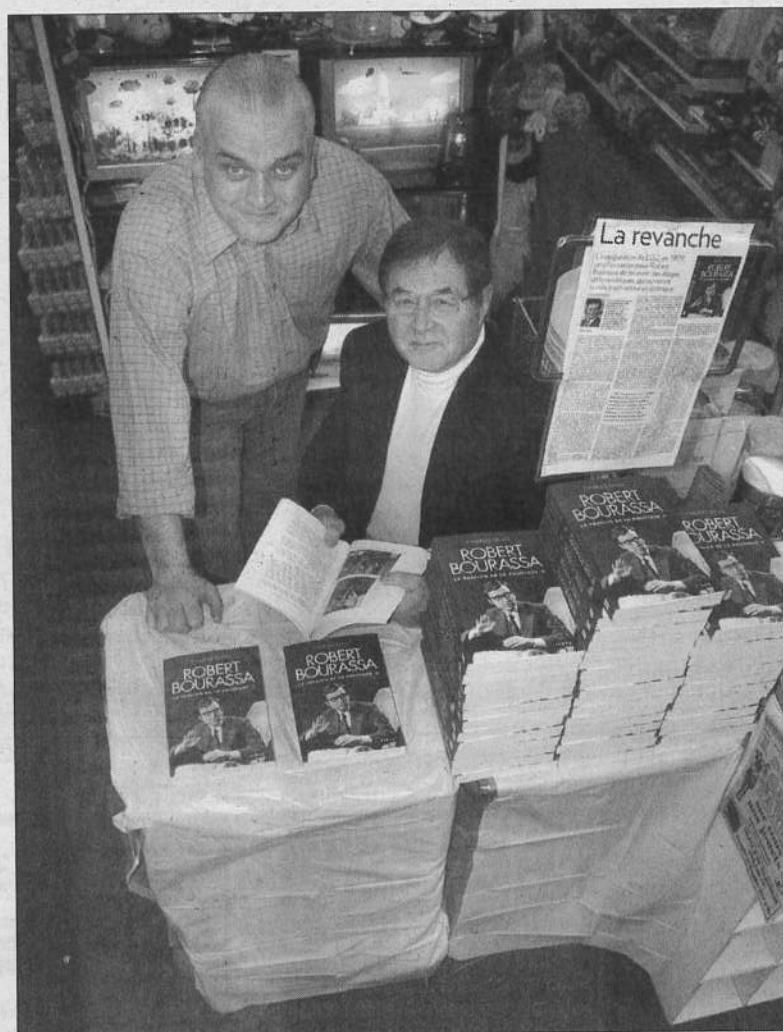
29. **Jacqueline Grenier**, fils de Alfred Grenier et de Marie Milks. Née le 14 juillet 1931 et décédée le 14 décembre 2006. Veuve de Roger Aubin.

30. **Marcel Issa**, fils de Ludger Issa et de Marie Poirier. Né le 13 septembre 1951 et décédé le 31 décembre 2006.

Dédicace du premier de trois tomes sur Bourassa

L'auteur d'une biographie sur l'ex-premier ministre Robert Bourassa, Charles Denis, de Saint-Donat, procédait à la dédicace de son oeuvre chez Variétés St-Donat en décembre. Deux autres tomes du même auteur sont à venir. On le voit ici en compagnie du copropriétaire de Variétés St-Donat Joé Sigouin.

Photo ALTITUDE



Près de 70 familles de St-Donat ont profité de la guignolée 2006

Les Chevaliers de Colomb de Saint-Donat ont procédé encore cette année à la guignolée du mois de décembre. Grâce à la générosité de plusieurs commerçants de Saint-Donat et de nombreux particuliers, il a été possi-

ble de répondre à la demande.

En effet, pour Noël, près de 70 familles d'ici ont pu égayer leur réveillon avec les paniers de nourriture que les Chevaliers ont distribués. Il est toujours agréable d'ajouter un peu

de bonheur dans le coeur des grands et des petits dans ces moments de réjouissance.

Par la même occasion, les Chevaliers de Colomb désirent souhaiter à tous une Bonne Année 2007 de joie et de paix, bonheur et santé.

Un record d'inscriptions au hockey mineur

Tous les jeunes hockeyeurs, entraîneurs et administrateurs du hockey mineur de Saint-Donat tiennent à remercier bien sincèrement la Ligue du Vieux Poêle ainsi que les Jeunes aînés des Laurentides pour leur généreux don de 500\$ envers leur association.

«Plus particulièrement, nous soulignons l'immense travail de MM. Claude Béchard, André Chiasson et Jacques Rivard, président de J.A.L., déclare le président de l'Association du hockey mineur de Saint-Donat, François Lafrenière. D'ailleurs, l'emblème des Jeunes aînés des Laurentides fera dorénavant partie de notre panneau publicitaire. Nous tenons aussi à souligner l'apport de deux commanditaires. Il s'agit du dépanneur Atout Prix (Pierre Forget) ainsi que le Pub St-Donat (Dany Lorrain).»

Soulignons que le nombre d'inscriptions au hockey mineur de Saint-Donat atteint cette année les 138, un record dans les annales de l'Association.

BIJOUTERIE
HEM
15 ans déjà
BIJOUX OR ET ARGENT PERLES MONTRES
Vente et réparation
Bijoutier sur place
8 rue Principale Ste-Agathe-des-Monts
326-8149
Prop.: Hélène Mitron
Cardinal Timex Fiori Bulova Caravelle

Diane Monette
AUDIOPROTHÉSISTE
Prothèses auditives de haute technologie et conventionnelles
• 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)

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

Peinture - Joints - Pose de tapisserie - Lavage de vitres
Entretien Claude Simard
Bonne et Heureuse Année
Prix compétitifs Estimation gratuite
Tél.: (819) 424-4130
Cell.: (819) 321-7630

Les aventures du Père Noël

Il est 18h. Les enfants entrent dans la grande école. Ils déposent leur manteau, leur tuque et se dirigent vers la scène. On sent dans leur démarche une certaine fébrilité. Certains courent, d'autres avancent lentement, mais tous ont cette petite lueur dans les yeux qui *trahit* l'excitation et la joie de participer à ce spectacle.

Sur la scène, ils revêtent leur beau costume qui les transformera en personnages vivant au pays du Père Noël. Ils y seront le temps d'une soirée.

18h. Les parents sont assis ou debout. Ils préparent leurs appareils

photo, leurs ciné-caméras. Ils sont prêts. Les lumières s'éteignent, le silence se fait et la chorale se fait entendre. Le spectacle commence. Le Père Noël y vivra de drôles d'aventures entrecoupées de magnifiques danses, de chansons nous rappelant la magie de Noël.

La pièce se termine, les comédiens, les danseurs et les chanteurs repartent, fiers d'eux avec un air du «P'tit lutin qui nous prend par la main».

Merci les enfants de nous avoir fait vivre un si beau moment de Noël. Vous avez été fantastiques!

Un merci spécial à Madame Nancy pour cette belle idée. Merci à Madame Carole, Madame Marie-Ève, à Madame Karine ainsi qu'à tous les parents pour leur support en faisant pratiquer les enfants et en préparant les costumes. Merci à la municipalité de Saint-Donat pour la scène et tous les accessoires.

Agathe St-Georges,
enseignante 2^e année



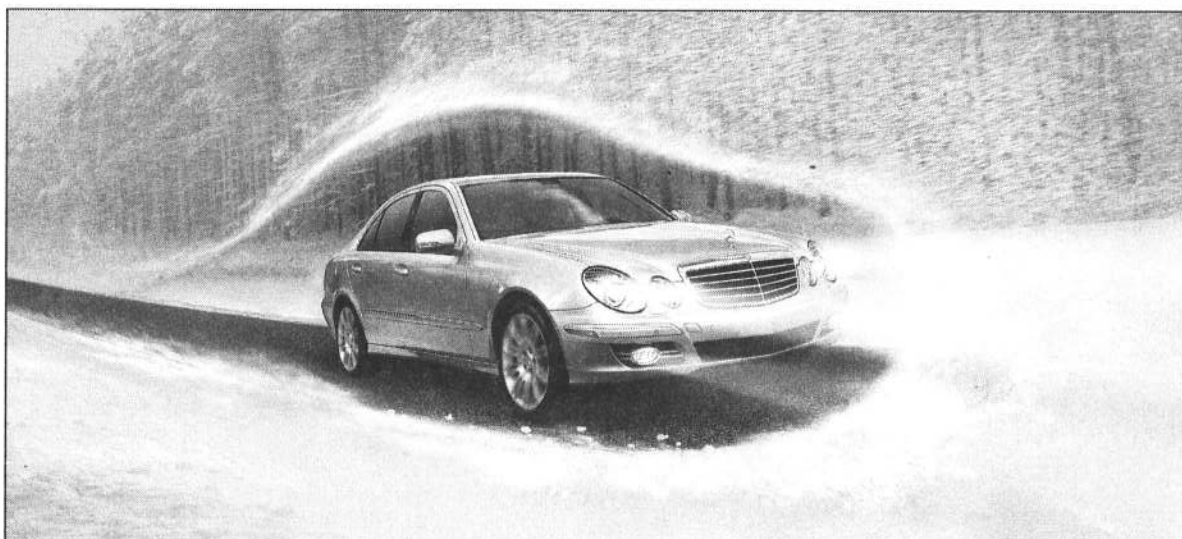
Père et Mère Noël remercient Isabelle

Le dimanche 10 décembre dernier, Père et Mère Noël

Daniel Lamoureux et Hélène Grégoire rendaient visite à la Pizzeria

St-Donat où ils ont remercié la propriétaire Isabelle et les membres de sa famille pour l'appui apporté à leur cause

envers les enfants démunis. Grâce à ces précieux collaborateurs, plus de 80 bonbonnières ont pu être distribuées non seulement aux jeunes démunis mais aussi aux personnes du troisième âge de Saint-Donat et environs.



Maîtrisez les éléments.

4MATIC

LES MODÈLES 4MATIC[®] DE CLASSE E 2007 DE PROCHAINE GÉNÉRATION sont dotés de notre système de traction intégrale 4MATIC[®] en permanence hautement sophistiqué, ce qui leur confère une adhérence remarquable en toute saison, quelles que soient les conditions climatiques, et vous aide donc

à maîtriser les éléments. Comptant aussi plus de 2000 mises à jour du design, ils vous font également bénéficier d'innovations technologiques telles que PRE-SAFE[®], NECK-PRO et le CONTRÔLE DIRECT. Rendez-vous chez un concessionnaire Mercedes-Benz pour faire un essai routier dès aujourd'hui.



Mercedes-Benz

Franke Ste-Agathe

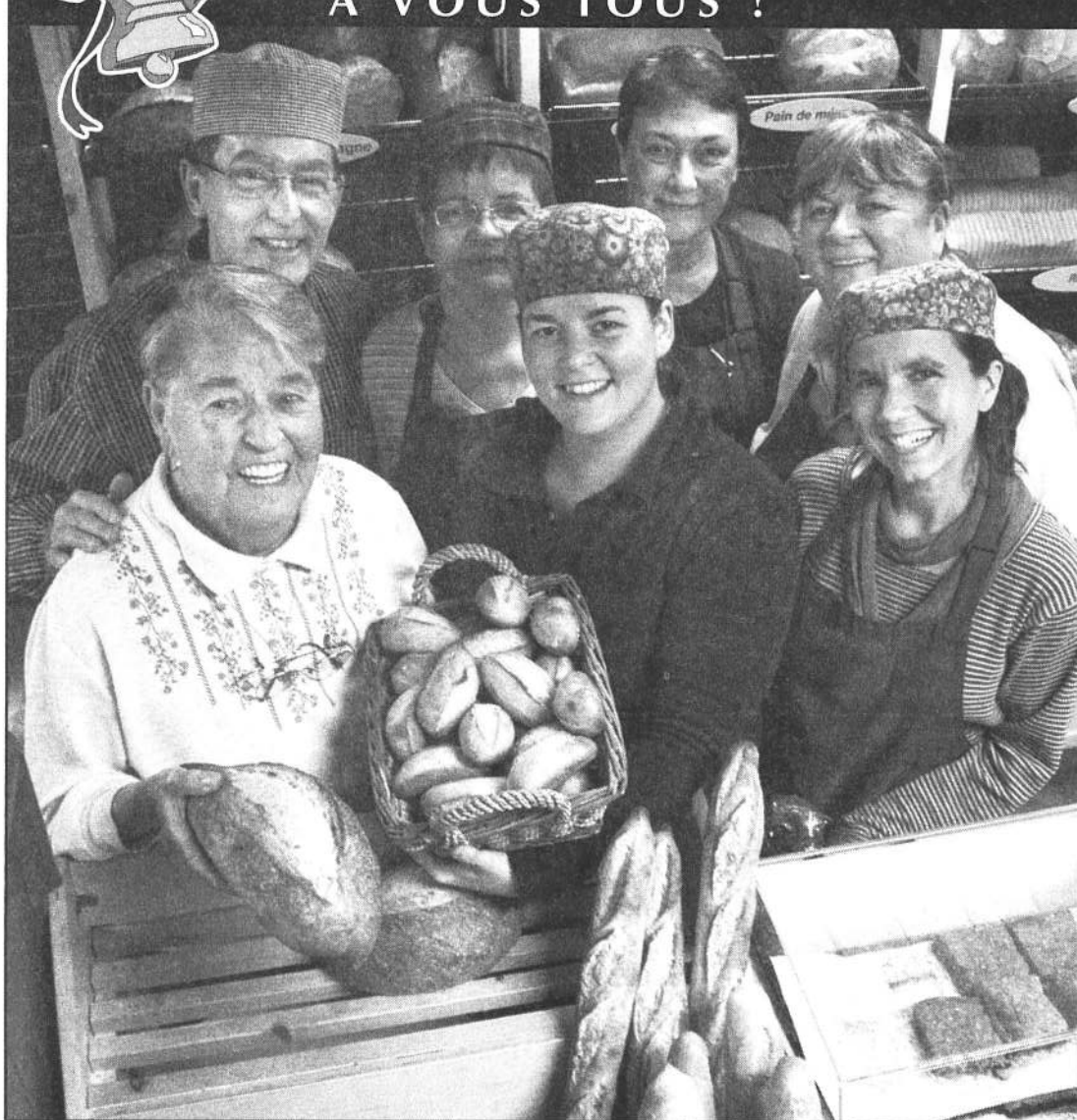
1751 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts
1 888 480-9075 • (819) 326-9075

www.franke.mercedes-benz.ca



Merci

À VOUS TOUS !



En ce temps des Fêtes, nous souhaitons vous remercier pour votre soutien et votre fidélité. C'est grâce à vous tous que la boutique, au cœur du village, est devenue un incontournable pour qui vient à Saint-Donat. Rien ne nous fait plus chaud au cœur que de vous voir venir et revenir à notre comptoir de vente, semaine après semaine et saison après saison. Nous ne pourrions concevoir notre métier sans le plaisir d'échanger avec vous et de bien vous servir. Nous tenons donc à vous dire merci et à vous souhaiter une année remplie de santé et de bonheur!

À la Boulangerie Saint-Donat, le métier de boulanger, c'est toujours l'art de mettre la main à la pâte avec tout l'amour du travail bien fait. Ainsi, au gré de notre plaisir d'évoluer au fil de vos goûts et de vous faire découvrir les fruits de notre travail, nous ajoutons régulièrement de nouveaux produits à notre gamme actuelle. Et comme votre confiance est un ingrédient essentiel de nos nouveaux produits, il nous est très stimulant de toujours chercher à vous surprendre et à vous plaire.

Alors, un gros merci à vous tous pour votre fidélité et votre confiance qui nous poussent à sans cesse nous dépasser pour faire de notre boulangerie une excellente boulangerie.

Du fond du cœur, merci!


Marie-Ève Saint-Amour


Guillaume Saint-Amour



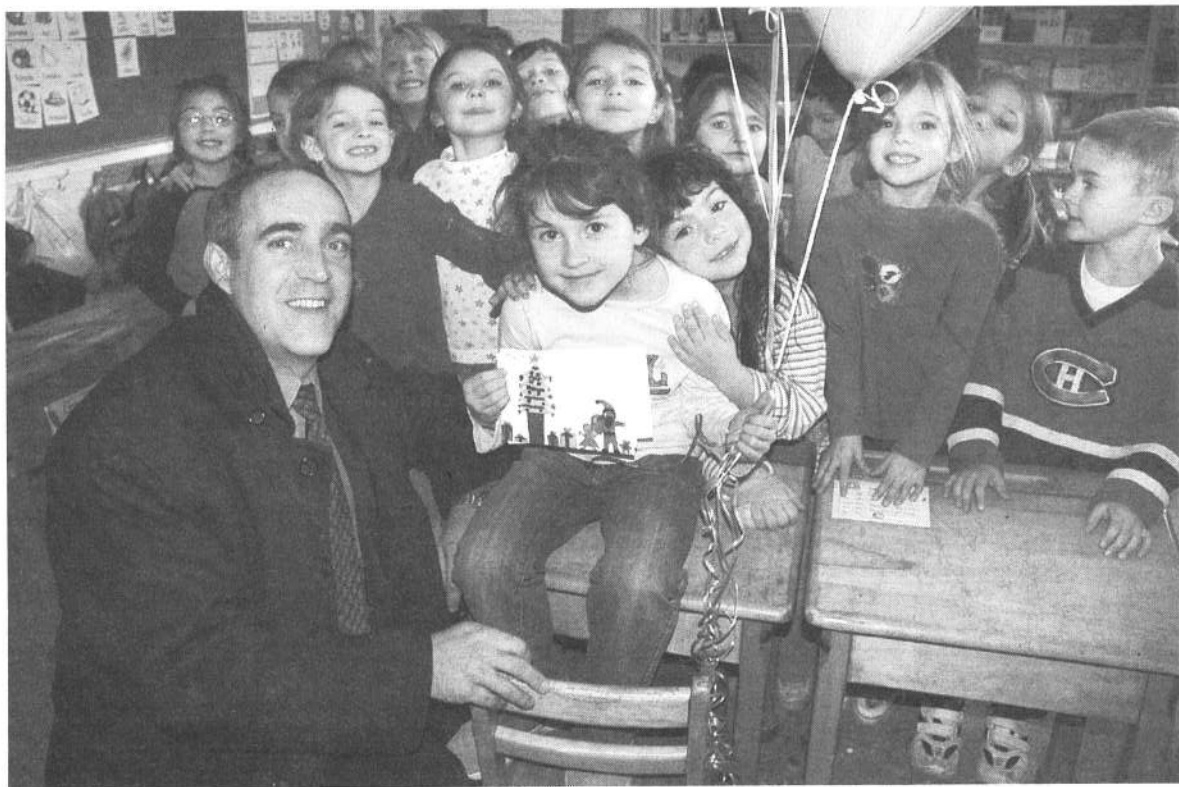
BOULANGERIE ST-DONAT

413, rue Principale, Saint-Donat
(819) 424-2220

Élisabeth Labarre s'illustre comme artiste en herbe

Cette année, c'est la jeune Élisabeth Labarre, 7 ans, de Saint-Donat, qui a eu l'insigne honneur d'illustrer les cartes de Noël officielles de la municipalité de Saint-Donat. Elle a été en fait la gagnante du concours de dessin *La carte 2006* organisé par le Service des loisirs sportifs et culturels auprès des élèves de l'école primaire de Saint-Donat. Mlle Labarre, fille de Christian Labarre et Geneviève Gilbert, a mérité un chèque de 50 \$ en plus de voir son dessin paraître sur les cartes de souhaits de la municipalité. Les autres dessins des jeunes ont été exposés à l'hôtel de ville. On la voit ici, entourée de ses amis de classe, avec le maire Richard Bénard.

Photo ALTITUDE



La danse expressive chez les jeunes filles

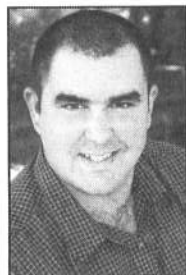
Le 6 décembre dernier à la Maison de la culture de Saint-Donat, de jeunes élèves, âgées de 5 à 12 ans, ont fait la démonstration de leur savoir-faire en danse expressive. Ces jeunes filles sont les élèves de Geneviève Gilbert qui leur a inculqué le goût de la danse dans un cours amorcé l'automne dernier.



Partenaire de
EXCEL

AVEZ-VOUS PLANIFIÉ VOTRE COTISATION REER?

- Vous seriez prêts à investir un certain montant à chaque mois plutôt qu'une somme plus importante en fin de saison REER?
- Vous désirez payer moins d'impôts tout en investissant pour votre retraite?
- Vous voulez emprunter pour tirer profit de vos cotisations non utilisées?
- Pour un service professionnel et personnalisé ainsi que des fonds très compétitifs, appelez-moi sans tarder !



Bruno Lavoie, conseiller en sécurité financière

Cell.: (819) 324-7601

Bur.: (450) 668-7700 poste 257 • Courriel: blavoie@groupeexcel.com

CLINIQUE SANTÉ DENTAIRE

664-A rue Principale,
819-424-1885



Chers patient, nous sommes de retour depuis la mi-novembre suite à notre mission humanitaire en Inde.



Les orphelins, moines et nonnes du monastère nous ont fait un accueil des plus chaleureux. Pour des informations sur ce splendide lieu, visitez le www.bonfoundation.org



Pour les curieux, nous avons affiché quelques unes de nos photos sur :
www.picasaweb.google.com/maktub8/IndiaEmailFormat



Nous sommes très heureux de cette expérience où nous avons fait plus de 340 examens et plus de 40 patients ont eu des traitements.



Malgré leur pauvreté, l'hygiène buccale de ces gens était bien meilleure que nous, « modernes » donateurs. C'est regrettable que j'ai à l'écrire. Leur saine alimentation les aide beaucoup : peu de sucre, peu de sucrerie, pas de boisson gazeuse, peu de jus.

1 1

Cela fait plus de 11 ans que je pratique à St-Donat et je n'ai jamais vu autant de caries et de dents brisées ces dernières années à la clinique. Plusieurs ont abandonnés leur suivi et examen de rappel régulier et ils en paient maintenant le prix \$\$\$



C'est un appel à tous : méfiez-vous des boisson gazeuse (très sucré et acide), des jus, des aliments

très collant et des aliments plus dure qu'une dent comme des noix, des arachides, des bonbons durs ou ronger des spare-ribs ou des T-bone.



Soyez également un peu plus « ZEN ». C'est incroyable le nombre de personnes qui serrent ou grincent des dents ou qui ont des tics de faire glisser les dents une sur l'autre ou de ronger leurs ongles et les cuticules: ces gens se brisent des dents, ont des douleurs aux dents, aux mâchoires ou aux oreilles en plus d'avoir des maux de tête aux tempes.



Nous vous souhaitons une belle fin d'année 2006 et une excellente année 2007. Tashi Delek.

Dr Philippe Martin
Chirurgien Dentiste

Mme Stéphanie Ritchie,
Hygiéniste Dentaire



Gens de la région du lac Croche, soyez des nôtres!

C'est parti! La campagne de recrutement de l'Association des résidents de la région du lac Croche (ARRLC) s'amorce. Parlez-en à votre voisin. C'est le temps de renouveler votre appui à votre association pour 2007. Si vous êtes un membre convaincu de notre raison d'être, aidez-nous à recruter de nouveaux membres. Parlez-en à votre entourage. Votre fidélité, votre confiance, ainsi que chaque nouveau membre alimentent l'énergie qui incite le conseil à continuer de travailler pour le mieux-vivre au lac Croche.

Pourquoi devenir membre de votre association? Parce que l'Association constitue un lien privilégié avec la municipalité de Saint-Donat et que votre participation s'est créée et développée. De plus, l'action de votre Association est visible.

En devenant membre, vous recevez rapidement toutes les informations relatives aux événements qui touchent la région du lac Croche ainsi que celles concernant nos activités.

Et, bien sûr, parce que l'union fait la force! L'Association, par l'entremise du conseil d'administration et de ses bénévoles, travaille pour tous les résidents de la région du lac Croche dans le respect du contexte récréotouristique si riche de notre lac.

L'ARRLC, par des activités rassembleuses, vise à préserver la qualité de vie au lac Croche, à créer un sentiment d'appartenance et des liens entre les résidents. L'Association a consacré temps et énergie à des dossiers et des activités qui ont un impact sur le bien-être, la sécurité et l'environnement. La surveillance de la qualité de l'eau du lac, la revitali-

sation et la mise en valeur du terrain de l'ARRLC par l'ajout de jeux pour tous les âges, l'agrandissement et la rénovation de la patinoire témoignent, entre autres réalisations, de notre souci de répondre aux demandes de nos membres.

Par ailleurs, l'année 2007 sera marquée par des activités qui auront pour

but la sensibilisation aux algues bleues, la préservation et la restauration des rives du lac Croche.

Vous recevrez par la poste ou par courriel, au cours du mois de janvier, un formulaire d'adhésion. Les formulaires seront également disponibles au Dépanneur du lac Croche.

Nous vous rappelons qu'il n'est

pas nécessaire d'être propriétaire pour devenir membre. L'Association est ouverte à tous et donne le droit à un vote par résidence lors de l'assemblée générale annuelle. Bienvenue dans votre Association. Parlez-en à votre voisin!

Comité de recrutement et des communications par Francine Mitchell

Loisirs sportifs et culturels de Saint-Donat

Selon vous, qui se dissimulait sous les traits de notre magnifique Père Noël? Bien que plusieurs ont évoqué les noms de Jean-Charles Aubin, Michel McNicoll, Guy Lorrain, Jean Boissvert, Gilles Coutu ou Robert Charbonneau, notre illustre collaborateur était nul autre que notre honorable prêtre-curé Auguste Legault. Un homme qui, soit dit en passant, est d'une bonté toute aussi divine que le Père Noël. Le concour, qui a connu une participation fracassante, a fait de nombreux heureux dont le gagnant du gros lot de 150 \$ offert par Métro Boucher, M. Jean-Pierre Duval. Voici la liste des autres récipiendaires:

Gagnants: Hector Charbonneau, une table d'hôte pour deux personnes à l'auberge La Cuillère à Pot. Colette Bazinet, un certificat-cadeau de 20 \$ du garage Mécanique L.P.G. Lucienne Simard, un certificat-cadeau de 20 \$ du garage Yves Miron (Crevier). Jacques Régimbald, un certificat-cadeau de 20 \$ de Korvette. Robert Charbonneau, une table d'hôte au restaurant Chez Hayes. Pierrette Pleau, une table d'hôte au restaurant Chez Hayes. Jacques Forget, un certificat-cadeau de 20 \$ au restaurant Cuisito du nord. Lucie Gauthier, une cafetière Sunbeam de Variétés St-Donat. Margot Charbonneau, un panier-cadeau de produits assortis de la SAQ. Johanne Poudrier, un pot-pourri de Cœur de campagne.

Le Service des loisirs et de la cul-

MétéoMapp

Malgré les quelques 30 pouces de neige tombés depuis le début de la saison, il n'en reste à peine qu'une trace en date du début janvier. notre pronostiqueur Chapman Mapp entrevoit les prochains jours comme suit. Du 9 au 12 janvier, beau et ensoleillé. Les 13 et 14, faible neige et faible vent. Du 15 au 18, faible neige mais gros vent. Du 19 au 25, neige et pluie. Du 26 au 28, retour du froid avec vents forts, et du 29 au 4 février, tempête majeure avec gros vents. Le temps très doux revient du 5 au 8 février. L'hiver sera court, selon M. Mapp qui met en garde contre la glace.



ture félicite les gagnants et tient à remercier tous les participants, de même que les commerçants et les commanditaires sans qui ce concours n'aurait pu être réalisé.

L'heure du conte

C'est un rendez-vous, le samedi 20 janvier prochain, à 10h, à la bibliothèque municipale pour entendre une autre captivante histoire à l'Heure du conte. Coût de l'activité: 2 \$ par enfant et 3 \$ par famille.

Concours «Boules en Fête»

Félicitation Jean-Frédéric Malo, 11 ans, qui a mérité une mini-chaîne stéréo pour avoir remporté le concours «Boules en fête».

Pour tout savoir des activités du Service des loisirs sportifs et culturels, communiquez avec la ligne INFO-LOISIRS au 819 424-2383, poste 400, ou visitez le site de la municipalité au www.saint-donat.ca, onglet Tourisme.

EROTIK AEROBIK



Amusez-vous!

Mouvements sensuels sur la musique aérobique.

Places limitées
8 et 13 février

ACTION Fitness
Centre de Conditionnement Physique
(819) 424-4433



VENTE ÉTIQUETTE ROUGE

NOUS PAYONS LA
TPS
ET LA
TVQ

SUR TOUS LES PRODUITS
AVEC ÉTIQUETTE ROUGE :

MEUBLES
MATELAS

ACCESSOIRES DE
DÉCORATION

DU 12 AU 28 JANVIER 2007

Nous avons en magasin
ce que vous avez en tête

Ameublements Barbeau et Garceau inc.
435 Principale, St-Donat,
Téléphone: 819-424-2133

Centre de santé et de services sociaux
du Nord de Lanaudière

Visites

au Centre hospitalier régional De Lanaudière

Horaire et modalités

Ces mesures sont en application jusqu'à l'adoption de la nouvelle politique

Afin de favoriser un environnement propice au sommeil, au repos, à la récupération et à la réadaptation de l'utilisateur, nous vous prions de bien vouloir respecter les heures et les modalités de visite suivantes :

Unités de soins de courte durée physiques et psychiatriques Courte durée physique : 1A, 2A, 2B, 3A, 4A, 5A, 5B (réadaptation à intensité variable), 6A, 7A Courte durée psychiatrique : 1C, 2C, 2D
Les heures de visite permises aux unités de soins de courte durée physiques et psychiatriques sont : de 14 h 30 à 15 h 30 et de 19 h 30 à 20 h 30 7 jours par semaine Un visiteur à la fois est autorisé au chevet de l'utilisateur. Aucun enfant âgé de moins de 14 ans n'est autorisé aux unités de soins de courte durée physiques et psychiatriques à l'exception des frères et sœurs au Module Parents-enfant et à l'Unité de pédopsychiatrie La Traversée.
Unités d'hébergement et unités de soins de longue durée psychiatriques Hébergement : 1B, 3B, 3C, 3D, 4B, 5B (soins palliatifs) Longue durée psychiatrique : 4C, 4D
Les visites sont permises en tout temps.
Chirurgie Un accompagnateur peut être autorisé, en tout temps, la journée de l'intervention chirurgicale.
Isolément Pour visiter un usager en isolément, le visiteur doit préalablement se rendre au poste de l'unité afin d'obtenir l'autorisation de l'infirmière-chef ou de l'assistante infirmière-chef et de connaître les consignes qui s'appliquent. Les visiteurs qui sortent d'une chambre en isolément ne peuvent effectuer d'autres visites ailleurs. Ils doivent immédiatement sortir de l'établissement.

Quelques exceptions

En raison de la vocation de certaines unités de soins, les heures de visite et le nombre de visiteurs sont limités aux endroits suivants :

Urgence Pour les usagers de moins de 14 ans, un membre de la famille immédiate doit accompagner l'enfant en tout temps. Salle d'observation Un accompagnateur est autorisé pour une durée de dix minutes par heure. Salle de réanimation Un accompagnateur est autorisé pour une durée de dix minutes par heure. L'autorisation d'entrer dans la salle doit être accordée par le personnel soignant, et ce, à chaque visite.
Bloc opératoire Unité de soins de chirurgie d'un jour Un accompagnateur est autorisé entre 7 h et 19 h. Salles d'opération L'accompagnateur de la femme enceinte qui doit subir une césarienne peut être autorisé à entrer à la salle d'opération si l'intervention s'effectue sous anesthésie épidurale. L'accompagnateur devra quitter la salle d'opération au même moment que le nouveau-né. Salle de réveil En tout temps, les visites sont interdites à la salle de réveil. Cependant, dans un contexte particulier et avec l'autorisation de l'anesthésiste, il pourrait y avoir un accompagnateur, notamment lorsqu'il s'agit d'un enfant.
Unité des soins intensifs et coronariens Un visiteur est autorisé au chevet de l'utilisateur. La durée, la fréquence de même que la période sont déterminés pour chacun des usagers par les intervenants, et ce, selon l'état de l'utilisateur. L'autorisation d'entrer à l'unité doit être accordée par le personnel soignant à chaque visite.
Module Parents-enfant (1A) Le conjoint et un accompagnateur sont autorisés à être présents lors du travail et de l'accouchement. Une seule personne est autorisée à cohabiter avec la nouvelle mère lors de son séjour. Deux visiteurs à la fois, excluant le conjoint et les frères et sœurs, sont autorisés lors des heures régulières de visite. Pouponnière Seuls la mère et le père sont invités à visiter leur nouveau-né en tout temps à la pouponnière. Advenant une situation exceptionnelle, liée à la condition du nouveau-né ou à une prolongation de la durée de séjour, une personne substitut pourra être identifiée par les parents pour les remplacer.
Unité de soins 2A-Module pédiatrique Deux visiteurs à la fois sont autorisés aux heures régulières. Un seul membre de la famille immédiate (parents, grands-parents) est autorisé à demeurer en tout temps auprès de l'enfant hospitalisé.
Unité de pédopsychiatrie La Traversée (2C) Deux visiteurs à la fois sont autorisés aux heures régulières. Seuls les membres de la famille immédiate (parents, grands-parents, frères et sœurs) sont autorisés à visiter les adolescents. Fréquence des visites autorisées La première semaine d'hospitalisation : une seule fois pendant la semaine et une seule fois pendant la fin de semaine. Pour les autres semaines : mardi et jeudi de 19 h 30 à 20 h 30; samedi et dimanche de 14 h 30 à 15 h 30 et de 19 h 30 à 20 h 30. Les visites ont lieu à l'extérieur de l'unité dans une salle prévue à cet effet.
Unité de suppléance rénale (5B) Exceptionnellement, avec l'autorisation du personnel soignant, un accompagnateur est autorisé pour une période de dix à quinze minutes durant le traitement d'hémodialyse de l'utilisateur.
Clinique d'hémo-oncologie Un accompagnateur est autorisé à la salle de traitement. S'il y a lieu, les autres accompagnateurs devront patienter dans la salle d'attente.
Polycliniques et Service d'endoscopie Un accompagnateur est autorisé en tout temps.

Le Service de sécurité peut intervenir lors de toute situation jugée contraire au maintien de l'ordre public dans l'établissement ou afin d'exiger qu'un visiteur quitte l'établissement.

Un autre repas des Fêtes bien servi par La Bouée

On voit ici la présidente de La Bouée Micheline Lalonde entourée de ses bénévoles et du maire Richard Bénard qui s'était joint au groupe. Par ailleurs, Lise L'Espérance a remis un chèque substantiel à La Bouée. Photo ALTITUDE



Lors du dîner de clôture de la saison 2005-2006, La Bouée de Saint-Donat recevait de la grande visite. C'est ainsi que le maire Richard Bénard, le conseiller municipal Guy Lorrain accompagné d'Adeline Laurendeau, et l'équipe du Journal Altitude étaient présents à ces agapes du temps des Fêtes.

Le maire a profité de l'occasion pour remettre de très beaux bouquets de fleurs à cinq grandes dames, les doyennes de La Bouée, soit Simone Lambert, Léonie Lévesque, Madeleine Forget, Thérèse Bonneau et Pierrette Pleau en soulignant l'anniversaire du pasteur Auguste Legault qui célébrait le 15 décembre "un an de plus qui ne paraît pas."

«Nous avons aussi eu une belle surprise, souligne la présidente de La Bouée Micheline Lalonde, un beau cadeau à l'intention de l'organisme sous forme de chèque d'un montant respectable remis à la présidente par Lise L'Espérance et son conjoint Marcel Rochon, chèque qui servira à supporter un organisme pour lequel ils ont beaucoup d'admiration. Je remercie également la municipalité qui a fait un don à La bouée en septembre dernier.»

La Bouée souhaite à tous une très Bonne Année et la santé.

Le temps des Fêtes en musique à St-Donat

C'est devenu une tradition à Saint-Donat. À la veille des fêtes de Noël, soit le dimanche 17 décembre, l'Orchestre symphonique des jeunes de Montréal se produisait dans l'enceinte de l'église pour offrir un concert de la Nativité. Les musiciens étaient accompagnés cette année de l'Ensemble vocal Polymnie et la Manécanterie Harmonia Mundi, sous la direction artistique de Louis Lavigne. Ce dernier a souhaité répéter cette prestation pour une cinquième saison en 2007. Le président d'honneur de cet événement musical était, comme d'habitude, le président-directeur général de la Banque nationale du Canada, Réal Raymond, natif et citoyen de Saint-Donat. Par ailleurs, à la messe de Noël des enfants, à 19h le 24 décembre, ce sont les jeunes du Comité de musique de Saint-Donat qui faisaient les frais de la musique devant une assistance qui avait rempli les sièges de l'église. Une performance fort appréciée de tous et soulignée favorablement par le pasteur Auguste Legault.

Les jeunes ont joué pour les aînés au Foyer



Le dimanche 10 décembre dernier, dans le cadre des concerts de Noël, le Comité de musique de Saint-Donat a offert au Centre d'hébergement un spectacle musical fort prisé

par les aînés. Les jeunes musiciens ont joué au violon et à la guitare des airs de Noël connus, accompagnés au piano. La chorale pour sa part n'était pas en reste. «Un beau cadeau de Noël pour tous», a déclaré la monitrice du Centre d'hébergement Saint-Donat Ginette Fleurent.

LE BROCANTEUR LES PUCES CHEZ PAULETTE

819-424-3232
props: Paulette & Raymond Pelletier

HEURES D'OUVERTURE:
jeudi-vendredi-samedi: 10h à 17h
OUVERT À L'ANNÉE

Nous prenons tout ce qui est donné
442 A, rue Principale, St-Donat

Meubles
Jouets
Vaisselle
Vêtements
etc...



LA RÉSERVE

VILLÉGIATURE • RESORT
SAINT-DONAT • QUÉBEC

*La station Passion
pour la famille*

Promotions de la saison:

Promotion Dôle :

Sur présentation d'une étiquette de jus Dole, Skiez toute la journée pour 13.16\$ + taxes. Valide du lundi au vendredi à partir du 8 janvier 2007.

Passeport des neiges - 5e année.

Ski La Réserve fait partie des 60 stations de ski à travers le Québec, ou les jeunes de 5^e année ou nés en 1996 peuvent skier ou surfer gratuitement en présentant le billet qu'ils retrouvent dans le Passeport des neiges 5^e année.

Nouveautés :

Conditions :

Vous aimeriez recevoir nos conditions de ski à tous les jours directement à votre adresse courriel, visitez notre site Web et inscrivez-vous. Chaque jour, vers les 5h30 les conditions du jour vous seront envoyées.

Versant Sud :

Passionnés de ski et d'activités physiques d'endurance, Ski La Réserve vous offre cette saison de skier sur 1 piste "expert" et 1 sous-bois "expert" - 100% neige naturelle sur le Versant Sud. Randonnée pédestre pour remonter.

La Réserve - Hôtel Montcalm:

Forfait Hébergement :

Vous êtes passionnés de ski et de nature, vous cherchez l'endroit idéal pour relaxer quelques jours. La Réserve - Hôtel Montcalm offre au skieur un forfait spécial Hébergement, ski et déjeuner à partir de 47.00\$ par personne / par nuit en occupation double (selon disponibilité). Valide du dimanche au vendredi. Réservation : 819-424-1333



Location - Chalet du Trappeur :

Chalet 2 chambres, tout équipé, pouvant accueillir jusqu'à 6 personnes. À proximité de l'hôtel. À partir de 40.00\$ / par personne / par nuit en occupation quadruple (minimum 2 nuits). Tarifs disponibles à la semaine, au mois ou à la saison. Réservation : 819-424-1333.



Ski La réserve

Téléphone : (819) 424-1373

Sans frais : 1-877-424-1373

www.lareserve-stdonat.com



VILLÉGIATURE • RESORT
SAINT-DONAT • QUÉBEC



ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DE
L'ENVIRONNEMENT DU LAC ARCHAMBAULT



Lise
DESMARIS
présidente APELA

Au nom des membres du conseil d'administration de l'Apela et en mon nom personnel, permettez-moi d'offrir à chacun de nos membres et amis nos meilleurs vœux pour l'année 2007. Que cette nouvelle année soit remplie de bonheur et de prospérité pour vous et les vôtres.

Protéger notre coin de paradis demeure, pour chacun d'entre nous, la

priorité à retenir pour la prochaine année. En effet, qui que nous soyons, personne ne veut revivre l'épisode de la fin de l'été dernier. Tous nous sommes conscients que cet ennemi «la cyanobactérie» sommeille et qu'il s'agirait de peu de chose pour le réveiller. Prenons la résolution d'assurer, collectivement et individuellement, une vigilance de tous les ins-

tants.

Sachez que de son côté, votre association veille au grain et qu'elle continue de travailler en étroite collaboration avec votre municipalité. À cet égard, l'année 2007 devrait voir entrer en scène le Comité consultatif de l'environnement de la municipalité. Bénéficiant ainsi d'une expertise de haut niveau, le conseil municipal pourra aller de l'avant dans la démarche annoncée, et prendre fait et cause pour l'environnement et le développement durable de la communauté donatienne.

Votre association a une lourde tâche devant elle. En effet, pour les mois à venir, elle devra mener à terme les travaux de l'an I de son plan d'action et ce, tout en suivant attentivement les activités municipales. Pour y arriver, elle devra pouvoir compter sur votre support et votre implication.

À ce jour, le vice-président de notre conseil et responsable du recrutement, Liguori Larrivée, se dit très satisfait des inscriptions enregistrées. Il est rassurant et motivant de constater que plusieurs des propriétaires de la Vallée du lac Archambault ont décidé soit de renouveler leur adhésion ou de devenir membre. Bienvenue dans la grande équipe de l'Apela et recevez tous nos remerciements pour ce geste d'appui. Sachez que tel qu'entendu, vous aurez le privilège de recevoir gratuitement, pour la prochaine année *Le Journal Altitude*.

À tous ceux et celles qui ne sont pas encore des nôtres et qui souhaiteraient joindre nos rangs, vous n'avez qu'à compléter la formule déjà reçue, puis de nous l'acheminer à notre adresse: C.P. 1021, Saint-Donat-de-Montcalm, Qc, J0T2C0. Si besoin est, vous pouvez communiquer avec notre trésorière Francine Chalut au numéro de téléphone 819-42-7617.

En ce qui a trait à l'affichette de l'Apela, nous avons pensé qu'il se-

rait plus avantageux de vous la remettre directement. Ainsi, de manière à faciliter les choses, vous pouvez également communiquer avec notre trésorière au numéro de téléphone mentionné plus haut. Cette dernière se fera alors un plaisir de convenir avec vous du moment et du lieu appropriés.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont offert leur collaboration et leur expertise à notre organisme. À ce jour, grâce à leur généreuse contribution, certaines tâches et attentes ont été comblées. Toutefois, un organisme dont le bénévolat constitue sa seule ressource humaine doit, pour être efficace et atteindre ses objectifs, compter sur la participation de ses membres.

Sachez que toutes formes d'expériences, d'expertises, de connaissances sont et seront utiles et pertinentes. Voilà pourquoi j'apprécierais recevoir une offre de votre part. En ce moment, nous souhaitons mettre de l'avant un réseau de communication qui permettrait d'assurer un lien efficace entre le conseil d'administration et les membres. Pour ce faire, nous aurions besoin de personnes disposées à jouer le rôle de chef d'équipe pour un secteur donné. Celui-ci sera déterminé selon les disponibilités, la densité de la population etc.

En ce sens, il me fait plaisir de vous faire part que John Woolfrey a accepté généreusement d'être notre lien avec le secteur anglophone. Pour cette précieuse contribution, nous le remercions chaleureusement.

Vous avez un peu de temps et vous seriez prêt à l'investir dans le mieux-être des citoyens de votre collectivité, alors l'Apela vous tend la main. Ensemble, nous arriverons à changer le cours des choses. Si le cœur vous en dit, vous pouvez communiquer avec moi au numéro 819-424-2634. Au plaisir.

Lise Desmarais, présidente

Les vœux de l'Apela pour 2007

Nouveau

au Cuisto du Nord



Souper cartomancienne

Repas table d'hôte incluant la cartomancienne

15 minutes par personne • sur réservation (places limitées)

Réservez tôt et venez vous faire dire l'avenir...
Places limitées

NOUVEAU POUR L'HIVER:

Quel plaisir de vous souhaiter
une année d'amour et de gaieté!
Merci énormément à notre
clientèle et Bonne Année à tous!

Line & Suzanne



**Le Cuisto
du Nord**

436, Principale
Saint-Donat

819 424-2483

Chiens errants: les propriétaires doivent être vigilants

Le ministère des Ressources naturelles et de la Faune rappelle à la population qu'il est interdit de laisser errer un chien dans un endroit où l'on retrouve du gros gibier.

La Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune permet à un agent de la protec-

tion de la faune d'abattre sur-le-champ tout chien errant dans un tel endroit, en plus d'imposer à son propriétaire une amende d'au moins 250 \$ et d'au plus 750 \$.

Notons qu'un chien au tempérament doux, laissé sans surveillance, peut devenir un prédateur dangereux durant ses moments de vagabondage, et constituer une menace sérieuse pour les animaux sauvages, en particulier pour les cerfs de Virginie.

En effet, le cerf de Virginie est particulièrement vulnérable l'hiver en raison du froid, de l'épaisseur de la neige, du manque de nourriture et de l'épuisement de ses réserves de graisse. Se sentant traqué lorsqu'il est poursuivi par un chien errant, le cerf de Virginie prendra des risques souvent fatals, tels que plonger dans l'eau glacée, chuter dans des précipices, s'enfoncer dans la neige hors des sentiers etc. Indépendamment de la durée des poursuites, celles-ci le mènent souvent, blessé et épuisé, à mourir.



**Bonne et
Heureuse
Année 2007!**

**SALON BARBIER
ANDRÉ SIMARD**
505, Principale • 424-2822

GARAGE YVES

839, rue Principale • St-Donat (Qc) • J0T 2C0
Antirouille - Changement d'huile - Pneus
Vente - Alignement - Mécanique - Pare-brise

MIRON

REMORQUAGE 24H

*Transport de voitures et de machinerie
Courtes et longues distances • Survoltage*

3 mécaniciens pour mieux vous servir



SERVICE DE FOURRIÈRE

Nous ramassons les véhicules GRATUITEMENT pour le recyclage

SPÉCIAL JUSQU'AU 1^{er} MARS 2007

*Après 5 pleins de
25 litres d'essence
de toutes sortes, obtenez un
changement d'huile
à seulement*

15.99\$

*incluant le filtre,
un maximum de 5 litres
d'huile minérale et une
inspection en 21 points*

**N'OUBLIEZ PAS DE SURVEILLER
LE SPÉCIAL DE FÉVRIER!**

CREVIER

819 424-7355

Yves & Jocelyne



Coutu



AVANT DE ME DIRE COMBIEN AVEZ-VOUS ? IL M'A DIT QUI ÊTES-VOUS ?

Une équipe chevronnée, constituée d'experts dans leur domaine, pouvant répondre à tous vos besoins financiers partage un objectif : celui de vous accompagner financièrement à chaque étape importante de votre vie afin que votre situation financière vous amène à la réalisation de vos objectifs.

Qu'il s'agisse de placement, de finance, de planification financière, de courtage en valeurs mobilières, de sécurité financière, d'assurance, de gestion discrétionnaire de portefeuille ou de planification successorale, les professionnels de la caisse, en collaboration avec des experts des filiales de Desjardins, se consacrent à satisfaire vos besoins les plus exigeants tout en vous simplifiant la vie.

Une équipe qui peut vous conseiller, vous guider et agir afin de vous aider à bâtir, protéger et faire fructifier vos avoirs. Des professionnels compétents et fiables, accessibles comme personne. Pour mieux faire avec votre argent. La qualité de la relation d'affaires est au cœur des préoccupations de la caisse qui se distingue par une approche attentive et humaine. Le fonctionnement coopératif de l'entreprise est un gage d'intégrité et de rigueur.

La caisse Desjardins constitue une force économique dans son milieu.

C'est plus qu'une banque.

C'est le plus grand groupe financier coopératif au Canada.

**NOTRE ÉQUIPE EST PRÊTE À VOUS ACCUEILLIR EN TOUT TEMPS,
POUR TOUS VOS BESOINS FINANCIERS.**



SYLVAIN POMINVILLE
Directeur Gestion des avoirs
et Services aux particuliers



RENÉ DESPINS²
B.A.A.
Planificateur financier



SUZANNE RIOPEL¹
Conseillère en finances
personnelles



JOSÉE SIMARD¹
Conseillère en finances
personnelles



JOSÉE RÉGIMBALD¹
Conseillère
Services aux membres



STÉPHANE LAVOIE³
MBA, P.L. Fin., FICVM
Conseiller en placements
Valeurs mobilières Desjardins



CHANTAL L'ESPÉRANCE²
B.A.A., P.L. Fin.
Directrice Développement des affaires
Gestion privée Desjardins

**VOUS POUVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
AFIN DE PLANIFIER VOS REER 2007.**



470, rue Principale
Saint-Donat de Montcalm (QC) J0T 2C0
Téléphone : 819 424-2154

www.desjardins.com

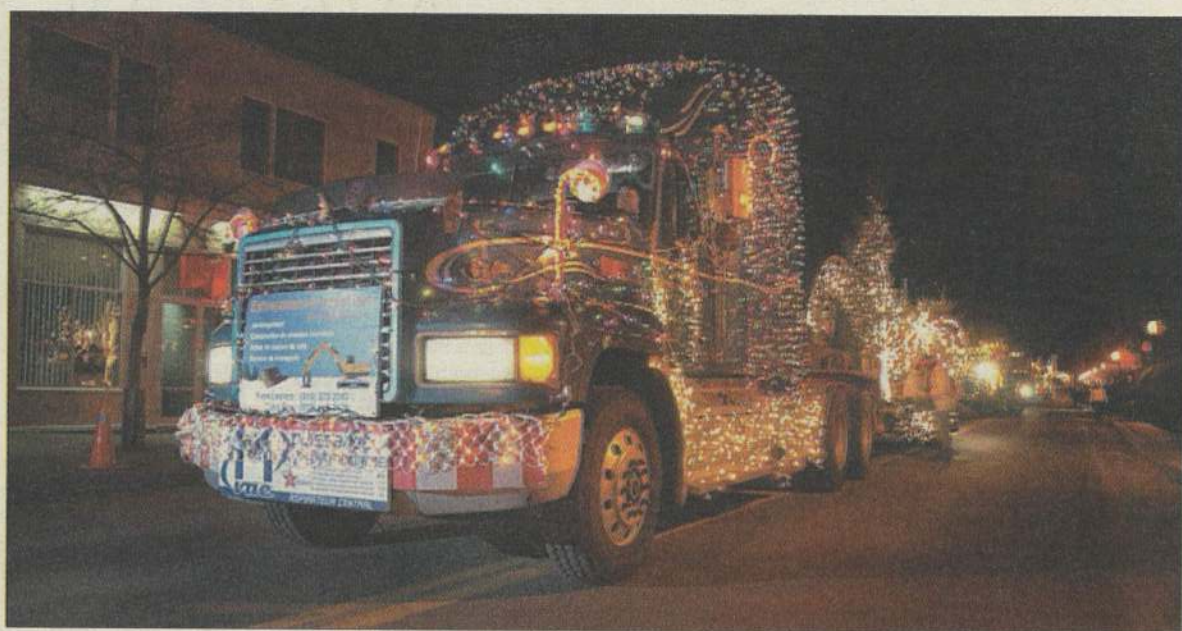


Desjardins
Caisse populaire
Saint-Donat de Montcalm

Conjuguer avoirs et êtres

¹ Représentante en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.
² Planificateur financier et représentant(e) en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.
³ Membre FCPE

Le défilé du Courrier du Père Noël et le feu d'artifice: éblouissant!



PARTY POUR ENFANTS

Location du gym - Enfants
Incluant la traverse d'escalade et +++

Réservez notre salle pour souligner l'anniversaire de votre enfant afin de lui offrir une journée spéciale!

CTION
Fitness
Centre de Conditionnement Physique



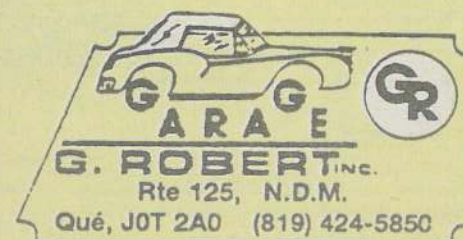
(819) 424-4433 ✨ 480, rue Principale, St-Donat



BONNE ANNÉE!

Que la Nouvelle
Année vous apporte
nos meilleurs
souhaits de bonheur

Gabriel Robert vous
remercie pour votre
fidélité en 2006



NOUS UTILISONS DES PRODUITS DE QUALITÉ DE MARQUE NATIONALE



Le billet vert de l'Inter

Janvier, le mois des bonnes résolutions

Si décembre est le mois des bilans, pour la plupart d'entre nous, janvier est le mois des «Bonnes Résolutions». C'est le mois durant lequel on pense à l'avenir et à ce que nous aimerions voir changer.

L'apparition en septembre des cyanobactéries, nous a tous secoués. Et, bien que la première alerte soit passée, bien que nous ne voulions penser qu'aux plaisirs de l'hiver, il nous faut penser aux saisons à venir et agir. Or quel meilleur moment que celui des bonnes résolutions du mois de janvier? Mais que pouvons nous donc faire?

Durant ces derniers mois, nous avons appris que l'apparition des cyanobactéries venait de causes multiples avec toutefois un dénominateur commun: un excès en phosphore et nitrate dans nos lacs, ce qui favorise sa prolifération. Phosphates et nitrates sont donc les éléments à combattre.

Durant la *Journée Verte de Saint-Donat*, lors de sa présentation, M. Carignan indiquait que 10 à 40% de la teneur en phosphore dans les lacs habités pouvait provenir des détergents à lave vaisselle. Suivaient des résultats d'analyses faites par l'Université

de Montréal (2001) et des données fournies par des fabricants (2006) sur les niveaux de phosphore constatés dans les détergents pour lave-vaisselle. Ces derniers révélaient des taux de phosphore de 3,7% à 8% dépendant des marques et du types de produits. Les détergents sous forme de cristaux contenaient plus de phosphore (de 4,9% à 7,3%) que les gels (de 3,7 à 4,4%). Les gels offrant toutefois deux extrêmes à l'extérieur des 3 et 4%. Le «Prix Sourire» pouvant être accordé au gel pour lave-vaisselle de Palmolive (1,5%) et le «Prix Grimace» au Gel-caps de Cascade avec ses 8% de phosphore. Si vous n'êtes pas certains du niveau de phosphate dans un produit, contactez le service à la clientèle au numéro de téléphone indiqué sur l'étiquette et demander le

pourcentage.

Les options à ces détergents chimiques et industriels existent depuis plusieurs années. Il y a les «produits nettoyants et les détergents naturels». Ils sont tout aussi efficaces que les autres pour accomplir tous les travaux de lavage et nettoyage, y compris pour les laves-vaisselles. Certains sont même fabriqués au Québec, comme les produits Lemieux distribués par Bio-Laurentides (de Val-des-Lacs) aussi offerts en contenants économiques (de 250 ml à 20 litres) ou comme Bio-Vert. En plus de contribuer à abaisser la teneur en phosphore dans nos lacs et rivières, vous aideriez la main-d'œuvre «locale», réduiriez l'effet de serre en écourtant les distances de transport, et vous minimiseriez les dangers pour votre santé puisqu'ils sont *naturels*. Si vous ne connaissez pas ces produits, informez vous. Si vous ne trouvez pas ces produits sur les tablettes de votre magasin habituel, faites-en la demande.

C'est en janvier que se prennent les bonnes résolutions. Donc pourquoi ne

pas prendre la résolution suivante: «Phosphates je chasserai de ma maison!»

Nous aimerions tous sauver la planète terre, cela commence par les quelques arpents de notre municipalité et par notre petit lopin de terre. Si chacun à Saint-Donat prenait cette bonne résolution, les arpents de terre de notre municipalité s'en porteraient beaucoup mieux, notre économie locale de même, et cela serait notre humble contribution à la planète terre. Merci pour votre effort.

Pour l'Inter-Association de Saint-Donat, Michèle Baechler, présidente de l'Inter-Association de Saint-Donat qui, avec Jean-Marc Caron, Jean-Marie Chauret, Charles Denis, Mario Fournier, Christian Janelle, France Leclerc et Jean Michaud, présidents des associations membres de l'Inter-Association, et Francine Brault, notre secrétaire, vous souhaitent une très Bonne et Heureuse Année 2007 dans la Paix, la Santé, la Joie et la Prospérité.

L'influenza, ce n'est pas un cadeau!

Une simple poignée de main suffit à transmettre le virus de l'influenza, ou la grippe comme on l'appelle. Pour éviter d'être malade et de contaminer plusieurs personnes qui, par la suite, pourront en contaminer d'autres, il suffit de se laver les mains régulièrement.

Le virus de l'influenza se propage aussi très rapidement à partir des gouttelettes dispersées dans l'air à l'occasion d'une toux ou d'un éternuement. Il est donc important de se couvrir la bouche avec un papier mouchoir lorsqu'on tousse ou qu'on éternue. Ne pas oublier de se laver les main par la suite.

À défaut d'un mouchoir, on tousse dans le pli du coude ou dans la partie supérieure et interne du bras puisque ces endroits n'entrent pas en contact avec les personnes ou les objets.

PORTES OUVERTES
À L'AUBERGE
«L'OASIS DU NORD» INN



Gilles Thériault

«L'Hôtel Ritchie», ça vous rappelle quelque chose? Vous avez connu «L'Oasis des p'tites sœurs Myriam»? Alors venez constater le résultat des rénovations de cet immeuble qui se nomme maintenant Auberge «*L'Oasis du Nord*» Inn.

C'est avec fierté que le nouveau propriétaire du 247, rue Aubin à St-Donat, M. Gilles Thériault, lance une invitation à toute la population afin de venir visiter ce nouvel établissement hôtelier à Saint-Donat.

C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer le **dimanche 21 janvier 2007, entre 13h et 17h**. Bienvenue à tous!

247, rue Aubin • Saint-Donat (Qc) J0T 2C0
819-424-3460



MRC Matawinie
ENTREPRENANTE DE NATURE!

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ RÉGIONALE
DE COMTÉ DE MATAWINIE

AVIS PUBLIC

AVIS PUBLIC est donné par le soussigné, YVES GAILLARDETZ, secrétaire-trésorier de la Municipalité régionale de comté de Matawinie, qu'à la séance d'ajournement du conseil de la MRC de Matawinie qui a eu lieu le 13 décembre 2006 à l'édifice de comté au 3184, 1^{re} Avenue, Rawdon, a été adoptée la résolution numéro CM-267-2006 approuvant les tarifs du transport adapté qui seront en vigueur à partir du 1^{er} janvier 2007.

Structure tarifaire 2007

	CHERTSEY	ENTRELAIS	NOTRE-DAME-DE-LA-MERCÉ	RAWDON	SAINT-ALPHONSE-RODOLPHE	SAINT-CÔME	SAINT-DAMIER	SAINT-DONAT	SAINT-BÉATRICE	SAINT-ÉMILIE-DE-L'ÉNERGIE	SAINT-MARCELLINE	SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS	SAINT-JEAN-DE-MATHA	SAINT-MICHEL-DES-SAINTS	SAINT-ZÉNON
Ste-Agathe (HTS)			8.70					5.75							
St-Jérôme (HTS)			10.85					11.55							
Saint-Gabriel (HTS)						3.45						4.30	4.30		
Joliette (THS)	6.30	8.05	9.75	5.15	5.15	6.30	7.45	11.55	5.15	6.90	4.05	4.05	5.15	12.05	10.00
Chertsey	2.30	3.45	4.00	3.45	4.00	5.75	8.05	6.30	5.15	6.90	4.60	7.45	6.30	10.90	8.60
Entrelais		2.30	3.45	4.60	5.75	6.90	9.15	5.15	6.30	8.05	5.75	9.25	8.60	9.75	9.15
N.D. de la Mercé			2.30	5.75	6.85	4.60	8.05	4.00	6.90	7.45	6.90	9.75	9.15	9.15	8.60
Rawdon			2.30	3.45	4.60	8.05	8.60	4.00	6.90	3.45	5.15	5.75	9.15	8.60	
Saint-Alphonse				2.30	3.45	7.45	9.15	3.45	4.60	3.45	4.60	4.05	8.60	9.15	
Saint-Côme					2.30	5.15	8.05	4.00	3.45	4.60	6.30	4.60	8.05	6.90	
Saint-Damien						2.30	9.75	5.15	4.05	6.90	5.75	4.60	8.05	6.90	
Saint-Donat							2.30	9.15	10.25	9.75	11.50	10.35	13.80	9.15	
Sainte-Béatrice								2.30	4.60	3.45	4.60	3.45	8.05	6.90	
Sainte-Émilie									2.30	5.75	5.15	4.05	5.75	4.05	
Sainte-Marcelline										2.30	4.05	5.15	9.15	8.60	
Saint-Félix-de-Valois											2.30	3.75	8.60	8.05	
Saint-Jean-de-Mattha												2.30	8.05	6.90	
Saint-Michel-des-Saints													2.30	4.05	
Saint-Zénon															2.30

Une copie de la résolution est disponible pour consultation au bureau de chaque municipalité de la MRC de Matawinie.

DONNE A RAWDON, CE DIX-NEUVIEME JOUR DE DECEMBRE DE L'AN DEUX MILLE SIX.

Yves Gaillardetz
Secrétaire-trésorier

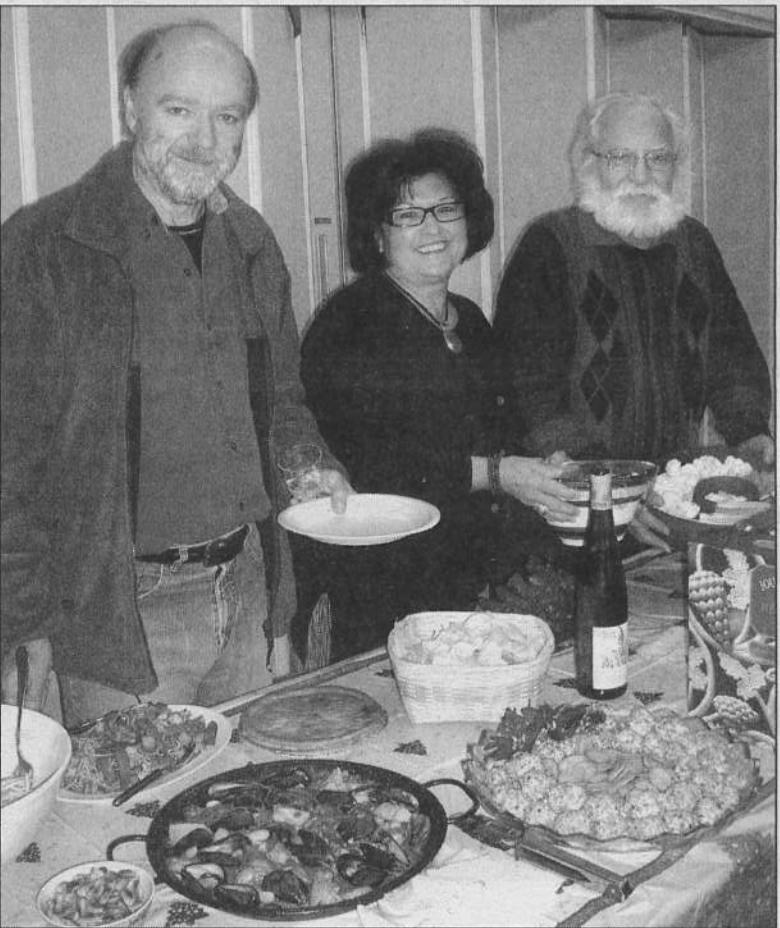
ART BORÉAL

J'ai envie d'intituler cet article «Les paradoxes de la gestion du temps». Nous sommes en janvier, mais déjà le temps file à un rythme fou et la liste des choses à faire s'allonge tous les jours.

Les responsabilités familiales, professionnelles ou même celles inhérentes à la retraite nous occupent tellement que nous n'avons pas de temps à consacrer aux loisirs ou simplement à ne rien faire. Impression que nous nourrissons avec entêtement ou réalité? Je crois sincèrement que nous nous faisons beaucoup de tort en notant seulement la mobilité, l'urgence des choses au lieu de voir ce qui les sous-tend, c'est-à-dire le désir de bonheur et de paix. Ce qui m'amène à cette réflexion? Lors du dîner de Noël d'Art Boréal, comme tous les derniers lundis du mois, nous passons un certain temps à faire la critique, i.e. l'appréciation des œuvres apportées par nos membres qui veulent bien qu'on les aide, à la mesure de nos moyens, à prendre une certaine distance par rapport à un dessin, une esquisse, une toile. Cette partie est attendue et très utile, mais elle n'est pas absolument obligatoire. C'est à ce moment-là que je prends les photos de toutes les productions présentées.

Après un travail de retouche à l'ordinateur question lumière, encadrement etc. — un gros merci à mon mari, Jacques Cotnoir — je soumetts sur disquette quelques photos à l'équipe du *Journal Altitude 1350* qui en dispose toujours avec infiniment de respect, de doigté et de goût. Ils essaient de mettre le plus de photos possible, croyez-moi. Sans leur générosité, vous ne pourriez pas connaître autant d'artistes de la région ni reposer votre cœur, comme disent les enfants, en regardant de belles choses. Ce lundi de décembre, j'ai été frappée par notre relève. Une relève qui n'a plus 20 ans mais qui a osé faire un choix: du temps pour l'essentiel.

Je commence par Diane Doré-Rivard qui travaille autant du bout des doigts qu'à la spatule! Elle nous a présenté un beau paysage d'hiver en couvrant le fond avec des pastels à l'huile puis en y apposant l'huile. L'effet est saisissant. Puis Diane De Gonge a aussi montré une scène de la campagne qu'elle cher-



Trois membres de l'Art Boréal :Jacki Pachès, Diane De Gonge et Jean-Charles Aubin, premiers arrivés au buffet de Noël.

che à rendre encore meilleure. J'ai hâte de la photographier et de vous la présenter. M. Pachès, notre conteur, poète et chansonnier, a dévoilé les deux tableaux qui doivent illustrer ses «Contes de la forêt», «Renaissance». Sa peinture est naïve et descriptive, mais tant sa maison saisie par le gel en cette veille de Noël 2004 que son phénix qui renaît de ses cendres sont présentés avec assurance et panache.

Une belle surprise maintenant: le portrait de deux petites filles jumelles de Sophie Lanouette avec leur chat. Cette toile est emballée du plus doux des bonheurs. Il y a tout juste un an, Sophie s'est inscrite à Art Boréal; elle travaille fort et peint des scènes familiales. C'est une excellente façon d'être, en quelque sorte, doublement près des gens qu'elle aime le plus au monde. Je termine avec une artiste très discrète pour qui j'ai de plus en plus d'admira-

tion, Marie Saint-Aubin. Son thème de prédilection, c'est l'eau. Elle a «fait les Beaux-Arts», mais cela n'explique pas toute cette grâce, cette luminosité, ces éléments parfaitement intégrés. «Hippocampe», «Fonds marins» et «Coffre aux trésors» nous ont totalement séduits et vous devriez les voir à notre prochaine grande exposition.

De bons vins, une table copieuse, des gens qui jouaient à la chaise musicale afin de ne pas rater une manifestation sincère d'intérêt et d'affection, c'était notre dernière rencontre de 2006. Espérons que, comme nous, vous arriverez à trouver du temps pour les choses qui ont vraiment un impact heureux sur notre qualité de vie: faire de l'exercice, étudier, lire, organiser son espace à la maison, dessiner ou, mais oui, ne rien faire.

Nicole Lajeunesse (819) 424-1912

À 97 ans, Alice Lespérance voit grandir la relève



Mme Alice Ringuette Lespérance, à l'aube de ses 97 ans, est heureuse de voir sa progéniture se multiplier avec une quatrième génération. Elle est entourée ici de ses petites-filles Marie-Josée et Isabelle Hayes et des ses arrière-petits-enfants Rose St-Pierre, 2 ans, et Sarah Audet, 3 ans. En mortaise, sa fille Marjolaine Hayes qui était absente lors de cette réunion. Photo ALTITUDE



C'est le 10 décembre qu'avait lieu notre souper de Noël à la Cuillère à Pot dans une ambiance des plus chaleureuses. Tous ont particulièrement

apprécié ce succulent repas animé par Patrick Daigneault, qui nous a fait revivre quelques bonnes chansons traditionnelles du temps des Fêtes et nous entraîner par la suite dans un tourbillon de danses les plus variées.

Nous vous invitons à participer aux activités qui ont débuté le mardi 9 janvier au local. Suivront le bingo les 11 et 25 janvier, les 8 et 22 février à 13h30. En plus des activités régulières, il y a la soirée de bridge tous les mercredis soir à 19h15.

De plus, nous avons amorcé la pétanque intérieure les mardis après-

midi. Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre.

Les cours de danse en ligne, ouverts à tous, débiteront le 11 janvier pour une période de 10 semaines.

Le souper BBQ de la St-Valentin aura lieu le 11 février au local. Coût: 12 \$/membre; 16\$/non-membre. Pour info, communiquez avec Jeannine Lippé au 819-424-1205.

Au nom du conseil, je vous souhaite une très Bonne Année 2007, et au plaisir de vous revoir.

Alberte Nadeau, secrétaire

Aide financière pour la valorisation de l'éducation

La Conférence régionale des élus Lanaudière, en collaboration avec le Forum jeunesse Lanaudière, annonce un appel de projets au montant de 380 000 \$ relié à une entente spécifique en valorisation de l'éducation.

Cette somme est mise à la disposition des organismes lanaudois qui souhaitent obtenir une aide financière en vue de réaliser des actions locales et régionales dans une perspective de valorisation de l'éducation. Il faut mentionner que cette enveloppe sera répartie comme suit: 260 000 \$ réservés pour des projets régionaux et 120 000 \$ pour des projets locaux.

Les organismes intéressés doivent présenter leur projet au plus tard le 2 mars 2007 à 16 h. L'aide financière maximale pouvant être octroyée est de 80 000 \$ pour un projet régional et de 40 000 \$ pour un projet local. Mentionnons que les projets déposés doivent être planifiés pour une période de deux ans et doivent comporter une bonification pour la deuxième

année de réalisation.

Qu'ils soient de dimension locale ou régionale, les projets devront démontrer la mise en place d'un partenariat multisectoriel avec les organismes du milieu. Considérant la répartition de l'enveloppe, les postulants sont invités à envisager le développement

de projets qui toucheront plus d'un territoire de MRC.

Renseignements: les conseillères de la CRE et du Forum jeunesse, Véronique Bélisle ou Véronique Jetté-Nantel, au 450-759-4344 / 1 800 363-8606 au poste 112 ou au poste 111.

Réalisez vos résolutions!

(819) 424-4433 ✨ 480, rue Principale, St-Donat



Atelier culinaire Chez Hayes



Le jeudi 7 décembre dernier, un groupe d'enfants du CPE La Chenille, de Saint-Donat, ont eu le bonheur de participer à un atelier culinaire avec Marie-Josée et Isabelle, du restaurant Chez Yayas. Sur place, ils ont roulé la pâte à sel afin de confectionner de jolies breloques de Noël. Pour terminer le tout, un chocolats chaud et un gâteau leur ont été servis. Une activité collective fort agréable pour tous. Photo ALTITUDE

Guide pratique des soins à domicile

Démographie oblige, de plus en plus de citoyens sont confrontés au vieillissement de leurs parents et à la perte progressive de leur autonomie.

Parallèlement, une panoplie de soins de santé se prodiguent dorénavant à domicile. Le magazine *Protégez-Vous* de janvier, actuellement en kiosque, consacre un dossier complet de cette réalité et offre aux Québécois un document unique qui rassemble une foule d'informations utiles et de conseils pratiques qui permettront de répondre à toutes les questions qui surgissent quand on doit accompagner un proche dans le labyrinthe des soins à domicile.

GOUTEZ AUX JOIES DE LA MOTONEIGE

sans payer le gros prix (achat)
SOLUTION?
LA LOCATION CHEZ:

SPORT ET MARINE MV

le plus gros centre de location de motoneiges à St-Donat avec

Près de 40 motoneiges les fameuses YAMAHA

Les meilleures et les plus fiables au monde

Parlez-en à vos amis et réservez sans tarder

SPORT ET MARINE MV INC.

1108, Principale, Saint-Donat

424-3433



IL RESTE ENCORE QUELQUES MOTONEIGES YAMAHA À VENDRE

Ex.: VENTURE 500XL 2004

3 485\$



**CLUB de PLEIN AIR
de SAINT-DONAT Inc.**
www.saint-donat.org/pleinair

Vous souvient-il des hivers d'anatan?

On n'a pas été choyé par Dame Hiver au cour de décembre. Le 9 décembre, on déclarait avec fierté la piste de ski de fond «La Donatienne» officiellement ouverte, puis on la refermait à peine quelques jours plus tard. De la pluie et de la pluie. Et point d'hiver en vue, à tout le moins jusqu'au 5 ou 6 janvier de la nouvelle année. Nous avons tous bien hâte de pouvoir chausser nos raquettes ou encore de nous aventurer en ski de fond sur les nombreuses pistes de la région. À quand la première vraie bordée de neige?

Si les activités de ski de fond sont quelque peu compromises ce temps-ci, les conditions de marche en forêt sont tout de même acceptables. À pied ou en raquette avec crampons, la forêt donatienne s'offre à nous. Le 6 janvier, le club proposait une expédition au mont Coutu suivie d'une exploration de la zone du Cap de la Fée.

Tous les samedis de l'hiver, le club propose à ses membres des sorties en ski de fond traditionnel et en raquette de montagne. Les fondeurs sont invités au cours de janvier à parcourir les

pistes du Parc national du Mont-Tremblant (secteur du lac Cassagne) ou encore celles de la Forêt Ouareau (secteur des monts Prud'homme).

Pour les amateurs de raquette, la sortie du 13 janvier les conduira au lac Lemieux, celle du 20 au lac de l'Appel et ensuite au sommet du mont Durocher. Le 27, une sortie un peu plus aventureuse au sommet du mont Ouareau, suivie d'une descente en hors piste jusqu'au lac Long. Le 3 février, nous avons prévu un «programme double»: en lever de rideau, exploration des sentiers du mont La Réserve et en début de soirée, une sortie au clair de lune jusqu'au Cap de la Fée. En récompense, un bon grog chaud en accompagnement du spectacle qui nous attend au sommet. On s'en reparle le mois prochain.

En décembre, un seul événement était au programme de nos activités. À l'initiative de Gilles Malboeuf, les membres du Club de plein air de Saint-Donat étaient conviés le 29 à une rencontre à la Maison de la culture entièrement consacrée à la photographie numérique et traditionnelle. Nous étions 23 participants.



Des élèves bien attentionnées au cours de photographie de Gilles Malboeuf.

Dans le cadre de son exposé, notre «professeur» nous a fait bien percevoir les avantages d'une utilisation plus sélective des modes de captation de nos appareils respectifs. Il nous a invités à sortir des sentiers battus, et plus spécifiquement du mode de prise de vue automatique afin de mettre davantage en pratique certains principes de base s'appliquant toujours à

la photographie numérique.

À l'issue de cette rencontre fort enrichissante pour tous, on s'est promis de récidiver dans un avenir plus ou moins lointain. Un nouveau concours de photographie est d'ailleurs ouvert présentement aux photographes amateurs membres du club. Tous les règlements sont évidemment disponibles sur notre site.

Comme toujours, nous vous invitons à visiter le HYPERLINK «http://www.saint-donat.org/pleinair» www.saint-donat.org/pleinair pour les dernières nouvelles en rapport avec les activités de plein air dans la région de Saint-Donat.

Jacques Cotonnoir
pour le Club de plein air de Saint-Donat

Savoir prendre des résolutions et éviter les échecs

En début d'année, nous voulons souvent modifier certains de nos comportements. Décider de prendre de nouvelles résolutions réside dans la décision de changer une habitude par une autre façon d'agir qui nous apparaît plus adéquate.

De manière générale, les études indiquent que la très grande majorité des résolutions que les gens prennent touchent la perte de poids, le désir de faire plus d'exercice, de manger plus sainement etc.

Lorsque nous prenons de nouvelles résolutions, nous avons tendance à penser que dès que nous avons pris cette décision, les résultats arriveront quasiment d'eux mêmes sans qu'il y ait d'étapes à réaliser, d'efforts à faire, d'embûches à franchir, d'échecs à accepter, de la persévérance à développer pour atteindre les résultats visés. Nous oublions facilement qu'il faut parfois réévaluer nos objectifs et surtout, que nous devons les situer dans une perspective à long terme.

Pour atteindre nos objectifs, il faut

demeurer réaliste. Par exemple, quel qu'un qui veut participer à un triathlon ne va pas y arriver du jour au lendemain. Il devra y consacrer beaucoup d'énergie et de temps. Quelqu'un qui veut perdre plusieurs kilos, ne va pas y arriver en une semaine. Il faut de la ténacité.

C'est la même chose pour le conditionnement physique. Au gym Action Fitness, à Saint-Donat, on aide à évaluer vos objectifs, à voir s'ils sont réalistes à court, moyen et long terme. Pour ce faire, insiste Efrat Laksman, copropriétaire de cet établissement de santé, nous établissons votre bilan de santé (évaluation, historique de votre santé, antécédents familiaux etc.). Nous élaborons, par la suite, un programme qui vous est propre, qui convient à votre état de santé, à vos goûts, à votre mode de vie et à votre emploi du temps. Un bon programme d'entraînement doit toujours comprendre des exercices d'aérobic, de musculation, de souplesse ou d'étirement et d'équilibre.

Nos entraîneurs certifiés sont tou-

jours disponibles pour vous soutenir dans votre entraînement, pour répondre à vos questions et pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Alors n'importe quelle personne peut commencer à fréquenter notre gym et en retirer des bienfaits, peu importe votre âge, votre état physique et les raisons qui vous motivent. Que cela soit pour vous aider à mieux combattre une maladie, pour vous améliorer dans un sport ou pour mieux apprécier les activités de plein air.»

On ne devrait pas chercher à améliorer son état physique en croyant à des solutions ou pilules miracles. On devrait plutôt rencontrer un des entraîneurs certifiés qui ont à cœur le bien-être, et vous aurez ainsi la fierté de réaliser vos objectifs. Vivre mieux et améliorer sa santé, c'est plus que possible et tellement satisfaisant. Commencez en douceur, et vous atteindrez vos objectifs pas à pas. Pensez à de petites choses, et vous obtiendrez de grands résultats.

Bombardopolis, Haïti: bilan de l'année 2006

Le montant global expédié à Bombardopolis, en Haïti, en 2006 s'élève à 35 697,10 \$. Cela comprend 9 700 \$ pour le parrainage de 31 enfants et sept séminaristes, et 25 997,10 \$ pour les cantines scolaires où l'on distribue 1 200 repas chauds chaque jour d'école.

Le projet a beaucoup évolué depuis 2004 alors que nous avions expédié 20 800,35 \$. Le nombre d'enfants parrainés est passé de huit à 31 et celui des séminaristes, de cinq à sept en plus des 600 enfants nourris aux cantines, maintenant 1 200.

En 2005, le montant envoyé était de 21 640,79 \$ car plus d'enfants mangeaient aux cantines. C'est vraiment la multiplication des pains et cela, grâce à la très grande générosité et à l'intérêt des gens de Saint-Donat, Notre-Dame-de-la-Merci, Notre-Dame-de-la-Garde, de la région de Ste-Agathe et celles de Mont-Laurier, Montréal, Québec, Sherbrooke, La Baie, Ste-Anne-des-Plaines ainsi que Prince-Albert, en Saskatchewan, pour une grande part.

Le repas carême et le restaurant du bingo l'été ont aussi contribué à rassembler cette somme pour venir en aide à ce coin d'Haïti, si pauvre que des enfants et des personnes âgées meurent de faim et qu'un grand nombre souffrent de malnutrition.

Cela tient du miracle, et seul Dieu peut vous remercier parce que son projet a pris cette ampleur. Et maintenant, êtes-vous prêts à relever de nouveau ce défi en 2007 en attendant, espérons-le, que cette paroisse, qui

compte 60 000 habitants, se prenne en main?

Actuellement, beaucoup d'arbres fruitiers sont offerts par l'organisme Aide aux Aînés, et d'autres citernes construites, ce qui devrait favoriser l'autonomie. Je compte sur chacun de vous pour partager encore un peu de vos ressources avec les enfants de Bombardopolis dont la reconnaissance vous est assurée.

Tout chèque peut être fait au nom de «Fabrique de Saint-Donat», en mentionnant «Pour Haïti», et adressé à mon nom. Un reçu d'impôt vous sera expédié, sur demande, pour tout don de 20 \$ et plus. Merci à l'avance.

Anette Riopel, 284, rue St-Donat, Saint-Donat Qc J0T 2C0. Téléphone: 819-424-7196

HORAIRE:

LUNDI:
9h à 12h et 13h à 18h

MARDI:
9h à 12h et 13h à 18h

MERCREDI:
FERMÉ

JEUDI:
9h à 19h

VENREDI:
9h à 20h

DIMANCHE:
10h à 12h et 13h à 17h

*Ludwicka
Jadwiga
Pharmacienne
Chertsey*



7320-C, rte 125
Chertsey

(450) 882-2948

Maternelle - Primaire Berceau du cours international

PENSIONNAT: plein temps, mi-temps et à la journée

Leur futur, c'est dans notre



nature !

L'École Marie-Anne offre une formation scolaire de type classique et avant-gardiste, par sa pédagogie en plateaux, dans un environnement stimulant.

PORTES OUVERTES

Venez nous rencontrer le dimanche
11 février 2007
à 13h00.

TOUT SOUS UN MÊME TOIT:

- Service de garde en matinée (dès 6 h 00 avec déjeuner) et en après-midi

- Service de garde prolongé: l'enfant peut souper à l'école et faire des activités parascolaires en soirée

- Pension occasionnelle: l'enfant peut coucher à l'école, au besoin

- Pensionnat complet: l'enfant peut séjourner à l'école toute la semaine

Utilisez l'école comme votre gardienne à domicile (reçus de frais de garde)!

École et pensionnat Marie-Anne

École privée mixte

4567, rue du Mont-Pontbriand

Rawdon (Québec), J0K 1S0

(450) 834-4668

Courriel: ema@intermonde.net

www.ecolemarianne.qc.ca



Nouveaux commerces à Saint-Donat



Deux nouveaux commerces voient le jour à Saint-Donat. Il s'agit, d'une part, de *Neige Soleil* (photo de gauche), qui se spécialise dans la location de motoneiges, VTT, motomarines, toutes achetées localement, situé au 40, route 329, juste en face de La Cuillère à Pot. Le maire Richard Bénard, que l'on voit ici à l'avant-plan, est allé souhaiter la bienvenue aux nouveaux propriétaires Xavier et Catherine Berthelot lors de l'ouverture officielle. L'entrepreneur de la nouvelle bâtisse est Construction Rayben. Par ailleurs, une nouvelle auberge a officiellement ouvert ses portes au 247, rue Aubin, à Saint-Donat. Il s'agit de *L'Oasis du Nord*, propriété de Gilles Thériault que l'on voit ici avec le maire de Saint-Donat (photo de droite). L'inauguration aura lieu le 21 janvier. L'établissement, anciennement la résidence de la communauté des soeurs Myriam, entièrement restauré en 2006, comporte neuf chambres et trois suites.

Photos ALTITUDE



L'Aqua Sylva a posé un geste humanitaire à NDM

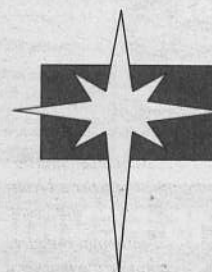


Louise Fugère, propriétaire de la salle à manger Aqua Sylva, à Notre-Dame-de-la-Merci, a servi près de 60 repas de Noël à titre gratuit aux personnes seules ou démunies de la région. Elle était aidée pour ce faire de bénévoles composés d'employés, des religieuses de la congrégation locale et de citoyens de NDM, le tout orchestré bien sûr par le maire Julien Alarie. Mme Fugère remercie ses commanditaires le super marché Metro Boucher, la Société des alcools de Saint-Donat, Le Fournisseur Jambec, Hector Larivée et Bélanger travaux en tous genres. L'Aqua Sylva est situé à l'entrée nord de la municipalité.

EXCAVATION F. PIGEON

*De la part des employés de
Excavation F. Pigeon et de
François Pigeon, il nous fait
plaisir de vous souhaiter une
très belle année à tous nos amis
et clients et futurs clients*

François Pigeon



- Fondation
- Champ d'épuration
- Ligne d'eau et égouts
- Chemin
- Transport en vrac
- Sable, gravier, pierre, etc.
- Démolition
- Commercial, résidentiel

2100, route
125, NDM
819-424-2450

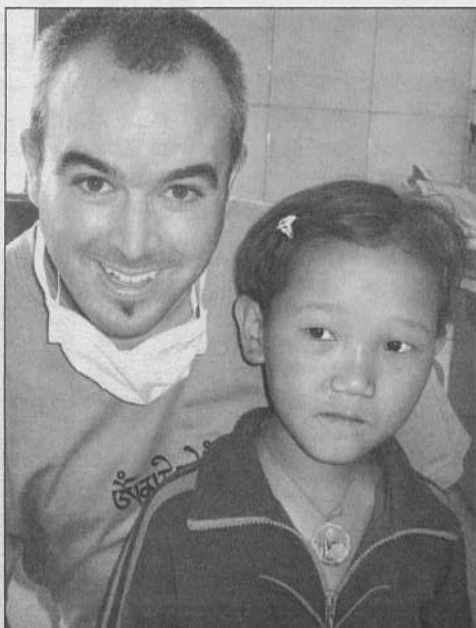
Ste-Agathe
819-326-8967

Trois Lanaudois en Inde...

suite de la page 1

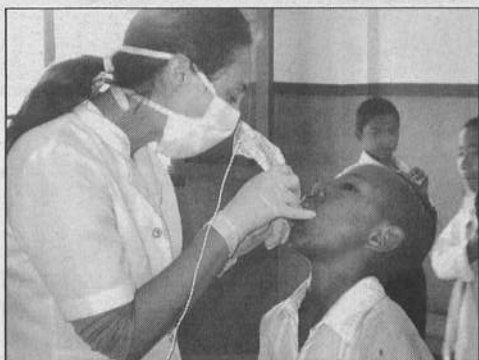
tières. Malgré leur pauvreté, la santé dentaire des enfants est relativement bonne et même supérieure à celle des enfants lanaudois. Même s'ils manquent de ressources en brosses à dents, soie dentaire et dentifrice, leur saine alimentation les aide beaucoup. Ils ne se gavent pas de sucreries, boissons gazeuses ou jus ni à l'orphelinat, ni dans la cour d'école. Les pires cadeaux que les touristes peuvent apporter dans ces pays défavorisés sont en effet les bonbons et les gomme sucrées.

«Sa Sainteté le 33^e Menri et les moines ont été des hôtes formidables, et nos trois intervenants se promettent bien de renouveler l'expérience, souligne le docteur Martin. L'aide,



Dr Philippe Martin, dentiste.

l'expertise et le financement international permettront à cette communauté de s'organiser et d'y bâtir un lieu salubre et paisible où les traditions Bonpo pourront être perpétuées». Le dentiste Martin est fier d'avoir pu y organiser une clinique dentaire fonctionnelle où il sera facile pour les dentistes coopérants du monde d'aller y offrir leurs services. Il remercie les gens qui ont contribué financièrement ou en dons de toutes sortes à cette mission permettant de laisser sur place une panoplie d'équipement et de fournitures.



Stéphanie Ritchie, hygiéniste dentaire.

Une école...

suite de la page 1

C'est la même chose pour les adultes. Dans cette école, les enfants apprennent à lire et à écrire; ils étudient un peu l'anglais et ils font de la musique.

Lorsque l'école était finie, les filles, dans leur dortoir, chantaient, dansaient, étudiaient. Pendant ce temps, Élane les

écoutait. Elle aimait beaucoup ce moment-là.

Élane nous a aussi parlé de la végétation. L'école est entourée d'arbres. Il y a aussi des insectes là-bas. La nuit, elle se protégeait avec un filet.

Merci Élane d'avoir pris le temps de nous expliquer comment vivent les enfants dans une école en Inde. Merci pour les informations et les photos. C'était très intéressant.

Les élèves de 2^e année, classe de Mme Agathe



Grand gagnant du Tournoi de panache 2006

Le 26 novembre dernier avait lieu le fameux Tournoi de panache annuel d'Orign'Arc, de Saint-Donat où on a enregistré un total de 47 participants, sections Orignal et Chevreuil.

La remise des prix avait lieu au chalet du Montagnard lors du souper auquel ont participé pas moins de 90 convives. Le grand gagnant de la soirée fut Robert Villeneuve qui a remporté la génératrice de 250 \$, gracieusement de JGP Pro. Plusieurs autres prix ont été distribués.

Dans la catégorie Orignal, en première position: Benoit Berthiaume avec 155 5/8 points. Deuxième: Jean St-Amour, 151 6/8 points. Troisième: Laurent Issa, 58 2/8 points. Dans la catégorie Chevreuil, première position: Stéphane Juteau avec 117 7/8 points. Deuxième: Henri-Paul

Gauthier, 117 4/8 points. Troisième: Christian Lamoureux, 115 1/8 points, récolté à l'arc dans la région de Chertsey.

Pour ce qui est des prix des billets à 10 \$, la gagnante de l'habit de chasse, valeur de 450 \$, est Line Lavoie. Deuxième prix, raquettes d'une valeur de 200 \$, Claude Grenier. Troisième, prix de 100 \$ en argent, Charles Robidoux.

Prochaine activité de l'Association: les films de chasse et pêche Labatt Bleue le 15 février. Voir les posters dans différents endroits où il y aura vente des billets. On pourra y voir des endroits que plusieurs de Saint-Donat ont côtoyés, mettant en vedette le célèbre guide de Rimouski Mario Ross.

Richard De Villers



LES SOIRÉES



Labatt

CHASSE & PÊCHE

Deux spécialistes de l'Orignal se réunissent pour animer la soirée

Mario Ross

Chasseur et guide professionnel, il compte à son actif 104 orignaux récoltés par ses clients, tous abattus au Québec. Parmi ceux-ci, plusieurs trophées impressionnants!

Louis Therrien

Si on connaît pour ses films qu'il a produit sur l'Orignal et ses formations données partout au Québec, Louis Therrien compte plus de 50 ans d'expérience dans le domaine de l'Orignal.

PRIX POUR LA GRANDE SOIRÉE FINALE LABATT CHASSE ET PÊCHE

Pourvoir de la Seigneurie du Lac Métis (valeur de 1750 \$)

1 voyage de chasse à l'ours
Pourvoir de la Seigneurie du Lac Métis (valeur de 1200 \$)

1 arbalète EXCALIBUR EXOMAX 225 (valeur de 1100 \$)

1 paire de billets V.I.P. Labatt (3 jours) pour le grand prix du Canada de formule 1 de Montréal (valeur de 1000 \$)

* Assurances obligatoires, règlements du concours disponibles à: Techni-Faune 2006 Inc., 1352, rue St-Thomas, Rimouski, (Québec) G5H 2G7

Association CHASSE ET PÊCHE ORIGN'ARC SAINT-DONAT

JEUDI 15 FÉVRIER 2007 @ 19h15

au Collège Sacré-Cœur, St-Donat

Clinique sur la chasse à l'Orignal

Projection de films inédits sur la chasse et la pêche

Prix de présence

Admission : adultes 13 \$ en prévente / 15 \$ à l'entrée
enfants 8 \$ (13 ans et moins)

Tournée 2007 Plus de 50 villes

CHASSE & PÊCHE

EXCALIBUR

CHASSE & PÊCHE

Labatt

TIRE-BUCK

Poulet

MONT-JOLI

IDEAL

gagnon image

PRAXAIR

Sépaq

Anticosti

LA POULVRIÈRE DE LA SEIGNEURIE DU LAC MÉTIS

YAMAHA

MALLETTE

CHASSE & PÊCHE

EXCALIBUR

CHASSE & PÊCHE

Labatt

TIRE-BUCK

Poulet

MONT-JOLI

IDEAL

gagnon image

PRAXAIR

Sépaq

Anticosti

LA POULVRIÈRE DE LA SEIGNEURIE DU LAC MÉTIS

YAMAHA

MALLETTE

Bilan du Service des incendies de NDM

L'année 2006 a été une année de formation qui, lorsque complétée en janvier 2007, verra l'équipe entière de Notre-Dame-de-la-Merci attestée *pompier 1*, soit la norme pour exercer le métier de pompier dans une municipalité de 5 000 habitants et moins. Ensuite, viendra une formation de premiers soins spécialement adaptée par les Ambulances St-Jean pour les pompiers.

Il y a eu aussi l'achat de nombreux équipements, dont un tout nouveau camion autopompe citerne muni d'un réservoir de 2 000 gallons, d'une pompe 1 250 gallons/min et d'un système à mousse. La municipalité se trouve à la fine pointe de la technologie, et ainsi a fait un grand pas afin de se conformer aux nouvelles exigences ministérielles dans l'application d'un schéma de couverture de risque. Un comité a aussi été créé afin de poursuivre l'application. Il est composé de M. Julien Alarie, maire, Jacques Levasseur, conseiller responsable, André Lapierre, conseiller, Chantal Soucy, directrice générale, Éric Lamarche, directeur SSI, Stéphane Dubreuil, ass. directeur SSI, et Roger Arteau, officier SSI.

Du point de vue des réalisations sociales, il y a eu la tenue d'un événement qui a connu un très grand succès, soit le festival «Pompier en Arts» les 9 et 10 septembre dernier

où plusieurs activités étaient au programme: exposition de peintres de Notre-Dame-de-la-Merci à l'église du village, un souper spaghetti ainsi qu'une soirée dansante qui fut une grande réussite. «Notre équipe retire une expérience très enrichissante d'avoir eu la chance de réunir un si grand nombre de citoyens de notre municipalité et de pouvoir échanger et s'amuser avec vous», déclare le directeur Éric Lamarche.

Une messe fût célébrée par M. Claude Desrochers, curé de la paroisse, en l'honneur des pompiers morts en service. Cette dernière fut suivie par le rassemblement des Services incendie avoisinants pour une exposition d'équipements, suivie d'un brunch à la salle communautaire. Les pompiers de Saint-Donat, Lanthier, Entrelacs et Chertsey y ont participé.

Un événement d'une telle ampleur n'aurait été possible sans les appuis financiers de nombreux commanditaires, majoritairement la municipalité Notre-Dame-de-la-Merci, Brasserie Labatt, Garage Marcel Lamarche, Gestion Normand Forget, Metro Boucher, l'Eau Amaro, SAQ St-Donat. «Je voudrais aussi remercier Johanne Alarie, Roxanne Duffault, Pierre Guay, Sophie Lanouette et Nicole Sanscartier pour leurs précieuses



Le nouveau camion autopompe.

contributions personnelles, d'ajouter Éric Lamarche. Nous voulons aussi remercier les participants et les personnes qui se sont déplacés afin d'admirer les œuvres d'art, assister au souper et à la soirée dansante. Cela a permis d'amasser des fonds et d'en redistribuer une partie à l'école et à la fabrique de Notre-Dame-de-la-Merci.»

Les pompiers de NDM et leur conjointe se sont donnée entière-

ment à la cause et ont donné des heures incalculables pour la mise sur pied de ce superbe week-end qui a su plaire à tout le monde.

«J'aimerais aussi souligner l'appui inconditionnel de notre maire et des membres du conseil qui, par leur ouverture d'esprit, ont permis d'instaurer cette dynamique qui règne au sein de l'équipe», de conclure Éric Lamarche. Bonne et Heureuse Année à tous.

VENTE ET ACHATS

Pièces d'autos, camions

Vendons pièces, meilleurs prix, ramassons autos, camions, ferraille pour récupération **GRATUITEMENT**

Serge: 819-424-3306

Soirée dansante sociale, rétro, de ligne.

Les samedis
20 janvier 2007,
17 février 2007,
17 mars 2007

de 19h à 23h
à la salle
Jules-St-Georges:
490, Principale
(entrée et stationnement
à l'arrière).

Coût d'entrée: 6\$/personne.

Infos:
(819) 424-3192

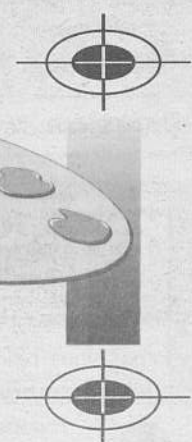
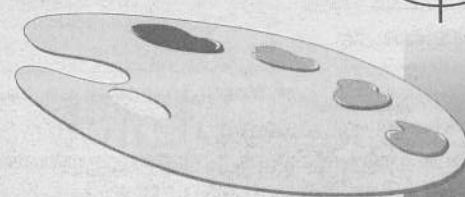


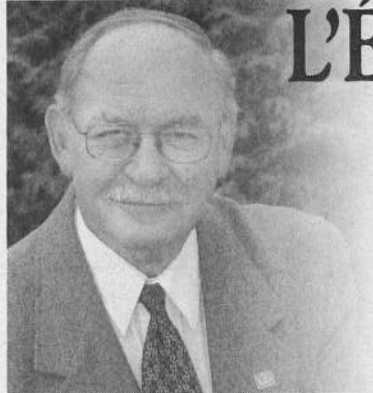
**TOUS LES SERVICES
D'IMPRIMERIE À ST-DONAT,
LES MEILLEURS PRIX...
C'EST GARANTI!**

**IMPRESSION
ALTITUDE**

365, Principale • St-Donat

424-2610





Julien ALARIE, Maire de N.D.M.

L'Echo du conseil municipal

Salutations à tous,

En ce début de nouvelle année, je profite de l'occasion pour vous souhaiter à chacun d'entre vous, résidents, villégiateurs et visiteurs, une excellente année 2007 remplie de joie, de santé, de bonheur et de prospérité.

Le 16 décembre dernier, nous avons été nombreux à assister au défilé du Courrier du Père Noël à Saint-Donat. Nous avons toutes les raisons d'être fiers de la représentation de Notre-

Dame-de-la-Merci à ce défilé avec la présence de l'Escadron du Liberator Harry, la cabane en bois rond de France Boucher et Christian Aubin, une remorque d'Excavation Lambert représentant le Resto Aqua Sylva. Le char allégorique de la Municipalité a été décoré par le personnel des travaux publics sur une plate-forme offerte gracieusement par Remorquage Éric Lamarche. Nous avons également deux camions du Service des incendies avec une équipe de pom-

piers volontaires qui a participé bénévolement. Nous vous remercions de votre généreuse participation.

Le 17 décembre avait lieu le brunch de Noël où nous avons reçu la visite du Père Noël qui a remis de petits cadeaux à tous les enfants réunis pour cette occasion. Une fois encore, le Courrier du Père Noël a contribué à la joie des enfants en bonifiant chacun des présents. Nous tenons à remercier le Père Noël, la Mère Noël Ruby DeCastegnier, du Courrier du Père Noël, les lutins Tibi et Bigoudis, notre responsable de l'animation, Mme Josée Marchiori et, sous la précieuse supervision de notre respon-

sable, Mme Martine Dubé.

Du côté de la sécurité sur la route 347, le ministère des Transports a procédé à l'installation d'une signalisation temporaire et ceci, à l'endroit de la coupe de bois. Toutefois, soyez vigilant et adaptez votre conduite automobile aux conditions hivernales, selon le slogan du MTQ «C'est l'hiver, méfiez-vous... aussi de vous».

Le 18 décembre dernier lors d'une assemblée spéciale, nous avons adopté les prévisions budgétaires pour l'année 2007. Un résumé est disponible sur le babillard de notre site Internet, www.municipalitenotredamedelamerici.com.

Chloé Dufour-Lapointe fait honneur au Québec aux USA

Lors de la seconde épreuve en simple du US Selection à Park City Mountain Utah Olympic Park qui s'est tenue le 20 décembre dernier, Chloé Dufour-Lapointe est la seule athlète qui ait accédé à la finale en se classant première lors de la qualification. Elle a su gérer la pression et s'amuser tout au long de la journée. Partant dernière pour la première fois dans une compétition de cette envergure, Chloé a effectué toute une performance. Une descente agressive et rapide avec le meilleur temps de la compétition lui ont assuré la première place. L'objectif du US Selection est de permettre aux jeunes athlètes du Québec de côtoyer les meilleurs athlètes américains et ainsi apprendre énormément.



La Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut veut amasser deux M \$ au cours des trois prochaines années

La Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut a donné en décembre le coup d'envoi de sa campagne majeure de financement.

Elle se fixe comme objectif de récolter, au cours des trois prochaines années, la somme de deux millions de dollars. Pour assurer le succès de cette importante campagne, la Fondation profitera du soutien

des maires, préfets et députés de son bassin de desserte qui ont accepté d'agir à titre d'ambassadeurs de celle-ci. Font partie de ces personnalités les maires de Saint-Donat, Notre-Dame-de-la-Merci et Entre-lacs.

«La campagne qui s'amorce est unique en son genre au Québec tant par l'originalité de ses thématiques, qui reposent sur les responsabilités

assumées par les centres de santé et de services sociaux, que par le vent de solidarité qui souffle dans la communauté», a souligné le président du conseil d'administration de la Fondation, M. Michel Rochon.

Fondée en 1990, la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut est une corporation sans but lucratif qui a pour mission d'améliorer et de maintenir la santé

et le bien-être de la population, par l'acquisition et la modernisation d'équipements médicaux pour le Centre de santé et de services sociaux des Sommets et le Centre de santé et de services sociaux des Pays-d'en-Haut.

Au moment du lancement de la campagne, des entreprises ont accepté de poser un geste de solidarité en versant un total de 100 000 \$ à la Fondation: Bell Canada (50 000 \$); Fondation Claude Léonard (20 000 \$); Rado Corbeil et Généreux, arpenteurs géomètres (15 000 \$); le Groupe Rochon et les Rôtis-

series St-Hubert de Ste-Adèle, Ste-Agathe-des-Monts et Mont-Tremblant (10 000 \$), et Entreprises Landco (5 000 \$).

Pour faire la promotion de la campagne au sein de la communauté, la Fondation procédera, en 2007, à la distribution d'une revue dans tous les foyers, en collaboration avec les municipalités. Rappelons qu'il s'agit de la seconde campagne majeure de financement dans l'histoire de la Fondation, la précédente ayant permis d'acquiescer un scanner pour l'hôpital de Ste-Agathe-des-Monts.



Source: Michel Martin

Source: Michel Martin

Formation pour les propriétaires de boisé : Valorisons notre forêt!

Samedi 20 janvier 2007 - 8H00 à 12h00
(8h00 à 9h00 déjeuner inclus)

Salle municipale de Chertsey

10,00 \$ Membre AFL

20,00 \$ Non membre (inclus une adhésion d'un an à l'AFL d'une valeur de 10\$ pour ceux qui le désire)

Amenez avec vous un ami, un voisin et obtenez une chance supplémentaire pour le tirage!

Pour information et inscription, contactez
Justine Gareau
450-883-0717 poste 29
www.aflanaudiere.org

Contexte de la formation

Vous possédez un coin de forêt, un lopin de bois, une terre forestière ou encore un boisé? Vous vous posez souvent la question, qu'est-ce que je peux bien faire pour aménager ma forêt de façon durable, selon mes objectifs et de sorte à ne pas détruire la richesse que je possède? Qui peut m'aider? Comment se retrouver parmi le jargon forestier?

Vous vous reconnaissez dans ces questions? Cette formation est donc pour vous! En effet, **quatre intervenants forestiers** vous présenterons l'aide disponible regionalement pour répondre à vos besoins.



Association Forestière de Lanaudière

Au cœur de l'avenir de nos forêts



AGENCE RÉGIONALE
DE MISE EN VALEUR
DES FORÊTS PRIVÉES
DE LANAUDIÈRE

Auberge St-Donat

le plaisir au naturel

Au gré de vos envies...

Nos authentiques spécialités suisses...

Notre table d'hôte

Salle à manger avec vue sur le lac

Vos hôtes Belinda et François

350, route 329 • Saint-Donat

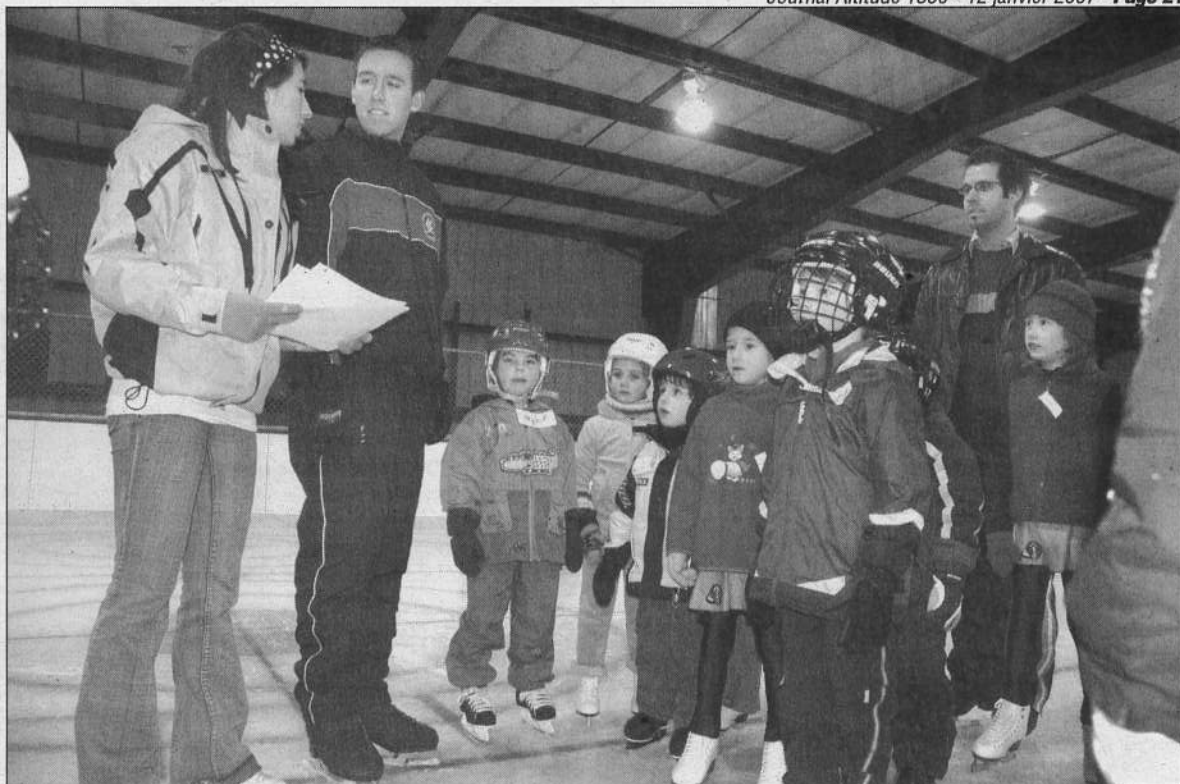
info@aubergestdonat.com

819 424.7504

Réservation obligatoire (minimum 3 hrs avant)

Début des cours de patinage artistique à St-Donat

Le 7 janvier avaient lieu les premiers cours du Club de patinage artistique de Saint-Donat, sous la supervision des entraîneurs Marie-Ève Lavigne et Jean-Marc Babin, que l'on voit ici. Le dimanche 1^{er} avril sera d'ailleurs l'occasion d'apprécier le talent donation lors de la fête de fin de saison. Les portes ouvertes des 3, 10 et 17 décembre ont attiré bon nombre de patineurs. À souligner, la participation des commanditaires Metro Boucher, Pizzeria St-Donat, Rayben, Variétés St-Donat, Summum Électronique, Esthétique L'Image ainsi que le Service des loisirs de la municipalité.



Comment réduire les contaminants chimiques dans la maison

Votre maison peut contenir une foule de contaminants chimiques. Certains de ces produits sont relativement inoffensifs, mais d'autres risquent de nuire sérieusement à votre santé et à celle de votre famille.

La meilleure façon de lutter contre les contaminants, c'est de les stopper à la source avant qu'ils ne pénètrent dans votre maison. La Société canadienne d'hypothèques et de logements offre les conseils suivants pour aider à réduire l'exposition aux contaminants chimiques dans la maison:

- Ne fumez pas à l'intérieur et ne permettez pas aux visiteurs de fumer dans la maison. La fumée de tabac contient de nombreux contaminants chimiques qui sont dommageables pour la santé.
- N'allumez pas de bougies et de

combustible liquide dans la maison, et ne brûlez pas d'encens.

- Ayez recours à des produits non chimiques pour enrayer les insectes nuisibles plutôt qu'à des pesticides. Par exemple, utilisez des pièges ou des tue-mouches; débarrassez-vous des araignées à l'aide d'un aspirateur et colmatez les points d'entrée des parasites.

- Choisissez des produits de nettoyage non parfumés et moins toxiques, comme un détergent non parfumé, le bicarbonate de soude ou du détergent et de l'eau, plutôt que des désinfectants.

- Éliminez la nécessité d'avoir recours à un désodorisant en sortant les ordures tous les jours ou en gérant les déchets de cuisine. Rincez les emballages de viande et de poisson avant de les jeter à la poubelle et congelez les déchets périssables, comme les

restes de viande et de poisson, jusqu'à la journée de collecte des ordures.

- Utilisez des lotions, désodorisants, savons et shampoings non parfumés.

- Évitez d'employer un assouplissant parfumé et réduisez au minimum l'utilisation de l'eau de Javel.

- Faites aérer dans un endroit protégé à l'extérieur les vêtements nettoyés à sec jusqu'à ce que l'odeur des solvants de nettoyage soit disparue.

- Déchaussez-vous avant d'entrer pour éviter de transporter des saletés et des contaminants dans la maison.

- Faites fonctionner la hotte de cuisine lorsque vous cuisinez, et utilisez le ventilateur d'extraction de la salle de bains pour évacuer le surplus d'humidité et les odeurs résiduelles.

- Prenez garde lorsque vous choisissez des produits pour vos activités

d'artisanat et d'autres passe-temps. Évitez d'employer à l'intérieur des marqueurs à base de solvants; utilisez de la soudure sans plomb et n'achetez que ce dont vous avez besoin pour ne pas avoir à entreposer des quantités importantes de peinture, de solvants et de substances chimiques dangereuses dans la maison.

- Dans la mesure du possible, choisissez des matériaux de construction à faible émission ou à faible odeur, lorsque vous rénovez.

- Si votre maison présente déjà des problèmes de qualité de l'air, vous pourriez faire appel aux services professionnels d'un investigateur de la qualité de l'air intérieur. Un investisseur qui a suivi une formation pourra non seulement déterminer les sources possibles de contaminants chimiques et de moisissures, mais il vous recommandera également des solutions pratiques pour aider à corriger la situation.

Ralentir quoi? C'est quoi le problème?

par Françoise Nadon



Vous êtes-vous déjà demandé à quoi rimait notre obsession de toujours tout faire plus vite? Accélérer, aller plus vite, dépasser son rival et quoi encore? En ce début de 2007, pourquoi ne pas prendre la résolution de défier notre obsession de la vitesse. Pourquoi? Parce que la vitesse n'est pas toujours la meilleure des politiques. L'évolution fonctionne sur le principe de la survie du plus résistant et non du plus rapide. Souvenez-vous qui a gagné la course du Lièvre et de la Tortue. On ajoute des activités à nos heures déjà bien remplies, nous vivons ventre à terre, nous tirons donc sur la corde jusqu'au point de rupture.

Sans vouloir retourner en arrière (plusieurs inventions ont été avantageuses et libératrices), il faut avouer que notre amour de la vitesse, notre obsession d'en faire plus en moins de temps, ont dépassé les bornes. Cette accélération s'est transformée en dépendance, en une sorte d'idolâtrie.

Le procès de la vitesse commence par l'économie. Le capitalisme génère une richesse extraordinaire, mais au prix d'une consommation éfrénée des ressources naturelles, menée à un rythme que Mère Nature ne peut plus soutenir. Des milliers de kilomètres de forêt primaire disparaissent chaque année, une pêche trop intensive met en danger la survie de plusieurs espèces de poissons... le capitaliste va trop vite et va à l'encontre de son propre intérêt; on se fou de la qualité pourvu que la quantité et que les profits soient là!

Le coût humain est incroyable; de longues heures de travail nous rendent finalement improductifs. Les cabinets de médecins sont remplis de patients souffrants d'affections liées au stress: insomnie, migraine, hypertension, asthme, troubles gastro-intestinaux etc. Notre santé mentale aussi est menacée; il n'y a pas si longtemps le surmenage affectait les 40 ans et plus, aujourd'hui, même la jeune vingtaine est touchée!

Avant de changer cet état de choses, il faut en prendre conscience! Ensuite, il faut faire un peu de recherche afin de se rendre compte que nombre de personnes se plaignent de leurs emplois du temps surchargés; mais font-elles quelque chose pour changer? OUI! Tandis que le reste du monde carbure à 100 à l'heure, une minorité en plein développement a choisi de ne pas tout faire à toute vitesse. Dans tous les aspects de l'activité humaine, qu'il s'agisse de sexe, de travail, d'exercice ou de nourriture, de médecine ou d'urbanisme, ces rebelles accomplissent l'impensable: ils font de la place à la lenteur. Et la bonne nouvelle, c'est que ça marche. En dépit du rythme des marchands de vitesse, il s'avère qu'aller moins vite, veut souvent dire aller mieux!

Pour 2007, je vous souhaite donc du temps: pour lire, pour marcher, pour échanger, pour respirer, pour aimer, pour vivre!

Réflexion tirée du livre de Carl Honoré: Éloge de la lenteur (Marabout)

Artisans et artistes recherchés

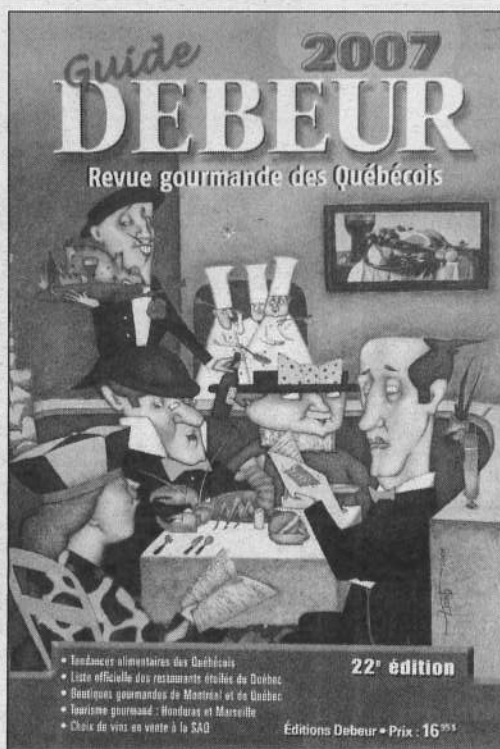
C'est au coeur du village de Rawdon qu'est présentée *L'Année en Art*. Depuis octobre, une série d'expositions mensuelles y sont offertes, expositions qui se veulent un reflet de la diversité artistiques de Lanaudière.

La responsable de ces événements, Chantal Laurin, est à la recherche d'artisans et d'artistes qui oeuvrent dans des disciplines diverses et qui seraient disponibles aux dates suivantes: 3 et 4 février, peinture sur toile; 3 et 4 mars, le dessin; 7 et 8 avril, production artistique à partir d'articles de récupération; 2 et 3 juin, bijoux; 7 et 8 juillet, présentation des gagnants des «Prix du public» de chaque exposition.

Renseignements: Chantal Laurin au 450-834-5182 entre 18h et 21h.

Le Guide Debeur 2007 en kiosque

Véritable revue annuelle format poche pour le gourmet, le Guide Debeur 2007 en est à sa 22^e édition. Il offre un tour d'horizon sur la gastronomie ainsi que la liste officielle des meilleurs restaurants du Québec et les boutiques gourmandes de Montréal et de Québec. En vente aux bons kiosques au prix de 16,95\$.



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

ALARME/ANTENNE

S SATELLITE
A ALARME
T TÉLÉPHONIE (prises, câblage, réparation)
COMMUNICATIONS
Patrick Riopel
Licence RBQ: 8227-9597-09 **424-2965**

ARCHITECTE

ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.
ARCHITECTE
15 CHEMIN ST-GUILLAUME ST-DONAT 819-424-5781
51 AVE DES GOUVERNEURS REPENTIGNY 450-581-7845

ARPENTEUR

ALAIN CLEC'H
Arpenteur-Géomètre — Québec Land Surveyor
Ouvert du lundi au vendredi : 9 h 00 à 17 h 00
Le samedi : 9 h 00 à 14 h 00
519, Principale St-Donat, Qué. J0T 2C0
Bur. : (819) 424-2815/3519
Fax : (819) 424-5478

RADO, CORBEIL & GÉNÉREUX
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES (S.E.N.C.)
18 St-Henri Est • Sainte-Agathe-des-Monts • Tél.: (819) 326-0323
HEURES D'OUVERTURE
VENDREDI 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
338, rue Principale, Saint-Donat
Tél.: (819) 424-7267
www.rcgag.net • sgenereux@rcgag.net

ASSURANCES

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES
ASSURANCES
Lafrenière et St-Amour Inc. COURTIERS
Sylvie-Anne St-Amour et François Lafrenière
Courtiers en assurance de dommages
Luce Richard, courtier en assurance de dommages des particuliers
617, rue Principale • Saint-Donat
(819) 424-3115
Sans frais: 1-888-791-3115
Télécopieur: (819) 424-7251

Vézina, Forget et 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
422 A, 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

DAGENAIS, LAPIERRE, SIMARD ET ASSOCIÉS
COMPTABLES AGRÉÉS
Mario Simard, C.A.
Associé
922, RUE DE LIÈGE EST
MONTREAL, QUEBEC
H2P 1L1
Téléphone: (514) 387-8140
Télécopieur: (514) 387-6334
422 A, RUE PRINCIPALE
SAINT-DONAT, QUEBEC
J0T 2C0
Téléphone: (819) 424-3454
Télécopieur: (819) 424-1574

Yves de Carufel, CGA
COMPTABLE GÉNÉRAL LICENCIÉ
1566, boul. de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle (Québec) J8B 2N5
Téléphone: (450) 229-2346
Télécopieur: (450) 229-1055
Courriel: yvesdecarufel@qc.ca
1600, Henri-Bourassa Ouest, Suite 414
Montréal (Québec) H3A 3E2
Téléphone: (514) 331-4877
Télécopieur: (514) 331-9340
472, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: (819) 424-3135

CONSTRUCTION

CONSTRUCTION Réjean
Entrepreneur spécialisé
Rénovation • Finition intérieure et extérieure
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
• Articles de bois pour peinture artisanale
38-A, rue Emmanuel • St-Donat
(819) 424-1378

ÉLECTRICIEN

Gaston Blais
ENT. ÉLECTRICIEN
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL
2017, Route 125 Notre-Dame-de-la-Merci
Tél.: 424-5599

Bordeaux Électrique Inc.
ENTREPRENEUR EN ÉLECTRICITÉ
Michel Gagné M.E.I.
Téléphone: (819) 324-6948
Téléphone: (514) 891-7860
Télécopieur: (450) 622-3106
Courriel: bei@bellnet.ca • R.B.Q. 1118-0551-69

S. G. SAINDON
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN INC.
SYLVAIN SAINDON
PRÉSIDENT
RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL
INDUSTRIEL
PROJET CLÉ EN MAIN
(819) 424-5558
(450) 967-8080
TÉLÉCOPIEUR (450) 669-8831

EXCAVATION

CARL Emond
EXCAVATION DÉNEIGEMENT
10A Du Sous-Bois, St-Donat J0T 2C0
819.424.1750
819.324.7260

Les Excavations St-Donat inc.
Bernard Lambert RBQ: 2626599116
SPÉCIALITÉ:
Installation de fosses septiques
(819) 424-2821
418, rue Du Collège
C.P. 305, St-Donat

MINIS PELLE 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

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

EXTERMINATION

Duchesneau & Fils inc.
EXTERMINATEUR LICENCIÉ
Industriel • Commercial • Résidentiel
Fourmis Araignées
Vaporisation contre
Abelles Etc. Perce-oreilles
Rats Souris
Coquerelles
Punaises
Puces
Chauve-souris Etc.
Mouffettes
Raton-laveurs
Marmottes
Écureuils Etc.
Permis 650700
SAINT-DONAT ET ENVIRONS
450 834-4369
Sans frais: 1 800 361-2626
www.duchesneaufils.com

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 dû aux accidents de travail
• Surutilisation musculaire
• Courbatures liées au stress
Reçu pour assurances disponible
Membre CMAPPAC inc.: 96-124
Sur rendez-vous: Résidence: 424-3149
Pagette: (514) 921-4751
Fax: (819) 424-4512

MAISONS USINÉES

MAISONS MARCOUX HOMES
Patrick Charette
CONSEILLER EN HABITATION
557, Principale St-Donat (Québec) J0T 2C0
www.maisonsmarcoux.com
pcharette@maisonsmarcoux.com
Tél.: (819) 424-7808
877-977-7808
Télé.: (819) 424-9046
R.B.Q.: 8112-8050-55

NOTAIRE

Me RAYMOND M. SIGOUIN
L.L.B., D.D.N.
Me MARIE-CLAUDE RAYMOND
L.L.L., D.D.N.
RAYMOND & SIGOUIN
NOTAIRES
CONSEILLERS JURIDIQUE
430 Principale, C.P. 400 (Place Monette), St-Donat
Tél.: (819) 424-2272 • Fax: (819) 424-1574

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**

Les petits frères des Pauvres
La famille des personnes âgées seules
Pour donner
1.866.627.8653

PETITES ANNONCES
(819) 424-2610

• Annonce encadrée:.....10\$
* Payé après parution:.....+1\$

TERRAINS À VENDRE

À St-Donat, 2 terrains, chemin Régimbald, Issa et Solange, 30,000 pieds chacun accès au lac 1-450-532-3215 3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, eau chaude fournie, stationnement privé, informations (819) 424-2300

À LOUER

Résidence Marmen, grand 3 1/2, semi sous-sol, entrée laveuse-sécheuse, références exigées, 390\$/mois (819) 424-3730

2 1/2, tout inclus, court ou long terme, à partir de 430\$/mois, 856 rue Principale (819) 424-1626

Bachelor, 3 1/2, entrée laveuse-sécheuse, libre immédiatement, accès au lac Ouareau, déneigement inclus, très éclairé, plancher bois franc, 450\$/mois (514) 823-8894

DIVERS À VENDRE

Souffleuse Craftman, 10/32 avec démarreur électrique 600\$ • Souffleuse 8 hp 400\$ • Souffleuse TTI, 10/32, toute équipée 700\$ • Petite souffleuse à gaz 5 hp pour patio ou toiture 250\$ • Tracteur avec souffleuse, cabine en métal, 16 hp, hydrostatique: 3000\$, Motoneige Elan, 2 cylindres 1973: 1350\$ Une Olympique 340, 1975: 750\$ (819) 424-1182 ou (819) 424-7225

*De la bouffe congelée
prête à déguster!*

**Des bénévoles
reconnaissants**

Il faut aller au-delà de nos pensées les plus folles. Il y a un an déjà, l'idée nous est venue d'offrir à la population en général un service complémentaire pour le mieux-être des gens: *de la bouffe congelée prête à déguster.*

Un faut pas? Peut-être... mais une tentative qui aura su nous apprendre à vaincre nos peurs.

Après une année, nous osons croire en la réalisation d'un projet toujours grandissant. Merci aux personnes qui, comme nous, croient en la réalisation de ce projet en nous encourageant.

Cherchez-nous

Vous nous trouverez à côté de la bibliothèque municipale de Saint-Donat, dans un local si gentiment prêté par la municipalité, *le vendredi seulement*, entre midi et 16h. Nous vous attendons.

P.S.: Un merci particulier au personnel dévoué qui s'occupe du local.

Pierrette Dufault, Jacqueline Clavier et Pierre Barbeau

**CERCLE DE BRIDGE
DONATION**

**COMBINÉS MATIN ET APRÈS-MIDI
SESSION DU 27 DÉC. 2006 • 12 tables**

1• AUGER - CANTIN	65.29%
2• CHRÉTIEN - CHRÉTIEN	56.51%
3• SANCHE - VANGENHOVEN	55.55%
4• FORGET - LECOMTE	55.02%
5• BOUTIN - OVERWEEL	54.87%
6• CHARBONNEAU - CHARBONNEAU	53.21%
7• LABRÈCHE - SOUCY	53.04%
8• LAFOREST - LAFOREST	51.65%
9• CORDEAU - CORDEAU	50.84%
10• CRÉPEAU - LIMOGES	50.78%

LIGUE DE L'ESPOIR Notre-Dame-de-la-Merci
et Saint-Donat**Classement de décembre 2006**

Rang	CAPITAINES	COMMANDITAIRES	POINTS
1	P.POTVIN	Cuisto du Nord	233.5
2	L.GARAND	Pharmacie Joanis	211
3	J.DUBORD	Resto M. Pizza	209
4	C.LAROCHE	Garage Robert	208
5	M.GARAND	Fruiterie St-Donat/Café Olé	203
6	M.P.ST-MARTIN	Barbeau & Garceau	195.5

LIGUE DE QUILLES LES ÂÎNÉS DE NDM**DÉCEMBRE 2006**

ÉQUIPES #	CAPITAINE	COMMANDITAIRES	POINTS	RANG
1	É.GAUMOND	Gestion N.Forget	227	2
2	C.CHAREST	Pharmacie Joanis	218	5
3	J.DUBORD	Ultramar	217.5	6
4	L.GARAND	Rest. M. Pizza	238	1
5	M.GARAND	Rest. Chez Hayes	220	4
6	L.BÉLANGER	MécanExpert	223.5	3

LIGUE DE QUILLES LES SYMPATHIQUES**Rencontre de décembre 2006**

RANG	CAPITAINES	COMMANDITAIRES	POINTS
1	M.PROULX	BANQUE NATIONALE / SIR LANCELOT	224
2	L.PEPIN	AQUA SYLVA	218
3	J.PELLERIN	SONIC / COUVRE-PLANCHER LAFOREST	213
4	J.JOLY	MÉCANEXPERT / RESTO CHEZ HAYES	208
5	G.ROUSSEL	AUBERGE CUIILLÈRE À POT / HOME HARDWARE	204
6	J.L.ROUSSEL	EXCAVATION LAMBERT / Ô DIVIN	187

LIGUE DE QUILLES BOULE D'OR**Classement du 25 décembre 2006**

RANG	CAPITAINES	COMMANDITAIRES	POINTS
1	C.LAFOND	REST. PETITE MICHÈLE	251
2	G.TARDIF	REST. CUISTO DU NORD	245
3	H.BEAUREGARD	RÔTISSERIE ST-DONAT	242
4	R.CÔTÉ	SUBWAY	239
4	C.LABARRE	REST. M. PIZZA	230
6	L.TARDIF	REST. CHEZ HAYES	221

PERDU

Chat Tabby gris avec encolure blanche répondant au nom de Gustave (secteur lac Provost Nord). Si vu S.V.P. appeler Marie-France Guénette
Dom.: 819-424-7055.
Cell.: 819-323-1224

HOMME RECHERCHE FEMME

Homme recherche femme honnête, franche, sincère, amoureuse, affectueuse entre 50 et 60 ans. J'ai 63 ans, autonome, travaille encore, je recherche une compagne pour faire voyage 1 fois/mois, aime la nature, les marches, aller prendre un café au restaurant. Nous pourrions faire un long chemin main dans la main.
(819) 321-9354

**LIGUE DE HOCKEY
DU MARDI SOIR**

	BUTS	PAS.	PTS	PUN.	PART.
1• S.Charlebois	8	3	11	0	8
2• P.Mathieu	7	2	9	1	8
3• Y.Deslauriers	6	3	9	0	9
4• P.Juteau	5	4	9	3	9
5• M.Racine	2	7	9	0	9
6• C.Nadon	5	3	8	1	8
7• P.Riopel	4	4	8	0	8
8• A.Beaulieu	3	5	8	0	9
9• P.Richard	2	4	6	0	9
10• F.Chabot	2	4	6	0	7
11• C.Labarre	1	5	6	0	9
12• Y.Lacroix	1	4	5	1	8
13• C.Juteau	3	1	4	1	7
14• A.Durand(s.)	2	2	4	0	6
15• G.Juteau	1	3	4	1	8
16• P.Dupuis	1	1	2	0	8
17• M.Larivée	1	1	2	0	9
18• D.Villeneuve	1	1	2	0	7
19• C.Rivest	0	1	1	1	8
20• F.Lanthier(s.)	0	0	0	0	2
21• C.Robidoux	0	0	0	2	6

Gardiens de but

	VIC.	DÉF.	NUL	MOY.
1• Claude Lambert	3	5	1	0.886
2• Sylvain Lavoie	5	3	1	0.89
3• François Lafrenière	0	0	0	0

**REMERCIEMENTS AU FOYER
ST-DONAT**

Marie-Paul Biron
décédée le 7 janvier 2007

Un gros merci à toutes les personnes (de l'administration aux bénévoles) qui ont cotoyé ma mère depuis ses 13 dernières années. Merci aussi à Dr Jean-Marc Hébert pour sa patience et pour des soins qui ont été administrés dans le respect et la dignité. Considérez ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

Sa fille, Francine (Sophie)
Archambault

JACQUELINE GRENIER-AUBIN

Nous avons été très touchés par votre témoignage de sympathie suite au décès de **Jacqueline Grenier Aubin** le 14 décembre 2006 à l'âge de 75 ans.

Que chacun considère ces remerciements comme personnellement adressés.

Ses enfants: Michel (Enza), Nicole (Daniel), Liette (Jacques), Danielle (François), Christine (Robert), Isabelle (Sylvain), Andrée (Georges) et **ses petits enfants:** Karine, Karolane, Kim, Carl, Michaël, Danick.

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____
Adresse: _____ C.P.: _____
Ville: _____ Province: _____
Code postal: _____

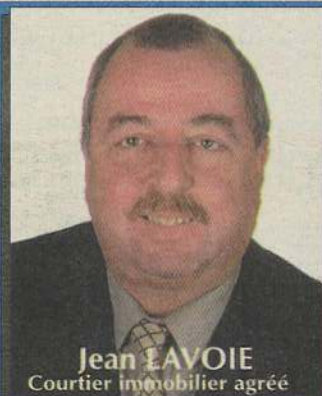
Retournez à: **Journal
Altitude 1350**
365, Principale
Saint-Donat (Québec)
J0T 2C0
Infos.: (819) 424-2610
Fax: (819) 424-3615

Abonnement:
15.00\$ Canada
30.00\$ Étranger 1 an (12 numéros)
NOUVEL ABONNEMENT ☐
RENOUVELLEMENT ☐
J'ABONNE UN AMI ☐

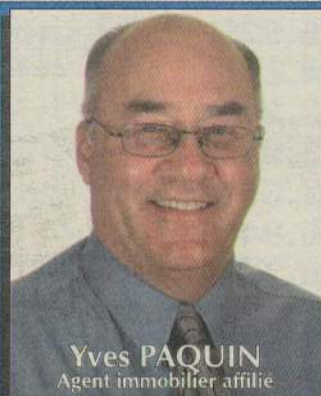
À St-Donat c'est La Capitale

La Capitale Saint-Donat
Courtier immobilier agréé
472, rue Principale

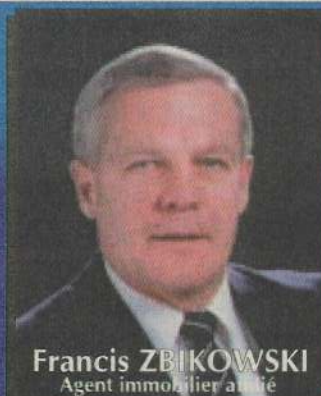
(819) 424-2443
(514) 286-7058



Jean LAVOIE
Courtier immobilier agréé



Yves PAQUIN
Agent immobilier affilié



Francis ZBIKOWSKI
Agent immobilier affilié



Marc-André LAVOIE
Agent immobilier affilié

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU DE 140 PIEDS



Belle propriété de 8 pièces reconstruite en 2000, comprenant 3 cac, 2 sdb, foyer et comb. lente ainsi qu'une véranda et solarium. Finition ext. en cèdre: 499,000\$

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU



Propriété de 7 pièces au cachet chaleureux. 3 cac, 1 sdb, 1 s. d'eau, 2 comb. lente ainsi qu'un garage à 3 portes incluant un atelier. Terrain plat: 395,000\$

LAC ARCHAMBAULT - LISIÈRE DE TERRAIN AU BORD DE L'EAU



Maison située en montagne avec lisière de terrain de 30 pi. sur le bord du lac, située de l'autre côté de la rue, 8 pièces, 3 cac, foyer, quai et bateau inclus: 189,000\$

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU



Condo dans un secteur recherché du Parc des Pionniers. 5 pièces, 2 cac, foyer. À prox. du village et des 2 centres de ski. Espace pour amarrer votre bateau. Vue Panoramique: 269,000\$

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU DE 450 PI. LINÉAIRES



Maison de qualité sur un site exceptionnel avec plage de sable. 7 pièces, 3 cac, 2 sdb, foyer et poêle au bois. S-sol aménagé comprenant un sauna: 699,000\$

PETITE RIVIÈRE OUAREAU - BORD DE L'EAU



Propriété de 5 pièces au cachet chaleureux. Spa ext. avec vue sur l'eau. Terrain plat facile d'accès. Près des 2 centres de ski. Secteur privé, rue sans issue: 199,000\$

SECTEUR MONT-GARCEAU - BORD DE L'EAU



150 pi. directement sur le bord de la Riv. Blanche qui communique avec le Lac Blanc, riv. Ouareau et Lac Ouareau. 7 pièces, 3 cac, foyer au mazout. À quelques min. du Mt-Garceau: 299,500\$

LAC CROCHE - BORD DE L'EAU



Propriété de 5 pièces, 2 cac, foyer au bois et garage. Toiture refaite ainsi que le revêtement de la plupart des planchers. Tranquillité assurée: 255,000\$

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU DE 102 PI. ET PLAGE



Belle propriété de 7 pièces, 3 cac, 2 sdb et foyer. Orientation ouest pour admirer les couchers de soleil. Grand balcon et terrasse. Terrain privé et boisé: 449,000\$

LAC CROCHE - BORD DE L'EAU ÉCOLOGIQUE



Jolie propriété rénovée en 2005, 7 pièces, 3 cac, 2 sdb, bain tourbillon et foyer. À proximité des sentiers de ski de randonnée et vtt. Rue sans issue: 245,000\$

LAC ARCHAMBAULT - BORD DE L'EAU



Dans un secteur de choix, condominium de qualité. 3 cac, 2 sdb, air climatisé, asp. central. Aussi, quai pour accoster votre bateau: PRIX RÉDUIT: 315,000\$

VILLAGE - AMBIANCE CHALEUREUSE



Dans un secteur paisible, joli cottage entièrement rénové en 1986. 9 pièces, 3 cac, 2 sdb, comb. lente. Possibilité de bachelor au s-sol: 249,000\$

LAC BOEUF (Sect. Mont. Noire) - BORD DE L'EAU



Charmant petit chalet à seulement 1h15 de MtL. Bateaux moteur interdits. 2 cac, comb. lente. Idéal pour amateurs de sports, été comme hiver: PRIX RÉDUIT: 139,500\$

ROUTE 329 - SECTEUR MONTAGNE NOIRE



Maison de 7 pièces solidement construite, ayant eu plusieurs rénovations dont: s. de bains, planchers, cuisine etc. 3 cac et comb. lente. Garage simple. À 10 km de St-Donat: 139,000\$

VILLAGE



Maison canadienne de 10 pièces dont 3 au s-sol aménagé en bachelor. 3 sdb, véranda. Zonage résidentiel et commercial: 192,500\$

LAC PEMBINA - ACCÈS NOTARIÉ



Maison de 6 pièces, 2 cac, située à l'entrée du Parc du Mt-Tremblant. Si vous êtes bricoleur, voilà l'occasion idéale pour acquérir cette propriété à prix très abordable: 65,000\$

**Si vous voulez savoir combien un acheteur pourrait
payer aujourd'hui pour une maison comme la vôtre,
contactez-nous**

Franchisé autorisé et indépendant de Réseau Immobilier La Capitale Inc. franchiseur.

www.LaCapitaleStDonat.com