

# Energy drinks, magic elixirs or canned death?



Joanne CLARK

**Summer is in full swing; for many kids this means practices and games - hours spent sweating it out in various sports activities.**

A few years ago, Gatorade would have been their beverage of choice, the one that marked them as « real athletes », nowadays, its sugar-charged caffeinated energy drinks like Red Bull and Monster. Thanks to enticing marketing, many kids, some as young as 9, are convinced that these magical elixirs will endow them with super powers.

## Death in a can?

The reality is something quite different. Energy

drinks, combined with physical exertion as well as alcohol, have been linked to several adverse health effects, even deaths.

Earlier this month, James Shepherd told the House of Commons Health Committee he is convinced that his 15-year-old son's death in 2008 due to an unexplained arrhythmia (irregular heartbeat) was linked to the Red Bull he'd drunk just hours prior. He wants the sale of energy drinks to minors banned.

According to Health Canada officials, testifying in front of the Committee, a child's daily intake of caffeine (a key ingredient in energy drinks) should not exceed more than 2.5 milligrams per kilogram of body weight. One dose of an energy drink can easily put some children over that.

Dr. Chris Turner, Director General of the Department of Health, noted that there have been 60 serious adverse reaction reports involving energy drinks - 15 were cardiac, two resulted in death. He added ... *there are increasing reports of caf-*

*feine intoxication from energy drinks, and there is concern that problems with caffeine dependence and withdrawal will also increase... the fact that there have been deaths really needs to be paid attention to.*

## We don't know enough

According to Dr. Lamont Sweet, PEI's Deputy Chief Health Officer, *...caffeine can cause heart irregularities both in normal hearts and in abnormal hearts.* He also pointed out that we still don't know enough. Although, there have been no specific findings in any of the autopsies as to whether an elevated heart rate caused the deaths, he noted that it is very difficult to measure caffeine levels after death or to arrive at a definitive finding. According to a 2009 European Food Safety Authority report, while the safety of individual ingredient that constitute energy drinks have been studied - notably caffeine taurine and glucuronolactone - energy drinks themselves, comprised of combinations of a number of different substances, have not.

In other words, we don't know enough about the interactions of the ingredients.

## Quebec ban

In April, citing an alarming rate of consumption among students, the Quebec Federation of Home and School Associations began lobbying the Quebec government to ban the sale of these drinks to minors. In addition to adverse health effects, the QFSA said the drinks also caused disturbances in the classroom.

## Stick to Gatorade

Remember, energy drinks may seem innocuous but they are neither soft drink nor sports drink. They are an adult beverage that poses a real danger to children. Explain the facts to your budding athletes. Stick to Gatorade or Powerade; these re-hydrate the body and provide sugars, which the body burns to create energy and to replenish electrolytes that help maintain the body's salt and potassium balances.

# Des plantes envahissantes dans nos plans d'eau?

**La surabondance de phosphore dans un lac est responsable de la croissance excessive de végétaux aquatiques, accélérant ainsi le processus d'eutrophisation.**

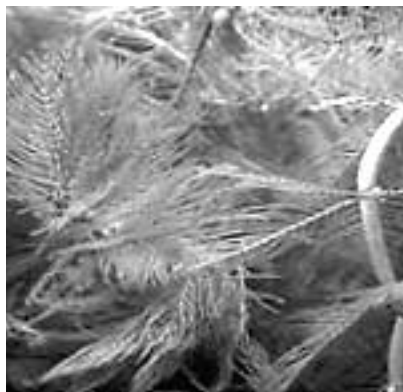
Mais les plantes bien de chez nous ne sont pas les seules à proliférer... Certaines espèces exotiques profitent également des conditions favorables de leurs «eaux d'accueil»!

Les plantes exotiques sont des plantes qui proviennent d'une région éloignée par rapport à leur distribution naturelle, le plus souvent issues d'un autre continent. Elles peuvent avoir été introduites dans le milieu à des fins horticoles, agricoles, médicinales ou alimentaires, mais peuvent également s'être retrouvées ici accidentellement par les eaux de ballasts des navires. D'autres secteurs d'activités telle l'aquariophilie et la navigation de plaisance servent de voie d'entrée aux espèces exotiques envahissantes.

## Conséquences liées aux plantes exotiques envahissantes

Les plantes exotiques deviennent envahissantes lors-

qu'elles colonisent une zone au détriment des espèces indigènes. Une croissance rapide, un taux de reproduction élevé ou une absence de prédateurs naturels, par exemple, favorisent leur prolifération au point de supplanter, à plus ou moins long terme, les espèces locales. Leur présence modifie le milieu et, au fil du temps, appauvrit la diversité biologique. Par ailleurs, elles peuvent compromettre certains usages des plans d'eau.



Myriophylle à épi

SOURCE: TROUSSE DES LACS, CRE LAURENTIDES, 2007

## Le myriophylle à épi

Originaire d'Eurasie, le myriophylle à épi est une plante vivace (et coriace!) qui vit submergée dans les eaux des étangs, des lacs et des rivières. Elle préfère les eaux peu profondes (0,5 à 3,5 m) riches en nutriments.

Le myriophylle à épi se reproduit surtout par bouturage : les fragments détachés de la plante développent des racines et

vont s'implanter ailleurs. C'est une forte compétitrice qui accapare l'espace et les nutriments utilisés par d'autres espèces. Elle nuit à la navigation, à la baignade, et peut avoir un impact négatif sur la survie de certains poissons.

## Hydrocharide grenouillette

Également originaire d'Eurasie, l'hydrocharide grenouillette est une plante flottante qui croît dans les eaux calmes et peu profondes. La plante se propage surtout par multiplication végétative : de nombreux bourgeons se forment au bout de longues tiges (stolons) et servent, l'année suivante, à la production de nouveaux plants. L'hydrocharide grenouillette possède un système racinaire dense, s'enchevêtrant et lui procurant une très grande stabilité. Elle remplace les espèces indigènes et nuit à la biodiversité. Ces espèces peuvent être tout près de nous. Ouvrez l'œil, inspectez vos embarcations et renseignez-vous!



Hydrocharide grenouillette

PHOTO MARTIN JEAN, ENVIRONNEMENT CANADA

Pour plus d'informations, consultez les dépliants de Nature Action, le site Internet d'Union Saint-Laurent-Grands-Lacs et celui du CREAT :

<http://www.glu.org/fr/campagnes/envahissantes/plantes/surveiller>

[http://www.creat08.ca/even\\_plantes.php](http://www.creat08.ca/even_plantes.php)

Isabelle St-Germain, Agente de liaison



Programme de Soutien technique des lacs de Bleu Laurentides à Saint-Hippolyte  
CRE Laurentides  
450 563-2505 poste 252  
isastgbleu@gmail.com

PUBLIREPORTAGE

CLINIQUE  
PHYSIOTHÉRAPIE  
DES MONTS



Jasmine Perreault et Caroline Perreault  
Physiothérapeutes

## 3 ans déjà et plusieurs nouveaux services offerts !

La Clinique Physiothérapie des Monts a célébré ses 3 ans en avril dernier. Afin de mieux servir notre clientèle, nous offrons maintenant des services complémentaires à la physiothérapie tels que l'acupuncture et l'ostéopathie.

En **physiothérapie**, nous sommes spécialisées en thérapie manuelle. Cette spécialité permet d'avoir une meilleure compréhension de la problématique du patient et de maîtriser des techniques de traitement plus avancées.

Nous offrons aussi un service de rééducation périnéale qui vise à traiter l'incontinence urinaire chez les femmes et qui s'avère très efficace.

**L'ostéopathie** et **l'acupuncture** sont des disciplines alternatives et complémentaires qui abordent différents problèmes autant musculo-squelettiques que systémiques (troubles digestifs, migraines, problèmes pré et post-partum...).

Nous sommes fières d'être une équipe multidisciplinaire qui permet une prise en charge optimale de tous les types de clientèles, et ce, par l'entremise de soins professionnels et personnalisés.

Visitez notre site internet **www.physiodesmots.com** afin d'en connaître davantage sur la clinique. Au plaisir de vous aider !

Caroline Perreault et Jasmine Perreault

### PRINCIPAUX PROBLÈMES TRAITÉS :

- Blessures sportives
- Fracture
- Maux de cou et de dos
- Entorse
- Tendinite, bursite et capsulite
- Conditions post-opératoires

2955, boul. Curé-Labelle, bur. 103, Prévost (Qc) J0R 1T0 • T : 450 224-2322 • [www.physiodesmots.com](http://www.physiodesmots.com)

# Culturellement vôtre!

## Un défi à la hauteur

Grâce à votre enthousiasme, l'exposition « Montagne-Art se souvient », L'école des hauteurs se souvient... a connu un réel succès. La fierté de nombreux enfants fut partagée avec leurs parents et grands-parents, visiteurs de cette belle activité culturelle familiale. Nous tenons à remercier tous les enfants de l'école des Hauteurs pour leurs travaux inspirés ainsi que leurs professeurs et Madame Katia Lavallée, directrice de l'école, pour leur chaleureuse collaboration.



Katia Lavallée, directrice de l'école, Francine Walker, présidente de Montagne-Art, Josée Tourigny, enseignante et Christelle Renoux du Comité culturel.

Face à cet engouement, et d'un commun accord, nous reconduisons ce magnifique échange pour 2011. Nous vous donnons donc rendez-vous pour l'exposition de la jeunesse hippolytoise, avec un nouveau thème, au printemps prochain! Merci à tous!

**Bénévoles recherchés  
pour la 25<sup>e</sup> édition  
de Montagne-Art**



Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles pour soutenir les activités reliées à l'exposition Montagne-Art.

Info : 450 563-2505 # 248  
cculturel.sainthippolyte@gmail.com



## Montagne-Art se souvient 25<sup>e</sup> 18 et 19 septembre

En septembre prochain, soyez témoin d'un quart de siècle de passion et de découvertes artistiques. Le Comité culturel vous présente trois artistes invités ayant marqué l'histoire de Montagne-Art, événement culturel incontournable de la région.

### Dominique Robert, céramiste

Entre Ciel et Terre. C'est le nom de mon atelier.

Jour après jour, Dominique Robert occupe cet espace, entre le ciel et la terre. Entre l'inspiration et l'argile, ses mains cherchent la forme cachée dans chaque masse de terre. Souvent elles la trouvent et parfois pas. Mais le bonheur de cette recherche est à chaque fois présent.

Elle ne sait pas pourquoi elle aime autant travailler l'argile.

Dominique Robert aime l'idée que cette matière vient de la terre, du tout début de notre bonne vieille terre et qu'il a fallu des millions d'années de pluie pour éroder les roches primaires et ainsi former cette argile. Dans ses mains, elle est si malléable, toutes les formes sont possibles. Et puis, en passant par le feu du four, elle redevient pierre, éternelle.

Je ne sais pas pourquoi j'aime autant la céramique mais je sais le bonheur et la chance que j'ai.



### Ginette Bertrand

Compositrice reconnue mondialement, Ginette Bertrand signe ses œuvres visuelles de son pseudonyme Djinn. Elle intègre son langage sonore à l'art visuel et vice-versa depuis 1990. Sa riche et puissante palette musicale, maintes fois saluée par la critique nationale et internationale est qualifiée de fantaisiste et évocatrice et lui a notamment valu « Le Grand Prix du CALQ » en 2000. Depuis ce temps, elle s'aventure avec succès en arts visuels et installations sonores avec plusieurs expositions en galerie partout au Québec et à l'étranger, dont la Chine. Native de Saint-Hippolyte, elle vit toujours sur la terre de son grand-père, dans la maison de son enfance. Amoureuse de la nature, musicienne, et globe-trotter, Djinn a sa façon bien à elle de s'exprimer par la peinture : ses tableaux témoignent de ses parcours à travers la planète et conjuguent dépaysement, force brute, beauté et sérénité.



### Alexis Gervais

Alexis Gervais travaille la matière depuis sa petite enfance. Ayant grandi dans l'atelier de son père, il a de tout temps cherché à créer des objets avec ce qui l'entourait. Il a réalisé ses premières œuvres d'importance en



1997, alors qu'il n'avait pas encore vingt ans. Fondateur et motivé, il fera sa marque aux États-Unis en approchant l'agent du célèbre groupe U2 avec qui il passera ensuite plusieurs années à travailler pour lui en Californie et à Toronto.

Alexis a exploré le potentiel de nombreuses matières, du métal, à la toile en passant par l'imprimé, les pièces de moteur, la céramique, le ciment et la peinture...

Ses dernières trouvailles sont faites à partir d'un fond de ciment tout en relief, qu'il peint de façon à ajouter mouvement et lumière, et auquel

il ajoute ensuite des formes telles que des fleurs, des oiseaux, des maisons, des étoiles, arrivant ainsi à transporter les observateurs dans un envoutant univers de rêve et de magie.

Il compte diverses expositions à son actif dont «Expo Chapeau» de la Maison de la culture de Saint-Faustin en 1997, dont il remporte le premier prix dans la catégorie des sculpteurs et le grand prix de l'exposition, soit la première place du choix du jury toutes catégories. Il présente également son travail à l'exposition «Montagne-Art», à Saint-Hippolyte en 1998, en tant qu'invité

d'honneur. En 1999, à «l'Exposition du Centre de commerce mondial de Montréal» à Saint-Sauveur, en 2005 l'exposition «Alexis et c'est amis».

Ses œuvres se retrouvent aux quatre coins de l'Amérique du Nord, dont certaines dans des commerces des Laurentides, comme une magnifique murale qui trône au restaurant Le Vieux Four de Saint-Sauveur.

Pour en savoir plus, il suffit de visiter le [www.alexisgervais.com](http://www.alexisgervais.com), ou encore de jeter un œil à la page «my space» de l'artiste.

## DEVENEZ MEMBRE DU COMITÉ CULTUREL !



Le but premier de la carte de membre du Comité culturel consiste à regrouper des amis et des adeptes des arts pour encourager la continuité de l'intérêt dans ce domaine, susciter la croissance de la fierté culturelle de la communauté.

La contribution pour l'obtention de la carte de membre permet de soutenir la Maison de la culture de Saint-Hippolyte où se tiennent des expositions mensuelles d'artistes peintres et

sculpteurs locaux. En devenant membre, vous contribuez à l'exposition multidisciplinaire Montagne-Art présentant une vingtaine d'artistes chaque automne et à la possibilité d'organiser diverses activités complémentaires d'intérêt général.

En plus de votre soutien aux arts et à la culture, vous profitez des avantages suivants avec votre carte de membre :

- Un rabais sur la vente des billets des activités de 2010
- Un rabais sur les ateliers artistiques,
- L'accès gratuit aux expositions du Musée d'art contemporain des Laurentides .

Pour vous procurer votre carte de membre,

veuillez composer le 450 563.2505 poste 248 ou communiquer par courriel :

comiteculturel@saint-hippolyte.ca ou complétez et postez ce coupon accompagné de votre chèque à :

COMITÉ CULTUREL DE SAINT-HIPPOLYTE INC.

2253, CHEMIN DES HAUTEURS SAINT-HIPPOLYTE, QC J8A 1A1.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

*Le Comité culturel de Saint-Hippolyte inc., organisme à but non lucratif, a pour mission de diffuser la passion pour la sphère culturelle dans la communauté hippolytoise, par la mise sur pied d'événements culturels rassembleurs.*

**Tarif de la carte valide  
du 1<sup>er</sup> janvier  
au 31 décembre 2010 :**  
Individuel : 20 \$  
Couple ou famille : 30 \$

# Les Jeux du Québec et les Championnats canadiens de natation pour Alexandr Coupal

Le 19 juin avait lieu la régionale des Jeux du Québec à St-Eustache. Alexandr y a remporté la course au 200 m papillon. Cette performance lui vaut une place pour la finale des Jeux du Québec qui sera disputée à Gatineau au début d'août.

De plus, Alexandr Coupal représentera le Québec aux Championnats canadiens de natation disputés du 22 au 25 juillet, à Winnipeg. Le jeune nageur de Saint-Hippolyte prendra part à trois épreuves dans la catégorie des 15 ans. Les entraîneurs du jeune homme, Stéphane Bédard et Jean-Pierre Laforest, du club de natation CAMO, soulignent que ces résultats sont l'aboutissement des efforts d'Alexandr : «Alexandr fait preuve de sérieux, de constance et de persévérance à l'entraînement et ses résultats le prouvent».

Alexandr a également remporté trois fois l'or lors du Challenge du printemps qui se déroulait à Terrebonne du 11 au 13 juin. Il a remporté toutes ses courses, récoltant l'or aux épreuves du 400m et du 1500 m libre et du 400 m quatre nages. «J'étais très content de ma performance, surtout que la compétition se tenait en bassin de 50 m, ce qui est toujours plus exigeant. C'est une bonne préparation pour les compétitions à venir.» souligne le jeune athlète.

Alexandr passera le prochain mois à se préparer pour les Championnats canadiens et les



Alexandr Coupal

Jeux du Québec. Avec la fin des classes, il délaisse la piscine de l'Académie Lafontaine, où il étudie en troisième secondaire, pour concentrer ses entraînements à la piscine du Centre Claude-Robillard, à Montréal. Outre les entraînements matinaux réguliers en piscine, Alexandr prévoit des heures de piscine supplémentaires, combinées à des entraînements à sec.

# L'argent pour Carolane

La jeune hippolytoise, Carolane Ouellette-Robichaud, participait au Championnat canadien d'escrime qui se déroulait du 1<sup>er</sup> au 4 juillet, à Repentigny.

Lors de l'épreuve des moins de 15 ans à l'épée féminine, Carolane a complété un peu difficilement son tour de poule en remportant 3 victoires sur 6. Avant d'amorcer le tableau d'élimination, Carolane s'était classée dixième sur 21 athlètes. Carolane a toutefois remporté les trois premiers matches du tableau et a fait son chemin jusqu'à la finale. Dans un match très serré du début à la fin, elle s'est inclinée par la marque de 13 à 12 avec 6 secondes à faire lors de la prolongation.

Bien que déçue, Carolane est contente d'être passée aussi près d'une médaille d'or. Elle a le sentiment du devoir accompli après avoir tenu tête à son adversaire durant les trois premières manches de trois minutes du match de finale. Elle est fière d'avoir remporté la médaille d'argent, sa première lors d'une compétition de la Fédération canadienne d'escrime. Elle est également satisfaite de son année tant au niveau sportif qu'académique malgré les hauts et les bas en escrime.

En janvier, Carolane a subi une intervention chirurgicale, ce qui a ralenti son rythme. Malgré tout, elle a terminé au deuxième rang du classement québécois à l'épée féminine des moins de 15 ans. De plus, à l'école secondaire des Hauts-Sommets qu'elle fréquente, elle a remporté quatre mérites : en français, anglais, mathématiques et sciences, ainsi qu'une plaque honorifique en sciences.

Cet été, la jeune athlète profitera de quelques jours de congé bien mérités avant d'entre-



Carolane Ouellette-Robichaud

PHOTO DE GAËTAN ROBICHAUD

prendre trois semaines de camp de perfectionnement en escrime.

Gaëtan Robichaud

**Monique GUAY**  
Députée de Rivière-du-Nord

Bureau de circonscription  
223, rue St-Georges, bureau 200  
Saint-Jérôme, Québec J7Z 5A1  
Téléphone : 450 565-0061  
Télécopieur : 450 565-0118  
Courriel : guaym1@parl.qc.ca  
Site web : www.moniqueguay.qc.ca

**Me Alain de Haerne** LL. L. DDN  
Notaire et conseiller juridique  
Notary and Title Attorney

980, chemin des Hauteurs  
Saint-Hippolyte (QC) J8A 1L2

tél. : 450 224-9359 • 514 208-3993  
courriel : dehaerne@sympatico.ca  
télécopieur : 450 224-2875

**Variété de livres pour enfants à 1\$**

**DÉPANNEUR DES HAUTEURS Shell-Proprio**

**Mots croisés, Mots cachés, Mots fléchés à 1.49\$**

**Devancez la rentrée**

**BEST-SELLERS EN TOUT TEMPS -15% INCLUANT LES NOUVEAUTÉS**

**Voici le tant attendu TOME 3 de la dernière saga de Michel David.**

**rég. : 16,95\$ 12.99\$**

**rég. : 29,95\$ 25.46\$**

**rég. : 29,95\$ 25.46\$**

**rég. : 29,95\$ 25.46\$**

**rég. : 54,95\$ 39.99\$**

**rég. : 29,95\$ 25.46\$**

**rég. : 24,95\$ 21.21\$**

**rég. : 29,95\$ 25.46\$**

**rég. : 24,95\$ 21.21\$**

**950, chemin des Hauteurs, au coin du chemin du lac Bleu • 450 224-5210**

# CRPF

## CAMPAGNE DE DONS ANNUELS

Il manque 15 000 \$ pour l'acquisition de deux terrains à Saint-Hippolyte.

Le Comité régional pour la protection des falaises a convenu d'une entente pour l'acquisition de deux terrains au cœur du massif des escarpements, sur le territoire de Saint-Hippolyte; un autre terrain avait été acquis à Prévost en 2008 par leur partenaire Conservation de la nature Canada (CNC) et la Ville de Prévost.

Pour acheter les deux terrains de Saint-Hippolyte, le CRPF doit déboursier la moitié de la somme requise, alors que le ministère du développement durable, de l'environnement et des parcs (MDDEP) a accepté d'assumer l'autre moitié. Le CRPF a jusqu'à la fin de juillet pour réunir la somme.

Le CRPF vous invite à renouveler votre appui et à devenir « propriétaires symboliques » du massif : chaque dollar versé équivaut à « acheter » 1 mètre carré (20 \$ = 20 m<sup>2</sup> ; 100 \$ = 100 m<sup>2</sup>).

Chaque donateur de 20 \$ ou plus recevra un reçu pour fins d'impôt.

**Gilbert Tousignant, Trésorier du CRPF,**  
info@parcdesfalaises.ca www.parcdesfalaises.ca

Jean-Pierre Quesnel

NOTAIRE

Service à domicile disponible

2274, chemin des Hauteurs  
(en face de l'église)

Saint-Hippolyte

450 563-4865 • téléc. : 514 365-3917

# LA VOIX DES GRANDS-PARENTS

## C'est le temps des vacances!

MARTINE LAVAL

*Les enfants ont terminé les classes et ils sont en vacances pour plusieurs semaines. Les parents, par contre, ont tout au plus une, deux ou trois semaines pour vivre des vacances en famille. Que faire des enfants durant tout ce temps?*

### On se propose?

Bien sûr, il y a les camps d'été de toutes sortes, la possibilité d'avoir une gardienne à la maison, mais n'est-ce pas le bon temps pour nous, les grands-parents, d'offrir nos services de « gardiennage » et de profiter ainsi de nos petits-enfants tout en allégeant le fardeau qu'ont les parents d'organiser chaque minute de vacances de leurs enfants? Déjà que toute l'année on cherche à se voir entre l'école, les activités, les obligations, l'été ne pourrait-il pas être le moment de passer du temps ensemble et de renouer les relations avec nos petits?

### Souvenirs

Lorsqu'on parle de des adultes des vacances d'été de leur enfance, il y a souvent la nostalgie de celles passées chez les grands-parents. Que ce soit à la campagne, à la ferme, en camping, en sorties spéciales ou à la maison, les moments passés avec les grands-parents furent toujours mémorables. La



Position repos... à leur façon.

PHOTO MARTINE LAVAL

cueillette des petits fruits, les journées dans les parcs d'attractions, les visites au zoo, les baignades dans le lac, les promenades en forêt, le travail dans le jardin, la cuisine et le bricolage qu'on fait avec grand-maman, les parties de pêche et la construction qu'on fait avec grand-papa, les tours de vélo, les pique-niques, les jeux, les rires, la joie quoi!

### Des visites

Et puis il y a tant de choses à voir et à visiter : les perroquets en folie, le Musée Bombardier, le Musée de la civilisation, les expositions, les musées de toutes sortes, les festivals. Ce n'est pas obligé d'être tout l'été, mais même si ce n'est que

quelques jours ici et là ou une semaine, c'est déjà ça de pris. Les souvenirs ne se gravent pas en temps mais en moments de bonheur, dans le cœur d'un enfant. Et les parents, vos enfants, seront si heureux de savoir leur progéniture avec vous!

### Allez les grands-parents!

Faites un effort, sortez de votre routine, allez chercher vos petits-enfants. Vous verrez, ça fait du bien, ça nous garde jeune et actif, et ça laisse des traces précieuses dans le cœur des enfants. Ne voulez-vous pas faire partie de leurs plus beaux souvenirs? Moi, oui! De ce pas, j'appelle mes filles!

# GILLES t-ONGE EXCAVATION

QUALITÉ ET SERVICE  
À VOTRE SERVICE DEPUIS 1962

## BESOIN D'AIDE POUR UN PROJET?

**Nouveau service de mini pelle**

**MICHEL PELLETIER**

**Votre conseiller technique vous offre :**

- Une évaluation adaptée à vos besoins
- Un service personnalisé et professionnel

Des conseils qui vous aideront à économiser temps et argent

**EXCAVATION RÉSIDENNELLE**

- INSTALLATION SEPTIQUE
- ANALYSE DE SOL
- TRANSPORT DE MATÉRIAUX : SABLE, TERRE, PIERRE, GRAVIER

RBQ 2423-7190-25

**BIONEST TECHNOLOGIES INC.** **Ecotrio** **Ecoblox**

**Une entreprise familiale** ..

propriétaires **GUYLAINE ST-ONGE ET RAYNALD VEZEAU**

1075, Croissant des Hauteurs • Saint-Hippolyte  
**450 224-0555**

# Un arbre tout en fleurs



Jean-Pierre FABIEN

*Parfois, la chance nous est donnée de voyager pour des raisons professionnelles dans des lieux qui ne feraient peut-être pas partie, de prime abord, de nos destinations vacances. Mon séjour récent à La Nouvelle-Orléans m'a permis de découvrir une région étonnante tant par son histoire, sa nature que par ses traditions et sa culture.*

### Chaleur accablante

J'y suis arrivé à la mi-juin. À cette période de l'année, la température dépasse souvent la barre des 30 °C. À cette chaleur s'ajoute une humidité accablante qui ressemble un peu à celle ressentie à Montréal durant les canicules de juillet. La Nouvelle-Orléans est un peu comme Montréal. Un fleuve majestueux y circule à proximité de la ville. En Louisiane, il s'agit du fleuve Mississippi qui serpente jusqu'à son embouchure plus au sud, re-

joignant le Golfe du Mexique.

### Quartier français

Lorsque nos journées de formation se terminaient, nous en profitions pour parcourir les rues du Quartier français. Il ne faut pas perdre de vue que la Louisiane fut une possession française jusqu'au début du 19<sup>e</sup> siècle. Le fait français est encore très palpable aujourd'hui, dans certaines rues de la ville. Avec une chaleur quasi tropicale, la nature y est variée et abondante.

### Le lilas des Indes

Pendant mon séjour, j'ai découvert un très bel arbre de la famille des Lythracées. Cette famille comprend un représentant bien connu au Québec, la Salicaire d'Europe. Cette plante aux très belles fleurs magenta est considérée très envahis-



Aquarelle signée Diane Couët

sante dans notre province. L'arbre planté partout sur les parterres se nomme le lilas des Indes. En anglais, il est appelé « Grape Myrtle » et son nom latin est le Lagerstroemia indica. C'est le botaniste français André Michaux qui a introduit cet arbre ornemental en Amérique, à Charleston, en Caroline du Sud, en 1790. Quand on regarde l'arbre rapidement, on pourrait croire que c'est un lilas. Mais le second coup d'oeil nous démontre qu'il s'agit bien d'une autre espèce. Cet arbre, originaire de Chine et du Japon, peut atteindre 10 mètres de hauteur.

Cet arbre, originaire de Chine et du Japon, peut atteindre 10 mètres de hauteur.

### Des fleurs en panicules

Les fleurs du lilas des Indes sont vraiment superbes. Elles se présentent en différentes teintes, telles le rose foncé, le blanc, le violet ou même l'écarlate.

Pour fleurir, cet arbre doit vivre dans des régions où les étés sont chauds et de longue durée. Certains botanistes ont avancé que cet arbre pouvait fleurir pendant plus de 100 jours consécutifs, ce qui est vraiment exceptionnel!

### Six pétales frisés

Le « Grape Myrtle » se distingue par sa silhouette arrondie. Chacune des fleurs est composée de six pétales frisés qui sont rattachés par un long pédoncule au reste de la fleur. Le type d'inflorescence est en panicules et rappelle beaucoup le lilas. Ce que j'aime de cet arbre, c'est son écorce. Le tronc et les branches possèdent une écorce lisse, qui pèle facilement. Elle apparaît grise, mais devient brun pâle sous l'écorce externe. La texture de l'écorce nous fait penser à de la peau. On parle d'écorce charnue...

### Une région à découvrir

La Nouvelle-Orléans est réputée pour ses concerts de jazz traditionnels uniques. Le Square Jackson et sa Cathédrale Saint-Louis regorgent de magnolias géants dont le Magnolia grandiflora, de bananiers et autres palmiers. En fin de journée, dans le quartier Garden, nous avons entendu des cigales aux chants stridulants, probablement perchées dans ces immenses chênes plantés devant des propriétés construites à une autre époque...

## Des agents APLA engagés pour l'été



Nathalie VIGNEAULT

*Pendant les mois de juillet et août, du mercredi au samedi, les résidents du lac de l'Achigan recevront la visite de trois étudiantes qui donneront de l'information sur la protection des lacs.*

Cette initiative s'inscrit dans le plan de surveillance du lac de l'Achigan de l'Association des propriétaires (APLA), en collaboration avec les différents acteurs de ce domaine, dont le Conseil régional en environnement. Ce projet est en partie subventionné par le Pacte rural et soutenu par les cotisations des membres.

L'information divulguée de porte-à-porte par les trois agentes de l'APLA touche tous les aspects véhiculés depuis plusieurs années concernant la santé des lacs et de notre impact sur ceux-ci : usage de savons sans phosphate, reboisement des berges, usage de produits chimiques ou d'engrais susceptibles de ruisseler vers les lacs, etc. En cas

d'absence, les agentes invitent les résidents à les contacter pour prendre un rendez-vous ultérieurement

### À la rencontre des résidents

Martin Boyer, responsable des communications de l'APLA, espère que le nombre de membres va augmenter, bien que ce ne soit pas l'objectif premier : *Nous souhaitons que cette campagne d'information nous permette d'avoir plus d'yeux et d'oreilles autour du lac de l'Achigan pour mieux voir à sa santé et faire respecter les règlements et le code d'éthique. En plus du volet prévention, ce programme vise aussi à prendre le pouls des préoccupations des résidents envers la santé du lac et de leur niveau de connaissance sur le sujet* » explique-t-il. Il ajoute que les résidents seront invités à fournir leur courriel afin de recevoir de l'information sur le sujet.

### Des actions ciblées

Les membres de l'APLA, au nombre de 300, multiplient les actions depuis quelques années pour protéger leur lac et pour cause : c'est le plus grand du territoire hippolytois et parmi les plus achalandés. *Il y a entre 600 et 700 permis d'embarcation attribués pour accéder à ce lac. Nous sommes environ 1100 résidents à y vivre,* affirme M. Boyer.



Valérie Patry, Christine Roy, biologiste chargée de projet et Noémi Boyer.

PHOTO NICOLE CHAUVIN

Parmi ces initiatives, il y a l'analyse de l'eau du lac par un laboratoire privé. Maryse Laliberté, biologiste et membre de l'APLA, est responsable de la gestion de ce programme. L'an dernier, l'association a aussi fait l'acquisition d'un canon ser-

vant à effrayer les mouettes en trop grand nombre sur le lac. Les journées annuelles de l'APLA avec conférenciers sont aussi des façons de sensibiliser les gens. La prochaine aura lieu le 7 août, au Camp Bruchési, à 10 h.

**Service mini-excavation YVES enr.**  
En affaires depuis 15 ans

- MINI-EXCAVATION
- TERRASSEMENT
- DÉNEIGEMENT

450 563-4327 Yves Sylvain, prop.  
Cell. : 450 660-1589 Licence R.B.O. 8247-5419-50

**CLINIQUE DENTAIRE**  
St-Hippolyte

**Dre France Lafontaine**  
**Dre Annick Girouard**  
**Dr Vincent Giguère**  
**Guy Dragon, denturologiste**

**780, chemin des Hauteurs bureau 202**  
**Saint-Hippolyte**  
**450 224-8241**

**TERRASSE OUVERTE**

Le restaurant est maintenant ouvert du **JEUDI** au **SAMEDI** soir et dimanche pour le brunch.

**TABLE D'HÔTE**  
du jeudi au samedi soir

Brunch du dimanche 18<sup>95</sup>

**Auberge lac du Pin rouge**  
RESTAURANT

81, ch. lac du Pin rouge, Saint-Hippolyte  
**RÉSERVATION : 450 563-2790**

www.aubergelacdupinrouge.com

Les Entreprises d'Électricité  
**Roger Duez et filles inc.**

Résidentiel • Commercial • Industriel  
Rénovation • Maintenance

**450 438-8364**

438, ch. du lac Bertrand  
Saint-Hippolyte

Télécopieur : 450 438-1890  
Pagette : 1 514 837-6626 / 450 431-8162

# Air de glace : détente et hydrothérapie



Jocelyne Annereau CASSAGNOL

Depuis plusieurs mois, une modeste pancarte indique « Air de glace » sur le boulevard des Hauteurs. Suivez la flèche et vous arriverez sur un stationnement au milieu d'un boisé, puis vous vous dirigerez vers une bâtisse en bois.

En arrivant, Dominic Fortin et sa femme Christine, les propriétaires, vous accueilleront avec le sourire et seront attentionnés tout au long de votre présence chez eux. Vous vous sentirez reçus comme des invités et non comme des clients. Le site en pleine nature et le centre aux dimensions modestes contribuent à nous donner l'impression d'être à l'aise, loin des grandes dimensions et des buts commerciaux. Ils se feront un plaisir de vous informer des vertus thérapeutiques des saunas et des massages dans l'eau, spécialité exclusive d'« Air de glace ».

## Un souci de l'écologie

Fiers de leur réalisation sur ce terrain de 30 acres, ils ont pratiquement tout construit par eux-mêmes en un an. Le tremble et le cèdre, matières nobles, s'unissent à la pierre. Ils envisagent d'ou-



Air de glace propose le massage suédois sur table, le massage aux pierres chaudes, la réflexologie et le massage dans l'eau.

PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

vrir un sentier pour les raquettes et peut-être un teepee pour la détente. Gens de conviction, ils préservent l'énergie en utilisant des activations manuelles plutôt qu'automatiques dans les saunas, recyclent le rideau de pluie, limitent la chloration avec la piscine au sel. Actuellement, ils procèdent à l'implantation de saules pour s'isoler de tout bruit de circulation du boulevard des Hauteurs.

## Une innovation et une exclusivité : le massage dans l'eau

Ouvert 7 jours sur 7, sur réservation, « Air de glace » offre des tarifs intéressants ainsi qu'une carte de fidélité. On y propose le massage suédois sur table, le massage aux pierres chaudes, la réflexologie et le massage dans l'eau. Ce massage qui se déroule en apesanteur est une innovation dans les Laurentides et est très prisé de ceux qui l'ont es-

sayé. Sarah Krancenblum désire à la fois présenter l'hydrothérapie comme source de détente, mais aussi comme outil de santé et de réhabilitation.

## Chaud et froid

Le parcours habituel est une alternance chaud, froid, détente. Le sauna vapeur permet l'élimination des toxines, grâce à une sudation intense. Le rideau de pluie ou le bain dans le baril d'eau froide ou le ruisseau sont des épisodes aussi revigorants que saisissants et referment les pores de la peau. La piscine au sel, extérieure, à la température du corps, à 97 degrés, nous permet de relaxer à souhait. Il paraît que les jours de pluie, c'est encore plus fabuleux. Une pause sur les chaises longues ou dans les chaises Adirondack permet d'admirer les grands arbres et le terrain accidenté auquel on a conservé son aspect naturel et sauvage. On poursuit

notre périple avec le sauna sec, fortement recommandé pour les douleurs rhumatismales et musculaires tout comme pour l'arthrite et l'arthrose. À nouveau, on se refroidit puis c'est le jacuzzi, la détente et l'on recommence depuis le début.

À la fin, Dominic allume un feu de bois et autour du feu on échange ou l'on continue d'admirer le site, d'écouter les oiseaux et de se dire que la nature est généreuse et magnifique. On repart enchanté le corps et l'âme reposés, comme lavés du dedans à la fois très calmes et revivifiés.

« Air de glace », un endroit à visiter et à revisiter!



www.sentierdesaffaires.com

## « Le massage en eau chaude, une innovation dans la région » — Sarah Krancenblum

JOCELYNE ANNEREAU CASSAGNOL

**Massothérapeute depuis 6 ans dans les Laurentides, Sarah Krancenblum offre ses services à « Air de glace » pour le mieux-être des gens de la région.**

Sa formation de 2200 heures de cours, entre autres en biologie, anatomie, physiologie, ainsi que ses expérimentations en kinésithérapie, en naturopathie, lui fournissent une base solide et lui permettent de constater que sa force c'est avant tout l'hydrothérapie. Elle reprend donc l'innovation de Carole Dion initiatrice de l'aquamouvance, en lui donnant ses propres couleurs.

## Une expérience inoubliable

Nicole Chauvin, coordinatrice du journal s'est prêtée à l'expérience du massage dans l'eau. Munie de bouchons d'oreille en coton organique

et de flotteurs, elle s'est étendue, dans la position de l'étoile, dans la piscine d'eau salée à la température du corps soit 97 degrés. Sarah, en position accroupie ou à genoux, masse le dos, les membres jusqu'au bout des doigts et des orteils, étire, procède à des mouvements déliés des membres et des articulations, opère des pressions successives, le tout dégageant une impression à la fois de légèreté et de vigueur. Le corps flotte, en apesanteur. C'est un ballet où le corps et l'eau sont en harmonie et même en symbiose. Les gestes attentionnés soulignent l'importance du toucher et de la qualité de présence au corps de l'autre. À la fin du massage, Sarah laisse planer le silence afin de laisser le temps de sortir de ce moment de rêve.

«C'était à la fois émouvant et reposant, comme une fin de semaine de congé. Je me sentais comme portée par une vague, comme un poisson dans l'eau. Ça me recentre et me réénergise » nous a confié Nicole, enchantée de cette expérience.

## Le massage aquatique outil de santé

Certes, l'aquamouvance est un moyen de détente incroyable, mais elle peut servir également à la réhabilitation, comme dans les cas de blessure sportive, de foulure, de bursite, de tendinite, d'hernie discale, de problème de tunnel carpien.



Ça me recentre et me réénergise nous a confié Nicole Chauvin, enchantée de cette expérience.

PHOTO DOMINIC FORTIN

Sarah utilise des tests orthopédiques permettant d'identifier s'il s'agit de difficultés reliées aux ligaments ou aux tendons afin de référer au professionnel concerné. Elle travaille le côté neuromusculaire tout en suivant les points des lignes d'énergie du shiatsu. Actuellement, l'hydrothérapie est pratiquée à l'hôpital Notre-Dame et au Centre Lucie-Bruneau à Montréal ainsi qu'à Laval. Voilà donc un plus pour Saint-Hippolyte!

Patricia Reynolds est dépositaire des nettoyeurs Lemieux

**Pour l'amour de nos lacs et de la planète**

**BOUTIQUE BIO-TERRE**

Produits biodégradables

Excellents pour les fosses septiques et les lacs

27 rue de l'église, Saint-Sauveur

450 227-3246

**Pour un été réussi!**

CHAPEAUX

Tilley

SPORTS NATURE Plus

180, Labelle, Saint-Jérôme

450 436-3093

**BAUVAL**

SABLES L.G.

LIVRAISON

- Carrière
- Pierre concassée
- Sable lavé
- Gravier décoratif

435, ch. de la Carrière

Saint-Hippolyte

450 436-8767

www.bauval.com

Air de Glace

1602

Chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte

450 563-5757

airdeglace.com

SPA NORDIQUE

## les petites annonces

- 5 \$ par mois pour 15 mots et moins
  - 10 \$ par mois pour un encadré de 20 mots et moins.
- Le paiement est exigible avant la parution du journal.  
450 563-2505 POSTE 249

À VENDRE Lit d'hôpital deux manivelles, deux ridelles 450 563-2304.

### TERRAINS BOISÉS À VENDRE

Saint-Colomban 500,000 p.c. et +  
Saint-Hippolyte 33,000 p.c. et +

514 998-0321  
www.habitationgsd.com

Alain Dagenais Plomberie Inc.

Plomberie Chauffage Gaz naturel  
**POMPES**  
Installation,  
vente et réparation  
450 563-1112



FAUX VITRAIL



**COURS**

de 4 à 6 personnes

**MATÉRIEL FOURNI**

75\$/pers.

Saint-Hippolyte  
de 9 h à 16 h 30

Nicole Beaulieu 450 419-1856 ou 450 432-4387

LES EXCAVATIONS  
**Serge Gingras**  
LAC DE L'ACHIGAN - SAINT-HIPPOLYTE  
SERGE GINGRAS 563-3225 DAVIELLE GINGRAS  
6, rue Marcel, lac de l'Achigan, Saint-Hippolyte (Québec) J8A 2Z5  
Tél. : 450 563-3225 • Cell. : 450 712-0189 • Fax : 450 563-2712  
excavations\_gingras@hotmail.com

**MAÇONNERIE**  
R.B.Q. : 8287-2474-05  
Maçonnerie traditionnelle  
Foyers en pierre de taille  
Réparation de cheminée  
Ciment de finition  
Pose de pierres collées  
**LES ENTREPRISES D. ROBERT**  
450 563-4157

**TÊTE-À-QUEUE**  
Valérie  
votre toiletteuse  
depuis  
5 ans.  
Travail soigné.  
Animaux choyés.  
Valérie Barrette 450.563.3327



**FRÉDÉRIC TUR**

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

**J'Y HABITE, J'Y TRAVAILLE, JE VENDS!**



**TERRAIN** - Plus de 1 000 000 pi<sup>2</sup> sur le chemin du Club, plusieurs topographies sur le terrain et sentiers. Grand plateau déjà prévu pour ériger la construction aussi magnifique sous-bois avec conifères qui longe un ruisseau. Possibilité d'avoir des animaux. Accès au lac en Coeur. Aubaine à 129 000 \$!



**LAC DE L'ACHIGAN** - Superbe propriété cons. haut de gamme 1999. Exposition sud et vue époustouflante, clé-en-main, rien à faire autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Magnifique paysage avec ruisseau à l'année. Prix pour vendre 825 000 \$, faites vite!

**ROYAL LEPAGE**

VALLÉES DU NORD  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

Franchisés indépendants et autorisés du Royal LePage

**FREDTUR.COM**

24, AVENUE DE LA GARE, SAINT-SAUVEUR • 285, RUE PARENT, SAINT-JÉRÔME

CELL : 514 296-9391 • RÉS : 450 563-5654

**VOTRE COMPLICE  
IMMOBILIER  
À SAINT-HIPPOLYTE**

voire.agent@fredtur.com

**Sutton**  
courtier immobilier agréé  
**C'est connu!**  
980, ch. des Hauteurs  
**450 224-5757**  
Bur. : Saint-Sauveur 450 227-2611

Micheline Couillard-Després agent immobilier affilié  
Nicole Boucher agent immobilier affilié



**BORD DU LAC ECHO** : Magnifique cottage sur 3 étages. Vue spectaculaire sur le lac et les couchers de soleil. 449 000 \$



Secteur lac Connelly, confortable et spacieux, 2 ch., sous-sol fini avec salle familiale. 159 000 \$



Joli plain-pied, accès lac Connelly 2 chambres, aire ouverte, terrain plat.



Saint-Calixte, 2 ch., beau terrain. Occupation rapide. Vente de succession. 159 000 \$



Accès à 2 pas du lac Connelly, 3 ch., rénové avec goût, salle familiale, sous-sol fini. Occupation immédiate. 184 000 \$



Accès lac à l'Anguille, 3 ch., sous-sol fini, salle familiale, grand terrain plat. Garage attaché + garage triple 35'x28'.



Coup de foudre assuré! Cuisine de rêve! 3 ch., bureau, salle familiale, solarium, garage double + détaché. Terrain privé 19 801 p.c. 650 000 \$



Prévost, un site extraordinaire près de tout. Plain-pied 2 ch. nécessitant des réparations. 135 000 \$ négociable.



**BORD DU LAC CONNELLY**. Plain-pied clés en main, 10 pièces, grande véranda, beau terrain avec plage, garage. 324 000 \$



**MAISON CENTENAIRE** : Ancienne école de rang restaurée avec le cachet d'antan, plafonds 11 pi. 169 000 \$



Confortable plain-pied, 3 ch., salle de bains + salle d'eau, grand terrain paysager avec variété de vivaces. 199 900 \$



**BORD DU LAC CONNELLY** : Maison de style campagnard rénovée, 3 ch., terrain subdivisible 39 469 p.c. 449 000 \$



**SAINT-COLOMBAN** : Bord du lac Boivin, havre de paix! Cottage haut-de-gamme 3 chambres, terrain magnifique 58 355 p.c. loin des voisins. À voir! 339 000 \$



**AUBERGE-RESTO lac du Pin rouge** : Site de rêve avec 700 pi de rivage, 3 acres, 7 chambres, 2 chalets, salle à manger réputée, permis alcool 165 places. 525 000 \$ + taxes

**TERRAIN** Chemin des Hauteurs, près pharmacie, commercial, résidentiel, 6060 m.c. Prix demandé : **65 000 \$**



**À 7 MIN. DE SAINT-JÉRÔME**



(8372079) - Plain-pied (2006). Ter. : 62 348 p.c., paysager et boisé. Intergénération/bachelor (2 ½ pièces). 4 CAC. À 7 min. de Saint-Jérôme.

**235 000 \$**

**ACCÈS AU LAC DE L'ACHIGAN**



(8373997) - Plain-pied clé en main! Entièrement rénové! Minutieusement décoré, aménagé et fonctionnel. Très peu d'entretien. Comb. lente. Véranda. Garage.

**162 000 \$**

**BORD LAC CONNELLY**



(8362283) - Magnifique résidence! Emplacement de rêve avec 175' au bord de l'eau (lac navigable). Véritable clé en main! Ter. privé, entièrement aménagé. Garage double. Intergénération!

**699 000 \$**

**BORD LAC BLEU**



(8362417) - Plain-pied impeccable! Très beau bord de l'eau avec plage. Comb. lente. 2 CAC. Vue sur l'eau!

**234 000 \$**

**EN FACE DU LAC CONNELLY**



(8334131) - Propriété avec vue sur l'eau située en face du lac Connelly. Espaces à aire ouverte. 2 s. de bains, 2 foyers. Accès au lac à 2 pas.

**169 000 \$**

**ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN ET BORD RIVIÈRE**



(8313586) - 210' bord riv. Pashby. Accès not. au lac de l'Achigan. Beaucoup de rénovations effectuées. 2 foyers. Garage double. Terrain privé, paysager, pisc. creusée!

**334 000 \$**

**ACCÈS NOT. LAC CONNELLY**



(8308722) - Très belle propriété à caractère unique! Intérieur très chaleureux et convivial avec ses boiseries et sa décoration int. Comb. lente. Verrière. Garage. Terrain magnifiquement paysager avec pisc.

**374 000 \$**

**DOMAINE DE 29,5 ACRES (LAC SEMI-PRIVÉ)**



(8310823) - Accès not. au lac Écho et bord lac semi-privé. Propriété avec grand logement au 1er niveau entièrement hors-sol, face au lac. 5 CAC + bur., 3 SDB. Intergénération/bureau/centre de santé.

**479 000 \$**

**149' BORD LAC À L'OURS**



(8300193) - Magnifique propriété 2009. Orientation sud-ouest. Vue sur l'eau et les montagnes de la majorité des pièces qui sont spacieuses et chaleureuses. Matériaux de grande qualité. Lac n-nav. À 12 min. de Saint-Sauveur.

**649 000 \$**

**AUTHENTIQUE PIÈCE SUR PIÈCE**



(8298157) - Secteur lac Maillé. Intérieur chaleureux. 4 ch. à coucher, comb. lente. À 2 min. de tous les services et 8 min. de Saint-Jérôme.

**239 500 \$**

**NEUVE ET INTIME**



(8290730) - Construction 2009. Accès au lac des Sources. Entourée par la forêt. 2 SDB complètes. Plancher de bois. Poêle au gaz. Écoflo. Possibilité d'ajouter 1 autre chambre au sous-sol. Une maison et un site à découvrir.

**209 000 \$**

**62' BORD LAC DE L'ACHIGAN**



(8279552) - Grand terrain boisé de 87 827 p.c. avec vue sur l'eau. Orientation sud-ouest.

**300 000 \$**

**HABITEZ AU BORD DU LAC CONNELLY**



(8278517) - Profitez d'une plage de 48' en façade. Plain-pied avec large fenestration (vue panoramique) et grand balcon. 3 CAC. Garage.

**289 000 \$**

**SAINT-HIPPOLYTE - SITE PRIVÉ!**



(8277702) - Superbe propriété 2008 construite avec le plus grand soin. Planchers à chauffage radiant. 3 CAC. Garage double. Terrain: 51 520 p.c.

**325 000 \$**

**ACCÈS EXCLUSIF AU LAC DE L'ACHIGAN!**



(8283981) - Superbe propriété avec accès not. (40' sur l'eau). Vue panoramique. Plafonds cath., boiserie, 4 CAC. Pièces spacieuses. Garage. Constr. qualité haut de gamme. Terrain: 84 979 p.c.

**549 000 \$**

**BORD LAC CONNELLY**



8258089) - 85' de plage au bord de l'eau avec magnifique vue! Orientation sud-ouest. 3 CAC. Comb. lente. Terrain plat! Profitez à l'année de ce très beau site!

**279 900 \$**

**ACCÈS NOT. AU LAC DE L'ACHIGAN!**



(8238363) - Profitez des plaisirs qu'offre un grand lac navigable à 3 min. de marche. Propriété presque entièrement rénovée. Vous n'avez qu'à vous y installer! Peut être vendue meublée! Occupation rapide!

**179 000 \$**

**ACCÈS NOT. AU LAC DE L'ACHIGAN**



(8228558) - Plain-pied entièrement rénové situé en face du lac avec vue sur l'eau et les montagnes. S-sol fini. Foyer. Solarium, véranda. Terrain plat.

**269 000 \$**

**CERTIFIÉ NOVOCLIMAT**



(8318407) - C'est une propriété Laprise donc confort, santé, économie et qualité. Ter. de 66 294 p.c. dans un nouveau développement.

**269 900 \$ + TPS/TVQ**

**LE GRAND CONFORT À LA CAMPAGNE!**



(8334528) - Elle vous impressionnera à tous points de vue. Espace, qualité, ensoleillement! Terrain privé, paysager de 71 797 p.c. À 5 min. de Saint-Jérôme.

**439 000 \$**