

# 100 ans, on chante

Denys Duchesne

**Voyage personnel et complice dans un après-midi de chansons. À la sortie de l'église, en cet après-midi du dimanche 6 avril, le verdict était sans appel: j'ai aimé, vous avez aimé, ils ont aimé, nous avons aimé! De qui, de quoi parle-t-on ici?**

Du spectacle présenté par le couple Duo Passeport dans le cadre de la célébration du 100<sup>e</sup> anniversaire de la paroisse saint François-Xavier de Prévost. Le Duo Passeport, c'est Francine Michaud à la voix et son époux Richard Surprenant à la guitare et aux musiques.

Venus présenter des chansons de différentes époques jalonnant les 100 ans de la paroisse, Francine et Richard se sont présentés sur scène avec joie et énergie. Un entrain contagieux. Rapidement, ils nous ont plongés dans nos chansons d'époque, chansons à répondre, *La Bonne chanson*. Et puis des chansons des années 20. Folles! Tout aussi rapidement, nous nous sommes retrouvés en famille, ouverts aux propositions de gaieté, d'humour, de fraternité. D'histoire.

D'entrée de jeu: Félix et son p'tit bonheur, *notre p'tit bonheur!* Vigneault et les *gens du pays*. Ferland qui *revient chez-nous*. Léveillé et Frédéric qui *nous rappelle les amours de nos 20 ans*.

Et puis on embrasse plus large, ramenant dans nos cœurs Jacques Brel et les amours *à s'offrir en partage*. Aznavour et la Bohème, *ça voulait dire on a vingt ans*.

De Raymond Berthiaume, *N'oublie jamais* et l'apaisante *Parlez-moi d'amour*. Dufresne l'a consacrée.

Et puis un détour inattendu du côté de Village people, des Beatles bien sûr, mais aussi du côté de Janis Joplin et de *Bobby McGee*, magistralement interprétée par Francine et qui a littéralement transporté la famille Desnoyers! Faudrait demander.

S'impose aussi le très montréalais *Blues de la métropole de Beau Dommage* venu croiser, dans la même ville, Claude Dubois et ses *quatre garçons de la rue Sanguinet*.

Un moment d'une rare audace: *Un peu plus haut*, de Jean-Pierre, livré par Francine. Réussi!

Un moment d'une grande émotion: *Je vole*, de Sardou, par

Francine, elle-même fille de parents sourds et muets, venue chanter un *Je vole* avec le langage des signes dont on dit qu'il résonne comme un symbole de partage et d'inclusion de la communauté sourde dans la société. C'est exactement ce que Francine nous a transmis. Un grand moment! Vraiment.

Un monument dans l'histoire: John Lennon, *Imagine all the people living life in peace...*

Avec les Cowboys fringants, *on se dit que l'bon temps passe finalement comme une étoile filante*.

Alors, avec l'assistance désormais debout, réunie dans un grand cercle choral occupant toute l'église: Leonard Cohen. *Hallelujah*.

De ces mains tendues les unes vers les autres est montée *une Prière attendue...*



Le Duo Passeport, c'est Francine Michaud à la voix et son époux Richard Surprenant à la guitare et aux musiques

Photo: Lucie Lacroix

## Les finalistes du 48<sup>e</sup> Gala Zénith

Lise Pinard [lisepinard@journaldescitoyens.ca](mailto:lisepinard@journaldescitoyens.ca)

**Le traditionnel Cocktail des finalistes du Gala Zénith de la Chambre de commerce et d'industrie Rivière-du-Nord (CCIRDN) a eu lieu au restaurant l'Usine le 25 mars dernier. C'est le 26 avril prochain que se tiendra le 48<sup>e</sup> Gala Zénith à l'Académie Lafontaine où seront révélés les lauréats choisis à partir des 119 candidatures finalistes réparties dans 16 catégories avec la catégorie « Coup de cœur » qui fera l'objet d'un vote du public.**

Voici la liste des entreprises et organismes finalistes sélectionnés à partir de l'analyse d'un Jury indépendant composé de huit personnalités de divers secteurs d'activités et régions administratives du Québec. Les lauréats seront dévoilés le soir du Gala Zénith. Nous en produirons la liste dans notre prochaine édition.

**Commerce de détail** – Rustic-Tac, Trophées et Gravures Expert, Yannick Fromagerie.

**Restauration** – Chez Hugo Burger Shop, Mathilda, Café, Randolph Pub Ludique Saint Jérôme

**Coup de cœur du public** – Chez Hugo Burger Shop, Dieu du Ciel, Évoilà5 Saint-Jérôme, Fromagerie Victoria, Histoire et archives Laurentides, Le Centre d'Orientation et de Formation favorisant les relations ethniques traditionnelles, Mathilda Café, Prana Café, Randolph Pub Ludique Saint-Jérôme, Rustic-Tac, Santé le Plaisir, Shawbridge, SNP Vêtements et chaussures de travail enr., SOS Aventures, Yannick Fromagerie.

**Relève entrepreneuriale** – Portes et Fenêtres Concept Nord Sud, Centre Accademia Qualitas inc.

**Produits locaux** – Cercle d'or Média, Parc linéaire le P'tit Train du Nord, Shawbridge Producteur-Distributeur-Transformateur, Conception Génik inc. Sustana / Les entreprises Rolland, Trophées et Gravures Expert.

**Nouvelle entreprise** – Mathilda Café, Lingerie et uniforme Christine, Santé Le Plaisir. **Micro-entreprise:**

Jeux Allez Inc. Centre Accademia Qualitas Inc., Italique Communications Inc., Abeilles de la Colline, Halte Média.

**Leadership environnemental** – Automation Aximetrix Inc., Sustana / Les entreprises Rolland, Abeilles de la Colline.

**Investissement** – Buanderie Lavoir Jérôme – Division maintenance E.M.R.I.C. Inc., Groupe CIS Ltée., Shawbridge.

**Implication** – Comité Organisateur de la Finale des Jeux du Québec - Blainville 2026, Rémi Barbeau, Trica.

**Excellence loisirs, tourisme, Arts et culture** - Diffusion En Scène / Théâtre Gilles Vigneault, l'Ébauchoir, Parc linéaire le P'tit Train du Nord.

**Entreprise innovante** – Forêt de la seconde vie, Tourmoro, Conception Génik inc.

**Entreprise de service** – Buanderie Lavoir Jérôme, Chrome Photo Video, Espace Ergo, Évoilà5 Saint-Jérôme, Joanie Mathieu Notaire.

**Employeur stratégique (Diversité, rétention, attraction)** – Centre d'intégration en emploi Laurentides Les solutions Huwiz inc., SOS Aventures.

**Économie sociale et communautaire** – Centraide Laurentides, Centre le Phénix, Diffusion En Scène / Théâtre Gilles Vigneault, Fondation Hôpital de Saint-Jérôme, La Halte des proches, Nourri-Source Laurentides



Avec Odette Morin

[odemorin@journaldescitoyens.ca](mailto:odemorin@journaldescitoyens.ca) • [www.journaldescitoyens.ca](http://www.journaldescitoyens.ca)

## Les légumes racines

**Au fil du temps, certains aliments se sont démarqués pour avoir sauvé des peuples entiers de la famine. Les légumes racines occupent une place d'honneur dans ce triste palmarès.**

Ces légumes sont bien adaptés à notre climat et nous garde de devoir toujours dépendre des produits d'importation. Bien pourvus en vitamines et en minéraux ils sont riches en fibres et ont des propriétés anticancéreuses, certains contiennent des quantités appréciables de protéines. Il n'y a que de bonnes choses à dire de ces légumes, mais surtout il y a le plaisir de les manger!

**Saviez-vous que**

- **La carotte** – Les carottes de couleur (blanche, rouge, jaune, pourpre) ne sont pas une nouveauté, au contraire. Au XVI<sup>e</sup> siècle, pour démontrer leur fidélité à la Maison d'Orange, des Hollandais croisèrent des carottes à chair rouge avec d'autres à chair blanche dans le but d'obtenir des carottes à chair orange. Pour un temps, les carottes orange dominèrent le marché, mais aujourd'hui leurs ancêtres colorés retrouvent leurs lettres de noblesse.

- **Le rutabaga** – L'hiver 1916 / 17, durant la Première Guerre mondiale en Allemagne, fût surnommé «l'hiver du rutabaga» ou «Steckrubenwinter». La population dut s'en remettre au rutabaga pour survivre. Les gens en gardèrent un très mauvais souvenir et finirent par délaisser ce légume de «famine». Il faut dire que ces rutabagas, de qualité fourragère, étaient filandreux et coriaces, rien à voir avec ceux que nous consommons aujourd'hui.
- **La pomme de terre** – Domestiquée il y a plus de 10 000 ans aux alentours du Pérou, elle a d'abord transité par l'Europe avant de revenir vers l'Amérique du Nord. Mais au Québec, c'est surtout avec l'arrivée des immigrants irlandais que la culture de la pomme de terre a connu un véritable essor.
- **La betterave** – Les tsiganes de Roumanie utilisaient son jus pour soigner les personnes anémiées, car très riche en fer, elle a un effet toni-



fiant sur le sang et augmente la capacité d'absorption de l'oxygène par les cellules. Les feuilles de la betterave sont aussi comestibles. Durant la belle saison, on peut lui prendre quelques feuilles sans nuire à sa croissance. On les apprête comme les épinards qui font d'ailleurs partie de la même famille, les chénopodiacées.

- **Le topinambour** – Bien avant l'époque de Champlain, les autochtones cultivaient les topinambours, un légume originaire de l'Amérique du Nord qu'ils consommaient en période de disette. Novembre est le mois des récoltes de topinambour au Québec. Si vous en trouvez, essayez-les, ils peuvent être apprêtés comme les pommes de terre et plus.
- **La patate douce** – Au fil du temps, la patate douce a sauvé des millions de gens de la famine à la suite de catastrophes humanitaires. La patate douce à chair orange est

une des meilleures solutions pour contrer les carences en vitamine A résultant de la malnutrition. En Afrique subsaharienne, des millions d'enfants souffrent de xérophtalmie, une maladie oculaire entraînant la cécité, attribuable à cette carence. Ce légume des régions chaudes peut maintenant être cultivé dans le sud du Québec à condition de s'y prendre très tôt.

- **Le radis noir** – Il est bien connu pour son action bienfaitrice au niveau du foie. Il peut être consommé cru (râpé, rincé et mariné) ou cuit et utilisé de la même façon que le navet ou le rutabaga.
- **Le radis daïkon** (parfois appelé lobok) – Ce gros radis blanc cylindrique a aussi des vertus thérapeutiques. Les japonais le taillent en fines juliennes qu'ils rincent à l'eau froide pour ensuite l'assaisonner d'une vinaigrette à base de vinaigre de riz. Ils l'utilisent aussi dans

toutes sortes de préparations cuites ou ils le font simplement braiser dans un bouillon au miso ou au bouillon dashi (à base d'algues et de flocons de bonite).

- **Le céleri-rave** – Excellent cru en salade (céleri rémoulade) on en fait de délicieuses purées, des gratins, etc. Il est très riche en fibres et contient plusieurs nutriments dont les vitamines K et B6. Par contre, dès qu'on le coupe il s'oxyde rapidement. Les morceaux peuvent être mis en attente dans un bol d'eau additionné de jus de citron.
- **Le panais** – On le cultive au Canada depuis l'arrivée des premiers colons. Il est très sucré particulièrement lorsque grillé au four. Cru, il est moins populaire à moins de lui préparer une petite marinade. Il est riche en fibres, en potassium et en vitamines. Comme son cousin le céleri-rave, il s'oxyde rapidement. Bon appétit!