

## Centre sportif Pays-d'en-Haut

# Journées portes ouvertes



La MRC des Pays-d'en-Haut convie la communauté de son territoire à découvrir le nouveau Centre sportif lors de deux journées portes ouvertes qui se dérouleront les samedi 20 et dimanche 21 août, de 12h à 16h.

Un circuit découverte permettra aux participants de parcourir toutes les zones du centre, soit la section des bassins Desjardins, l'aréna, le

vestiaire universel de la zone aquatique, les chambres des joueurs, en plus de profiter d'une vue impressionnante sur le mont Olympia.

Le centre sportif est situé au 252, boulevard de Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle.



## Défi 100% local

# Profitons des récoltes!

Émilie Corbeil [emilie.corbeil@journaldescitoyens.ca](mailto:emilie.corbeil@journaldescitoyens.ca)

**Le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaire du Québec (RTCBQ) a, encore cette année, lancé le défi 100% local à la population. Durant tout le mois de septembre, on invite la population à manger local à travers un défi facile, ludique et porteur pour l'industrie agroalimentaire locale. Des recettes, des outils et des conseils sont offerts aux participants qui peuvent s'inscrire au défi à partir de maintenant au [defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca).**

### Une alimentation locale, de plus en plus

Le Défi, qui en est à sa 8<sup>e</sup> édition, invite les citoyens de toutes les régions du Québec à faire une transition progressive vers une alimentation de plus en plus locale, et ce en pleine période d'abondance.

En 2021, ce sont près de 6 000 personnes qui se sont inscrites au Défi. «La force du Défi, c'est d'une part d'être rassembleur parce qu'on sent que partout au Québec, l'industrie agroalimentaire et les mangeuses et mangeurs se mobilisent autour de notre autonomie alimentaire. D'autre part, ça ravive l'identité culinaire de la région des Laurentides en faisant découvrir ce qui la rend unique.», de préciser Marie-Lyne Bélaïr, agente de liaison Laurentides j'en mange pour le Carrefour bioalimentaire Laurentides.

### Manger local, qu'est-ce que ça veut dire?

C'est le fait de s'approvisionner le plus près possible de chez soi, en commençant par les aliments qui poussent dans notre jardin, ceux qui

sont produits dans notre municipalité, dans notre MRC, dans notre région et finalement, en privilégiant les produits du Québec.

C'est aussi, souvent, la chance de faire de belles découvertes. Fondamentalement axé sur l'autonomie alimentaire, le Défi invite d'ailleurs tous les participants à se mettre eux-mêmes au jardinage.

### Objectif : résilience

Si s'inscrire à un défi pour manger local semble bon enfant, l'objectif poursuivi n'en est pas moins sérieux: dans un marché mondial où nous nous sommes rendus en grande partie dépendants des autres pour une matière aussi capitale que notre alimentation, il est désormais temps de voir à notre résilience en temps de crise mondiale. C'est effectivement notre capacité à produire notre propre nourriture, et donc à soutenir notre secteur agroalimentaire en continu, qui fera de nous une communauté résiliente.

### Des objectifs dans trois catégories d'actions

En s'inscrivant au Défi, les partici-

pants doivent se fixer des objectifs dans trois catégories d'actions, soit cuisiner, s'approvisionner et produire sa nourriture. On peut simplement remplacer un produit de base que nous avons l'habitude d'acheter par un aliment local, visiter une ferme de la région ou apprendre à faire des conserves. Le but premier, c'est de changer nos réflexes de consommation.

Et pour ce faire, l'organisme joue vraiment un rôle facilitateur, partageant des recettes à saveurs locales, des trucs et techniques de conservation, des astuces précieuses pour le jardinage ainsi qu'un répertoire complet de toutes les entreprises agroalimentaires de la région.

Tous ceux qui s'inscrivent à titre de participants courront la chance de gagner des prix qui auront tout pour plaire à ceux qui aiment manger et découvrir le Québec.

**ANA FRANCISCA ROMERO**  
**EQUIPE LEBLANC ROMERO**  
Courtier immobilier résidentiel et commercial  
**RE/MAX ALLIANCE INC**  
**514-946-1302**  
[afromero100@hotmail.com](mailto:afromero100@hotmail.com)

*Massothérapie*  
**POUR FEMMES**  
Massage de détente ou thérapeutique  
19 ans d'expérience  
**Spécial!**  
À partir de 60\$/heure  
Reçus d'assurances  
**PATRICIA LAUZON + 450 821-7537**

Entrepôts intérieur / extérieur, avec ou sans porte de garage

**Coin Lac Echo et Route 333**

*Encore quelques places de disponibles!*

Espaces de 40 pi<sup>2</sup> à 300 pi<sup>2</sup>  
Chauffage radiant, caméra de surveillance et bien plus!

Information : [info@sodevimmobilier.ca](mailto:info@sodevimmobilier.ca)



- Physiothérapie et ostéopathie
- Acupuncture
- Psychologue

- Médecine familiale  
D<sup>r</sup> Frédéric Soriot

- Médecine Orthopédique  
D<sup>r</sup> Paul Coriaty

- Laboratoire d'orthèses et prothèses

- Apnée du sommeil



**CLINIQUE MULTI-SOINS DE PRÉVOST**

**2943, BOUL. DU CURÉ-LABELLE À PRÉVOST**

**450-224-2189**