

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

POUR ACHETER OU VENDRE 3 courtiers pour bien vous servir
WWW.EQUIPEJEANNOTTEMINOTTI.COM
LINDA MINOTTI LOUIS JEANNOTTE
COURTIER IMMOBILIER COURTIER IMMOBILIER AGÉE
CATHLEEN HILL
COURTIER IMMOBILIER AGÉE
819.424.7155

RE/MAX
CHANDONNET BELHUMEUR
819.424.7817 814.708.0450
CB Vivez la différence...
CHANDONNET BELHUMEUR

Saint-Donat • 9 février 2017 • Volume 45 • N° 2 • 20 pages • Nouvelles de Saint-Donat, NDM, Entrelacs, Chertsey et régions

Le Journal **Altitude** 1350



familiprix
Bonne St-Valentin!
Voyez en page 4
480, Principale (suite 102) - Saint-Donat
819 424-2626

st-donat.com/journal.html

De Habsheim à Saint-Donat

Portrait d'une famille exceptionnelle



par
Nicole Lajeunesse
nicole@classicalacarte.net

Pour faire suite à l'article du mois dernier (Carte de vœux) qui abordait la notion de culture, d'appartenance, j'ai choisi de vous faire rencontrer le chef Philippe Missland et son épouse Myriam, propriétaires du Clos des Délices. Je sais que, comme moi, vous fréquentez avec bonheur cet établissement mais allons sur la pointe des pieds dans leur intimité par ce beau mois de février.

Philippe et Myriam viennent d'une petite ville, Habsheim, située près de Mulhouse en Alsace. Ils ont commencé leur apprentissage de la restauration dès l'âge de 16 ans. En fait, Philippe a fini son cours secondaire à l'école culinaire, le faisant actuellement fort de 30 années en gastronomie alors que Myriam s'est vue confier des responsabilités dans divers établissements tant en Europe qu'au Québec.

Leur histoire est extrêmement touchante. Une cousine de la mère de Myriam, Denise, avait choisi de venir s'installer au Québec, à Beloeil. Rencontre après rencontre alors qu'elle revenait au pays, elle vantait le Québec. Philippe y était sans doute sensible mais beaucoup moins que Myriam cette merveille de femme rêveuse, aventurière, extrêmement forte et décidée. Une chose

en entraînant une autre, ils sont venus passer une semaine de vacances pour visiter Denise et son Québec, sac à dos et tout et tout. Ils ont été conquis. Alors dès son retour en Alsace, Myriam a décidé d'initier leur futur parcours en se renseignant et en s'inscrivant à des forums à l'insu de Philippe. Eh oui! Jusqu'à ce qu'arrive le moment de remplir les

suite en page 18



Nouveau salon de coiffure à St-Donat

Situé au 507 rue principale, **Avenue Principale** est un salon de coiffure ouvert depuis un mois déjà. Alexandre St-Amour, le propriétaire, a fait de sa passion son métier. Il ne se lève pas le matin pour aller travailler, il se lève pour vivre son rêve. Originaire de St-Donat, le choix d'y ouvrir un salon était tout naturel. Fils de coiffeuse, c'est dans le salon de sa mère qu'il a passé une partie de son enfance. N'hésitant pas à allier créativité et tradition, le salon saura satisfaire tous vos besoins, que vous soyez un homme ou une femme, jeune ou moins jeune.



La fierté, ça se porte!

Le dépanneur **Oasis** a pris l'initiative, suite à des demandes répétées, de vendre des t-shirts uniques à l'effigie de Saint-Donat destination plein air. Le logo a été réalisé par Vers'en Art. Ces t-shirts sont uniquement disponible au dépanneur et vous aurez le choix entre plusieurs couleurs. Ils sont très tendances, remarquables et c'est un bon moyen d'afficher sa fierté. Michel Forget et Christine White vous invite à vous en procurer un !



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

9155-2596 Québec inc. RBQ 8120-8926-28
Travail Garanti
Jouttières Robert
Estimation Gratuite
Pour plus de détails, visitez le site web www.jouttieresrobert.com
et communiquez avec l'entreprise pour une soumission.
Cell. : 819 808-1148
Bureau : 819 681-0987 Représentant: 819 421-4750

Lebeau
Vitres d'autos
1061, rue Principale
Ste-Agathe-des-Monts
819-326-2882
1-800-263-2710

Nouveau!
AMÉNAGEZ L'INTÉRIEUR
DE VOTRE FOURGONNETTE,
CUBE OU REMORQUE
SELON VOS BESOINS!
✓ Sur mesure ✓ Solide
✓ Ajustable ✓ Durable
✓ Léger ✓ Prix compétitifs

Bonne route
HONDA de Sainte-Agathe
3030, Route 117, St-David
819.320.0068 - 1.877.326.1717

Honda de Ste-Agathe
UNE ENTREPRISE FAMILIALE
RECOMMANDÉE PAR

HO. HO. HONDA!
BONI 1000\$
BONI 1500\$
BONI 1500\$

BONI FÊTES
1500\$
QUANTITÉS LIMITÉES

Il faut se rendre compte, à l'ère du numérique, que le client a le pouvoir. C'est pourquoi, nous nous sommes engagés à offrir un service à la clientèle de qualité. Nous sommes convaincus que notre engagement envers vous sera récompensé par votre fidélité. Nous sommes fiers de vous offrir le meilleur service possible. Nous sommes fiers de vous offrir le meilleur service possible. Nous sommes fiers de vous offrir le meilleur service possible.

19^e tournée annuelle de Claude Cousineau



Fidèle à ses habitudes, le député de Bertrand, Claude Cousineau, entreprendra sa tournée annuelle des municipalités à compter du 27 février prochain. « Je fais cette tournée à tous les ans et ce depuis ma première élection en 1998. Il est primordial d'aller sur le terrain pour rencontrer les citoyens, les organismes et les décideurs », mentionne le député.

Les organismes intéressés à rencontrer le député sont priés de contacter Nicole Verville au 819-321-1676.

**Lundi 27 février :
AM: Entrelacs
PM: Notre-Dame-de-la-Merci**

**Mardi 28 février :
AM: Saint-Donat**

30^e anniversaire des Chevaliers de Colomb 9315 Saint-Donat



À l'occasion du 30^e anniversaire des Chevaliers de Colomb, un souper est organisé à l'Auberge La Cuillère à Pot.

Le 18 mars 2017 à 17h30

Prix: 26\$ tx et pourboire inclus.

**Réservez au plus tôt à La Cuillère à Pot
Adresse: 41, Rte 329**

Bienvenue à tous !

antigel

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

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

LINGERIE
et Ramée Juliette

118-B, rue Principale
(Village des Monts Ste-Agathe) 819 326-8882

AVIS DE NOMINATION

Jean Lavoie, propriétaire de l'agence Via Capitale Saint-Donat est heureux d'accueillir à son bureau Mme Catherine Robin-Boudreau à titre de courtière Immobilier résidentiel.

Établi depuis maintenant presque 4 ans dans le magnifique village de Saint-Donat, j'ai eu le plaisir de découvrir les merveilles de cette belle région. Nouvellement diplômée en tant que courtier immobilier, je suis maintenant prête pour de nouveaux défis. Il me fait donc plaisir de faire partie de l'équipe **Via Capitale Saint-Donat**. Ma mission pour vous cher client, est de faire un travail d'équipe avec vous, afin de vous offrir le meilleur service qui soit, dans l'achat ou la vente de votre immeuble. Chaque transaction doit être digne de confiance et de satisfaction ! Contactez-moi, il me fera plaisir de vous aider à la réalisation de votre projet !

Catherine Robin Boudreau
Via Capitale Saint-Donat
Cell : 450 530-5408
crobin-boudreau@viacapitale.com
Facebook

\$100 Rabais

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
ST. ANDRÉ
PROTHÈSE DENTAIRE

Consultation Gratuite

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

819 326-2785

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

CB

CHANDONNET BELHUMEUR

COURTIERS IMMOBILIERS

Vivez la différence



FRANCE CHANDONNET
Courtier immobilier résidentiel
819 424.7817
france@vendue.ca

GILLES BELHUMEUR
Courtier immobilier
514 708.0450
gilles@vendue.ca

TERRAIN EN MONTAGNE

25100621- Terrain de 61 450 PC en montagne, orientation ouest avec accès au Lac Blanc. Près du village et Mont-Garceau, voici l'occasion de bâtir votre rêve! **\$54 000**



TERRAIN ACCÈS AU LAC CLÉ

17040834- Terrain de 43 000 PC avec accès au lac Clé. Situé dans un domaine tranquille, une opportunité pour créer votre propre chez-vous à la campagne. **\$27 500**



AU COEUR DU VILLAGE

11354062- Triplex- Au cœur du village, saisissez l'occasion de devenir propriétaire-occupant. Bien entretenu, bon investissement. **\$249 000**



NOUVEAUTÉ

26920268 - Wow! Le luxe en montagne. Cette résidence de prestige vous offre un panorama exclusif en montagne! Orientation Ouest et bien fenestré sur 3 étages, 4 chambres, 4 SDB, recevoir est un plaisir! **\$848 000**



NOUVEAUTÉ

ACCÈS AU LAC LÉON

14267313- Coquette résidence avec vue panoramique sur les montagnes. Idéal pour premiers acheteurs. Faites une offre! **\$164 500**



ACCÈS AU LAC ARCHAMBAULT

28696677- Un clé en main dans un domaine tranquille. Construction 2006 avec garage de rêve, à ce prix ne cherchez plus! **\$299 000**



LAC ARCHAMBAULT

19087916- 5 chambres, 150 pieds de rivage, distance de marche du village sur un immense terrain! Bienvenue pour une visite. **\$ 875 000**



LAC OUAREAU

28473569- Nichée sur le Rocher Rouge, cette propriété prestigieuse vous offre l'intimité sur un terrain exceptionnel. 4 chambres et architecture originale. **\$1 149 000**



NOUVEAUTÉ - VILLAGE

14590830- Offrez-vous une résidence à bon prix! Accès à la Rivière Ouareau, distance de marche du village, 3 chambres et très chaleureux. Bienvenue motoneigistes. **\$129 000**



NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ

22097504 - Village avec accès au Lac Archambault. Une des plus belles résidences de la rue St-Paul, au cœur du village. Chaleureuse, avec plafond cathédrale, le charme rustique! **\$259 000**



NOUVEAUTÉ

530, rue Principale
Saint-Donat
(Québec) J0T 2C0

B. 819 424.5775
chandonnetbelhumeur.com



RE/MAX
LAURENTIDES Inc.

Agence immobilière,
Franchisé indépendant
et autonome
de RE/MAX Québec Inc.



familiprix

Michel Deschamps

Services professionnels offerts:

- Contraception orale d'urgence (pillule du lendemain)
- Préparation de pilluliers
- Consultation pour diabète, cholestérol
- Suivi pour la pression artérielle
- Vente et location d'appareils orthopédiques et d'articles de soins à domicile
- Renouvellement de prescriptions par internet (en ligne)
- Profil santé en ligne ainsi que plusieurs applications mobiles gratuites (mon diabète, ma grossesse, etc.)



familiprix *c'est:*

Un service professionnel confidentiel

Une écoute attentive

Des soins adaptés

Une approche personnalisée

*Une équipe compétente
et dévouée, à jour et
à l'affût des nouveautés
afin de s'assurer de vous
garder en santé... tout en beauté...*



familiprix

Michel Deschamps

*Votre destination santé
et beauté par excellence!*

480, rue Principale (suite 102)
Saint-Donat

819 424-2626

ÉQUIPE JEANNOTTE MINOTTI

Au-delà d'une transaction, une relation!



GROUPE SUTTON HUMANIA
564, PRINCIPALE, SAINT DONAT
AGENCE IMMOBILIÈRE **819.424.7155**

www.equipejeannotteminotti.com



JOHANE OSTER
819.424.7155

ADJOINTE
ADMINISTRATIVE

CATHLEEN HILL
514.506.6694

COURTIER
IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

LOUIS JEANNOTTE
514.830.2645

COURTIER
IMMOBILIER
AGRÉÉ

LINDA MINOTTI
514.730.7066

COURTIER
IMMOBILIER

SKI-IN, SKI-OUT!



519 000\$ • MLS 15878144

ACCÈS NOTARIÉ AU LAC LAFRENIÈRE



112 000\$ • MLS 23314083

DOMAINE VAL MORIN

NOUVEAU PRIX



734 900\$ + TPS/TVQ • MLS 9775825

LAC SUPÉRIEUR



99 900\$ • MLS 28970426

TERRAIN BORD LAC ARCHAMBAULT



138 000\$ • MLS 11115539



CŒUR DU VILLAGE



239 000\$ • MLS 24442069

BORD DU LAC DES ÎLES

NOUVEAU PRIX



753 000\$ • MLS 17559975

BORD LAC ARCHAMBAULT



697 000\$ • MLS 12637166

BORD LAC OUAREAU

COUCHERS DE SOLEIL



1480 000\$ • MLS 9632982

TERRAIN PRÈS DU VILLAGE



36 900\$ • MLS 21032061

ACCÈS RIVIÈRE OUAREAU AVEC QUAI



297 000\$ • MLS 15393905

BORD LAC ARCHAMBAULT



399 000\$ • MLS 14091085

BORD LAC OUAREAU



549 000\$ • MLS 28120660

ACCÈS NOTARIÉ AU LAC BLANC



359 000\$ • MLS 24927267

*Ne laissez rien au hasard et faites affaire avec L'Équipe Jeannotte Minotti!
Notre Motivation est votre Satisfaction!*



Marché St-Donat



***NOUS VOUS
SOUHAITONS
UNE TRÈS
HEUREUSE
ST-VALENTIN!***

871, Rue Principale
Saint-Donat
819 424-0630





Au camp de Jos Morin

Vacances au lac Caribou

Des vacanciers ont décidé en 1937 de se rendre à Saint-Donat pour un voyage de pêche. L'expérience a été tellement plaisante qu'ils ont décidé de revenir pendant plusieurs années. Ils ont décrit leurs voyages dans un carnet que leur fils a décidé de reproduire pour le bénéfice de ses enfants et de la postérité. Nous reproduisons le 6^e et le dernier récit des voyages de M. Laval Cusson et Mme Violette Vandal.

LE RÉVEIL

Vers les cinq heures du matin, M. Morin réveille ses invités d'une voix basse. Il leur demande de se lever doucement, sans faire aucun bruit, et de venir admirer une femelle orignal avec son petit qui mange pas très loin les herbes et nénuphars au bord du lac.

Tous ont pu observer ces magnifiques bêtes prendre leur petit déjeuner. Mais, un chuchotement un peu trop fort attire l'attention de la femelle qui aussitôt s'énervait et fuit dans la forêt avec son petit, en quelques secondes.

Pour un réveil, c'est plutôt "tripatifi", adrénalisant. Le soleil est déjà levé, on le devine par sa lumière au-dessus de la montagne, mais ici au bas de la montagne, près du lac, la brume n'est pas encore dissipée et il fait encore froid. Les hommes s'habillent et se préparent pour le déjeuner. Au menu, œufs et bacon cuits dans la poêle et tranches de pain grillées au-dessus des braises et café chaud. Bientôt, tous sont prêts pour une autre excursion de pêche.

LE COUP DU MATIN

Aujourd'hui, c'est "le coup du matin" qu'on donne. La pêche est aussi bonne que la veille et M. Morin ne cesse de dire à ses invités d'arrêter de prendre du poisson. En effet, ce n'est pas tout de le prendre, mais il faut le rapporter au camp et les bagages déjà lourds et le seront davantage dans les portages, lors du retour.

En fin de matinée, le soleil est haut et chaud. Pas un nuage à l'horizon. Les pêcheurs retournent au campement pour un dîner léger (sandwiches et liqueurs qu'on avait pris soin de plonger dans l'eau froide du lac). Puis, ils démontent le camp et préparent le retour.

Ils se pressent de démonter la tente, plier les toiles, rassembler les outils et de le remonter ensuite dans le haut de l'arbre.

LE RETOUR

Chacun se charge de son sac à dos et de ses paquets et tous reprennent le sentier du retour.

A moins de deux kilomètres du lac Sauvage, Denis se souvient d'un arrêt sur le lac Joachim. C'est un petit lac aux approches difficiles, au creux d'une montagne. Il n'y a pas de chaloupe sur ce dernier, seulement un vieux radeau fait de troncs d'arbres. Il est lourd, difficile à déplacer, et par dessus tout, il prend l'eau lorsque les pêcheurs y montent. L'eau est d'une limpidité particulière.

Les pêcheurs n'apportent pas de cannes à pêche, mais un simple écheveau de corde qu'ils tiennent au creux de leurs mains, ainsi qu'un sac de toile pour rapporter le poisson. Jos pousse lentement le radeau à l'aide d'un avi-

ron. A peine à quelques mètres du bord, la profondeur est impressionnante. Les hommes empatent avec des vers et déroulent leurs cordes qui descendent le long du radeau, jusqu'au fond du lac. Dans la transparence de l'eau, ils voient les truites s'approcher et mordent à leurs hameçons. En moins de vingt minutes, ils prennent une douzaine de truites. Alors Jos intervient en disant : "C'est assez. Roulons nos cordes. Il ne faut pas vider ce bon petit lac, et puis, il faut continuer notre retour au camp".

C'est ainsi que Denis se rappelle encore cette courte mais fructueuse halte au lac Joachim. Et, encore une fois, les "portageurs" s'équipent de leur paquetage et reprennent le sentier du retour. De lacs en lacs où la traversée se fait en chaloupe à rames, et de portages en portages dans les sentiers de forêt, les bagages s'appesantissent et la journée avance. Les pêcheurs arrivent en début de soirée à la dernière étape de l'excursion, au lac Caribou.

Il est passé 19 heures. La journée s'achève, le soleil est couchant. Il faut encore au moins 30 à 40 minutes pour traverser le lac Caribou. Enfin après un dernier virage à droite, les rameurs fatigués s'encouragent en apercevant les camps au fond du lac. Le vent qui porte vers eux, ramène une bonne odeur de feu de bois. C'est la fumée du poêle à bois de Madame Morin qui prépare le repas du soir. Encore quelques coups de rame et dans la pénombre qui enveloppe tout maintenant, on peut deviner Violette, Madame Morin et les enfants qui guettent leur retour, sur la galerie et sur le



1940

LA DIGUE ET SON DEVERSOIR (Lac Caribou)

De gauche à droite : 1-Lévis Morin

2-M. Payette(ami et invité de Laval Cusson)

quai.

Enfin arrivés, les petits gars restés au camp, donnent un coup de main pour accoster et attacher les chaloupes des voyageurs. C'est avec impatience qu'ils s'informent du résultat de l'excursion et de la pêche.

Alors, chacun à sa façon, raconte un épisode de l'excursion, qui à tous points de vue, est une réussite. Madame Morin invite les hommes à monter les bagages au camp, à faire un "brin" de toilette et à venir terminer leur récit autour de la table avec un bon repas chaud qu'elle a préparé pour eux.

Au sortir de la salle à dîner, avant d'aller au lit, Laval et Violette selon une habitude qu'ils ont prise, question de prendre une dernière bouffée d'air frais, prennent une marche sur la galerie du camp, ou sur le bord de l'eau près

des quais, ou sur la digue près du cricque. Laval fume une dernière pipée de tabac. Violette le tient par le bras. Ils admirent le ciel et les étoiles. Dans le calme et la fraîcheur de la nuit, ils se sentent heureux, amoureux.

M. Jos Morin, lui, exprime sa satisfaction d'avoir réussi à faire vivre à ses invités la grande excursion au lac Sauvage. Il remercie le beau temps d'avoir été de la partie et le fait que tous soient revenus sains et saufs (i.e. qu'il n'y ait pas eu d'accident ou contretemps) et surtout, que la pêche ait été bonne.

C'est ainsi que Laval et Violette firent de merveilleux voyages de pêche au camp de Jos Morin, au lac Caribou, à Saint-Donat, dans les Laurentides.

Pour sauver de l'oubli... Écrit en février 2002 à Saint-Hyacinthe, par Marc Cusson, O.D.



par
Marie Phaneuf
Responsable des
communications

Quel plaisir de voir poindre le soleil qui nous apporte une luminosité si reconfortante! On aime bien l'hiver mais à condition qu'il ne soit pas trop long! Votre conseil d'administration à hâte de vous revoir et de partager avec vous les différentes activités et conférences qu'ils vous ont concoctées.

La SHEDO reprend ses activités le 23 mars... Soyez des nôtres

Tous les résidents de Saint-Donat et de Notre-Dame-de-la-Merci qui ont une adresse postale recevront notre programmation 2017 dans la semaine du 12 mars. Je profite de l'occasion pour remercier tous les fidèles membres, commanditaires et commerçants qui supportent notre action. Sans eux notre succès n'aurait pas cette longévité.

Voici un avant-goût de notre Programmation : nous vous offrons 5 conférences, toutes aussi intéressantes, alliant aménagement comestible aux plantes toxiques, acidophiles, médicinales ainsi que les jar-

dins d'eau en pots. Nos activités seront diversifiées : taille et entretien d'arbres arbustes et bonsaïs, rendez-vous horticole au jardin botanique, participation à la fête de la famille et de l'environnement, pique-nique champêtre et visite d'un magnifique JARDIN PRIVÉ jamais visité.

N'est-ce pas une programmation inspirante! N'attendez pas et commandez immédiatement auprès de la SHEDO, C.P. 1044, Saint-Donat, J0T 2C0, votre carte de membre au montant de 25 \$ pour une carte individuelle ou 40 \$ pour 2 personnes résidants à la

même adresse. Votre carte de membre vous donne accès gratuitement ou à un coût minime aux conférences des différents Sociétés d'horticulture du Nord. Allez voir sur notre site internet pour de plus amples informations à ce sujet. De plus sur présentation de votre carte de membre vous bénéficierez de réductions intéressantes sur les produits de jardinage, principalement dans les pépinières locales et ailleurs au Québec.

Pour ceux et celles qui s'intéressent aux semences visiter notre site internet pour des informations sur la fête des se-

mences près de chez vous.

Comme là si bien dit notre présidente, Réjeanne Castonguay, venez mettre du positif et du beau dans vos vies en vous joignant à notre société dès le 23 mars prochain.

Notre site au <https://sites.google.com/site/shedosaintdonat/home>.

Pour nous rejoindre hortistdonat@gmail.com

**Saint-Donat en fleurs,
Ensemble, cultivons
notre passion!**

Édition du
9 mars 2017
Date limite pour
messages et publicités:
1^{er} mars 2017

Le Journal Altitude 1350 Adresse postale: 365, rue Principale Saint-Donat, Québec, J0T 2C0 Tél.: (819) 424-2610 Fax: (819) 424-3615 journalaltitude@cgocable.ca	Conception graphique, édition électronique par Altitude Communications, Saint-Donat. Envoi de publication. Enregistrement #3099. Toute reproduction de texte, photo ou publicité est strictement interdite sans autorisation écrite de la direction. Bien que toute précaution ait été prise pour assurer la rigueur des renseignements, le journal ne peut se tenir responsable des erreurs ou négligences et se réserve le droit de corriger ou rectifier les erreurs. Les opinions exprimées dans le Journal Altitude sont celles de l'auteur et n'engagent en rien la direction du Journal. Aucune lettre anonyme ne sera publiée. Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec	Éditeurs et chefs de la rédaction: Martin Lafortune Nathalie Boussion Publiée et administrée par: Nathalie Boussion Publiée par: Karima rezki Une publication COGEPLAN Répertoriée 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
--	--	---



La pollution alimentaire

La cochenille (E120) ce colorant

par
René Cantin
Docteur

J'espère que vous aimez la cochenille, car vous en mangez probablement régulièrement sans que vous le sachiez. D'abord, qu'est-ce que la cochenille ? La cochenille est un insecte que l'on élève fortement en Amérique du Sud, plus particulièrement au Pérou et qu'on utilise pour colorer certains aliments comme la charcuterie, certains yaourts, la sauce de Frankfort et certaines boissons gazeuses (les sodas) leur donnant ainsi, une teinte rosée. La cochenille sert dans la coloration du coca-cola ainsi que dans certaines peintures.

Il est presque impossible d'éliminer toutes formes d'insectes dans l'alimentation. En moyenne on mange annuellement environ 400 GR (tout près d'une livre)

d'insectes. Que ce soit dans les farines, les céréales ou les colorants. La cochenille n'est pas poison, mais c'est quand même un insecte. Cet insecte, parasite (et phytophage), vit sur certains cactus et il faut tuer l'insecte avant de recueillir le liquide colorant en utilisant un solvant.

La cochenille produit un liquide rougeâtre, l'acide carminique, lui permettant de se préserver des prédateurs. Étant donné qu'on retrouve ce colorant dans de nombreuses substances alimentaires, il est donc conseillé de faire attention de ne pas trop en manger. Santé Canada autorise son utilisation dans beaucoup de sortes d'aliments, de cosmétiques et de médicaments. La FDA (Food and Drug Administration) met en garde la population en demandant aux industries utilisant la cochenille, comme colorant alimentaire, de l'indiquer sur l'étiquette.

Ce colorant fait à base de l'insecte, la cochenille, est aussi fabri-

qué artificiellement (chimiquement) permettant ainsi d'abaisser son coût de fabrication. Pour votre information, voici certains dangers et en quoi, la cochenille peut être dangereuse pour notre santé ?

Il est important de savoir que le colorant, la cochenille, n'apporte rien de plus que la coloration rougeâtre qu'elle peut donner. Que le colorant soit naturel ou de synthèse, il possède toujours ses côtés alarmants. Il est potentiellement neurotoxique, allergène, cancérigène et peut accentuer le côté hyperactif chez les enfants atteints de cette maladie. Il ne faut pas négliger le fait que lors de l'extraction de ce colorant (l'acide carminique), produit par la cochenille, certains résidus de l'insecte y sont aussi associés.

Personne ne pourra dire, à l'avenir, qu'il n'a jamais mangé d'insectes.

Bon appétit.



par
Francine Brault

Le Club Fadoq St-Donat retourne encore une fois à la Sucrerie Bonaventure le lundi 13 mars et Chantal Ritchie sera présente pour mener la danse. Le prix du billet est de 25 \$ pour les membres et de 30 \$ pour les non-membres. Nous vous invitons à apporter votre boisson préférée.

Le souper de la Saint-Valentin à L'Auberge St-Donat le lundi 6 février fut apprécié par tous les participants dans une ambiance des plus chaleureuses et comme surprise une heure de musique à l'apéro offerte par Roxanne Garceau, un vrai plaisir.

Avec l'annonce de la nouvelle résidence pour personnes âgées qui doit être terminée à la fin de cette année, le Club Fadoq St-Donat remercie sincèrement la municipalité de St-Donat de nous avoir inclus dans la planification de cette résidence. Donc aussitôt la résidence disponible, le Club quittera le local au sous-sol de l'église pour prendre possession de ses nouveaux locaux.

Le Club Fadoq St-Donat apprécie aussi le nouvel écran électronique au centre du village qui annonce toutes les activités de la municipalité incluant les nôtres. Merci Véronique Nadeau pour ton excellent travail.

Sortie à la cabane à sucre Sucrerie Bonaventure le lundi 13 mars

Les bingos auront lieu le mardi 21 février et les 7 et 21 mars prochain.

Des membres du Club se réunissent au local les jeudis après-midi pour jouer à différents jeux de cartes ou autres. Tous sont bienvenus à venir jouer et jaser en bonne compagnie.

Les cours de zumba et de danse en ligne se poursuivent de 9 h 30 à 12 h 30. Le coût de ces cours est de 8 \$ chacun ou de 13 \$ si vous assistez aux deux cours la même journée. Les personnes intéressées à s'inscrire doivent s'adresser directement à Chantal au 1-450-602-4252.

L'activité dépannage informatique, animée par Claude Montplaisir (monsieur iPad/iPhone) et René Cantin, a débuté sur le cha peau des roues. De plus en plus de personnes assistent à la session qui se déroule au sous-sol de l'hôtel de Ville à tous les deux jeudis de 9 h 30 à 12 h. En février, l'activité se donnera le 16 et au mois de mars les 2, 16 et 30. La première partie est donnée par Claude de 9 h 30 à 10 h 45 et la suite par René Cantin. Profitez-en c'est gratuit. Il serait dommage que vous vous disiez dans six mois : oh j'aurais dû.

Pour toute information communiquez avec Ginette Plouffe (819-419-0095) ou Suzanne Lafleur (819-424-5616).

et / ou + =

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

Prise de photos et vidéos pour différentes cérémonies

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

Calli **Fortune Delight**

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

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

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

René Cantin Docteur
Distributeur depuis 1987

POUR L'ENTREPOSAGE DE VOTRE MOTONEIGE, CONFIEZ-LA CHEZ SPORT & MARINE M.V. inc.



Nous réparons et entretenons les produits YAMAHA dans la région de Saint-Donat depuis maintenant 30 ans

L'EXPÉRIENCE, VOUS LA TROUVEREZ CHEZ...
SPORT & MARINE M.V. inc. 1108, PRINCIPALE, ST-DONAT 819-424-3433

SEMAINE DE L'ORTHÉSISTE- PROTHÉSISTE

**20 AU 25
FÉVRIER 2017**

ORTHÈSE = ORTHÉSISTES
PROTHÈSE = PROTHÉSISTES

**Évaluation
biomécanique
Conseils**

**Activités près
de chez-vous
Prenez
rendez-vous**

AOPQ
ORTHÉSISTES PROTHÉSISTES


ORDRE DES
TECHNOLOGUES PROFESSIONNELS
DU QUÉBEC



Consultez en premier votre orthésiste-prothésiste

LABORATOIRE
JM ROSS

ORTHÈSES DU PIED
ET CHAUSSURES

LABJMROSS.CA



1 800 465.7433

Mont-Tremblant 819 425-9640
Mont-Laurier 819 623-9555

St-Donat • Rivière-Rouge
Saint-Adolphe-d'Howard



Jean Marchand, TP
Orthésiste, Propriétaire



Des nouvelles de Art Boréal

Nous revoilà en pleine production! Tel qu'indiqué le mois dernier, nous travaillons présentement à partir de thèmes. Jusqu'à la mi-février le thème est « Le Cirque » suivi d'« Au-delà des apparences ». Nous poursuivrons avec « Quatre versions d'un même paysage » et, pour terminer la saison, une « Nature morte ». Comme vous le savez, nous exposons de façon permanente à la salle Jules St-Georges de l'Hôtel de Ville de St-Donat effectuant un changement de tableaux aux quatre mois. Nous vous proposons donc, d'exposer les œuvres créées à partir de ces thèmes lors de notre repas de fin de session le 15 mai prochain. Alors tout le monde à l'ouvrage afin de nous concocter une super exposition! Afin de vous donner un avant-goût, nous publions 2 œuvres de Maria Bazergui sur le thème du Cirque.

Nous remercions les personnes qui ont participé à notre sondage sur Facebook. En réponse aux demandes formulées, nous confirmons que Francine Grimard continuera à offrir son coaching personnalisé soit dessin, peinture de base ou avancée. Vous pouvez la contacter directement au 819-424-1345 pour vous inscrire. Également, dans le but de nous perfectionner et d'innover, notre bonne amie Marie-Josée Moreau nous offrira un atelier le 6 mars prochain dans nos locaux de la Maison de la Culture. Veuillez consulter notre site Internet pour plus de détails. Ne tardez pas à vous inscrire les places étant limitées.

Bonne créativité à tous et toutes!

Jocelyne Lemay
819 326-1282
Maria Bazergui
819 424-5027



Massothérapie pour un bien-être physique et psychologique

Bonne St-Valentin! On dit qu'il faut s'aimer soi-même pour pouvoir aimer l'autre



par
Pascal Perreault
Massothérapeute
Hôtel-spa le Suisse

Bonjour! Pour continuer dans la même lignée que ma chronique précédente, je vous invite à renouer avec de petites habitudes que l'on néglige pour s'assurer une bonne hygiène de vie!

Alors pourquoi ne pas prendre

le temps de prendre soin de nous, de nous aimer!

L'eau est source de vie!

Que font les animaux lors de leurs réveils? Ils s'étirent et vont boire de l'eau! Voici quelques-uns de ses bienfaits :

- maintient le volume de sang et de la lymphe ;
- fournit la salive qui permet d'avaler les aliments;
- sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux;
- maintient la température du corps;
- permet les réactions chimiques dans les cellules;
- permet l'absorption et le transport des nutriments ingérés;
- permet l'activité neurologique du cerveau;
- assure l'hydratation de la peau;
- élimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques.

Donc, boire son 2 litres d'eau /

jour serait des plus efficace s'il est bu comme suit : 1 verre au réveil, un autre 30 minutes avant le déjeuner, 30 minutes avant le dîner, avant souper et avant le coucher.

Pour conclure, c'est si simple dans le fond, un petit plus pour se garder en santé est de boire de l'eau, petite séance d'étirements matinal, essayer de bien manger en réduisant le sucre et le sel, au moins 30 minutes d'exercice/jour (une petite promenade au dépanneur ça compte!) et de ne pas se stresser avec des choses qui sont hors de notre contrôle.

En parlant d'étirements, je commence des séances d'étirements en eau chaude en matinée à l'Hôtel-Spa le suisse.



Joignez-vous à nous!
Profitez de nos forfaits St-Valentin sur facebook.

DIANE MONETTE
AUDIOPROTHÉSISTE
DEPUIS 1997

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

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

TECHNO POMPE INC.
SAINT-DONAT
RBQ: 5648-1864-01

Plus de 30 ans d'expérience
Éric TREMBLAY
Maître plombier

POMPE

- Réparation et installation
- Pompe à eau (jet - submersible - piston)
- Pompe d'égoût
- Vente

PLOMBERIE

- Maison neuve
- Rénovation
- Réparation
- Installation

CHAUFFAGE

- Plancher radiant à l'eau chaude
- Entretien et réparation
- Installation

AU PLAISIR DE VOUS SERVIR

819 419-0405
SAINT-DONAT
TECHNOPOMPE.INC@GMAIL.COM



Vols de motoneige sur l'ensemble du territoire lanauchois

Les policiers des postes de la région de Lanaudière désirent sensibiliser la population sur les vols de motoneiges. Depuis quelques semaines, une augmentation des vols de motoneiges a été observée. Les policiers demandent de faire preuve de prudence et de vigilance afin de prévenir le vol de leur motoneige. Voici quelques conseils de prévention :

- De préférence, garez votre motoneige dans un garage intérieur sécurisé ou dans un endroit extérieur très visible et bien éclairé;
- Enchaînez votre motoneige à un objet fixe et utilisez un cadenas à l'épreuve des coupe-boulons;
- Munissez votre remorque d'un dispositif antivol à l'épreuve des coupe-boulons;
- Ne laissez jamais votre clé dans le contact de la motoneige;
- Gravez les six derniers chiffres du numéro de série de votre motoneige sur le châssis sous le siège, sur le dessus du moteur et sur toutes autres pièces que vous jugez utiles. L'identification sera plus facile et la revente plus difficile.

- Prévenez un voisin de confiance, si vous devez vous absenter. Sans vous exposer et compromettre votre sécurité personnelle, portez une attention particulière aux véhicules et aux personnes qui ne sont pas habituelles dans votre environnement ou celui de vos voisins.

Pour toute personne suspecte, notez une brève description de celle-ci; le sexe, l'âge approximatif, la couleur de son habillement et les signes particuliers, tels que les tatouages, cicatrices, vêtements ou bijoux particuliers. Pour les véhicules suspects, relevez en premier lieu le numéro d'immatriculation, ainsi que la couleur et la marque.

La Sûreté du Québec rappelle que toute information sur des activités de nature criminelle peut être communiquée en tout temps, de façon confidentielle, à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.



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

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

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

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

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

LISE BEAUCHAMP
Adjointe administrative
819 424.2443



Agence Immobilière | 819.424.2443 | 819.424.5555 | 754 Principale, Saint-Donat J0T 2G0

57 ACRES Maison avec superbe paysage. Cabane à sucre-installation complète. Érablière de 450 entailles. \$399 000 Mls :27703264 - JOSÉE	ACCÈS NOTARIÉ BORD DE L'EAU Lac blanc. Impeccable maison très ensoleillée, 2 foyers au bois. Vue sur le mont Garceau. \$319 000 mls #15453420 JOSÉE	Bord de rivière Bord de rivière Pimbinia. Chaleureuse maison, 3cc, 2 foyers au bois dont un dans la ccp! Près des pistes de ski, de motoneige. À proximité du village. \$219 500. mls: 23904335 - JOSÉE	BORD LAC ARCHAMBAULT BEAU BORD DE L'EAU TERRAIN DE 57.000 P.C.: Sur 2 niveaux, 3 cac, foyer, cuisine de rêve, Pés de tout: 649 000 \$ - mls 14886943 - Pierre	ACCÈS LAC ARCHAMBAULT DROIT DE PASSAGE AU LAC POUR BAIGNADE - Vue sur le lac, const. de qualité, clé en main : 329,000 \$ - mls 22910432 - Pierre
Village Belle propriété pour jeune famille, 3 ch à coucher, le salon est agrémenté d'un foyer au bois. Grand terrain à proximité du lac Archambault, ski de fond et écoles. \$182 000 Mls 24984874 - Pierre	Rivière Ouareau Belle propriété de 2 chambres à coucher. Droit de passage avec droit sur la même rue qui sur la rivière Ouareau. \$ 229 000 Mls 26599869 - Pierre	Lac Archambault Propriété avec grand terrain et Quai privé sur le lac Archambault. À proximité du centre de ski Mont Garceau. MLS 15448595 \$329 000 - Pierre	Chemin Barbe Propriété impeccable, sous-sol est complètement aménagé avec plancher céramique chauffant, 2 salles de bain, remise, Garage double chauffé MLS 10929296 \$215 000 - Pierre	Village Propriété pièce sur pièce avec plusieurs chambres. Concept à aire ouverte. Salle familiale au sous-sol. MLS 22398305 \$219 000 - Pierre
Bord Rivière Ouareau Directement sur la rivière, terrain de 58,863 PC, vendu en bas de l'évaluation. Bonne opportunité. Mls 21480325 \$339,000 - Pierre	Accès lac Archambault Charmante propriété ayant accès au magnifique lac Archambault. Chemin Régimbald. MLS 27253679 \$179,000 - Pierre	VILLAGE TRÈS BEAU TERRAIN PAYSAGER de 11,517 p.c. - Maison rénoverée de 2 cac + véranda, double salon, garage : 169 000 \$ - mls 10493622 - Jean	BORD DU LAC PEMBINA Chalet familial, 4 chambres, 2 s/bains, 2 foyers très belle plage de sable meublé \$534 000. MLS 23493133 Jean	DROIT DE QUAI AU LAC OUAREAU Maison toute en bois int. ext. 3 chambres, foyer au bois, garage détaché, voisin Mt La Reserve. \$199 000 mls 26528283 Jean
PROPRIÉTÉ IMPECCABLE Superbe maison construction 2015, 3 chambres, 2 s/bains, matériaux de qualité, belles boiseries, proximité de tout. Mérite d'être vue. 279 000 \$. MLS 12649754 - Jean	VILLAGE RUE AUBIN Superbe terrain aménagé de 16,250 pi.ca. Coin de rue, maison 4 chambres, Garage attaché seulement \$ 157,000. MLS 27832589 Jean	SECTEUR COMMERCIAL Terrain 147 pieds de front à la rue, 26,2221 pi.ca. Voisin du futur complexe à commerces multiples \$ 189,000 MLS 8699663 Jean	DROIT AMARRAGE LAC OUAREAU Maison à étages, 3 chambres, belle cuisine bois de frêne, piscine hors terre \$ 189,000 MLS 10559096 Jean	SECTEUR OUAREAU Grand terrain, 62,000 pi.ca, avec étang, 3 chambres, toit cathédrale, foyer pierres, Petit pavillon adjacent \$ 239,000 MLS 28873850 Jean
BORD DU LAC ARCHAMBAULT Nouveau sur le marché, 3 chambres, 2 s/bains, foyer, salle familiale, garage, terrain plat, MLS 16356560. \$ 625,000. Jean	DES REVENUS Un très beau 4 chambres dont 2 en haut et 2 en bas au rez de chaussée. Intergénération possible. 192 000\$ MLS 12886292 Suzanne	LA COQUINE Chaleureuse, meublée et entièrement équipée, à seulement 4 Km du Mt Garceau. 179 000\$ MLS 16412020 Suzanne	LA BERCEUSE Beau chalet sur 2 étages et sous-sol plus un immense garage double pour vos jouets. 279 000\$ MLS 23833781 Suzanne	LE LAC LIMPIDÉ Bordé par le lac Sylvere, un beau 3 chambres, sous-sol, spa, garage, terrain jeux et plus. 483 000\$ MLS 20439316 Suzanne
LE REBEL Un beau bijou, de 2700 PC sur deux étages plus la mezzanine à coté Golf et accès au lac. 319 000\$ MLS 11831289 Suzanne	AU GRAND AIR Coquet petit chalet pour premier acheteur ou simplement avoir un pied-à-terre à St-Donat. 97 500\$ MLS 21933011 Suzanne	LE PENSEUR Vous voulez une propriété à prix raisonnable ayant un bel accès au lac Provost? 114 700\$ MLS 24899352 Suzanne	LE SPORTIF Oyez, Oyez.... Skieurs, gens du plein air... grandeur condo à deux minutes du Mt Garceau. 135 000\$ MLS 24773171 Suzanne	LE BRICOLEUR Un beau potentiel. Cottage qui mérite votre attention et qui est vendu au prix de son évaluation. 134 000\$ MLS 28890548 Suzanne



**DÉNEIGEMENT
BEAUSÉJOUR
INC**

*Joyeuse
St-Valentin*

12, ch. du Lac Croche
Saint-Donat (Qc)
J0T 2C3

(819) 424-3829

DÉPANNEUR Voisin 

**868, rue Principale
Saint-Donat**

819 424-2587

*Notre équipe
vous souhaite
une Joyeuse
St-Valentin!*

 **Construction
Georges
Desrochers
(1991) inc**

*Heureuse
Saint-Valentin!*

2, chemin de la Croix
Saint-Donat **819 424-3259**

**St-Valentin
top shape!** **au Gym
St-Donat**

Inscrivez-vous en couple et profitez de ces tarifs avantageux :

1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
64\$	137\$*	249\$*	439\$*
par personne -tx	par personne -tx	par personne -tx	par personne -tx

*Inclus avec tout abonnement minimum de 3 mois: un programme d'entraînement accès à la salle de CrossFit accès aux cours offerts au Gym St-Donat.

480, rue Principale, local 3, Saint-Donat • 819 424-4433 • wfitgym@gmail.com    www.gymstdonat.ca

Les Services Comptables PSO Inc.



www.pso-comptable.ca

**Pierre Serge Ouimet
COMPTABILITÉ ET IMPÔT
T. 819.326.2100**

22 rue Préfontaine Est
Ste-Agathe-des-Monts, J8C 1R8

 **Restaurant
LA TOUR DU LAC**

Table aux Saveurs du "Terroir" certifiée

Réservation appréciée
819-326-4202

**Table d'hôte
6 services
35\$** par pers. / + taxes
et service

www.latourdulac.ca

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

50% de rabais
sur la 2^e table d'hôte

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



par
**Françoise
NADON**

Haïti et le Burkina Faso: on élargit notre champ d'action

Cela fait presque 10 ans que nous travaillons en Haïti (Bombardopolis). Depuis ce temps, beaucoup d'événements

destabilisants se sont produits à travers le monde. Les changements climatiques ont entraîné plusieurs pays dans des drames écologiques et humains sans précédents : 2010, tremblement de terre en Haïti, puis, 2016, l'ouragan

Matthew, également devastateur pour la communauté dans laquelle nous sommes impliqués.

D'autres pays ont aussi souffert : le terrorisme s'est intensifié et, aujourd'hui, même le Québec est touché !

Ayant eu la chance d'aller en Afrique, il y a plusieurs années déjà, j'avais gardé des contacts là-bas. Je parle de Ouagadougou, la capitale du Burkina Faso.

Depuis peu, le Comité SSDEI (solidarité saint-donat enfance internationale) a accepté d'élargir ses horizons et de participer à la réalisation de quelques projets là-bas. C'est ainsi, qu'en plus de continuer d'œuvrer en Haïti (parrainage et cantines scolaires), nous pouvons aussi soutenir des projets au Burkina Faso, tels que : organiser une fête de Noël pour une centaine d'enfants, monter une bibliothèque,

électrifier une école (panneaux solaires), offrir un sac de maïs à 10 ramasseuses de sable, équiper 10 garçons de la rue en vêtements et matériel scolaire, etc...

Tout cela, grâce aux ventes de tartes (2 fois/année) mais aussi grâce aux dons et autres levées de fonds que nous organisons.

En ces temps pénibles où souffle un vent négatif de terrorisme, de bouleversements climatiques et de mégalomanie (TRUMP), à travers la planète, il est bon de croire que la solidarité existe encore entre les peuples. Françoise Nadon - 819-424-3394



par
Michel Godin
Secrétaire

Bonjour,

Votre Conseil d'Administration a décidé d'instaurer une façon plus moderne de vous communiquer les activités et nouvelles au sujet de votre Club FADOQ-NDM. En effet, nous avons maintenant plus de 200 membres actifs et la chaîne téléphonique que nous utilisons mensuellement pour vous donner les informations est devenue une procédure laborieuse pour nos téléphonistes bénévoles. Voici donc ce que nous vous proposons.

Ceux qui le désirent et qui sont équipés en conséquence peuvent maintenant recevoir l'information par courriel. À tous les mois, lorsque nous enclenchons la chaîne téléphonique, un courriel sera envoyé à nos membres inscrits au système courriel et ces derniers recevront toute l'information dans un message personnel et confidentiel. Le grand avantage est que l'information reçue sera accessible aussi longtemps que le destinataire gardera le courriel dans son système, plus besoin de prendre en note les événements et les dates lors d'un appel téléphonique qui est souvent d'assez longue durée.

Nous avons déjà les adresses courriel de plusieurs de nos membres dans le fichier informatisé de la FADOQ et nous savons que quelques-uns de nos membres n'ont pas donné leur adresse courriel lors du renouvellement de leurs cartes de membre, puisque cette autorisation ne concernait que les Infocourriels de la FADOQ Lanaudière. Ces adresses courriel

ne peuvent donc être utilisées sans le consentement de leur propriétaire, c'est pourquoi nos téléphonistes vous demanderont cette autorisation lors d'un prochain appel.

Nous espérons que, si vous avez une adresse de courrier électronique et que vous y accédez régulièrement, vous accepterez cette nouvelle procédure qui allègera considérablement le travail de nos bénévoles dévoués. Votre CA vous remercie à l'avance de nous supporter dans cette nouvelle procédure.

Concernant nos prochaines activités, en voici quelques informations pertinentes :

La sortie spectacle à la Seigneurie des Patriotes du 16 février 2017 a dû être annulée en raison d'un manque de participants. Seulement 21 participants se sont inscrits, ce qui est un groupe insuffisant pour la Seigneurie et pour la location d'un autobus. Nous sommes désolés que cette belle sortie soit annulée et nous nous en excusons auprès de ceux qui avaient acheté leurs billets. Si vous n'avez pas encore été remboursé du prix des billets, veuillez contacter un des membres de votre CA.

Le 9 février prochain à 13 h, ce sera le bingo du deuxième jeudi du mois. Ouverture des portes à 12 h 30.

Le 23 février à 12 h, nous aurons notre dîner de l'amitié suivi d'un bingo. Au menu nous vous proposons un pâté chinois avec potage et dessert. Nous vous y attendrons en grand nombre, membres et non-membres.

Le 9 mars prochain à 13 h, le bingo du deuxième jeudi du mois. Ouverture des portes à 12 h 30.

Je vous annonce dès maintenant que notre sortie à la cabane à sucre Chez Grégoire est prévue pour le jeudi 6 avril. À noter maintenant à vos agendas. Nous vous communiquerons plus d'information à ce sujet dans les prochaines semaines.

REMERCIEMENTS



Lise Ladouceur 1949 - 2016

À St-Donat le 28 Décembre 2016 à l'âge de 67 ans est décédée Mme Lise Ladouceur, épouse de Jean Lamotte. Outre son époux, elle laisse dans le deuil son garçon François et sa compagne Karine Lecompte, sa fille Isabelle et ses huit petits-enfants : Stéphanie, Marie-Hélène, Jonathan, Guillaume, Vincent, Alice, Marguerite, Alexandre ainsi que de nombreux parents et amis.

Un merci spécial au personnel et amis du Montagnard qui l'on côtoyé.

À VENDRE



Lac Supérieur à vendre maison jumelée, construction de 2006, terrain de plus de 18 000mc dont 2 lots sont disponibles à la construction, un ruisseau poissonneux de plus de 100 m, prix demandé de plus de 400000\$ en bas de l'évaluation municipale et de l'estimation d'un évaluateur agréé. Les 2 5 1/2 sont loués, bois franc, plancher radiant, zonage diversifié (résidentiel, ferme, hébergement), 7 mn de Tremblant, 4 mn de Saint Faustin.

Prix: 299 000 \$.

Il faut vendre, à qui la chance?

Contacter le propriétaire au

Infos: 819-217-5630

Non sérieux s'abstenir.

**ANNONCES CLASSÉES: 20\$
819-424-2610**

À LOUER

5 1/2, 4 1/2, 3 1/2, rue Nadon ou Principale. Libre maintenant, terrain à vendre, maison à vendre : 819-323-1555

Bord du lac Ouareau, condo à louer dans le Domaine Rive Gauche, condo 2 chambres à coucher/foyer/2 toilettes/meublé ou semi-meublé. Location minimum de 6 mois ou à l'année. Disponible printemps 2017 : 819-325-4478

OFFRE DE SERVICES

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

BOIS DE CHAUFFAGE

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



RÉSIDENCES FUNÉRAIRES
J.-H. Vanier et Fils Inc.

Vente de monuments inscription et restauration

Visitez notre site web: JHVANIER.COM

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

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

ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom: _____

Adresse: _____ C.P.: _____

Ville: _____ Province: _____

Code postal: _____

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

Abonnement:
20\$ Canada
70\$ Étranger 1 an (12 numéros)

NOUVEL ABONNEMENT ☐
RENOUVELLEMENT ☐
J'ABONNE UN AMI ☐

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

Local disponible
Pour plus d'informations
819 424-2798

Physiothérapie
Richard Jébo
819 805-2746

CLINIQUE SANTÉ SAINT-DONAT



Cà, où l'on s'ajuste à vos besoins

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

Acupuncture
Jacques Héroult
819 424-7172

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

Massothérapie
Tania Hamilton
819 323-7279

Sylvain Barbeau

Horticulteur - Paysagiste

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

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

Fax: **450 224 5660**



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

ENTREPRENEUR FORESTIER
Pour travaux commerciaux

Claude Charbonneau 424-7582
Cell: 324-7611

Réal Desmarchais
CONSTRUCTION / RÉNOVATION

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

35

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

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



ANDRÉ LÉONARD O.A.Q.
ARCHITECTE

51 AVE DES GOUVERNEURS REPENTIGN 450-581-7845

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

architectura@videotron.ca

Yves de Carufel CPA INC.
SOCIÉTÉ DE COMPTABLES PROFESSIONNELS ASSOCIÉS

CPA

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

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



PIERRE-LUC LAVOIE
ARBORICULTEUR DIPLÔMÉ

Abattage - Déboisement - Déchiquetage
Élagage - Essouchement - Plantation

514 778 0075 819 507 0075
www.arbrespl.com



Vente & installation de pneus
de toutes marques

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

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



REC3
ARPENTEURS GÉOMÈTRES

RACCO - CORREIL - BÉNÉREUX

18, rue St-Henri Est
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1R9

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

www.rec3.net

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

Tél.: 819 424-2615
Téléc.: 819 424-5478

TRISTAN SÉGUIN
D. Sc. A. A. A.
tsseguin@rec3.net

PLOMBERIE

ESTION NORMAND FORGET INC.

Plomberie - Réparation - Installation - Commercial - Pompe et Accessoires
Inspection par caméra

1738 Route 125, Notre-Dame-de-la-Merci (Qc) J0T 2C0
URGENCE: 24/24 AU 819-217-6444 Tél: (819) 424-7071



ABATTAGE D'ARBRES
CHARBONNEAU

ABATTAGE
ÉLAGAGE
DÉBOISEMENT

Résidentiel - commercial - Industriel
ASSURANCES COMPLÈTES
ESTIMATION GRATUITE

819.325.3007

Dominic Roy
Ingénieur forestier
EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
Diagnostic sylvoicole
Régénération forestière
Évaluation forestière
Cartographie
Foresterie urbaine

438, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Téléphone: 819 415-0175
Télécopieur: 819 415-0244

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



Sylvie-Anne St-Amour et Cynthia Millere

LA PROTECTION
QUI VOUS CONVIENT

HABITATION • AUTOMOBILE • ENTREPRISE



Assurances
GODIN

Cabinet de services financiers

SAINT-SALVEUR • SAINT-ADOLPHE • SAINT-DONAT
819 424.3115 assurancesgodin.com

EXCAVATION & DÉNEIGEMENT



RBQ: 5642 9202 01 Membre A.P.C.H.Q.

Excavation
Installation septique
Drainage



Ecoflo ENVIRONNEMENTAL

excavationcarlemond.com

819 217-1750

Dominic Roy
Ingénieur forestier
EXPERT-CONSEIL

Planification forestière
Diagnostic sylvoicole
Régénération forestière
Évaluation forestière
Cartographie
Foresterie urbaine

438, rue Principale
Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Tél.: 819 415-0175
Téléc.: 819 415-0244

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

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

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

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



RAYMOND & SIGOUIN
NOTAIRES
CONSEILLERS JURIDIQUE

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

Église Chrétienne Évangélique
de Saint-Donat.

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

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



Personnes
retraitées
autonomes et
semi-autonomes

Chambres Disponibles

Chaque chambre consiste d'une salle de bain complète privé

Répit

Ascenseur

Surveillance 24h sur 24

Visite Infirmières et/ou Dr à la résidence sur demande

We speak English
WELCOME

Francois et Nancy 247 rue Aubin - Saint-Donat, Qc. - J0T 2C0
819-424-1112

Assurances Services



Groupe Vézina & Associés Ltée
CABINET EN ASSURANCE DE DOMAINE ET SERVICES FINANCIERS

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

Au cœur de St-Donat depuis 1954

1.800.360.6880 | groupevezina.com

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

SERVICE DE PELLE
HYDRAULIQUE ET
CAMION 10 ROUES

INSTALLATION
SEPTIQUE

CONSTRUCTION
DE CHEMIN

TERRASSEMENT

SABLE • GRAVIER • TERRE

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

LIBRAIRIE

carpe diem

LIVRES • JEUX • PAPIERS • PAPETERIE FINE • CARNETS
CORRESPONDANCE • BOUTIQUE

114-6, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant

Serge Lavoie, É.A., S.A.A.
Évaluateur agréé

Membre du Groupe Élimma

info@elavoie.com
poste 234

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

Ste-Adèle
450.229.6693 1.229.6556

St-Jérôme
450.436.1285

Ligne sans frais
1.800.317.8022

DÉVELOPPEMENT

ZONEVERTE

Consultants professionnels en développement durable

Étude de faisabilité / rentabilité
Coordination avec les professionnels
Stratégie de développement - étude de marché
Conception et mise en place CAD

Membre du PALATIN DU QUÉBEC

1010, rue Principale, Saint-Donat (Québec) J0T 2C0
Tél: 819-415-0175 • Téléc: 819-415-0244 • www.roy-ingf.com

BERNARD FILION



BOIS DE CHAUFFAGE | **819 424-7801**

L'école Notre-Dame-de-Lourdes est enchantée

Bonne nouvelle! Un vélo-pupitre

Le 25 janvier dernier, les membres de l'organisme Défilons ensemble sont venus faire un beau cadeau à l'école Notre-Dame-De-Lourdes de St-Donat : un vélo-pupitre !

Le vélo-pupitre a été conçu pour combler les besoins de bouger des enfants qui ont de la difficulté à se concentrer et à rester assis toute la journée. Le mécanisme silencieux ne dérange pas les autres élèves. « Dans les classes, il n'est pas rare d'avoir quelques élèves qui ont un déficit d'attention et pour qui les enseignants doivent développer différentes stratégies d'intervention pour leurs besoins de réussite. Le vélo-pupitre fera partie maintenant d'un ensemble de moyens à notre école. C'est très apprécié ! », de mentionner la directrice Mme Dominique Marenger.

« Pour cette année, ce sont principalement les élèves des classes de 4e et 5e année qui auront la chance de l'expérimenter. L'an prochain, nous évaluerons les besoins afin de maximiser l'utilité du vélo-pupitre dans d'autres classes. Les enseignantes Mme Maude Forget, Mme Caroline Fernet et l'équipe-école, tiennent à remercier nos généreux donateurs qui se mobilisent pour contribuer à la réussite scolaire de

nos élèves. »

- Dominique Marenger, directrice des écoles de Saint-Donat

Défilons ensemble veut promouvoir l'éducation

Comme c'est inscrit dans la mission de l'organisme, à chaque année Défilons ensemble pose un geste pour promouvoir l'éducation. C'est pourquoi l'équipe de Défilons ensemble a mis à terme, avec grand plaisir, un projet qui lui tenait à cœur : offrir un vélo-pupitre à l'école!

L'organisme a l'intention d'en offrir deux autres. Soit un deuxième à l'école Notre-Dame-de-Lourdes, car le besoin est assez en demande pour deux, et un autre pour l'école de Notre-Dame-de-la-Merci.

« Défilons ensemble remercie toutes les personnes qui contribuent à chaque événement, ce qui active le changement et donne un grand coup de main à la communauté. »

- Aline Juteau, présidente de Défilons ensemble
www.defilonsensemble.org

C'est Bouger pour Réussir qui a trouvé une solution gagnante pour aider à l'apprentissage et à la concentration des enfants vivant avec un TDA/H en inventant ce vélo

Dominique Marenger
directrice, **Nicole Pasqualetto** technicienne en éducation spécialisée, **Maude Forget** et **Caroline Fernet** enseignantes de 4e et 5e année, ainsi que les représentants de Défilons ensemble : **Aline Juteau**, **André Guérin**, **Julie Leclerc**, **Huguette Lafrenière** et **Jean-Michel Grégoire**.



pupitre. Déjà plus de 400 vélos-pupitre ont été distribués à travers les écoles du Québec.

Bouger pour réussir

Mario Leroux, concepteur et distributeur du vélo-pupitre est venu lui-même livrer le vélo-pupitre à Défilons ensemble. Voici quelques informations tirées du site www.bougerpouurreussir.com sur les études qui ont inspiré la conception de ce merveilleux outil.

Le neuropsychologue et conférencier Benoît Hammarrenger, Ph.D - fondateur de la Clinique d'Évaluation et Réadaptation Cognitive (CERC), souligne qu'il faut travailler avec le besoin de bouger, et non contre celui-ci. Pour l'enfant atteint du TDA/H, bouger est un besoin. Il cherche à attraper tout ce qui est à portée de main pour le manipuler, il gigote sur sa chaise, se tourne et se retourne, sautille sur place, cherche à se lever, etc. Lorsque l'on s'arrête à comprendre le fonctionnement du cerveau, on arrive à une découverte fascinante : neurologiquement,

bouger stimule l'attention!

En effet, un lien anatomique existe entre attention/auto-contrôle et motricité puisque la partie frontale du cerveau prend en charge ses deux groupes de fonctions. Ainsi, en raison de la proximité anatomique, de nombreuses connexions neuronales existent entre la section « attentionnelle » et la section « motrice » du cerveau. [...] Comprenant cela, l'agitation d'un enfant en classe nous apparaît soudainement sous un tout nouveau jour : l'enfant qui

s'agit en classe ne cherche pas à déranger, il cherche au contraire à être attentif ! Le fait de bouger devient son meilleur recours pour éveiller la partie attentionnelle de son cerveau et pour rester à l'écoute de son enseignante ! Inversement, si on demande à cet enfant agité de cesser de bouger et de s'asseoir correctement pour écouter, on risque alors d'éteindre la portion attentionnelle de son cerveau, qui dépendait de l'activation motrice pour rester activée.

En février c'est le temps de prendre soin de votre toiture!



TOITURE

Nous avons connu un hiver très enneigé, les accumulations de neige et de glace sont très lourdes pour les toitures. La pensée magique que tout va bientôt fondre est bien tentante. On doit se rappeler l'hiver passé, il y a eu en mars de grande quantité de neige lourde qui sont tombées provoquant de nombreux dégâts. Tant qu'à sortir la pelle pour soulager votre toiture de tout ce poids aussi bien s'assurer de bien dégager les accès de la maison pour votre sécurité.

RECRUTEMENT

Nous sommes en pleine période de recrutement. Votre adhésion à notre association est très impor-

tante. Votre appui en grand nombre nous permet de bien représenter notre belle région auprès de la municipalité, des clubs d'activités de plein air et autres intervenants. Merci de continuer à nous appuyer et si vous avez des questions et commentaires, n'hésitez pas à nous contacter arrlc@saint-donat.info.

PATINOIRE

Déjà près de la moitié du mois de février est écoulée. Nos bénévoles ont travaillé très fort à maintenir à son mieux la qualité de la glace de notre patinoire et ce malgré les fluctuations de la météo. Nous les remercions grandement. Merci aussi aux patineurs qui se partagent la surface glacée entre patinage libre et hockey.

Bonne fin d'hiver.

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

Daniel Papineau pour le Comité des communications et du recrutement.

NP REMBOURRAGE

Rembourrage de meuble
Bateau, Ponton, Banc, Vlt
Toile, Foam et Tissus disponible

Confection sur mesure
Fabrication toile de bateau et ponton sur mesure
30 ans d'expérience

Couturière : Nathalie Plouffe
nprembourrage2008@hotmail.ca
450-675-0323
SUR RENDEZ-VOUS

RE/MAX
LAURENTIDES Inc.

Unique en son genre!
au bord du prestigieux lac ARCHAMBAULT,
la bâtisse a été construite avec goût et des matériaux nobles.

995 000\$
MLS 27996493

Daniel LEWIS
lewis@vendue.ca
www.daniellewis.ca
530, rue Principale
St-Donat, Qc
J0T 2C0
514 233-6263

OFFREZ-VOUS UN COURTIER CERTIFIÉ

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



Innové
pour exalter

OBTENEZ-EN PLUS SANS PAYER PLUS

LE CONCOURS GAGNEZ VOTRE ACHAT EST EN COURS!

SENTRA SV 2017

LOCATION À PARTIR DE 214 \$* / MOIS
PENDANT 60 MOIS

C'EST
COMME
PAYER **49\$** / SEMAINE
0\$ COMPTANT

BOÎTE AUTOMATIQUE
CVT INCLUSE



Sentra SL illustrée*



MICRA 2017

À L'ACHAT AU COMPTANT, À PARTIR DE

9988\$

ROGUE 2017

EN LOCATION SUR 60 MOIS, À PARTIR DE

59\$ / SEMAINE
1 495\$* COMPTANT



Rogue illustrée*



Titan illustrée*

TITAN 2017

EN LOCATION SUR 24 MOIS, À PARTIR DE

89\$ / SEMAINE
1750\$ COMPTANT



SAINTE-AGATHE
844-834-0031



SAINT-JÉRÔME
844-834-0032

L'ÉVÉNEMENT
MAITRISEZ
TOUTES
LES **C**NDITIONS
DE NISSAN

BELVEDERENISSAN.COM

Belvedere
NISSAN
LA SAINTE PAIX DEPUIS '67

*CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. TOUTES LES DÉTAILS EN CONCESSION.



par
Carole Allard
Monitrice de ski
de télémark à
la station de ski
La Réserve

Le télémark: Un sport qu'on croit ancestral

Le télémark est une technique de ski de descente méconnue qu'on croit ancienne par rapport aux techniques de ski avec talon fixé, le ski alpin.

Le télémark consiste à glisser à skis avec les talons libres sur des pentes enneigées. Cette technique a vu le jour à la fin du 19^{ème} siècle dans la province de Télémark en Norvège. Au cours du XX^{ème} siècle, les techniques de télémark sont supplantées par les techniques avec talon fixé devenues plus performantes en matière de vitesse avec l'évolution technique du ma-

tériel. Ces dernières sont issues du style christiania et elles deviennent le ski alpin.

Le télémark a continué à être pratiqué dans les pays nordiques et a connu une renaissance à partir des années 1970 d'abord en Amérique du Nord, qui s'est ensuite étendue aux autres régions de pratique du ski. L'équipement de télémark continue à évoluer, rendant la technique plus performante. Depuis 2014, le télémark est devenu un sport olympique.

Ce sport est particulièrement excitant lorsque pratiqué sur une montagne présentant des défis, que ce soit en centre de ski ou en hors-piste. Tous ceux qui découvrent ce sport en deviennent des adeptes. Qui sont-ils ces adeptes

du télémark?

Plusieurs sont d'anciens skieurs alpins qui ont besoin d'un nouveau défi, que le ski alpin ne leur procure plus. Avec de jeunes enfants on souhaite souvent continuer à skier en famille en centre de ski mais voilà que les pentes de débutants ne sont pas satisfaisantes pour papa ou maman. L'apprentissage du télémark devient intéressant alors que la descente avec les enfants comporte maintenant un nouveau défi.

D'autres de ses adeptes sont les traditionnels mordus de plein air et de ski hors-piste. Loin des affluences des centres de ski et des attentes aux remontées mécaniques, l'ascension de montagne en

peaux de phoque pour admirer un superbe paysage pour ensuite descendre dans la poudreuse, procure toujours un effet grisant et satisfaisant.

La retraite représente souvent une occasion d'expérimenter de nouvelles choses. On a du temps et une liste de rêves qu'on souhaite réaliser avant que le corps ne le permette plus. Le télémark est un beau sport de glisse qu'on peut apprendre à tout âge, qu'on soit jeune ou moins jeune.

St-Donat est reconnu pour être un village de plein air. Les montagnes environnantes offrent des opportunités de faire du télémark, que ce soit en hors-piste ou en centre de ski. Mais avant de se lancer

en télémark hors-piste, quelques notions techniques seraient de mise.

La station de ski La Réserve est l'une des seules stations de ski dans les Laurentides qui valorise le télémark et qui offre des cours de tous les niveaux. C'est une station de ski qui présente des défis de par son dénivelé, la diversité de ses pistes, ses nombreux sous-bois et son versant nature qui ne se remonte qu'avec des peaux de phoque ou des raquettes.

Je vous invite à venir m'y rencontrer pour une leçon de télémark. Il me fera plaisir de vous faire découvrir la montagne et ce sport si excitant, rempli de défis et loin d'être "ancien"!



par
Cloé Beauséjour
Coordonnatrice

Le 3 décembre dernier avait lieu le tournoi annuel de hockey de la Maison Des Jeunes. Pour une seconde fois, la communauté a participé en grand nombre à ce moyen de financement. L'organisme tient à transmettre ses remerciements à tous ceux et celles qui ont participé de près ou de loin à cet événement. L'argent



amassé sera investi à bon escient pour permettre à la Maison Des Jeunes d'atteindre ses objectifs.

Nous aimerions souligner

l'implication des bénévoles pour l'organisation du tournoi de hockey annuel 2016. Un merci tout particulièrement à Normand St-Amour,

Encore une fois merci à nos commanditaires :

Donateur or	- Les Immeubles Roots inc. - Municipalité de Saint-Donat - Excavation Beauséjour inc. - Pharmacie Proxim - H2O - Hôtel Spa le Suisse
Donateur argent	- Construction Claude Hayes inc. - Équipe Indigo inc. - Restaurant aux 3 copains - Caisse Desjardins de la Outreau - Assurance Godin inc. - Centre de rénovation Réal Riopel
Donateur Bronze	- M. Ayotte et fils inc. - Construction Christian Issa inc. - Construction L. Grenier inc. - Résohec et fils inc. - Construction David Simard - Plomberie Tuyautech inc. - Métro

André Pelletier Émie Leclerc, Jean-Pierre Leclerc, Marilyn Lavoie, Dianne Pineault, Véronique Légaré ainsi que tous les jeunes présents. Grâce à votre générosité, l'événement a été un succès et nous vous en sommes très reconnais-

sants. Merci également à tous les joueurs qui ont participé à cette édition du tournoi de hockey de la Maison des jeunes. Félicitation à l'équipe gagnante (présente sur la photo).

FIT Gym est maintenant Gym St-Donat



Récemment FIT Gym a adopté le nom de Gym St-Donat dans le but de donner un aspect plus local à l'entreprise et maintenir

le sentiment d'appartenance de notre gym dans la municipalité de Saint-Donat !

Même emplacement, au 480, rue Principale, local 3 (en dessous du Familiprix) même service, tout est là pour combler les attentes en terme de santé et de fitness !

Votre Hôte, Will Baptiste en est maintenant le fier propriétaire depuis plus de deux ans et il est toujours présent dans son entreprise. Accueillant et dévoué, il sait donner les meilleurs conseils en santé et en nutrition, et ce,

de façon totalement adaptée pour chaque personne.

Le Gym St-Donat offre une gamme de forfaits v a -



Will Baptiste, propriétaire du Gym St-Donat

riée pouvant convenir à tous les types de besoins et à divers niveaux, soit pour le cardio, la musculation, l'entraînement,

les plans nutritionnels, des séances d'entraînement privées ; divers cours intéressants pour tous les âges : Bootcamp, Spinning, Zumba, Crossfit et autres ; il of-

fre aussi plusieurs produits santé comme une variété de suppléments, «shakes» et barres protéinées ; et enfin il est aussi possible de se faire bronzer !

Rendez-vous sur le www.gymstdonat.ca ou téléphonez au 819 424-4433 pour avoir plus de détails sur ce qui pourrait vous convenir!

**Le Gym St-Donat,
c'est NOTRE gym !**

iPad de Apple - Trucs et astuces pour votre plaisir



par
Claude Montplaisir
Conseiller en
informatique
Clikatout

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

Plusieurs personnes vivant en région doivent se contenter d'un accès internet limité, soit en vitesse ou en volume de données. En attendant l'internet haute vitesse, il existe des trucs pour réduire son utilisation de l'internet (bande passante) à partir de son iPad. En voici quelques uns.

1) Réduisez le téléchargement des images de vos courriels. Vous recevez une multitude de courriels contenant des promotions qui sont souvent chargés d'images. Et pourtant, la plupart du temps, nous détruisons ces courriels seulement en regardant le titre. Les images, elles, ont utilisé une partie de votre bande passante.

Votre iPad permet de télécharger les images de vos courriels seulement lorsque vous désirez les voir. Pour y arriver, allez dans « Réglages / Mail » et, dans la section «

Messages », décochez « Charger les images ».

Lorsque vous prenez vos courriels, portez une attention à la bannière en haut de la fenêtre du courriel. Il est inscrit : « Message contenant des images non chargées ». Pour afficher les images de ce courriel, appuyez sur l'inscription « Charger toutes les images ». Les images de ce courriel s'afficheront.

2) Arrêtez les mises à jour automatiques. Votre iPad est programmé pour mettre à jour automatiquement sa musique, livres et applications. Ces mises à jour peuvent prendre beaucoup de votre précieuse bande passante. Un truc consiste à effectuer vos mises à jours lorsque vous vous trouvez relié à un réseau moins contraignant.

Pour désactiver les mises à jour automatiques, allez dans « Réglages / iTunes Store et App Store » et décochez les applications pertinentes.

3) Évitez iCloud pour la gestion de vos photos. Apple offre 5 Go de stockage gratuit sur iCloud à l'achat d'un de ses produits. Ce stockage gratuit est souvent utile, en particulier lorsqu'on manque d'espace sur son iPad. Sachez toutefois que les mises à jour de vos photos sur iCloud peuvent

prendre une bonne partie de votre bande passante.

Pour désactiver la synchronisation de vos photos sur iCloud, Allez dans « Réglages / iCloud » et choisissez l'item « Photos ». Décochez l'item « Photothèque iCloud » et vos photos resteront uniquement sur votre iPad.

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

Lors de notre prochain atelier, qui se tiendra le 16 février, nous examinerons d'autres techniques pour réduire l'utilisation de la bande passante à partir de son iPad.

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

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

Clikatout

Solutions informatiques

Spécialité Apple (iPad, iPhone, MAC)

Soutien réseaux

Domotique

clikatout@gmail.com

Portrait d'une famille...

suite de la page 1

papers officiels qui requéraient une visite médicale et une attestation d'un médecin dûment désigné de notre gouvernement. Aller et retour, c'était 6 heures de route depuis la maison. Impossible de cacher à Philippe cette démarche alors qu'on a 3 enfants à la maison qui attendent maman... Ensuite tout s'est enchaîné et les voilà à louer, via la France, un chalet à Saint-Faustin pour un mois question de choisir l'endroit où la famille s'établirait et d'étudier les possibilités d'emploi. Pourquoi avoir choisi Saint-Faustin ? Parce qu'un ami leur avait dit que tout se passait entre Saint-Sauveur et Tremblant. Ils arrivent ici le 31 mai 2005, ne connaissant aucun de nos codes, aucun de nos services (épicerie, centres de santé, hôpitaux, magasins de fournitures diverses). Ils ont eu la vie très dure. Myriam m'a demandé d'être discrète quant à leurs aventures tant à Sainte-Agathe-des-Monts qu'à Val-Morin mais ce qu'elle m'a raconté m'attache à cette famille à tout jamais. Depuis qu'ils ont ouvert le Clos des Délices d'ailleurs, plusieurs clients sont devenus des amis très chers prêts à s'impliquer dans les circonstances les plus inusitées comme cet homme d'affaires qui, pendant notre festival d'automne alors que le resto était complet, s'est retourné les manches, a quitté la salle à manger et s'est mis à laver la vaisselle à l'eau froide car il n'y avait plus d'eau chaude, le réservoir de l'ancienne crêperie étant non seulement désuet mais inutilisable.

Nous sommes à une époque où il y a un clivage entre le merveilleux et le tout à fait accessible en cuisine. Philippe Missland se tient très bien sur la fine ligne entre les deux grâce à une heureux mélange de talent, d'une solide formation, de disponibilité et de dévouement. Et puis Myriam a toujours été ouverte et curieuse d'apprendre sur la vie, les bonheurs et les épreuves des gens. Or il faut toucher les gens pour susciter l'intérêt et l'attachement envers un restaurant et ses propositions. Leur famille est non seulement présente mais aussi très précieuse et Myriam n'hésite pas à répondre aux questions les plus sensibles les concernant. Audrey, Chloé, Adrian sont très beaux et très droits physiquement et moralement. C'était touchant de les voir tous se dévouer au réveillon du Jour de l'An. Audrey nous a chuchoté : « Voilà. C'est la seule façon de passer le Premier de l'An tous ensemble » ajoutant que son conjoint et son petit Noa les rejoindraient plus tard. L'attitude des enfants de Philippe et Myriam, leur façon de servir, combine à la fois efficacité, sourire, patience, connaissance de l'art de la table et réserve prudente.

L'auteur Joël Dicker dit : « Il y a des plantes qui projettent leurs racines dans les airs, ça ne prend pas. Puis à un moment donné, une racine plus forte ou plus rebelle arrive à toucher le sol et, soudainement toutes les autres racines s'enfoncent dans la terre ». Cette racine, c'est Myriam qui se sait bénie des dieux. Philippe et elle m'ont reçu un samedi après que tout le linge de table ait été repassé. La vaisselle brillait, cette vaisselle qui vient de chez eux, d'Alsace. Tout en veillant aux fourneaux, Philippe venait ponctuellement voir où en était l'interview et chaque fois il posait tendrement la main sur l'épaule de sa conjointe. Chloé vérifiait le vin en écoutant et protégeant sa maman mine de rien. C'était un doux bonheur. Je vous laisse donc sur ces mots et ces odeurs : potée alsacienne, jambonneau, coq au riesling, crêpes, tartes flambées, kougelouf glacé...

LES CANEVAS

PROToile

2000

TOILE ET CANEVAS SUR MESURE DANS LES LAURENTIDES

1765 117 Rte, Val-David 819 322-2994

Spécial St-Valentin

PLANIFIEZ VOTRE ÉTÉ
POUR UNE COMMANDE DE SOLARIUM,
VOILE D'OMBRAGE D'AUVENT
OU DE RIDEAU DE TERRASSE

RABAIS DE 500\$

Sur installation
(seulement)

La commande doit être
à partir de 2500\$ et plus
pour jumeler cette
promotion

**LE SPÉCIAL SE TERMINE
LE 28 FÉVRIER 2017**

**FAITE VITE... Vous serez dans les premiers à avoir
votre Auvent de terrasse pour notre saison 2017**

Vos projets sont les nôtres



Nous sommes là pour vous

Liaisons enfance... Noël, Royaume de Ruby

*Vous êtes une famille en difficultés, vous avez besoin d'aide...
vous connaissez une famille qui a de la difficulté à joindre
les deux bouts, alors nous pouvons les aider.*

Voici comment nous joindre et voyez nos réalisations pour l'année 2016.



Notre mission est de venir en aide
aux familles et aux jeunes
de 0 à 18 ans des municipalités
de Saint-Donat
et de Notre-Dame-de-la-Merci
aux prises avec des difficultés
financières.

Nous nous assurons de subvenir
à leurs besoins essentiels
et de leur procurer
les outils nécessaires
à un plein épanouissement,
le tout en amassant des fonds
et en les redistribuant.



POUR NOUS JOINDRE

Nathalie Labelle, présidente
Téléphone : 819-424-1471
Courriel : nathalielabelle@cgocable.ca

Nos centres d'intérêt :

- ✓ La santé
- ✓ L'alimentation
- ✓ L'habillement
- ✓ Les loisirs (parascolaires ou autres)

**En retour à la communauté et en ligne
avec notre mission, voici la liste
de nos réalisations envers des familles
dans le besoin, pour l'année 2016.**

- ✓ Payé des médicaments
- ✓ Payé des verres correcteurs pour enfants
- ✓ Défrayé l'achat d'épicerie pour des familles
grandement dans le besoin
- ✓ Fourni des collations pour les enfants de l'école
Saint-Émile de Notre-Dame-de-la-Merci
- ✓ Contribution à l'organisme (La petite Mission de
Notre-Dame-de-la-Merci), qui offre eux aussi
de la nourriture aux familles dans le besoin
- ✓ Vêtements d'enfants pour plusieurs familles
- ✓ Achats de cadeaux de fêtes et Noël pour enfants
- ✓ Aide financière pour des frais de scolarité
- ✓ Frais pour voyage scolaire d'un enfant de l'école
Sacré-Cœur
- ✓ En collaboration avec Ski Garceau, location
d'équipement et passe de ski pour enfants
- ✓ Inscription au CPA de Saint-Donat
- ✓ Payé à la municipalité des inscriptions
pour activités sportives

Nos activités de levée de fonds :

- ✓ Vente de hot-dogs
- ✓ Collecte de jouets pour notre vente annuelle
de jouets
- ✓ Vente de boissons gazeuses et alcoolisées
durant les spectacles à la place de L'Église
- ✓ Collecte de fonds et tirage d'une toile
fait par l'artiste Robert Simpson
lors de la Symphonie des couleurs
- ✓ Et bien sûr, l'organisation de notre défilé
du Père Noël à Saint-Donat



Vous pouvez vous procurer notre Carton de visite chez les commerçants

UNE ÉQUIPE SOLIDE, UN SEUL BUREAU, UNE SEULE ADRESSE



RE/MAX

LAURENTIDES Inc.
www.remax-laurentides.ca

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

(819) 424-5775

530 PRINCIPALE, ST-DONAT

OUVERT 7 JOURS/SEMAINE

3300 courtiers
unis pour
la cause.



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



Gilles Belhumeur
Courtier immobilier
514 708-6450

ST-SAUVEUR



Condo de 3 chambres directement au pied du Mont-St-Sauveur avec vue imprenable sur les pentes. Distance de marche du village. **\$334 000** MLS 24220732

ENTRELACS



Petite propriété ensoleillée, 2 chambres avec sous-sol, grand terrain. IDEAL pour motoneigistes! **\$169 900** MLS 18296849

PRÉVOST



Belle maison 2012, 3 chambres et grand sous-sol. Près des services et autoroutes **\$318 500** MLS 10219299

LAC OUAREAU



Belle plage Lac Ouareau, entièrement rénovée et vendue toute meublée! **\$830 000** MLS 27844575

PETITE RIVIÈRE OUAREAU



Sympathique propriété de 2 chambres avec beaucoup de rangement. Idéal pour amateurs de VTT, Motoneige. Bon prix! **\$154 000** MLS 10911951



France Chandonnet
Courtier immobilier
résidentiel
819 424-7817

LAC PEMBINA



À découvrir, coquette résidence de 2 chambres, plafond cathédrale et véranda 3 saisons. **\$295 000** MLS 28154647

ACCÈS LAC OUAREAU



Grand terrain, clé en main superbe, et un garage à en faire des jaloux! **\$229 500** MLS 22717081

DOMAINE MONT JASPER



Avec accès notarié au lac Archambault. WOW! Quel panorama incroyable. Richelement meublée et équipée-Faut voir. **\$795 000** MLS 23447007

LAC OUAREAU



Construction 2017, Produit rare et à voir! Investissez dans le neuf et au bord d'un grand lac. Grandement fenestré et ensoleillé... **\$680 000** + tx MLS 12032191

LAC PEMBINA



Belle plage de sable, 5 chambres et plafond cathédrale, rustique et chaleureux. Faites une offre!! **\$479 000** MLS 25678561



Michel Major
Courtier immobilier
agréé 514 952-5483

NOUVEAU PRIX



Reprise de finance. **199 000\$** Inter-génération - rénovations récentes - très propre. MLS 9750554

NOUVEAU PRIX - PETIT BUDGET



Lac Montagne Noire **69 000\$** (ACCÈS LAC). Propre - accès lac poss. Qual. MLS 21774464

VILLAGE DE ST-DONAT



39 900\$ REPRISE DE FINANCE NOUVEAU PRIX -POUR BRICOLEUR - POUR LE PRIX DU TERRAIN. MLS 15366726

LAC BLANC



Lac Blanc/ Ouareau. **649 000\$** (BORD LAC) POSS.LOCATIONINTERGENERATION - VUE sur Garceau - Plage de sable - sports nautiques. MLS 23923222

CONDO DES CÎMES



117 500\$ (accès Lac Blanc baignade)Ski in Ski out - Près de tous les services - rénové - qualité et bon goût. MLS 25528198



Daniel Lewis
Courtier immobilier
514 233-6263

VILLAGE



Proche du coeur du village de Saint-Donat et à quelques pas du Parc des Pionniers, Lac Archambault. **189 900\$** MLS 17213029

RIVIÈRE OUAREAU



Directement sur le bord de la Rivière Ouareau avec plage de sable. Orientation sud. Navigable au Lac Ouareau et au Lac Blanc. **234 900\$** MLS 11745219

PLACE Tournesol



Maison plain-pied, toit cathédral beaucoup de boiserie, solarium quatre saison, spa, bord lac artificiel, servitude de plage sur la rivière pimkina avec embarcation, COMMUNIQUE AVEC LAC ARCHAMBAULT. **239 000\$** MLS 22727433

RIVIÈRE MICHÈLE



Authentique maison neuve en bois rond de 3 étages de type scandinave en bordure de la rivière Michèle. **259 000\$** MLS 23467845

VILLAGE



Au cœur du village de St Donat, très belle propriété sans entretien, terrain bien aménagé avec la forêt à l'arrière donc sans voisin arrière. **184 000\$** MLS 20002914



Annie-Catherine Gaudet
Courtier immobilier
agréé 514 950-5088

ACCÈS LAC LÉON



Chalet 4 saisons avec accès au lac Léon. SPA 4 saisons dans véranda. Proximité des pistes de motoneige et VTT et à 10 minutes du village. **99 000\$** MLS 20946461

BORD LAC SAUVAGE



Belle petite chaumière située directement sur le bord du lac Sauvage (navigable) Grand terrain de 72 000 pi2 dont 200 pi de frontage sur le lac. **324 900\$** MLS 19967520

Bord du Lac Croche



\$279 00 MLS: 10360878 Directement sur le bord du lac Croche (navigable) Terrain intime, propriété propre et bien entretenue.

Accès au Lac Lafrenière



\$99 900 MLS: 16097586 Grand terrain de plus de 55 000 pi2 en 3 lots. Au prix de l'évaluation municipale. Une opportunité pour petit budget.

Village



\$149 900 MLS 21537641 Le charme des maisons d'autrefois, beau terrain avec coin jardin. Près de tous les services.



**LÉONARD PAGÉ CHALIFOUX
PICHÉ NOTAIRES INC.**

notaires et conseillers juridiques



**IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL
COPROPRIÉTÉ**

109, rue Saint-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts (Qc) J8C 2A8
Sans frais: **1 866 326-6320**
Consultez-nous, sur rendez-vous seulement
info@lpcpnotaires.ca
www.lpcpnotaires.ca