

STORES ET TOILES
Lynne Lavoie
 135 rue Principale • Sainte-Agathe-des-Monts • Québec
 Habillage de fenêtre et de lit
 Service de remboursement
 Coloration
819 424-3903

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

Desjardins
 Caisse de Saint-Donat
 La qualité du service aux membres
 est notre priorité
 Accord Desjardins
 784, rue Principale • Saint-Donat
(819) 424-2563

SAINT-DONAT • 16 MARS 2012 • VOLUME 40 • N° 3 • 24 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

Le Journal
Altitude 1350

No convention
 40012824
 No PAP
 8892

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



La santé des lacs dans la mire de la municipalité de St-Donat

L'importance de la protection de l'environnement est un des enjeux majeur du conseil municipal actuel. C'est dans ce contexte que, la municipalité a procédé à l'aménagement d'un capteur à sédiments (Vortech) à l'émissaire du lac Archambault au bout de la rue Bellevue. Selon le directeur des Travaux Publics, M. Michel Raymond: "Un Vortech est avant tout un désableur destiné à débarrasser les eaux pluviales du sable résiduel qui atteint l'émissaire. Le système permet aussi de capturer les matières flottantes et de les conserver dans l'enceinte pour être enlevé ensuite par pompage en vue de leur élimination dans des sites appropriés."

de ce système est mesuré en terme de réduction des matières en suspension (MES). La géométrie de ce système fait en sorte que les particules pourront se déposer et demeurer captives sans pouvoir être remises en suspension et atteindre la sortie. Ce système retiendra 80% des MES dans des conditions normales. La finition des travaux, soit la pose de tourbe, la plantation d'arbustes et de plantes est prévue vers la fin mai.

Un autre capteur à sédiments sera installé lors du réaménagement de L'avenue du Lac cet été. Rappelons que pour ce qui est du lac Ouareau, les travaux de dragage de la baie Charette se poursuivront cette année.

La performance



Photo du haut: le capteur à sédiments lors de son installation en bordure du lac Archambault. Ci-contre: photo 3D de l'intérieur et du fonctionnement du capteur.

Desrosiers FORD
 STE-AGATHE-DES-MONTS
KIA
 Sainte-Agathe-des-Monts
1-800-567-6702

RE/MAX
 LAURENTIDES INC.
 Bureau de Saint-Donat
 530 PRINCIPALE, ST-DONAT (819) 424-5775

ÉCO ROUTE
 Le seul démarreur à distance à la fois efficace et écologique
À partir de 11999\$
 Lebeau Vitres d'auto
 1061, rue Principale Ste-Agathe-des-Monts
 1-800-263-2710
 819 326-2882

Bonne route
HONDA de Sainte-Agathe
ÉCONOMISEZ!

CR-V LX 2WD 2008
 À PARTIR DE
358\$
OBTENEZ
 UNE CARTE CREDIT HONDA DE **1 000\$**

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

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



**Lisette
DESMAIRIS**
Présidente

ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT DU LAC ARCHAMBAULT

sur 8-10 ans; 2) des orientations répondant aux principales préoccupations des citoyens et aux principaux problèmes qui se posent en matière d'aménagement et de développement du territoire; 3) des actions et des projets concrets permettant de réaliser ces orientations.

En ce qui a trait à la vision d'avenir, l'APELA souhaite que Saint-Donat opte pour une vocation récréotouristique axée sur la préservation du milieu naturel, sur la consolidation du noyau villageois, sur l'amélioration de la qualité architecturale des bâtiments sur la rue Principale et sur la disponibilité d'équipements de plein air de qualité et d'activités physiques rattachées à ce milieu naturel.

En ce qui a trait aux orientations d'aménagement, l'APELA en tient cinq (5) :

1) Protection des lacs, cours d'eau et milieux humides;

La santé de nos lacs et cours d'eau constitue une condition essentielle au développement futur de la municipalité, au bien-être et

à la santé de ses citoyens et il est important que les autorités municipales prennent tous les moyens légaux et persuasifs pour assurer la protection de ceux-ci.

2) Protection des aires montagneuses et forestières;

Les aires montagneuses et forestières qui nous entourent représentent aussi des ressources à protéger. L'exploitation de la forêt et la construction résidentielle dans les terrains en pente peuvent créer de graves problèmes d'érosion et de pollution qui risquent de contaminer nos lacs et cours d'eau. D'où l'importance pour la municipalité d'assurer un contrôle serré lors des coupes d'arbres, de la construction des chemins et des habitations en montagne. Cette protection est non seulement essentielle pour des considérations écologiques, mais aussi pour la préservation des paysages naturels qui sont tout particulièrement impressionnants à Saint-Donat.

3) Consolidation du noyau villageois;

Le déménagement de certains

commerces de type «centre-ville» (épicerie, SAQ, institution financière, etc.) à l'extérieur du noyau villageois a contribué depuis quelque temps à affaiblir la force économique de celui-ci, à compliquer l'accès à certains commerces, particulièrement pour les personnes âgées, et à obliger l'usage de l'automobile à plusieurs citoyens de Saint-Donat. Il apparaît donc important que des mesures réglementaires spéciales soient prises par les autorités municipales pour stopper cet exode commercial des commerces de type «centre-ville» et pour renforcer le noyau villageois.

4) Amélioration de la qualité architecturale et des aménagements extérieurs sur la rue Principale et dans le noyau villageois.

L'apparence générale de la rue Principale sur le plan architectural ne peut être considérée comme très réussie. Dans cette optique, les autorités municipales auraient intérêt à se montrer plus exigeantes lors des demandes de permis pour des agrandissements, pour des rénovations, pour l'installation d'enseignes et pour les aménagements extérieurs (stationnement, paysagisme, etc.).

5) Amélioration des équipements récréatifs de plein air et développement de nouveaux équipements;

L'une des forces de Saint-Donat réside dans la présence d'une multitude d'équipements de plein air dont certains ont été aménagés il y a plusieurs années, d'autres plus récemment. L'attrait que suscitent ces équipements pour la population résidente et les villégiateurs de Saint-Donat est indéniable. Ainsi, les autorités municipales devraient encourager l'amélioration des équipements existants et le développement de nouveaux équipements récréatifs de plein air en s'assurant de bien différencier les équipements reliés aux activités motorisées et ceux destinés aux activités récréatives douces.

En conclusion :

L'APELA souhaite que Saint-Donat, dans son développement futur, continue de prioriser la protection de nos plans d'eau et la mise en valeur de la nature exceptionnelle qui nous entoure.

Pour nous joindre :

Courriel : apelaa-saint-donat@hotmail.com
Téléphone; 819-424-2634
Site internet : WWW.apelast-donat.com



Nous avons envahi le Clos des Délices mardi, le 21 février dernier. C'est avec un grand plaisir et en salivant que nous avons pris connaissance du menu qui se veut toujours une aventure gastronomique et.... c'était vrai.

Les femmes ont aussi connu les frères AVOIR et ÊTRE qui sont bien différents. AVOIR possède tout et voudrait avoir la personnalité de ÊTRE et ce dernier voudrait avoir la richesse de son frère. Vous comprendrez qu'il n'y avait personne du sexe masculin avec nous et que c'est par la lecture d'un texte par Alberte, Diane et Louise que nous avons fait cette rencontre. Une incursion dans la grammaire ne fait de mal à personne.

Notre prochain rendez-vous est le 22 mars, exceptionnellement un jeudi,

à la 8ème Merveille. Nous nous

attendons, là aussi, à un menu de haute qualité. Le conférencier de cette soirée est Monsieur Marcel Masse, bien connu dans la région. Le sujet traité est la francophonie. Son exceptionnelle feuille de route nous promet une conférence intéressante et surtout très enrichissante. C'est un rendez-vous.

En avril nous irons chez Mandy's. La conférencière Madame Chistine Ouimet nous expliquera ce qu'est CAAP Lanaudière, Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes - Lanaudière. Cet organisme, à connaître, œuvre dans le réseau de la santé et des services sociaux.

En mai on se souhaite BON ANNIVERSAIRE au Manoir des Laurentides. Les préparatifs de cette fête sont en marche et nous croyons que ce sera une soirée mémorable. Nous serons prêtes pour le 20ème.

Ces différentes activités sont ouvertes à toutes les femmes et merci à nos membres d'y venir fidèlement. À ce jour, nous comptons plus de soixante membres dans notre groupe. Il y a encore des places disponibles.

Irène Beaudry, secrétaire-trésorière



par
Rachel COUTU

Glanures en lecture

Ce mois-ci, je vous offre les appréciations de deux fervents lecteurs qui vous donneront peut-être le goût de piger dans leurs choix de livres :

Lu et rédigé par **Madame Loretta Verhoest**, résidente de St-Donat et amie des livres.

Titre: Histoire de Edgar Sawtelle par David Wroblewski

Résumé du livre : La trame de cette histoire est celle d'une famille vivant dans le «Sud profond» des États-Unis. Depuis des années les Sawtelle vivent de l'élevage et du dressage de chiens de race. Chacun des membres de cette famille a un rôle à jouer pour maintenir leur réputation dans ce domaine, à travers les joies, les peines, les difficultés quotidiennes et le vrai visage de chacun des membres est dévoilé.

Appréciation : Même si les chiens sont omniprésents dans l'histoire, même s'ils font partie de l'intrigue, ils ne sont qu'un prétexte pour nous faire découvrir un univers bien différent du nôtre. Les descriptions sont nombreuses mais nécessaires pour nous faire pénétrer dans une ambiance

faite de non-dits, d'interdits et de violence. Il est facile d'établir un parallèle entre la meute et la famille qui les dresse. Si nous nous laissons porter par ce genre littéraire un peu lourd, si nous nous abandonnons à la plume de l'auteur, nous découvrons un monde inconnu. L'intrigue s'élabore lentement, grandit puis éclate. Elle est bien nouée et pas vraiment prévisible. Je crois que ce livre est ou deviendra un classique avec ses qualités et les défauts inhérents à ce genre. Ce volume m'a marquée...c'est un roman où il y a de la viande après l'os.

Lus et commentés par **Gilles P. Parent**, amateur de classiques et de lectures choisies

Espagne, 1936, fascistes, résistants, Roberto & Maria. Mission: faire sauter un pont dans 4 jours. Amour, bravoure, trahisons, patriotisme, héroïsme, tout y passe dans ce roman d'**Ernest Hemingway, Pour qui sonne le glas** (un classique). Quelques passages flamboyants, dialogues soutenus, belles descriptions, style direct. Considéré l'auteur américain par excellence. 500 pages. (Lu par Gilles Parent en janvier 2012).

La promesse de l'aube par **Romain Gary** est l'un des nombreux(42) ouvrages de l'auteur. Un petit garçon juif de

Pologne, élevé par une mère attentive et dévouée, qui a de grandes aspirations pour son fils, qui sera ambassadeur, premier ministre de France, name-it... Déjà à 12 ans il a des prétentions littéraires, publie quelques nouvelles. Finalement, il émigrera en France où il fera ses études et deviendra pilote de guerre en 1945. Ses qualités lui vaudront le poste de Consul de France à Los Angeles, en 1960.

(Lu par Gilles Parent en février 2012).

Au-delà de cette limite votre ticket n'est plus valable, par Romain Gary. Un homme d'affaires approchant la soixantaine s'éprend d'une belle jeune fille de trente ans sa cadette. Il a des problèmes financiers, entre autres, ce qui n'arrange rien. Il a beau avoir des phantasmes, consulter un ou deux médecins, le malaise subsiste. Voudra-t-elle encore de moi, même si je n'ai plus la force nécessaire? On se souviendra que Romain Gary avait épousé la belle actrice Jean Seberg, beaucoup plus jeune que lui. Ce roman fait le tour de la question des partenaires concernés par ce sujet délicat.

(Lu par Gilles Parent en février 2012).

(Lu par Gilles Parent en février 2012).

Merci à mes deux collaborateurs qui ont agrémente ma chronique.

Avec des gens de confiance et d'expérience

HEZM@TIK Centre Informatique

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

VENTE ET REPARATION
PIÈCES ET ACCESSOIRES
CRÉATION SITE WEB
SERVICE BUREAUTIQUE
CAFÉ INTERNET
SUPPORT À DISTANCE

**Édition du
20 avril 2012**

Date limite pour
messages et publicités:
11 avril 2012

Le Journal Altitude

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

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

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

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

Événement de publication. Enregistrement #3069. Toute reproduction de texte, photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation écrite de la direction. Bien que toute création 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.

Dépot légal Bibliothèque Nationale du Québec

Directeur de la publication
Martin Lafortune
Nathalie Boussion

Titulaire de la licence
Nathalie Boussion

Une publication
COGEPLAN

Répondre 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

Nouvelles du GMF de St-Donat



par
Jean-Marc
HÉBERT
Responsable du GMF

Faites vous partie de ceux que l'on considère comme des "orphelins", c'est à dire sans médecin de famille? Sans doute que vous souhaitez être adopté...mais comment faire alors que les ressources sont limitées? Qu'il n'y a pas plus de médecins dans notre région? Comment faire

pour s'en sortir?

Depuis novembre dernier, si vous n'avez aucun médecin auquel vous êtes inscrit, vous devriez vous inscrire au guichet d'accès régional au 450-756-5076. (Oui c'est à Joliette) Vous aurez un questionnaire à remplir, et en fonction de votre état de santé, votre cas pourrait être jugé comme prioritaire. Vous serez alors inscrit sur une liste d'attente. Cela ne règle pas tout, puisque la plupart des médecins du Québec ont de la difficulté à prendre de nouveaux patients.

Si vous êtes donc un résident permanent de St-Donat ou de Notre Dame de la Merci, et que

vous avez besoin de soins médicaux, il est important de s'inscrire à ce guichet. Lorsque vous vous présenterez au CLSC-GMF de St-Donat pour une visite médicale au sans rendez-vous pour un problème médical, prenez soin de le mentionner au médecin qui évaluera votre situation.

Nous n'avons toujours pas réussi à recruter de nouveaux médecins, malgré nos nombreuses démarches et le soutien de la Municipalité de St-Donat qui a engagé un "chercheur de tête". La seule façon de prendre de nouveaux cas est d'accroître la charge de travail des médecins en place, et celle-ci est déjà très importante

car nous devons aussi assurer l'ouverture du sans rendez-vous pour toute la clientèle de la région maintenant que le sans rendez-vous de Chertsey est fermé. Heureusement que nous gardons des places pour les gens inscrits au CLSC-GMF. Il est possible de réserver une des six places en appelant tôt le matin même. Les gens qui ne sont pas inscrit doivent se présenter dès l'ouverture des portes à 12h45 pour une des 9 places restantes.

Nous tentons donc de réviser nos façon de faire en offrant une forme de rendez-vous pour notre clientèle inscrite auprès du CLSC-GMF, que l'on décrit comme de "l'Advanced access", soit un rendez-vous plus court, pour régler des problèmes plus ou moins urgent, mais qui exclue l'évaluation complète annuelle. Certains médecin ont opté pour cette formule et il est alors possible de demander un "petit rendez-vous" sans passer par l'urgence. Le Dr Marie Laflamme a d'ailleurs changé sa pratique pour offrir un service qui correspond davantage au besoin de sa clientèle et qui lui permet une plus grande flexibilité dans les plages horaires. Elle continuera à faire du sans rendez-vous au

CLSC, mais elle recevra maintenant toute sa clientèle sur rendez-vous à la Clinique du Village. Les patients du Dr Laflamme doivent maintenant appeler au 819-419-0123.

Pour ce qui est des dossiers médicaux, comme nous avons un dossier médical électronique unique au CLSC-GMF, cela ne fait pas de différence que vous soyez vu au CLSC ou à la Clinique du Village, c'est le même dossier. Une entente à cet effet à été signé entre le CSSS et le GMF de St-Donat. Cela facilite grandement le suivi des patients. Aussi une entente "parapluie" sera signé entre le CSSS des Sommets (Ste-Agathe) et le CSSSNL (Joliette) afin d'assurer à la clientèle de St-Donat et Notre Dame de la Merci un accès à Ste-Agathe au même titre que si nous étions des résidents des Laurentides.

Au courant du printemps, nous recevrons sur place de futurs médecins qui auront l'occasion de compléter leur formation dans un site qui représente la vraie réalité. Nous remercions les gens qui ont offert leur disponibilité pour les accueillir pendant leur séjour ici. Espérons que ces jeunes médecins auront le goût de revenir ici ou qu'ils en parlerons à leurs amis.

FA DU THÉÂTRE CHEZ NOUS... ÇA NOUS PLAÎT!

En juin prochain, vous aurez la chance d'assister à deux pièces de théâtre à St-Donat, au profit des Femmes Actives.

Trois comédiennes chevronnées présenteront dans le même programme:

Arrête donc de contraindre, Bérangère, de Jocelyne Beaulieu
Et

Surprise, surprise de Michel Tremblay.

Endroit : **Salle Jules St-Georges**
Dates : **samedi 16 juin à 20 heures et dimanche 17 juin, à 16 heures**

Le prix du billet est de 20 \$. Ils seront en vente au kiosque touristique en avril et auprès des membres du CA des Femmes Actives.

Surveillez notre prochaine édition pour de plus amples renseignements.

Irène Beaudry, secrétaire



819.442.445.5811

Restaurant M. Pizza

Livraison gratuite
du jeudi au dimanche à partir de 16h
(territoire limité)

745 rue Principale

À votre service depuis 30 ans

LISE-ANNE
DUPONT

AVOCATE LAWYER

MÉDIATRICE FAMILIALE FAMILY MEDIATOR

Mieux vaut
prévenir
que guérir!

MÉDIATRICE
FAMILIALE
DROIT
MATRIMONIAL

819-507-5427

470, Principale - Saint-Donat

Mercedes-Benz CERTIFIÉ

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

ML320 BlueTech 4MATIC™ Diesel 2009, 55 902 KM, 49 995\$*

C300 4MATIC™ 2008, 68 338 KM, 29 495\$*

Mercedes-Benz

FRANKE MERCEDES-BENZ Ouvert les samedis

1751 rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts, 819-326-9075, www.franke.ca
Tél: 41 312.

Un petit brin d'histoire :

Premier hébergement touristique



par
Pierre FORGET
Société historique
de St-Donat

L'histoire commence en 1904, alors que M. Joseph Thibault, achète une presqu'île du Lac Archambault de son beau-père Bruno Godon. Quelques vingt ans plus tard, il y construit une chaleureuse pension : **LA PENSION THIBAUT**, destinée à recevoir des amateurs de pêche. Ça mordait tellement à l'époque que, paraît-il, il fallait presque se cacher pour empâter (hum ! ces histoires de pêcheurs).

La Pension Thibault servait également de relais pour les premiers villégiateurs qui n'avaient pas de routes pour se rendre à leurs chalets. On devait utiliser des embarcations préalablement amarées au quai de la pension.

Parmi ces premiers villégiateurs, on compte plusieurs communautés religieuses et prêtres : les Pères St-Sacrement, les Pères de Sainte-Thérèse, le curé Caron de la paroisse Ste-Madeleine d'Outremont, l'abbé Pineault, le curé Jude de la paroisse St-Denis et le chanoine Lionel-Groulx.

Jouissant d'un site incom-

parable, l'établissement à l'architecture imposante attirera tout au long de son histoire, une clientèle des plus diversifiées. À l'été 1928, la Royal Canadian Air Force, venue réaliser des relevés topographiques dans la région, choisit la Pension Thibault pour y établir son camp de base. Le vaste terrain permettant l'installation de plusieurs tentes et l'accès facile aux hydravions en font un endroit idéal. Imaginons un peu l'effet que cet événement a pu produire à l'époque : ébahissement des plus jeunes de voir ces oiseaux à moteur dans le ciel et de les voir flotter sur l'eau. Quant aux plus vieux, c'est l'étonnement de voir ces engins dans leur environnement.

En 1930, M. Thibault vend l'établissement à ses gendres Ovila Villeneuve et Hector Bilodeau. La Pension Thibault sera alors rebaptisée Hôtel Lac Archambault, Hôtel Bilodeau et enfin Château du Lac.

A suivre:
Le Château du Lac

Sources : Claude Lambert, anthropologue-historien

P.S. Je cherche document, information sur le gros feu de forêt de 1941. Vous pouvez me joindre au 819 424-5523 ou par courriel depanneuroasis@hotmail.com



Bombardopolis...une communauté en marche!

Tout n'est pas rose en Haïti...les médias nous rapportent, chaque semaine, des images et des histoires désolantes. Par contre, si l'on regarde un peu plus loin, si on a la chance de connaître des gens sur place, on se rend compte que des communautés sont en marche.

Ici, un dispensaire, là une petite école, plus loin un élevage de poules ou de chèvres, des pépinières, une petite boulangerie...et ça, les médias n'en parlent pas souvent! Je vous racontais, il y a quelques mois, la difficulté d'accès à l'eau potable. Dans la région qui nous occupe, on a installé des citernes qui recueillent l'eau de pluie; l'an dernier plusieurs petites piscines (fosses bétonnées) ont été creusées afin d'arroser les jardins et les pépinières. Les quelques petites sources sont prises d'assaut et à la saison sèche, elles se tarissent vite!

Or, en février, on apprenait qu'une compagnie avait réussi à transporter, sur place, de la machinerie lourde afin de creuser des

puits artésiens! On a d'abord sondé le sol à Môle Saint-Nicolas et...mais n'a pas réussi, pas de veine d'eau. La machinerie s'est ensuite déplacée jusqu'à Bombardopolis et...oui, on a réussi; on a trouvé de l'eau et on s'apprête à installer des pompes...Quelle merveilleuse nouvelle, n'est-ce pas! Souvent, l'eau est là mais aucune volonté politique afin de fournir à la population une eau de qualité.

Le 11 mars dernier, nous avons notre repas communautaire dont les profits serviront à offrir un repas chaud à plus de 1800 enfants des écoles. Père Cholet me faisait parvenir récemment le nom des écoles qui bénéficient des ces cantines scolaires. Ce sont 11 écoles avec de jolis noms créoles : Mare Savon, Clenette, Poidoux, Desmoulins, Plateforme, Bébé, Pélicier, Baptiste, Vital, Crève, Bombardopolis.

Voici donc les dernières nouvelles de notre implication là-bas. D'autres projets sont encore

embryonnaires...je vous en reparlerai sous peu. Comme vous le constatez, notre engagement donne des fruits.

Je vous dis un gros merci pour votre générosité.

Françoise Nadon,
Annette Riopel

Dîner spaghetti



Chers citoyens,

Venez encourager nos jeunes élèves du troisième cycle en vous régaland à notre traditionnel dîner spaghetti. Les fonds amassés permettront aux jeunes de cinquième année de vivre un voyage éducatif inoubliable à Québec et à ceux de sixième année de participer à un camp spatial génial au Cosmodôme de Laval. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre!

Quoi? Dîner spaghetti

Quand? Dimanche le 6 mai 2012 à 12h

Où? Sous-sol de l'église de Saint-Donat

Les jeunes du troisième cycle vous solliciteront au cours du mois d'avril. Merci de les encourager!

"OFFRE EXCLUSIVE SEULEMENT CHEZ FRANKE VOLVO"



PROTECTION SANS TRACAS VOLVO
JUSQU'À 5 ANS OU 80 000 KM
PLAN D'ENTRETIEN + GARANTIE + PIÈCES D'USURE

+
500\$*
D'ACCESSOIRES VOLVO
+
Ouvert les Samedis

www.frankevolvo.com

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

*Les prix et les programmes sont sujets à changement sans préavis. Les prix sont en dollars canadiens. Les taxes et les frais de transport sont en plus. Les prix sont en dollars canadiens. Les taxes et les frais de transport sont en plus.



Diane Monette
AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives de haute technologie et numériques

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



Une professionnelle à l'écoute de vos besoins

Nouvelle adresse:

664-A, Principale Saint-Donat

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



12^e Edition Tournoi de Golf Lauda garceau

Mercredi le 30 mai 2012 aura lieu la douzième édition du Tournoi de Golf Lauda Garceau au profit de la Fondation Médicale des Laurentides et des Pays d'en Haut. Les fonds recueillis servent à améliorer les soins de santé localement, ici même à St-Donat ainsi qu'à notre centre de référence, l'hôpital de Ste-Agathe. Par le passé, nous avons pu ainsi nous procurer des équipements de pointe faisant du CLSC de St-Donat un endroit où l'on retrouve un plateau technique très complet. Cette année, nous souhaiterions faire l'acquisition d'un petit appareil d'échographie.

Les billets sont disponibles auprès des organisateurs : Jean Pierre Garceau, Marcel Gauthier, Jean Marc Hébert, Michel Lavoie, Lyne Lavoie, ainsi que Martin Gauthier qui s'est joint au comité cette année. Le coût des billets inclut, brunch du matin, partie de golf avec voiturette, souper au Manoir animé par nul autre que JPG.

Nous remercions Colette Bazinet et Lucienne Simard qui vont au cours des prochaines semaines faire la tournée du Village avec leur équipe de bénévoles afin de solliciter ceux qui n'auront pas l'opportunité de participer au tournoi.

Dans la photo, la Nurse JPG qui ausculte le DR Anne Fortier lors de la 10^e édition.



Une retraite bien méritée

Les employés et la direction souhaitent une bonne et belle retraite bien méritée à Nicole qui a travaillé 28 ans au foyer, dont les dernières années à la buanderie. Nous lui souhaitons des années de bonheur et de santé. Elle peut penser à elle et se gâter un peu.

Ginette Fleurent, animatrice.



UN SUCRÉ DE BON SUCCÈS

Plus de 150 personnes sont venues déguster un déjeuner aux crêpes préparé par les musiciens de l'Orchestre de Saint-Donat, le 4 mars dernier au sous-sol de l'église. Fiers de cette participation et du succès de cette campagne de financement, les membres de l'Orchestre remercient tous ceux qui les ont encouragés, tous les bénévoles, ainsi que ses précieux commanditaires. MERCI à Marché IGA, Marché Métro, Dépanneur Bonisoir (Pierre Forget), l'Atelier d'usinage StDonat, la Boulangerie St-Donat, la Paroisse de Saint-Donat et Monsieur et Madame Plamondon.

C'est un rendez-vous pour l'an prochain ! Au cours du mois d'avril, ne manquez pas notre après-midi « Démonstration de Tupperware », qui aura lieu au sous-sol de l'église de Saint-Donat. L'invitation est lancée à tous !





lesSommets
CHEVROLET BUICK GMC
www.sommetschev.ca



Benoît Marier Représentant
Robert Major Représentant
Marc Lamoureux Propriétaire

Une équipe à votre service!
OUVERT LE SAMEDI DE 9H À 14H



SONIC Berline LS 2012



CRUZE LS 2012



0%* PENDANT 72 MOIS

EQUINOX LS 2012



TERRAIN 2012



NOS USAGÉS Taux à partir de 6,99%*

<p>SPECIAL</p>  <p>2011 Chevrolet Express 2500 EXT Van Cargo Extended 12 184 km 24 995 \$</p>	<p>SPECIAL</p>  <p>2010 Chevrolet Cobalt LS 51 882 km 10 995 \$</p>
<p>SPECIAL</p>  <p>2007 Chevrolet AVEO LS 46 252 km 5 995 \$</p>	<p>SPECIAL</p>  <p>2009 Chevrolet Malibu LT 46 895 km 13 495 \$</p>

L'AVANTAGE GM OPTIMUM:

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




345, route 117, Mont-Tremblant

819.425.3718 • 1.877.425.3719

Un festival extrême cet été à St-Donar

Le festival UltimateXC Kmag est fier d'annoncer son association avec la municipalité de St-Donat pour la production de son festival qui aura lieu le 30 Juin prochain.

La popularité de la course en sentiers ne fait plus aucun doute, et KMag est fier de s'associer à l'UltimateXC pour sa 5e édition. Ça vous tente de participer à un événement

où on retrouve des courses en sentiers de 1 à 50 km, mais vous croyez que c'est réservé à une élite ou à des spécialistes ?

Détrompez-vous. Depuis quatre ans, l'Ultimate XC

connaît un succès surprenant. L'an dernier, 600 coureurs ont pris d'assaut les sentiers. Cette année, l'événement déménage à Saint-Donat, un endroit magnifique où lacs, rivières et montagnes sont à portée de... pieds.

Le défi de Mia; une course de 1 km saura satis-

faire les petits, le festival est réellement ouvert à tous.

L'organisation est à la recherche de bénévoles. Pour devenir bénévoles vous pouvez envoyer un courriel au: rd@ultimatexc.com

Les inscriptions se font en ligne sur le site au www.ultimatexc.com

Pic, pic!



Christiane
MARCEAU
Cri-Cri-des-Bois

Par ce temps doux, je me suis pointé le nez dehors pour aller manger près de ma tanière. Eh non! Je ne suis pas la marmotte, je suis Pic Pic le porcépic. Mais je peux quand même vous confirmer que le printemps sera là le 20 mars comme prévu.

Je suis le plus gros rongeur après le castor. On me retrouve dans toutes les régions boisées de l'Amérique du Nord. Je suis nocturne et actif toute l'année. Je me ballade en forêt du crépuscule jusqu'à l'aube. Je suis constamment en quête de nourriture. Le jour, vous pouvez me voir perché à la cime d'un arbre en train de faire ma sieste. Je suis solitaire, mais durant l'hiver je peux à l'occasion partager ma tanière avec ma famille.

Moi, femelle, je pèse environ 4 à 7 kg, mais certains mâles atteignent jusqu'à 18 kilos et mesurent 65 à 100 cm. avec la queue. Mes pattes sont munies de longues

griffes acérées pour grimper aux arbres. Je suis myope, mais mon ouïe et mon odorat sont d'une grande sensibilité. Comme j'ai une démarche lente on me décrit comme un gros lourdaud. Je ne suis pas un bon nageur mais j'ai une très bonne flottaison grâce à mes piquants remplis d'air. De 20 000 à 30 000 piques couvrent mon corps de la tête à ma queue. Ma fourrure possède trois sortes de poils : les poils courts appelés la bourre ou poils de fond, les poils plus longs nommés jarres et pour finir les piquants qui peuvent atteindre 10 cm. ce sont des poils modifiés pour un système de défense efficace. La pointe de ces derniers est composée de minuscules crochets qui se gonflent dans la chair. Je ne lance pas mes pics, par contre si je me sens menacé, je me tourne dos à mon adversaire, dresse mes piques et fouette ma queue dans toutes les directions. Lorsque l'ennemi s'approche trop près et me touche, les pics s'accrochent dans sa chair et à chaque mouvement les piquants s'enfoncent de plus en plus, transpercent parfois un organe vital et tuent la victime. De tempérament timide et pacifique je n'attaque jamais. Par contre, mes prédateurs comme le pékan est le plus redoutable de tous. Dans son approche, il m'attaque en me mordant au visage, me renverse sur le

dos, me déchire le ventre le seul endroit dépourvu de pique. Mes autres prédateurs sont : le carcajou, le lynx, le puma, le renard, l'ours et l'aigle. Ces derniers ont beaucoup plus de difficultés à me tuer. Ils se sauvent souvent couverts de pics et la queue entre les jambes.

Peu prolifique, j'atteins la maturité sexuelle à 3 ans. La saison des amours est d'octobre à décembre. Au moment de l'accouplement, je passe une semaine en couple et c'est moi qui fais les avances. En temps normal je suis silencieuse, mais au moment de la reproduction je suis expressive : je pleure, crie, grogne, respire profondément et gémis. Après 7 mois de gestation je mets au monde un seul rejeton par année. À la naissance, ses piquants sont souples mais durcissent rapidement. Il fait ses premiers pas la première journée. Par la suite, il apprend à grimper, à se nourrir et à se défendre. Il est un joueur infatigable contrairement à moi qui suis si calme. À deux semaines il est sevré et à l'automne mon petit me quitte pour se débrouiller seul. J'ai une longévité de 5 à 7 ans.

Mes refuges peuvent être dans les cavités des roches, un arbre creux ou sous un bâtiment. Je ne m'éloigne jamais plus de 100 m. de ma tanière mais l'été je peux aller à environ 1,5 Km. Je suis herbivore, mon régime varie selon les saisons. L'hiver la nature est moins généreuse, je gruge l'écorce des arbres du haut vers le bas. Je me contente du cambium et du liber des arbres. Ce sont des zones génératrices entre le bois et l'écorce. Mes arbres préférés sont les conifères, les érables, les bouleaux et les trembles. Au prin-

temps, lorsque la sève monte, je ronge l'écorce des arbres en léchant la sève. Je mange aussi les bourgeons de l'aulne, du tremble et du saule. Par contre, en été mon régime se compose de feuilles d'arbres, d'arbustes et d'herbes comme le pissenlit, le trèfle et les feuilles de nénéphars. L'automne, j'aime bien les petits fruits, les noix et les glands des chênes et des hêtres. Mes mets préférés sont les aiguilles de pin blanc et de pruche. Je suis friand de sel alors je ronge quelquefois les avirons, les manches de hache, qui sont imprégnés de sueur. Je grignote les ossements d'animaux morts et les bois de cervidés.

Comme je ne suis pas rapide, on s'approche de moi facilement.



Mais surtout, ne me touchez pas! Qui si frotte s'y pique! Je suis utile en cas de survie en forêt. On m'assomme d'un coup de bâton sur le nez et on peut me manger cru.

Ne vous découragez surtout pas même si la neige tombe encore en cette période! Tout ce qui tombe fond aussi vite. Le soleil plus chaud nous réchauffe de jour en jour. Bon printemps!

Avis de recherche

Pour bénévoles uniques Aimantes et charitables.



Les Filles d'Isabelle, encore une autre fois, s'apprentent à aider la fabrique de notre village, pour la fabrication des rameaux, qui seront offerts à la population en échange de dons, pour leur venir en aide et pour maintenir une certaine qualité de l'ensemble des services religieux. J'ai pris la responsabilité du comité pour les rameaux, mais c'est une montagne à surmonter pour une personne qui est à l'état embryonnaire dans ce domaine et pour mener à bien cette activité. J'invite donc les membres, à venir nous aider pour la fabrication de ces petits chefs d'œuvre, toute la semaine du 26 mars. Et aussi pour la distribution des rameaux, dimanche le 1er avril 2012 à l'arrière de l'Église, téléphonez-moi en grand nombre (819-424-7675), c'est toujours plaisant de créer entre amies.

Le comité du journal Isabella tient à formuler des remerciements pour vos encouragements suite à la présentation de notre nouvelle formule du journal du cercle. Nous y avons travaillé de tout notre cœur et vos commentaires positifs ont permis à nos cœurs et les vôtres, de battre à l'unisson.

Jeudi, le 1er mars, nous avons souligné, notre 37ième anniversaire du cercle des Laurentides 1225, avec une petite fête et un goûter. Nous avons apprécié la présence des membres à la table des festivités. J'ai eu la demande de la recette de ma mousse au poulet "secret du chef" prenez votre mal en patience, la recette sera dans notre prochaine parution du journal Isabella. Parfait pour offrir aux vôtres, une gâterie rafraichissante pour la saison estivale.

Le 9 mars dernier, les Filles d'Isabelle ont aidé les Chevaliers de Colomb à leur collecte de sang. Je vous donnerai plus de détails le mois prochain ...

Solange Issa, née Issa

Votre correspondante pour les
FILLES D'ISABELLE

La pensée du mois...

'Le bonheur n'est pas dans la recherche de la perfection, mais, dans la tolérance de l'imperfection.'

D.B.

**FESTIVAL
ULTIMATE XC** kmag

30 juin 2012
Saint-Donat (nouveau site)

Des courses en sentiers pour tous !
Défi de Mia (1 km), 5, 10, 21, 35 et 50 km

www.ultimatexc.com

Régates de Voile: saison 2012

L'hiver a été magnifique à St-Donat, sans doute que nous aurons un printemps hâtif et un été chaud... Les régates de voile reprendront sous une nouvelle formule, qui nous l'espérons fera le bonheur d'encore plus d'amateurs de voile. Les départs se feront toujours face au Manoir des Laurentides sur deux parcours diffé-

rents: un pour les voiliers, l'autre pour les catamarans. Nous vous informerons de tous ces détails et prendront note de vos commentaires lors de l'inscription officielle lors d'une réunion des barreaux qui cette année aura lieu en juin lors d'un brunch au Manoir des Laurentides.



Esthétique
Danielle Lambert

**335 rue Principale
St Donat
819-424-7783**

Une promotion de bienvenue

Avec Danielle Lambert

Du 20 Mars au 28 Avril 2012

Je reviens à mes ancienne AMOUR

3 Nouvelles techniques pour de belles mains

1. Pose d'ongles Cristal pour l'élégance, la transparence et la résistance

2. Manucure soin des mains masque dermique chauffant massage, et beauté des ongles

3. Vernis U.V. sur ongles naturel Lustre intense qui dure des semaines sans dommage



rég : 40\$

Promotion 28\$



rég : 35\$

Promotion 28\$



Gelcolor O.P.I. rég : 35\$

Promotion 28\$



Mandy's

BONNE FÊTE MANDY'S

Déjà 2 ans!

Merci à toute notre fidèle clientèle

* NOUVEAUTÉS SUR LE MENU * BRUNCH FÊTE DES MÈRES

Du 18 mars au 13 mai, nous serons fermés les lundis et mardis sauf pour les groupes de 20 personnes et plus

JOYEUSES PÂQUES À TOUS !

Mandy's *L'endroit idéal pour vos party des Fêtes*





514 Principale, Saint-Donat
819-419-0255
restaurantchezmandys@hotmail.com

Conseils de professionnels

Intact assurance vous offre toujours plus



Nouvelle promotion auto 2012. 50\$ en cadeau de bienvenu avec un contrat de 1 an et 100\$ en cadeau avec un contrat de

- 2 ans.
- conditions d'admissibilité au cadeau de bienvenue:
- nouvelle affaire hors transfert dont la soumission a été tarifée et convertie dans gobrio entre le 1er mars et le 30 juin 2012 (le contrat devant prendre effet dans les 60 jours suivant la date de conversion au système).
- le contrat d'assurance auto doit être en vigueur pendant au moins 60 jours (si admissible, vous recevrez votre chèque de 70 à 90 jours après la prise d'effet de votre contrat).
- voiture de tourisme seulement.
- prime annuelle minimale de 300\$.
- un cadeau par contrat seulement.
- l'offre s'applique aux résidents du Québec seulement et peut être modifiée sans préavis.
- cette offre ne s'applique pas à un ancien assuré de axa assurances inc. dont le contrat d'assurance auto a été transféré à intact assurance.

vos courtiers,
Sylvie-Anne
St-Amour et
François
Lafrenière



L'importance de revoir votre stratégie de placement



René Despins, B.A.A. Planificateur financier

Avec la tendance des marchés à la hausse, il est possible que vous souhaitiez profiter de leurs fluctuations. Pour y parvenir, il sera nécessaire d'apporter quelques modifications à votre stratégie de placement.

Savez-vous à quelle fréquence vous devez réviser votre stratégie de placement? La réponse est fort simple : chaque année ou lorsqu'un changement important survient dans votre vie. À titre d'exemple, une augmentation de vos revenus, une élimination de dettes, un événement familial ou encore de nouveaux projets.

En optant pour une stratégie basée sur votre profil, vos objectifs financiers ainsi que votre tolérance au risque, vous élargirez vos horizons de placement. À quand remonte votre dernière révision?

Venez nous rencontrer à la Caisse Desjardins de Saint-Donat : c'est avec plaisir que nous étudierons votre stratégie de placement afin qu'elle réponde toujours à vos besoins et à vos attentes.

Planificateur financier et représentant en banque collective pour Desjardins, Caisse de services financiers inc.



PRINTEMPS & COULEURS



Voilà le printemps qui revient cogner à notre porte et on a bien hâte de lui ouvrir pour laisser entrer soleil et bon air. En même temps, on regarde notre intérieur et on se dit que l'on aimerait bien y apporter du renouveau: on est tanné de la couleur de nos murs, des petits rideaux qui encadrent

la fenêtre depuis trop longtemps... En fait, on regarde notre espace de vie et on dit : « BOF! ».

Un petit conseil : un gallon de peinture fait des miracles! Que ce soit en repeignant tous les murs de la pièce pour faire ressortir les couleurs de la douillette que vous avez achetée pour votre chambre mais qui, une fois installée, n'a pas eu l'effet escompté, ou encore en ne peignant que le mur du foyer d'une couleur contrastante pour créer un superbe point focal en entrant dans votre salon.

Un mur trop grand ou trop long avec lequel vous ne savez pas trop quoi faire pour le meubler? Une solution pourrait être d'appliquer du papier peint sur une partie seulement de votre mur ou utiliser la technique du « color zoning » qui consiste à peindre certaines parties d'un mur pour mettre un élément en valeur ou créer une ambiance.

Quelques petits accessoires colorés tels que coussins, pots, lampes, bien placés et voilà le tour est joué! Vous ne voudrez plus sortir de chez vous...

On me demande souvent quelles sont les couleurs tendance de l'année et je réponds honnêtement que je ne m'en préoccupe pas vraiment. Je choisis mes couleurs en fonction du tissu et/ou du mobilier déjà existants chez mes clients (car on est pas toujours prêt à jeter nos meubles pour suivre la tendance...) et de plus, ce qui est le plus important, c'est qu'une fois la couleur appliquée, vous soyez capable de vous lever chaque matin et de vous dire combien vous appréciez votre espace.



Eau agressive ou incrustante?



Pourquoi la durée de vie d'un chauffe-eau ou même de la plomberie varie-t-elle? Cela dépend si l'eau est à son point d'équilibre. Une eau agressive aura tendance à s'attaquer

aux métaux et à solubiliser ceux-ci. L'eau incrustante a plutôt tendance à laisser des dépôts et même parfois obstruer la tuyauterie. Lorsque l'on traite l'eau, on essaie d'obtenir une eau à l'équilibre ou légèrement incrustante, afin d'avoir un petit dépôt protecteur dans la tuyauterie. On ne pense pas à ce genre de détail, mais quand la plomberie de la maison est à refaire après seulement quelques années ou que l'on change son chauffe-eau régulièrement avec tous les inconvénients que cela apporte, ce détail prend l'importance. En terminant, une petite question pour vous:

l'eau de la municipalité de Saint-Donat est-elle agressive ou incrustante?



Ramoner une cheminée par le toit

Comment procéder ?

1. Assurez-vous que le feu est parfaitement éteint (profitez-en pour vider les cendres...).
2. Dégagez le conduit de tout obstacle.
3. Posez un large récipient dans la cheminée.
4. Protégez-vous contre les salissures, elles sont certaines!
5. Placez un drap ou une couverture devant l'ouverture du foyer pour que la suie ne s'envole pas et une grande bassine sous le conduit pour récupérer toutes les saletés.
6. Montez sur le toit.
7. Retirez le couronnement de la cheminée.
8. Introduisez le hérisson dans le conduit et laissez-le descendre de quelques mètres.
9. Remontez-le vers vous pour gratter les parois dans l'autre sens.
10. Répétez l'opération sur ces premiers mètres tant que la paroi n'est pas propre, en insistant aux endroits difficiles (bouchons).
11. Faites ensuite descendre le hérisson un petit peu plus bas et procédez comme énoncé ci-dessus.
12. Progressez ainsi, mètre par mètre jusqu'au bout du conduit.
13. Avant de ressortir le hérisson, procédez à plusieurs allers-retours complets.
14. Vous pouvez maintenant remettre le couronne en place. Profitez-en pour poser un grillage neuf contre l'intrusion des oiseaux et des saletés.
15. Retournez à l'intérieur et grattez les parois avec une brosse métallique.
16. Retirez du foyer le récipient rempli de suie.
17. Éliminez les saletés avec une balayette et une pelle ou un aspirateur.



Pourquoi a-t-on besoin d'une crème de jour



Les fonctions cutanées sont très différentes le jour et la nuit. Le jour, la peau met tout en oeuvre pour se protéger. Plus de sécrétion de sébum, épaisseur de la peau maximum, acidité du PH maximum, cornéocytes très resserrés. Les crèmes de jour sont généralement des émulsions H/E, c'est-à-dire qu'elles sont légères du fait qu'elles contiennent un pourcentage plus faible de corps gras. Elles remplissent plusieurs fonctions, tout aussi importantes les unes que les autres. En plus de protéger la peau (pollution, facteurs climatiques, fards, maquillage etc) les crèmes de jour ont aussi une action assouplissante et hydratante. En laissant un léger film émoullent en surface, elles empêchent la perte d'humidité et entretiennent ainsi la souplesse de l'épiderme. Les crèmes de jour sont indispensables. Elles protègent la peau contre la déshydratation et le vieillissement précoce. Servent comme base de maquillage.

Prendre soin de demain... aujourd'hui
Image pour Elle et Lui
CLINIQUE D'ESTHÉTIQUE

Votre confort ou votre sécurité?



Le printemps arrive le 21 mars mais comme nous dicte la sagesse de monsieur Mapp météo, il nous reste encore 3 bordées de neige à recevoir : celle des sucres, celle des cornilles et la dernière des pneus. Une de 10 centimètres granuleuse, une de 15 centimètres mouillée et la

dernière des pneus que l'on attend jamais mais qui arrive à tous les ans, quand nos déneigeurs sont partis dans le sud après un autre long hiver et que la municipalité a sorti le balai de rue pour récupérer le sable épandu durant l'hiver.

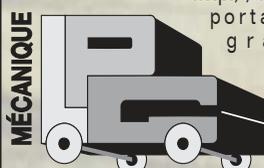
Chaque année on vit des conditions routières difficiles en fin de saison. La loi prévoit que dès le 15 mars on peut munir de pneus quatre saisons notre véhicule, ce qui est beaucoup plus confortable lorsque l'on roule de longs trajets. Ceux-ci sont en effet plus économiques que les pneus d'hiver parce qu'ils ont moins de friction au sol, moins bruyants par le design de leur semelle, plus durable par la dureté de la gomme utilisée dans leur fabrication et aussi plus performants par température chaude (i.e. : plus de 15 degrés Celsius).

Je vous suggère donc de faire vérifier l'usure de vos pneus d'hiver par votre garagiste pour qu'il puisse vous conseiller sur le choix de pneus à adopter selon la bordée!

P.S.: les pneus d'hiver à crampons ne seront plus permis à partir du 1er mai.

Pour un petit quiz qui ne vous prendra que 2 minutes, visitez le site :

http://www.mtq.gouv.qc.ca/portal/page/portal/grand_public/vehicules_promenade/secure_routiere/jeux_questionnaires/pneus_hiver



Bonjour à vous



Pour ceux qui aiment le chocolat, vous serez gâtés dans les prochaines semaines car Pâques s'en vient. Pâques

est l'une des fêtes qui est très appréciée de plusieurs personnes mais surtout des jeunes, bien sûr, à cause du chocolat et de ses diverses gâteries. Pâques n'est pas seulement une fête sucrée mais aussi une fête religieuse. En effet, à Pâques, on fête aussi la naissance de Jésus. Pâques annonce aussi l'arrivée du printemps, des premiers rayons de soleil, les bourgeons commencent à sortir et il commence aussi à faire plus chaud. La neige commence aussi à fondre et bien sûr, au printemps c'est le moment idéal pour aller à la cabane à sucre. Donc, profitez-en ! À bientôt.

Home Staging

L'importance de la propreté et la mise en valeur d'une salle de bain



par
Karen
PASS

Nous voici déjà en mars, les marchés seront à leurs meilleurs sous peu car le temps des tulipes arrive à grand pas quoi de mieux qu'un peu de rafraîchissement. Le printemps pointer son nez dans quelques semaines et nous donneras envie de faire le ménage du printemps ce qui m'amène à vous parler d'un principe important.

Le mois dernier j'ai traité du désencombrement son importance ce mois-ci un autre principe à respecter qui fait une suite logique à celui-ci: la propreté.

Une maison propre donne l'impression que la maison a été bien entretenue au fil des ans.

L'absence de propreté peut faire déprécier la valeur de votre propriété car l'accent des regards seront porté sur les défauts qui peuvent être souvent le besoin d'un petit coup de chiffon. Il est important d'utiliser des produits nettoyants qui dégagent une bonne odeur, le coup d'œil est certes primordial mais l'odorat fait partie des 5 sens qui stimulent l'humain dans ses choix.

Il n'est point agréable d'entrer dans un environnement où les odeurs de friture, cigarettes ou encore des animaux nous montent au nez. Ces odeurs nauséabondes feront fuir plusieurs acheteurs potentiels. Pour ce qui attrait à la résidence de type chalet attention à l'odeur de renfermée.

Il faut porter une attention particulière au fait que, vous habitez votre maison mais... vous vendez la maison de votre visiteur! N'oubliez pas lorsque vous prenez la décision de vous départir de votre propriété, il est temps d'enclencher le processus de deuil et de changer votre vision. Votre maison doit plaire aux acheteurs potentiels et non vous plaire.

Dans un staging, les pièces les plus importantes à mettre en valeur sont la salle de bain et la cuisine étant donné que ce sont les pièces maitresses d'une maison. Les pièces les plus utilisées dans notre quotidien, celles-ci représentent une bonne partie de la valeur de votre propriété. L'apparence de ces 2 pièces sont primordiales car elles représentent un gros budget de rénovation, donc le tape à l'œil de ses pièces peuvent tout changer à la vente rapide de la propriété.

Quand je parle propreté, je mets l'accent sur un ménage en profondeur. Ce qui comporte le lavage des fenêtres et moustiquaires. Dépoussiérez, lavez les murs et plafonds. Nettoyez les moquettes si elles sont encore en bonne condition. Chassez le calcaire autour des robinets et changez la doublure de rideau de douche. Nettoyez les joints de céramique, changez la silicone du bain, nettoyez les portes et les cadres.

Le projet du mois : La mise en valeur d'une salle de bain
Avant

Vous pouvez voir sur la photo AVANT une salle de bain au goût des années 1990 avec la couleur des murs dans les tons de pêches, la bande de papier peint aux couleurs pastel et désuètes. Les portes des cabinets en mélamine avec des poi-



gnées en bois intégré et défraîchit. Cette salle de bain, nous démontre bien l'usure du temps.

Après

Le but de cette transformation est d'inspirer la détente et la relaxation.

C'est pourquoi j'ai travaillé le ton sur ton avec des finis de peintures différentes. Le haut des murs fini velours et le bas du mur en fini semi-lustré pour ajouter de la brillance et mettre l'accent sur le blanc qui fait un contraste doux au regard.

Les portes d'armoires ont été actualisé en modifiant l'extérieur avec du mdf imitation lambris et en changeant les poignées des portes. Un nouveau rideau de douche blanc au motif brodé donne de la texture et de la douceur.

En actualisant les luminaires ça permet de créer une nouvelle ambiance et un nouveau style.

La touche de couleurs avec les serviettes grises, les fleurs fraîches comme des tulipes blanches et oran-

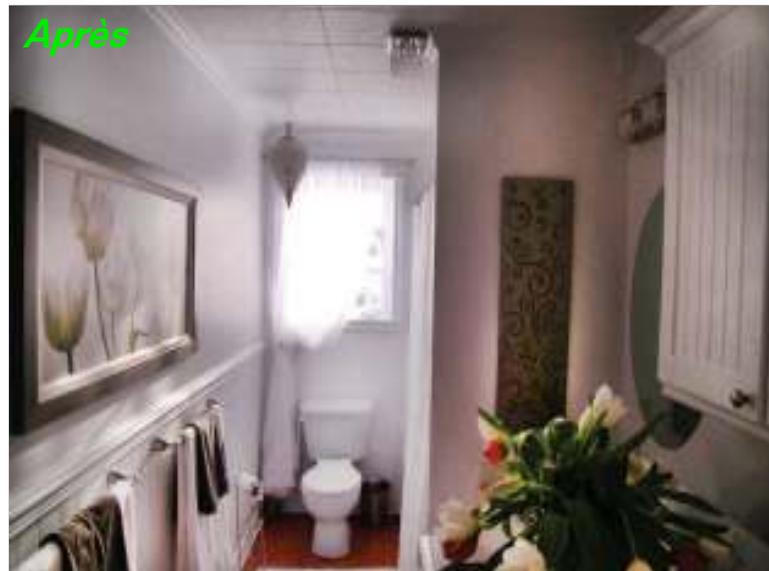
gées pour faire un rappel de la céramique et du tableau sur le mur opposé. Le tapis blanc devant le cuvette aide à estomper la couleur du plancher et donner une touche de finesse.

N'ayez pas peur d'oser au niveau des tableaux-images car un cadre avec le thème salle de bain n'est pas toujours au goût du jour. Comme vous pouvez le constater quelques éléments de décorations suffisent à donner du style et un renouveau élégant.

Donc, voilà la création d'un coup de cœur réussi à moindre coût.

Le mois prochain, je traiterai de l'importance d'effectuer les petits travaux et la transformation d'une pièce en lui redonnant sa vocation juste en accessoirisant.

Pour tous commentaires ou question vous pouvez communiquer avec moi via internet au karenp@bell.net N'oubliez pas, chaque propriété peut devenir un Coup de Cœur!



Gagnante chez Metro Boucher

Nicole Issa est l'heureuse gagnante d'un aspirateur central d'une valeur de 1000\$ gracieuseté de J.P. Service en collaboration avec Métro Boucher. Il s'agissait d'un concours chez Métro. Avec chaque achat de 50\$ et plus vous pouviez participer en demandant votre coupon.



BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

Événement Épargnez la taxe!

Offre d'une durée limitée. Consultez un conseiller des ventes pour les détails.
Du 19 mars au 1er avril 2012

ameublements
Barbeau & Garceau inc.

Nous avons en magasin
ce que vous avez en tête

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

Virginie Hébert excelle au volleyball

Sur la photo, une maman (Anne) et sa soeur (Sandrine) très fières de Virginie Hébert, étudiante en 2^e année de physiothérapie à McGill. Virginie a découvert le Volleyball à la polyvalente des Monts et fait maintenant partie de l'équipe des Martlets de McGill. Son équipe a obtenu la médaille d'argent au niveau provincial, ayant défait le Rouge et Or de Laval en demi-finale et contre toute attente, la médaille de bronze au niveau des championnats Canadiens inter-universitaires tenus à Hamilton le 4 mars 2012, en défaisant les Carabins de Montréal.



metro Boucher St-Donat

Pour Pâques je reçois!

D'ici le 11 avril 2012, remplissez votre carte spéciale à chaque achat de 50\$ et plus et obtenez un **ENSEMBLE DE PÂQUES GRATUITEMENT!**

Pour Pâques, je reçois

Chaque semaine, faites marquer une des lettres du mot «œuf» sur votre carte à chaque achat de 50\$ et plus. Complétez le mot o-e-u-f et obtenez:

un ensemble de Pâques GRATUITEMENT
Vous pouvez réclamer votre ensemble gratuitement du 5 au 11 avril 2012. Valeur de 55\$ approx.

Faites marquer les lettres:

- O - Du 15 au 21 mars
- E - Du 22 au 28 mars
- U - Du 29 mars au 4 avril
- F - Du 5 au 11 avril

TIRAGE LE 14 AVRIL 2012*
1000\$ d'épicerie à gagner!

Nom: _____
Adresse: _____
Téléphone: _____

*Sous les bâtons avec le mot ŒUF exempté du compté en tant qu'élégible au tirage

PETRO-CANADA

Venez découvrir les **PÉTRO-MATIN** disponible chaud tous les jours «**FRAIS DU JOUR**»

LES MIDIS, VENEZ DÉCOUVRIR:

Nos lundis et mardis ITALIENS
Nos mercredis POT AU FEU
Nos jeudis CABANE À SUCRE
Nos vendredis PIZZA

Du lundi 19 mars au vendredi 20 avril
de 11h30 à 13h
(du lundi au vendredi)

PLATS FAITS MAISON AVEC SOUPE, DESSERT, PLAT PRINCIPAL, BOISSON GAZEUSE (355 ml) OU BOUTEIL D'EAU SÉLECTION (500 ml)

pour seulement **5.95**

1175 Principale, Saint-Donat **819-424-0707**



J'AI ENTENDU DIRE...

par
Nathalie BOUSSION

Action Fitness désire remercier sincèrement Bonisoir centre du village pour sa commande au Club de cheerleading les Jaguars.

Pauvre René... j'ai encore oublié ta fête... 2 ans de suite... jamais 2 sans 3 !

Saviez-vous qu'à la municipalité de Saint-Donat.... c'est fini les bouteilles d'eau. Un autre beau geste pour l'environnement.

À venir au courant des prochaines semaines: l'émission l'Arbitre au canal V les vendredis soirs à 19h.

Ninon... étais-tu au courant qu'on a Internet à St-Donat?

Jean-Pierre... Bon rétablissement.

Omar... tu t'es trouvé une job de psychologue... t'as pas fini de psychologue !!

N'oubliez pas de leur souhaiter BONNE FÊTE !

- 15 mars: Lucie Angers
- 16 mars: Sylvain Laporte
- 17 mars: Normand Aubin
- 17 mars: Thérèse Bonneau
- 17 mars: Léo Paul Morin
- 17 mars: Daniel Hardy
- 18 mars: Claire Lanouette Monarque
- 18 mars: Richard St-Pierre
- 18 mars: Sylvain Sigouin
- 18 mars: Stéphane Matteau
- 19 mars: Marie-Anik Filiatrault
- 19 mars: Simon Charette
- 20 mars: Monique Durand
- 21 mars: Monique Deslauriers
- 23 mars: André Deschênes
- 23 mars: Jean Mercier
- 24 mars: Nadia Laurin
- 24 mars: Sylvain Comeau
- 25 mars: Bernard Durand
- 25 mars: Gilles Picard
- 26 mars: Renaud Charbonneau
- 27 mars: Georgette Nadon
- 28 mars: Pauline Chalifoux
- 29 mars: Florence St-Amour
- 29 mars: Karolane Aubin Légaré
- 29 mars: Stéphane Coccano
- 30 mars: Christiane St-Pierre
- 31 mars: Réjean Racine
- 31 mars: Aline Juteau
- 31 mars: Marjolaine Hayes
- 1 avril: Monique Paquette
- 2 avril: Jean Boisvert
- 3 avril: Julia Quintin
- 4 avril: Pierre Boisvert

card (Chez Mandy's), **Geneviève Garceau** (Linda Minotti, courtier immobilier), **Georgette Nadon** (Dépanneur Boni-Soir Village)



Linda Minotti
courtier immobilier



BEAUTÉ AU BOUT
DES DOIGTS



Félicitations à tous les gagnants
N'oubliez pas de me faire part de ce que vous avez entendu dire. Appelez-moi au 819-424-2610



Via Capitale St-Donat
Agence immobilière
472, rue Principale
Saint-Donat (Qc) J0T 2C0
(819) 424-2443

TOUJOURS LA MÊME ADRESSE DEPUIS PLUS DE 30 ANS



Jean Lavoie
Courtier immobilier agréé
819-217-1774

Carole St-Georges
Courtier immobilier
819-324-1525

Bruno Lavoie
Courtier immobilier
819-324-7601

Francis Zbikowski
Courtier immobilier
819-324-6493

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

Les gagnants pour le mois sont: Jean Boisvert (Boulangerie St-Donat), **Sylvain Laporte** (Métro Boucher), **Monique Deslauriers** (Coup d'oeil Coiffure), **Stéphane Coccano** (Mécanique LPG), **Réjean Racine** (municipalité St-Donat), **Daniel Hardy** (Variétés St-Donat), **Nadia Laurin** (Esthétique Image), **Marie-Anik Filiatrault** (Beauté au bout des doigts), **Anouk Poitras** (Proxim), **Gilles Pi-**

APPELEZ-NOUS POUR UNE OPINION GRATUITE DE LA VALEUR MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ



Sofa Sectionnel
\$995

Ottoman
\$249

COUSSINS D'ACCENT INCLUS
ACCENT PILLOWS INCLUDED

Bameublements Barbeau & Garceau inc.

Nous avons en magasin ce que vous avez en tête

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

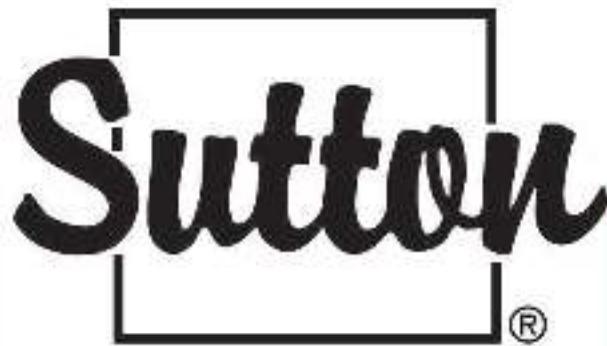
ASPIRATEURS St-Donat
ASPIRATEUR CENTRAL
13, Ch. des Prairies, Saint-Donat (Qc) J0T 2C0
(819) 424-4067
www.mvec.com

J.P. SERVICE
REPARATION D'APPAREILS ÉLECTRONIQUES
PIÈCES - SERVICE À DOMICILE

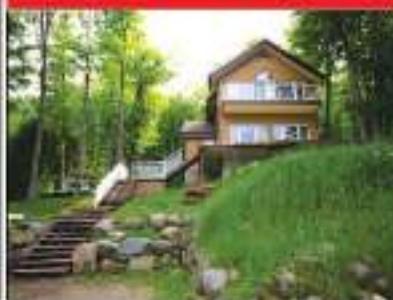
CLIMATISATION
Vente et services
Estimation GRATUITE
13, Ch. des Prairies, Saint-Donat (Qc) J0T 2C0
(819) 424-4067

SUZANNE HOULE, LOUIS JEANNOTTE, LINDA MINOT une équipe dynamique qui sous un même toit!

François Léger, directeur du Groupe Sutton-Laurentides est fier d'avoir une équipe de quatre leaders de l'industrie immobilière à St-Donat reconnus pour leur professionnalisme, compétence, expérience et intégrité. Cette équipe s'aligne très bien avec les objectifs et la vision de Groupe Sutton-Laurentides.



Maintenant situé au 754, rue Principale, St-Donat (face au Centre de la Communauté)

<p>ACCÈS NOTARIÉ LAC BLANC</p>  <p>ST-DONAT, STYLE CLASSÉ, QUARTIER DES MAÎTRES PRIVÉ, 3 CHAMBRES, 2500, SOUS-SOL VUE SUR LE LAC ET MONTAGNES MÉRIDIENNES 269,000\$ LINDA & LOUIS 514 838-3545</p>	<p>158 PIEDS - BORD LAC BLANC</p>  <p>ST-DONAT, BELLE PROPRIÉTÉ, TERRAIN 41,000 PC, BONNE ARBRES CENTENAIRES, 3011 2500, GARAGE DÉTACHÉ 210,000\$ LOUIS & LINDA 514 733-7036</p>	<p>COEUR DU VILLAGE-TRIPLEX</p>  <p>ST-DONAT, 4 1/2, 1/2 & STUDIO, DISTANCE DE MARCHÉ DES TOUS LES SERVICES, JEUNE COULEUR, CUI INVESTISSEUR 130,000\$ LINDA & LOUIS 514 838-3545</p>	<p>BORD DU LAC PERRE</p> 
<p>COMMERCIAL/RÉSIDENTIEL</p>  <p>VILLAGE ST-DONAT, MAISON NÉCESSITANT RÉNOVATIONS, GRAND TERRAIN SUD-OUEST, IDÉAL POUR ENTREPRENEUR 110,000\$ LINDA & LOUIS 514 838-3545</p>	<p>COEUR DU VILLAGE</p>  <p>ST-DONAT, MAISON D'ANTAN 1940, BELLE RÉNOVATION FAIT EN PARTIE AVEC GOÛT, 5 CHAMBRES, 2500, À VOIR MILS 247,000\$ LOUIS & LINDA 514 733-7036</p>	<p>BORD LAC KRI</p>  <p>ST-DONAT, STYLE SUISSE, TOIT CATHÉDRALE, QUALITÉ SUPÉRIEURE, 3 CHAMBRES, VUE SUR LE LAC ET MONTAGNES 230,000\$ LINDA & LOUIS 514 838-3545</p>	<p>BORD LAC ARCHAMBAULT</p> 
<p>DOMAINE PRIVÉ</p>  <p>PLUS DE 54 ACRES, 5 CHAMBRES, GARAGE, PETITE CABANE À SUITE, VENDU MEUBLÉ 489,000\$ MILS 844-7738 SUZANNE 819-424-1800</p>	<p>AU PIED DU MONT LA RÉSERVE</p>  <p>TRÈS GRANDE PROPRIÉTÉ : 4 CHAMBRES, 4 SDB, POYER, GARAGE, SKI INSKI DUTI MAGNIFIQUE! 419,000\$ MILS 254-7274 SUZANNE 819-424-1800</p>	<p>COQUETTE ET IMPECCABLE</p>  <p>ACCÈS AU LAC ARCHAMBAULT, 3 CHAMBRES, VENDU MEUBLÉ, PARFAITE COMME PREMIER CHOIX 189,000\$ MILS 858-9208 SUZANNE 819-424-1800</p>	<p>À DEUX PAS DU MONT GA</p> 
<p>VUE LAC DES SABLES</p>  <p>BELLE PROPRIÉTÉ, 2 CHAMBRES, 1 SDB, GARAGE INTÉGRÉ MILS 607-6603 228,000\$ JEAN PIERRE 514 236-3790</p>	<p>STE AGATHES DE MONTS</p>  <p>CONST. 2010 BELLE PROPRIÉTÉ, PROXIMITÉ SERVICES & ÉCOLES, 3 OC., 1 SDB POSSIBILITÉ DE 2 33 MILS 208,900\$ JEAN PIERRE 514 236-3790</p>	<p>COEUR DU VILLAGE</p>  <p>ST-DONAT, CHAMBRE DES MAÎTRES 14X16 AVEC SOLARIUM DE PARIS, ET 3 AUTRES CHAMBRES MILS 8529544 176,900\$ JEAN PIERRE 514 236-3790</p>	<p>ACCÈS NOTARIÉ LAC OUAËRE</p> 

TI, JEAN-PIERRE ROBICHAUD, courtiers immobiliers, qui s'unit

est heureux du regroupement
connus pour leur
cette union correspond
laurentides.

(Ultramar) 819 424-5555



MAISON EN PLEINE NATURE AVEC VUE SUR LE LAC ET MONTAGNES, GRAND GARAGE
MLS 514-330-2095
LINDA & LOUIS 514-330-2095

ACCÈS LAC PROVOST-NOTARIÉ

TERRAIN BOISÉ 20,000 P.C. DROIT DE PASSAGE À PIED POUR LA PLAGE, POSSIBILITÉ DE QUAI COMMUNAUTAIRE DE 8 PIEDS
MLS 514-330-2095
LINDA & LOUIS 514-330-2095

BORD DU LAC CASTOR

NOTRE DAME MERCI STYLE CHAMPÊTRE, GRAND TERRAIN 32662 P.C. GARAGE DÉTACHÉ, 8 CHAMBRES, SECTEUR PMSIBLE, KAYAK, CANOT
MLS 8668840 LOUIS & LINDA 614-790-7050

BORD DU LAC ARCHAMBAULT

STYLE NORMANDE, AVEC UNE MAISONNETTE POUR VOS INVITÉS, À DISTANCE DE MARCHÉ DU VILLAGE ET SERVICES
MLS 660739 678,000
LINDA & LOUIS 514-330-2095

110' DE RIVAGE, BAIE DE L'OURS, TERRAIN FLAT & INTIME, 3 CHAMBRES, ORIENTATION SUD-OUEST COUCHER DE SOLEIL
MLS 514-330-2095
LINDA & LOUIS 514-330-2095

ACCÈS NOTARIÉ LAC ARCHAMBAULT

CONDO TYPE CONDOTE, UNITÉ DE CONDUIT, PREMIÈRE ÉTAGE, AU CŒUR DU VILLAGE, PLAGE DE SABLE, PISCINE 2 C.C. MLS 5716014 274,900\$ LINDA & LOUIS 514-330-2095

BORD DU LAC LEGUERRIER

BEAU CHALET, CUISINE DE RÊVE, COMPTOIR GRANITE, 3 CHAMBRES, POUR LES AMATEURS DE LA NATURE, KAYAK, CANOT
MLS 514-330-2095
LINDA & LOUIS 514-330-2095

CONDO-SKI-IN/SKI-OUT

ACCÈS LAC BLANC, INTÉRIEUR RENOVÉ, DÎNER, DÉCORÉ
MLS 1170110 119,000\$
LINDA & LOUIS 514-330-2095

EMPLACEMENT PARFAIT, BIEN À FAIRE, IDÉAL POUR COUPLE
MLS 8957227
SUZANNE 819-424-1800

PIÈCE SUR PIÈCE/VILLAGE

2 CHAMBRES ET PLUS AVEC SERVICES MUNICIPALITÉ, IDÉAL POUR JEUNE FAMILLE, SECTEUR PMSIBLE.
229,000\$
MLS 8622821 SUZANNE 819-424-1800

TERRAIN

1 DE 8 ACRES, SECTEUR CH. DU NOUVEAU ET LA ROUTE 125 N. POLYVALENT VENDRE SÉPARÉMENT
106,500\$
MLS 8603747 SUZANNE 819-424-1800

PAISIBLE

4 CHAMBRES, 2 SDB, FOYER, GARAGE CHAUFFÉ, 2 ÉTAGES, SOUS-SOL FINI
339,000\$
MLS 8603781 SUZANNE 819-424-1800

NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI, BEAU CHALET, BEAUCOUP DE POTENTIEL, 3 C.C., 2 SDB ET 1 SD
MLS 8620656 209,900\$
JEAN PIERRE 614-236-3750

MOINS CHER QU'UN LOYER!!

NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI, PARFAIT COMME PREMIÈRE MAISON OU CHALET, PROXIMITÉ DES SENTIERS DE VTT ET MOTONEIGES, 1000 P.C. DE ST-DONAT
MLS 2695448 89,000\$
JEAN PIERRE 514-236-3750

NOTRE-DAME-DE-LA-MERCI

PREMIERS ACHETEURS, SECTEUR PMSIBLE POUR PETITE FAMILLE 4 C.C. & 2 SDB BIEN ENTRETENU
MLS 8701300 129,500\$
JEAN PIERRE 614-236-3750

STE-MARGUERITE DU LAC MASSON

CHARMANTE PROPRIÉTAIRE OUVERTE, CONST. RÉCENTE GARAGE 26X28 PIEDS IDÉAL POUR CONTRACTEUR OU BRICOLEUR
MLS 8613065 219,900\$
JEAN PIERRE 614-236-3750



MUNICIPALITÉ DE ST-DONAT



Le mot du maire

Richard BÉNARD
maire de Saint-Donat

Le printemps étant de toute évidence arrivé, le Service des loisirs sportifs et culturels, de concert avec le Comité consultatif en loisirs culturels, travaillent déjà à l'organisation des activités estivales dont les concerts d'étés. Je tiens à remercier à l'avance tous les commerçants qui s'impliqueront financièrement pour la tenue de ces spectacles très prisés chaque année.

SUVIS DE LA SÉANCE DU 12 MARS 2012

Lors de la dernière séance, le conseil municipal a procédé à la modification de ses districts électoraux afin de se conformer à la Loi sur les élections et les référendums et ainsi maintenir la division de la Municipalité en six

(6) districts distincts. Ce document est disponible à l'hôtel de ville pour une période de quinze (15) jours de manière à en permettre la consultation.

Deux nouveaux comités ont également vu le jour relativement au suivi rigoureux que commande la Politique familiale de Saint-Donat, de même que pour la conception d'un plan de communication et de visibilité 2012-2015 pour la Municipalité. En ce qui concerne la Politique, ce comité aura pour principal mandat d'assurer le suivi des actions contenues au sein du plan d'action élaboré par le comité initial. La conception du plan de communication viendra, pour sa part, accroître le rayonnement de Saint-Donat tout au long de l'année et éviter la multiplication de

publicités similaires.

Afin de favoriser de meilleures habitudes de vie, le conseil a procédé à l'adoption d'une résolution d'engagement afin d'offrir, dans ses installations et lors de ses événements, de meilleurs choix en fait d'alimentation et favoriser les aliments à haute valeur nutritive. Il fut également proposé d'interdire la vente et l'offre des boissons énergisantes dans les installations municipales. Celle-ci vient consolider les actions déjà entreprises par la Municipalité en cette matière, et ce, depuis plusieurs années.

Une annonce a finalement été faite quant à la complétion de l'installation des bornes-fontaines sèches prévue à l'automne 2011 sur les chemins de la Montagne

Noire, Régimbald et Clef Pimbina. En effet, suivant plusieurs essais effectués par notre Service de sécurité incendie, ces nouveaux réseaux sont maintenant fonctionnels et permettront une possible économie aux résidents des secteurs concernés. Ceux-ci seront d'ailleurs invités, par le biais d'une correspondance qui leur sera acheminée sous peu, à communiquer avec leurs assureurs afin de vérifier s'ils peuvent profiter d'une telle économie sur leur prime d'assurance habitation.

ACTIVITÉS À VENIR

Dans un premier temps, je vous rappelle la tenue du Gala des bénévoles vendredi 20 avril prochain à l'église de Saint-Donat. La période de mise en candidature tirant maintenant à sa fin, les personnes conviées recevront prochainement une invitation personnelle dans le cadre de cet événement soulignant leur contribution si importante pour notre communauté.

À nouveau cet été, le Tournoi de golf annuel du maire se tiendra au Club de golf de Saint-Donat. Il aura lieu le vendredi 15 juin prochain, et ce, pour une 7^e édition. Surveillez nos publicités à cet égard !

Pour une première année, la Cyclo sportive Saint-Donat Le Nordet prendra place sur notre territoire le dimanche le 3 juin prochain. cyclistes pourront parcourir 80 km de circuits montagneux comprenant plusieurs niveaux de difficulté. Un parcours de 40 km sera également offert. Les inscriptions auront lieu du 1^{er} avril au 21 mai. de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Internet de l'événement au www.cyclostdonat.com

Finalement, prenez note que l'hôtel de ville sera fermé pour le congé pascal soit du vendredi 6 avril au lundi 9 avril inclusivement. En mon nom personnel et au nom de votre conseil, je vous souhaite une très joyeuse fête de Pâques !

Février, mois coup de cœur, a eu un grand succès

Merci de nous avoir partagé vos plaisirs de lecture.

Un tirage a été effectué et Françoise Nadon et Jean Mercier reçoivent chacun un abonnement d'un an au club des nouveautés de la bibliothèque.

Les coups de cœur sont présentement affichés à la bibliothèque. Consultez-les pour des idées de lecture! Merci de votre participation!





AVIS PUBLIC

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DONAT
MRC DE MATAWINIE

PUBLICATION DU RÈGLEMENT NUMÉRO 12-838

AVIS est, par les présentes, donné par le soussigné :

QUE le conseil municipal a adopté le 12 mars 2012 le règlement numéro 12-838, intitulé :

Règlement numéro 12-838 autorisant la fermeture d'une partie du lot 20-1-1, rang 2, canton de Lussier

Qu'une copie de ce règlement est déposée au bureau du soussigné où toutes les personnes intéressées peuvent en prendre connaissance :

QUE ce règlement est entré en vigueur le 12^e jour de mars 2012 :

Donné à Saint-Donat, ce 13^e jour de mars 2012.

Michel Séguin,
Secrétaire-trésorier et directeur général



Municipalité de Saint-Donat

APPEL D'OFFRES

Fourniture et épandage de chlorure de calcium liquide 35 % - 2012

La Municipalité de Saint-Donat demande des soumissions pour fournir la main-d'œuvre, l'équipement, les matériaux et les accessoires nécessaires à l'épandage de chlorure de calcium liquide 35 %, sur différents chemins de gravier se trouvant dans le territoire de la Municipalité de Saint-Donat.

L'épandage sera effectué au cours du mois de mai 2012, selon les dates fixées par la Municipalité de Saint-Donat. Pour cet épandage, la Municipalité compte utiliser environ 470 000 litres de chlorure de calcium liquide 35 %, sans équivalent.

Qualification:
Seules les entreprises ayant une place d'affaires dans la province de Québec sont autorisées à soumissionner.

Obtention des documents de soumission:
Les documents de soumission et autres renseignements pourront être obtenus à compter du **15 mars 2012** sur constructo.SEAO.

Garantie de soumission:

1. Les soumissionnaires doivent inclure dans leur soumission, un chèque visé ou un cautionnement de soumission émis par une compagnie d'assurances au montant de 10 % du total de leur soumission. La garantie de soumission doit être valide pour une période de **55 jours**.
2. Une lettre d'intention émise par la compagnie d'assurances confirmant que si le contrat est accordé et accepté, elle émettra, en faveur du propriétaire, un cautionnement d'exécution pour toute la durée du contrat.

Devis:
Les soumissionnaires doivent prendre connaissance du devis pour la fourniture et l'épandage de chlorure de calcium liquide 35 % et en respecter les conditions.

Date de réception des soumissions:
Les soumissions, dans des enveloppes cachetées et adressées au soussigné, à la Municipalité de Saint-Donat, située au 490 de la rue Principale, Saint-Donat (Québec) J0T 2C0, seront reçues jusqu'à **10 h00, le lundi 2 avril 2012** pour être ouvertes publiquement au même endroit à la même heure.

La Municipalité de Saint-Donat ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues.

Donné à Saint-Donat, ce 15 mars 2012.
Signé : Michel Raymond, ing.
directeur du Service des Travaux publics

C'EST L'HEURE DE VÉRIFIER VOS AVERTISSEURS!



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



Comme vous le savez bien, le changement d'heure rime avec le changement des piles de vos avertisseurs ! Alors, pour sauver votre vie et celle de vos proches, vous avez sûrement pensé le 11 mars dernier à faire le tour de vos avertisseurs de fumée, de CO₂.

Lorsque vous changez la pile de votre détecteur de fumée, il est important de vérifier s'il fonctionne en appuyant sur le bouton test, mais attention ! Si votre système d'alarme est relié à une centrale de surveillance, assurez-vous de les aviser avant de procéder aux vérifications. Puis, quand vous aurez terminé, il sera important de les recontacter, afin qu'ils remettent votre système en surveillance.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez faire le test simplement en appuyant sur le bouton test. Si vous entendez un signal sonore, c'est que la batterie est bien installée. Si votre avertisseur n'émet pas de signal, revérifier l'installation de la batterie et refaite une vérification et s'il ne fonctionne pas c'est que vous devez le remplacer. La date de fabrication spécifiée sur une étiquette au dos ou à l'intérieur de l'avertisseur est aussi une bonne référence, si elle indique plus de 10 ans d'âge, c'est que vous devez le changer.

Le saviez-vous?

En appuyant sur le bouton test vous vérifiez seulement l'alimentation électrique de l'avertisseur, mais en craquant une allumette et en l'éteignant rapidement, la fumée dégagée vérifiera le fonctionnement complet du mécanisme de votre avertisseur !

Pour terminer les étapes de votre vérification, il suffit de passer l'aspirateur délicatement dans les fentes de l'avertisseur et sur le mécanisme intérieur, afin d'enlever la poussière qui aurait pu s'accumuler au cours des derniers mois. Si votre avertisseur de fumée se déclenche à la moindre occasion, peut-être que vous devriez revoir son emplacement mais n'enlevez jamais sa pile ! Aussi, si votre avertisseur de fumée a été peint, il doit être remplacé car la peinture peut réduire son efficacité.

Depuis quelque temps, il existe de nouveaux avertisseurs de fumée qui sont munis d'une batterie dont la durée de vie est de 10 ans. Plus de batterie à changer et au terme de la vie utile des batteries, vous n'avez qu'à remplacer votre avertisseur. Plus simple mais tout aussi efficace!

Nos pompiers du Service de sécurité incendie de Saint-Donat ont suivi au cours de la dernière année des formations afin de rencontrer les normes établies pour être pompier. Les formations complétées et les diplômés sont :

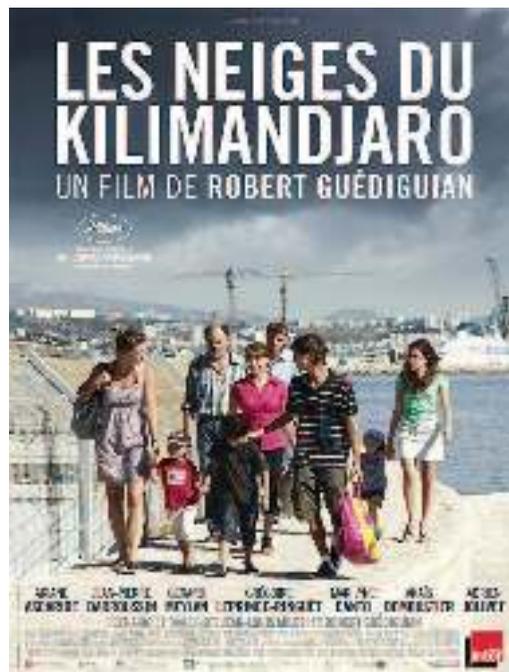
Désincarcération :	Joseph Emmanuel Kenneth, Francis Laroche, Marc Lussier et Pierre-Sylvain Maillet;
Matière dangereuse :	Isabelle Aubert, Pierre-Luc Lavoie et Louis-Philippe Lessard;
Opérateur autopompe :	Joseph Emmanuel Kenneth, Mathieu Légaré et Louis-Philippe Lessard;
Pompier 1 :	Isabelle Aubert, Pierre-Luc Lavoie et Louis-Philippe Lessard;

La Municipalité tient à les féliciter et à les encourager à suivre toutes les formations comme intervenant en incendie. Ces apprentissages rehaussent la sécurité chez les pompiers et les citoyens.

Ciné-Club Saint-Donat



Le prochain film à l'affiche est
Les neiges du Kilimandjaro
de Robert Guédiguian



Résumé :

Bien qu'ayant perdu son travail, Michel vit heureux avec Marie-Claire. Ces deux-là s'aiment depuis trente ans? Leurs enfants et leurs petits-enfants les comblent? Ils ont des amis très proches? Ils sont fiers de leurs combats syndicaux et politiques? Leurs consciences sont aussi transparentes que leurs regards. Ce bonheur va voler en éclats avec leur porte-fenêtre devant deux jeunes hommes armés et masqués qui les frappent, les attachent, leur arrachent leurs alliances, et s'enfuient avec leurs cartes de crédit? Leur désarroi sera d'autant plus violent lorsqu'ils apprennent que cette brutale agression a été organisée par l'un des jeunes ouvriers licenciés avec Michel.

**C'est un rendez-vous
jeudi 12 avril 2012
à 19 h 30 à la salle
communautaire
Jules-St-Georges**

**[490, rue Principale, Saint-Donat,
stationnement et entrée derrière
l'hôtel de ville]**

Bon cinéma!

**Coût: 5 \$. Billets en vente
à la porte dès 19 h le soir de la
représentation.**



AVIS PUBLIC

CONSULTATION DU RÈGLEMENT NUMÉRO 12-837
concernant la division du territoire de la municipalité
en six (6) districts électoraux

À tous les électeurs de la Municipalité de Saint-Donat

AVIS est, par le présent, donné par le secrétaire-trésorier et directeur général, Michel Séguin, à la session du 12 mars 2012 :

Le conseil municipal a adopté par résolution le projet de règlement intitulé: RÈGLEMENT CONCERNANT LA DIVISION DU TERRITOIRE DE LA MUNICIPALITÉ EN SIX (6) DISTRICTS ÉLECTORAUX, chacun représenté par un conseiller municipal et défini de façon à assurer un bon équilibre quant au nombre d'électeurs dans chacun d'eux et quant à leur hétérogénéité socio-économique.

Les districts électoraux se définissent (en utilisant autant que possible le nom des voies de circulation) et en évitant l'utilisation de ponts continus comme suit :

District électoral numéro 1 (646 électeurs)

Un point d'un point situé à la rencontre de la limite municipale nord-est et de la ligne séparative des lots 41 et 40 du rang X, cette ligne séparative, la ligne séparative des lots 11 et 10 des rangs X et Y, la ligne séparative des rangs Y et W, la ligne séparative des lots 29 et 28 du rang W, la rue nord-est de la Rivière Quareau, la rue Alard, le chemin Pied-de-la-Côte (nos côtés Impair), la route 125 Nord, le chemin Régimbald, le chemin du Lac Léon, la ligne séparative des lots 44 et 43 du rang II, la ligne séparative des rangs II et III, la limite municipale nord-ouest et nord-est jusqu'au point de départ.

District électoral numéro 2 (677 électeurs)

Un point d'un point situé à la rencontre de la limite municipale nord-est et sud-est, de la limite, le prolongement de la ligne séparative des blocs L et K, cette ligne, la ligne séparative des blocs M et K, la ligne séparative du bloc M et du rang V, la ligne séparative des rangs V et W, la ligne séparative des lots 40 et 41 des rangs V et X et la limite municipale nord-est jusqu'au point de départ.

District électoral numéro 3 (885 électeurs)

Un point d'un point situé à la rencontre de la limite municipale sud-est et la ligne séparative des cadastres du canton Lussier et Archambault, cette ligne, la limite nord-ouest du lot 12 du rang I, la ligne séparative des rangs II et III, la route 329, la rue Principale, la ligne séparative des lots 23 et 24 du rang II et son prolongement, la rue nord-est de la Rivière Quareau, la ligne séparative des lots 26 et 29 du rang V, les lignes séparatives des rangs V et W, du bloc M et du rang V, des blocs L et K et des blocs L et K, son prolongement et la limite municipale sud-est jusqu'au point de départ.

District électoral numéro 4 (829 électeurs)

Un point d'un point situé à la rencontre de la limite municipale nord-ouest et de la ligne séparative des rangs II et III, cette ligne, la ligne séparative des lots 45 et 44 du rang II, le chemin du Lac Léon, le chemin Régimbald, la route 125 Nord, la rue est du lac Archambault, une ligne perpendiculaire à la rue jusqu'à l'intersection sud du chemin de la Marguerite et Hector-Bloodeau, ce chemin, la rue Ste-Marie, la ligne séparative des lots 27 et 27.1 du rang II, le chemin Hector-Bloodeau, la route 329, la ligne séparative des rangs II et III, la limite nord-ouest du lot 12 du rang I, la ligne séparative des cadastres des cantons Lussier et Archambault, les limites municipales sud-est, sud-ouest et nord-ouest jusqu'au point de départ.

District électoral numéro 5 (794 électeurs)

Un point d'un point situé à l'intersection de la rue Alard et du chemin Pied-de-la-Côte, la rue Alard, la rue Principale, la rue Bizon, la rue St-Antoine, le chemin Hector-Bloodeau jusqu'à l'intersection sud du chemin de la Marguerite, une ligne perpendiculaire à la rue est du lac Archambault, de la rue, la route 125 Nord, le chemin Pied-de-la-Côte (nos côtés pairs) jusqu'au point de départ.

District électoral numéro 6 (778 électeurs)

Un point d'un point situé à la rencontre de la rue Alard et la rue nord-est de la Rivière Quareau, cette ligne, le prolongement de la ligne séparative des lots 24 et 23 du rang II, cette ligne, la rue Principale, la route 329, le chemin Hector-Bloodeau, la ligne séparative des lots 27 et 27.2 du rang II, la rue Bizon, la rue Principale et la rue Alard jusqu'au point de départ.

Le tout en référence aux cadastres des cantons Lussier et Archambault.

N.B. : Tous les lots et rangs mentionnés font partie du cadastre du canton Lussier.

AVIS est donné que le règlement est déposé, à des fins de consultation, au bureau du sousigné, à l'hôtel de ville situé au 490, rue Principale, Saint-Donat, aux heures régulières d'ouverture.

AVIS est également donné que tout électeur, conformément à l'article 17 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités (L.R.Q., c. B-2.2), peut, dans les quinze (15) jours de la publication du présent avis, faire connaître par écrit son opposition au projet de règlement. Cette opposition doit être adressée comme suit :

M. Michel Séguin
Secrétaire-trésorier et directeur général
490, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0

AVIS est finalement donné que tout électeur, conformément à l'article 17 de la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités (L.R.Q., c. B-2.2), que le conseil tient une assemblée publique afin d'entendre les personnes présentes sur le projet de règlement et le nombre d'oppositions dans le délai fixé est égal ou supérieur à 500 électeurs.

Donné à Saint-Donat, ce 12^e jour de mars 2012.

Le secrétaire-trésorier et directeur général,
Michel Séguin



Bilan d'une demie-année

Déjà une demie-année vient de s'écouler avec un nouveau conseil dynamique qui a comme préoccupation de veiller à la qualité de vie de tous ses membres. Dans un premier temps, nous avons débuté avec une volonté de modifier nos façons de faire notamment au niveau du fonctionnement du conseil et nos moyens de communication. De plus, nous avons ciblé, comme dossier prioritaire, le Camp Kennebec.

Le fonctionnement du conseil:

Afin d'alléger les tâches de la présidence, nous avons décidé d'y nommer deux personnes. Ainsi, la tâche, étant répartie sur deux volets : affaires internes et affaires externes, motive les responsables d'y adhérer et crée bien sûr un dynamisme nouveau. De plus, les directeurs des comités ont été appelés à réviser leur mandat afin de mieux répondre aux besoins du milieu. À titre d'exemple, nous sommes à valider la possibilité, pour les membres, d'utiliser le pavillon du Parc pour des fins qui seront déterminées ultérieurement. Nous avons convenu également d'utiliser l'internet comme moyen de communication afin de

diminuer la durée des réunions. Après six mois de fonctionnement, nous sommes satisfaits des résultats.

Nos moyens de communication:

Nous avons mis en place de nouveaux moyens permettant d'être plus visibles auprès de la population. C'est ainsi, qu'en collaboration avec la Municipalité, nous avons installé, aux abords du chemin, une magnifique photo représentant la réalisation de la patinoire. De plus, nous avons produit, pour la campagne de recrutement, un dépliant. Ce dernier se veut un exemple concret de nos réalisations et un moyen pour

convaincre tous les résidents de se joindre à nous.

Notre dossier prioritaire:

Le dossier du Camp Kennebec est pour nous le dossier prioritaire que nous suivons de très près. Par voie de communiqué, nous vous informions, en novembre dernier, que la Municipalité, en accord avec votre Association, devait procéder au démantèlement des bâtiments. Cependant, l'opération a été annulée à la toute dernière minute. Depuis ce temps, nous travaillons en étroite collaboration avec la Municipalité et nous devrions être en mesure de vous annoncer un dénouement bien-

tôt. Notre souci : la protection de notre lac et de notre environnement.

Le mois de mars est de retour et cela signifie que le printemps est à nos portes. Nous nous permettons de vous demander d'être vigilants sur les plans d'eau. Nous vous souhaitons une excellente fin d'hiver et nous nous proposons de vous annoncer nos activités à venir dans notre prochain numéro. Toutes suggestions de votre part sont les bienvenues.

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

Jean-Marc Caron,
président aux affaires internes



Société d'horticulture et écologie de Saint-Donat

les améliorations à faire au jardin. Venez rencontrer nos experts locaux pour vous aider dans cette tâche. Après notre assemblée générale comprenant les élections des membres du conseil d'administration, se tiendra trois ateliers sur les sujets suivants : Comment réaliser vos plans d'aménagement ainsi que la planification des plantations aussi quelques trucs par Réjeanne Castonguay, l'utilisation

d'un logiciel intéressant pour les plans d'aménagement par Jacques Després et l'installation d'un système d'éclairage extérieur à bas voltage par Fernand Giroux.

Du nouveau cette année pendant notre campagne de recrutement: La Shédo offrira un rabais de 5 \$ du coût de la cotisation à tous les membres 2012 qui proposeront un nouveau membre. Cependant ce nouveau

membre ne doit pas avoir été membre en 2011. Alors n'hésitez pas à acheter votre carte de membre au montant de 25 \$ pour une carte individuelle ou 40 \$ pour une carte couple. Le jardinage garde jeune et en santé, venez en grand nombre.

Le jeudi 26 avril, Madame Sylvie Gobeil, technicienne de la faune, nous fera découvrir la Flore Sauvage des forêts qui nous entou-

rent.

J'espère vous revoir tous et toutes, ainsi que plusieurs nouveaux adeptes, le 15 mars prochain.

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

**ENSEMBLE, CULTIVONS
NOTRE PASSION!**

Réjeanne Castonguay,
Administratrice SHÉDO

Nous tiendrons notre première rencontre de la saison jeudi le 15 mars prochain à 19h à la Salle Jules Saint-Georges de l'hôtel de ville.

Il reste encore quelques semaines pour planifier adéquatement

À 96 ans, elle s'envoie en l'air



Thérèse Marceau fête ses 96 ans en avion biplace avec son petit-fils Félix Geffroy. Voici son commentaire à son retour: "C'est ben l'fun parce que c'est quelque chose de pas d'allure! C'est grandiose et tout blanc! Je veux retourner cet été pour voir les lacs bleus et la verdure."

UTA (Université du troisième âge) de St-Donat, pertinente et actuelle

La session d'hiver 2012 de l'UTA tire à sa fin, mais rassurez-vous, les quatre conférences qui s'en viennent ne manqueront pas d'intérêt. Les personnes inscrites pourront, en effet, en apprendre davantage sur Monsieur Claude Béland, sur sa vision philosophique et financière. En plus d'être un humaniste reconnu, il nous fera part de son regard sur la société économique du Québec. (Hôtel de ville de Saint-Donat, le 27 mars).

La semaine suivante, le 3 avril, on vous convie à une rencontre avec Monsieur Jean-René Ouellet, spécialiste financier de la Fédération des Caisses Desjardins. Son propos? Investir et bien dormir! Deux autres personnes des Caisses l'accompagneront afin de répondre à vos questions.

Le 10 avril, ce sera au tour de Madame Diane Chouinard, de la Banque Nationale, qui démystifiera, pour nous, les REER, FEER, et CELI...comment s'y retrouver? Une causerie intéressante et payante puisqu'il sera question d'impôt. Elle sera aussi accompagnée de deux spécialistes en finances de la Banque Nationale.

Pour terminer en beauté et surtout, pour répondre à vos questions, ce sera Monsieur André Voizard, notaire, qui parlera de testament, d'exécuteur testamentaire et d'héritage. Ce sera la dernière conférence et elle aura lieu le 17 avril.

Vous n'êtes pas inscrits à l'UTA et ces sujets vous intéressent? Vous pourrez simplement vous présenter à la Salle Jules Saint-Georges. Toutes ces rencontres se tiendront les mardis, du 27 mars

au 17 avril, de 13h30 à 16h. Le coût est de 20\$ par rencontre, payables à l'entrée.

On prépare déjà l'assemblée générale annuelle du 3 mai. Plus de détails dans l'article du mois d'avril.

Au plaisir de vous rencontrer!
Info : Françoise Nadon...
(819) 424-3394
Louise Beaudry...
(819) 424-3230
Claudette Fortier...
(819) 424-5678

SAISON DE GOLF 2012 POUR LES VAILLANTS

La première rencontre de la ligue de golf les Vaillants aura lieu, au terrain de golf, le mardi 15 mai pour un brunch de bienvenue à 7h30, suivi de la première partie amicale (départs simultanés) à 9h00.

La ligue évoluera les mardis matin avec départs simultanés à 8h30. Pour les modalités d'inscription, de cotisation, de tournois, de repas, d'horaires et autres, communiquez avec nous par courriel à l'adresse électronique suivante: gilles.nicole.lavolette@hotmail.ca ou par téléphone : Yvan Latreille au 819-424-5389 (à partir du 9 mai) ou Gilles Lavolette au 819-424-5183 (avant le 5 mai).

L'invitation est lancée aux joueurs de golf de tous les niveaux voulant avoir du plaisir et se détendre, tout en participant à une ligue amicale non compétitive. Bon retour aux anciens, bienvenue aux nouveaux joueurs qui voudront bien se joindre au groupe.

Nous vous souhaitons une merveilleuse saison,

**Le comité organisateur
des Vaillants**

Auberge St-Donat
le plaisir au naturel

**NOUVEAUX PROPRIÉTAIRES
À L'AUBERGE ST-DONAT**

Belinda et François vous remercient
pour 7 années de collaboration

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

Les étirements pour contrer le stress



par
Efrat
Laksman

Pour bien démarrer la journée, nous savons tous combien il est important de s'étirer au réveil. La première chose que mes 3 chats font le matin s'est de s'étirer, de s'allonger. Les bébés aussi, ils baillent et s'étirent les bras en haut de la tête. C'est naturel.

Les étirements sont reconnus pour leurs effets bénéfiques tant dans le domaine sportif que médical ou encore au quotidien, en prévention. Simple routine en apparence, il n'en est pourtant rien : s'étirer n'est efficace que si l'on a un objectif précis et que l'on sait quand le faire et comment le faire.

Les étirements allongent le muscle, lui font regagner sa longueur d'origine, le décontractent. Ils redonnent aux articulations leur mobilité. On regagne en souplesse tout en se relaxant. Les tensions de la vie quotidienne (travail sur ordinateur, port de charges lourdes, conduite, stress, etc.) rendent bon nombre de nos muscles raides. Ces raideurs peuvent occasionner des douleurs.

Les gens stressés ressentent des tensions dans les épaules qui, par le déséquilibre musculaire qu'elles créent (compensation), causent des maux de dos. Les personnes assises toute la journée adoptent de mauvaises positions qui tirent également sur le dos. On peut citer bien d'autres exemples similaires. Ces raideurs impactent notre vie au quotidien et peuvent même être à l'origine de problèmes divers lors de pratiques sportives (blessures, douleurs, etc.).

S'étirer au quotidien est le meilleur moyen de rester souple et de prévenir ces problèmes. Des

étirements le soir après le travail ou en récupération d'une sortie sportive ou de détente (marche, vélo) sont les bienvenus. Choisissez un endroit calme où vous serez détendu, de préférence le soir entre 17 et 20 h, période où votre corps atteint son pic de température et où il sera plus à même d'être étiré. Il y a 24 heures dans une journée. On peut trouver 10 minutes pour s'étirer à chaque jour. Moi, personnellement j'essaie de étirer pendant que mes enfants regarde la télévision les soirs. Ce n'est pas difficile de le faire en même temps que je fais d'autre chose, sauf cuisiner!

C'est expliquer qu'un bon étirement, lent de préférence, doit succéder à un échauffement global qui fait travailler fermement les grands muscles du corps durant quelques minutes afin de les rendre chauds et souples : marche, jogging, bicyclette, danse etc. L'augmentation du flux sanguin dans les zones ciblées est alors propice à l'étirement. Et la chaîne

musculaire bien étirée, donc assouplie, pourra d'autant mieux se contracter et développer une force supérieure. A partir de trente ans et plus, un exercice d'étirement quotidien est recommandé pour maintenir la forme. Alors oui, ils font qu'on s'étire un peu avant de faire une activité physique ou un sport. Mais il faut également être bien réchauffé avant de étirer en profondeur pour éviter des blessures et raideurs. Chez vous, il n'est pas nécessaire de courir en place pour se réchauffer si vous allez juste faire des étirements. Vous pouvez commencer avec quelques exercices qui utilisent les plus grands muscles de notre corps, comme la salutation au soleil de yoga.

Voici quelques conseils pour vous. Il ne faut sentir que ça vous faites mal. Bien sur il faut tenir les postures entre 10 à 30 secondes - jusqu'à une impression de picotements mais pas jusqu'à la sensation de brûlure. Respirer en inspirant au repos et en expirant pendant qu'on avance dans un mouvement. Essayer d'augmenter la longueur durée à chaque reprise. Il ne faut pas se balancer durant

un étirement pour essayer d'agrandir le mouvement. N'étirez pas un muscle fraîchement blessé, courbaturé ou trop enraidit. Remettez plutôt les étirements au lendemain. Respectez les axes de rotation. L'étirement doit être lent, progressif et effectué avec douceur pour éviter la contraction du muscle. Inspirez par le nez et expirez profondément et lentement lors de l'étirement. Cela permet aux muscles de se décontracter et de se relâcher.

Un excellent étirement pour le bas du dos et les cuisses sont de vous mettre debout, pieds et épaules à l'aplomb, se pencher, genoux souples. Le but consiste à toucher les doigts de pieds. Ne pas forcer. L'étirement est sensible dans le muscle arrière de la cuisse et dans le bas du dos. Un excellent étirement pour vos épaules est de faire cette contraction et la détente venir quand vous sortez du mouvement. Soulever le haut des épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une tension, maintenir la posture quelques secondes et relâcher. Essayez le immédiatement, oui maintenant!

À M. le maire Richard Bénard

Objet : passage Blandine

Monsieur,

Avant le feu dévastateur de janvier 2000, un écriteau « Passage Blandine » nommait un espace situé entre le 480 et 474 rue principale, à St-Donat. Le jour de l'incendie, ce passage offrait aux pompiers la seule possibilité de maîtriser le feu et de sauver le reste du pâté de maisons qui incluait la Caisse Populaire. Arrosant sans relâche, les valeureux sapeurs ont pu épargner le pire. Saviez-vous que ce couloir a subsisté grâce à Madame Blandine Thibault Nadon qui avait insisté, quelques années auparavant, lors de l'agrandissement de l'édifice voisin, pour préserver cette ouverture? Sans sa détermination, aucun corridor n'aurait permis l'arrosage et la préservation des bâtiments adjacents.

Vous conviendrez, que rétablir la désignation « Passage Blandine » rendrait hommage à cette dame qui de plus, a joué un rôle social important dans notre communauté à titre de modèle de femme active.

C'est avec fierté que je vous adresse cette requête, justement un 10 mars, jour de mon anniversaire de baptême où, Blandine devint ma marraine bien-aimée...

Recevez, Monsieur, mes meilleures salutations

Denise Coutu,
decoutu@videotron.ca

P.-S. Une réponse serait appréciée

Début de la campagne de Placement étudiant

Emploi-Québec profite de sa campagne de Placement étudiant sur le thème **VIVEZ L'EXPÉRIENCE !** pour inviter les étudiantes et les étudiants à utiliser son service de placement gratuit et disponible en tout temps afin de trouver des emplois et des stages, et inciter les entreprises à faire appel à cette main-d'œuvre.

L'inscription à la banque de candidatures de Placement en ligne est accessible sur le site emploiétudiant.gouv.qc.ca. Grâce à ce service, les étudiantes et les étudiants peuvent trouver des emplois dans des entreprises, et avoir accès aux offres d'emplois d'été ainsi qu'aux offres

d'emplois à temps partiel de la fonction publique du Québec, offerts pendant l'année scolaire.

Le thème de cette année : **VIVEZ L'EXPÉRIENCE !** vise à mettre en valeur tous les aspects positifs de l'emploi et des stages étudiants. C'est l'occasion pour les étudiantes et les étudiants d'acquérir de l'expérience et de créer, avec des employeurs, des liens bien utiles pour trouver, le moment venu, un emploi permanent. Les employeurs quant à eux peuvent repérer et former des personnes qui pourront rejoindre les rangs de leur équipe dans un futur rapproché.

Dans la région de

Lanaudière, l'année dernière, 4 271 étudiantes et étudiants ont déposé leur candidature alors que les entreprises ont publié des offres d'emploi destinées aux étudiantes et aux étudiants dans le but de pourvoir près de 991 postes.

Les agents de promotion d'Emploi-Québec sont à l'œuvre jusqu'en juin, dans chaque région du Québec, pour rencontrer les étudiantes et les étudiants ainsi que les employeurs, car la main-d'œuvre étudiante est un atout important dans le développement de l'économie québécoise.

Pour obtenir plus d'information, consultez le site emploiétudiant.gouv.qc.ca

Moëlleux

2 (G) paquets croissants coupés en tranches

Mélanger 2 tasses de cassonade, 2 tasses de crème 35%, 1 c à thé de vanille.

Déposer sur les croissants.

Faire cuire à 350 degré pendant 18 minutes. Délicieux!

GAGNANTE DU MOIS: Louissette Poirier 819-424-3793

Votre **IGA** est heureux de vous présenter chaque mois «*La recette du mois*». Un tirage de **100\$ par mois en épicerie** au **IGA** sera tirée parmi les recettes reçues. Une boîte sera installée au **IGA** ainsi qu'une boîte au Journal Altitude. Apportez-nous vos recettes en grand nombre et courez la chance de gagner **100\$ d'épicerie**.

BONNE CHANCE À TOUS !

IGA

Marché Juteau

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



Région
Lanaudière

Le 5 mars dernier, le Conseil d'Administration (CA) de votre Club de Notre-Dame-de-la-Merci a eu le bonheur d'accueillir les CA des clubs de la Matawinie ainsi que les Dirigeantes de la région de Lanaudière, à savoir madame Agnès Derouin Plourde présidente, madame Cécile Arsenaud VP secteur Matawinie et madame

Danielle Perreault directrice générale. Ensemble, nous avons révisé une partie des statuts et règlements des clubs en vue de la prochaine assemblée générale annuelle.

On nous a aussi présenté les différents projets du réseau FADOQ qui sont actifs dans Lanaudière, dont la pièce de théâtre intergénérationnelle "Roméo et Juliette" qui aura lieu les 30 et 31 mars 2012 à Saint-Charles Borromée. Le coût des billets est de 12 \$ pour les adultes et de 6 \$ pour les étudiants. Pour informations et achat de billets, veuillez télépho-

ner au 450-759-7422.

Les jeux régionaux (dont les quilles à St-Donat), le tournoi de golf régional, la rallye vélo et d'autres activités sont aussi organisées dans la région de Lanaudière. Visitez le site www.fadoqlanaudiere.ca pour en savoir plus.

Nous avons aussi discuté du carnet rabais et privilèges du réseau FADOQ ainsi que les différents dossiers sociaux défendus par notre organisation auprès des instances gouvernementales, dont la gestion des caisses de retraite. Le réseau FADOQ est plus qu'un Club

local où nous retrouver, c'est une force de plus de 265,000 membres au Québec et plus de 17,000 dans la seule région de Lanaudière qui nous motive à l'activité, nous apporte des avantages et défend nos droits.

Revenons maintenant à nos activités locales :

Aux détenteurs de billets, n'oubliez pas la sortie Casino au Mont-Tremblant. Départ à 10 h de la salle l'Orchidée le 15 mars 2012.

Le prochain dîner de l'amitié se fera le jeudi 29 mars à midi et sera suivi d'un bingo.

Sortie "Dîner à la cabane à su-

cre chez Lafortune" le mardi 10 avril prochain. Départ de la salle l'Orchidée à 10 h en autobus et retour pour 16 h. Le prix des billets est de 22 \$ pour les membres et de 25 \$ pour les non-membres.

Il est toujours possible de réserver des places pour nos deux grandes sorties des prochains mois, soit la croisière le 30 mai et le Cirque du Soleil le 5 juillet. Vous pouvez en savoir plus et réserver des places auprès de Monique au 819-424-1923.

Michel Godin
Administrateur



Région
Lanaudière

Cette magnifique lumière presque printanière vous donne-t-elle envie de vous sucrer le bec? Inscrivez-vous à la sortie à la cabane à sucre mercredi le 4 avril à Saint-Félix-de-Valois chez Sylvain Lafortune, le coût est de 20 \$ pour

les membres et de 25 \$ pour les non-membres. Le départ se fera à 9 h 30. Réservez tôt.

Les vendredis, de 9 h 30 à 10 h 30, au gym Action Fitness, pour seulement 2 \$ du cours pour les membres et 4 \$ pour les non-membres, venez vous amuser en essayant la danse aérobic, le ballon de stabilité, le yoga, le pilâtes et encore plus.

Le club Saint-Donat célèbre cette année ses 40 ans d'existence. Ouvrez bien grand vos yeux pour

la publicité à venir.

Nos activités régulières se poursuivent : À CONTRE POIDS les lundis à 19 h. est un groupe de motivation et d'entraide. Ces rencontres vous aideront à atteindre et à maintenir un poids santé.

Vous pouvez venir jouer au BRIDGE avec des amateurs le mercredi à 19 h 15 à notre local.

L'atelier TRANSFERT DU SAVOIR, qui a comme objectif l'échange et le partage de votre savoir et de vos talents, vous donne rendez-vous les jeudis à 13

h 30. Pour partager un talent, pour apprendre ou simplement pour le plaisir d'être ensemble.

Les prochaines rencontres pour le BINGO sont les mardis 21 mars et 4 avril.

Les mardis et jeudis à 13 h 30 le local est ouvert, venez nous rencontrer. En effet, une partie de BILLARD, une PARTIE DE CARTES, différents JEUX DE SOCIÉTÉ vous permettront de passer un moment agréable en bonne compagnie.

Pour prendre ou renouveler vos cartes de membre ou pour toute information additionnelle, vous pouvez communiquer avec notre présidente, Jeannine Lippé, au 424-1205.

Sortir de chez-soi, rencontrer des gens chaleureux, créer des liens, quelles agréables façons de se vivre !

Hélène Castonguay
Secrétaire



Société de développement
Notre-Dame-de-la-Merci

Jeudi, le 23 février dernier, une réunion très attendue se tenait à l'Hôtel de Ville de la Municipalité Notre-Dame-de-la-Merci.

Le Groupe de Ressources Techniques (GRT) LogiLoge, les architectes Beauchesne Design, les ad-

ministrateurs de la Société de Développement NDM et le Maire Julien Alarie y participaient.

C'était l'heure des décisions importantes concernant l'immeuble à logements pour retraités autonomes ou en légère perte d'autonomie. Une entente a été signée avec les architectes et une autre sera signée le 22 mars avec LogiLoge, le GRT.

Après la prochaine rencontre, le 22 mars, une réunion publique sera organisée pour les résidents de la Municipalité. À ce moment les informations pertinentes à ce projet seront fournies à tous les intéressés par les professionnels impliqués.

La Société désire remercier tous ceux qui ont répondu au sondage. Le pourcentage de réponse atteint dépasse largement le minimum espéré.

Surveillez votre journal pour la suite des choses, ce projet devient captivant et surtout rassurant.

Irène Beaudry
Secrétaire



Appel urgent à tous

Si quelqu'un choisissait de faire un don de moelle osseuse uniquement dans le but de sauver la vie de votre enfant, seriez-vous fou de joie ?

Sans doute que oui ! Alors, imaginez la réaction de Julie, 18 ans, et de sa famille...

Julie rêve, jour et nuit, depuis trop longtemps, qu'un donneur de moelle osseuse soit compatible avec elle.

Le problème, c'est qu'elle n'a presque plus de temps pour rêver. Quelques semaines, tout au plus. C'est peu de temps pour une si jeune vie et surtout, pour un si simple geste...

Cette histoire est absolument vraie. Julie Ouimette est une ancienne élève du Collège Esther-Blondin. Elle recherche « la perle rare » qui pourra lui sauver la vie.

Voici quelques renseignements pour vous aider à prendre votre décision.

Q : Qui peut devenir donneur ?

R : Toute personne âgée entre 18 et 35 ans et en bonne santé peut donner des cellules souches.

Q : Qu'est-ce que la moelle osseuse ?

R : La moelle osseuse se trouve au centre des principaux os. Ce tissu mou, à l'aspect d'une éponge, produit les cellules souches ou cellules mères qui vont donner naissance aux cellules sanguines.

Q : Qu'est-ce qu'une greffe de moelle osseuse ?

R : Pour certains cancers, comme la leucémie, les médecins préconisent une greffe de moelle osseuse, appelée également greffe de cellules souches, afin de traiter de manière plus intense la maladie.

Ce traitement consiste à éliminer les cellules cancéreuses. S'ensuit une greffe de cellules souches qui permettra de reconstituer rapidement la moelle détruite.

Q : Quelles sont les principales étapes d'une greffe ?

R : Les principales étapes sont les suivantes :

* les analyses sanguines

* le prélèvement des cellules souches chez le donneur

* la greffe des cellules souches chez le receveur

Les cellules souches du donneur sont injectées au receveur comme une transfusion de sang. Les cellules vont directement se nicher dans la moelle osseuse du patient. Il faut entre 14 et 24 jours pour constater une reprise du greffon, soit la production de nouveaux globules sanguins par les cellules souches greffées.

Q : Qu'est-ce qu'un donneur compatible ?

R : C'est un donneur dont les caractéristiques sanguines sont semblables à celles du receveur. Si elles ne le sont pas

suffisamment, on ne peut pas procéder à la greffe parce que le corps refusera la greffe.

Q : Que se passe-t-il au moment du don de la moelle osseuse ?

R : On retire, à la salle d'opération, sous anesthésie générale ou épidurale, et avec des aiguilles stériles appropriées, de la moelle osseuse à partir des os du bassin. Cette moelle osseuse sera ensuite transfusée au malade dans les 24 à 36 heures. La procédure de transfusion de la moelle osseuse est identique à celle de la transfusion de sang.

Q : Est-ce que ça fait mal ?

R : Non, puisque le prélèvement se fait sous anesthésie.

Q : Si je suis intéressé à donner de la moelle osseuse, pour Julie (si je suis compatible) ou pour quelqu'un d'autre, quoi faire ?

R : Il faut s'inscrire dans au registre des donneurs de Hema-Québec sur le site suivant : www.hema-quebec.qc.ca

Et si vous n'êtes pas compatible avec Julie, vous le serez sans aucun doute avec quelqu'un d'autre. Et qui sait... C'est peut-être vous qui, un jour, aurez besoin d'une greffe !

Au nom de Julie et de tous les Québécois en attente d'une greffe de moelle osseuse : merci !

**Pour voir la page Facebook de Julie:
Sauver la vie d'une ancienne du CEB**

(https://www.facebook.com/#1/pages/Sauver-la-vie-d'une-ancienne-du-CEB/233951513362611?notif_t=page_new_likes)

VOUS ÊTES TOUJOURS GAGNANT AVEC NOS TIRAGES



Tirage

ANNIVERSAIRES

12 TIRAGES À TOUS LES MOIS



Tirage

PHOTO SOUVENIR

Choisissez votre photo préférée et vous pourriez gagner 2 certificats-cadeau de 25\$ chacun chez Metro Boucher et Petro-Canada St-Donat.

metro

Marché Boucher



PETRO-CANADA

Saint-Donat

Tirage

CONCOURS RECETTE

Écrivez-nous votre recette préférée et vous pourriez gagner 100\$ d'épicerie chez IGA Marché Juteau. Tirage à tous les mois



Marché Juteau

BONNE CHANCE À TOUS !

JE ME SOUVIENS SAINT-DONAT

Vous reconnaissez-vous?



Photo mystère



DEVINEZ QUI EST-CE
La réponse le mois prochain

Photo mystère de février



Luigi

Prop. du restaurant
Chez Mandy's

metro
Marché Boucher

PETRO-CANADA
Saint-Donat

Postez au Journal Altitude, 365 Principale, Saint-Donat, J0T 2C0 ou apportez au Journal Altitude votre coupon avec le choix de votre photo préférée, vous pourriez être le ou la gagnant(e) d'un certificat de 50\$ (25\$ chez Metro et 25\$ chez Pétro Canada). Un (1) gagnant par mois. Bonne chance à tous.

Je vote pour la photo No: _____

Mon nom est _____

Mon Numéro de téléphone est _____

La photo gagante du mois de décembre est la **No 6** et la gagnante est: **JOSIANE LEFEBVRE**

L'Écho du conseil municipal

Notre-Dame-de-la-Merci



Bonjour à tous

Pour débiter, nous souhaitons la bienvenue à madame Rosanna Cusinato, nouvelle secrétaire-

réceptionniste en poste depuis le 5 mars dernier. Madame Cusinato remplace madame Ginette Cameron qui a travaillé pour la municipalité depuis 15 ans. Au cours de ces années, elle a occupé différentes fonctions à la bibliothèque ainsi qu'à l'hôtel de ville. Nous la remercions pour toutes ces années de bons et loyaux services.

La participation de la population au Carnaval Notre-Dame de Blanc a été encore plus impor-

tante pour la 3^e édition de cette activité hivernale. À souligner, le magnifique feu d'artifice sous la neige, impressionnant et féérique. Une nouveauté cette année qui a plus à plusieurs, la compétition de V.T.T. pour les amateurs de tout âge. Cette activité a attiré une grande quantité d'amateurs locaux et de la région. Nous en avons eu que de bons commentaires! À reprendre l'an prochain. Félicitations à messieurs André Lafrenière, Christian Aubin, le club V.T.T. ainsi que plusieurs bénévoles.

La soirée de clôture s'est tenue dans une atmosphère de cabane à sucre avec musique traditionnelle par le groupe "Les Cornus" et la disco mobile de "Yves Prud'homme". Ce fut une occa-

sion d'échanger, remplie de divertissement et de franche camaraderie. Merci et FÉLICITATIONS à madame Sophie Lanouette, responsable des loisirs, ainsi qu'à tous les bénévoles pour l'organisation de ce très beau Carnaval.

Nous tenons à remercier l'artiste peintre, madame Linda Lamontagne, qui lors de son exposition au coin de la culture a remis à la bibliothèque une toile arborant notre église. Celle-ci s'ajoute à la collection d'œuvres d'art que la municipalité a commencée afin de faire valoir les talents de chez nous ainsi que notre patrimoine.

Au cours des derniers mois, nous avons été sollicités par plusieurs d'entrevous pour voir au



piégeage de nombreux castors. Avec l'arrivée de la belle saison, il est assuré que cette problématique sera de retour. Je vous invite à consulter la prochaine édition du Rassembleur, un article

sera consacré à cette problématique et des pistes de solution seront envisagées.

Bon printemps,
Julien Alarie, maire

Biblio NDM

Bonjour !

Voici les plus récentes nouvelles de votre bibliothèque

LE COIN DE LA CULTURE évolue. Nous avons revu quelques points et en sommes venus à la conclusion d'offrir aux exposants plus de visibilité. Depuis le début de l'année, le temps d'exposition a été prolongé à 2 mois. Je remercie Madame Linda Lamontagne qui suite à son passage au COIN DE LA CULTURE, a offert à la bibliothèque un magnifique tableau représentant l'église de Notre-Dame-de-la-Merci.

Pour les mois de mars et avril, nous recevons Madame Denise Brabant qui nous offre des arrangements d'art floral en 3 dimensions sur toile. Quelle belle idée cadeau pour Pâques ou la fête des Mères ou toute autre occasion. Encore une fois, je vous invite à l'achat local. Merci aux personnes qui viennent encourager nos exposants. C'est grâce à des personnes comme vous que LE COIN DE LA CULTURE est fonctionnel.

Le groupe de scrabble duplicate se réunira désormais le mardi après-midi à 13h15 et ce dans le but d'accueillir un plus grand nombre de personnes. Si vous avez le goût de venir jouer avec nous, présentez-vous à la bibliothèque à l'heure dite, et apportez vo-

tre jeu.

Côté bénévolat, je tiens à souligner le travail de Monsieur Jacques Després qui depuis plusieurs mois donne de son temps pour aider ses concitoyens aux prises avec des difficultés d'ordre informatique. Chaque lundi, Jacques se fait un devoir d'être présent pour ses élèves. Au nom de toutes les personnes qui ont pu profiter de ton savoir, je te dis un gros MERCI.

Notre fabuleux concours d'écriture et de dessins est de retour. À compter du 1^{er} avril, vous pourrez vous inscrire à la bibliothèque, nous vous donnerons les règles qui régissent cet événement qui aura pour thème : Mon animal de compagnie. Vous aurez jusqu'au 1^{er} octobre pour composer une histoire sous forme de conte ou pour représenter votre animal préféré en dessin.

Le concours d'écriture est divisé en 2 catégories : 7 à 13 ans et 14 ans et + J'attends vos textes avec impatience.

Le grand ménage du printemps s'en vient. Nous avons besoin de tous les livres neufs ou légèrement usagés qui ne vous sont plus utiles, ils alimenteront notre méga vente de livres usagés qui se tiendra cette année le 23 juin dès 9h. Comme toujours, les sommes amassées serviront à acheter de nouveaux volu-

mes pour la bibliothèque.

Dans le but de bien profiter du congé pascal, la bibliothèque sera fermée le samedi 7 avril.

Sur ce je vous dis bonne lecture et au mois prochain!

Céline Riopel
Responsable de la bibliothèque

La photo représente Madame Denise Brabant devant quelques-unes de ses œuvres.



MECAGLISSE.COM
COURS DE PILOTAGE
AUTO - MOTO - VTT
819.424.3324
www.mecaglisse.com
1253 Chemin Dufresne / Notre-Dame-de-la-Merci

METRO BOUCHER
PETRO-CANADA

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

Sutton
Agence Immobilière
LAURENTIDES SUTTON #1 à St-Donat en 2010!

Desjardins
Caisse de Saint-Donat
« La qualité du service aux membres est notre priorité »
784 rue Principale Saint-Donat (QC) J0T 2C0
www.desjardins.com 1-800-CAISSES
Téléphone: 819-424-2563
Sans Frais: 1-877-424-2563
Télécopieur: 819-424-1443

COMPO RECYCLE
L'innovateur de la Collecte-à-3voies
www.comporecycle.com

IGA
Marché Juteau
871, rue Principale - St-Donat
819-424-0630

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

ABATTAGE D'ARBRES



PIERRE-LUC LAVOIE
ARBORICULTEUR DIPLOMÉ

Abattage - Déboisement - Déchiquetage
Élagage - Essouchement - Plantation

514-778-0075 819-507-0075
www.arbrespl.com

ABATTAGE D'ARBRES DANGEREUX
Émondage & élagage
Service professionnel
Assurance responsabilité
Estimation gratuite

ENTREPRENEUR FORESTIER
Pour travaux commerciaux
Claude Charbonneau 424-7582
Cell: 324-7611

Abattage Facile
Lanaudière

Steven Gilbert
450-834-8313

ARCHITECTE

ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.
ARCHITECTE

51 AV. DE LA COUPEVILLE, SAINT-DONAT 450-581-7845
15 CHEMIN ST-JOHN LAUNE, S. DONAT 819-424-5781
(BUREAU DE CONSULTATION)

ARPENTEUR

RADO, CORBEIL & GÉNÉREUX
ARPENTEURS GÉOMÈTRES INC.

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

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

www.rcgag.net • st-donat@rcgag.net

ASSURANCES

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



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



**AUTO • ENTREPRISES
HABITATION • VOYAGE**



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



Vézina, Fergal 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

LA FORCE D'UNE PASSION
Droit des affaires • Immobilier • Droit administratif • Relations de travail

Me Anne-Marie Coutu
anne.coutu@duntonrainville.com

21, rue Principale Est, Bureau 101, Saint-Agathe-des-Monts
J4B 0C1 • Téléphone: 819 774-9448
300, boulevard Savoie, Bureau 201, Lével
Saint-Donat • Téléphone: 450 688-8883
www.duntonrainville.com

LISE ANNE DUPONT

Avocate - Médiation familiale

470, rue Principale - Saint-Donat J0T 2C0

819.507.5427

CHIROPATICIEN

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

292 ch. Ouareau Nord
(819) 424-2798

Sur rendez-vous
Lundi-Jeudi
(heures variables)

COMPTABLES

Vives de Camifol c.o.b. **CGA**

COMPTABLE GÉNÉRAL ACCRÉDITÉ

1505, boulevard de l'Industrie
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: (819) 424-2146
Téléfax: (819) 424-2146
Courriel: vives@vivescamifol.com

1224, rue Principale Est
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: (819) 424-5155
Téléfax: (819) 424-5155

CONSTRUCTION

CONSTRUCTION Réjean

Entrepreneur spécialisé
Développement • Construction • Réhabilitation • Réfection

819.424.3129

DÉCORATION

Créations coups de cœur Karen

Home Staging et Relooking

Karen Barr
T: 819-424-5875 • C: 819-323-1335 • COCAGARR@CA

ÉLECTRICIEN

S. G. SAINDON
ENTREPRENEUR ÉLECTRIEN INC.

SYLVAIN SAINDON
PRÉSIDENT

RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL
INDUSTRIEL

PROJET CLÉ EN MAIN
(819) 424-5558
(450) 967-8080
TÉLÉFAX: (819) 685-8831

EXCAVATION

R.B.Q.: 8304-4081-05
Membre A.P.C.H.Q.

10-A, ch. du Sous-Bois
Saint-Donat
J0T 2C0

GARLÉMOND

EXCAVATION • DÉNEIGEMENT

- Excavation • Aménagement paysager
- Installation septique • Terrassement • Mur de roches
- Drain français • Terre • Top soil

819.217.1750
819.424.1750

Ecoflo.

MINIS PELLES HYDRAULIQUES J.L. 811
Jean Léveillé, prop.

TERRE
DRAINAGE
DRAIN FRANÇAIS
FONDATION DE MAISON
CHAMPS D'ÉPURATION SEPTIQUE

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

Excavation • Transport
Tél.: (819) 424-7350

48, ch. Domaine Ayoite • 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

HYDROTHÉRAPIE

Hydrothérapie
Diane Bolduc

Énergie - Santé - Vitalité

Hygiéniste du Côlon Irrigation du Côlon
Cures Vibro-masseur et
Membre du CCHCC rayons infrarouge

10, chemin du Lac Croche Est
Saint-Donat
819-424-0671

INGÉNIERIE

MLC ASSOCIÉS
Experts conseils

Experts conseils en ingénierie
Génie municipal
Structure
Mécanique
Électricité

Tél.: 450.687.7077
450.436.7154

St-Donat / Ste-Agathe / St-Jérôme / Mt-Tremblant

NOTAIRE

RAYMOND & SIGOUIN
NOTAIRES
CONSEILLERS JURIDIQUE

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

PEINTRE

PEINTURE & JOINTS M.L.

M. Miron
Tel.: 819.424.2631
Cell.: 819.325.0709

S. Lavole
Cell.: 819.217.0307

Jocelyn Gagnon
Entretien général

Spécialités: Finition,
Céramique, Joints, Peinture
Tél: 819-424-4161
Cell: 819-217-0537

RÉNOVATION

PIERRE-LUC TOUBEUX
RÉNOVATION

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

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

R.B.Q. 8311-7598-24

SERVICES

Dominic Roy
Ingénieur forestier
EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
Diagnostic sylvoécologique
Réglementation forestière
Évaluation forestière
Cartographie
Foresterie urbaine

353 A, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: 819-419-0175
Téléfax: 819-419-0344
Courriel: dominic@royrobert.com
WWW.ROYROBERT.COM

Feasibilité et coûts
Plans et devis
Gestion de projets

mse PUIITS ARTÉSIENS
WELL DRILLING

LÉO LESSARD
Président

Tel. St-Donat: 819-424-0554
Tél.: 450-424-4444
Tél.: 514-3854-39
www.mse.ca
201, chemin de l'Alouette
Saint-Donat, QC J0T 2C0

RÉNOVATION FL
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ
RÉNOVATION, ASPHANTÉ, LAMINI
FINITION INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE
N° 13 00 0004-0110-01

Frédéric Lemoine
Tel: 819 424 5628 Cell: 819 325 2568 frederic@regoulemois.com

SABLIÈRE

Denis Monetta
T: 819 424-8028
C: 819 323-2280

sablère

Sable classe A-B • Gravier

1648, chemin Du Masne
Notre-Dame-de-la-Mère (Québec) J0T 2R0

ANNONCES CLASSÉES : 15\$
819-424-2610

À VENDRE

Domaine Réserve Rivière Noire, terrains à partir de 20,000 \$ à 45,000\$. 33 000 p.c. à 70 000 p.c. Financement disponible. 819-424-3734 818-424-4224 - 1-877-844-4224 - www.domainereservierivierenoire.com

Terrain à vendre à St-Donat, lac Beauchamp, chemin de la Bourgade. Face au golf, accès direct au lac, près tennis, beau terrain plat, boisé, 22 000 p.c., prêt pour construction. Égoût/aqueduc municipal dans la rue. prix: 49,000\$ nég. 819-424-4877, laval 450-664-7665

À LOUER

4 1/2 meublé à louer, 2 ch. rez-de-chaussée, endroit tranquille. 600\$. Électricité, câble, téléphone compris - St-Donat (819) 424-3812

3 1/2 à partir du 1er juillet, chauffé, éclairé: 515\$ garage inclus 819-424-1848 après 18h

Logement village / rue Désormeaux, 4 1/2 rez-de-chaussée, non chauffée 485\$/mois et 3 1/2 sous-sol poêle et réfrigérateur laveuse-sécheuse 410\$/mois, pas d'animaux 819-424-2117

Logement à louer, 5 1/2, bas de duplex, rue Principale, garage, 625\$/mois 514-603-8001

Maison à louer, 3 ch. à coucher, près du village, 600\$/mois, non chauffé, non éclairé pour 1er juillet 819-424-1216

À louer 5 1/2, 4 1/2 flambant neuf, 3 1/2. Terrains à vendre, maison à vendre rue Nadon 819-323-1555

Grand 4 1/2 dans le village de St-Donat avec stationnement, près de toutes les commodités. Libre à partir d'avril et juillet. 514-758-1401 ou 450-588-7504

Un 3 1/2, un 4 1/2, style condo, bien insonorisé, neuf, libre immédiatement 675\$ pour le 4 1/2 et 500\$ pour le 3 1/2 819-424-3079 ou 819-216-0429

Condo à louer, 4 1/2, directement sur le bord du lac Archambault, rénové et entièrement meublé, foyer, terrasse, quai disponible pour embarcation, disponible le 15 mai. 514-912-6547, 514-592-0588

Dans le village de St-Donat, à quelques minutes des pentes de ski, 4 1/2 à louer dès maintenant, semi sous-sol très éclairé, frais peinturé, accès à la cour, stationnement, entrée laveuse-sécheuse, à 2 pas de la pharmacie Proxim, dépanneur, banques, CLSC etc. Références demandées 480\$ par mois à l'année ou saison meublé 3300\$ (électricité non inclus 514-648-4746

Petit chalet 16 x 18, à 1 km du Mt-Garceau, à 2 km du centre du village, grand terrain et accès (plage) à la rivière blanche: 425\$ par mois. Aussi, app 3 1/2 «penthouse» 3e étage, toit cathédrale 12', voisin du Métro, tout inclus: 550\$/mois 819-424-1626 Carl Bourdon

DIVERS À VENDRE

Machine agricole, 2 tracteurs (1 modèle 5000) modèle 8000. 1 tank pour fumier liquide, 1 892 complet, 1 wagon forager 613-673-5006

OFFRE DE SERVICES

Vous voulez partir en vacances et ne savez pas où placer Pitou? Je garderais votre chien. Contacter moi: Nathalie Labelle 819-424-1471

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

G.P. Cueillette en tout genre, ramassons de la cave au grenier. fer et métaux pour recyclage, auto, camion etc. 819-424-5574 ou 819-323-8208 Gérald et Pierre

Couturière, réparation de tous genres, altérations etc. Près du IGA. Diane Boily 849 Principale, St-Donat 819-424-7423

BOIS DE CHAUFFAGE

Bois de chauffage, érable, merisier, 100\$/corde, fendu, livré 819-424-7801

RECHERCHE

Recherche maison/chalet, location annuelle à Saint-Donat. Endroit paisible. À partir de maintenant 514-922-7800 laisser message

Des nouvelles de la maison des jeunes

La maison des jeunes se porte à merveille. Nous tenons à remercier tous les commanditaires, les joueurs et les jeunes qui ont fait du tournoi annuel une vraie réussite cette année! La maison des jeunes est très active ces derniers temps, durant la semaine

de relâche nous avons offert un 24h et une partie de hockey amicale. Nous invitons les jeunes de Saint-Donat et des environs à venir chercher leur carte de membre gratuitement. Cette carte de membre permet aux jeunes membres de payer moins cher pour

leurs activités.

L'horaire de la maison des jeunes pour le mois de mars

Dimanche : 13h à 17h, Mardi : 17h à 21h, Mercredi : 17h à 21h, jeudi : 17h à 21h, Vendredi : 17h à 22h et Samedi : 13h à 22h

Claude Cousineau candidat du Parti Québécois dans Bertrand

Ste-Agathe-des-Monts, le 8 mars 2012- La procédure d'investiture du Parti Québécois dans la circonscription de Bertrand étant terminée, c'est monsieur Claude Cousineau, député actuel à l'Assemblée Nationale, qui représentera officiellement le Parti Québécois lors du prochain scrutin du Québec.

Monsieur Cousineau a été le seul candidat à déposer en bonne et due

forme son bulletin de mise en candidature. « Au Parti Québécois, les règles et statuts exigent cette étape de l'investiture dans tous les comités et tout membre en règle peut se présenter comme candidat en déposant un bulletin appuyé par au moins 25 membres », informe le député.

Monsieur Cousineau se dit prêt pour la prochaine élection, sa cinquième depuis son élection de 1998. « Nous ne

prenons rien pour acquis et nous allons travailler très fort pour gagner à nouveau. Nous faisons confiance aux électeurs qui sauront faire le bon choix ».

Offre d'emploi étudiant

La maison des jeunes est à la recherche d'un(e) animateur (trice) pour la période estival.

Conditions d'embauche :

- Diplôme d'étude secondaire.
- Être âgé de plus de 18 ans.
- Avoir été aux études à temps plein cette année scolaire et avoir l'intention d'y retourner en septembre.
- Aimer travailler avec des jeunes 12-17 ans.
- Être responsable et ponctuel
- Horaire variant : Jour/soir/fin de semaine
- 35h/semaine
- Salaire en fonction de l'expérience

MÉTÉOMAPP

POUR MARS:

Du 9 au 11: Pluie humide
Du 12 au 16: Petite neige
Du 17 au 19: Neige se changeant en pluie
Du 20 au 24: Enfin beau temps
Du 25 au 27: Petite neige et pluie
Du 28 au 31: Beau soleil

POUR AVRIL:

Du 1er au 3: Beau et très froid
Du 4 au 8: Beau soleil
Du 9 au 11: Pluie vent

Le 7 mars, il y avait 157 pouces de neige de tombés

REMERCIEMENTS AU SACRÉ-COEUR



Remerciements au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié, à travers le monde pour les siècles. Amen. Dites cette prière 6 fois par jour pendant 9 jours et vos prières seront exaucées même si cela semble impossible. N'oubliez pas de remercier le Sacré-Coeur avec promesses de publication, quand la faveur sera obtenue. Coeur immaculé de Marie, priez pour moi pécheur maintenant et à l'heure de ma mort. Amen.

S.A.

REMERCIEMENTS



À St-Donat, le 15 février dernier est décédé Robert Clerk, fils de feu Gabrielle Beauchamps et de feu Walter Clerk. Il laisse dans le deuil sa soeur Suzanne et son frère Georges ainsi que plusieurs neveux et nièces. Une messe sera dite pour Bob à une date ultérieure. La famille tient à remercier très sincèrement tous les gens du centre d'hébergement St-Donat, qui par leur gentillesse, leur professionnalisme, leur compréhension et leur grande générosité lui ont créé un milieu heureux et tout confortable

REMERCIEMENTS GERMAINE CHARBONNEAU LAVOIE



Vous avez eu la délicatesse, lors du décès de Germaine Charbonneau Lavoie, survenu le 17 février 2012, à l'âge de 73 ans, de nous témoigner par un geste personnel la part que vous preniez à notre peine. Nous en avons été sincèrement touchés et tenons à vous dire notre profonde gratitude. Veuillez considérer comme personnels nos plus sincères remerciements.

Son époux, ses enfants et conjoints, ses 11 petits enfants.

GENDRON Pierre 1937-2012



À Saint-Donat, le 26 février 2012, à l'âge de 74 ans, est décédé M. Pierre Gendron, époux de Mme Aline Riopel. Outre son épouse, le défunt laisse dans le deuil ses enfants Suzanne (Jean-Pierre), Michelle (Mario), Francine (Michel), Danielle (Michel), Guy (Valérie), sept petits-enfants et quatre arrière-petits-enfants ainsi que plusieurs autres parents et amis. Veuillez considérer ces remerciements comme personnels.

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____

Adresse: _____ C.P.: _____

Ville: _____ Province: _____

Code postal: _____

Abonnement:

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

15.00\$ Canada
60\$ Étranger 1 an (12 numéros)

NOUVEL ABONNEMENT

RENOUVELLEMENT

J'ABONNE UN AMI



NOUVEAU!

MÊME ADRESSE, 4 COURTIERS!

POUR DE MEILLEURS
RÉSULTATS
CONSULTEZ NOUS!



GILLES BELHUMEUR
Courtier immobilier

DANIEL LEWIS
Courtier immobilier

MICHEL MAJOR
Courtier immobilier agréé

FRANÇOIS WISSER
Courtier immobilier

BORD DE LA RIVIÈRE OUAREAU, NAVIGABLE MLS : 8607838 **CONDO VILLAGE, IMPÉCCABLE** MLS : 8596416 **RESTAURANT CASSE-CROÛTE** MLS : 8629384 **NDM** MLS : 8562197



299 000 \$

Plage sablonneuse, près village, 2 CAC.
gbelhumeur@vendue.ca ☎ **514.708.0450**



205 000 \$

Endroit paisible, construction récente.
gbelhumeur@vendue.ca ☎ **514.708.0450**



299 000 \$

Excellente renommée, très bien situé.
gbelhumeur@vendue.ca ☎ **514.708.0450**



120 000 \$

Propriété avec grand garage atelier.
wisser@vendue.ca ☎ **819.217.7504**

BORD LAC ARTHUR (NON NAVIG) MLS : 8686654

BORD RIV. OUAREAU LAC OUAREAU (NAVIG) MLS : 8680367

ACCÈS ARCHAMBAULT PIMBINA (NAVIG) MLS : 8435229

SAINT-DONAT MLS : 8440783



299 000 \$

Tranquillité assurée, impeccable, 3 CAC.
mmajor@vendue.ca ☎ **514.952.5492**



399 900 \$

Coucher soleil - près du village.
mmajor@vendue.ca ☎ **514.952.5492**



269 000 \$

3 CAC - chalet récent.
mmajor@vendue.ca ☎ **514.952.5492**



285 000 \$

Accès Lac Blanc / Lac Ouareau
lewis@vendue.ca ☎ **514.952.5492**

MONT-TREMBLANT (ST-JOVITE) MLS : 8632165

SAINT-DONAT BORD DU LAC OUAREAU MLS : 8574784

SAINT-DONAT MLS : 8674215

ENTRELACS BORD DE LAC MLS : 8711360



665 000 \$

Bord de lac. Maison à étages. clés en mains.
wisserlewis@vendue.ca ☎ **819.217.7504**



367 000 \$

Plain-pied, 3 CAC, foyer.
wisserlewis@vendue.ca ☎ **819.217.7504**



295 000 \$

Accès rivière Pimbina / Lac Archambault.
wisserlewis@vendue.ca ☎ **819.217.7504**



252 000 \$

Propriété, 3 CAC + terrain supp.
wisserlewis@vendue.ca ☎ **819.217.7504**



RE/MAX

LAURENTIDES Inc.
www.remax-laurentides.ca

Agence immobilière (succession immobilière) et services de RE/MAX Québec Inc.

*Bureau
de Saint-Donat*

(819) 424-5775

530 PRINCIPALE, ST-DONAT

