





Altitude 1350

familiprix **DES ALLERGIES** SAISONNIÈRES? VENEZ VOIR NOS PHARMACIENS PRÉT À VOUS CONSEILLER

480, Principale (suite 102) - Spint-Don 819 424-2626

st-donat.com/journal.html

Parc national du Mont-Tremblant Investissement majeur de 4,2 millions

e ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs, M. Pierre Dufour, et la vice-présidente à l'exploitation des parcs nationaux de la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq), Mme Catherine Grenier, ont annoncé aujourd'hui des investissements de 4,2 MS pour la mise en valeur du parc national du Mont-Trem-blant.

Plus de la moitié des sommes investies, soit 2,5 M\$, per mettront la réalisation d'actions en soutien à l'attractivité du secteur de la Pimbina, dont la mise à niveau de certains sites de camping et l'amélioration de la plage du Lac-Provost. Pour cette dernière, on retouchera notamment le bâtiment sanitaire et le centre de location, qui pourra offrir davantage de services. Ces investissements s'ajoutent au financement déjà obtenu l'an dernier pour ce secteur. Dans le secteur de L'Assomption, ce sont neuf chalets traditionnels qui seront rénovés au coût de 565 000 \$ afin

d'améliorer l'expérience des clients. Avantageusement si-tués au bord de l'eau, ils sont en effet très prisés des gens en quête d'un séjour en nature ou de pêche.

Enfin, une somme de 1,1 M\$ sera octroyée pour la réfection de ponts dans l'ensemble du parc, infrastructures es-sentielles à l'accessibilité du territoire, Plus grand territoire protégé du Québec méridional (au

sud du 49e parallèle), le parc national du Mont-Tremblant est devenu, lors de sa creation en 1895, le 3e parc national créé au Canada et le 6e en Amérique du Nord

Citations

«La mise en valeur du secteur de la Pimbina contribuera vertainement au dynamisme économique de la municipalité de Saint-Donat, porte d'entrée de cette partie du parc national.»

Pierre Dufour, ministre des Forêts, de la Faune et des Pares, ministre responsable de la région de l'Abitibi-Témiscamingue et de la région du Nord-du-Québec et député d'Abitibi-Est

«Il s'agit d'une bonne nouvelle pour la région; le parc national du Mont-Tremblant est un acteur économique et social important, notamment en matière d'emploi et de retombées économiques.»

Pierre Fitzgibbon, ministre de l'Économie et de l'Inno-vation, ministre responsable de la région de Lanaudière et

député de Terrebonne

«C'est grâce à la collaboration de tous les acteurs lo-caux que nous réaffirmons le caractère économique de la région. Ces investissements majeurs permettront entre autres à des commerçants locaux de se développer et rayonner, et cela, au bénéfice de la prospérité de tous.»



Nadine Girault, ministre des Relations internationales et de la Francophonie et députée de Bertrand

«Ces investissements s'inscrivent tout à fait dans les orientations visant à améliorer l'occupation et la vitalité

des territoires de la région.» Chantule Jeannotte, députée de Labelle «À l'aube de son 125e anniversaire, le doyen du réseau des parcs nationaux du Québec se refait une beauté pour continuer d'offrir une qualité d'expérience digne de sa réputation.»

Catherine Grenier, vice-présidente à l'exploitation des pares nationaux de la Sépaq

Détails des investissements au parc national du Mont-Tremblant

Amélioration de la plage du Lac-Provost et mise à nieau de sites de campings du secteur La Pimbina : 2,5 M\$

Réfection de ponts : 1,13 M\$ Rénovation de chalets traditionnels - secteur L'Assomption: 0,565 M\$

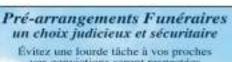
TOTAL: 4,195 M\$

Retombées économiques pour la région
4,2 M\$ d'investissement

34 emplois directs, indirects et induits

3,6 M8 en PIB

0,8 MS en revenus fiscaux et parafiscaux



vos convictions seront respectées



Résidences Funéraires J.H. Vanier et Fils Inc. 819 326-3322 jhvanier.com

En toute confiance depuis 95 ans



1205, Principale, Saint-Donat J0T 2C0

819 424-2291







UNE ENTREPRISE FAMILIALE RECOMMANDÉE PAR



3 000 \$ amassés au profit du diabète local

Voici la suite du mois dernier des commanditaires du souper diabète.

Construction Réjean Charbonneau, IGA St-Donat, Metro St-Donat, Jean-Francois Charbonneau, Golf St-Donat, Ameublement Barbeau et Garceau, Raymond et Sigouin, notaires, Boulangerie St-Donat, Réjean Gaudet, Familiprix St-Donat, Proxim, Stéphane Cocano, Fleuriste St-Donat, Pétro Canada, Homeharware, Maurice Kazlauskas. Nous aimerions également remercier Madame Reine Aimé St-Amour de St-Jérome qui nous encourage et nous appui depuis 4 ans par la fabrication de pou-

pées boudeuses, courtespointes, fabrication de gateaux au chocolat, aux carottes. Elle vend également beaucoup de billets. Nous avons profité de cette soirée pour souligner son 66e anniversaire de mariage. Félicitations! J'aimerais également remercier la généreuse implication de notre journal local : le journal Altitude qui nous appui depuis le tout début. Merci à tous, mes amis ainsi que chaque personne qui ont acheté des billets et ainsi appuyé le diabète local. Merci 3000 fois et à l'année prochaine

Comité du Diabète local











Une équipe professionnelle à l'écoute de vos besoins.

Vivez la différence...







Lac Blanc NDM



MLS 20657992 \$164 800 Charmante propriété 3 saisons directement au bord de l'eau. 2 chambres, balcon couvert et terrasse.

Domaine Escapade



MLS 18059908 \$ 230 900 Opportunité à ce prix. Beaucoup de potentiel Accès au lac Blanc.

Lac Baribeau



MLS 20392328 \$ 895 000 Propriété de prestige sur un beau lac où on peut naviguer en toute tranquillité. Grande résidence à découvrir.Terrain plat de plus de 52 000 pc.

Terrasses Archambault



MLS 15187350 \$ 595 000 Propriété unique! Le panorama vous impresionnera. Construction 2014, un produit conçu avec gout et soucis de la qualité. Garage double.

Lac Archambault



MLS 20196726 \$ 839 000 Beau grand terrain paysagé et plage de sable fin. Sur 3 étages, IMPECCABLE!

Lac Clef



MLS 10631716 \$ 264 800 Découvrez ce beau coin de St-Donat. Lac navigable et propriété rustique à souhait toute de bois rond!

Accès au Lac Beauchamp



MLS 27400406 \$ 182 000 Devenez propriétaire et oubliez les locations! Beau clé en main vraiment impeccable. Demandez une visite.

Lac Blanc NDM



MLS 20181672 \$ 159 000 Résidence 3 saisons avec terrain plat exceptionnel et plage privée. Faites une offrel

RF/SULTATS



L'ÉQUIPE CHANDONNET/BELHUMEUR, UN SERVICE DE QUALITÉ - DISPONIBILITÉ 7 JOURS SUR 7!



Randonnée de canot/kayak



e 20 juillet prochain aura lieu notre randonnée de canot/kayak. Pour l'occasion nous visiterons le Lac Croche et cette randonnée est organisée conjointement avec L'Association des Résidents de la Région du Lac Croche et Le Club de Plein Air de Saint-Donat. Le rendez-vous est à 10h.00m. et le départ à 101h.30m, sur le chemin Saint-Guillaume à partir des terrains de l'ancien Camp Kennebec qui sont maintenant la propriété de la Municipalité

de Saint-Donat. Depuis le chemin St-Guillaume et le chemin du lac Croche est, suivez nos indications "canot/kayak".

En matinée, nous parcourrons les bassins 4,3,2 et 1 pour revenir diner à notre point de mise à l'eau. Après le dîner, nous ferons les bassins 5,6 et Pour l'après randonnée, nous vous invitons a vous apporter un "apéro" sur le site de la mise à l'eau. Tous sont invités à y participer en grand nombre, c'est une ran-



donnée conviviale et familiale. Vos organisateurs pour le Club de Plein Air de Saint-Donat: Paul Duquette, Sylvain La-

belle, Irène Ste-Marie et Jacques Angers. Pour l'Association des Résidents de la Région du Lac Croche: Jacques

Marcoux, et Alain Fredette. Pour information: 819-424-3425 / Jacques Marcoux, 819-321-5687 / Jacques Angers.



Club FADOQ Saint-Donat Lanaudière

Francine Brault

La pétanque au Parc Desormeaux le jeudi matin à 8h45. Le bridge le mercredi soir à 19h15 au local Voyage à l'Île d'Orléans le 6 août.

Les joutes de pétanque se poursuivent au Parc Desormeaux le jeudi à 8h30.

Les joutes de bridge au sous-sol de l'église ont lieu le mercredi à 19h15.

e Club Fadoq offre un voyage d'une journée à l'Ile d'Orléans le 6 août prochain. Voyage en autobus de luxe, deux repas et visites diverses guidées. Les billets coûtent 175 \$ et sont disponibles en communiquant

avec Louis-Philippe Mailly au 514-804-0704. La date limite pour se procurer des billets est le 15 juillet.

Pour ceux qui veulent payer leur carte de membre en personne ils doivent communiquer avec notre nouvelle trésorière Joan Philp au 819-424-2826 pour prendre rendez-vous vu que le local est fermé durant la saison esti-

Encore cette année, le Club Fadoq St-Donat, en partenariat avec la Société d'horticulture et d'écologie de St-Donat (Shédo), participe à la vente bière et autres rafraichissements lors des concerts à la Place de l'Église le samedi soir. Nos dates de

participation sont le 13 juillet et le 27 juillet. Les profits et pourboires recueillis seront distribués en fin de saison parmi tous les organismes participants. Venez nous encouragez et entendre de merveilleux concerts.

Les cours de danse sociale le mardi soir ne reprendront qu'en septembre à la nouvelle salle communautaire. Il y aura deux classes soit la première pour débutant à 18 h 30 et une seconde à 19 h 30 pour les intermédiaires. Les cours sont de 12 \$ pour une heure de cours.

Les cours de zumba et de danse en ligne reprendront probablement au début d'août le vendredi à 9 h 30 à

l'extérieur à la Place de l'Église

L'activité dépannage informatique reprendra le jeudi 5 septembre de 9 h 30 à midi à la Salle Jules St-Georges avec Claude Montplaisir (monsieur iPad) qui continuera cette activité sous le thème « trucs et astuces sur iPad ». N'oubliez pas de le noter à votre agenda.

Pour toute information adressez-vous directement aux personnes responsables des activités du Club ou à Ginette Plouffe au 819-419-0095, Francine Brault au 819-424-4699 ou Joan Philp au 819-424-2826.



Daniel Lewis

C 514 233 6263

daniel@vendue.ca

C 438 491 0338

louise@vendue.ca



St-Donat

BORD-DE-L'EAU I En bordure de la rivière Ouareau. Grand chalet

inter-génération au rez-de chaussée, Idéal pour y recevoir parents et amis. 499 000\$ MLS18826799



St-Donat

Propriété de prestige située aux abords du lac Archambault. Vue panoramique sur le lac. Quai. Grand garage chauffé. 869 000\$ MLS17520753



Saint-Donat

BORD-DE-L'EAU! Emplacement excep-tionnel à l'embouchure du grand lac Ouareau. Vue panoramique sur l'eau et la montagne. 698 000\$ MLS28495552



Saint-Donat

inter-generation, location etiou recevoir les amis. Vue unique sur le lac Oua-reau et les montagnes. 347 000\$+TPS+TVQ MLS20799368



NDM

BORD-DE-L'EAU! Directement sur le lac Prévost donnant accès aux lacs à l'île et Georges. Foyers au gaz. Immense garage. 489 000\$ MLS27913474



St-Donat

Belle propriété situé à proximité de la rivière Ouareau. Accès privé à l'eau avec quai. Théma-

L'équipe Lewis-Cardinal, RE/MAX BONJOUR, un choix incontournable en immobilier !

Notre-Dame-de-la-Merci



Bonjour chers citoyens,

Depuis janvier dernier, vous avez accès au rapport d'activité de la Mairesse sur le site Internet de la municipalité. Chaque mois, une rencontre des Maires de la MRC a lieu. Voici un suivi des différents dossiers que nous traitons. Je vous avais annoncé l'implantation du taxi-bus qui devait commencer en juillet. Malheureusement, des problématiques au niveau de la répartition de la subvention nous oblige à repousser le projet en jusqu'au 1er sep-

La Société de développement des Parcs régionaux de la Matawinie (SDPRM) déménagera dans le presbytère de Saint-Côme. Un investissement de 40000\$ sera nécessaire à l'aménagement des locaux. En contrepartie, le loyer sera gratuit pour les 7 prochaines années, ce qui permettra à la SDPRM de récupérer son investissement.

Dans le cadre du programme Municipalité Amis des Ainés (MADA) la MRC procèdera au suivi de ses objectifs régionaux. Pour ce faire, une ressource a été engagée et nous serons rencontrés afin de discuter de ces objectifs.

Le 17 juin, j'ai rencontré le Préfet de la MRC, M. Sylvain Breton afin de discuter du transport de bois sur le chemin Notre-Dame-dela-Merci. Une résolution a été adoptée, interdisant le

transport tant et aussi longtemps qu'il n'y avait pas d'entente avec le promoteur forestier. La coupe demeure cependant auto-

Dans un autre ordre d'idée, le 22 juin dernier avait lieu la 1ère édition du Marché Authentique. Une belle réussite en gage de la 2e journée qui aura lieu le 17 août prochain. Lors de l'événement, nous avons dévoilé le futur projet du Marché espace Authenti-

D'ici 2021, nous désirons vous offrir un Marché permanent qui vous permettra de profiter de ces beaux produits et bien plus à l'année longue! Nous espérons ainsi créer un milieu de vie où vous aurez envie de vous rassembler et découvrir ce que notre belle région a de plus éblouissant à nous offrir.

En terminant, le service des travaux publics a accueilli 2 nouveaux membres au sein de son équipe. Au nom de tous, je souhaite la bienvenue à Fran-



cis et Claude. De plus, nous avons embauché une nouvelle secrétaire, alors bienvenue aussi à Brigitte.

Comme toujours, vous pouvez nous suivre sur les différents médias de la municipalité, nous avons un été actif à vous proposer. Plusieurs activités offertes par le service des loisirs et les différentes associations sont au programme.

Je vous souhaite à tous, un bel été

Votre mairesse, Isabelle Parent.





Bonjour,

Nos activités estivales se poursuivront pour les prochaines semaines, à savoir la pétanque tous les mercredis matin à 9 h 30 et les bingos d'été tous les mercredis soir à 19 h 30 (ouverture des portes à 19 h). Bienvenue à toutes et

Je me permets de vous communiquer une activité de loisir qui saura plaire à beaucoup d'entre vous, tout en étant d'une importance capitale pour La Petite Mission, organisme très important dans notre communauté. En effet, cet organisme planifie un souper spectacle pour financer leur projet d'agrandissement qui leur permettra de nous offrir un service amélioré. Cette soirée vous est proposée pour le samedi 10 août 2019 à 18 h à la salle communautaire de Notre-Dame-de-la-Merci et est sous la formule « Apportez vos boissons alcoolisées »

Pour ce souper, le menu suivant est composé de : à l'entrée le Potage poires et poireaux / salade du marché; au plat principal numéro 1 la poitrine de poulet grillée, style coq au vin, oignons perles-champignons - Sauce bordelaise; au plat principal numéro 2 le Filet de saumon aux agrumes; le tout servi avec riz ou pomme de terre fondante boulangère et bouquets de légumes et craquelins; enfin, au dessert, le Gâteau vanille, crême anglaise et coulis de fruits.

En soirée, le spectacle vous don-nera l'occasion de danser sur vos airs favoris. Les billets sont présentement en vente au prix de 30 \$ par personne auprès de La Petite Mission 819-0424-7855 (les lundis et jeudi) et en tout temps auprès de monsieur Jean-Pierre Bédard au 819-324-6468. Hâtez-vous, le nombre de billets est li-

Michel Godin



(819) 424-2450 (1-844) 424-2450

· Licenson RBQ: 2951-8893-86 ··

2100, Route 125, Notre-Dame-de-la-Merci, Gc JOT 2A0

François Pigeon 819-324-6298 * Daniel Boyer 819-324-6243

Fax: 819-424-1808 • WWW.EXCAVATIONSTDONAT.COM





Appel d'offres 2019-013

Deux camions 10 roues neuf, année 2019 ou plus récent incluant bennes et équipements de déneigement.

La municipalité de Chertsey demande des soumissions pour l'achat de deux camions dix (10) roues neuf, année 2019 ou plus récent incluant bennes et équipements de déneigement, conforme aux spécifications du devis, sur lequel le soumissionnaire devra installer tous les équipements de déneigement demandés au devis.

Tous les équipements de déneigement doivent être de marque TENCO ou de marque Côté sans équivalence.

Les intéressés peuvent se procurer les documents de soumission par le biais du système électronique d'appel d'offres (SEAO), à l'adresse Internet suivante : https://www.seao.ca, appel d'offres 2019-013. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Seul le responsable en octroi de contrats de la municipalité sera autorisé à répondre à des questions et à communiquer avec les soumissionnaires. Toute question doit être transmise par écrit à M. Michel Raymond ing., directeur du Service des travaux publics par courriel à mraymond@chertsey.ca

La municipalité de Chertsey ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, sans encourir aucune obligation ni aucuns frais d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Les soumissions en deux (2) copies dûment identifiées, accompagnées de tous les documents requis et portant la mention « Appel d'offres 2019-013 – Deux camion 10 roues 2019 neuf ou plus récent incluant bennes et équipements de déneigement », doivent parvenir à l'hôtel de ville à l'attention de M° Joanne Loyer, directrice du Service du greffe, au 333, avenue de l'Amitié, Chertsey (Qc) J0K 3K0, avant 10 h le 6 août 2019, alors qu'elles seront ouvertes en présence des intéressés.



Appel d'offres 2019-014

Souffleuse à neige détachable neuve, année 2017 ou plus récente.

La municipalité de Chertsey demande des soumissions pour l'achat d'une souffleuse à neige détachable neuve, année 2017 ou plus récente, conforme aux spécifications du l'Appel d'offres.

Les intéressés peuvent se procurer les documents de soumission par le biais du système électronique d'appel d'offres (SEAO), à l'adresse Internet suivante : https://www.seao.ca, appel d'offres 2019-014. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Seul le responsable en octroi de contrats de la municipalité sera autorisé à répondre à des questions et à communiquer avec les soumissionnaires. Toute question doit être transmise par écrit à M. Michel Raymond ing., directeur du Service des travaux publics par courriel à <u>mraymond@chertsey.ca</u>

La municipalité de Chertsey ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, sans encourir aucune obligation ni aucuns frais d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Les soumissions en deux (2) copies dûment identifiées, accompagnées de tous les documents requis et portant la mention « Appel d'offres 2019-014 – Souffleuse à neige détachable neuve, année 2017 ou plus récente », doivent parvenir à l'hôtel de ville à l'attention de M° Joanne Loyer, directrice du Service du greffe, au 333, avenue de l'Amitié, Chertsey (Qc) J0K 3K0, avant 10h30 le 6 août 2019, alors qu'elles seront ouvertes en présence des intéressés.

Il est urgent d'agir



Eliminer les pailles en plastique et les sacs à usage unique... Est-ce suffisant ? Bien sur que non! Il faudra bien plus...

Un Comité d'experts, issus de plusieurs pays industrialisés, vient tout juste de produire un rapport peu rassurant sur l'état de notre planète. La mission de ces scientifiques ? Identifier les risques et les dommages engendrés par les changements climatiques. Pourquoi ? Afin de prévoir des sommes d'argent suffisantes qui doivent être engagées devant servir à contrer et prévenir les conséquences de ces bouleversements qui s'annoncent gigantesques.

Ce qu'il faut comprendre c'est

Ce qu'il faut comprendre c'est que si les températures continuent d'augmenter au rythme actuel, plusieurs aspects de nos vies changeraient d'une façon drastique, AU NIVEAU ÉCONOMIQUE:

Toutes les sociétés et les écosystèmes sont exposés à de grands risques qui menacent l'économie mondiale.

AU NIVEAU DE LA SANTÉ HUMAINE :

Les activités humaines influencent le climat mondial entrainant de graves répercussions pour la santé: pesticides, énergies fossiles etc...

AU NIVEAU ALIMENTAIRE :

Les changements climatiques provoquent de graves problèmes de sous-alimentation, de famines qui mettent en danger plus de 4 milliards d'êtres humains qui menacent la sécurité alimentaire mondiale.

AU NIVEAU ENVIRONNEMENTAL :

L'Association américaine pour l'avancement des sciences déclare que « nos estimations révèlent un recul exceptionnellement rapide de la biodiversité au cours du dernier siècle ». On prédit même une sixième extinction dû à l'activité humaine.

AU NIVEAU SÉCURITÉ NATIONALE :

L'O.N.U. affirme que ces changements sont au cœur des questions de sécurité pouvant entrainer une crise mondiale majeure.

C'est pourquoi, afin d'éviter un bouleversement climatique abrupt et irréversible et ses conséquences, l'état d'urgence climatique doit être reconnue maintenant!

Le Club de Tennis de la région des Trois Lacs: Membership disponible



e Club de tennis de la Région des 3 Lacs Inc., (lacs Ouareau, Croche et Sylvère), aura bientôt 40 ans et a toujours tous ses atouts, Trois (3) courts de tennis à surface de poussière de roche, avec éclairage, chalet utilitaire, eau courante, toilettes et stationnement sur un terrain du Ministère de l'Énergie et des Ressources loué au Club en vertu d'un bail à long terme. Situé sur le chemin St-Guillaume, près du lac Croche, il est à proximité de ces trois beaux lacs.

OSBL, le Club offre toujours un espace des plus agréables et évidemment des courts de tennis impeccables avec toutes les accommodations. Depuis les années 1990, l'ouverture et la fermeture des terrains sont confiées à des sous-traitants externes, et un responsable s'occupe des courts de tennis pour l'été

Le Club regroupe 50 membres qui nomment un conseil d'administration responsable de la bonne gestion du Club et de sa pérennité.

Si vous êtes amateur ou passionné de tennis et intéressé, contactez-nous, Quelques parts sont disponibles présentement pour de nouveaux membres. Le club de tennis n'est pas réservé qu'aux résidents des trois lacs. Contacteznous par courriel au : club3lacs@gmail.com.

Bon été et du bon temps à tous.

Puis-je maigrir et rester en santé?



René Cantin

aigrir, de nos jours, de vient une obsession. Le printemps s'annonce et déjà, la publicité sur les régimes amaigrissants abonde dans les différents médias. Tous ces régimes vantent les vertus bienfaitrices de leur recette de perte de poids sans souffrir. La vente de ces produits se chiffre en milliards de dollars!

Peut-on maigrir et demeurer en santé? Un premier conseil ; consulter un spécialiste dans le domaine, médecin ou nutritionniste, reconnu par son ordre.

D'abord, on peut définir la perte de poids par le fait que le nombre de calories ingérées est inférieur à celui que vous brûlez. En moyenne, une femme brûle 2 000 calories par jour, tandis qu'un homme en brûle 2 500. Ce nombre peut évidemment varier d'un individu à un autre selon l'activité

ou le métier exercé.

Une bonne alimentation et l'exercice quotidien sont les conditions essentielles pour une perte de poids. Une question se pose : Les régimes amaigrissants vendus dans les commerces font-ils partie d'une bonne alimentation

Si vous décidez d'en consom-mer, comparez les ingrédients que chacun contient et vous serez surpris de constater la similarité des ingrédients décrits : protéines provenant des œufs, du lait, ou d'extraits de protéines de soya.

Regardez maintenant les ingrédients signalés dans les poudres vendues pour devenir monsieur ou madame muscle et vous constaterez qu'ils sont sensiblement les mêmes. Une étude américaine parrainée par le Dr Peterson est arrivée à la conclusion que 87 % des athlétes de haut niveau, dans le domaine du culturisme, souffraient soit de constipation ou de diarrhée chronique. En effet, la même poudre servant aux culturistes ou aux adeptes de régimes amaigrissants est difficilement métabolisée par le corps. Le culturiste en absorbant beaucoup dans la journée, il y a surcharge au niveau intestinal qui se répercute au niveau des reins. La personne qui veut maigrir utilisant

cette même poudre, perdra généralement du poids parce qu'elle la métabolise partiellement mais ne la digére pas... Done, pour le corps, elle ne mange pas. Une autre question se pose : « Y a-t-il une façon de maigrir sans mettre notre santé en danger ? »

Il existe heureusement des organismes pouvant vous aider à maigrir de la bonne façon. Demandez conseil aux spécialistes. ils vous orienteront aux bonnes adresses. Méfiez-vous cependant des centres de contrôle de poids qui vous rendront dépendants de la nourriture qu'ils vous vendent ! Il y a moyen de maigrir sans souffrir physiquement ou monétairement. À vous de voir ! Il y a une chaîne d'hôtels le long des routes américaines où on peut lire « Spend a night, not a fortune

J'aimerais vous donner un exemple. Il était rare, avant l'arrivée du fast-food, en Chine, de compter des obèses comme on en retrouve en Amérique du Nord. Quel était leur secrét ?

Leur nourriture était composée principalement de végétaux, ils dépensaient beaucoup d'énergie par leurs travaux manuels, et surtout, mastiquaient longtemps leur nourriture avant d'avaler, afin d'en extraire les nutriments nécessaires à une bonne santé.

Consultez votre médecin et vous aurez l'heure juste ; il vous dira si vous devez perdre du poids. Une autre référence est l'indice de la masse corporelle (IMC). Pour la calculer, il suffit de diviser votre poids en Kg par votre taille en mêtre au carré. Par exemple, vous pesez 75 Kg et vous mesurez 1,6 mètre. Pour obtenir votre IMC, il suffit de diviser 75 par (1,6 X 1,6), ou (75/1,6²), ce qui donne un IMC de 29,29. L'OMS a établi une échelle de valeur des différents IMC. Voici l'échelle ci-dessous. C'est, naturellement, une réfé-

Poids santé (IMC >18.5 mais <25) Embonpoint (IMC >25 mais < 30) Obésité classe 1 (IMC >30 mais <35) Obésité classe 2 (IMC > 35 mais < 40) Obésité classe 3

(IMC >40) ou obésité massive (morbide) Done, dans mon exemple, cette

Avant d'acheter un régime amaigrissant miracle, consultez les spécialistes dans ce domaine. comparez, et vous serez surpris de voir qu'une bonne santé débute par un bon choix d'aliments sains que l'on retrouve un peu partout dans les commerces, et de l'exercice quotidien.

J'entends souvent les obèses expliquer leur obésité par un probleme hormonal. Or, seul 1 % des obèses ont un problème hormonal. Etes-vous certain, si vous êtes obèse, que c'est un problème hor-

Aux États-Unis, les adolescents fréquentant une école où on trouve quatre restaurants fastfood au quadrilatère, ont vrai-ment des problèmes d'hormones... Ce sont les hormones contenues dans leur alimentation quotidienne provenant des restaurants vendant de la viande bourrée d'hormones, qui en est vraiment la cause. Certains doivent même porter un soutien-

En terminant, j'aimerais utili-ser le slogan de la SAQ : « La modération vous donne une meilleure santé! »

Une rencontre offerte aux personnes diabétiques

s'intéressent à la problématique du diabète, nous offrons une rencontre d'information et de dépistage. Cette rencontre aura lieu le 24 septembre 2019, de 13 à 16 heures, à la salle du Manoir Dufresne au 1990, Chemin Notre-Dame-de-la-Merci à Notre-Dame-de-la-Merci.

Nous rencontrerons sur place madame Annie Cadoret, infirmière au GMF de Saint-Donat et madame Laurence Paquette, pharmacienne également du GMF de Saint-Donat. Elles feront une présentation où les divers aspects de l'origine, de l'évolution et du traitement du diabète seront abordés. Elles répondront aux quesdépistage du diabète chez les personnes qui le souhaitent.

Cette activité gratuite demandée par des résidents de Notre-Damede-la-Merci sera la première étape de notre plan d'action 2019-2020 qui vise à offrir aux personnes diabétiques des services de soutien pour une meilleure gestion de leur

Nous aurons aussi l'occasion de présenter le volet alimentation qui fait l'objet d'un projet spécial avec la nutritionniste, madame Julie Allard. Les personnes intéressées pourront s'inscrire à ce projet sur

Cette rencontre du 24 septembre et le projet avec la nutritionniste font partie des activités subventionnées par le don de 3 000 \$ offert à Diabète Mont-Tremblant pour les personnes diabétiques de Saint-Donat et des environs, par monsieur Réjean Lavoie, un résident de Notre-Dame-de-la-Merci en mai 2010.

Nous vous demandons de bien vouloir nous informer de votre présence à l'activité du 24 septembre 2019 en téléphonant à l'une ou l'autre des personnes suivantes :

Lise Fecteau au 819 425-3873, Rollande Jodoin au 819 324-6422, Marcelle Villeneuve au 819 424-1251

Bravo et merci monsieur Lavoie

ous avons pris con-naissance de la liste des commanditaires qui ont généreusement contribué au succès du souper bénéfice organisé par monsieur Réjean Lavoie. Nous voulons pour notre part féliciter et remercier monsieur Lavoie. Depuis trois ans, c'est grâce au travail de monsieur Lavoie que nous organisons des activités pour les person-

nes diabétiques de Saint-Donat et des environs.

Merci monsieur Lavoie de permettre aux personnes diabétiques de se rencontrer et de rencontrer des professionnels qui les encouragent dans l'amélioration de leur santé. Votre implication au service de vos concitoyens et celle de toutes les personnes qui collaborent avec vous est remarquable.

Les personnes qui veulent prendre connaissance des activités offertes trouveront des informations et des numéros de téléphone dans l'ar-ticle intitulé Une rencontre offerte aux personnes diabétiques de la présente édition du journal.

Marcelle Villeneuve, Rollande Jodoin et Isabelle Thibeault

GOÛTEZ AU PLAISIR DE LA MOTOMARINE GRACE À LA LOCATION

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

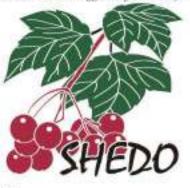


INCLUS: • motomarine • veste de sauvetage • Remorque

EN SUS: • assurances • essence et huile taxes • livraison

Aussi disponible: • chaloupe • moteur • ponton • bateau • kayak

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



Par Marie Phaneuf

Bonjour à vous tous, L'été est enfin arrivé, et le jardinage avec les moustiques ne font pas bon ménage. Le parc des pionniers vous offre la chance de profiter de l'eau, notre ressouree la plus précieuse. Je vous souhaite de vous la couler douce tout l'été et de profiter de notre nature géné-

Bien que ce soit pour une bonne cause, obtenir le consentement de propriétaires pour visiter leur jardin n'est pas une mince affaire. Notre présidente se démène et espère encore vous trouver la perle rare. Si vous êtes propriétaire d'un jardin qui respecte les normes environnementales de la municipa-

Le 15 août, conférence sur les pics percussionnistes

lité et que vous avez le œur assez grand pour recevoir des membres respectueux et passionnés de jardinage de la SHEDO, et que vous pouvez fermer les yeux, tout comme nous, sur ce qui n'est pas parfait dans votre jardin, alors communiquez sans tarder avec Réjeanne Castonguay au 819-424-4062.

Notre prochaine conférence se

tiendra le 15 août prochain, et Monsieur Pierre Wery viendra nous parler de nos amis les Pies, qui quelquefois se transforment en percussionnistes.

Suivez-nous sur notre site web et Facebook pour des activités estivales.

Les évaluateurs pour les fleurons seront en examen chez nous cet été. Notre village doit être fier de ces 4 fleurons et osez espérer en obtenir 5. Le projet marguerite existe toujours et notre ami Christian Dufresne effectuera les dernières visites prévues et bouclera ainsi le tour du village et des lacs avoisinants. Un portrait final des efforts d'embellissement accomplis par tous les citoyens de St-Donat sera compilé et analysé. Rendez notre village attrayant en fleurissant votre environnement.

Je profite de l'occasion pour remercier Carole Beauséjour et toute son équipe pour l'excellent travail de création et d'entretien de tous les végétaux qui embellissent notre village.

Courriel : hortistdonat@gmail.com Facebook : hortistdonat

Période de chaleur

La Direction de santé publique rappelle les mesures de prévention

L'été, les Lanaudois accueillent le beau temps avec bonheur. Il arrive cependant qu'il fasse très chaud au cours de l'été. La Direction de santé pu-

blique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière rappelle les principales mesures de prévention à adopter en période de chaleur extrême;

 Passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement un endroit climatisé, comme par exemple une bibliothèque ou un centre commercial;

 Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
 Réduire les efforts physi-

La Direction de santé publique conseille aussi à la population de prendre des nouvelles de leurs proches qui sont âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou de santé mentale afin de vérifier s'ils ont besoin d'aide ou s'ils ont besoin d'être accompagnés vers un lieu climatisé. Il est également important de veiller à ce que les enfants soient bien hydratés. Rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans un véhicule automobile, même

pour quelques minutes. Les populations plus vulnérables à la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, toute la population peut souffrir de pro-

blême de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements ou les malaises. Toutefois, les personnes àgées, les personnes atteintes d'un problème de santé mentale ou de dépendance à l'alcool ou aux drogues représentent, avec les enfants de quatre ans et moins, un groupe très vulnérable puisqu'elles peuvent avoir de la difficulté à prendre par elles-mêmes les précautions pour se protèger de la chaleur. De plus, les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la cha-leur s'affaiblir, ce qui peut aggra-ver leur état de santé.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1.

En eas d'urgence, appeler le 9-1-1. Pour en savoir plus sur la chaleur, consultez la section « Chaleur accablante » du site gouvernemental : Conseils pour l'été.



28 août (en cas de pluie, remis au 29 août)

Ouvert à tous! Belle opportunité pour souligner les efforts de vos employés!

Rallye d'observation sur la rivière Ouareau et le lac Blanc – équipe de 5-10 personnes, embarcation fournie (Si vous désirez utiliser votre propre embarcation, SVP nous en informer (Permis de navigation et vignette obligatoires, possibilité de mise à l'eau sur place).

Durée : 2h30m. environ, Départ à 14h30. Suivi d'un cocktail et souper, remise des prix

Lieu: Camping St-Donat (63 ch Charrette, Saint-Donat)

Coût: prix membre: 75S+tx par personne, prix non-membre: 90S+tx (incluant 2

consommations au cocktail et souper)

Réservation au bureau touristique : par téléphone (819) 424-2833 ou en personne Places limitées!



OYE!OYE! Bonne gens! Ne manquez pas l'exposition annuelle des artistes peintres d'Art Boréal qui se tiendra sous peu, soit les 26, 27 et 28 juillet à l'Hôtel de Ville de St- Donat. Nous vous accueillerons dès 13h le vendredi 26 et le vernissage aura lieu à 17h.

En plus des œuvres exposées sur les panneaux, nous vous présenterons également sur les murs tout autour de la salle, les travaux réalisés lors de notre projet environnemental « Nos pinceaux pour la planète » L'Éveil des consciences environnementales. Vous serez à même de constater l'originalité de chacun sur le sujet! Impressionnant!

Nous vous attendons en grand nombre! Sur ce bon été!

Jocelyne Lemay
Jocelynelemay3@cgocable.ca
www.artboreal.ca

OBTENIR LE MEILLEUR PRIX POUR VOTRE PROPRIÉTÉ, C'EST CAPITAL.

Vous êtes curieux de connaître la valeur de votre propriété? Laissez-moi préparer pour vous une opinion de sa valeur marchande **GRATUITEMENT et SANS** ENGAGEMENT de votre part. Visitez le ViaCapitaleVendu.com Le mandat de vente d'une propriété déjà sous contrat de courtage n'est pas ici sollicité.





preums pette statum de campagne las bord fr., do de la litoragore nove Magnitius en de perre, offeret un oble dradeureux et radique. 2 cm. Other-volus la ma-et la tranquillità d'un bord de focu i 289 9005 MLSDESERTT - Cutherine



or ;chelei 4 saisces. 3 cc poele è bois, temele pl abordable i MLS19690683 \$169600 Joseph

Ste-Agathe BORD DE L'EAU



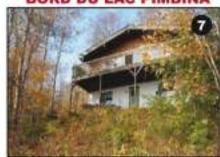


SUR LE LAC - 4 cac, foyor, garage, malson pou beleaux, propriete impeccable. MLS 18022862 - 795,000\$ - Pierro



) cac, foyer, garage double, poes, metre bateau à l'eau. Aue sur montagnes - 699 0005 - MLS 22358232 - Piens

BORD DU LAC PIMBINA



BORD DU LAC SYLVÈRE





819 217.1774

JOSÉE

C 514 770.2602

CATHERINE ROBIN-BOUDREAU

C 450 530.5408



Cuisson sur le BBQ

Conseils pour prévenir les intoxications alimentaires

la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière rappelle à la population l'importance de bien faire cuire les viandes et les volailles sur

La cuisson adéquate des viandes et des volailles préviendra des pro-blèmes de santé comme les gastroentérites graves associées à l'infection à E. coli communément appelée la maladie du hamburger. La salmonellose et l'infection à Campylobacter peuvent aussi être prévenues de cette façon. Elles sont des gastroentérites bactériennes qui occasionnent des symptômes plus graves qu'une simple in-

fection virale. Elles peuvent donner de la fièvre, des crampes abdominales, du sang dans les selles et de la diarrhée importante. Il est utile de connaître les mesures de prévention à mettre en application pour éviter cette contami-

Mesures de prévention à suivre - S'assurer de la conservation adéquate des aliments. La viande hachée se conserve un à deux jours au réfrigérateur et trois à quatre mois au congélateur. On ne doit jamais laisser de la viande à la température de la pièce. Il faut plutôt décongeler les aliments au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou au four conventionnel, im-

-Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant la manipulation de la nourriture. Répéter le lavage des mains lors de la manipulation des viandes crues ou après avoir touché à des objets ayant été en contact avec ces aliments (ex. : l'assiette et les ustensiles).

 S'assurer que la cuisson soit adéquate. Les viandes hachées et attendries doivent toujours être bien cuites. Le jus écoulé doit être clair et non rosé. L'utilisation d'un thermomètre est conscillée. Pour plus d'information sur les températures internes de cuisson recommandées des viandes et des vo-lailles, voir les sites Web du MAPAQ ci-dessous.

sée. La contamination croisée s produit lorsque des aliments cuits ou prêts à manger entrent en contact avec des mains, un ustensile, une assiette ou une surface de tra-vail ayant touché des aliments erus. Il est donc recommandé d'utiliser de la vaisselle et des ustensiles propres une fois la cuis-son terminée et de désinfecter adéquatement les surfaces ayant servi à la préparation des viandes ou de la volaille crues

Ne jamais consommer des viandes crues.

- Faire mariner les aliments au réfrigérateur. Ne pas réutiliser une marinade ayant servi pour la viande ou la volaille crues à moins de la faire bouillir.

- Aliments non consommés: laisser refroidir les aliments dans de petits contenants pour qu'ils puissent refroidir rapide-ment. Les placer à demi couverts sans tarder dans le réfrigérateur. Lorsque les aliments sont bien refroidis, couvrir hermétiquement les contenants. Ne pas conserver des aliments à des températures dangereuses, soit de 4°C à 60°C (les bactéries se développent rapidement). En cas de doute, les je-



Félicitations à Sylvie Léveillé Nouvelle régente élue du Cercle des Laurentides



Audrey Marion

Audrey passe le flambeau

Lors de notre rencontre mensuelle de juin avait lieu l'élection de la nouvelle régente et des officières du conseil. C'est avec un grand plaisir et beaucoup joie que nous félicitons, Sylvie Léveillé pour son élection à ce poste important. Son engagement continu pour notre cerele est un gage de réussite dans sa nouvelle fonction. C'est en toute amitié que nous l'assurons de notre soutien.

A cette occasion, nous avons reçu la visite de madame Miche-line C. Lauzon ex-régente d'état, Elle a fait l'installation du nouveau eonseil et félicité les officières pour leur beau travail. Pour plus d'information sur les personnes élues au conseil, voir http:// www.cercledeslaurentides.com/ executif.html

En août aura lieu le Bereethon. Cette activité de financement est d'une grande importance pour no-tre implication dans le milieu. Grâce au travail de nos membres et votre générosité, ce sera un succès assuré.

Tasis du Lac Archambault 🦳 NOUVEAU PROJ

EN BORDURE DU LAC ARCHAMBAULT

"RÉSIDENCE" ÉVOLUTIVE POUR AÎNÉS

STUDIOS, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2 APPARTEMENTS VIP: STATIONNEMENTS INTÉRIEURS, DISPONIBILITÉ LIMITÉE

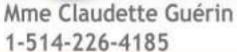
PLUS DE 85% DES UNITÉS SONT LOUÉS FAITES VITE!

Vivre au rythme de la nature! Au coeur de St-Donat - Parc naturel habité



Bureau de location:

578-B, rue Principale, St-Donat www.oasisdulacarchambault.com info@oasisdulacarchambault.com





Mme Duplantie 1-438-499-4532



Bord du lac Archambault, Saint-Donat | MLS 16993660 | 200 pi. de rive, 5 các, 342 sdb, garage double diffaché et un garage triple défaché!



Bord du lac Quareau, Notre-Dame-de-La-Merci | MLS 28862361 | Propriété unique et intime, piscine intérieure vue sur le lac, prientation plein Sort.



Bord du lac Ouareau, Saint-Donat | MLS 22782867 | 198 pi. de rive, orientation sud-quest, 4 clac, 2+1 sdb. Intimité assurée et vue à couper le souffiel



Louis Jeannotte

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ I LL DON

C 514.830.2645 B 819.424.7155

ljeannotte@sothebysrealty.ca



sothebysrealty.ca

Pensez-vous vendre? Nous avons des acheteurs! Contactez-nous au 819.424.7155 ou 514.730.7066 pour obtenir gratuitement une opinion de la valeur marchande de votre propriété! Disponibilité 7 jours sur 7!



Linda Minotti

COURTIER IMMOBILIER

C. 514.730.7066 B. 819.424.7155

lminotti@sutton.com www.lindaminotti.com



SYNERGIE INC.







Saint-Donat 1 Mt S 28451830



MLS 2066/93/ 1 /32 pieds de rive, plage de sable, forrain plat.





MLS 20006286 1-5-tör. 2 sdb. distance de marche du village

Disponibilité 7 jours sur 7

Recherche nouvelles propriétés pour combler les besoins des acheteurs



SUZANNE HOULE

Courtier immobilier & hypothécaire Real Estate & Mortgage Broker

819 323-8900 819 424-5555 suzanne.houle@live.ca

www.suzannehoule.com
// Suzanne-Houle-1532683527006870/
754 rue Principale, St-Donat, Québec J0T 200



LAC GEORGES



Coquette propriété de 3 chambres, située au sbords du lac Georges, 232 pieds liméaire sur un lac navigable, place de sable, 293 000\$ ML\$22301453

ST-DONAT



Investisseurs: Un très beau 4 chambres dont 2 en haut et 2 en bas. Maison de bon goût qui a subi plusieurs belles

ACCÈS AU LAC OUAREAU



Très beau terrain située dans un cul de sac, endroit paisible un choix parfait ou le calme est au

CH. DES FLAMANTS



Belle propriété qui se trouve à 10 minutes du village de St-Donat et ses services et activités 205 000\$ MLS11853444

BORD DU PETIT LAC BLANC



Un 3 chambres à coucher, petit lac Blanc pour canot, kayak et

ACCÈS AU LAC CLEF



Chalcureuse propriété idéale comme première maison ou encore une résidence secondaire. Un site pour les ameteurs

COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL



LOCATION POSSIBLE: Dépanneur, casso croête, une crémurle et autres. Le seul commerce pour servir les citoyens du

VILLAGE



repriété de 3 chambres avec garçonnière et son revenu situi lu coeur du village. À presimité des écoles, garderies, C.L.S.C Paro et plages, patinoires et autres, 185 9065 MLS27847546

TERRAIN BORD DE L'EAU



Un terrain 47,729 p.c. au bord de l'asu à bon prix situé sur un Domaine Privé plus connu du Centre

TERRE ST DONAT



Oyez, Oyez, Investisseur, développeur voici une belle serre composée d'arbres mixtes dans un secteur de développement résidentiel, 95 000\$ MLS13236385

AUBERGE ST DONAT



Situé au coeur du village rue Aubin, à quelques pas du Parc des Pionniers et près des services. Travaillez à même votre résidence un choix judicieux. 200 0005 ML S27485565

BORD DU LAC CROCHE



Un appartement/condo avec foyer au bord de l'e è un prix totalement abordable, 3 chambres, 3

Optez pour un courtier



PROFESSIONNEL PROACTIF
PRODUCTIF
PROGRESSISTE

le courtier qui a vos rêves à coeur

VAL DES LACS



In beau petit havre de paix. Une propriété qui vou ffre une vue sur le lac Gagnon en plus de son dr de quai et embercation, 182 0005 ML921112409

ACCÈS LAC PROVOST



Une propriété dans un endroit paisible, agrémentée d'un accès PRIVÉ au lac Provost à deux pas de l'entré du Parc Tremblant, 137 5005 MLS15450258

LAC CROCHE



Pas une mini maison, mais pettie et coquette de 2 chambres avec vue sur l'eau. Un endroit parfait pour vous reposer au

VAL DES LACS



Partez votre commerce, ici était une épicerle et ourrait facilement se transformer et en prime 2 logements, 199 000\$ + TPS+TVQ MLS20787526

C'est avec HOULE que ça ROULE, plus de 15 ans de métier sur le territoire. APPELEZ-MOI!

SUZANNE HOULE

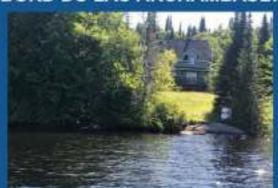
Courtier immobilier & hypothécaire Real Estate & Mortgage Broker

819 323-8900 819 424-5555 suzanne.houle@live.ca

www.suzannehoule.com /5uzanne-Houle-1532683527006870/ 754 rue Principale, St-Donat, Québec JOT 200



BORD DU LAC ARCHAMBAULT



Une propriété qui mérite votre attention. Grandes pièces éclairées, vue sur le fac, sous-soi fini, belle condition, située dans une bale, secteur privé. 715 000\$ MLS12903318

CHERCHE RELÈVE



NATURE ET VILLAGE



Situé dans la nature, mais à deux pas du village et ses services. 11 Pièces, terrain paysager. 2 garages, accès riv. Ouareau. 419 000\$ MLS18843879

LAC BLANC ET LAC OUAREAU



TERRAIN



Une rareté sur le marché. Terrain sur le chemin Coutu, un site de choix pour plusieurs. Secteur privé, dans une baie. 345 000\$ MLS15292540

HAUT DE GAMME



ACCÈS NOTARIÉ AU LAC OUAREAU



s à distance de marche, maison de 4 chambres B, 1 salle d'eau avec un sous sol, sans oublier les deux garages. 439 000\$ MLS23952517

BORD DU LAC ARTHUR



ACCÈS AU LAC ARCHAMBAULT



Spacieuse maison de 3 chambres, trois salles de ain, garage pour vos jouets, grande remise pour vos urplus. LIBRE MAINTENANT. 290 000\$ MLS16433709

LA TANNIÈRE DE L'OURS



La Tanière de L'Ours , GÎTE, à la recherche d'un n itaire pour poursuivre cette belle aventure de l de chambres. 654 000\$+TPS/TVQ. MLS2120035

INVESTISSEURS



BORD DU LAC CLEF



Mignone propriété de 3 chambres, située vraiment au sein de la nature à 10 minutes du village et ses services, 450 000\$ MLS21897530



C'est un rendez-vous le 20 juillet pour une randonnée canot/kayak au lac Croche

Jacques Marcoux

ans le cadre de ses activités estivales, le Club de Plein air de St-Donat organise samedi le 20 juillet prochain en collaboration avec l'Association des Résidents de la Région du Lac Croche une randonnée Canot/ Kayak au lac Croche. Le rendezvous est à 10h00 et le départ à 10h30 sur le chemin St-Guillaume à partir des terrains de l'ancien Camp Kennebec (bassin 4). Cette collaboration pour cette activité en est à sa troisième année et les gens qui y ont participé ont tous bien apprécié la configuration particulière du lac Croche avec ses 8 bassins et ses passages sous 2 ponts sans oublier la traversée du tuyau. La randonnée se fera en 2 étapes avec parcours des bassins 4, 3,2 et 1 en matinée puis retour au Camp Kennebec pour le diner

et enfin en après-midi ce sera les bassins 5,6 et 7. C'est une expé-rience à ne pas manquer et on vous invite à y participer.

Du nouveau au parc du Lac Cro-

Comme vous avez sans doute pu le constater, le vieux chapiteau du pare du lac Croche a été démoli. La toiture de même que le plan-cher nécessitaient d'être refaits et de plus on ne pouvait garantir la sécurité de sa structure. Un projet pour un nouveau chapiteau multifonctionnel beaucoup plus grand et offrant beaucoup plus de possibilités a été déposé à la municipalité cet hiver et accepté par celle-ci. Malheureusement, les contraintes du plan d'ingénierie exigé rendent ce projet beaucoup plus complexe ce qui nous oblige pour le moment à réviser notre plan. Bien qu'il paraisse improbable pour le moment que ce nouveau chapiteau puisse se réaliser cette année, nous conservons espoir pour 2020.

En ce qui concerne le parc du lac Croche et ses équipements pour l'été, veuillez noter qu'un nouveau filet de badminton et de volleyball ont été installés et 2 nouveaux bacs contenant respectivement jouets pour le carré de sable et ballons pour soccer et volleyball sont disposés sur le terrain. On vous invite à y remettre les équipements lorsque vous quittez les lieux. Merci de votre collabora-

Myriophylle à épi

On parle de plus en plus de cette plante exotique envahissante qui prolifère dangereusement tout près de nos lacs. Heureusement nous ne sommes pas touchés mais la menace est toujours là. La municipalité de St-Donat s'est donc jointe avec le Conseil régional de 'environnement des Laurentides (CREL) afin d'établir un plan d'intervention en cas d'invasion. L'une des étapes à suivre selon les experts, était d'établir une carte bathymétrique récente de nos lacs à l'aide d'instruments de mesure.

Le mois dernier, des bénévoles de toute la région de St-Donat ont donc donné généreusement de leur temps et ont accompagnés et assistés l'agente de liaison du CREL qui a parcouru nos lacs afin d'établir cette carte qui sera dis-ponible pour tous. L'ARRLC tient à remercier ses bénévoles qui ont parcouru de long en large les huit bassins du lac Croche. Sans eux et leur dévouement, il y a bien des activités ou événements qui ne pourraient avoir lieu. Ils sont précieux, indispensables et de plus en demande. D'ailleurs au sujet des bénévoles, l'ARRLC est toujours à la recherche de sang nouveau et toute aide peu importe son importance sera la bienvenue. Merci encore à nos bénévoles.

Épluchette de blé d'inde

Nous vous rappelons que l'échange de plantes vivaces ainsi que l'épluchette de blé d'Inde annuelle de l'ARRLC se tiendra le 17 août prochain sous l'immense chapiteau. Le programme de la journée, qui inclura des activités pour les petits et les grands vous sera communiqué sous peu. Nous

vous attendons en grand nombre, venez fraterniser entre voisins. Parlez-en à vos parents et amis. Et surtout, notez le rendez-vous à votre agenda.

Recrutement

Par rapport à l'an dernier, il y a encore quelques retardataires pour le renouvellement de leur adhésion et ce bien que plusieurs rappels ont été transmis depuis ce printemps ee qui entraine surcroit de travail pour nos bénévoles et plus de paperasse. Rappelons l'importance d'adhérer tôt dans l'année à votre association. Ceci permet en effet aux membres du conseil d'administration de mieux planifier ses activités de même que ses dépenses.

Pour tout commentaire concernant cet article ou pour des suggestions. écrivez-nous arrle@saint-donat.info. yous rappelle qu'une pageFacebook est maintenant disponible sous Association des Résidents de la Région du lac Croche. On vous invite à la consulter et à l'ajouter à vos centres d'intérêts.





Olivier Chenette-Stewart

près quelques semaines de préparatifs et plusieurs ∟mois de planification, le Club nautique Saint-Donat est désormais ouvert pour sa quatrième saison. Voici un petit aperçu de ce qui sera offert cet

Location

Le Club nautique, c'est l'endroit idéal pour profiter du lac Archambault et pratiquer les sports nautiques non-motorisés. Pas de bateau? Pas de problème. Notre service de location, ouvert de 10h à 16h, tous les jours, vous permet de naviguer sur le plan d'eau à bord d'une de nos embarcations. Vous y trouverez tout -ou presque!- du kayak au stand up paddle en passant par le pédalo. Pour les amateurs de voile, nous avons plusieurs dériveurs à votre disposition. Nouveauté cette année : deux quillards se joindront à notre flotte au cours de l'été.

Après les averses et les orages de juin, c'est sous le chaud soleil de juillet que nous avons accueilli nos premiers jeunes du camp de voile. Cette année, ce seront près de cent enfants et adolescents qui prendront part à une de nos trois formules de camp. Le Jardin nautique, d'une durée de trois demi-journées, est l'initiation parfaite au nautisme pour les tout-petits. Découverte et passion, c'est le camp parfait



Il fait beau, il fait chaud,

pour apprendre à naviguer sur un voilier. Régate et aventure complète notre offre de camps. C'est un stage de perfectionnement à la voile pour ceux ayant déjà de l'expérience. Plaisir et dépassement de soi seront au rendez-vous!

Si les camps s'adressent uniquement aux enfants, nos formations privées ou semi-privées, elles, sont ouvertes aux personnes de tous âges. Cette séance de trois heures avec un instructeur vous permettra d'acquérir plusieurs notions de base en voile et de les mettre en application

Régates

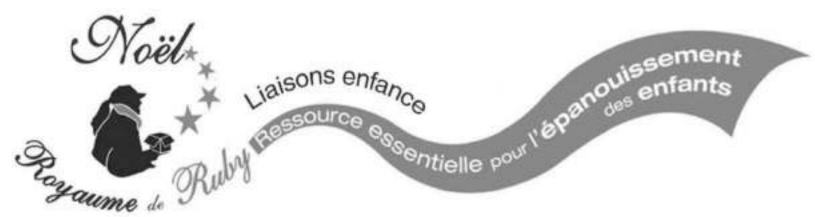
À tous les dimanches de l'été, des régates auront lieu sur le lac Archambault. Organisées par le Club, elles sont l'occasion parfaite de mesurer vos aptitudes en

voile à celles des autres. Un classement sera tenu tout au long de la saison et mis à jour après chaque régate.

De plus, notre village accueillera pour la première fois une étape du Circuit du Québec en voile. L'événement devait se tenir les 13 et 14 juillet, mais sera déplacé finalement au 31 août et au terseptembre. Les coureurs de plusieurs équipes de la province prendront part à ces courses, que vous pourrez observer sur l'eau à bord d'un bateau ou sur terre sur le terrain du Club

C'est ce qui conclut ce survol des différentes offres du Club nautique cet été. Nous serons ouverts à tous les jours de la Fête nationale à la Fête du Travail. Au plaisir de vous voir prochaine-





C.P. 1115, Saint-Donat, Qc JOT 2C0

LEVÉE DE FOND Liaisons enfance... Noël, Royaume de Ruby

Courez la chance de gagner cette magnifique toile de l'artiste peintre Robert Simpson



Billet en vente au coût de 5\$ / Tirage le 31 août à 20h00 à la Placette

Venez nous rencontrer:

À la Placette avant les spectacles du samedi soir

Chez nos commerçants IGA et Métro

les fins de semaine

En tout tant

En communiquant avec Nathalie Labelle au 819-424-1741



Revenons un peu en arrière

Nous reproduisons ici un texte parus dans le journal Altitude 1350 en juillet 1990 et écrit par Annie Lafortune.

Deux hommes ont eu la peur de leur vie lors de l'écrasement de leur hydravion le 23 juin dernier Saint-Donat.

Les deux victimes sont M. Michel Maruska, âgé de 59 ans, originaire de Longueuil et pilote au moment de l'accident et M. Michel Turpin de Repentigny, proprié-taire et passager de l'appareil.

L'accident se serait produit peu après midi sur le lac Blanc. Selon Rapport d'enquête, le sergent Gilles Hevey, de la Sûreté du Québee de Saint-Donat, nous confirmait que des ratés du moteur seraient à l'origine de l'accident, Quand l'appareil, de marque Maule, jaune et bleu, immatriculé CFCKR, eut décollé du lac Archambault, il n'a fallu que quelques minutes avant que les deux occupants ne s'aperçoivent du problème. M. Maruska manœuvra alors l'avion de type léger afin d'amerrir sur le lac Blanc.

Catastrophe évitée

Contrôlant difficilement l'appareil qui faisait des vrilles, ce fut de justesse que des chalets ont pu être évités ainsi qu'un mur de béton. "L'hydravion est passé à quelques centimètres du mur de bé-ton" confiait le sergent Gilles Hevey, Brigitte Tellier, qui se faisait bronzer non loin du mur, a avoué avoir eu la peur de sa vie.

Selon l'enquête qui a été menée,

l'hydravion aurait heurté l'eau, éjectant automatiquement le passager Michel Turpin qui a subi une fracture ouverte à la jambe gau-che avec plaie ouverte. L'appareil s'est finalement enfonce dans quelque 15 pieds d'eau entrainant à son bord le pilote Michel Maruska, coincé dans le cockpit et retenu par sa ceinture de sécurité.

Secours rapide

Michel Cloutier, entrepreneur à Sainte-Thérèse et voisin du lieu de l'accident, a immédiatement olongé à l'eau ramenant à la berge le pilote qui, selon plusieurs, était bleu. Il a effectué le bouche à bouche sur la victime.

Deux médecins du CLSC de Saint-Donat, Anne Fortier et Denis Langis, accoururent sur les lieux de l'accident afin de donner les premiers soins aux blessés, secondés par les ambulanciers de Lafleur et les pompiers volontai-

Les victimes furent transportées par l'ambulance au Centre hospitalier Laurentien de Sainte-Agathe ou leur état n'inspirait plus aucune

Le matériel pour sortir l'hydravion de sa fâcheuse position a été fourni par St-Donat Marine. Afin un environnemental, on a fait appel à deux plongeurs, François Bertrand et Bruno Angers, pour glis-ser des chambres à air de camion sous l'appareil dans le but de sou-lever et de le ramener au rivage.

Une enquête a été ouverte con-jointement avec la Sûreté du Québec, sous la responsabilité de Fagent Paul Brouillette, et Transport Canada et ne sera disponible qu'à la fin de l'été.



Paroisse St-Donat



Gertrude Lafond Nielly

nous vendredi le 21 juin à 15h54. Il est a souhaiter que Dume Nature en est été avi-

sée et que le soleil soit au rendez-vous pour le reste de l'été. Encore cette année la lête des mères et la lête des pères ont été soulignées d'une façon toute spéciale lors des célébrations excharistiques. Des membres de la communauté ont acqueillis chaleureusement les papas et les mamans en leur offrant un signet avec un texte à méditer. L'un d'eux était marqué d'un signe particulier per-mettant de déterminer une personne ga-

gnante. Pour la fête des mêtes le hasard désigna Mme Dunielle Lèvesque qui reçut un panier de bégonias et pour les papas ce iut M. Claude Mongeau qui reçut un plant

La chorale sous la direction de Diane Gobeil Houle ainsi que les abbés Marc Richer et Steven St-Amour, ont su chaeun à leur façon rendre hommage aux papas et aux mamans et avec tixite l'assemblée remercier Dieu pour le don de la vie, la Joie d'être purents et tout l'amour qui se vit dans les familles.

Pour sa part, la fête de l'Amour du 2 juin a réuni onze couples qui célèbrent en 2019 un anniversaire de mariage allant de 10 à 60 ans de vie commune.

Ces couples ont acceptés une invitation de la paroisse à participer à la oélébration dominicale afin de rendre grâce à Dieu pour ces années d'amour et de vie com-mune. À l'uccueil, chacun et chacune ont reçu un bouquet de corsage et c'est avec fierté qu'ils sont entrés en procession pour

prendre place dans l'église.

Après les présentations l'abbé Marc
Richer qui présidait l'eucharistie les a in-vité à renouveler leur væux sans oublier le buiser traditionnel. Ce fut un moment touchant vécu dans la simplicité et la joie. Une plante d'Intérieur a été offerte à Mme Fleurette Gingras et M Martial Bureau

pour souligner leur 60ême anniversaire.
Merei à Abiguelle Lavoie membre de
l'orchestre de Saint-Donat qui a fait vi-hrer les cœurs en interprétant au violon le Canon de Pachelbel au moment où Marcelle Nadon lisait un hommage aux

couples participants.

Après la messe un vin d'honneur a été
offert à toute l'assemblée permettant
ainsi de fraterniser et d'offrir nos voeux

aux couples.

Pour que ces fêtes paroissiales puis-sent avoir lieu il faut beaucoup d'impli-cation des membres de la communauté. Merci à Marcelle Nodon et Marielle Lord (CPP) ainsi qu'à toutes les personnes

hénévoles qui les soutiennent. Un grand merci aussi aux couples qui acceptent l'invitation. Sans eux la fête n'aurait pas lieu non plus. D'une année à l'autre étant donné le multiple de 5 pour

les anniversaire de mariage les personnes invitées ne sont pas les mêmes. Par votre présence, vous témoignez de votre engagement devant Dieu à faire grandir votre amour et à vivre en-semble les valeurs chrétiennes dans les bons moments comme dans les difficultés de la vie de cou-

ple et de l'éducation des enfants. En juillet et en août les memhres de la chorale paroissale pren-nent une pause bien méritée en ce qui concerne les célébrations du dimanche. Cependant sur de-mande, les membres de la chorale sont toujours disponibles pour l'animation des funérailles. Merci Diane Gobeil Houle directrice et aux membres de la chorale qui de dimanche en dimanche nous aident à vivre de belles célébra-

Pour ees 2 mois Mme Lucie David prendra la resève et animera le chant de l'assemblée.

Par le Journal du mois de Juin nous appremions le décès de Mme Lucille Wa-

gner Paquette co-fondatrice du Journal altitude 1350. J'ai le goût de vous parta-ger un peu ce qu'elle a été pour moi. Lucille était une femme de « tête et de exeur » Je l'ai côtoyé à l'époque des «Loisirs des Tout-Petits » où en tant que responsable, j'écri-vais des articles concernant cet organisme (publicité et activités). Elle me recevait toujours avec le sourire et nous laissait une grande place dans son journal. Par la suite de 1994 à 2002 Lucille a

écrit presque chaque mois un article pour le Conseil de pastorale paroissiale dont je faisais partie. Cet article intitulé « Que se passe-t-il à l'ombre du docher » avait pour but de sensibiliser et informer les donatiens et donatiennes sur ce qui se vivait dans les paroisses de St-Donat et de Notre-Dame-de-la-Gorde, Lucille était une femme intègre, accueillante, remplie d'humanité et d'une grande foi. Elle a été pour moi un modèle et elle restena dans

mon cœur. Bon été à chaeun et chaeune de vous. Bienvenue aux vacanciers et vacancières qui visitent notre magnifique région. Chez-nous, soyez chez-vous,



Fleurette Gingras et Martial Bureau 60 ans de mariage.



L'abbé Richer, Fleurette Gingras et Martial Bureau 60 ans de mariage.

Appel d'offres 2019-015

Sable tamisé pour abrasif - Saison 2019-2020

La municipalité de Chertsey demande des soumissions pour l'achat d'une quantité de ± 13 000 tonnes métriques de sable tamisé pour abrasif de type AB-10, conforme aux normes du ministère des Transports du Québec et répondant aux exigences granulométriques spécifiées au point numéro 14 du devis, incluant le chargement.

Les intéressés peuvent se procurer les documents de soumission par le biais du système électronique d'appel d'offres (SEAO), à l'adresse Internet suivante : https://www.seao.ca, appel d'offres 2019-015. Les documents peuvent être obtenus au coût établi par le SEAO.

Seul le responsable en octroi de contrats de la municipalité sera autorisé à répondre à des questions et à communiquer avec les soumissionnaires. Toute question doit être transmise par écrit à M. Michel Raymond ing., directeur du Service des travaux publics, soit par télécopieur 450 882-3333 ou par courriel à mraymond@chertsey.ca

La municipalité de Chertsey ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues, sans encourir aucune obligation ni aucuns frais d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Les soumissions en deux (2) copies dûment identifiées, accompagnées de tous les documents requis et portant la mention « Appel d'offres 2019-015 - Sable tamisé pour abrasif », doivent parvenir à l'hôtel de ville à l'attention de M* Joanne Loyer, directrice du Service du greffe, au 333, avenue de l'Amitié, Chertsey (Québec) JOK 3K0, avant 9 h 30 le 6 aout 2019, alors qu'elles seront ouvertes en présence des intéressés.

Pour acheter ou vendre votre propriété,

FAITES AFFAIRE AVEC VOS AGENTS PROFESSIONNELS DE SAINT-DONAT









CARTES DE PROFESSIONNELS







 Spicialisation pierres naturelles (granite, calcaire, gries, ardoise)

Morches, trottoir patlo, mur et muret sec, mèga pas chinois, rocallis, foyer, inukahuk

Plantation d'arbres matures, arbustes, vivases

· Service d'extretien complet de vos aménagements

· Service de mini-pelle et de mini-pápino

DENDANTER - COMPTE

16, ree St-Louis, St-Donat • Cell.: 819 324-8410

Construction christian Lefebvre inc





excavationcarlemond@gmail.com

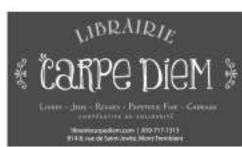






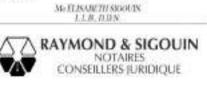












470, Principale C.P. 400 - Saint-Donat Tél.: (819) 424-2272 • Fax: (819) 424-1574



Abattage · Déboisement · Déchiquetage Élagage · Essouchement · Plantation

514 778 0075 819 507 0075 www.arbrespl.com







Mode d'emploi pour prévenir un incendie



(EN) Selon Prévention des incendies du Canada, un organisme sans but lucratif, huit personnes périssent en moyenne chaque semaine dans un incendie. Bien que ce bilan s'améliore peu à peu, l'organisme a établi quelques règles à suivre pour se mettre à l'abri des incendies.

Règle no 1 : Éviter les feux de cuisson

Les feux de cuisson sont la première cause d'incendie domestique au Canada. Selon Prévention des incendies du Canada, ces feux font de nombreux morts et des centaines de blessés chaque année. Pourtant, tous les feux de cuisson sont évitables. Pour réduire considérablement le risque que les flammes détruisent votre famille et votre logement, ne laissez jamais sans surveillance des appareils de cuisson en marche; de plus, faites preuve de la plus grande prudence lorsque vous faites chauffer de l'huile. N'oubliez pas non plus de nettoyer régulièrement votre cuisinière et de ne jamais surchauffer les

aliments.

Règle no 2 : Éviter les accidents causés par la ci-

La cigarette constitue un autre risque majeur d'incendie. Selon Prévention des incendies du Canada. la négligence de certains fumeurs constitue la principale cause de décès résultant d'incendies domestiques. L'exemple le plus courant est celui du fumeur qui s'endort en fumant dans un fauteuil ou dans son lit. Ne permettez jamais à quiconque de fumer sous l'effet de médicaments, d'alcool ou de dro-

Règle no 3 : Installer un détecteur de fumée télésurveillé

Les détecteurs de fumée constituent votre première ligne de défense, selon Prévention des incendies du Canada. En sonnant l'alarme lorsqu'ils détectent la présence de flammes et de fumée, ils vous donnent le temps de quitter les lieux. Soyez prévoyants et dressez un plan et à protectron.com

d'évacuation que vous répéterez régulièrement pour être prêt à réagir en cas d'incendie.

Mais ce n'est pas tout. Il est aussi crucial de vérifier régulièrement le bon fonctionnement de vos détecteurs de fumée. Comme l'explique Patrice De Luca, vice-président, Service à la clientèle chez ADT Canada, lorsqu'un incendie domestique se déclare sans que le détecteur sonne l'alarme, les piles sont en cause dans 41 % des cas. « Les détecteurs de fumée de la produits gamme de Protectron sauvent des vies, à plus forte raison lorsqu'ils sont reliés à un centre de télésurveillance d'ADT, parce que dans ce cas, les alarmes sont relavées au centre instantanément.»

Les services de télésurveillance vous évitent également de devoir vous souvenir de changer les piles de vos détecteurs. Pour en savoir davantage sur la prévention des incendies, rendez-vous à fiprecan.ca

Dépôt légal Bibliothèque Nationale du Québec

ANNONCES CLASSEES: 20\$

A LOUER

Secteur village, endroit tranquille, grand 4 ½, éclairé, foyer, entrée laveuse-sécheuse, cour arrière, stationnement privé, cabanon. Environnement sans fumée. Libre le 1er juillet : 540\$/mois 450 421-2594

4 ½, rue des Érables 3 ½, rue Nadon ou 3 1/2 rue Principale, meublé .A vendre, 529 rue Nadon, construction neuve 159,999 819-323-1555

BOIS DE CHAUFFAGE

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

Jean Marguerite Therrien



Déja un an que tu nous a quitté. Tu es toujours dans nos pensées!

Remerciements



À Saime-Agathe, aux soins perliatifs, est décèdé le 11 juin 2019, M. Jacques Villeneuve de St-Donat, âgé de 77n ns. Outre son épouse Diane Lambert, il laisse dans le deuil ses enfents, Mario (France), Céline (Stéphane), Nathalie (Denis), Ses pertis enfants: Virginie (Félix Antoine), Cyrdhia (Alexandre), Ellane (Daniel), Jordan (Mariou), Rosalie (Jean-Félix). Ses arrières petits enfants, Noah et Arthur. Aimsi que son frères et ses acues, ses beaux-frères et belles soeurs, ses neveux et mèces, ses parents et ses muis La famille tient à remercier le doctour Hébert ainsi que le personnel du CLSC de Sé-Donar et Phôpital de Ste-Agathe pour les bons soins-prodigués.

Veuillez considèrer des remerciements comme personnels.



ABONNEMENT JOURNAL ALTITUDE

Nom:	
Adresse:	C.P.:
Ville:	Province:
Code postal:	
Retournez à: Journal Altitude 1350	Abonnement: 20\$ Canada 70\$ Étranger 1 an (12 numéros)
365, Principale Saint-Donat (Quebec) JOT 2C0	NOUVEL ABONNEMENT RENOUVELLEMENT

Édition du 15 août 2019

Date limite pour messages et publicités:

7 août 2019

Ititude 1350

Adresse postale: 365, rue Principale Saint-Donat, Québec, JOT 2CO

Tél.: (819) 424-2610

journalaltitude@cgocable.ca

Conception graphique, édition électronique par Altitude Communications, Saint-Donat.

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

Martin Lafortune

Nathalie Boussion Nathalie Boussion

J'ABONNE UN AMI

Nous reconsulseans Taide Beancière du gouvernement du Canada, par l'entremise du Programme d'aide aux publications (PAP), paur aux dépenses d'envoi postel. anadä

Une belle récompense pour André Gaudet

_{Par} Jacques Cotnoir

e samedi 10 août prochain, monsieur André
Gaudet, président de
l'Organisme sans but lucratif
«Les gardiens du Liberator
Harry» se verra décerner une
très haute distinction, soit la
Médaille du souverain pour les
bénévoles, octroyée à des personnes pour leur contribution
exceptionnelle à la collectivité.
À l'origine cette récompense
s'appelait le Prix du Gouverneur général du Canada pour
l'entraide.

On sait qu'André Gaudet préside depuis de nombreuses années une équipe de bénévoles qui a investi beaucoup



d'énergie pour raviver la mémoire des 24 membres des Forces armées canadiennes qui ont perdu la vie suite à l'écrasement de leur avion, un Liberator B24, sur le flanc de la Montagne Noire, dans la nuit du 19 au 20 octobre 1943. On était alors en plein cœur de la seconde guerre mondiale. À



l'automne de 2018 on a souligné de belle façon à Saint-Donat le 75ème anniversaire de ce tragique événement qui a laissé bien des traces dans notre région..

Plusieurs membres de la famille du co-pilote, Stephen A. Sanderson, se déplaceront jusqu'à Saint-Donat pour la circonstance, dont son fils Peter ainsi que son neveu, Steve. Certains feront possiblement le voyage en provenance de Grande Bretagne. Une brève cérémonie de recueillement est prévue à compter de 13 heures au cénotaphe élevé à la mémoire des victimes de l'accident au cimetière du village.

La cérémonie de remise de la médaille se déroulera à la salle Jules-St-Georges de l'hôtel de ville de Saint-Donat à compter de 15 heures. C'est le maire, Joé Deslauriers, qui aura le privilège de remettre à André Gaudet ce signe tangible témoignant de la reconnaissance de ses concitoyens.

Une courte allocution sera prononcée en français et en anglais par Jonathan Gaudet pour souligner les mérites du récipiendaire. Plusieurs membres de la famille d'André seront présents ainsi que les membres de l'équipe des « Gardiens du Liberator Harry », soit messieurs Normand St-Amour, Jacques Deguire, André Lapointe et Daniel Juteau. D'autres témoignages pourront également être exprimés à cette occasion.

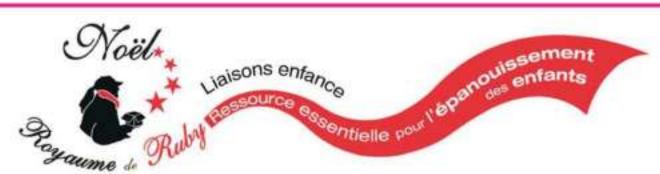
Tous ceux et celles qui connaissent et savent apprécier le dévouement d'André Gaudet pour cette cause qui lui tient tant à cœur sont invités à venir assister à l'évênement.

Celles et ceux qui le souhaitent pourront ensuite se réunir pour un souper au Club de golf de Saint-Donat. Réservation préalable auprès de Micheline Gaudet (819-424-2714).

Prix unique - \$32,00 - incluant taxes et service.

Bienvenue à tous les amis d'André Gaudet.

Il mérite tout à fait cette reconnaissance collective.



C.P. 1115, Saint-Donat, Qc J0T 2C0

Liaisons enfance... Noël, Royaume de Ruby Dit un gros Merci

À nos commanditaires :

IGA, Métro et Boulangerie St-Donat.

À tous ceux qui nous ont encouragés.

À tous les bénévoles.

Merci au nom des enfants







En bref ce mois-ci...

BON ANNIVERSAIRE A: Juillet 2019

- 05 Céline Villeneuve
- 11 Mario Villeneuve
- 12 Marc Raymond
- 15 Jocelyne Lequerre
- 16 Josée Boissonneault
- 18 Daniel Garceau
- 18 Jean-Pierre Garceau

- 20 Guy Joly 20 Agathe Lévesque
- 21 Lise-Anne Dupont
- 22 Evelyne Gravel
- 23 Michel Gravel 23 Francine Laroche Dupuis
- 24 Claude Beaulieu
- 24 Pierre Milat
- 25 Lise Desmarais
- 25 Denise Bureau
- 25 Audrey Gauthier 25 Pierrette Racine

- 26 Yolande Brouillette Lépine 26 Jean Cinq-Mars

- 26 Sylvie Régnier 27François Bertrand (fils de Ri-
- 29 Olivia Minville
- 30 Catherine Faubert Verzeni
- 31 Luc Robitaille

Août 2019

- 01 Francine Blouin
- 01 Johanne Labelle 02 Louise Bergeron
- 02 Eve Gratton
- 02 Zachari Gratton
- 02 François Robillard
- 02 Jean-Louis Roy 04 Alain Fredette
- 05 Richard Bertrand
- 05 Claudette Gauthier 05 Raynald Veilleux
- 07 Lily-Rose Beaulieu

- 07 Yvon Éthier 07 Micheline Gauthier 07 Eric Picard
- 08 André Granger
- 10 Marie Bertrand
- 11 Sylvain Monarque 11 Elliot Hardy
- 14 Pierre Lavoie
- 14 Guy Tardif

Les gagnants pour le mois sont:

Guy Joly (Métro Boucher) /

Claudette

Gauthier (Esthéti-

METRO

BOUCHER









que Image) /
Pierrette Racine (Beauté au bout des doigts) / Luc Robitaille (Proxim) / Claude



Beaulieu (municipalité St-Donat) / **Alain Fredette** (Distinction) / Lise Desmarais (Stéphanie Dionne)

Des astuces gagnantes pour vendre sa maison

(EN) Prévoyez-vous mettre votre maison en vente bientôt? Si c'est le cas et que vous aimeriez en augmenter la valeur, pensez de façon stratégique aux rénovations que vous pourriez y faire. Lisez les quelques idées proposées ci-dessous et voyez quelles améliorations vous pourriez effectuer pour obtenir les meilleurs résultats possible dans le marché de la re-

Faites bonne impression

Déambulez dans votre entrée et imaginez que vous êtes un acheteur potentiel. L'extérieur de votre rési-dence laisse-t-il une impression durable? La préparation à la vente de sa maison peut être aussi simple que de rafraichir la porte d'entrée. Une entrée invitante donnera le goût aux acheteurs potentiels de visiter l'intérieur de la maison. L'ajout d'une touche de couleur sur la porte donnera du caractère à la résidence, et le re-nouvellement de la quincaillerie lui

donnera un coup de jeune. Le nettoyage de votre pelouse, le lavage à pression du revêtement de la maison et la plantation d'arbres, d'arbustes et de fleurs sont aussi des moyens simples de rehausser l'attrait visuel de votre demeure. L'installation de lampes à énergie solaire en bordure de l'allée menant à votre maison est aussi conseillée.

Rénovez la salle de bain

Selon un récent sondage effectué par Houzz and Home auprès de pro-priétaires de maison, les salles de bain et les cuisines sont les pièces qui font le plus souvent l'objet de rénovations, et en particulier le bain. Il est important de s'attarder aux détails qui peuvent rapidement donner un nouvel éclat à un espace, en installant, par exemple, de la robinetterie de qualité lorsqu'on rénove. Au moment de choisir la nouvelle robinetterie, optez pour des éléments qui ont un style intemporel et que non seulement vous aimez, mais qui sont populaires auprès d'une vaste gamme d'acheteurs. Par exemple, Moen Canada propose les éléments de sa collection Voss qui constituent un splendide point de mire dans toute salle de bain. ette collection, qui comprend des robinets à monocommande surdimensionnés et à installation centrale et murale, réunit le meilleur des styles transitionnel et moderne.

Il est facile d'ajouter des étagères dans l'espace douche et bain, et d'ins-taller une nouvelle tige à rideaux de douche afin de préparer votre maison à la visite d'acheteurs potentiels. Ces quelques retouches suffiront à modi-fier l'apparence de cette pièce et à en augmenter la fonctionnalité... elles peuvent même vous rapelles porter quelques dollars supplé-mentaires!

Nettoyez pour mieux vendre

Les odeurs dé-sagréables sont inquiétantes puisqu'elles peuvent être l'indice d'un problème sousjacent, comme

moisissures. Utilisez un déshumidificateur pour assècher les zones humides si vous soupçonnez que des odeurs désagréables pour-raient être attribuables à la présence d'eau. Aussi, faites régulièrement nettoyer vos tapis et vos draperies par des professionnels, surtout si vous avez des animaux de compagnie, afin que votre intérieur sente le frais en tout temps. Si votre résidence a besoin d'un très bon nettoyage, il serait peut-être avisé d'utiliser les services



d'une entreprise qui non sculement fera le ménage, mais travaillera aussi avec vous pour organiser votre inté-

N'oubliez pas : concentrez-vous sur les réparations essentielles et les rénovations simples qui peuvent instantanément changer la perception des acheteurs potentiels. Ces améliorations ciblées constituent un excellent moyen de tirer le maximum de la vente de votre propriété.

Notre nouvelle saison L'APRES GOLF est bien - Champ de pratique entamée!

Cette année vous pouvez bénéficier de notre toute nouvelle trappe de sable. Pour ce faire nous vous invitons à vous informer de la possibilité de devenir membre et de profiter également d'autres avantages. Dans l'attente de vous voir et BONNE SAISON!



MINI-GOLF DE 18 TROUS

lapresgolf.ca

115, rue Principale 514 519-5308

NOUVEAU À SAINT-DONAT

Ligne de dard intérieur, fin septembre 18 ans et plus, femmes et hommes salle des Chevaliers de Colomb, sous-sol de l'église (nouveau local) Inscription avant le 15 août. Le cours débute en septembre

cdecdartst-donat@gmail.com

Inscription: Serge Auger 819-325-0550



Le 15 juin dernier, c'est une cinquantaine de personnes, parents et amis, venus d'un peu partout dont : St-Donat, Notre-Dame-de-la-Merci, Ste-Agathe, Montréal, Trois-Rivières et Chicoutmi, qui se réunissaient afin de souligner le 90e anniversaire de naissance de monsieur André Dupuis, ancien maire de Notre-Came-de-la-Merci. Leur présence a joué un rôle important dans la réussite de cet événement. L'ambiance était conviviale et chaleureuse. Les rires étalent au rendez-vous et les émotions étaient à son comble. Tous se sont donné le défi de raconter plusieurs anecdotes, histoires, évênements, aventures et mésaventures vicus au cours de ces 90 ans. Ce moment restera longtemps gravé dans sa mémoire. C'est un privilège que la vie nous offre de pouvoir encore vivre tous ces moments magiques avec lui. Merci la vie. Sylvie Dupuis



24, chemin Charette St-Donat, Qc, J0T 2C0

Patrick Roger Cell.: 819.216.0844

- EXCAVATION **EN ESPACE** RESTREINT
- ARBRE
- ARBUSTE
- AMÉNAGEMENT PAYSAGER
- DÉNEIGEMENT DOMICILIAIRE

Courriel: miniexcstdonat@live.ca

À votre service...

Depuis 1972

Bon été à tous!



Altitude 1350

Madame Gertrude Lafond-Nielly et la relation d'aide



par Nicole Lajeunesse ncolo@olessicelecate.n

Cet article est tout à fait particulier car il fait s'entrecroiser des expériences personnelles et un hommage à une dame qui s'implique depuis toujours dans sa com-

e reviens d'un voyage de cinq semaines en pays catalan (France et Espagne) où j'ai visité des lieux d'une importance extrême car ils témoignent de l'histoire de plusieurs civilisations, de l'époque romaine jusqu'à maintenant. J'ai visité des monastères et des cloîtres, des abbayes, des cathédrales, des sanctuaires, des chapelles, des châteaux et vu d'înnombrables vestiges de foi gravés dans la pierre de lieux improbables. Les églises étaient si fréquentées que pour assister correctement à la messe de 11 heures, il fallait arriver une demi-heure d'avance. J'aimais jaser avec les laïcs qui recevaient les visiteurs, voir les jeunes enfants se choisir un coin dans l'église pour jouer le plus silencieusement possible, contourner les landaus où des nouveaux-nés dormaient (s'ils se mettaient à pleurer, un parent sortait s'en occuper tout naturellement), donner 50 centimes ou 1 euro afin de déclencher le mécanisme d'éclairage de tel retable. Certaines églises avaient 7 retables, d'autres plus encore. Un retable c'est une construction, un ensemble peint ou sculpté placé sur le maître-autel ou autour de celui-ci ; on ne peut en décrire la magnificence. J'aimais aussi prendre des photos des fonts baptismaux et des chaires tellement, tellement parlantes. Perpignan, Carcassonne, Narbonne, Béziers, Fontfroide, Montserrat (Espagne)... De sorte qu'au retour j'ai voulu écrire sur une personne qui fait partie de ces aidants qui oeuvrent au sein de ma communauté. J'ai choisi madame Gertrude Lafond-Nielly alors que je ne la connaissais pas du tout mais sa

sensibilité et sa réserve m'intriguaient,

Gertrude a une véritable passion pour l'étude. Elle n'a jamais arrêté d'aller à l'école en quelque sorte. Partie travailler à Montréal, elle voit une annonce invitant des personnes à oeuvrer dans une institution pour « enfants déficients mentaux rééducables ». Quelle horrible définition, mais c'était l'époque. Elle y voit à la fois une belle opportunité d'emploi et une formation inspirante auprès de seize enfants de 10 à 12 ans, officiellement, car elle s'occupait aussi de plus jeunes. Parallèlement elle s'engage dans un cours en éducation spécialisée afin que ses études servent correctement sa clientèle et le Franklin Center d'Huntington était ma foi fort approprié et bien coté.

Elle décide cependant de revenir à Saint-Donat pour épouser monsieur Michel Nielly et avoir une première fille, Christine, puis une deuxième, Dominique. Elles lui donneront quatre petits-enfants: Xavier, Tristan, Rose et

Gertrude voulait rester à la maison et éduquer ses enfants ellemême afin qu'ils aient les mêmes valeurs sur le plan moral, intellectuel et même physique. Elle sera donc à l'origine des Loisirs des tout-petits avec d'autres personnes indispensables à une vie communautaire. Il s'agissait d'un organisme à but non lucratif visant à répondre aux besoins des parents et des enfants, axé sur l'éveil socio culturel des enfants âgés de 0 à 5 ans. Ce n'était pas une garderie. Elle y oeuvrera 16 ans, de 1974 à 1990. Ensuite, tout en continuant avec cet organisme, elle sera responsable de la garderie scolaire située au sous-sol de l'église pendant 3 ans. Un cassetête de beaux horaires à assembler mais « ça allait bien » selon elle. Elle a cependant dû trouver une remplaçante et plusieurs s'y sont succédées mais Les loisirs des tout-petits ont eessé d'exister en 1997. Elle travaillera plus tard au service de garde de l'école de 2003

à 2009.

Le croiriez-vous si je vous disais qu'elle jonglait avec quelques morceaux d'un autre casse-tête? En effet, à partir de 1984, elle faisait partie de la formation à la vie chrétienne : préparation aux sa-

crements, activités en paroisse, rencontres le soir ou les fins de semaine. Elle se rappelle avoir visité 250 familles, 250 maison donc, pour la préparation au baptême. Elle dit : « J'ai été tellement bien accueillie. De saprées belles expériences. J'allais jusqu'au lac Sylvère. Le monde de Saint-Donat, c'est du monde inventif, plein d'énergie et d'imagination ». Elle a décide de prendre des cours en animation pastorale pour pouvoir parler correctement de la foi aux enfants, particulièrement à ses deux filles qui étaient rendues là. Sans cesser de se promettre à ellemême de revenir à l'éducation spécialisée un de ces jours.

Elle a été nommée par l'évêque membre du conseil diocésain de pastorale de Mont-Laurier en 1994 et elle y a œuvré jusqu'en 2003, « Ces amées-là j'ai vécu de belles expériences et j'ai rencontré beaucoup de personnes qui m'ont fait grandir. Une période bien importante de ma vie » me confie-t-elle. Gertrude a aussi sûrement beaucoup apporté à la communauté car elle était forte d'études sérieuses et particulière-

ment adaptées.

En effet je vous avoue que j'ai été époustouflée par les notes que Gertrude a obtenues à Sainte-Agathe où le collège André-Grasset déplaçait des professeurs pour un certificat d'études en Intervention pastorale de 1989 à 1994. Ce collège est réputé fiable, exigeant et irréfutable dans ses appréciations. Je me permets de vous énumérer ce qu'elle a appris. Connaissance approfondie d'un milieu d'intervention puis sur les approches à privilégier, dimension préventive de l'action, initiation à la Bible, technique d'observation participante, animation de groupe et lecture expressive. Ensuite, connaissance et mise en pratique des techniques de communication orale, insertion de la pastorale dans la société immédiate, psy chologie du comportement religieux et connaissance de l'organisation diocésaine. Gertrude remettait toujours « ses devoirs » à la toute fin « au cas où elle découvrirait quelque chose à ajouter ». Et elle spécifie que malgré ou grâce à son perfectionnisme ce qu'elle a vécu, toute sa vie, a été plus beau et plus fort que les difficultés rencontrées.



Est-elle revenue à l'éducation spécialisée ? Oh oui ! En 1990, elle a reçu son diplôme (DEC technique d'éducation spécialisée) qu'elle a doublé d'études en théologie qu'offrait l'université Saint-Paul d'Ottawa en déléguant des professeurs à Mont-Laurier. Elle a des cartables pleins de reconnaissances professionnelles que je vous avoue avoir apportés chez moi pour faire correctement ma

recherche.

Gertrude Lafond-Nielly est une femme inestimable. Jeune, elle vivait au Pimbina, loin du village, à 4 milles de tout. Quand sa mère lui donnait son bain ou lui faisait un brin de toilette elle chantait du Tino Rossa, du Maurice Chevalier.

« Cerisiers roses et pommiers blanes » et autres balades tout en instruisant ses enfants correctement. « Rendez à César et qui appartient à César et à Dieu ce qui appartient à Dieu mais ne vous appropriez jamais le bien qu'un

autre a fait ». « Ne vous accrochez pas au passé, il vous façonne pour l'instant présent ». Le père, Donat, avait aussi ses convictions dont celle de s'impliquer dans la communauté, d'être actif. Cela a donné une fille très bonne marcheuse qui a parcouru à peu près tous les sentiers de randonnée pédestre de la région ainsi que les chemins forestiers. Elle a fait le Nordet d'un bout à l'autre (30km à l'aller sculement) et l'Inter-Centre, de la Montagne Noire jusqu'à la base de plein air de l'UQAM lac Supérieur (même distance). Elle adore marcher, collectionner les roches, repérer les fleurs indigènes et identifier les oiseaux. Pour se ressourcer elle va dans sa cathédrale, la forêt, d'où sa dignité et sa réserve. Je la remercie pour cette entrevue et pour vous faire sourire, sachez que toutes ses moyennes pondérées cumulatives dans les matières étudiées ont été de 8,6 et plus!



PROMO
Dimanche au jeudi
80
Par nuit / p.p.o.d + taxes

Souper table d'hôte 6 services, chambre avec foyer et bain tourbillon double. Déjeuner continental servi à la chambre, accès au sauna et aux spas extérieurs.

Du lundi au vendredi

50%

de rabais
sur la 2º table d'hôte
Table d'hôte
6 services

Par pers. / + taxes et service

Ne pout être jumelé à ausune autre promotion ou rabais

Rabuis non valide pour les groupes.

Valide pour 2019 sur mention de cette publicité

1 800 622-1755

www.latourdulae.ca









RÉVÉLEZ LA VALEUR DE VOTRE PROPRIÉTÉ GRÂCE À REMAX

Notre engagement envers vous est simple: nous vous offrons la commercialisation et un service d'une qualité exemplaire, quelle que soit la gamme de prix de votre bien immobillier.



Saint-Donat

Saint-Donat

Notre-Dame-de-la-Merci Notre-Dame-de-la-Merci



Propriété de style chalet suisse située en montagne. Idéal pour les passionnés de la naturel 230 000 \$. MLS11635577 - Louise

TRIPLEX situé au coeur du village à quelques pas de tous les services. Belle opportunité d'affairest 154 000 \$ MLS10076915 - Daniel



BORD-DE-LEAU! Joli chalet 4 saisons en bordure du Lac-du-Castor sur terrain de plus de 40 000 pc. 260 000 \$ MLS21788136 - Louise

Beau chalet avec accès au lac Lafrenière. Grand balcon avec véranda. Garage. 139 000 \$ MLS25713048 - Daniel

Saint-Donat

Entrelacs

Accès au lac Ouareau

Lac Archambault



Terrain en bordure de lac avec plus de 87 500 pc. Bel emplacement face sud facilement aménageable et accessible. **82 000 \$** ML\$11337278 - Daniel

Chalet très abordable situé à proximité du lac Pauzé. Vendeur très motivé. Profitez de l'aubaine! 67 000 \$ ML517480216 - Daniel



MLS 22629182 \$ 244 800 Belle d'autrefois, vivez le charme d'une demeure ancestrale. Balgnade à distance de marche, à 2 minute du Mont-La Réserve - France



MLS 24840835 \$ 899 000 Recherché. Baie tranquille et ambiance rustique dans cette demeure chaleureuse. Secteur convoité - Gilles

Rivière Ouareau

Lac des Aulnes

Lac Ouareau

Accès au lac Ouareau



MLS 25709086 \$ 465 000 Terrain plat directement au bord de l'eau. Naviguez du lac blanc au grand lac Ouareau. Près du village et Mont-Garceau - France



MLS 9322348 \$ 387 000 Ayez accès au grand lac Baribeau par navigationé Résidence Coup de Coeur vraiment impeccable. Garage détaché - Gilles



MLS 22372209 **\$ 530 000** Plage exceptionnelle! Maison solide et spacieuse. Garage intégré, 2 vérandas, 2 foyers et sous-sol bien aménagé - France



MLS 9644499 **\$ 319 000** Co-propriété en rez-de jardin et tout près du lac! Sans souci, profitez des joies d'être riverain au lac Ouareau à prix abordable - Gilles





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

819 424.5775