

HIVER
WINTER 2011-12

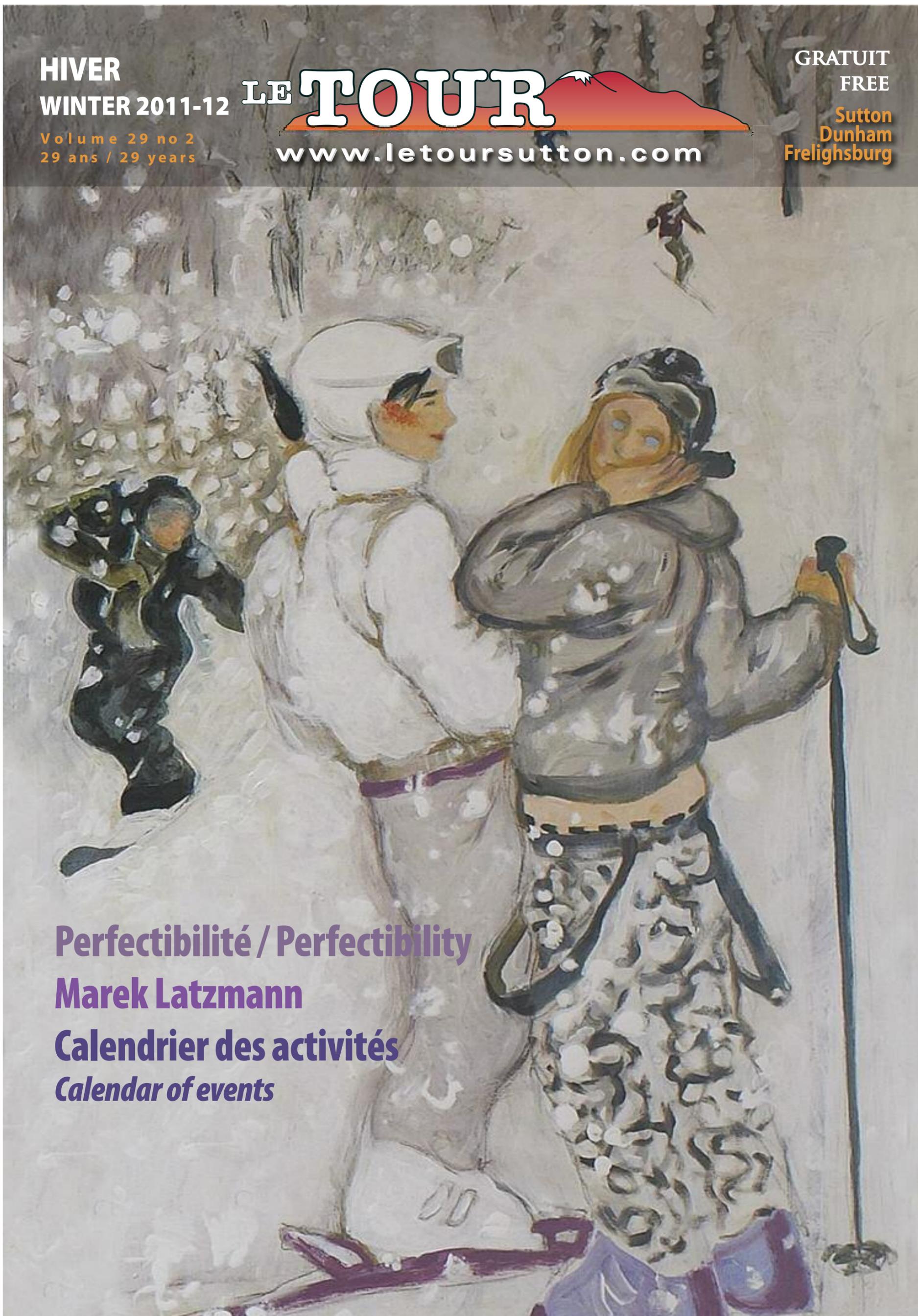
Volume 29 no 2
29 ans / 29 years

LE TOUR

www.letoursutton.com

GRATUIT
FREE

Sutton
Dunham
Frelighsburg



Perfectibilité / Perfectibility
Marek Latzmann
Calendrier des activités
Calendar of events



Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	
Activités, sports, loisirs, attrait	Arbre Sutton (hébertisme aérien)	538-6464	29	Métiers, services professionnels	R3 Production (transferts sur DVD)	266-4548	17	
	Athletica Lac-Brome (centre sportif-boutique)	243-6246	38		Robert Fournier (arp-géomètre)	263-8333	26	
	Au Diable Vert (plein air)	538-5639	43		Université Bishop's Campus Knowlton	242-1518	42	
	Balnéa (centre thermique et spa)	534-0604	21		Vétérinaires Mountainview	263-6460	37	
	Ferme Mountain View (randonnées en traîneau)	538-7786	5		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	41	
	La Vie Dehors (bouti. vélo, ski de fond, raquette)	538-1313	8		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	295-2094	30
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	27			Excavation Claude Laplante	538-2277	20
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	18			Excavation François Côté	538-2516	28
	Qi Gong des Saisons (exercice, méditat.) (514)	522-8612	18			La Charpenterie	538-8249	13
	Satya Yoga	522-0918	6			Les Constructions Pierre Boivin	931-2121	6
Assurances, services financiers	Caisse Populaire Desjardins	263-1393	29	Les Maisons Trigore		775-5630	26	
	Guy Choinière (RBC Dominion valeurs mobilières)	375-8181	21	Matériaux de Construction Sutton	538-1383	36		
	Jean Marineau (Agir ass.et invest.)	538-0511	13	Plomberie AG	266-0227	25		
Alimentation/Food	Alban Houle (fruits, légumes)	538 2634	18	Plomberie Gaétan Goyette	538-3210	26		
	Atelier Bouffe (cadeaux)	538-2766	31	Plomberie Goyer	263-2226	25-39		
	Au coeur de la pomme	298 5319	18	Raynald Poirier (électricien)	538-3424	36		
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	18	Légal	Louise St-Pierre (notaire)	538-3131	17	
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	36		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	16	
	Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)	242-3825	23	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	41	
	Chocolaterie Belge Muriel	538-0139	28		Atelier Johanne Béland	538-0605	16	
	Dépanneur Boni-soir	538-2337	17		Eden Greig Muir	298-1212	40	
	Expérience T (maison de thé)	538-2002	31	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166	7	
	IGA (épicerie)	538-2211	29		Collini	242-2021	41	
	La rumeur affamée Sutton	538-1888	11		Condominiums Frelighsburg (projet)	298-5202	40	
	La Valse des pains	538-2323	11		Immeubles Dwyer	298-5341	40	
	Les Jardins de la Colline	263-5997	4		John Boudreau (agent Coldbrook) (450)	531-5252	36	
Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	40	Julia Rohan (agente Royal LePage Action)		775-7955	16		
Pur Animal (alimentation pour animaux etc)	263-3030	18	Les Immeubles Dynamiques		538-4000	44		
Boutiques	Les Stores Sutton	538-0681	17		Royal LePage Action	538-3800	20	
Vêtements/ClothingBoutique	Boutique Nath'Elle	538-0292	2		Sébastien Kaempf (Re/Max)	538-1555	34	
	Le Livre d'Or (librairie)	538-0022	8		Sotheby's International	577-0272	39	
	Sublime boutique yoga (acc., vêtem., cours)	538-1080	38	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	36	
	Urbaine des Champs	538-2573	33		Bistro Beaux Lieux	538-1444	18	
	Woolrich	243-0058	15		Café L'International	538-1717	28	
Antiquités	Antiquités G. Chamberland	295-1190	41		Il Duetto	538-8239	5	
Artisanat, art	Atelier Pluriel et Singulier (poterie)	248-3527	10		Le Cafetier	538-7333	5	
	Cinab-Art (service d'encad. Encadrex) (450)	815-0551	24		Lyvano	298-1119	35	
	François Brisson (peintre) (514)	965-0632	30		Resto-Pub le 5.3.8	538-1818	19	
	Kokûn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	30		Tartin'izza Café	538-5067	4	
	Le Cotillon	538-2977	42		avec licence de bar	Auberge et SPA West Brome	266-7552	22
	Le Imagiers	538-1771	30			La Fontaine	538-3045	34
	Roland Neumann (créations en bois)	298 5363	36	Mocador Pub		538-2426	16	
	Vert Partout	538-8378	33	Resto Lounge Sutton	538-2201	26		
	Ski	Sports Experts	538-1199	9	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	16
	Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388	24		Concept Touche Finale (manucure...)	538-2222	21
Hébergement/ Lodging	Condos Altitude Sutton	538-4141	17	Expert Dent		538-1767	37	
	Gîte Vert le Mont	538-3227	3	Nolwenn Falquet (chiropraticienne) (514)		815-4357	17	
	Le Montagnard	538-9966	12	Pharmacie Brunet		538-0055	17	
	Le Pleasant	538-6188	4	Coiffure/ Hairdressers		Coiffure Lise Gervais	538-3853	35
Les Caprices de Victoria	538-1551	5	La Boucletterie		538-0717	11		
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538 5799	3	Soins, massages	Anik Kelly (massothérapie)	538-0187	17	
	Hôtel Horizon	538-3212	4		Centre Lux Aetre (soins et pierres précieuses)	243-0005	31	
	Le nid de Poule (gîte champêtre)	248-0009	3		Colette Drapeau (acupuncture)	243-5621	41	
Information touristique	Comité Action Tourisme de Dunham	295-2410	42		Élise Gagné (Crânio-sacrée)	298-5061	40	
	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455	43		Esthé Bella	538-0180	37	
Métiers, services professionnels	Atelier Savoir Fer (forge)	295-2826	10		Esthétique Dyane	295-2424	38	
	Buzz Événements (traiteur et « staging »)	266-2899	27		Le corps passage (art-thérapie, Qi-Gong) (450)	284-0588	37	
	Claude Migué (arp-géomètre)	263-5252	16		Marie Poirier (massothérapie)	538-8282	16	
	Désourdy salons funéraires	263-1212	17		Roxanne Bisson (massothérapie)	538-1022	17	
	For.Éco (Ing. forestier)	242-1366	37		Sylvie Mailloux Phaneuf	931-0059	40	
	Gilles Côté (cours de guitare)	538-3692	37	Véhicules, accessoires	André Marois et fils (débosselage)	539-3433	41	
	Informatique CB (vente, service, entretien)	263-2384	8		Garage Gilles Lafontaine (entretien)	538-2308	36	
	Kiki Busch (design d'intérieur)	538-5225	16		Max Gagné et fils (équip. agricole et de jardin)	538-2009	19	
	La Forge D'Oll	538-0891	10		Automobile	Cowansville Mazda	263-8888	14
	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	32	Cowansville Nissan		263-8889	14	
	Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeut.)	538-6767	34	Cowansville Toyota		263-8888	14	
	Monique Picard (cours de chant)	538-0045	18	Granby Volkswagen	372-4763	19		

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme
active, jeune ou plus âgée

• 2 ans à 20 ans

- Orly
- Point zéro
- Lana lee
- French Dressing
- Snazzie
- Publi Design
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Tib Design
- Linea Domani
- Pantalons Lisette L.
- et plus

Les
collections
croisières 2012
arrivent!



- Maillots Christina
- Lingerie Elita

Articles
en liquidation
au sous-sol
-50% à -70%

- Buanderie
- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

(450) 538-0292 • Une seule adresse : 22, rue Principale Nord, Sutton

Le Tour perfectible

Un adage affirme que « La perfection n'existe pas ». Donc tout serait perfectible. Malgré cela, nombre de choses ne sont pas perfectibles même si elles sont imparfaites. C'est souvent une question de perspective, d'attente ou de tolérance personnelles, qui fait la différence.

La région abonde de dossiers et de règlements que les citoyens et les élus discutent sans cesse. Quel est le parfait plan d'urbanisme? Quel règlement améliorerait le bon voisinage? Quelle est la juste limite de vitesse sur un segment de route? Où se situe le juste équilibre entre le tourisme et le résidentiel, entre le domaine public et privé, entre le développement et la conservation? Chacun peut y répondre à sa façon en fonction de ses attentes. Seulement, il sera toujours difficile d'obtenir l'unanimité dans une population. Et, tout consensus ne s'avèrera que la reconnaissance d'une décision perfectible.

Ce journal est aussi un bel exemple. D'aucuns voudraient plus de contenu bilingue ou une proportion différente de textes anglais et français. D'autres souhaiteraient un journal tout en couleur. Certains aimeraient que le journal soit publié plus fréquemment. L'énumération des points perfectibles est longue.

Hélas! Tout n'est pas possible quand on respecte des objectifs, des principes de base et le besoin du marché. **Le Tour** se considère bilingue, pourtant les articles ne sont pas tous traduits. Le journal paraît trimestriellement, même si le débit des nouvelles et le déroulement des activités sont plus fréquents. S'agit-il d'imperfections? Oui, dans un sens. Non, si l'amélioration aboutit à une autre imperfection. Prenons ce numéro de 44 pages comme exemple. La traduction systématique de tous les articles aurait imposé une réduction de cinquante pour cent du nombre d'articles... Comme la majorité des lecteurs est bilingue, n'est-il pas préférable de leur offrir plus d'articles à lire que la moitié dans les deux langues?

Le Tour reconnaît le besoin pour une plus grande fréquence, une chose difficile à améliorer dans la forme actuelle du journal. Cependant, il est possible de le faire autrement. **Le Tour** a donc lancé, le 7 octobre dernier, **Le Tour Flash** qui paraît chaque semaine. Le concept est expliqué un peu plus loin dans un article sur le projet. Il suffit de dire ici qu'il se veut très tendance en présentant vidéos, images, activités et nouvelles en bref sur Internet.

Comme il répond à un besoin pressenti, son succès ou non dépendra de la réaction des lecteurs et de la volonté des commerçants à joindre ces lecteurs.

Visitez le site chaque semaine pour bien sentir le mouvement de la communauté.

Bonne lecture!
Denis Boulanger

A perfectible Le Tour

As the saying goes, 'Nothing is perfect' so, everything then should be perfectible. Some things however are not perfectible although they remain imperfect. The difference often depends on one's perspective, expectation or personal tolerance.

Our region abounds with projects and regulations that citizens and elected representatives discuss ad nauseum. What is the perfect urbanism plan? What regulation would improve good neighbouring? What is the appropriate speed limit on a given road segment? Where lies the proper balance between tourism and residential privileges, between the public and private domains, between development and conservation? Answers to these questions come from different people's expectations. Unanimity, however, is always difficult to obtain in a population and a consensus will only recognize the decision as perfectible...

This paper is a good example. Some would like to see more bilingual content or a different ratio of English to French articles. Others wish for more colour. Some would like the paper to be published more frequently. The enumeration of perfectible aspects is long.

Unfortunately, not all is possible when one respects objectives, basic principles and market needs. Not every article is translated but **Le Tour** still considers itself bilingual. The paper is published on a quarterly basis although the news flow and the unfolding of activities are more frequent. Are these imperfections? Yes, in a sense, but no in another if the improvement results in more imperfection. Take this issue comprising 44 pages for instance. Systematic translation of articles would mean fifty percent fewer articles. Since the majority of readers are considered bilingual, isn't it preferable to offer more articles to read than half in either language?

Le Tour recognizes the need for increased frequency - an objective difficult to attain in the paper's present form but, it's possible if done in a different venue. Therefore **Le Tour** recently launched a weekly edition called **Le Tour Flash**. The concept is explained in detail in an article in this issue. Suffice to say, it is trendier by presenting videos, images, current activities and news briefs on Internet. Its success will depend on the readers' reaction and the interest business operators show in wanting to reach these readers.

Visit the **Le Tour Flash** each week to get a better feel for the community

Happy reading!
Denis Boulanger

SOMMAIRE

La vie en deux temps	4
La rue Principale	5
L'art perfectible ou pas?	6
Quilting to perfection	8
The only thing "perfect" is a circle	9
Deuxième concours de décorations de Noël extérieures à Sutton!	10
James Mackinnon, maire de Cowansville et de Sherbrooke	11
Trametes versicolor et perfectibilité	12
La perfectibilité et la raquette...	13
Bande-dessinée	15
2012 à l'horizon	16
Le ski : un sport d'apprentissage sans limite!	17
La perfectibilité ou la perfection de ce qui est?	18
Perfectibility flourishes with introspection and exploration...	19
Nouveautés et améliorations au Mont Sutton	20
Flottez ou glissez sur la neige!	21
Marek Latzmann, artiste peintre	22
Centre d'Art de Dunham	23
La Galerie Arts Sutton	24
Action à la salle Alec et Gérard Pelletier	25
Les uns et les autres...	26
Perfection à la victorienne	27
Perfectibility - The Perfect Game	28
Un sombre complot d'assassinat démasqué à Sutton en 1894	29
Yoga lesson #3: Perfectibility is All and Nothing	30
Le Tour Flash	31
Perfectibilité en astronomie	32
Perfectibility in design	33
Il faudrait s'avancer : bandes dessinées et musiques	34
L'éveil à la perfection	35
Les desseins de Dieu sont impénétrables	35
L'investissement parfait	36
Vos souvenirs sont perfectibles	36
Le yoga serait-il un outil de perfectibilité?	37
Faire peau neuve	37
My Indian Sandals - A Tale of Apotheosis	38
Habitude perfectible... l'affaire est chocolat	39
La perfectibilité... de nature!	40
Connaissez-vous le Jardin d'Enfants de Sutton?	40
De nouveaux services pour la communauté	40
Perfectibilité ou le syndrome du vent de changement	41
Louez un pommier et recevez la nature dans votre courrier	41
Perfectibilité du développement	42
Venez vivre l'esprit de Noël dans un village campagnard!	42
Concert de Noël	42
Calendrier des activités	43

À la Une / Cover : Marek Latzmann Voir p.22

Le Tour vous invite à l'interaction sur son blog.
The Tour invites you to interaction on its blog.

<http://letouratour.blogspot.com>



B & B
3 chambres et une suite

Repas à la ferme
Repas cabane à sucre
2 à 30 personnes
à compter de mars
Réservation requise

Laure & Alphonse
3260, 10^e Rang, Dunham
(450) 248-0009
www.niddepoule.com



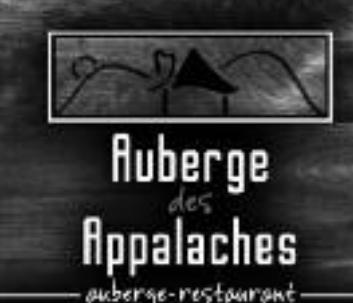
Gîte Vert Le Mont B&B

"Parfait pour une belle escapade."
Livre d'or

"You do both "beds" and "breakfasts" with utter perfection"
Guest book

- *Cinq chambres, salle de bain privée attenante
- * Endroit idéal pour petits groupes
- * Accueil chaleureux
- * Forfaits d'activités hivernales

www.bbsutton.com
18, rue Maple, Sutton, 450 538-3227



Auberge des Appalaches
auberge-restaurant

Cuisine Bistro à tendance française
Réservation appréciée

"Super ambiance... Et qui aime la soupe?"
Gastronomie de Haute Volée
Tenementaire Facebook

234, Ch. Maple, Sutton, Qc J0E 3K0
450 538 5799
www.auberge-appalaches.com



(450) 538-2760
letoursutton@hotmail.com

Publié par : 9063-2738 Québec inc.
C.P. 810, Sutton, Qc, J0E 2K0

www.letoursutton.com
Internet hebdomadaire/weekly :
www.letoursutton.com/letourflash

Abonnement annuel / yearly subscription
15 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditeur
Denis Boulanger

Rédactrice en chef francophone
Danièle Crevier

English editing
Sandra Prévost

Collaborateurs
Marie Amyot, Judy Antle, André Audette, Sonia Baillon, Stéphanie Beaudoin, Johanne Bêland, Laurent Busseau, Gabrielle Charbonneau, Guy Choinière, Heather A. Darch, Félix-Antoine Desjardins Potvin, Eve Denis, Francine Dubuc, Lu Emanuel, Isabelle Émond, Caroline Gagné, Éryck Gagnon, Lynda Graham, Aurelien Guillory, Geneviève Hébert, Michael Hines, Raymonde Harrisson, Anik Kelly, Daniel Laguitton, Andréanne Larouche, Renée Larouche, Richard Leclerc, Thérèse Leclerc, Patricia Lefebvre, Stéphane Lemardelé, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Elisabeth Noisieux, Josiane Noisieux, Gérard P. Poulin Jr, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Mireille Simard, Manfred Helmuth Starhemberg, Eddy Szczerbinski, Catherine Thomas, Ramon Vitesse.

Correctrices d'épreuves
Paule Lorin, Sandra Prévost

Directeur des ventes et administration
Denis Boulanger

Graphisme et montage
Louise Charbonneau

Impression
Payette et Simms inc.



La vie en deux temps

« Parfait » signifie, à la lettre, « totalement fait » et, si l'on peut dire que, dans un univers en constante mutation, tout est, par définition, parfait sans cesser d'être perfectible, on peut également voir la perfection comme un idéal jamais atteint. À l'école primaire St-Joseph où j'ai appris à lire, la vision d'un monde imparfait prévalait et, pour nous l'inculquer, la meilleure note possible dans toute discipline était 9 sur 10, même en grammaire où nous apprenions pourtant à conjuguer les verbes au « plus-que-parfait »!

Perfection et perfectibilité ont un sens différent selon qu'on les aborde sur fond de temps profane ou de temps sacré.

Le temps profane, ou temps de la montre, est comme un long ruban gradué en tranches plus ou moins fines servant à mesurer une « quantité » dont on affirme, par exemple, « j'ai 20 ans » ou « j'ai le temps », sans s'interroger

davantage sur la nature de ce temps ou celle du « je » qui prétend l'avoir. Sur ce ruban, la perfection est un idéal dont une durée ou un effort nous séparent. Cet effort peut aussi devenir une drogue : un Michel-Ange « perfectionniste » serait mort insatisfait, le burin à la main, devant le tas de poussière blanche d'un David pas encore parfait!

Le temps sacré est une tout autre affaire. Seul le verbe être y a un sens, et seulement à l'infinitif et au présent de l'indicatif, un présent éternel qui n'a rien de commun avec la miette du présent profane. C'est au temps sacré que réfèrent les Écritures quand elles nous invitent à être parfaits « comme notre père céleste est parfait ». Dans la Bible, l'Être manifesté dans l'épisode du buisson ardent se présente sous le nom de « Je suis » et affirme ailleurs « avant qu'Abraham fut, Je suis » et « Je suis l'alpha ET l'oméga, le principe ET la fin ». Présence et contact, le temps sacré échappe à toute division et à toute mesure. Quiconque tente de l'enfermer dans un concept ne possède qu'une coquille vide : « L'être dont on parle n'est pas l'Être véritable, concepts et noms sont des illusions », disait Lao-Tseu.

De l'organisme le plus primitif au plus évolué, l'acte de vivre comprend deux phases : un contact avec l'environnement et une réaction d'adaptation pouvant aller de la fuite à la résistance, en passant par l'acceptation active ou passive. La biosphère est, à tout instant et en tous lieux, la somme de mesures d'adaptation réussies ou non depuis des milliards d'années et qui ont toutes comporté ces deux phases. Lorsque la réaction est dite « involontaire », on parle de « réflexe », lorsqu'elle émane du mental humain, on parle de « réflexion » et, possiblement, d'action réfléchie. En pratique, la réflexion est au mental ce que la salivation est au chien de Pavlov : un réflexe par lequel il « réfléchit » des sensations (conscientes ou non) comme un miroir réfléchit la lumière.

L'acte de vivre se déroulant en deux phases, contact et réaction, on doit se demander si le pronom personnel « je » a le même sens selon qu'il fait référence à la première ou à la seconde. En disant « j'ai froid » et en mettant un chandail, « je » se situe au niveau de la phase de réaction et a toujours un retard par rapport au stimulus auquel il réagit. Au niveau du contact, ce n'est que figurativement que l'on peut dire « Je suis », car le contact a lieu avant que le « je » intervienne, ne serait-ce que pour le dire.

Rimbaud l'exprime clairement dans la « Lettre du voyant » lorsqu'il écrit : « JE est un autre » et « J'assiste à l'éclosion de ma pensée ».

L'assimilation du « je » qui pense au « Je » qui assiste à l'éclosion de la pensée est fréquente, surtout après quatre siècles de cartésianisme. Pourtant, quand Descartes affirme « je pense, donc je suis », il ne dit pas explicitement que le penseur et l'être se confondent. En découvreur des lois de la réflexion de la lumière (lois de Descartes), il constate seulement que la réflexion sur le miroir mental témoigne de l'existence d'une lumière incidente qu'il exprime, lui aussi, par « je suis ». Platon, mille ans plus tôt, avait conclu : « je vois mon ombre, donc la lumière est ».



L'engouement pour la faculté de réfléchir et d'en tirer profit en dominant la nature a enivré le siècle « des Lumières » au point où l'homme rationnel s'est enfermé dans le jeu de miroirs d'une pensée capable de s'autostimuler à l'infini en un enchaînement compulsif qui le coupe de l'Être. Grisés par les conquêtes de la raison triomphante, nous avons, individu-

ellement et collectivement, accumulé une épaisse couche de graisse virtuelle qui émousse notre capacité à la rencontre authentique et notre sensibilité à l'environnement. Cette obésité est lourde de conséquences sur tous les plans et se paie, au niveau planétaire, à un prix « astronomique ». Comme autrefois les Hébreux en Égypte et à Babylone, nous sommes exilés dans un monde régi par le temps profane. Divers courants de développement du potentiel humain, de la psychologie et des religions nous invitent à sortir de cet esclavage pour retrouver la pleine conscience, en nous, entre nous et autour de nous, en traversant un désert plein de mirages qui commence par le deuil de la toute-puissance. Des disciplines éprouvées comme le yoga et la méditation peuvent nous y aider. Comme des conducteurs assoupis qui se réveillent in extremis quand leur véhicule empiète sur le bas-côté de la route, il nous faut souvent des chocs existentiels violents, accidents, maladies graves, catastrophes, pour sortir de notre torpeur et arriver là où nous sommes déjà, ici et maintenant, dans la rivière du temps où, quoi qu'on en pense et qu'on en dise, « Je » est toujours un autre.

Daniel Laguiton
www.granby.net/~d_lag

La Pizza e un Arte

*Les saveurs de la Méditerranée
Pizza à croûtes fines-pâtes-salades*

TARTIN' IZZA
PIZZERIA CAFÉ TERRASSE

TABLE D'HÔTE À PARTIR DE 11 \$
FLATS À EMPORTER - DESSERTS MAISON
AMBIANCE FAMILIALE

JEUDI et VENDREDI 17 h À 20 h
SAMEDI et DIMANCHE 11 h 30 À 21 h

19A, PRINCIPALE NORD SUTTON T:450 538-5067

Ouvert tout l'hiver

Les Jardins de la Colline

Pour Noël nous avons de magnifiques emballages cadeaux, des bûches de Noël délicieuses, gâteaux aux fruits à saveurs d'autrefois, gâteaux au chocolat, tartes et autres pâtisseries.

Tourtière, tourtière au canard, tourtière au millet.
Pâté à l'agneau, au poulet, au saumon, au boeuf braisé.

Plusieurs variétés de quiches, 34 variétés de marinade pour vos repas des Fêtes, 24 variétés de confiture pour vos déjeuners.

Nous vendons aussi de la viande de producteurs locaux : **agneau, boeuf, porc et poulet de grain.**

Encourageons l'économie locale...

Mesdames, nous avons de magnifiques bijoux pour les cheveux, colliers, bracelets et boucles d'oreilles, vitrail, toiles, pour de beaux cadeaux des Fêtes!

Info : 450 263-5997 • 1032, boul. Pierre-Laporte, Brigham
Pour les gens de Mtl, prendre la sortie 74 de l'autoroute 10 est la même distance que la sortie 68 pour se rendre à Sutton et la route est mieux entretenue et le paysage magnifique...

Le Pleasant
Hôtel & Café

450 538 6188
www.lepleasant.com

Tapas	Brunch
Cocktail/Souper Jeudi au Dimanche à compter de 16h	Déjeuner/Brunch Samedi et Dimanche de 8h à 12h

brunch • cocktail • tapas
1 Pleasant, Sutton

HORIZON
HOTEL MOTEL

*Porc sur la broche tous les jeudis à 19h00
Pig roast every Thursday night at 7:00 pm*

44 motels	44 units
Salle à dîner	Dining Room
Piscine int. chauffée	Indoor heated pool
Bains tourbillon	Jacuzzis
Salles de réception pour mariages et autres occasions	Reception Hall for weddings and other occasions
Salle de conférence	Conference room
Ski de fond	Cross Country Skiing

Bar / Disco

NOUVEAU TV HD et mini frigo dans les chambres de l'Hôtel

297 Maple, Sutton, Qc J0E 2K0 (450) 538-3212
1-877-538-3212 (sans frais / toll free)

La rue Principale

C'est presque toujours au Cafetier que je finis par trouver des interlocuteurs avec qui tricoter autour du thème du journal Le Tour. Cette fois-ci, j'ai orienté un peu les conversations en parlant des « mailles » encore perfectibles de Sutton. C'est en relisant mes notes que je me suis aperçue que la plupart des commentaires recueillis tournaient autour de... la rue Principale. Peut-être parce que le quartier général où j'ai fait siège se situe en plein cœur de celle-ci, ou peut-être aussi parce qu'elle est un passage obligatoire pour tous ceux et celles qui viennent prendre un grand bol d'air suttonnais...

Par contre, je désire préciser, pour débiter, que tous les gens interrogés se disaient assez satisfaits de ce que la ville leur offre côté environnement et services de base. Mais comme il y a toujours place à l'amélioration, voici donc, en vrac, une espèce de liste au père Noël de quelques-uns des citoyens.

Nouvellement établi sur la rue Academy, Jacques, ébéniste et musicien, croit tout d'abord qu'il faut trouver l'équilibre entre ce qu'on peut améliorer et ce qu'on peut tolérer. Mais s'il avait un coup de baguette à donner, il embellirait certaines devantures de magasins, agrandirait le Cafetier et ajouterait une terrasse à l'arrière, transformerait l'usine Filtex en un centre de petites et moyennes entreprises qui se côtoieraient et échangeraient leurs services, et remplacerait le chemin de fer par une piste cyclable.

Valérie, infographiste pigiste, ne voit de perfectible que la circulation de fin de semaine. « Même le train ne me dérange pas! » Jacopo, designer dans le monde du sport, trouve quant à lui que le train est un cauchemar. Il rêve lui aussi du jour où le chemin de fer sera transformé en piste cyclable! Mais, il est du même avis que Valérie sur le fait qu'il y a trop de circulation sur la Principale! C'est un aspect difficilement perfectible puisqu'il n'y a pas vraiment de route alternative. Mais Jacopo reste créatif devant l'impasse : « ... et si on construisait un tunnel? »

Nico, cet être rustique, débrouillard et ô combien attachant (qui me rappelle Fardoche dans Passe-Partout), suggère qu'il y ait des heures restreintes pour la circulation des camions sur la Principale et que la Ville leur interdise l'utilisation de freins Jacob. Il suggère aussi une limite de vitesse réduite à

30 km/heure entre les deux chemins de fer et, pourquoi pas, des feux de circulation au coin de Maple et Principale, surtout l'hiver quand les gens redescendent de la station.

Notre énergique et vaillante Solange, qui fleurit et enjolive la rue Principale à longueur d'année, aimerait bien que la Ville se soucie davantage de la propreté sur cette rue passante. « À l'heure actuelle, c'est moi qui ramasse les rebuts qui jonchent la rue et les trottoirs (cannettes, mégots, etc.). Il faudrait faire un p'tit effort, surtout les weekends! » Dans cette optique, elle ajouterait également quelques poubelles publiques, notamment entre la piste cyclable et la rue Academy.

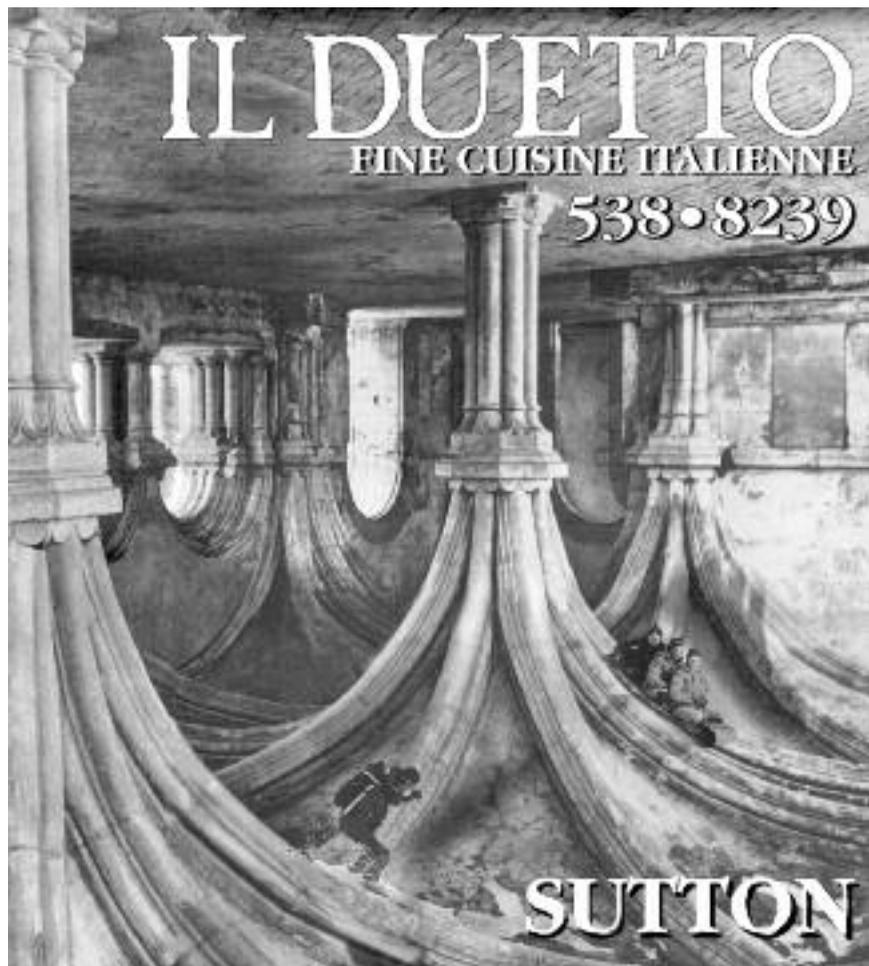
Fred, percussionniste de profession, sent un besoin pour une deuxième traverse piétonnière en face du Couché-Tard.

Il y a eu, bien sûr, quelques suggestions qui ressortaient du sentier battu qu'est la Principale. Jacopo aimerait bien avoir plus d'infrastructures sportives d'intérieur, pour des sports comme le tennis et le squash. Il y a aussi la designer Rebecca qui rêve de construire une école secondaire à Sutton qui ferait la promotion de la culture et du plein air et qui serait une vraie fenêtre sur le monde. Elle ajouterait quelques coopératives d'habitation, une piscine intérieure, un terrain de tennis.

D'un point de vue plus sociologique, Stéphanie, qui milite pour que les femmes puissent vivre leur maternité comme elles l'entendent, croit qu'il y a place à une certaine prise de conscience de la part des gens qui ont une résidence secondaire à Sutton. « Ces gens-là devraient penser à ce qu'ils peuvent apporter à la communauté qui fait vivre la ville tout au long de la semaine. » Elle soutient qu'à Sutton, une maison sur deux est vide, alors que certains résidents permanents ont de la difficulté à se loger à prix raisonnable. « Nous vivons des réalités parallèles. »

La rue Principale de Sutton, c'est un peu le visage de la communauté. Pas étonnant qu'on y voie tous quelque chose à améliorer comme lorsqu'on se regarde dans la glace le matin. On ne parle pas ici de *liffing* radical, mais bien de petits soins bien ciblés. À vos pinces!

Geneviève Hébert





LES CAPRICES de Victoria

- 5 chambres avec salle de bain privée
- Suite avec foyer

Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet

63, Principale Nord, Sutton Tél.: (450) 538-1551
b.b@capricesdevictoria.qc.ca • www.capricesdevictoria.qc.ca

-20% INFO: 450 538-7786 **-20%**
www.ferme-mountain-view-farm.ca



Randonnées en charrette de foin ou traîneau à chevaux
Ferme Mountain View Farm
Hayrides & Sleighrides

L'ART, PERFECTIBLE OU PAS?

« *La science est perfectible, l'art, non* » (Victor Hugo). Chacun travaille en fonction de ses inspirations, de son souci de réussir. Dans les arts tels la peinture, la musique contemporaine ou l'architecture, c'est le public qui finalement apprécie ou non les activités, acceptant ou refusant les innovations. L'art, par sa faculté d'éveil, est subjectif et dépend de l'expérience individuelle.

La perfection, c'est le degré le plus haut d'une échelle de valeurs. C'est l'absolu, l'idéal, l'excellence, la très grande qualité, c'est l'achèvement, c'est le comble! Le comble. Ça suppose qu'on ne peut rien ajouter, ne rien supporter de plus. Il ne nous viendrait pas à l'idée de suggérer au peintre d'ajouter textures ou couleurs à son tableau terminé, à l'auteur d'épouser un style autre que le sien, au compositeur d'altérer ses arrangements. L'œuvre achevée mérite notre respect et n'est pas perfectible.

Toutefois, la diffusion de spectacles est un domaine artistique pour lequel les artisans cherchent continuellement à atteindre la perfection. Signer les artistes les plus populaires, promouvoir ceux qui

émergent, proposer divers genres musicaux et afficher les prix les plus démocratiques possible, c'est tout un art! Encore là, c'est le public qui décide. Par sa présence aux spectacles, par son assiduité, il conforte le diffuseur dans ses choix ou remet en question toute une saison de cogitation laborieuse. Et ça, c'est perfectible.



Dumas



Mireille Dubois

Venez passer une soirée « parfaite » à l'église Emmanuel de Cowansville :

DUMAS, samedi 12 novembre, 20 h

Chargé à bloc, Dumas poursuit la tournée en version légère avec ses trois comparses musiciens. La scène est son élément, son habitacle naturel : chacune de ses performances est un événement. Dumas propose un univers dense et riche auquel il est difficile de résister. On ne sort pas indemne d'un spectacle de Dumas.

MARA TREMBLAY, samedi 19 novembre, 20 h

Avec sa grande musicalité et toute son âme, Mara nous reçoit au cœur de son répertoire pour une visite privée de son univers. C'est toute son histoire qu'elle nous raconte à travers ce concert intime. Sa singulière poésie et ses mélodies ainsi dénudées, Mara propose sans artifice ses forces et sa fragilité, son humour et sa profondeur... Une rencontre unique.

MIREILLE DUBOIS, samedi 26 novembre, 20 h

Nouvelle venue dans le monde de l'humour québécois, Mireille Dubois compte déjà de nombreuses représentations de son spectacle « Soir de premières ». Partout, elle fait salle comble et il est clair désormais que l'artiste se destine à l'art de faire rire. Entre sa gentille raillerie et ses observations truculentes, Mireille offre un spectacle où l'humour vient à la rencontre de l'expérience d'une vie! Une personnalité attachante qui cache un côté drôlement mordant!

OFFREZ DES BILLETS DE SPECTACLES EN CADEAU POUR NOËL!

Alex Nevski, le 4 février; **Steve Hill**, le 11 février; **Lorraine Desmarais**, le 25 février; **Stefie Shock**, le 10 mars et **Marie-Josée Lord**, le 27 mai.

Pour en savoir plus, visitez le site internet www.surlascenedavignon.com. Les billets sont en vente au 450 266-4058 ainsi que sur le Réseau Ovation.

Raymonde Harrisson

LES CONSTRUCTIONS
PIERRE BOIVIN INC.
RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL, INDUSTRIEL

Entrepreneur général et spécialisé
Maître constructeur
RénoMaître
Garantie Maison Neuve

Tél.: 450 931-2121
174, rue Maple, Sutton
pierreboivin@axion.ca
www.constructionspierreboivin.ca

R.B.Q. #8315-4104-24

SATYA YOGA
SUTTON.COM

GRANDE OUVERTURE
11-11-2011

450.522.0918

HOT YOGA • ACRO YOGA • AERIAL YOGA • KIDS YOGA • ASHTANGA • HATHA



www.coldbrook.ca

Bureau de Knowlton

123, rue Lakeside, Lac Brome, Qc
(450) 242-1166

Bureau de Sutton

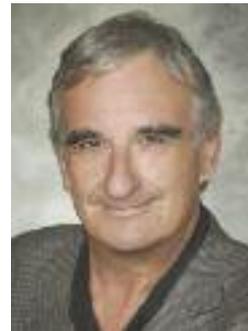
2, rue Principale Nord, Sutton, Qc
(450) 538-0123



John Boudreau
(450) 531-5252



Beverly de Winter
(450) 405-6866



Pierre Leblond
(450) 405-9501



Reginald Gauthier
(450) 531-3652



9 Acres, Vue, Étang: Cette maison de qualité a plus de charme que vous ne le pensez. Des plafonds de 10 pieds, des poutres apparentes. 5 grandes cac, 5 sdb. L'équilibre parfait entre le bois, la céramique et le stuc français. Un appartement privé pour les amis et la famille. L'escapade parfaite! 695 000 \$
Beverly de Winter, a.i.a. (450) 405-6866



Dunham: Un environnement intime pour cette maison récente sise sur un lot privé de 1,5 acres. À quelques min. des magasins et de la Route des vins. Profitez du plan à aire ouverte du salon et de la salle à manger abondamment fenestrés. Relaxe sur vos balcons couverts surplombant la forêt. 397 000 \$.
John Boudreau (450) 531-5252



Abercorn: Maison chaleureuse de 3 ch sur un grand lot à la campagne. Cette centenaire, avec ses planchers d'origine, vous invite à la détente dans ses salon et salle à manger spacieux. Nouvelles fenêtres, coûts d'énergie bas. Accès direct à la piste cyclable et près de la frontière. 185 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



À Glen Sutton 3 beaux terrains d'environ 12 acres chacun avec vues au sud sur la rivière Missisquoi et les montagnes du Vermont.
Pierre Leblond (450) 405-9501
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Premiers acheteurs ou investissement pas loin du ski. Maison familiale 3 chambres à coucher, 1 1/2 sdb, 27 000 pc. Marchez au village ou allez skier tout près. Seulement 125 000 \$
Beverly de Winter, a.i.a. (450) 405-6866



Dunham: Ferme traditionnelle des années 1880. Résidence restaurée avec le souci du détail, fenestration abondante, salon avec foyer au bois, salle à manger ouverte au coeur de l'espace, grande bibliothèque donnent à cette demeure style et chaleur. 895 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Lac Brome: 2 bâtisses commerciales (5,000 pi.ca.) en excellente condition, endroit stratégique près de Cowansville. Ébénisterie de qualité, int. haut de gamme peut servir à d'autres usages commerciaux. Achat d'équip. et du commerce optionnel. 545 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



À Dunham superbe maison de campagne aux limites de Cowansville avec vues sur les monts Sutton.
Pierre Leblond (450) 405-9501
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Pour les amateurs de plein air, propriété située à deux pas des sentiers pédestres et de la station de ski du mont Sutton. 2 càc à l'étage, 1 au sous-sol. Cuisinette, poêle à bois, sdb au sous-sol. 199 000 \$
Reginald Gauthier (450) 531-3652



Sutton: Jolie maison de village de 4 càc décorée avec goût sur un terrain d'un demi acre. Elle est très éclairée, avec des planchers en pin, un foyer en pierres, solarium, une véranda accueillante et une piscine creusée (45 x 22). À distance de marche des boutiques et sentiers pédestres. Un bijou! 345 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Propriété comm./res. au coeur de la région touristique de Sutton/Lac-Brome. Près de 2 800 p.c. d'espace commercial au r-de-c et 2 300 p.c. d'espace résidentiel au 2e incluant des espaces loft et solarium. Une occasion unique d'acquérir une propriété avec ce type de zonage. 325 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Jolie maison ancestrale partiellement rénovée à Glen Sutton avec vue au sud et accès à la rivière Missisquoi.
Pierre Leblond (450) 405-9501
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: En montagne, sur un site privé de 7,4 acres de nature boisée, demeure à fenestration généreuse. Plan ouvert avec plafond cathédrale, vue saisissante sur le mont Pinacle. Un coin de paradis pour amants de la nature, avec lac et étang. 695 000 \$
Reginald Gauthier (450) 531-3652



Stanbridge East: Maison de 4 ch de style Nouvelle-Angleterre dont les boiseries et le travail de l'artisan est en vedette, et sur 10 acres de terrain tel un parc. Relaxe dans le salon aux poutres apparentes avec foyer en pierres ou prenez le café sur votre terrasse. Près de Frelighsburg, à 1 hre de Mtl. 629 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Maison de campagne contemporaine nichée dans la forêt sur 5 ac. de terrain et offrant des espaces ouverts lumineux, des poutres apparentes et des plafonds de 9 pi. Un design à efficacité énergétique: planchers chauffants, panneaux solaires et plus. 5 k du ski. 549 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Superbe condo ski-in ski-out de 3 chambres à coucher. Vue magnifique. 315 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



Sutton: Propriété située au centre du pittoresque village de Sutton, dans un quartier commercial fort actif fréquenté par ses résidents, par les skieurs, randonneurs et cyclistes. Bâtisse entièrement reconstruite en 2000. 985 000 \$ +taxes
Reginald Gauthier (450) 531-3652



Sutton: Chaleureuse maison de 4 ch. dans les montagnes sur terrain boisé dans un cul-de-sac. Maison de 3 étages avec planchers et boiseries en cerisier, grande cuisine centrale, espaces de vie à aire ouverte et de la place pour les invités. Entre Sutton et Knowlton. Une rareté. 399 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Lac Brome: "Hill House" - une maison de ferme de style Loyaliste circa 1882. Un arboretum avec une étonnante variété d'arbres, de magnifiques jardins, un étang, ainsi qu'un chalet d'invités et une piscine creusée. Cette maison a une aura particulière et un cachet unique. 1 150 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



À distance de marche des pistes de ski du Mont Sutton, condo de 3 chambres. Seulement 145 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



Sutton: Résidence imposante et impeccable de 14 pièces sur 174,5 acres avec vue incroyable sur le mont Sutton et les environs. Maison d'invités de 3 càc, garage, grange et trois étangs. Environ 50 acres de prairies et 125 acres de forêt mixte. 1 375 000 \$.
Reginald Gauthier (450) 531-3652



Abercorn: Domaine à la campagne. Maison centenaire élevée sur pièce reconstruite minutieusement sur 25 acres de forêt magnifique. Pour les invités: chalet 4 saisons de 2 ch et un atelier avec garçonnière. Un plaisir à visiter, fascinante à explorer, et inspirante pour l'amateur des forêts. 895 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Les montagnes, la nature. Domaine de 25 acres niché sur le flanc des montagnes de Sutton avec vue du mont Pinacle. Les bâtiments, au total 6 000 pc d'espaces de vie. Idéal comme centre de retraite yoga/méditation ou transformez-le en domaine privé. À 10 min. du ski et du village. 695 000 \$.
John Boudreau (450) 531-5252



Charmant chalet à distance de marche du mont Sutton. Complètement rénové intérieur et extérieur. 295 000 \$.
Pierre Leblond (450) 405-9501



Livres français, anglais
Commandes spéciales - Special orders
Livres d'occasion - Used books

12-B, Principale Sud,
Sutton (Québec) JOE 2KO
T. 450 538-0022
F. 450 538-2226
lelivredor@primus.ca

Quilting to Perfection

A quilt can be described in many ways depending on whether one is the user or the maker. To the quilter, it is an expression of skill, an art form and a point of pride; to the user, a quilt represents warmth, a gift, an heirloom. Quilt historian Mary Conroy stated that into every one of Canada's historic quilts was sewn "the cultural, social and political history of our country." The pattern selected by the quilter was indicative of the quilter's lifestyle, artistic talents, political views, and even emotions at the time of its stitching.

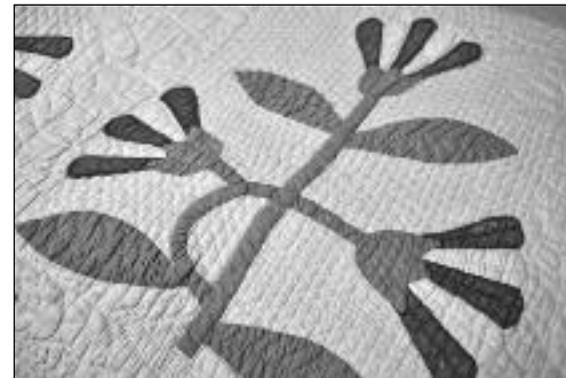
One of the tasks considered laborious and tedious for women living in the 19th century was the creation of sheets and bedding for the family. The making of a quilt however was a welcomed respite in the midst of the wearisome chore. Quilts were the most elaborate element of the bedding and afforded a woman time to utilize her creative skills. As quilts were not created without help from other women in the community, making a quilt meant spending time in the company of friends and family. Quilting bees enabled women to meet and discuss politics, religion, and health, and it empowered them to socialize and express themselves without male interference.

Regardless of when or where it was made, a quilt has always been comprised of three layers. The top was either pieces of fabric stitched together to form a pattern or it was a solid piece of cloth. The centre of the quilt contained batting or filler. It was this layer that provided the warmth of a quilt and traditionally it was made of carded wool or worn blankets. The final layer was the backing made of a solid piece of wool, cotton or silk. The design or pattern of the quilt was either pieced or an appliqué. Pieced quilts required sections of fabric to be cut into precise shapes and sewn back together to form a design. Quilt patterns were frequently influenced by the quilter's environment and had unusual names such as Bear Paw, Drunkard's Path or Turkey Tracks. Everyday objects such as bowties and baskets were also popular patterns. Appliqué involved stitching designs that had been cut out of fabric onto a contrasting piece of material. Frequently, an appliqué quilt had flowers, animals, or birds.

Tradition states that it was the goal of every young woman to have a chest full of quilts prior to her marriage. According to some, girls were expected to have pieced one dozen quilt tops by the time they were ready to marry and a thirteenth to be used as a wedding quilt. Girls were expected to master sewing skills so that they

could provide clothing and linens for their families when they married. If they learned sewing as a trade, their skills were used to supplement family income and sewing was seen as a respectable profession if a woman remained unmarried.

Quilting also played an important role in the lives of Black slaves in the early and mid-1800s. Black quilters were able to communicate in a coded language through



their quilts and colours and symbols were used to transmit directions along the Underground Railroad. Slaves also considered it bad luck to make a flawless quilt as they believed that an "imperfect quilt would distract the devil in the night." This notion that it was evil to attempt perfectibility in a quilt has been imparted as quilt folklore for generations. It is a well repeated maxim that only God is perfect. Apparently, Amish women purposely planned a small mistake into each of their projects. One block in the quilt was set aside and called the "humility block" where a deliberate error was created. Seen as an exercise in Biblical decorum, the defective block was sewn into the bottom right corner. Even today, modern quilters will often refer to one of their quilt blocks as their 'humility block'.

While the folklore seems sound, the research of quilt historians reveals that the humility block appears to be the figment of mid-20th century imagination. Decades of research have been conducted with Amish women and the culture of quilt making in their communities. The Amish were astonished at the suggestion that they deliberately put errors in quilts to avoid perfection. The assumption that the quilt was perfect in the first place and needed to be made imperfect was seen as pure arrogance in the face of God and demonstrated a lack of humility.

continue next page

19 Principale Nord Sutton 450 538 1414

**BISTRO
BEAUX LIEUX**

Restaurant
Du jeudi au dimanche à partir de 17 h

www.bistrobeauxlieux.com

La Vie Dehors

La Vie Dehors a déménagé!
Nous nous localisons maintenant
au 20, Principale Nord, Sutton
450 538-1313

- Vente, service et vêtements techniques de ski de fond.
- Raquettes, bâtons de marche et accessoires de randonnée. (location disponible)
- Prêt-à-porter pour hommes et femmes.
- Les cyclistes sont aussi bien servis en saison hivernale.

Venez nous voir pour vos achats des fêtes pour toute la famille!

10% de rabais aux résidents permanents de Sutton*

*sur présentation d'une preuve d'adresse
*sur items sélectionnés seulement

laviedehorssutton@hotmail.com

ORDINATEUR

Pour vous, entreprises et particuliers, qui désirez avoir un service professionnel et courtois avec un technicien d'expérience

SPÉCIALITÉS :
Réseaux - Mac - Windows - Linux

Vente - Réparation - Installation
Neuf et usagé
et aussi service et entretien sur Mac

Depuis 1997

INFORMATIQUE
CIB

Charles Béliveau, technicien, propriétaire
Tél.: (450) 263-2384 / Téléc: (450) 263-7034
Courriel: informatiquecb@bellnet.ca / www.informatiquecb.com
Vendeur autorisé HP / Toshiba

Not only is there no evidence supporting this tradition among the Amish, there does not appear to be any quilt superstition in the community. Quilt historian Barbara Brackman stated that in oral histories taken as late as the 1970s no mention was made of a "humility block". Yet by 1988, every quilter she interviewed had heard of it, although none had actually been taught the practice by an old-time quilter. They had all read about it in a book or magazine, or learned it from their quilt guild. A more acceptable theory may be that many quilters used the same patterns but if a quilter sewed something a little differently, the quilt would be unique; it would be her signature. A quilt was often the only record that substantiated a woman's existence. If she left no letters, diaries or books, her quilt represented her place in history and in the family tree.

Perhaps the most famous story about a quilt in Missisquoi County comes from the Fenian Raid of 1866. Caroline Tittlemore was aghast to discover a Fenian parading around Frelighsburg wearing one of her handmade quilts over his shoulders which he had stolen from

her home. Her indignation was such that she held no concern for her safety and marched straight up to the Fenian and pulled the quilt away from him. Caroline's precious quilt represented hours of work; it was an expression of her artistic skill, a labour of love, and her legacy.

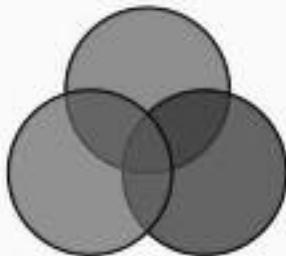
Heather Darch

Sources: The Fenian Raids 1866-1870 Missisquoi County, Missisquoi Historical Society, 1967; 300 Years of Canada's Quilts, Mary Conroy. Toronto, 1976; www.hartcottagequilts.com; Stitched from the Soul: Slave Quilts from the Ante-Bellum South, Gladys-Marie Fry. New York, 1990; The Quilt Encyclopedia Illustrated, Carter Houck. New York, 1991. Quilt Me a Story, Susan Meeske, comminfo.rutgers.edu/professional-development; "Quilters Newsletter Magazine," Barbara Brackman, June 1988.

Musée Missisquoi Museum
2 rue River, Stanbridge East,
Qc J0J 2H0
(450) 248-3153
info@museemissisquoi.ca
www.missisquoiemuseum.ca

The only thing "perfect" is a circle

"Perfectibility" is at best a mindset. The only things that are truly perfect are numbers or geometric forms as they cannot be made better. A circle is perfect, so is a triangle, a square or an oval. The smartest atomic scientist cannot make those any better. But perfectibility is the great area of "what if?" Beethoven had perfectibility, he worked on it certainly and had, at the time of his death, reached pretty much all the perfection that he could master in the time allotted to him. The same applies to any other master of the arts. When young, someone probably saw the perfectibility of the student and assisted in the furtherance of that individual's métier. The concept of "perfect" and the chance of "perfectibility" of a person or object have been studied by Aristotle and Aquinas to no actual result, as it is not definable. There are no absolutes that can define "perfect", thus any argument about perfectibility is purely subjective.



I should say that, driving through the townships yesterday, I saw a perfect day. It was warm, the maples were in glorious color and Selby Lake reflected the shoreline in crystalline brilliance. Does that conjure perfectibility? Probably, maybe nature could add a better blue to the sky, perhaps a few fluffy clouds. But I take what I can get.

The Roman Catholic Church has pondered perfectibility for a long time and one of the quests for perfectibility is "papability", the search for the most "papabile" among its princes of the church, the man who has the most perfectibility to become the next representative of the throne of St. Peter, the new "rock upon which the church shall rely". It is the task of the curia to seek that one among them who has the most chance of being perfect, the next pope.

Greeks and Romans wanted a perfect political system and both great ancient nations had perfectibility, they had great (and often not so great) leaders, who generally strove to perfect their respective form of government, and they saw the unfinished product and knew that there was perfectibility. Has it been achieved? Never. There has never been, not will there probably ever be, a "perfect" government. The guys in Philadelphia who tried to achieve "a perfect government by the people, for the people" never got it right either. America is still a "work in progress", so is every other political entity in the world, but what they all have in common is perfectibility, if (always the great "if"), men of common sense, men without guile, without personal interest, would work tirelessly to achieve perfection.

Personally, I settle for what we have now. If I should ponder the perfectibility of the "Mendelssohn", the next person would have yet another idea.

Just enjoy what we have now. Perfectibility is not for the faint hearted. We could forever try to improve the maple or the cow or make nicer rows in the cornfield, more symmetrical perhaps, more pleasing to the eye, but what you get in this

search for perfectibility is just a humongous headache.

Have fun, we all have perfectibility and in the end we all get exactly what our own energy, our moral fibre, our desires and our failings provide: the person we are now, in an imperfect environment, guided by imperfect laws and imperfect politicians. Or as my favourite philosopher Popeye calls simply "I Yam what I Yam".

Manfried H. Starhemberg

LA BOUTIQUE DE SKI ET SNO sports/experts



- BURTON
- ATOMIC
- SALOMON
- VÖLKL
- FISHER
- POC
- SMITH
- GIRO

**PROGRAMME
POUR COUREURS,
MONITEURS ET
PATROUILLEURS**
**PROGRAM FOR RACERS,
INSTRUCTORS AND
PATROLLERS**



- BURTON
- ORAGE
- DESCENTE
- SPYDER
- FIREFLY
- THE NORTH FACE
- DALE OF NORWAY
- ICE BREAKER
- KOMBI
- AUCLAIR
- BULA
- REUSCH

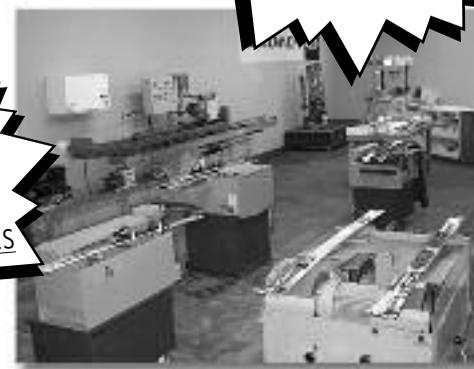


- TUBBS
- MSR
- LG

**SPÉCIAUX
D'OUVERTURE
OPENING SPECIALS**
**À partir du début
de décembre**

*En tout temps venez
profiter de nos nombreux
autres spéciaux.*

WINTERSTEIGER
Thinking about tomorrow.
**FINITION CÉRAMIQUE
DIVERS PROGRAMMES
D'ENTRETIEN DISPONIBLES**



OUVERT 7 JOURS / OPEN 7 DAYS A WEEK

Location de skis, planches à neige, casques
protecteurs et skis démonstrateurs.
Ski, snowboard, helmet and demo-ski rentals.

**DIRECTEMENT AU PIED DU TÉLÉSIÈGE # 2
RIGHT AT THE FOOT OF CHAIRLIFT # 2**

Tél.: 538-1199 Fax : 538-1281



Deuxième concours de décorations de Noël extérieures à Sutton!

Êtes-vous une amoureuse ou un amoureux de la magie de Noël? Pour les Fêtes, soyez parfait! Cette année, laissez aller votre imagination, consacrez un peu plus de temps à la pose de petites lumières et courez la chance de gagner le prix de la plus belle décoration extérieure 2011.

Vous avez jusqu'au **16 décembre 2011 à minuit** pour manifester votre intention de participer. Il s'agit simplement de m'appeler ou de m'écrire à mon adresse de courriel pour me donner votre adresse civique. J'irai faire une photo de vos décorations et la placerai ensuite sur le blogue musedenoel.blogspot.com. Les citoyens de Sutton pourront ensuite voter en ligne pour leur décoration préférée jusqu'au **15 janvier 2011**.

À gagner dans la catégorie résidentielle : un **chandail en laine des Canadiens de Montréal** porté par **Gregory Charles** lors du tournage de *La petite séduction* au **Club de curling de Sutton**. Le chandail a été autographié par **Gregory, Dany Turcotte et Pierre Bouchard**. Une valeur inestimable! D'autres prix seront également offerts par des commerçants du village.

Dans la catégorie commerciale, on joue pour l'honneur! Pas de prix à gagner, mais une belle notoriété auprès des gens qui voteront!

Noël 2010, c'est la famille Deslières, de la rue Maple, qui a remporté le prix de la catégorie résidentielle et c'est Le Pleasant Hôtel & Café qui s'est mérité celui de la catégorie commerciale. Bonne chance à tous!

En 2012, la cuisine de **Jehane Benoit** sera au menu du musée



Tout le monde connaît cette gastronome, cuisinière, écrivaine, animatrice de radio et de télévision. Célèbre pour son *Encyclopédie de la cuisine canadienne* (1963), vendue à plus d'un million et demi d'exemplaires, elle est la « grande dame » de la cuisine québécoise. Au printemps 2012, elle fera son entrée au musée, soulignant ainsi le 25^e anniversaire de son décès (le 24 novembre 1987, à Sutton). Si vous avez connu madame Benoit et que vous désirez témoigner, si vous possédez des « reliques » lui ayant appartenu, des livres autographiés, des tabliers, des recettes inédites, des photos... faites-moi signe! Ces petits trésors pourraient se retrouver dans cette exposition qui lui sera consacrée, d'avril à novembre 2012.

Richard Leclerc, responsable des concours et des expositions temporaires
richard@publiciterre.org • 450 538-2883

Un moment de pur bonheur!
Massothérapie

SYLVIE MAILLOUX PHANEUF
Massothérapeute diplômée
* SUÉDOIS * DRAINAGE LYMPHATIQUE * AROMATHÉRAPIE
* RELÂCHEMENT DES FACIAS
Massage sur table ou sur chaise

Un temps de rencontre...pour 30 min., 60 min., 90 min., 120 min. ou encore +, jusqu'à 3 heures de bonne énergie à partager. Je vous reçois maintenant au 16 rue Gagné, Sutton... un endroit professionnel, chaleureux et sympathique!

16 GAGNÉ ★ Ouest
Sud Principale Nord
Est

Hum! que ça sent bon! Vente de produits pour le corps
Email: sylviemailloux@yahoo.ca
Membre du RÉSEAU+ (pour vos reçus)
Info: 450 931-0559 rendez-vous

SUTTON - Paniers de Noël

Les Chevaliers de Colomb de Sutton passeront de porte en porte le dimanche 11 décembre 2011 afin de ramasser des produits alimentaires non périssables et des dons en argent pour les familles dans le besoin de Sutton et Abercorn. Les citoyens sont invités à préparer leurs victuailles quelques heures.

Les personnes n'ayant pu être rejointes pourront faire leur don directement au Centre John Sleeth, 7 Academy, Sutton du 12 au 16 décembre entre 13 et 16 heures.

Les paniers de Noël seront distribués le samedi 17 décembre, de 10 à 13 heures. Les personnes admissibles doivent contacter les responsables le plus tôt possible aux 450 538-1919 ou 450 538-4153

SUTTON - Christmas Baskets

The Guignolée food drive will take place in the afternoon this year, on Sunday December 11th. The Knights of Columbus of Sutton will go from door to door to collect non-perishable food products and money donations for families in need of Sutton and Abercorn. Please prepare in advance your food bags.

People who were not contacted will be able to drop off their donations directly at the John Sleeth Center, 7 Academy, Sutton from December 12th to 16th between 1PM and 4 PM.

The Christmas baskets will be distributed on Saturday 17th, between 10AM and 1PM. Anyone in need must register as soon as possible to receive a basket. Please call 450 538-1919 or 450 538-4153

FORGED'OLL
L'ART DU FEU
ARTS OF FIRE

www.FORGEdOLL.com

L'Art pour l'Art,
ou pour un usage concret.
Travaux sur plans détaillés.

Art for Art's sake,
or for useful applications.
Works to architectural plans.

OLL
1057, Vallée (215)
Sutton Jct. Qc. Canada
T: 450 538 0891
F: 450 538 0931
OLL@FORGEDOLL.COM

ATELIER
SAVOIR FER
FERRONNERIE
ARTISANALE
FER FORGÉ & ORNEMENTAL

➤ Création et fabrication sur mesure selon vos besoins et spécifications.
➤ Tout autre service de soudure, fabrication et réparations générales.

ASF offre maintenant la finition de peinture en poudre électrostatique cuite (powder-coating) pour vos accessoires d'autos, motos, tous terrains, bicyclettes et tout autre objet métallique.

« Nous fabriquons les antiquités de demain... »

NOUVEAU

André Boudreault
859, ch. Favreau / Dunham JOE 1M0
Tél. : (450) 295-2826 / Téléc. : (450) 295-1196
www.savoirfer.net

Poterie Pluriel Singulier
Poterie

Objets originaux pour le jardin et la maison

Pièces uniques

Ouvert pour la période des fêtes

poterieplurielsingulier.com
1960, Chemin St Armand, Pigeon Hill, JOI 1T0
450-248-3527 • www.public.netc.net/aps

James Mackinnon, maire de Cowansville et de Sherbrooke

Né à Londonberry, Irlande, le 30 juin 1850, James Mackinnon n'était âgé que de 3 ans lorsqu'il émigra au Canada avec ses parents, James Mackinnon et Mary Allen. Après avoir terminé ses études au Collège St-François de Richmond, il joint, en 1866, la milice de Richmond et participe aux opérations visant à repousser l'invasion des fenians. Ces fenians étaient des Américains de descendance irlandaise qui avaient décidé de conquérir le Canada afin d'utiliser le Canada comme monnaie d'échange pour libérer l'Irlande de l'emprise de l'Angleterre. Ils tentèrent, sans succès, des invasions en 1866 et 1870. De religion protestante anglicane, Mackinnon, quoique né en Irlande, était de descendance écossaise. Peut-être est-ce une explication dans sa participation à contrer les fenians irlandais. Il fut décoré d'une médaille.



James Mackinnon

Par la suite, Mackinnon entre au service de la banque Eastern Townships et, en 1876, il est nommé directeur de la succursale de Cowansville. Cette succursale bancaire avait ouvert ses portes en 1871 dans un local loué sur la rue Principale. En 1875, la succursale déménage dans un nouvel édifice, également situé sur la rue Principale, lequel comprenait aussi le logement du gérant et sa famille. Cette bâtisse est aujourd'hui connue sous le nom de Musée Bruck. C'est à ce nouvel endroit que James Mackinnon occupera ses fonctions de gérant de banque à Cowansville pendant 24 ans. En 1901, il est envoyé par son employeur ouvrir une succursale en Colombie-Britannique. L'année suivante, il est nommé au siège social à Sherbrooke où il occupe le poste d'assistant directeur général pendant quelques mois avant d'être promu directeur général de la banque. Il est toujours à ce poste en 1912 lorsque la Banque Eastern Townships fusionne avec la Banque

Canadienne de Commerce. Après la fusion, Mackinnon devient le directeur général, section des Cantons-de-l'Est, de la Banque Canadienne de Commerce, poste qu'il occupe jusqu'à sa retraite en 1927.

Durant toute sa carrière de banquier, Mackinnon a toujours été très impliqué dans les activités municipales. Il est d'abord conseiller municipal en 1896 et 1897 et maire de Cowansville de 1898 à 1900. Plus tard, il est maire de Sherbrooke en 1914 et 1915. À sa retraite, il va demeurer à Bondville (ville de Lac-Brome) où il possède une résidence secondaire depuis son séjour à Cowansville. En 1908, il avait acheté également à Bondville, la ferme

Inverness qu'il rebaptisa le Manoir Inverness, de nos jours le chalet du Club de golf Inverness.



Manoir Inverness

En 1876, il épouse Emily S. Robinson, fille de Jonathan Robinson, un homme d'affaires de Waterloo. Ils ont deux enfants. Leur fille Emma meurt du choléra infantile en 1877, à l'âge de 20



jours. Leur fils Cecil Gordon, né à Cowansville en 1879, sera juge à la Cour supérieure du Québec de 1934 à 1953. James Mackinnon décède soudainement chez lui, sur la rue Victoria à Sherbrooke, le 28 janvier 1937, alors qu'il était à lire son journal après le petit déjeuner. Il est âgé de 86 ans. Son épouse Emily l'avait précédé dans l'au-delà, le 21 janvier 1928. Ils sont tous les deux inhumés dans le cimetière Prospect de Sherbrooke. La rue Mackinnon à Cowansville est nommée ainsi en l'honneur de James Mackinnon.

Michel Racicot
Société d'histoire de Cowansville



La Boucletterie
Salon Coiffure
450 538-0717

Mélanie Labonté

Disponible avec ou
sans rendez-vous
Mardi au samedi

Available with or
without appointment
Tuesday to Saturday

Mardi/Tuesday : 10h - 16h
Merc-Jeu/Wed-Thurs : 9h - 17h
Vendredi/Friday : 9h - 19h
Samedi/Saturday : 8h - 16h

Debbie Rowe, prop.
21, rue Principale N., Sutton Qc J0E 2K0

LA RUMEUR AFFAMÉE
Boulangerie artisanale

- Prêt-à-manger
- Fromagerie
- Charcuterie
- Sucrieries
- Pain artisanal
- Épicerie fine

15, Principale Nord, Sutton, Qc J0E 2K0 • Tél.: 450 538-1888

la valse des pains inc.

Le propriétaire ainsi que son personnel remercie sa clientèle pour la confiance qu'elle lui accorde, ainsi que celle des deux Rumeur affamée (Sutton et Dunham).

L'entreprise souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes en anticipant le plaisir de vous servir pour l'année 2012

Ouvert de 6 h à 9 h du merc. au dim.
12, rue Dépôt, Sutton
450 538-2323

Trametes versicolor et perfectibilité

Il y a de nombreuses années, lors d'une de mes premières balades didactiques en forêt, notre professeure nous montra un joli champignon couvrant des souches tombées. Elle nous dit que ce polypore n'était alors pas très connu, mais que nous pouvions nous permettre d'extrapoler les connaissances actuelles en matière de champignons médicinaux et de présumer que celui-ci pourrait avoir de merveilleuses propriétés.

Or il s'avère que d'autres ont suivi le même sentier de conjecture que ma prof et que ledit champignon est largement utilisé, surtout en médecine traditionnelle chinoise et au Japon. Il fait l'objet d'études cliniques brèves, mais nombreuses, pour ses qualités comme traitement adjuvant à des protocoles anti-cancer... Je parle du *Trametes versicolor*, aussi connu sous le nom de *Coriolus versicolor*. Depuis au moins vingt-cinq ans, l'extrait de polysaccharides qu'il contient est commercialisé, prescrit et utilisé, particulièrement par les oncologues japonais, dans le traitement de cancers colorectaux, de l'estomac, du sein, etc. Les produits se nomment PSK (Krestin), et PSP, pour *polysaccharide peptide*.

Le fait qu'il soit si peu connu en Amérique du Nord relève davantage de pathologies de nos systèmes de santé publique que de la véracité des usages que l'on peut faire du *Trametes versicolor*. Mais l'humain est perfectible, alors explorons!

Les champignons médicinaux, comme le *Trametes*, contiennent des composés phytochimiques qui, dans l'organisme, stimulent les fonctions immunitaires et inhibent la croissance tumorale. Il s'agit de grosses molécules osidiques, des polysaccharides, ou sucres complexes. Ces molécules se retrouvent aussi dans certaines plantes, comme l'échinacée. Elles ont la particularité de ressembler à des molécules présentes sur la membrane cellulaire de certaines bactéries. Voyant arriver ces « éléments », le corps répond comme s'il était sous attaque bactérienne, démarrant une foule de réactions visant à mater l'envahisseur. Plusieurs cellules immunitaires sont ainsi activées, comme les macrophages, les cellules tueuses naturelles (NK) et autres anticorps.

D'autres molécules, aussi présentes dans les champignons médicinaux, mais plus petites et moins « étu-

diées », remplissent d'autres fonctions. Dans le cas du *Trametes*, il est principalement indiqué pour le traitement d'infections, bactériennes et virales, allant jusqu'au VIH. Il est aussi utilisé, entre autres, grâce à ces propriétés antioxydantes, pour diminuer les taux de cholestérol et pour améliorer les fonctions hépatiques (hépatites, etc.). Récemment, il s'est aussi avéré efficace pour traiter la malaria.

Pour l'heure, les études cliniques officielles ne se sont pas tellement concentrées sur ces dernières fonctions, se penchant davantage sur les propriétés antitumorales et de modulation immunitaire. N'en demeure pas moins que le champignon est utilisé et que les résultats cliniques alternatifs existent.

Autre point intéressant, le *Trametes versicolor* est de plus en plus reconnu pour ses capacités à décontaminer des eaux usées et des pollutions environnementales graves comme celles produites par l'anthracène, les dioxines et les pesticides organophosphorés.

D'un point de vue médicinal, il n'est pas nécessaire d'avoir un cancer pour bénéficier des qualités du *Trametes versicolor*. Les champignons médicinaux sont excellents pour tonifier le système immunitaire, qu'il soit à peine affaibli par quelques rhumes consécutifs, ou visiblement atteint par des troubles plus chroniques et pernicieux. Le seul hic, c'est l'approvisionnement en produits de qualité. Le Krestin PSK n'est pas disponible en Amérique du Nord, le PSP non plus. Certaines compagnies états-uniennes offrent des capsules de *Trametes*, mais les trouver en magasin relève de l'exploit. Internet demeure une bonne ressource, cependant une recherche approfondie s'impose sur la qualité et la provenance des champignons utilisés. Comme il absorbe les contaminants, il peut lui-même être intoxiqué.

Les principaux composants du *Trametes* étant solubles dans l'eau, il y a donc une alternative « maison » aux produits introuvables! Il s'agit de préparer un concentré liquide, que nous appellerons un sirop. La première étape sera de récolter. Trouvez une belle population de *Trametes*, jeunes et vigoureux, en zone sauvage visiblement saine (c.-à-d. pas dans un dépôt...). Ne récoltez pas plus de vingt-cinq pour cent des individus. Coupez les champignons près de la base à l'aide d'un couteau coupant. Nettoyez-les



délicatement. Une quantité raisonnable, pour un usage personnel, serait de cent cinquante grammes pour un traitement d'environ un mois. Poser les champignons dans une grande casserole et ajouter six litres d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et mijoter au moins deux heures. Filtrer et laisser réduire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste que six cents millilitres de liquide concentré. Ajouter cent cinquante millilitres de mélasse naturelle, bien mélanger. Prendre vingt-cinq millilitres par jour, pour 30 jours. Garder au frigo, la mélasse conserve, mais pas à température pièce.

Pour des troubles importants, les champignons médicinaux sont en général combinés entre eux et avec d'autres plantes. Il est alors important de choisir le mélange en fonction des besoins spécifiques personnels. Une consultation en herboristerie clinique ou en naturopathie est alors recommandée. Autrement, aucune contre-indication n'est répertoriée, que du beau et du bon!

Annie Rouleau
Herboriste praticienne
annicaire@gmail.com

Références
Medicinal Mushrooms, An exploration of Tradition, Healing & Culture, par Christopher Hobbs, L.Ac. ©1986, Botanica Press

1. <http://wildbranchmushrooms.com/turkey-tail>
2. <http://www.mushroomnutrition.com/trametes-versicolor>

le montagnard

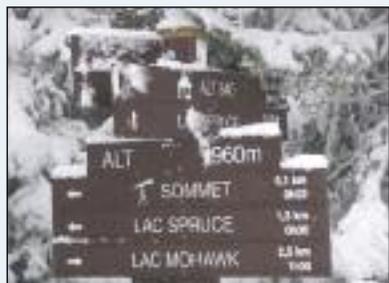
Hotel & Condos

salle de conférence / réception
bar billard randonnée hiking
raquette snow-shoes ski jacuzzi

Sutton, Qc
1 888 538 9966
www.montagnard.qc.ca

La perfectibilité et la raquette ... et le Parc d'environnement naturel de Sutton

Avec les beaux froids de l'hiver revient un plaisir à découvrir ou à perfectionner : la randonnée en raquette. Un endroit où pratiquer cette nouvelle « ancienne » façon de se jouer de l'hiver, c'est bien dans les sentiers du PENS, dans les massifs des monts Sutton. C'est un sport d'hiver exigeant, mais combien gratifiant! Et encore plus si on le pratique en montagne, ajoutant ainsi un degré de difficulté des plus stimulants. C'est une activité où la perfectibilité prend toute sa place afin que le plaisir soit au rendez-vous. Connaître ses capacités, les maximiser selon les conditions hivernales, être capable de deviner la température pour s'habiller adéquatement, choisir le bon équipement, opter pour le parcours qui convient à son humeur et son rythme biologique du moment, avoir ce qu'il faut pour maintenir son énergie : tous ces éléments vont contribuer à rendre agréable cette sortie, s'ils sont bien évalués et bien assortis à la réalité. Rien de pire que finir une randonnée au bord de l'épuisement, avec des sous-vêtements humides, ou encore en grelottant, mort de soif et les pieds meurtris. Être attentif à son expérience, vouloir s'améliorer, un brin de curiosité, cela suffit pour redoubler son plaisir! Et quand l'expérience est bonne, elle permet d'être disponible, d'ouvrir tous nos sens et de vibrer pleinement à ce contact avec la nature.



Pour sa part, le PENS y met tous les efforts pour maintenir ses sentiers très praticables. Mais là aussi la perfectibilité a sa place. Quels défis recherchent les randonneurs? Qu'est-ce qui les amène dans les sentiers du PENS? Comment accueillir et informer les randonneurs pour leur permettre de mieux s'organiser et de vivre une expérience agréable? Comment aménager les sentiers, les maintenir sécuritaires? Comment favoriser l'accès aux randonneurs tout en conservant ces milieux à leur état naturel afin que chacun puisse en profiter? Comment utiliser ces sentiers tout en nuisant le moins possible à toute la vie qui y a élu domicile? Être à l'affût de tous ces petits détails permet au PENS de sans cesse s'améliorer.

Et là-dessus, bonne randonnée et profitez bien du moment dans toute sa rondeur!

Des nouvelles du Conseil d'administration du PENS

Des changements ont eu lieu récemment parmi la représentation des membres du Conseil d'administration du PENS. En réaction à certaines circonstances, trois membres du C.A. ont démissionné de leur poste. Il s'agit de Jean Compagna, qui assumait la

présidence, de Liette Métras et Jean-Marc Lareau, administrateurs.

Le PENS désire souligner l'immense contribution de chacune de ces personnes. Le nombre d'heures de bénévolat fourni à eux trois est incalculable.

Jean-Marc, actif dans les sentiers depuis une quinzaine d'années à creuser des barres d'eau, à restaurer ou construire des ponceaux, des escaliers ou autres structures de bois, à couper des branches ou des arbres tombés ou encore à être de toutes les corvées, est un homme des plus disponibles, toujours prêt à dépanner. Jean-Marc n'a jamais compté ses pas, ni cherché à économiser son énergie! Le sentier, l'Arrault, défriché en partie grâce à ses bons soins, a ainsi été nommé pour recon-

naitre l'apport de ce bénévole exemplaire à la vie du PENS.

Liette avec son énergie débordante, à elle seule, est capable de remplacer tout un comité social. Elle a organisé on ne sait plus combien de soupers, amenant sa propre équipe de bénévoles. Soucieuse du bien-être de chacun des invités, elle s'efforçait de rendre le moment agréable à chacun autant par l'ambiance créée et sa bonne humeur que par la qualité des victuailles proposées. Liette n'hésitait pas à faire toute une tournée de marchands pour trouver à bon compte ses produits sans jamais lésiner sur l'excellence de ce qu'elle souhaitait mettre au menu pour gâter son monde!



Jean, quant à lui, laissera sa marque par la saine gestion financière du PENS réalisée grâce à ses talents d'entrepreneur. Aussi, par son ambition et sa ténacité, il a fait en sorte que cet organisme remplisse sa mission le plus fidèlement et le plus adéquatement possible, qu'il soit « sur la coche ». Sa capacité à percevoir et détecter les enjeux sur tous les plans, sa perspicacité qui le conduisait là où il pouvait apporter quelque amélioration que ce soit, le poussait à passer à l'action. Rarement quelqu'un aura pris autant à cœur et mis tous ses talents au service d'un but!

Un grand, grand merci aux trois!

Thérèse Leclerc

pour le C.A. du PENS

Pour plus d'informations consulter le site www.parsutton.com

Vos suggestions et commentaires sont les bienvenus, les faire suivre à T.Leclerc@live.ca

AGIR
ASSURANCES INVESTISSEMENTS

ON NE SAIT PAS ce que l'avenir nous réserve! Protégez-vous adéquatement aujourd'hui!

Je peux vous aider à élaborer un programme de sécurité financière adapté à vos besoins individuels grâce à un portefeuille complet de produits.

Assurance-vie – Planification de la retraite et des placements
Assurance invalidité – Assurance maladies graves – Assurance destinée aux petits groupes – Régime d'assurance-maladie individuel

Jean Marineau

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

(450) 538-0511 sans frais: 1-877-638-0202

info@agirai.com www.agirai.ca

Maison livrée sous forme de kit :
tel un jeu de mécano
permettant un assemblage rapide.

- Plans sur mesure.
- Utilisation de matériaux sains.
- Différents types de murs disponibles.
- Isolation supérieure.

WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

SUTTON 450 538-8249

Venez nous mettre au défi!

COWANVILLE



www.toyota.ca



Sienna



Yaris



Camry



RAV4



Corolla



Tacoma



TOYOTA
faire toujours mieux.

165, rue de Salaberry 450 263-8888

COWANVILLE



www.cowansvillemazda.com



CX7



mazda 2



mazda 5



mazda 6



mazda 3



TRIBUTE

vroum-vroum

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANVILLE



www.cowansville.nissan.ca



Murano



Cube



Juke



Rogue



Sentra



Altima



Frontier

DÉCOUVRIR un nouveau sens

185, rue de Salaberry 450 263-8889



ON DECIDA DONC DE FAIRE DES RECHERCHES POUR INVENTER ...



POUR SEULEMENT 1 MILLION \$ IL ECRIT SUR, N'IMPORTE QUOI, N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND, À N'IMPORTE QUELLE TEMPERATURE



CE QUI FIT BEAUCOUP RIRE LES ROSES...



WOOLRICH 264A Chemin Knowlton, Lac Brome 450 243 0058



17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

Tél: (450) 538-3577
Fax: (450) 538-2321



Marcel Tétreault

Notaire / Notary

29, Principale N.

Sutton, Qué. J0E 2K0

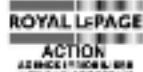
MAISON, 4.96 ACRES - 189 000 \$



5 minutes au sud du village, zoné blanc/commercial, rivière, arbres matures. Peut être divisé.

TERRAIN secteur Parmenter, 2.35 acres, étang, vue Mont Pinnacle, prêt à construire.

JULIA ROHAN
Courtier immobilier
450 775-7955




migué
ARPENTUR-GEOMETRE INC.
LAND SURVEYOR
CLAUDE MIGUÉ, S.-G.
KEVIN MIGUÉ, S.-G. ING. JR.

516 RUE SUD, COUANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2X9
T: 450-263-5252 F: 450-263-7958
WWW.MIGUE-QE.CA

297, RUE PRINCIPALE, BANSORVILLE, QUÉBEC, J0E 1X0
T: 450-263-5252 F: 450-263-7958
WWW.MIGUE-QE.CA

Atelier Johanne Béland ARCHITECTE Accréditée LEED accredited



29, rue Principale Nord, SUTTON
tél./fax 450-538-0605 Archfor@acbm.net



DESIGN D'INTÉRIEUR KIKI BUSCH

T: 450.538.5225
C: 450.578.0281



2012 à l'Horizon

Lorsque le centre de ski du Mont Sutton ouvrit ses portes, en 1960, un homme, natif du village en contrebas, figurait au registre des employés. Comptable de formation, il œuvrait à l'élaboration de la structure financière de l'entreprise. Présageant l'expansion touristique de la région, lui et trois partenaires, firent l'acquisition d'une ferme, sise sur cent cinquante acres de terre, machinerie et animaux inclus. L'homme se nomme Guy Boulay. Et l'histoire de commencer...

La ferme ne gardera pas sa vocation première. L'équipement et les animaux seront vendus lors d'un encan, mais le projet n'est pas encore clairement défini. Il est question de scinder le terrain et de vendre des lots. La situation géographique du lieu, à mi-chemin entre le village et le centre de ski, fait de l'endroit un site intéressant pour l'implantation d'une entreprise touristique. C'est l'option que retiendra monsieur Boulay. Lui, son épouse Phyllis et leurs quatre enfants deviendront donc hôteliers. En décembre 1962, la maison de ferme ouvrira ses portes sous l'enseigne de l'Hôtel Horizon.

La popularité grandissante du Mont Sutton auprès des skieurs faisant de Sutton une halte vacance de choix, les 12 chambres de l'Horizon deviennent rapidement insuffisantes. À partir de 1965, les agrandissements se succèdent à l'hôtel. D'abord le Grill au rez-de-chaussée; puis l'acquisition d'unités de motel de l'Expo 67, transportées deux par deux sur des camions à plateformes depuis l'île Ste-Hélène et installées au côté sud de la bâtisse principale; l'ouverture de pistes de ski de fond et l'aménagement du terrain. Finalement, en 1972, sont construites 24 chambres supplémentaires, la piscine intérieure, une salle de conférence et la salle à manger est agrandie. On ne chôme pas à l'Hôtel Horizon! Les enfants Boulay s'impliquent dès qu'ils sont d'âge à travailler et de nombreux entrepreneurs du village apportent leur aide ponctuelle, entre autres Harold et Réal Boulanger, cités avec reconnaissance par le couple d'hôteliers.

Guy et Phyllis Boulay s'entendent pour dire que l'aventure se fit surtout au son des rires et des dizaines d'orchestres qui ont fait danser les clients depuis l'ouverture. Entre 1965 et 1980, l'Horizon est en plein boom. L'activité au Grill bat son plein et les après-ski hyper bondés se succèdent. L'hôtel Horizon fut longtemps le meilleur vendeur de bière des Cantons-de-l'Est, ce qui n'est pas peu dire! Au

plus fort de la saison, quatre serveurs circulent, plateau de bouteilles à la main, trois barmans fournissent le bar et un « boss boy » court de haut en bas pour garder les frigos remplis. Les clients sont servis comme des sardines, l'ambiance est chaleureuse et conviviale. La petite Lise, alors trop jeune pour se joindre à la fête, observe la scène assise sur la machine à cigarette à l'entrée du bar. Elle y travaillera plus tard, à l'instar de son frère Claude et de ses sœurs Danielle et Diane. Claude et Danielle n'ont d'ailleurs jamais cessé d'y travailler.



Phyllis et Guy Boulay

Le bar n'est pas le seul élément populaire de l'Hôtel Horizon. Le lieu est prisé pour les banquets, les noces et réunions de famille, sans oublier les soupers de cochon. Depuis l'ouverture de l'hôtel, tous les jeudis d'hiver et parfois aussi le samedi, on grille le cochon. D'abord installé en plein air et tourné manuellement durant d'interminables heures, le four est désormais à l'intérieur de ce que les Boulay nomment « la chapelle ». Un petit calcul rapide suffit pour comprendre que le nombre de cochons préparés à l'Horizon est considérable!

Le résultat de ces années folles est que l'Hôtel Horizon a développé une clientèle d'habitues fidèles,

aujourd'hui plurigénérationnelle. Plusieurs groupes et familles, surtout des États-Unis, y séjournent chaque année depuis plus de quarante-cinq ans et continueront certainement à y venir tant que le soleil se lèvera sur l'Horizon!

L'histoire de l'Hôtel Horizon est celle d'une famille de gens de cœur, soucieux de faire plaisir au monde. Une heure en compagnie des Boulay ressemble à un voyage dans le temps, à une visite historique truffée d'anecdotes et du visage des bâtisseurs du plus récent boom économique du village Sutton.

En 2012, l'Horizon aura cinquante ans, le couple célébrera ses soixante ans d'union et lui, Guy Boulay, aura quatre-vingt-cinq ans. Nous leur souhaitons d'heureux anniversaires et bonne continuité!

La salle à manger offre les petits déjeuners sur demande du printemps à l'automne. À partir de Noël, ceux-ci sont servis sept jours sur sept, tout comme les soupers. L'hôtel est ouvert à l'année.

L'Hôtel Horizon est situé au 297, rue Maple à Sutton, 450 538-3212 www.hotelhorizoninc.com

Annie Rouleau



Massothérapie Marie Poirier Membre FQM 25 ans de pratique

Massage. Suédois
. Shiatsu
. Pierres chaudes
. Lomi-Atsu

Reçu pour assurances
Certificats cadeaux

Sutton
Tél : (450) 538-8282

CATHERINE FERRON Ac ACUPUNCTURE

Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace
OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE

Lifting naturel par acupuncture et en douceur
avec alternance à la diététique et aux injections.

107, Principale nord, Sutton J0E 2K0
(450) 538-6371
Sur rendez-vous

www.cferronac.com

Le ski : un sport d'apprentissage sans limite!

La perfectibilité, qui se définit comme étant « quelque chose qui est susceptible d'être amélioré », se traduit parfaitement dans nos habiletés en ski... Les deux font la paire! Que vous soyez un skieur débutant ou avancé, on peut toujours faire mieux. Et quand on se trouve bon et qu'on s'amuse, on veut skier tous les jours et l'hiver est ainsi impeccable!



La perfectibilité sur les pistes, de débutant à expert!

Pour faire de sa première fois sur les pistes une expérience mémorable qui donnera le goût de poursuivre son apprentissage, tout skieur débutant devrait se donner la chance d'apprendre les bonnes bases du sport pour partir du bon pied. Les forfaits d'initiation des écoles de glisse, incluant la leçon, le billet de remontées et la location de l'équipement, lui permettra d'apprendre des bases solides, d'acquiescer une bonne dose de confiance, de découvrir le plaisir d'être à l'extérieur l'hiver... bref, de faire de sa première expérience en ski un moment agréable.

Comme pour plusieurs autres sports, le ski permet d'évoluer continuellement et de se dépasser. Même si vous êtes un skieur expert, vous pouvez perpétuellement vous développer, découvrir de nouvelles techniques, améliorer votre vitesse de réaction et votre stabilité selon les conditions, les terrains variés, les types de pistes... Les moniteurs experts niveaux III et IV des écoles de glisse sont disponibles pour vous accompagner dans votre développement, selon votre niveau et vos intérêts!

La perfectibilité sur les pistes... en famille!

Les enfants apprennent en majeure partie par des jeux. Pour aider votre futur champion à s'améliorer sur les pistes, profitez des activités familiales organisées durant la saison au mont Sutton (ou ailleurs). Découvrez la Forêt des merveilles, prenez des pauses réconfortantes... Il est tout aussi important de donner le goût à ses enfants de mettre leur équipement de ski; à la maison, amusez-vous à glisser sur la neige dans votre cour extérieure, ayez du plaisir à jouer au soccer avec les bottes aux pieds...

Pour que votre « ado » puisse profiter pleinement du parc à neige, donnez-lui la chance de s'améliorer tout en ayant les bonnes techniques! Un moniteur certifié « parc à neige » pourra lui fournir les atouts nécessaires pour améliorer ses figures sur les différents modules du parc.

S'améliorer même au repos...

Saviez-vous que c'est pendant les moments de repos que les meilleurs skieurs s'améliorent, soit

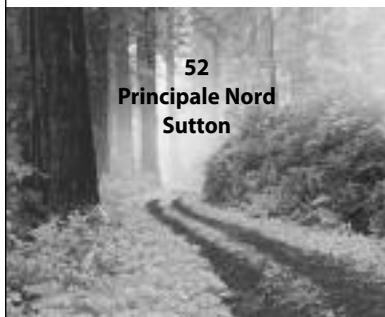


en s'imaginant dans différentes situations, terrains, conditions? Par exemple, visionner des séquences de films en préparation à la saison vous mettra dans l'action! Une fois sur les pistes, essayez de reproduire les meilleurs virages... sourires et plaisir garantis.

Isabelle Émond

Directrice École de glisse SUTTON

Massothérapie Centre Harmonie



52
Principale Nord
Sutton

Roxanne Bisson
Massages suédois,
sportif,
détente
et sur chaise

450 538-1022
450 260-5401

Anik Kelly
Massothérapie
Kinésithérapie
Aromathérapie
Reiki

450 538-0187
450 577-0166



*** 13 étages
Condos Altitude Sutton
1 888 538-4141 / (450) 538-4141
C.P. 2214, Sutton, Québec JOE 2K0
condosalitude@condosalitudesutton.com
www.condosalitudesutton.com
15 unités / 15 units

À l'intérieur: chauffage, séchoir aux pieds, 1 à 5 chambres,
vue panoramique, cuisine entièrement équipée, frigo,
1 à 3 salles de bain, lave-vaisselle, laveuse, sècheuse
dans presque tous les condos.

Forfaits ski, ski de fond et raquette disponibles.

On mountain, ski-in, ski-out, 1 to 5 bedrooms, panoramic
view, fully equipped kitchen, fireplace, 1 to 3 bathrooms,
dishwasher, washer, dryer in almost all the condos.

Ski, cross-country and snowshoes packages available.

Production
Benoit - Ronemerer - Revivre

Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi 8 • Mini • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DV CAM
E-Box • Auto & 3-Driver • Photo • Diaporama • Négatif

Gérard P. Poulin Jr.
Tél.: 450 266-4548 • www.codesi.net
production.codesi@codesi.net • 375 Ch. Millmore, Brigham (QC)

Désourdy
salons funéraires — funeral homes

Jean-Pierre et
Robert Désourdy
Propriétaires

Tél.: 450-263-1212
104 rue Buzzell et 109 rue William, Cowansville

Une présence rassurante.

Nos succursales : Knowlton | Mansonville | Sutton
Farnham | Ange-Gardien | Henryville

Louise St-Pierre
Notaire / Notary

Tél. : 450 538-3131
info@notairedemesantons.com 34, rue Principale N.
notairedemesantons.com Sutton (Qc) JOE 2K0

Stores
SUTTON

**Vaste choix de stores,
toiles, persiennes.
Prix imbattables**

34, rue Principale Nord
Sutton, Québec, JOE 2K0
Tél.: 450 538-5151

Gilles Desjardins, propriétaire
30 ans d'expérience
Vente et installation

Santé Chiropratique

Dr. Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne

Examen complet
Technique Activator
Ajustements crâniens
Reçus pour les assurances

Prenez votre santé en main!
34-C, rue Principale Nord, Sutton
450 538-6868
nolwennfalquetdc@hotmail.ca

LES DÉPANNEURS

BONI SOIR

TOUJOURS PRÊS DE VOUS

ÉPICERIE - BIÈRE - VIN
REVUES - JOURNAUX
LOTERIES
JOUETS - PAPETERIE
PHOTOCOPIES

OUVERT 7 JOURS
7 h à 23 h

7 PRINCIPALE SUD, SUTTON, QC JOE 2K0 **538-2337**

S M T A
COURS DE CHANT
Monique Picard
 546 Draper, Sutton Junction
 Qc, J0E 2K0
450 538 0045 mpicard@iteract.ca

QI GONG ET ACUPRESSION
 Renforcer son système immunitaire et sa vitalité
Ateliers : 10 décembre et 15 janvier à Sutton
Cours hebdomadaires : dès mi-janvier
 À Frelighsburg, Cowansville et Montréal
 Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience
 Consultation individuelle sur rendez-vous.
Nathalie Berger, M. Sc., N.D.
 Thérapeute et enseignante de Qi Gong
450-295-2103 www.essencevie.com

Qi Gong des saisons
 Stimuler la circulation d'énergie dans les méridiens en relation avec le mouvement de la saison.
Hiver (Reins) se reposer et faire ses réserves:
 Samedi 17 décembre de 10 h à 13 h au Centre de Yoga à Sutton. 40 \$
 Cours hebdomadaires les vendredis après-midis de 16 h 30 à 18 h
Sylvia Berlin, Thérapeute en acupression psycho-corporelle
JIN SHIN DO et enseignante de Qi Gong.
 (450) 242-1559 sylberlin@gmail.com

PUR ANIMAL 
DEPUIS 1998
MAINTENANT RÉNOVÉ ET AGRANDI.
VENEZ NOUS VOIR !
PUR ANIMAL 
 1108 ch. Knowlton, West Brome (450) 263-3030 / Ouvert 7 jours
L'ÉPICERIE ANIMALE

Produits naturels et Biologiques
Au Naturel
 Health food store
 1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972
 Aliments biologiques en vrac
 Café bio et équitable, épices
 Suppléments and vitamins
 Huiles essentielles
 Cruelty-free cosmetics
 Herbes, tisanes, teintures mères
 Biodegradable detergents & soaps
 Fruits et légumes biologiques
 Organic fruit and vegetables
 Ouvert tous les jours / open daily
(450) 538-3720

Louez un pommier ...
 ... et recevez
LA NATURE DANS VOTRE COURRIER
Une idée cadeau unique et originale
 *au coeur de la pomme*
 450 298-5319 • aucoeurdelapomme.ca • Frelighsburg

ALBAN HOULE ET FILS INC.
FRUITS & LÉGUMES DÉTAILLANT ET GROSSISTE
 PRODUITS DE L'ÉRABLE, CONFITURES MAISON, PRODUITS DE LA POMME, MIEL TOUS DE PRODUCTEURS LOCAUX
NOUVEAUX ! SÉLECTION DE FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES

 Ouvert du lundi au samedi toute l'année
6, RUE WESTERN SUTTON
 Tél.: (450) 538-2634 Téléc.: (450) 538-8330
DE PÈRE EN FILS YANIK HOULE, PROP.

La perfectibilité ou la perfection de ce qui est?

Chronique du coach



La perfectibilité fait référence à l'idée que nous pouvons améliorer les choses ou que les choses peuvent s'améliorer d'elles-mêmes et ainsi atteindre un certain état de perfection. Dans cette perspective, qui je crois prend son influence de la théorie de l'évolution, la perfection est plus que

souhaitable. Elle nous permet une meilleure adaptation et une plus grande chance de « survie » à notre environnement, entre autres. C'est une vision de la vie qui croit que la perfection est une valeur à rechercher, à atteindre dans un futur rapproché. Elle stimule l'épanouissement et la réalisation de soi ainsi que l'atteinte de résultats supérieurs. Cependant, cette recherche constante et sans fin de la perfection à atteindre peut, si nous en faisons une obsession, nous jouer bien des tours. Entre autres, un sentiment grandissant d'insatisfaction et d'épuisement qui peuvent être exacerbés par cette demande continue de l'amélioration... Mais pour quoi? Pour qui? Dans notre monde moderne, une recherche de sens à tout cet emballage pour la perfection devient essentielle.

risques d'épuisement professionnel (le burn-out)... Où en est donc notre équilibre de vie? Quand la perfection devient un indicateur de notre satisfaction et de notre bonheur, nous risquons fort bien, dans cette course « folle », de nous éloigner justement de ce que nous avons cru que celle-ci nous apporterait. Comment cette situation diminue-t-elle notre capacité à vivre le moment présent dans sa perfection?

À force de rechercher la perfection, on ne vit plus notre présent et ce qui est déjà parfait, maintenant. Et encore, comment définir la perfection? Par exemple, en ce qui concerne la beauté ou la vie, selon nos origines, notre culture et notre milieu, nous avons tous des définitions différentes de ce qu'est la beauté ou la vie parfaite et de ce qui est perfectible à nos yeux.



Bani Thani est le symbole de la beauté parfaite en Inde.

Et si la perfection se trouvait dans l'acceptation de ce qui est? Et si on choisissait une autre façon de voir le monde? L'évolution peut être un processus vers la perfection tout en demandant une présence à soi.

Cela dit, je ne suis pas contre la perfectibilité. Par contre, je souligne l'importance de prendre aussi le temps de vivre la perfection du moment présent, de ce que nous sommes, avons et faisons maintenant. Je suis pour un retour d'équilibre entre la perfection

de l'être, du moment présent et son processus d'évolution.

Je vous invite à choisir de plus en plus à vivre « parfaitement » le moment présent tout en vous réalisant « parfaitement ».

Merci de me faire parvenir vos opinions ou réactions à info@lantidote.ca

Francine Dubuc
 BSS, ACC, Coach professionnelle

PERFECTIBILITY FLOURISHES WITH INTROSPECTION and EXPLORATION...

As usual, when our esteemed editor, Denis Boulanger, presents us with the new theme word, I go into a strange trance. This time, I will take an oblique approach to the special word "Perfectibility", as I often find that perfection is elusive in my interior design world. Too frequently, those so-called "perfect rooms" have no soul, seem a touch too perfect to live in, and have a museum-like quality that says, 'don't disturb the perfect set.' I believe that a great environment is a reflection of the people who live there. When I visited the Musée des Arts Décoratifs, a section of the Louvre in Paris, the period rooms that are entirely furnished with furniture, fabrics, crystal and lighting of a precise time period feel very static, as well they should. They do however give a marvelous impression of the people, usually royalty, who lived in these rooms.



Today, however, we tend not to recreate rooms of another era. I might use some period furniture to establish a mood. Different styles and period colour schemes suit different types of homes, as well as different personalities. Formal French furniture does not suit a split-level home, for instance! I believe that today, more than ever, we must create homes and rooms that reflect both the occupants and their lifestyle. They also must be supportive environments that help us feel "at home" and reduce our work-day stresses. We should look forward to coming home and breathing a sigh of relief. "Honey, I'm home" really means something when we have created a special place that is emotionally, physically and psychologically satisfying.

The idea of perfectibility implies that we are continually striving to achieve this perfection. To attain this seemingly impossible goal, we must contrast it with the old Japanese word, Shibui. The seven elements of shibui are simplicity, implicitness, modesty,

silence, naturalness, everydayness, and imperfection. Notice this last word - Imperfection.

After years of visiting Williamsburg, Virginia, various other "home" museums like the Geoffrey in London, the period rooms at the Metropolitan in NYC, and Schonbrun Castle, I find that they are devoid of soul. The rooms that come alive for me are the preserved home of Mariano Fortuny and the Palazzo of Peggy Guggenheim in Venice, where the imperfections and idiosyncrasies of these personalities permeate these places

So, dear readers, we can approach perfectibility when we work - gently on the introspection side - with the exploration of our own and our families' proclivities, their hobbies and interests. It is rarely a question of budget that restricts the imagination but timidity, and the fear of showing our true personality in our home.

The idea of exploration means to me that we should go beyond the usual assumed boundaries to add soul to the room. A recent client was planning to hang a classic painting in their new bedroom. As we were leaving the gallery, he mentioned that the art was perfect, but he didn't love it. I replied that for the same money, they both should love it and suggested other lesser-known galleries. A few days later, they called me to say they had found something that they "both fell in love with!" Upon visiting them, I could really understand why. It was so much more colourful and dynamic than the careful, predictable painting we first assumed would be the focal point of their bedroom. The result is a room that feels at home to them and makes them smile, rather than a perfectly predictable, careful "comme il faut" place.

So dear readers, try not to aim for perfection. Explore, but explore the mental interiors of your family's psyche. Remove the boundaries of your expectations and add elements of surprise. Work on achieving more Shuibi than perfection that will result in your version of perfectibility. Do let me hear of your searches and successes! Find me at www.coloursbyaurelien.com. Also at CIDI 99.1 FM with my weekly show, 'Living Colour!'. Colourfully yours,

Aurelien Guillory

Information about the photographs that appeared in Aurelien Guillory's article on Serendipity in the Fall issue...

One of the most interesting Serendipitous moments in the chemical and dyeing industries happened to the 18 year old British chemist, William Perkins as he was experimenting to find a synthetic substitute for quinine - a treatment for malaria. In 1856, he found that a mutation of the coal-tars from his trials to make quinine resulted in a permanent dye. The first colour was a pale purple, and the young chemical genius named it Mauve. It was very durable and stable, unlike most of the plant based dyes at the time. It became an exceedingly popular fashion fad. His subsequent successes with other aniline dyes of different colours made him exceedingly wealthy. This surprising event transformed the textile industry in England and resulted in great exports of these stable synthetic dyes to all of Europe.

A partir du retour de vacances le 13 déc.

Dimanche et lundi, fermé
Mardi au samedi dès 16 h
Samedi, ouvert le midi dès 12 h

Menu

Côtes levées, burgers, grillades, clubs, variété de salades.

- Produits locaux en vedette
- Plats végétariens
- Spécial 5 à 7

• Mardi : Clubs 10 \$ • Jeudi : Burgers 8 \$

17-B, Principale Nord, Sutton
(450) 538-1818 • www.le538.com

Cabine Intégrale

La série B de luxe comprend les plus récentes percées technologiques. Ce sont des machines hors pair en termes de rendement et de convivialité. Kubota. Les tracteurs de qualité supérieure.

Série B de luxe

Modèles avec cabine - B2000S2CWSBCC

- 30 HP Diesel à 4 999
- Cabine intégrale
- Climatisation et chauffage

Modèles avec accessoire de sécurité

- Transmission hydrostatique à 2 vitesses
- Moteur diesel de 28 et 30 HP 4HM
- Servodirection hydrostatique
- PDP hydraulique indépendante

MAX GAGNÉ & FILS INC.
57, rue Principale Sud, Sutton
Tél.: 538-2009 • Fax: 538-0053

C'est une Volkswagen. Non, vraiment.

Voilà ce que l'on peut dire lorsqu'on se rend compte que le CC 2012 de Volkswagen a dépassé le bilan carbone de la plupart des voitures de la catégorie. C'est un record mondial. Et c'est la preuve que Volkswagen a réussi à créer une voiture qui est à la fois économique et respectueuse de l'environnement. Le CC 2012 est une véritable révolution. Elle est dotée d'un moteur diesel TDI de 2,0 L qui développe 202 chevaux, un moteur d'origine Volkswagen qui est le plus puissant de sa catégorie. Elle est aussi équipée d'un système de freinage à disque à 4 roues et d'un système de suspension à air adaptatif.

CC 2012

Granby Volkswagen inc. (1998)
 1133, Principale, Granby, Québec
 (450) 372-4763
www.granbyvw.ca

© Volkswagen Canada 2012. Tous droits réservés. Volkswagen est une marque de Volkswagen AG. VW est une marque de Volkswagen AG. Volkswagen est une marque de Volkswagen AG. Volkswagen est une marque de Volkswagen AG.



Sutton : Maison sur 6.4 acres avec vue panoramique des montagnes. Très privé et intime. Idéal pour la raquette, ski alpin et ski de fond. 379 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Abercorn : Spacieux cottage situé en retrait sur chemin cul-de-sac; petit lac, 12 acres et une vue imprenable du mont Pinnacle. Bâtiment secondaire incluant appartement d'invités!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Chalet de ski avec 2 unités de 3 cac chacun, foyers en pierre. Distance de marche des pistes de ski. Vendu meublé.

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Brome : Maison de style pièce-sur-pièce, vaste, récente et impeccable sur un terrain de 23 acres + zoné blanc. À mi-chemin entre Sutton et Knowlton, à proximité de la piste cyclable!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Maison avec 5 acres sur un chemin secondaire très paisible à la campagne. Boisé, étang, vue saisonnière, planchers de bois franc et garage attaché.

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Imposante maison dans le style vernaculaire des Cantons-de-l'Est entourée de 4 acres de boisé avec accès à la rivière Yamaska. 3 + 2 ch. 3 s/b, galerie circulaire et véranda moustiquaire.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Charmante maison sur un beau grand terrain de plus d'un acre, arbres matures, vue lointaine, près des services. Possibilité de location à l'année. 189 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Exquise maison à l'architecture alpine face au lac et au mont Pinnacle, à quelques min. de marche du village. Luxe et confort sont au rendez-vous : 1+2 ch. 2 s/b, gloriette couverte.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Maison 2 cac sur un site intime à l'abri de tout regard tout en étant au centre des services. Idéal pour premier acheteur, personne seule ou petite famille. 157 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Abercorn : Superbe plain-pied sur beau grand lot avec arbres matures et garage récent, détaché. 2 ch., patio arrière, 1 s/b, une mezzanine pouvant servir d'atelier ou salle familiale. 194,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Condo au pied du télésiège # 1. Unité du haut sur 2 étages. Belle fenestration et beau concept. 319 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Immense condo sur les 2 niveaux supérieurs avec accès direct aux pistes offrant 3 grandes ch., 2s/b, spacieux vestiaire intérieur ainsi qu'un grand locker au rez-de-chaussée.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Site idyllique de 5 acres. Résidence construite en 2000, rez-de-jardin plain-pied, 3 cac, chambre principale au rez-de-chaussée, salle de bains de luxe. Foyer au salon, excellente cuisine, balcon avec spa, maisonnette/atelier. 445 000 \$

www.loishardacker.ca (450) 242-2000



Sutton : Duplex semi-détaché ski-in/ski-out sur 3 niveaux avec logement principal de 3 ch. + 1.5 s/b + petit appart' d'une chambre pour skieurs ou la famille!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511

Nouveautés et améliorations au Mont SUTTON

Mont SUTTON présente plusieurs nouveautés pour la saison 2011-2012. En plus de continuer à vous offrir des conditions de neige exceptionnelles, elles vous donneront, entre autres, la possibilité de vous dépasser sur les pistes!

Poussez vos limites au maximum avec quatre nouvelles pistes!

Si vous jetez un coup d'œil à la carte des pistes, vous remarquerez que quatre nouvelles pistes ont été ajoutées : la Crocodile, l'Entonnoir, l'Extase et la Séduction. Ces pistes de type ski de forêt vous permettront sans doute de vous surpasser, puisque deux de celles-ci sont dotées d'une légende triple losange. Attendez-vous à y pratiquer votre sport préféré totalement entouré par la nature, puisque les arbres sont omniprésents et très rapprochés les uns des autres. L'Office québécois de la langue française définit le « ski de forêt » comme ceci : ski pratiqué en zone boisée, sur des pistes balisées non damées ou en terrain vierge, qui consiste à effectuer des virages entre des arbres très rapprochés les uns des autres ». Défi garanti! Serez-vous parmi les premiers à y faire vos traces?

Trente-trois nouveaux canons à neige et une nouvelle dameuse

Afin de continuer d'améliorer les conditions de neige, Mont SUTTON s'est muni cette année de 33 canons à neige fixes additionnels dans la piste Dynamique. Ceux-ci s'ajoutent aux autres canons moins énergivores achetés au cours des dernières saisons.

Aussi, Mont SUTTON a acheté une nouvelle dameuse Sno-Cat Tucker. Cette dameuse est idéale pour tra-

vailler les pistes et sous-bois étroits au Mont SUTTON, entre autres, grâce à sa traction, son poids léger et sa bonne manœuvrabilité.

Une nouvelle carte des pistes interactive 3D

Cette saison, ayez à portée de main votre caméra sur les pistes de SUTTON, car vous pourrez dorénavant partager vos photos et vidéos à même la nouvelle carte des pistes interactive! Cette dernière offrira aussi d'autres fonctionnalités... À vous de les découvrir sur montsutton.com!

D'autres nouveautés en rafale :

- Installation de nouveaux dossiers au télésiège VII, pour offrir le même confort qu'aux télésièges II et IV;
- Phase II du parc d'apprentissage des Petits Wapitis;
- Ajout d'une semaine supplémentaire aux programmes de fins de semaine de l'École de glisse. Les skieurs et planchistes en apprentissage auront dorénavant 9 semaines de cours, ce qui leur permettra d'avoir plus de temps et d'encadrement pour développer leurs habiletés;
- Intéressant calendrier d'activités pour les vacances du temps des Fêtes et de la relâche scolaire;
- Nouvelle formule « 4 à 7 au sommet Alt. 680 m » pour les événements privés et corporatifs;
- Nouvelle passe familiale, offerte à un tarif préférentiel.

Profitez au maximum de ces nouveautés cette saison au Mont SUTTON!

Mireille Simard

EXCAVATION CLAUDE LAPLANTE inc.

(450) 538-2277 / Cell.: (450) 578-4692

11, Dyer, Sutton / excavationclaudelaplante@live.ca

Entreprise familiale
 Travaux en tous genres
 Plus de 30 ans d'expérience
 Commercial et résidentiel

Licence r.b.q. : 1551-0042-61

- Excavation
- Terrassement
- Chemin privé
- Fossé
- Démolition
- Lac artificiel
- Fondation et drainage
- Champs d'épuration
- Enlèvement de la neige
- Transport : terre, sable, gravier, pierre, concassé

Service de Brise Roc Tramac 85
 Brise Roc Huskie HH 2000

ENVIRO/SEPTIC

Ecoflo

BION

Ecolix

Raquette et ski de fond dans le massif des monts Sutton *Flottez ou glissez sur la neige!*

Après une saison de rêve l'hiver dernier, la région s'apprête à accueillir des milliers de randonneurs sur ses sentiers enneigés, plusieurs d'entre eux demeurant ouverts l'hiver. Surtout que la raquette et le ski de fond gagnent en popularité. **Au Diable vert** et **Sutton en haut** accueillent les amateurs de ces sports très dynamiques, alors que le Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS), les Sentiers de l'Estrée et la Réserve naturelle des montagnes vertes n'offrent que la raquette. Voici quelques trucs pour bien préparer votre hiver en plein air!



Sutton en haut

Après un sauvetage dû en grande partie à la participation de gens de la communauté, c'est une coopérative de solidarité qui gère désormais les activités de **Sutton en haut**. Ouvert depuis 1973, ce centre de ski de fond est demeuré authentique. Situé au 429, rue Maple, l'endroit offre un réseau de sentiers fort diversifié : 30 km de sentiers pour le ski de fond et 10 km pour la raquette. De grands espaces sauvages, des vues panoramiques magnifiques et des paysages montagneux spectaculaires à plus de 600 mètres d'altitude rendent la visite très agréable. Il est possible de s'y promener avec de simples chaussures de marche, même pendant la saison froide. Bien sûr, les lendemains de dégels ou encore, sur les sentiers les plus empruntés, il vaut mieux se munir de crampons et de bâtons de marche. La location d'équipement y est disponible.

Au Diable Vert

Sur le versant sud du massif des monts Sutton, où la vue est époustouflante, la station de montagne Au Diable Vert offre 14 kilomètres pour la raquette, le ski hors piste et le ski de fond. Il est aussi possible de louer des équipements. Les amateurs de paix et de nature profitent de deux cabanes en bois rond, de deux tentes prospecteur et de trois refuges rustiques pour prolonger leur séjour.

Parc d'environnement naturel de Sutton, Réserve naturelle Montagnes vertes et Les Sentiers de l'Estrée

Il n'y a pas de ski de fond dans ces trois endroits, mais la raquette et la marche y sont permises, à quelques exceptions près. Certains sentiers du PENS, par exemple, ne sont pas accessibles l'hiver, car ils sont à l'intérieur du domaine skiable de Mont Sutton. D'autres permettent quand même la découverte de quatre lacs et de quatre sommets. L'accueil chauffé situé à l'altitude 520 de la station de ski dispose d'une cafétéria. Le PENS propose, à certaines occasions, des sorties guidées en raquette.

Pour la beauté des grands espaces, vous pouvez également vous rendre sur la Réserve naturelle des montagnes vertes avec le plus vaste territoire protégé en terres privées à l'est de la Saskatchewan. De leur côté, les sentiers de l'Estrée offrent 200 kilomètres, couvrant un territoire qui va des frontières américaines jusqu'à la vallée de la rivière St-François.

D'ailleurs, cet organisme a reçu le Grand prix du tourisme Desjardins des Cantons-de-l'Est 2011, dans la catégorie «Activités de plein air loisirs»

Les personnes dépourvues de raquettes et de ski de fond peuvent également louer de l'équipement à la *Boutique GS* près de la montagne, au *Sports Experts* à la station de ski ou à *La vie dehors*, dans le village.

Pour connaître les heures d'ouverture et la tarification :

Sutton en Haut / d'Arbre en Arbre : 450 538-6464
www.arbresutton.com

Au Diable Vert : 450 538-5639
www.audiabilevert.qc.ca

PENS : 450 538-4085 www.parc Sutton.com

Réserve naturelle des montagnes vertes :
450 242-1125 www.rnmv.ca

Les Sentiers de l'Estrée : 819 864-6314
www.lessentiersdelestrie.qc.ca

Andréanne Larouche



CONCEPT
Touche Finale

PROFSSIONNELLE
DES PIEDS ET DES MAINS
Soins professionnels
traitements spécialisés
Michelle Lizotte
Technicienne en soins d'ongles

- Poses d'ongles - 3 techniques
- Vernis longue durée Shaltec
- Manucures
- Soins des pieds
- Fauteuil masseur

Sur rendez-vous Certificats-cadeaux

36 PRINCIPALE NORD, SUTTON (450) 538-2222
Accès pour personnes à mobilité réduite

FORFAIT SKI, SPA ET BOUFFE

Dévaluez. Relaxe. Savourez.

Inclut le billet de ski ainsi que l'expérience thermale et la table d'hôte au BALNEA.

85 \$ forfait avec Ski Bromont
94 \$ forfait avec Mont Sutton

Achat en ligne : www.balnea.ca

balnea
réserve thermale



Vous êtes unique et méritez un traitement unique

Guy Choinière
Pour la gestion
de votre portefeuille privé.



Guy Choinière, GPC, FCSI
Vice-président
Gestionnaire de portefeuille

35 Dufferin, Granby
450 375-8181
1 800-378-2991
www.guychoiniere.com

RBC Dominion valeurs mobilières inc.* et la Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées.
* Membre FCPE © Marque déposée de la Banque Royale du Canada utilisée sous licence. © Copyright 2011. Tous droits réservés.

Marek Latzmann, la perfectibilité de la quiétude et de l'expression

« *I bring my quiet wilderness into your urban jungle* » M. L.

J'ai eu l'occasion de causer avec Marek Latzmann, et depuis, je suis intriguée par cette « quiet wilderness ». Un petit tour de Larousse et de Robert me révèle quelques indices : qui est à l'état de nature (...) Qui vit en liberté (...) Qui n'appartient pas à l'expérience familière (...) Région inexplorée (...) Extravagant, délirant, passionné, enthousiaste. Certains de ces qualificatifs ne conviennent-ils pas aux personnages amusants et amusés de ce paysage de ski qui illustre la une?

Marek m'accueille dans la cour où il travaille une sculpture, dans un tronc de cerisier qu'il est en train de dégrossir avec patience et énergie. Même s'il vise à conserver toutes les caractéristiques « rugueuses » du bois et du personnage, il pressent l'expression gestuelle. Une fois terminée, cette « interpretation of reality » nous parlera. En plus de s'exprimer à travers ses œuvres, je crois que l'artiste aime aussi parler de sa vie investie dans son art et de sa conception d'une démocratie respectueuse de ses artistes.



Il a aménagé les grandes pièces de la maison en atelier-galerie, où on trouve un étalage de sculptures (animaux, formes imaginaires), dessins, gravures, toiles accrochées ou appuyées derrière une cloison-chevalet où il

peut installer de grands formats. Même si le plafond de cette pièce est très haut, on ne peut pas rater ce magnifique tableau peint à la hauteur de la mezzanine. C'est une interprétation « nordique » qui me rappelle les dessins de Michael Nicoll Yagulanaas, en noir, rouge et blanc.¹

Natif de Brno (Tchécoslovaquie, 1960), Marek Latzmann fréquente l'Université de Brno (art et artisanat) et obtient son diplôme de designer industriel (1979). Il travaille alors comme « concepteur d'expositions liées à l'anthropologie et la paléontologie pour les deux principaux musées d'histoire naturelle » du pays (1979-1988). Pour lui, tout passe d'abord par la connaissance et le temps qu'on y met.

Il arrive au Québec en 1989, attiré par la recherche de dinosaures et se retrouve à la Terra Foundation, à Edmonton, où il crée des reconstitutions de ptérosaures (reptiles volants) et des dioramas pour le musée Parrsborro, en Nouvelle-Écosse. En 1993, il s'installe à Sutton et signe son premier solo à Arts Sutton, en 1994. Il



participe au Tour des Arts de Sutton, depuis 1993, avec des détours par Toronto et Philadelphie. Ces expériences l'amèneront aux étonnantes formes animales, comme d'immenses bols en bois sculptés.

Le dépliant de Marek donne un aperçu intéressant de l'éventail des œuvres qu'il signe : derrière lui, un fragment de la murale du chevalier terrassant le serpent, alors que le volet gauche du dépliant, nous présente la murale conçue et réalisée pour la Fondation Sibylla Hesse. Une famille, ô combien nombreuse, et que d'expressions diverses, comme autant de cris muets, dans

notre époque hypersophistiquée où s'impose l'enfant songeuse et sa main toute-puissante. Au centre, nous avons un coin de l'atelier où apparaissent deux tableaux de la série de « Sabine et le violon », l'automne et l'hiver. Sur la face intérieure, trois murales dédiées à la musique de chambre, une fête des vendanges à la Chapelle Sainte-Agnès de Glen Sutton et une scène de campagne d'un autre âge : un chasseur prosterné devant une merveille. « Je crée des murales monumentales à partir de mes recherches personnelles », où chaque détail est motivé. Sur le site, on découvre quelques « Dessins en action » : en noir ou en couleurs, des lignes et taches de couleurs, le personnage s'anime et on souhaite avoir l'occasion de voir l'artiste à l'œuvre : « I write You down as You move around ».

« *Un art sauvage ne se maintient que dans la sauvagerie qu'il exprime, et l'intrusion d'un art civilisé le détruit* » (Malraux). D.R.

Bravo Marek! n'est-ce pas que ta démarche a trouvé la bonne distance de l'un l'autre!
Pour joindre l'artiste : 450 538-0358.

1. Le vol du colibri, d'après une fable amérindienne, Boréal
2. photos de Robert Ménard

Lise F. Meunier



AUBERGE & SPA
WEST BROME

128, route 139, West Brome, Québec • 1 888 902-7663 • www.awb.ca

Les formes et les couleurs de la recherche artistique au Centre d'art de Dunham

La science est parfaite, l'art, non. (Hugo)

1^{er} au 15 décembre : Dans le cadre de la Tournée des carrefours, le Centre d'art de Dunham reçoit « **Estampes, dessins, sculptures** », une expo solo de **Sanders Pinault**. Chacune des œuvres de Sanders est une interpellation : « Dans tout ce que je crée, il y a une impulsion de vouloir dénoncer. Des empreintes du passé, surgit une guerrière qui s'incarne peu à peu... Je choisis de représenter le corps de la femme universelle et ainsi témoigner de sa précarité... »

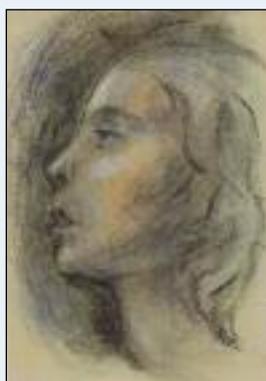


Sanders Pinault



Sanders Pinault

« ... En défiant la matière, je m'allume. Je m'oppose à ses contraintes, c'est ce qui me guide... Je joue du lourd pour en faire du fluide. J'explore, je trébuche, et finalement la matière devient parole ». À voir dans la salle Normand Gaudreau du Centre d'art de Dunham.



Tiziana Plomteux

17 décembre au 22 janvier 2012 (vernissage 17 décembre) : **Tiziana T. Silvestro Plomteux** présente une expo solo éventail qui regroupe ses œuvres récentes et un aperçu de ses recherches autour de thèmes « historiques » ou champêtres. Les femmes et les jeunes filles y sont très présentes, de même que les chevaux, légers, obéissants et enthousiastes.

Tiziana Tabbia Plomteux est née à Torino. Par sa mère, elle appartient à la lignée des peintres Silvestro. Diplômée en dessin et histoire de l'art de l'Académie Albertine des Beaux Arts de Turin, elle obtient une maîtrise ès arts de l'Université de Turin (1960). Elle s'installe au Canada en 1965. Depuis, elle participe à des expositions de groupe et présente de nombreux solos.



Tiziana Plomteux

Professeure d'art au CEGEP de Sherbrooke, de lettres à l'Université de Montréal et de peinture à l'Université de Sherbrooke, elle a aussi animé plusieurs ateliers de dessin et peinture pour des organismes culturels québécois et dans son atelier des Cantons-de-l'Est.

Les 17-18-21-22 décembre et le 1er janvier 2012, toutes les personnes intéressées à voter pourront choisir l'œuvre de Tiziana qui viendra enrichir la collection permanente. Notre artiste sera présente lors du vernissage, le 17 décembre (14 h -16 h) : entrée libre.

29 janvier au 11 mars 2012 : Le projet « Autour d'une Exposition 2012 en tournée » : sera présenté dans la salle Normand Gaudreau. Toutes les personnes abonnées à la bibliothèque ou intéressées à la démarche pourront visiter l'exposition aux heures habituelles de la bibliothèque.

La nouvelle édition de cette belle initiative de la CSVDC (Commission scolaire Val-des-Cerfs) permet

aux jeunes de visiter une exposition professionnelle, de participer à un atelier de création et de repartir en emportant un souvenir, un moment de plaisir, une œuvre... pourquoi pas! Deux artistes pédagogues ani-



ment, tour à tour, des ateliers où les enseignant(e)s accompagnent leur groupe après avoir préparé la démarche, en classe, grâce au DVD produit avec le concours de l'artiste,



dans son studio personnel. Un cahier pédagogique accompagne les étapes du projet. L'exposition est ouverte au public à Bromont, Granby, Sutton, Waterloo, Dunham, Cowansville, Farnham et Bedford, de décembre 2011 à juin 2012.

Jusqu'au 26 novembre: « **Temps favoris et États Dames** » : productions de **Jean-Marc Deslauriers** et **Monique Bouchard** dans la salle Normand Gaudreau.

Jean-Marc Deslauriers, le marionnettiste-dalto-peintre (Godasse), nous ramène de ses tournées à travers le Québec, « Ouverture d'esprit », personnage coloré et curieux d'aller voir ailleurs et « L'œil et le chapeau » sur fond de « Heavy Metal » silencieux!

Monique nous présente « **États Dames** » une galerie de portraits féminins, une succession d'impulsions selon les événements qui se déroulent dans sa vie : « La Petite peste, la Mystérieuse, la Snob... » dans les teintes qui épousent humeurs et humours!

Jusqu'au 31 décembre, un écho de l'été: **Bouddha-Burundi**, une série de portraits de Bouddha, créés en Thaïlande et des impressions « batik » aux couleurs burundaises. Cette mini-expo est présentée dans la salle Kenneth Baker.

Centre d'art de la bibliothèque de Dunham, édifice Pierre Bernier, 3638, Principale, Dunham, tél.: 450 295-2621.

Lise F. Meunier

BOUTIQUE GOURMET

Venez apprendre à cuisiner le canard avec Chef Jacques Poulin les 10-11 et 17-18 décembre

Come learn how to cook duck with Chef Jacques Poulin on December 10-11 and 17-18

CANARDS
LAC BROME
LAKE
DUCKS

Rôti de canard à l'orange / Duck Roast à l'orange

Ingredients

1 rôti de Canards du Lac Brome
5 ml (1 c. à thé) de gras de canard ou d'huile d'olive
3 échalotes françaises coupées finement
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange frais
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
30 ml (2 c. à soupe) de confitures d'oranges
60 ml (1/4 tasse) de vin blanc ou de porto (facultatif)
Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F). Saler et poivrer le rôti, puis le faire rôti de tous les côtés dans une poêle. Le déposer dans un plat allant au four de 15 cm x 25 cm (6 po x 10 po), préalablement graissé avec le gras de canard ou l'huile d'olive. Ajouter les échalotes et cuire au four pendant 15 minutes à découvert. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le vin ou le porto et le vinaigre balsamique. En arroser le rôti et remettre au four pendant 45 minutes à découvert. Retirer le rôti et le laisser reposer 5 à 10 minutes recouvert d'une feuille d'aluminium. Délayer la confiture d'oranges dans le jus de cuisson et réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Découper le rôti de canard en tranches, napper de sauce et servir.

Ingredients

1 Brome Lake Ducks boneless duck roast
5 ml (1 tsp.) olive oil or duck fat
3 French shallots finely chopped
125 ml (1/2 cup) fresh orange juice
15 ml (1 tbsp.) balsamic vinegar
30 ml (2 tbsp.) orange marmalade
60 ml (1/4 cup) white wine or Port wine (facultative)
Salt and pepper

Preparation

Preheat oven at 180°C (350°F). Season the roast with salt and pepper. In a frying pan, sear the roast on all sides at high heat until golden brown. Place the roast on a 15 cm x 25 cm (6 po x 10 po) roasting pan which has been previously coated with duck fat or olive oil. Add the chopped shallots and bake in the oven uncovered for 15 minutes. In a bowl, mix orange juice, wine and balsamic vinegar. Pour the mixture over the duck roast, continue cooking uncovered for another 45 minutes. Remove the roast from oven, wrap in an aluminium foil and let rest for at least 5 minutes. Blend marmalade to cooking juices and let reduce until sauce thickens. Cut duck roast into slices, pour sauce over them and serve.



Rôti de canard
Duck Roast



BOUTIQUE GOURMET

40, chemin du Centre, Knowlton QC J0E 1V0
T. 450 242-3825 #221 canardsdulacbrome.com

La Galerie Arts Sutton

La Galerie Arts Sutton est un organisme sans but lucratif qui regroupe à la fois des artistes professionnels, bien établis ou en début de carrière, des amateurs d'art et des personnes du milieu des affaires. C'est un lieu de rencontre et de réflexion, un véhicule voué à la diffusion de la création contemporaine en arts visuels dans toute sa richesse et sa diversité. La Galerie située au 7, rue Academy vous propose cet hiver trois expositions très attendues.



Le Marché de Noël de la Galerie Arts Sutton

Marché de Noël 2011

Du 9 décembre au 23 décembre, le Marché de Noël ouvrira ses portes au public. Artistes ainsi qu'artisans membres de la Galerie présenteront trois de leurs créations. Une occasion unique d'acheter ses cadeaux de Noël. Le vernissage est fixé au dimanche 11 décembre de 11 h à 13 h. Exceptionnellement, pour cette exposition, la Galerie sera ouverte tous les jours du 9 au 23 décembre. Venez en grand nombre célébrer avec nous le début des festivités de fin d'année, car premier arrivé, premier servi.

Hommage à Louise Jamet

En janvier, la Galerie rendra hommage à une femme

qui s'impliqua fortement dans la région : Louise Jamet. Titulaire d'une maîtrise en arts plastiques de l'Université du Québec à Montréal, madame Jamet s'est principalement intéressée aux créations des femmes avec les textiles. Elle a d'ailleurs elle-même beaucoup utilisé les fibres dans ses créations artistiques. Elle a réalisé plusieurs expositions solos et collectives au Canada, aux États-Unis, au Japon, en Angleterre et en France. De 1989 à 1994, Louise Jamet fut la conceptrice de costumes et de décors pour différentes pièces de théâtre amateur et professionnel. En 1994, elle fut l'instigatrice d'un projet d'échanges avec des artistes d'Uruguay où elle y présenta une conférence portant sur l'Art textile au Québec. Elle enseigna les arts plastiques à l'Université du Québec à Trois-Rivières, à l'Université de Sherbrooke et à l'Université Bishop. Depuis 1997, elle a initié les activités académiques au Campus Knowlton de l'Université Bishop, puis les a coordonnées. Son implication, ainsi que son amour indéfectible des arts visuels, ont considérablement enrichi la vie culturelle de Knowlton et de ses environs.

Une rétrospective du travail de Louise Jamet sera présentée à la Galerie. Cette exposition regroupera des œuvres issues de différentes périodes. On y retrouvera des estampes, des œuvres d'art textile, des assemblages ainsi que plusieurs dessins récents.

Cage | Marie France Cournoyer

La Galerie vous convie à l'exposition *CAGE* de l'artiste montréalaise Marie France Cournoyer. Présentée du 3 février au 18 mars 2012, cette exposition est en réalité une installation réalisée à partir des œuvres de l'artiste. Composée de plusieurs cages de fil de métal, de fil de coton et de vêtements, cette installation se veut *un miroir de l'emprise et de l'embaras*. Solitude, abandon, dépendance, appartenance sont tous des thèmes récurrents faisant partie du projet artistique de l'artiste. « Une installation de cages empilées, une ménagerie humaine, imposent la sensation du refoulement, du retenir. La scène vise la perception et l'expression de notre condition d'être à la fois sociables et secrets. »

Marie France Cournoyer a eu la chance d'exposer ses œuvres dans plusieurs régions du Québec, notamment au Centre d'exposi-



Hommage à Louise Jamet

tion l'Imagier de Gatineau, à la Galerie diagonale de Montréal, au Centre d'exposition Circa de Montréal, à la Maison des arts de Laval et plusieurs autres endroits. Son travail artistique a également été présenté à la Woman Made Gallery de Chicago ainsi qu'en France et au Japon. Marie France Cournoyer a étudié les arts visuels à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et a poursuivi ses études en arts à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).



Cage (installation) par Marie France Cournoyer

La Galerie est ouverte les vendredis, samedis et dimanches de 11 h à 17 h.

Pour information : 450 538-2563
www.artssutton.com

Josiane Noiseux, Coordonnatrice
info@artssutton.com

Cinab-Art

OUVERTURE LE DÉBUT DÉCEMBRE
126, rue Principale à Cowansville, local 102
450 955-0791

Matériel d'artiste **KAMA PIGMENTS**
Service d'encadrement **ENCADREX**

au coeur des saisons

OBJETS DE CUISINE ET GOURMANDISES...

OBJETS DÉCORATIFS, CADEAUX ORIGINAUX ET LE COIN FLEURISTERIE

4, rue Maple, Sutton Qc (450) 538-0388



Action à la salle Alec et Gérard Pelletier en réponse à la perfectibilité

Êtes-vous passé à la Salle AG Pelletier depuis septembre? Les rénovations effectuées à la fin de l'été ont permis de moderniser l'acoustique et l'apparence afin de vous recevoir dans une salle de spectacle encore plus accueillante et professionnelle! Avez-vous essayé les nouveaux fauteuils? On peut effectivement parler de fauteuils plutôt que de chaises tellement c'est confortable!

Avec ces améliorations, le Cœur du Village vous invite à venir partager son énergie et à profiter des divers événements et possibilités qui s'offrent à vous, directement à Sutton en plein noyau villageois. Les spectateurs sont choyés d'avoir chaque semaine le Ciné-Cabaret présentant du cinéma d'auteur, des primeurs, du répertoire et de la qualité. En plus du confort, la qualité de son et d'image est encore meilleure pour leur permettre d'apprécier davantage une soirée cinéma en dégustant un verre de vin, de scotch ou de Perrier.

Les incontournables comme les soirées d'improvisation de la LIV (13 janvier, 10 février, 9 mars), les

soirées de courts métrages du Bocal (20 janvier, 30 mars) et le retour de la soirée annuelle Star d'un Soir (début février) feront partie des événements à ne pas manquer. Vous pouvez aussi déjà réserver pour le retour de Bob Walsh à la Sutton le 3 mars! La Tournée des Carrefours Culturels de Brome Missisquoi (www.carrefoursculturels.com) passe aussi par Sutton le 14 janvier avec Justin Lacroix et le 17 février avec Esther Miquelon et Sébastien Breton.

La programmation complète est disponible sur le site www.salleagpelletier.com. Vous y trouverez encore plus d'événements intéressants, autant des pièces de théâtre, des spectacles jeunesse, des ateliers artistiques, de la danse, de la musique, des films, des soirées communautaires...

Le Cœur du Village, c'est votre salle à vous, à Sutton! Profitez-en et venez voir pourquoi on se sent si chanceux de l'avoir!

Eve Denis



VOTRE SPÉCIALISTE EN CHAUFFAGE

**VENTE • INSTALLATION
SERVICE • ENTRETIEN**

Fournaises au bois, huile, gaz ou électrique
Plancher radiant

**RÉSIDENTIEL
COMMERCIAL • INDUSTRIEL**



Service 24 heures
ESTIMATION **GRATUITE**
Subvention Gaz Métro



450 263-2226
150, rue Sherbrooke, Cowansville



**Faites confiance
à l'énergie de
notre équipe!**

plomberiegoyer.com



Salle Alec et Gérard Pelletier season

It has been a hectic fall with the 10th annual Jazz festival, the 10th annual Blues Festival who found a new home with us on Fridays in November and the Canadian premiere of the film French Immersion among a host of other activities.

After the 3rd match of the impro season on December 9th and traditional music specialist Michèle Choynière on the 10th, we finish up our 2011 season with 10X10 (A portrait of Otto Dix) at the Ciné Cabaret on Thursday the 15th and Friday the 16th.

We would like to personally invite you to our open-mike Christmas party on Saturday, December 17th starting at 7:00 p.m. (pay what you wish). We will be providing liquid 'refreshments' as well as some munchies. Our stage will be open for a jam session, (maybe we can get

Johnny Love to play some drums) so bring along a festive spirit and your instruments.



We close up shop on December 18th til January 12th and we'll be back in force in 2012. Bob Walsh (March 3rd), Chris Velan (April 1st), the Bocal, Star for a Night, l'Essentiel, New Theatre, more LIV... in short, there is always something happening at the Hall.

Give us a call (450) 538-0486 or e-mail us at salleagpelletier@bellnet.ca to receive our info letter.

Michael Hynes





Les uns et les autres...

Dans bien des coins de Brome-Missisquoi, c'est devenu tellement plus rentable de vendre sa terre - ou de la convertir en carrière - que de la travailler qu'on se demande bien pourquoi certains s'échinent encore à la cultiver... Pour rêver d'y devenir agriculteur, il faut sûrement être un peu fou. Pour le devenir vraiment, il faut l'être encore plus. Quant à le demeurer...

Les prés, les champs et les vergers, qui font le charme de nos paysages, ne résistent cependant à l'enfrichement que grâce à la belle folie et la patiente obstination de ceux qui les cultivent. Mais à l'heure où les pancartes de Sotheby's se multiplient en zone agricole, l'agriculture nourricière cède de plus en plus rapidement le pas à l'entretien paysager, pendant que la terre exploitable à des fins agroforestières se fait de plus en plus inabordable. En parallèle, un nombre croissant de propriétaires fonciers se désolent de ne plus être en mesure d'entretenir leur milieu ouvert ou leur érabièrre, faute d'agriculteurs souhaitant les exploiter...



L'originalité du projet de banque de terre, initié cette année par la MRC Brome-Missisquoi, en collaboration avec le GRAPP, est donc de tirer parti des besoins d'entretien des terres de ces propriétaires pour répondre aux besoins de superficies exploitables de certains agriculteurs déjà installés dans la région, ou désireux de le faire. La région possède déjà plusieurs atouts très attirants pour la relève : la proximité du marché métropolitain, un marché local en croissance, un milieu de vie dynamique, un environnement naturel de qualité, des sols diversifiés... La présence d'un bassin de propriétaires fonciers potentiellement intéressés à rouvrir leurs terres à l'agriculture pourrait donner un sérieux coup de pouce à plus d'un aspirant agriculteur bloqué dans son élan par l'inabondabilité des terres.

une composante importante des éventuelles ententes, il s'agit d'une considération mineure par rapport à l'aspect humain. Car si l'attachement des propriétaires fonciers à l'usage agricole de leur terre est plus émotif que comptable, le même phénomène s'observe de façon encore plus marquée du côté des agriculteurs et aspirants agriculteurs, pour lesquels il s'agit d'une vocation et d'un mode de vie bien plus que d'un simple moyen de gagner sa vie (chose que l'agriculture permet de moins en moins).

La première étape du projet, qui s'est déroulée cet été, visait à vérifier qu'il existait bien des propriétaires et des agriculteurs potentiels qui souhaitent développer des ententes, à préciser les motivations des intéressés, à identifier les besoins de part et d'autre, et à clarifier les éventuelles conditions de réussite d'une entente. Les premiers résultats sont très prometteurs. Ils confirment que des propriétaires fonciers localisés dans plus d'une dizaine de municipalités réparties dans l'ensemble de la MRC aimeraient développer des ententes permettant la remise en valeur agricole de leur terre. L'enquête a aussi permis de constater qu'au-delà de l'entretien, l'usage agricole de la terre revêt une importance particulière pour la plupart des propriétaires rencontrés. La majorité de ces propriétaires sont en effet d'anciens agriculteurs ou des enfants d'agriculteurs (incluant quelques occupants de terres familiales) dont les motivations principales sont tout, sauf financières. En conséquence, bien que l'aspect financier demeure

Pour aider les uns et les autres à se rencontrer, il faudra donc oublier le « speed-dating ». Une entente basée sur de telles prémisses ne peut se bâtir que dans la confiance et le respect mutuel, qui prennent du temps à bâtir, et se doit d'être taillée sur mesure pour et par chaque nouveau « couple », ce qui prend du temps à faire. Le potentiel de terres exploitables sur la base de telles ententes reste par ailleurs à quantifier, et les termes de ces ententes restent à préciser. Ils pourraient aller de la vente au prêt, en passant par la location, la location vers achat, ou la création de fiducies foncières communautaires. Mais le travail de cet été, qui ne visait initialement qu'à explorer et encadrer le concept, a déjà mené à un premier projet d'entente (actuellement en cours d'élaboration) entre un propriétaire foncier et un jeune couple d'agriculteurs en chair et en os. En ces temps de cynisme et de morosité, on se prend à rêver que ce premier geste soit le signe annonciateur d'un renouveau agricole basé sur le reticotage de solidarités sociales trop longtemps mises à mal par une logique économique faisant fi de valeurs essentielles telles que l'entraide ou le bon voisinage...

Patricia Lefèvre



RESTO LOUNGE
Sutton

Restaurant • Pub • Réceptions

Ce coupon donne droit à un **rabais de 20%** sur tous les repas du dimanche au mercredi. Nous payons les taxes sur tous les repas du jeudi au samedi après 17 h, sur présentation de ce coupon.

HEURES D'AFFAIRES
Dim - Mer 6 h - 21 h
Jeu - Sam 6 h - 22 h

1, rue Principale Sud, Sutton
(450) 538-2201



FOURNIER & TREMBLAY, a.-g. inc.
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES • LAND SURVEYORS

501, RUE PRINCIPALE
COWANSVILLE (QUÉBEC) J2K 1J8
(450) 263-8333 Bureau
(450) 263-5888 Télécopieur/Fax

Fournier et Tremblay, arpenteurs-géomètres vous offre une gamme de services pour tous vos besoins en arpentage tels que :

- Projet de lotissement et ouverture de nouvelle rue
- Certificat de localisation
- Description technique
- Opération cadastrale (subdivision, remplacement)
- Piquetage et bornage
- Plan topographique
- Implantation
- Arpentage de construction (licence R.B.Q.)
- Arpentage de terre et ouverture de ligne
- Compilation cadastrale
- Nivellement de précision

De plus, nous vous offrons la planification et la gestion complète ou partielle de tous vos projets de développement du territoire. Notre devoir est de vous donner un service consciencieux avec une vision environnementale de développement durable.

Robert Fournier, B.Sc.A., a.-g.
Philippe Tremblay, B.Sc.A., a.-g.



PLOMBERIE
Gaétan Goyette

Membre cmmtq

450 538-3210



Gestion et réalisation de projets
Sutton et région

Projet de maisons neuves rue Western,
terrains avec services et vue
sur le massif des monts Sutton.

Ventes : Frédéric Tremblay
Chantiers : Martin Demers
450 775-5630
maisonstrigore@yahoo.ca




RBQ: 8347-8230-39

Perfection à la victorienne

L'époque victorienne vouait un véritable culte aux bonnes manières, ce vernis qui ouvrait les portes des salons de la bonne société. L'auteur des Voyages de Gulliver, Jonathan Swift, commence son *Treatise on Good Manners and Good Breeding* en affirmant que les bonnes manières sont l'art de mettre les gens à l'aise, un art qu'une bonne éducation permet de maîtriser : « Whoever makes the fewest persons uneasy, is the best bred in the company, » écrit-il.

Les bonnes manières sont une nécessité autant pour les hommes que pour les femmes. Toutefois, on pardonne plus difficilement à une femme d'en manquer. L'étiquette est l'ensemble des règles qui encadrent les bonnes manières. Ces règles sont nombreuses dans la deuxième moitié du 19^e siècle, la société victorienne ayant codifié à peu près tous les comportements sociaux. D'où la multiplication des livres de bienséance qui ont leur place dans les bibliothèques des familles ayant un certain statut social.



Ces codes du savoir-vivre sont populaires non seulement en Angleterre, mais aussi en Amérique. Parmi les livres ayant appartenu à la famille Jenne que possède Héritage Sutton, on trouve deux traités de bienséance : l'un, datant de 1890, regroupe des textes de plusieurs auteurs et s'intitule *Woman; Her Character, Culture and Calling*; l'autre, *Polite Society at Home and Abroad. Rules for Conduct in Public, Social and Private Life*, publié en 1903 par un éditeur ontarien, indique comment se conduire en toute situation.

Ce dernier ouvrage est un véritable révélateur de la nature des rapports sociaux sous le règne de la reine Victoria. On y apprend, par exemple, que prendre l'initiative de présenter une personne à une autre n'a rien d'anodin. Cela signifie qu'on considère ces deux personnes comme étant des égales, socialement et de réputation. Les présentations et les salutations obéissent à des rituels

stricts qui reflètent une société de classes dans laquelle chacun doit savoir garder sa place. « A true gentleman always knows how to use proper reserve in his dealing with his social inferiors as well as his equals », peut-on lire dans le chapitre consacré à ces échanges.

Certaines coutumes, comme embrasser les gens en public par exemple, sont jugées vulgaires. *Polite Society* bannit explicitement les embrassades lorsque les gens arrivent ou quittent, les tournées de bécot imposées aux enfants qui vont se coucher, la bise ou l'accolade entre amis qui se croisent sur la rue. Ces épanchements n'ont pas leur place dans une société où l'expression des émotions est réservée au strict domaine privé.

Bien sûr, à l'époque, toute jeune fille de bonne famille devait faire ses débuts en société. C'est une façon de faire savoir qu'à 18 ou 20 ans, elle a terminé ses études et est maintenant disponible pour un bon mariage. On entend ici un mariage qui lui assurera une vie confortable et un statut social respectable. À la jeune fille maintenant, de tirer le meilleur parti des occasions qui se présenteront.

Les relations entre les candidats et candidates au mariage sont étroitement encadrées. À l'époque, en Europe du moins, un jeune homme de bonne famille n'aurait jamais l'idée de sonner à la porte d'une jeune fille et de demander à lui parler. Il demanderait d'abord à parler à la mère ou à une autre dame plus âgée qui décidera s'il doit être reçu par la jeune fille. En fait, la société victorienne exige d'un gentleman qu'il adopte en tout temps une attitude déférente envers les femmes de tous âges.



La coquetterie n'est pas qu'une affaire de femmes. Les hommes doivent accorder la même attention scrupuleuse à leur habillement que les femmes. Ils ne peuvent négliger leur apparence et doivent porter des vêtements bien coupés et parfaitement entretenus. Pas question de s'afficher en public avec une tenue décontractée. Il y a une bonne façon de s'habiller pour chaque occasion : un déjeuner, une promenade au parc ou à cheval, un grand diner, un bal, une sortie à l'opéra, un voyage...

Une bonne posture, une démarche élégante et des gestes gracieux révéleraient les personnes de qualité. Du moins, c'est ce que suggère cette anecdote. Une impératrice d'Autriche aurait choisi une épouse pour un de ses fils en voyant la façon élégante dont une jeune fille a tenu sa robe en descendant d'un carrosse : sa sœur aînée avait marché sur sa robe et failli tomber et la benjamine avait tout simplement sauté en bas

de la voiture. Comme quoi, le destin tient parfois à bien peu de choses quand les apparences et les bonnes manières font foi de tout.

Faire un bon mariage est d'une importance capitale dans la société victorienne. Les ouvrages de bienséance consacrent de nombreuses pages à leur organisation et à leur déroulement.

La reine Victoria régnait sur un empire où le soleil ne se couchait jamais. Un tel empire est une invitation au voyage. Les femmes sont invitées à être escortées par un gentleman connu de ses proches et dont la réputation est sans faille. Toutefois, il ne leur est pas interdit de voyager seules si elles observent ces quelques règles simples : « *Always maintain presence of mind under all circumstances. Do not become excited at any emergency, but keep your wits about you. There are always good people who will advise and assist you* ». Voilà un avantage de vivre dans une société hyperpoliciée!

La fin du règne de Victoria est marqué par l'avènement de nouvelles technologies telles le téléphone et l'automobile. *Polite Society*, qui ne laisse rien sans balise, s'intéresse à ces inventions. Un chapitre entier est consacré à l'utilisation des téléphones publics qu'il faut éviter de monopoliser. Tenir une conversation téléphonique que tout le monde peut entendre n'est pas non plus du meilleur goût. Quant à la conduite automobile, il est écrit : « *Since the automobile has come into use it is interesting to know that it is quite as good taste for a lady to drive as for a gentleman*. » Ouf!

En somme, la société victorienne propose à qui aspire à être une *lady* ou un *gentleman* un idéal de perfection qui ne peut être atteint qu'en appliquant une multitude de règles, codifiées dans les moindres détails. Ce carcan social a été brisé. Les bonnes manières, l'étiquette et la politesse ne sont plus à la mode. D'aucuns le regrettent.

Jeanne Morazain est vice-présidente de la société d'histoire Héritage Sutton qui publie deux fois l'an des *Cahiers d'histoire*. Le numéro 15 vient de paraître et l'on peut se le procurer pour 5 \$ au Cafétier et à la librairie Le Livre d'or. Cette dernière est aussi dépositaire des numéros 1 à 14. Héritage Sutton a une adresse web www.heritagesutton.ca qui donne le sommaire de tous les cahiers, permet d'interroger sa banque d'archives et d'obtenir une liste descriptive des documents qu'elle contient.

Jeanine Morazin

SUTTON
montsutton.com

Sutton en tête

Brisez la routine
Carte Sutton 5
Avec la Carte SUTTON 5, skiez cinq
jours au choix pendant la saison
2011-2012 et économisez
jusqu'à 55 \$.

Suivez-nous sur
f t+ You Tube

Buzz

TOUT SOUS UN MÊME TOIT

ÉVÈNEMENT STAGING	TRAITEUR
Organisation de réceptions privées & corporatives	Petit déjeuner
Coordination d'événement	Repas chauds & froids
Wedding Planning	Boîtes à Lunch
Location de matériel de réception	Buffets
	Hors d'oeuvres
	Vin & Fromage

450-266-2899 • info@buzzservices.ca



I used to love to play pool. I loved it because it was a continuous challenge. I could always get better at it. I could always improve and my measure was my own performance; I was perfecting my game against my former abilities. Golf has the same self-referent challenge to it. I've noticed that alpine skiing does too; there's an edge to running as close to the fall-line as you can without losing control. It seems that my days of playing pool are over. Since I quit smoking and drinking beer, playing pool doesn't appeal to me so much anymore, although I'll never say never. I'm not a golfer because of my sun sensitivity and allergies to sunscreen, and I haven't been on the ski hill in years either, mostly because of the snow-making. I'm a purist when it comes to snow.

So, where does that leave me when it comes to the thrill and delight of a quest for perfection? I have a new practice now, a new passion. I'm practicing to be joyful, to be in the flow of synchronicity and effortless ease. It's going quite well lately, but like any other you'll-never-quite-make-it

Perfectibility - The Perfect Game

quest for perfectibility there is always that sudden pop quiz handed out by life itself. There is always that difficult day looming up in recent memory. Still, the game itself is well worth the effort involved. And let me ask you this: Would you really want to live a life that had no challenge in it?

The challenge of perfectibility for me is to perfect my own awareness of my inherent perfection, and your perfection and the perfection of all that is the world. It is a practice of complete acceptance that I seek to perfect. At the end of this practice, held always in view as a vast and timeless benchmark, is unconditional love of every person, place and thing. This is an inner frequency of joy and peace that goes beyond anything that I have ever known. Yet we read about such an attitude being held by others. We read about divine grace and enlightenment. And I do love a challenge. Yes. Why not go all the way? Why not aim for a perfection of love and light radiant and yet still being in this world of perfect imperfection and an abundance of difficult days?

(Note to the astute reader: There really are no difficult days; there are only challenges. And as we deeply enjoy

playing this game of perfectibility, of being challenged, of challenging ourselves, these apparently difficult days are our gifts to ourselves.)

What is your challenge to yourself? Where do you play the game of perfectibility? And when you answer that question, I believe that you will notice how much you love to play that game. I believe you'll realize, as I have, that the zest is in the quest. It is when we have to stretch our abilities, stretch our sense of what we are capable of, what we can do, that we find the deepest excitement in our lives. It is then that we realize just how much we enjoy the sense of purpose that we create for ourselves in our quest for perfection. Every time we participate in the perfectibility game, we enjoy the excitement and enthusiasm of the challenge.

Lu Emanuel

See Lu Emanuel's books at www.lulu.com/spotlight/luemanuel33
Read Lu Emanuel's blog at www.beingluemanuel.blogspot.com

Home, sweet home.

Seven years ago today I became the proud owner of Gîte Vert Le Mont B&B. Seven years! It hardly seems possible but seven years it is. When I bought the house, it seemed ideal for a B&B: built in 1916 in Loyalist style, lovingly restored by Jean-Claude and Diane the previous owners, a great location right on Maple Street plus an enormous attic, garage and basement just ripe with possibilities.

My first year in business was a time to just take stock. What sort of things did the B&B guests want that was missing? What was I capable of serving for breakfast in the morning? And so it started... I wanted the guests to have their own common space so I converted a room on the ground floor, which had been the previous owners' son's bedroom, into a parlour. The repair of the fireplace in this room, unused for 20 years, quickly made it a favourite cozy spot for skiers on their return from a day spent on the mountain. This led to offering guests hot chocolate on their arrival which was so well received that the next step was to learn how to bake so that I could also serve a slice of home-made cake or a cookie. With the arrival of sunny weather, afternoon tea on the veranda soon became something of a tradition. As regards breakfast, it seemed that many people, like me, preferred a choice in the mornings so, slowly but surely, I kept adding dishes until I got to a point where I could offer at least three different starters and three different main courses without risk of me or the kitchen, bursting into flames. Toast is always popular so making my own jams and marmalade made a lot of sense

although I have yet to make bread on anything other than an intermittent basis.

From the very beginning, it was obvious that I should become a partner with Mont Sutton to offer ski packages however, as the years went by. I noticed that more and more people were coming to snowshoe, cross country ski, hike and bike so I developed packages for them too including things like trail passes or lunch boxes. Winter has continued to be a very important season but in 2008, for the first time, my August occupation rate surpassed both February and March, a trend that has continued and this year extended into July and September.

As business steadily increased, I felt the need to carve out some private space and last year converted the attic into a loft style bedroom/bathroom. This means that I have somewhere to escape to along with the added benefits of making more common space available on the ground floor, freeing up my former bedroom to be my office and making the whole house more energy efficient.

The work of maintenance and improvement is never done. Perfect the house is not. Floors creak, noise travels further than I would like, bedrooms could be bigger yet the imperfections are what, in a way, makes it perfect. It was built as a family home - a place to welcome friends and guests - and a home is what it remains albeit one that welcomes more visitors than most!

Lynda Graham www.bbsutton.com

Un sombre complot d'assassinat démasqué à Sutton en 1894



Le philosophe Jean-Jacques Rousseau écrivait « Pourquoi l'homme seul est-il sujet à devenir imbécile? N'est-ce point qu'il retourne ainsi dans son état primitif, et que, tandis que la bête, qui n'a rien acquis et qui n'a rien non plus à perdre, reste toujours avec son instinct, l'homme, rependant par la vieillesse ou d'autres accidents, tout de sa perfectibilité ».

Cette réflexion correspond au livre « The story of a Dark plot or Tyranny on the frontier » qui dénonce une obscure histoire de complot sauvage à Sutton.

Contexte historique du livre : le fléau de l'alcoolisme au Canada

Dès la seconde moitié du XIX^e siècle, plusieurs organisations chrétiennes luttent contre les ravages de l'alcoolisme en Amérique du Nord. Au Canada, ces mouvements de la tempérance, la *Dominion Alliance* et la *Woman's Christian Temperance Union*, incitent le pouvoir politique à contrôler le débit d'alcool, en imposant la fermeture des hôtels et tavernes. En 1864, l'adoption de la loi « Dunkin Act », dans la Province unie du Canada, permet à un comté ou à une municipalité d'interdire par un vote majoritaire la vente au détail d'alcool. En 1878, cette « option juridique locale » est étendue à l'ensemble du Dominion en vertu de la *Loi de tempérance du Canada*, la « Scott Act ».

Si la province du Québec s'oppose à toute réforme législative interdisant la production et distillerie d'alcool, le comté de Brome observe la lutte sans merci entre les mouvements de la tempérance et les propriétaires d'hôtels pour légiférer la vente au détail avec la « Scott Act ». De Sutton à Abercorn, les hôtels frontaliers voient donc d'un très mauvais oeil la dénonciation de leur commerce par les représentants de l'influent *Dominion Alliance*.



Une sombre intrigue criminelle contre la Tempérance à Sutton

Dans ce contexte de rivalité féroce, une tentative d'assassinat se déroule contre William W. Smith, le représentant très actif du *Dominion Alliance*. Également responsable de la station ferroviaire à Sutton Junction, Smith lutte activement dans le comté de Brome. Son action contre les hôtels de Sutton et Abercorn lui crée des ennemis importants

entre 1892 et 1894. Dès juin 1894, des rumeurs persistantes de menaces contre sa personne lui sont rapportées, mais il n'en tient pas compte. Smith est sauvagement agressé à la gare durant son sommeil, durant la nuit du dimanche 8 juillet 1894.

Véritable tentative de meurtre, son assaillant lui assène un violent coup à la tête, puis le traîne vers la voie ferrée pour maquiller son crime en accident. Malgré un réveil douloureux, la victime ne doit son salut qu'à sa bonne condition physique et un tempérament robuste. Une lutte sans merci se produit sur le quai de la gare et l'assassin prend la fuite devant la détermination de sa victime. Blessé gravement à la tête avec un traumatisme crânien, William Smith survit.

Un enquêteur d'élite à Sutton : le chef détective Silas Huntington Carpenter

La société de tempérance engage à ses frais une agence de détective d'élite de Montréal, *Canadian service secret agency*, qui délègue un professionnel, Silas Huntington Carpenter, ancien chef de police à Montréal. S. H. Carpenter comprend la situation et dirige son enquête vers les hôtels de la région. L'enquêteur note la disparition d'un propriétaire d'hôtel à Abercorn et deux hommes ont été vus, fuyant vers le Vermont par les monts Sutton. Enfin rétabli en août, Smith reçoit une lettre provenant d'une femme du Vermont, ancienne employée d'un hôtel d'Abercorn. Rencontrée par Carpenter et Smith à Sutton, la femme témoigne de la présence d'un curieux citoyen américain, acheteur de chevaux de Boston, mais dont les certificats venaient de la ville de Marlboro au Massachusetts.

Enquête et chasse à l'homme organisées aux États-Unis

Le détective Carpenter délègue un homme pour rechercher ce « vendeur de chevaux » avec les descriptifs physiques de l'assaillant. Sur place, le détective canadien identifie un bar-



man d'hôtel de Marlboro dont le signalement correspond. Carpenter décide d'accompagner Smith à Marlboro pour identifier l'homme qui se nomme Walter Kelly. En présence de policiers américains et de Smith qui le reconnaît, Carpenter fait arrêter Kelly à Hudson.

Conduit à la prison américaine de Fitchburg, Kelly nie son implication, mais Carpenter joue la carte de l'extradition avec le risque d'une peine capitale au Canada. Le chef détective propose à

Kelly de dénoncer ses complices contre une remise de peine. Finalement, Kelly reconnaît son implication dans l'attaque contre Smith et dénonce ses complices canadiens, John Howarth et James Wilson, portiers d'hôtel d'Abercorn. Le premier est arrêté et conduit à Sweetburg par le constable de Knowlton.

Carpenter organise une autre chasse à l'homme dans les monts Sutton pour retrouver Wilson. Passant par Richford Station au Vermont, il remonte la montagne accompagné de Smith et d'un journaliste du *Montreal Daily Witness*. Carpenter surprend et arrête James Wilson dans une cabane. Le procès à Sweetburg mettra en relief les implications financières des trafiquants d'alcool dans le comté auprès des élus. Par ailleurs, Smith perdra son poste d'agent de station, suite à son action trop publique pour la *Canadian Pacific Railway*...



Laurent Busseau
Historien-sans-frontière.com

source bibliographique : A.L.O.C., *The story of a dark plot or tyranny on the frontier*, Warren Press, Boston, 1903. (livre disponible à Héritage Sutton et Lake Brome library)

Source web illustration: <http://garaje.ya.com/darkplot/index.html>

Héritage Sutton vous annonce:

Le 15^e Cahiers d'histoire d'Héritage Sutton qui vient juste d'être publié propose un article fouillé sur la prohibition dans le comté de Brome entre 1860 et 1920.

Desjardins
Caisse populaire
de Brome-Missisquoi

BIENTÔT UN 4^e POINT DE SERVICES

		Services offerts			
		Caisier	Financement et placement	Gestion des avoirs	Guichet automatique
1	101, rue Principale Cowansville	✓	✓	✓	✓
2	47, rue Principale Sutton	✓	✓	✓	✓
3	3737, rue Principale Dunham	✓	✓	✓	✓
4	Début 2012 145, rue Sherbrooke Cowansville		✓	✓	✓

À compter de mars 2012, quatre endroits pour rencontrer des professionnels en services financiers



IGA vive la bouffe
food is everything



*Boulangerie,
Boucherie, Charcuterie,
Fruits et légumes, Mets
préparés, Poissonnerie,
Épicerie et bien d'autres
étalages*



Transformez votre épicerie... en récompenses
Turn your groceries... into rewards

Quincaillerie



La quincaillerie du village

450-538-5888

Ouvert 7 jours par semaine ! / Open 7 days a week !

44, Principale Nord, SUTTON 538-2211



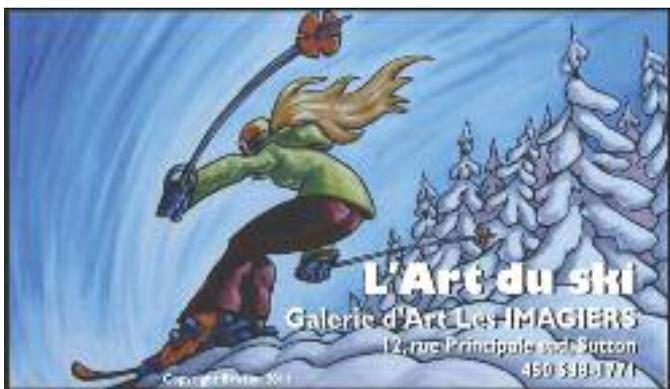
Yoga Lesson #3: Perfectibility is All and Nothing.

GALERIE D'ART
LES IMAGIERS
12, rue Principale Sud, Sutton



Venez rencontrer les artistes et échanger avec eux.
Découvrez des œuvres uniques et originales aux styles variés au cœur de Sutton, incontournable destination-art par le nombre d'artistes de qualité qui y résident.
Ouvert du vendredi au dimanche de 11h à 17h

10% d'escompte sur présentation de cette annonce



L'Art du ski
Galerie d'Art LES IMAGIERS
12, rue Principale sud Sutton
450 538 6116



ALEXANDRE COURVOISIER
Entrepreneur général
Technicien en architecture
RBQ 5608-0229-01

COURVOISIER
CONSTRUCTION
INC.
DUNHAM
450 521-7405
courvoisierconstruction.com

Have you ever thought, "If only I could look like the people in *Yoga Journal*! They are so perfect with their lean sculpted bodies, effortless looking postures and their zen-like, blissful facial expressions!" If you have, you are probably one of millions of people who are motivated to practise yoga by the promise of perfectibility. Even if you see yoga as more of a spiritual practice, you might agree that you come to the mat each day to tap into your capacity to deepen your connection to the divine...to perfection.

In the practice of yoga one strives to learn and perfect each posture, each breath, each moment. Although one can always get closer to an established ideal through practise and dedication to the yogic path, many yogis have said that there is no perfect pose. There is always more to learn.

The students in my yoga classes often look forward to Savasana or corpse pose because it is easy and relaxing. All you have to do is lie on your back, be still and relax. Among yoga teachers however, Savasana is actually referred to as the hardest posture in all of yoga because as you practise it you begin to realise that you actually are still holding on to pockets of tension in your body or thought patterns in your mind that you may not even have been aware of. Full surrender to the undoing of this posture is very difficult and so you can always go deeper.

Ironically, it is in fact this notion of always having more to learn that actually supports perfectibility. It is in the process of learning that perfection emerges; be it in the form of a challenge, an awakening or an unexpected result.

Can you recall a situation where you said, "Hindsight is 20/20"? Looking back at the event, you realise that if you had known then what you know now you might have done things differently. You've gained some wisdom through experience. Were it not for this experience, would you have learned this valuable lesson? Whatever happened was exactly what you needed at that time. It was the perfect set of circumstances to bring you further ahead in your own evolution... making things clearer and by the same token making you a little more enlightened...

(Clarity)... is the perception in each moment that everything is designed for wholeness and perfection, and every aspect serves ultimately a beautiful learning. An authentically empowered personality sees the perfection of each situation and each

experience for the evolution of each soul and the maturation of each personality involved. It sees perfection in the smallest details everywhere. Excerpt from the book, *Seat of the Soul* by Gary Zukov.

So although we may have the ability to perfect ourselves, I like to remind my yoga students not to be concerned by what they look like in a particular posture, but rather to focus on what they are feeling. If they feel more strength or freedom or



feel stress release then the posture is perfect for them. Eventually, as they continue their practice, the posture begins to evolve and shift into better alignment and more comfort and the furrowed brow that was present while first attempting the posture eventually softens into an expression of peacefulness.

On the other hand, our perceived imperfections often motivate us to make changes and try new things, which invariably lead to some kind of learning experience. If we thought we were perfect and could do everything perfectly, what would be our motivation to continue evolving?

It is then, in exploration of our perfectibility that we sometimes are faced with this dilemma: While nothing is perfect, everything is perfect.

Personally, I find this mindbender to be very liberating; releasing us from our perceptions of what is good and what is bad and making room for acceptance of what is. For me, the lesson to be learned from perfectibility is this: In yoga, as in life, have goals, take chances, learn from your mistakes, be accepting of yourself, laugh often and relax... for no matter what you do you can always do better and yet, whatever it is you're doing right now, is in fact perfect.

Namaste,

Sonia Baillon, certified Hatha Yoga Instructor, IYF
www.yogasublime.ca



kokûn

12, rue principale nord
Sutton Qc. JOE 2K0
450.538.6116
www.kokundesign.ca

~ pour vivre sa passion de l'intérieur

des tapis en laine fabriqués à la main ~ couverts en laine de Pendleton ~ toutous faits à la main ~ jetés en bambou ~ coussins faits sur mesure ~ chandelles exquises ~ beaux cadeaux ~ cartes d'occasion uniques ~ joaillerie ~ luminaires ~ services d'encadrement, design et emballages-cadeaux

perfectibilité en astronomie

Depuis l'aube des temps, nous pouvons dire que notre compréhension a fait de très grands pas. D'une époque où l'homme primitif regardait ces lumières dans le ciel sans rien n'en comprendre, et même avec peur (Asterix n'était pas le seul!), en passant par les peuples qui ont commencé à cartographier le ciel et à s'en servir comme d'un calendrier pour mieux planifier les semences et les récoltes, jusqu'à nos jours où nous pouvons mieux comprendre les origines et le destin de l'univers qui nous entoure, beaucoup de « chemin » a été fait.

Par exemple, certains peuples anciens croyaient que les étoiles étaient le fruit de « dieux » habitant le ciel. Comme ces « dieux » étaient tout-puissants, ils avaient une influence importante sur tout ce qui se passait sur la Terre. Ainsi, en observant leurs lumières, l'humain pouvait prévoir et mieux comprendre les volontés de ces « dieux ». Heureusement, plus tard, de nombreux peuples apprirent à mieux utiliser ces « signes ». Les Égyptiens en sont un bel exemple. En surveillant l'apparition de l'étoile Sirius, ils pouvaient prévoir le moment où



Newton

le Nil sortirait de son lit pour inonder et irriguer les plaines fertiles. Il était vital pour eux de pouvoir prédire le meilleur moment pour semer, sans quoi ils étaient en danger de famine grave.

Plus tard, des gens comme Copernic et Galilée ont fait évoluer notre compréhension de l'univers à vitesse « grand V ». Par contre, c'était au péril de leur vie, car ils se trouvaient à défier l'autorité de l'Église qui tenait mordicus à son système où la Terre était le centre absolu de l'univers. Copernic démontra la théorie qui voulait que le mouvement des planètes s'expliquait beaucoup mieux quand le Soleil était placé au centre et que les planètes tournaient autour de lui. Copernic présenta le système de l'héliocentrisme encore reconnu aujourd'hui (helios = Soleil, centricisme = au centre). Galilée, lui, apporta la preuve que Copernic ne s'était pas trompé, en affirmant que des astres pouvaient être en orbite autour d'autres astres que la Terre. En étant l'un des premiers à utiliser le télescope pour regarder le ciel, Galilée avait découvert, entre autres, quatre lunes tournant autour de Jupiter.

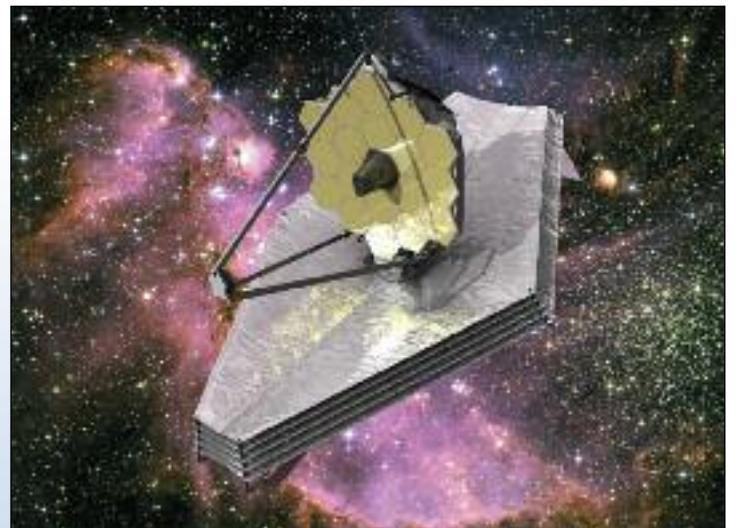
Il y a aussi la pauvre victime d'une attaque à la pomme qui vint perfectionner notre conception de l'univers. Newton proposa sa théorie de la gravité où les gros objets attiraient vers eux les plus petits. Il affirmait que cette gravité était proportionnelle à la masse des corps en question en tenant compte de la distance qui les sépare. Cela expliquait ainsi pourquoi il n'avait reçu que la pomme sur la tête et non pas la planète Terre au complet. En effet, c'est la Terre (la plus grosse) qui tirait sur la pomme (la plus petite) et sur lui aussi, tout comme vous d'ailleurs.

Un autre exemple beaucoup plus proche de nous : Einstein a révolutionné notre conception du temps

et de l'espace. La gravité n'avait pas uniquement la propriété d'agir sur la matière, mais elle pouvait aussi déformer l'espace et le temps.

Récemment, c'est le nouveau télescope James Webb (JWST) qui nous a aidés à perfectionner notre compréhension de l'origine de l'univers. Il a repris le flambeau que plusieurs autres télescopes ont porté, notamment le très connu télescope Hubble. Le télescope James Webb est à mille lieues de celui de nos ancêtres qui n'avaient que leurs yeux pour observer le ciel.

Sans aucun doute, notre compréhension de l'Univers est encore à perfectionner et de grandes surprises nous attendent. D'ailleurs, plusieurs disent que le jour où nous aurons « tout compris » et où notre compréhension sera « parfaite » n'existe pas - ce qui est très bien, car, après tout, ce défi qui consiste à repousser plus loin notre savoir et notre compréhension de l'Univers est en soi une très forte motivation à continuer! Enfin, n'oublions pas que ces découvertes dans le domaine de l'astrophysique, de la cosmologie, de la physique nucléaire et autres, apportent plusieurs avantages parallèles - comme la précision des GPS - ce qui ne serait pas possible sans la théorie de la relativité d'Einstein.



télescope James Webb (JWST)

Continuez de m'écrire avec vos questions et commentaires. Préparez-vous aussi à la reprise des soirées qui commencent plus tôt et qui offrent un superbe ciel d'hiver avec le retour de la magnifique constellation d'Orion.

Eddy Szczerbinski



LES CRÉATIONS HERON Bois et laines / Wood and Wool

Pour les jeunes et moins jeunes

- Répliques de véhicules • Jouets
- Plumes, stylos et pousse-mines en bois
- Les tricots d'Hélène

Venez visiter mon atelier

For the young and young-at-heart

- Vehicule replicas • Toys
- Wooden pens, ball points and pencils
- Hélène's knitting

Come visit my workshop

H. Roland Neumann
185, ch. Richford, Frelighsburg, Qc J0J 1C0
(450) 298-5363

VISITES LIBRES



Le Complexe funéraire Brome-Missisquoi vous ouvre ses portes. Communiquez avec nous pour une visite guidée!

Complexe funéraire BROME-MISSISQUOI

— DEPUIS 1927 —

Pour de plus amples renseignements:
COWANSVILLE 450.266.6061

- Nouveaux salons
- Chapelle
- Salle de réception
- Jardins commémoratifs

WWW.COMPLEXEBM.COM

Perfectibility in design

Perfectibility in design, as in anything, is infinite. Perfection is an elusive destination, given to different evaluations depending on the eye of the beholder. Actually, what can be perceived as incessant flip flopping in the quest for what's 'just right' is actually part of the design process – a good designer has to be open



Before



After, more space added

to changing things in order to improve them – has to be open to the evolution that different ideas can bring. One architecture school project consisted of students having one week to design a building. The professors came into the studio critiquing, challenging and instigating change, right up until the evening before presentation day. Psychological torture? Yes and no – just good preparation for the world of design and the idea of perfectibility.

The most gratifying instance of perfectibility in building is felt in renovation – the imperfect is there in front of our eyes in the form of an edifice that simply isn't meeting the desires of form and function of its owners. The most challenging renovations actually involve touching an already beautiful structure.

This can involve simply the exterior aesthetics: often one is called upon to go over the outside to create a more unified whole. Older buildings were sometimes added to over the years in a slapdash manner in bits and pieces. It can be very gratifying to add a gable or

dormer, perhaps a porch, change the siding and its details, and if the budget allows, change windows to make it all look like it is meant to be.

Other renovations call for improving the comfort and functionality of the interior spaces: solving the issue of 'wasted space' is a great way of redesigning without having to build an addition. Example: an old school house that had been added to and divided up into small spaces over the years needed to become a comfortable country cottage. The answer was to open up the kitchen-dining-living while also using space in the basement for a grandkid's playroom. In another example, another older house only needed a dormer expansion in the roof and a re-arrangement of the kitchen (also to create a more open plan) in order to make it a comfy house for a young family.

Other times, it's a question of space requirements: 'we need more room!' The existing building is good



Before renovation in Dunham



After renovation in Dunham

but more space is needed for an expanding business/family. In an existing cottage, also divided up into small spaces, there was a need for a more comfortable area for entertaining and more view / sunlight. A large sunroom addition did the trick. In the process an opening was made into the staircase to the basement thus bringing in more light.



A model is always a good step

New buildings are an answer to a different type of perfectibility – fulfilling someone's dreams: a business dream or personal dream. Both hold a great deal of responsibility. In the case of renovation or in the case of building something new, the attempt to reach perfection has to do with what shows on paper. It's less expensive to move a bathroom around on a paper plan than once it's built (or even than once the rough plumbing is in)! The more work goes into the paper version; the more one can come close to perfection.

Johanne Bêland, architect
archfor@hotmail.ca

Dérobe-moi
Mode écolo-chic pour elle et lui

Nouvel emplacement
2 fois plus grand,
plus de variété.

Plus de 15 designers
et éco-designers
québécois.

Tailles xs à xl
Bijoux, accessoires
de mode uniques.

URBAINE
des Champs

10-3, rue Principale Nord, Sutton (en face du Cafetier)
450 538-2573

Vert partout

22-1, rue Principale Nord, Sutton Tél.: 450 538-8378

garneau mosey Tilley mofer les créations magukori HOCKEY SOCKEY BILODEAU



IL FAUDRAIT S'AVANCER

Bandes dessinées et musiques

« Bien, mais peut faire pire », voici la formule que j'imagine facilement se retrouver sur le bulletin scolaire de Harper à l'heure de ses premières bévues. Perfectible? On se demande s'il est possible de mieux faire le pire dans l'exercice d'un *power trip* aussi rigoureux... Abandonnons ce royaliste pour un monde plus honnête.

Par exemple, n'est-ce pas le poète Patrice Desbiens qui écrit, dans POUR DE VRAI (L'Oie de Cravan) - son tout nouveau recueil, un texte pour Guy Laliberté qu'il trouve mauvais clown? « Quand on pense à/ la gravité de la/ situation/ ton apesanteur poétique/ ne faisait pas/ le poids. ». Pour le moins troublant, effectivement, que cette goutte d'eau dans un océan de misère. Et si la question en était plutôt une d'authenticité que de perfection factice? COIFFER POUR CHANGER LE MONDE (les éditions du remue-ménage) de Diane Trépanier en fait la démonstration avec cet événement annuel visant à redonner, une fois l'an, un miroir magique à des femmes en période difficile. Elles vont se faire coiffer et dorloter pour se voir autrement - en fait, tout simplement, se voir redevenir! VERS LA SORTIE (Actes Sud - l'AN 2) de Joyce Farmer, qui a fait les beaux jours du comic underground féministe vers 1975, réapparaît maintenant pour un roman graphique très personnel dans lequel elle narre son investissement auprès de son père et de sa belle-mère. Il y a les aléas que nous pouvons imaginer : indécision, douleurs, cachotteries, souvenirs, absences, mais surtout amour. Quatre années pour finalement passer l'arme à gauche - et l'imperfection, toujours, reste humaine... Ce livre très sobre et en noir et blanc fait beaucoup de sens pour quiconque aurait à faire face avec une mort certaine.

La philosophie permet de mieux négocier avec la vie, avec l'aspect bêtement humain de nos vies. LA PLANÈTE DES SAGES (Futuropolis) de Jul et Charles Pépin, respectivement dessinateur de presse et philosophe abonné aux chroniques de vulgarisation, s'acquitte dans ce livre qui, en plusieurs portraits et BD, passe en revue les personnages et concepts qui ont bouleversé notre compréhension de l'existence. Apprendre en s'amusant c'est déjà la sagesse... ÇA NE COÛTE RIEN (KSTR / Casterman) de Saulne constitue un conte de philosophie asiatique dans le plus pur

dénuement. Au départ, un jeune expatrié vit comme un touriste européen qui claque tout son fric pour ensuite faire le pari d'attendre sur place un héritage imminent... Ledit magot n'arrivera pas, et notre gars de réduire peu à peu ses dépenses jusqu'à jeûner et halluciner. Sérieusement, il y est question d'ascétisme dans un univers tapageur. Dans un tout autre désordre d'idées - un savant mélange de bigoterie, de décadence et même



de philosophie LES LUMIÈRES DE LA FRANCE T.1 La Comtesse Éponyme (Dargaud) de Joann Sfar en met un plein délire. Conteur de la démesure que ce Sfar, il invite son lectorat à prendre conscience d'un pan de l'histoire humaine : l'esclavage. Un roi insignifiant et prétentieux se fait badigeonner de cirage afin de comprendre le noir. Évidemment, sa fortune vient du commerce triangulaire soit de la distribution des esclaves de l'Afrique vers l'Amérique sans passer par l'Europe... Il y a matière à réflexion pour ce perfectionniste complètement à côté de ses souliers! Pour revenir à un tantinet de rigueur sans pour autant se départir d'humour, lisons ASYMPTOTE, 1. La fin du monde

(Les 400 coups) de Banville. Ses comics strips prépubliés dans *l'aut journal* mettent à mal la cervelle d'oiseau - il y a bien trois volatiles et une fillette parmi les protagonistes, pour repenser des postures intellectuelles ou conceptuelles sur ce monde qui nous abrute avec une déconcertante facilité.

La morale restera toujours une béquille à l'imperfectibilité humaine. LES LARMES DE L'ASSASSIN (Futuropolis), une libre adaptation d'un roman de Anne-Laure Bondoux par Thierry Murrat permet d'entrevoir la difficulté de trancher, de rendre cette justice si chère... En plein nulle part patagonien vivent un couple et un enfant déconsidéré. Ils vivent isolés de tout et vivent d'un maigre jardin et d'un ou deux animaux faméliques. Survient l'assassin en fuite qui se planquera là non sans éliminer les parents et, bizarrement, garder le même. Un lien se construira et quand un autre inconnu parviendra là, les choses se précipiteront tandis qu'ensemble ils iront vers la ville. Un livre rigoureux et splendide! REWIND (Glénat Québec) de Philippe Girard est certes moins utile à aiguïser notre jugement moral que, par exemple, ses deux précédents bouquins - *Tuer Vélasquez* et *La visite des morts*. Nous sommes devant un exercice de style où un poursuivi assassiné tombe dans les bras d'une inconnue différente à chacun des recommencements. À chaque fois, les a priori sur ladite inconnue se révèlent parfaitement inexacts avec ce qu'on pouvait imaginer.

Au rayon des disques, il y a également matière à se creuser le chou... Avec VULGAIRES MACHINS, S/T (Indica) on troquera l'électricité pour un épisode acoustique - une sorte de test pour leurs textes ravageurs. C'est réussi et il y a bien quelques nouvelles chansons à méditer! THE LAST ASSASSINS, S/T (Roi Ponpon / Dare to Care) propose Jean-Leloup en anglais avec un couple de poètes. Le chat sort du sac et Leloup ne tient que la guitare électrique sur cet opus de rock noctambule et ébréché. Pour le second BERNADETTE, L'amour est un fusil (Disques Présence) on reçoit l'équilibrisme amoureux et des chutes mémorables sur une musique aussi sensuelle qu'enlevante. Partiellement acoustique - peut-être pour mieux s'entendre?

Ramon Vitte



Thérapie des jeux de sable pour enfants

En jouant dans le carré de sable, avec des jouets miniatures, l'enfant exprime ses difficultés profondes et trouve la solution.

Et, il crée un espace intérieur qui lui permet de réaliser son développement naturel.

Sand play therapy for children

Healing comes from playing in the sand with miniature toys.

And he will create an interior space that will allow him to realize his natural development.

Marjolaine Bédard

Infirmière bachelière psychothérapeute avec expérience en pédiatrie et pédo-psychiatrie

Nurse psychotherapist with bachelor's degree and with experience in pediatrics and pedo-psychiatry

450 538-6767



RESTAURANT BAR
CUISINE FRANÇAISE

TERRASSE CHAUFFÉE

SPÉCIAUX DU MIDI
à partir de 8^{95\$}

EN SOIRÉE

Tables d'hôte
Menu à la carte et spéciaux
Sur réservation, menus spéciaux pour
groupes et occasions spéciales.

Ouvert 7 jours
Le midi de 11h30 à 14h00
Le soir de 17h à la fermeture

Lionel et Ninon Demontis
30 PRINCIPALE SUD, SUTTON

538-3045

lioneldemontis@hotmail.com



Restaurant à La Fontaine

Sébastien
Kaempf

B.A.A.
Courtier immobilier

«L'agent qui fait
la différence!»



- Achat et vente
- Estimation gratuite
- Bilingual Services
- Secteur Brome-Missisquoi (Sutton, Abercorn, Potton, Lac Brome, Dunham, Frelighsburg, et plus)



RE/MAX

Professionnel inc.
Agence immobilière

(450) 538-1555

54-B, Principale N., Sutton

www.sebastienk.com



Nombreux sont ceux qui se présentent au gymnase avec des objectifs mal définis et incompris, dus à un bagage d'expériences et de connaissances biaisées. Ce facteur joue un bien grand rôle dans la définition de leur chemin vers l'épanouissement. Ce qui compte, surtout pour quelqu'un qui veut faire l'expérience de la culture physique, c'est qu'il est à la recherche de sa propre définition de la mise en forme. Trop souvent, les gens s'attachent à un stéréotype et adoptent un comportement d'autrui pour eux-mêmes. C'est en m'adonnant à un jeu très subtil que j'offre aux gens une approche qui leur permettra de se recentrer. La perfectibilité est une voie où se rejoignent corps et esprit dans une dimension où le sens propre de l'identité d'une personne est trop souvent négligé. D'ailleurs, pour les Chinois le pictogramme *yi* désigne ce qui vient de la profondeur intérieure d'un être, l'élan, le désir, l'intention... Jumelée à d'autres pictogrammes, sa signification peut différer. Exemple, le *yi-jing*, est un état supérieur de l'esprit, une dimension suprême de l'âme. Selon François Cheng dans *Les cinq*

méditations sur la beauté, on peut distinguer deux grandes classes, soit l'esprit et l'âme. L'esprit prend forme dans une chose telle que la conscience. L'âme, elle, se révèle plutôt dans la saveur et le désir d'une personne. Il importe de savoir que le corps (mortel) et l'esprit (immortel) doivent trouver un juste équilibre pour que la perfection soit atteinte. Il est seulement primordial qu'elle rende grâce à l'individualité de chacun.

Félix-Antoine Desjardins Potvin

La notion de perfectibilité stipule la possibilité d'améliorer, de modifier, d'aspirer au mieux. Cela représente l'essence même de l'homme au stade embryonnaire qui ne cesse de chercher à améliorer son existence dont le but est soit d'obtenir un emploi, fonder une famille ou posséder des biens matériels variés. Tout ce qui découle de ses expériences lui laisse une impression de vide intérieur et cela lui pèse. Méfiez-vous de votre première impression, c'est la

bonne. Voilà en bref le lot de la majorité des êtres humains vivant sous le joug de la loi générale. S'il se met en quête de sa propre identité, l'homme découvrira le véritable sens de la perfectibilité qui se trouve simplement en lui : Il « est » la perfection même. L'homme qui s'est rencontré lui-même sait qu'il a changé la fonction de ses sens. Cet homme ne marche plus, il danse. Il réinvente sa vie et il ne désire que la vérité. Ceux et celles qui l'ont connu jadis savent qu'il a poussé la perfectibilité à son paroxysme : il s'est totalement transformé. Certaines activités sont utiles afin d'apprécier cette beauté. J'utilise le gymnase, la naturopathie ainsi que la philosophie. J'estime qu'ils s'imbriquent parfaitement et le résultat est unique à la visée de chacun. Le phénomène de la pensée absolue de soi-même s'inscrit inmanquablement dans le relatif. Son monde sera toujours ce qu'il en pense, car « il est » le dedans de tous les dehors. Aimez-vous le vôtre?

André Audette

Les desseins de Dieu sont impénétrables

« Non seulement Dieu n'existe pas, mais essayez de trouver un plombier le samedi! » Woody Allen

On aimerait parfois devenir une autre personne pour que ICI, MAINTENANT soit mieux, pour que les souffrances du monde soient transformées en joies. Il est très difficile d'avoir un sens de l'humour sans vision globale, sans embrasser tout ce qui est. Essayez donc de faire un saut dans l'inconnu; hors de votre corps, de votre vie, de vos drames et de votre conscience sociale, hors de votre psyché politiquement correcte...

Pourtant, malgré les apparences et malgré la peur, TOUT va pour le mieux. Même si on désire plus de vérité, plus de bonté et plus de beauté dans le monde.

Malheureusement ou heureusement, c'est rigoureusement notre choix, selon notre désir de s'améliorer, que d'améliorer le monde qui nous entoure. Mais c'est aussi une question de temps et d'entraînement. Ainsi, nous pourrions apprendre à exceller, à nous laisser guider par nos idéaux, à nous laisser inspirer par ce qui pourrait être. Apprendre à changer notre perception des événements, à les mettre en perspective pour en faire quelque chose de parfait.

Idéalement, nous savons trouver notre centre et notre équilibre, lieu de notre sagesse; en consacrant du temps à nos propres besoins, considérant un temps de régénération comme nécessaire afin d'améliorer notre écoute à ce qui est et d'être plus efficace dans ce qui est à faire. Lorsqu'on se sent bien dans sa peau, on peut déployer l'énergie créatrice et manifester sa passion, sa beauté et sa créativité et être une force de changement dans le monde!

Il faut d'abord sortir de notre tête et faire confiance à la sagesse du corps qui sait instinctivement comment bouger, quoi manger, comment se soigner. Il faut laisser le corps faire son travail sans que le cerveau interfère avec ses théories et ses philosophies. Reconnaître que la foi en soi s'acquiert par l'expérience directe.

La danse, les arts martiaux, plusieurs sports ou la pratique d'un instrument de musique – ou encore du massage – révèlent l'aptitude naturelle du corps à se mouvoir sans penser et à suivre sa propre sagesse. Accepter que l'information ne vienne pas du cerveau, mais passe par le cerveau. Croire en soi même et être prêt à faire des erreurs et à apprendre de ses erreurs, pour notre plus grand bien. Quoiqu'il arrive, TOUT peut toujours servir notre plus grand bien. Question de choix et de perspective. Mais c'est encore une question de temps et d'entraînement.

Le quotidien nous apporte tout son lot de stress. Il est important de le reconnaître, d'identifier les situations difficiles, de les nommer et de les communiquer. De savoir que nous ne sommes pas seuls à vivre des situations similaires permet d'alléger le niveau de stress, de mettre les choses en perspective, de décompresser le sentiment d'être dans un presto. Ensuite, choisir de se reposer, de se donner du temps.

Quand les gens se font masser et prennent le temps d'exprimer les situations qu'ils vivent, que ce soit des douleurs physiques, des stress émotionnel, relationnel ou encore

intellectuel, une partie du travail visant à soulager la douleur s'opère.

De prendre le temps de se laisser toucher et de « mettre le doigt sur le bobo » est une expérience supplémentaire dans la prise en charge de sa propre santé, dans le processus visant l'intelligence et la sagesse intérieure.

Si, pendant le massage on fait le choix d'être très présent au moment, au lieu, à son propre corps et à la relation qui s'établit avec le geste du massothérapeute, la respiration s'accordant au relâchement de ses tensions... on percevra peut-être alors sa part de responsabilité dans la transformation des souffrances.

Si, en plus, on se donne le temps de reconnaître l'horloge interne de ce processus de guérison, si on s'offre suffisamment de possibilités pour se régénérer, on apprendra peut-être à être ou à reconnaître que l'on est déjà une force de changement dans le monde, ne serait-ce que dans son propre univers, avec soi, dans son corps, avec son entourage et sa communauté.

Mais on peut toujours attendre que le plombier arrive un samedi pour faire le travail à sa place...

Anik Kelly
masso-kinésithérapeute montréalaise

Coiffure
Lise Gervais

CHI
CATIONIC HYDRATION INTERLINK
TRANSFORMATION SYSTEM

Lise et Carmelle Gervais

Coiffure
produits naturels sans odeur,
sans ammoniaque,
méthode chevauchée

Spécialistes en teintures
Balayage, reflet

Produits phytologie disponibles

Ouvert jeudi, vendredi, samedi

Sur rendez-vous seulement
Tél: (450) 538-3853
PROMENADE (450) 246-2226



ESTHÉTIQUE
DYANE



Mélanie Minier
Esthéticienne et électrolyste diplômée

Nouveau : Produits nettoyants et hydratants pour le corps Néolia.
Tous à base d'huile d'olive extra vierge italienne et 100% biologique.

- Épilation (cire chaude et tiède)
- Facial
- Électrolyse
- Pose d'ongles
- Pédicure et manucure

Certificats cadeaux disponibles

3750, rue Principale, Dunham
(450) 295-2424

Sur rendez-vous du mardi au samedi

Restaurant



Lyvano
Pâtes & Grillades

www.restaurantlyvano.com

Spécialités pâtes & grillades

Créez votre propre table d'hôte 4 services

Bières et vins vendus sur place

Réservation
450 298-1119
fermé les mardis et mercredis
4 rue Principale, Freighsburg



AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Réservez tôt pour vos
rencontres des Fêtes !

Fermé le lundi
et tout le mois de janvier
2, rue de l'Église
Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0
Tél: (450) 298-5086

"André et Martine"

Abercorn

- *pain multigrain
- *pain levain biologique
- *croissants au beurre
- *pâtisseries
- *café commerce équitable

JEUDI À SAMEDI 7h - 17h THURSDAY TO SATURDAY • DIMANCHE/SUNDAY 7h - 16h

- *multigrain bread
- *organic sourdough bread
- *butter croissants
- *pastry
- *fair trade coffee

Boulangerie Croissanterie
450.538.6453
15 rue Thibault N. Abercorn QC JOE 2K0

COLD BROOK
EST. 1988

Service professionnel en
Résidentiel - Ferme
Succession - Estate sales
Bilingual service

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton

John Boudreau
www.coldbrook.ca

Pour constructions nouvelles... **BMP** ...et pour toutes rénovations!

Matériaux de construction

West-Brome 15 chemin West-Brome
Ville de Lac Brome
Québec JOE 2P0
Tél.: (450) 263-1383
Fax: (450) 263-6444

Sutton 200, Principale Sud
Sutton, Québec JOE 2K0
Tél: (450) 538-1383
Fax: (450) 538-1863

ALARME
CONTRÔLE
ELECTRICITÉ

- Installations électriques
- Alarmes intrusion / incendie
- Téléphonie
- Surveillance par caméra

RAYNALD POIRIER

Tél.: 450.538.3424
Fax: 450.538.4432
acerpoirier@axion.ca
86, Chemin Maple
Sutton (Québec) JOE 2K0

Membre de la corporation des
maîtres électriciens du Québec
R.B.Q. # 8004-8978

Garage Gilles Lafontaine
Tél.: (450) 538-2308

76, rue Principale Sud
Sutton (Québec)
JOE 2k0

- Frein
- Suspension
- Silencieux
- Injection
- Vente de pneus
- Mise au point
- Alignement au laser des roues

LE SPECIALISTE

L'investissement parfait

Il est très facile d'imaginer l'investissement parfait. Dans le cas d'une action, il s'agit de choisir celle qui aura, dividende inclus, la meilleure croissance dans une période donnée, de l'acheter au plus bas prix et de la revendre au plus haut. Simple n'est-ce pas? Vous préférez acheter une obligation? Il suffit d'opter pour celle qui donne le meilleur rendement, qui ne fera pas défaut et qui viendra à échéance à une date où les taux sont avantageux. Un jeu d'enfant quoi! Il y a toutefois un petit hic...ou plutôt un gros Hic! Pour arriver à un tel résultat, ça prendrait une boule de cristal et il en existe de vraiment efficaces que dans les contes de fées.

S'il n'offre pas l'assurance de vous dénicher LE placement optimum, le gestionnaire de portefeuille professionnel mettra à votre service ses compétences, ses ressources et son expérience afin de vous éviter les pièges dans lesquels la majorité des investisseurs individuels se font prendre tels :

- Croire, sans exercer de jugement, tous les propos rapportés dans les médias;
- Vendre un bon « stock » parce qu'il est à profit et garder un mauvais « stock » parce qu'on n'accepte pas de perte;
- Se laisser guider par ses émotions, ce qui incite à acheter au sommet de la bulle ou à vendre à la fin d'une correction;
- Surestimer ses compétences et ne se rappeler que

de ses bons coups;
- Estimer le rendement futur d'un titre en fonction de son rendement récent.

Et la liste pourrait s'allonger longtemps...

Ainsi, plusieurs investisseurs individuels auront le réflexe, après un recul des marchés, de chercher à parfaire leurs portefeuilles en augmentant le niveau de sécurité. Pourtant, en regardant le tableau ci-dessous, on peut constater que cette décision peut s'avérer très onéreuse en manque à gagner.

De plus en plus de gens se dotent d'un plan financier et c'est une excellente chose. Le plan permet de bien exprimer ses objectifs et d'identifier les moyens à utiliser pour les atteindre. Malheureusement, bien des gens auront tendance à oublier toute cette belle planification et à réagir émotivement aux événements présents en faisant des choix qui compromettent l'atteinte de leurs buts.

Une réévaluation périodique de votre plan financier et de votre portefeuille est bien évidemment recommandée, mais assurez-vous de le faire en fonction de vos objectifs et non en fonction du contexte économique du moment.

Guy Choinière
www.guychoiniere.com

Rendements annuels moyens suite à une récession (depuis 1928)											
Portefeuille équilibré 60 % actions 40 % revenu fixe				Portefeuille prudent 15 % actions 85 % revenu fixe				Excédent de rendement Équilibré - prudent			
1 an	3 ans	5 ans	10 ans	1 an	3 ans	5 ans	10 ans	1 an	3 ans	5 ans	10 ans
28.8%	15.0%	12.7%	12.6%	7.3%	6.9%	6.3%	6.4%	21.6%	8.1%	6.5%	6.4%

Asset allocation mistakes, Market commentary by Jim O'shaugnessy: September 8, 2009

VOS SOUVENIRS sont perfectibles

Menacées d'usure par des lectures fréquentes, les vidéocassettes analogiques Betamax, VHS, VHS-C, vidéo 8 et Hi8 sont composées de particules magnétiques qui, au fil des années, se décomposent et laissent apparaître une multitude de points ou de lignes parasites. Dans certains cas, les lecteurs et les caméscopes pour ces formats ne sont plus commercialisés ou réparables. Leur copie sur support DVD reste une alternative de sécurité et de diffusion pour une lecture partagée. Pour les vidéocassettes analogiques, la lecture et l'enregistrement sur DVD se font simultanément, sans passage à l'ordinateur.

Les cassettes à enregistrement numérique Digital 8 et mini DV sont moins sujettes à une altération. La lecture et l'enregistrement sur DVD se font par l'entremise d'un ordinateur. On utilise des logiciels dédiés permettant la capture et le traitement de l'image. Une fois terminés, on complète la production d'un DVD.

Dans les deux cas, le DVD est compatible avec tous les lecteurs de salon.

La vidéo a surpassé les films 8mm et super 8. Par contre, ces films renferment probablement des souvenirs précieux de votre famille. Ces films avec le temps perdent leurs couleurs et, selon la température de conservation, finissent par sécher et le ruban se détériore. Peu de gens possèdent les appareils pour effectuer le transfert, mais il y a des entreprises qui offrent le service de les transférer sur DVD. Ainsi, vous pourrez conserver ces merveilleux souvenirs et les visionner à votre guise sur des lecteurs contemporains.

Vos photos aussi sont précieuses? Le temps, les manipulations, le stockage, la poussière, tous ces facteurs contribuent à dégrader la qualité de vos photos anciennes. Découvrez comment le même type de service mentionné précédemment peut vous aider à conserver vos images.

On vous propose donc de numériser vos photos papier, vos diapositives et vos négatifs afin de les graver sur DVD. Grâce à ce processus, vos photos seront définitivement sauvées, en plus de pouvoir les copier sur votre ordinateur ou sur une clé USB pour mieux les partager avec vos parents et amis. Vous pourrez également visionner vos photos sur votre lecteur DVD de salon.

La numérisation des photos se fait à partir d'appareils et de logiciels conçus pour cette tâche comme un scanner professionnel Kodak S1220 adapté aux numérisations de documents souples de format 7x10 cm à 20x30 cm avec une épaisseur maximale de 1,2 mm. Les photos sur supports épais, les plaques de verre et les photos de laiton sont traitées manuellement.

Quant aux diapositives et négatifs, on utilise des appareils conçus spécifiquement pour ce type de numérisation. La numérisation et le traitement des images se font à l'aide de logiciels dédiés à ce type de travail.

Vous vous souvenez du plaisir que vous aviez à écouter vos chansons préférées sur votre tourne-disque? Elles rappellent vos souvenirs de jeunesse, le « jukebox » du restaurant du coin, les soirées de danses, les anniversaires, les « chums », les « blondes », la gang... Ne serait-il pas intéressant de pouvoir écouter cette musique encore? Il est grand temps de nettoyer, numériser et transférer vos vinyles sur CD.

Le service est aussi offert pour vos cassettes ou bobines audio.

Pour tout renseignement ou conseil, vous pouvez me rejoindre au 450 266-4548.

Gérard P. Poulin Jr

Le yoga serait-il un outil de perfectibilité?

Pour citer Rousseau, « La perfectibilité est la faculté spécifique à l'homme, par opposition aux animaux, de se transformer par lui-même et au gré des circonstances : elle désigne donc une capacité dynamique de changement. » À la suite de cette affirmation, la question qui se pose est « Doit-on imputer à la faculté de se perfectionner spécifique à l'homme la responsabilité de son malheur ou bien est-elle au contraire la faculté par laquelle il peut accéder au bonheur? »

Il y a eu de tout temps chez l'homme un désir de perfectionnement. Rousseau affirme que « c'est par sa capacité à se perfectionner que l'homme est un homme et donne du sens à son existence. »

On peut constater que la course au perfectionnement peut mener l'homme à la compétitivité et à son déclin si son but est le pouvoir sans la conscience. Il y a des règles, des vertus à cultiver pour éviter la déchéance de l'homme et le malheur de l'humanité. Dans la voie du yoga, à travers l'enseignement des yoga sutras de Patanjali (fondés sur une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire) nous parlons de libération par la transformation personnelle et la connaissance de soi. À travers des principes qui en traversant les siècles restent tout aussi pertinents dans notre monde contemporain, le yoga nous permet d'explorer notre univers psycho mental et psychophysique afin de développer le corps et contrôler l'esprit. L'objectif est de cheminer vers l'Être, notre moi supérieur libéré des contraintes qui nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel.

Dans la course pour l'amélioration de notre qualité de vie, « toujours plus de récompenses, de plaisir, de confort et toujours moins de souffrance, de douleur, de misère, » on se retrouve trop souvent dans le faire et peu dans l'Être, dans l'ailleurs plutôt que dans l'ici. Cette erreur mène finalement à plus de souffrance individuelle et collective. Le bonheur s'acquiert par une recherche de la vérité. La vérité passe par un retour vers soi et se reconstruit lorsqu'une pensée ou une action fait résonner

le cœur et génère un sentiment de vitalité et de libération.

Pour que l'homme soit perfectible, il doit être libre. Pour que l'homme soit libre, il doit regarder en lui, ce qui est vrai pour lui. Autrement, il est l'esclave d'idées et de principes trop souvent corrompus.

Le yoga mène à cette connaissance du Soi. La voie du yoga propose des vertus pour atteindre la liberté et l'éveil de la conscience. Il y a bien sûr les asanas, postures et étirements que les gens qui visitent les centres de yoga pratiquent et qui concernent la santé et l'hygiène du corps pour atteindre l'aisance par la libération des blocages corporels, mais il y a d'autres principes qui permettent l'amélioration de notre condition humaine. Ces principes sont la non-violence, la sincérité, l'honnêteté, la modération, le détachement, la propreté (pureté), la force d'âme, la connaissance et l'instruction qui incluent l'intuition, la foi, la respiration consciente, la conscience de notre union avec le vivant, la concentration et la méditation ou contemplation. La pratique vise l'union avec le divin, ce qui signifie devenir un Être complet et libre. La transformation par le yoga est un processus d'affûtage et de raffinement rappelant celui du sculpteur qui taille la pierre patiemment pour lui donner forme et beauté.

Pour vivre plus profondément l'expérience du yoga dans son aspect plus large, il faut parfois sortir des classes d'asanas et s'offrir une retraite de quelques jours sans interruption. Ici dans la région, Yoga Salamandre offre un lieu enchanteur où il est possible de se déposer, de s'arrêter quelques jours afin de découvrir un peu plus l'Être que nous sommes. À Yoga Salamandre, le yoga prend une nouvelle dimension, car une retraite offre le temps qui permet de faire un retour aux fondements de notre être, à notre essence propre et d'élargir nos horizons afin que le processus de transformation s'amorce.

Caroline Gagné

Faire peau neuve

À notre ère actuelle, la perfectibilité est de mise. Cette constante recherche de perfection ne cesse de croître et nous, peuple de bons citoyens, nous en sommes la cible. Toujours plus vite, toujours plus fort, encore plus beau. On vise la perfection par la technologie. Chaque jour, on nous présente des produits miracles vendus pour acheter notre bonheur. Cette mise en marché et ce bombardement de publicité existent pour nous faire rêver. « Une vie meilleure vous attend, allez consommer! » L'aberration de cette surconsommation est qu'elle touche de plus en plus nos jeunes qui, comme nous à leur âge, se cherchent une identité. Leurs modèles féminins ressemblent à de beaux bonbons : bien peignés, bien maquillés, un peu de rose sur les joues, un peu de bleu sur les yeux, sans oublier le rouge des lèvres. On leur dit de se barbouiller avec les mêmes produits que ces modèles, payés pour les utiliser, ceux vendus dans certains commerces.

Notre peau, ou celle de nos enfants, le plus grand organe du corps humain, est exposée, jour après jour, à divers produits très peu testés et insuffisamment réglementés. Cette drogue de parure peut, au fil des jours, nous faire absorber jusqu'à 174 ingrédients. C'est un poison lent qui, une fois absorbé, peut, selon une étude faite aux États-Unis, nous contaminer et nous dérégler. Vraiment! La présence de produits cancérigènes et de plomb y a été détectée, mais toutes ces études sont malheureusement discrètes et retirées. Qui voudrait se mettre un rouge à lèvres numéro 34, rouge scintil-

lant pour les belles soirées épicées, sachant qu'on en ingère le plomb à chaque baiser, à chaque bouchée. L'image de la femme parfaite ne passe pas sans qu'on nous dise que sans couleur Lancôme, L'Oréal ou Maybelline, on paraît plus vieille, plus fatiguée, plus fade ou que l'on sort des standards de beauté imposés.

Je ne crois pas à ces sottises! Ces grosses compagnies ne veulent qu'une chose : nous faire payer et acheter notre beauté. Et si je vous disais qu'il existe une façon de déjouer ces fausses publicités en continuant de pouvoir se pomponner. En effet, différentes boutiques de notre région offrent des gammes de produits sans plomb, tout à fait naturels. Des produits tout aussi efficaces, faits avec des ingrédients dont on peut prononcer le nom et qui, bien des fois, poussent juste à côté dans nos cours. De doux produits faits de fleurs et de plantes, des ingrédients qui, avant de venir adoucir votre vie, en avaient une bien à elles. Un second souffle qui ne fait qu'embellir! Sur ce, soyez bleus, soyez rouges, sortez vos pinceaux, pensez bio, vous êtes belles... au naturel!

Sur ce, je vous laisse le nom de quelques commerces qui ont en vente des produits de beauté naturels : Au Naturel (Sutton), Pharmacie Brunet (Sutton) Verveine et cie (Cowansville) et Avril (Granby)

Gabrielle Charbonneau



FOR.ÉCO
sylviculture

Justin Manasc
Ingénieur forestier

Consultation
Aménagement des boisés privés
Aménagement de sentiers forestiers

Consultation
Private woodland management
Forest trail development

560-A CH. KNOWLTON, LAC BROME, QC J0E 1V0
tél.: (450) 242-1366 téléc.: (450) 242-1367
www.foreco.ca / courriel : justin@foreco.ca

Esthé Bella

Maquillage
Épilation - Électrolyse
Facial
Soins des pieds
Soins de dos

Studio de
bronzage

538-0180
58, Principale Nord, Sutton

ExpertDent
Centres dentaires et d'implantologie

1180, rue du Sud
Cowansville (Québec)
J2K 2Y8
450 266.0455

20, rue Principale N.
Sutton (Québec)
J0E 2K0
450 538.1767
1 800 538.1767

www.expertdent.ca

Le corps passage

- Art thérapie, mouvement
- Écriture, Qi Gong

France Bergeron
450.284.0588
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT

Gilles Côté
Professeur de guitare

Pop, Blues, Bossa, Classique, Impro

450 538-3692

SERVICES VÉTÉRINAIRES MOUNTAINVIEW

Dr. Erik Masclé, m.v.
Dr. Lue Lemaitre, m.v.

West Brome
931 Knowlton - 263-6460

Bromont
1398 Shefford - 534-2661

Plus de 40 ans de services
personnalisés pour le bien-être
de nos compagnons.

My Indian Sandals - A Tale of Apotheosis

I came home from India with some hopelessly stupid sandals. They said *Teva* on them, logo and all, but they were not real *Tevas*. I had lost my real *Teva*s, my good sandals, rafting on the Indus River in Ladakh, in NW India. The back strap had given way on a steep slope of scree down to the put-in at Chiling, up the Zaskar Valley. I made temporary repairs using a length of borrowed cord and my two favorite knots: the bowline hitch and the taut-line hitch.

Luckily the repair lasted until I got back to town, holding on even when I was thrown from the raft as we shot down the spillway of a dam under construction. (See *Dam Exciting, Le Tour*, Autumn, 2008.) The next day, in Leh, finding some new sandals was my priority.

I always pack a pair of *Teva*s into my pack when traveling. They are, for my money, the perfect sandal. They're mostly straps, so they pack small and are cool on the feet. Despite the open construction, they provide good arch support and are comfortable, even for long periods.

But here in very northern India, especially having size 12 feet, I had to take what I could get. The pair I found at a shop in the center was a bit small. The owner had sent his wife out for tea while he tried mightily to fit me. As we conversed over tea, I adjusted the straps to find the right mix of toe/heel overhang, and finally decided to take them. Back at my guesthouse, I discovered I had two lefts, so I trudged back up the hill to the shop. I should note here that Leh sits at altitude 11,500 feet; thin air and annoyance took their toll.

Back at the shop I drank more tea, while the couple searched the premises for a right-foot mate to one of my lefts. In India, I learned, pairs of shoes are often separated to thwart theft. Somewhere in the shop was a pair of rights the same size. Eventually, when a mate was discovered, we exchanged a celebratory handshake. Nonetheless, I inspected my pair carefully before leaving.

Make no mistake, these were *not* real *Tevas*. They had poorer construction and a very flat sole, the latter which caused my arches to hurt when I wore them too long. And the straps were festooned with what looked like Mickey Mouse faces; these had the effect of making my faux *Tevas* seem even smaller than they were, as though intended for a child's feet. But, since they were all I could find, I wore them, and I was soon determined to wear them out.

To their credit, they lasted me my remaining three months in India, followed by two months in Malaysia and Thailand. When I got home in mid-January 2009, I put my *Mickeys* aside. Over time, I bought some "home sandals," ugly, sturdy and cheap, and some genuine *Tevas* for my next trip. I still wore my *Mickeys* occasionally, though mostly because they came from the other side of the world, and because they made a good story. They were

more souvenir than shoes; as such, we'd somehow bonded.

Then, about a month ago, there came a family from France to the *Gîte Vert le Mont B&B*. They wanted to go canoeing, and *monsieur* had no proper footwear. Lynda asked whether I might loan him my old Indian sandals.



I still liked having my *Mickeys* around, but I agreed. My toes had long ago made little scallops over the front edges; we seemed to be aging together. I convinced myself that loaning them out for a river trip seemed vaguely apropos. Later that day, perhaps at the moment of their demise, it even occurred to me that, were something to happen to them, they'd meet a poetically fitting end, my old *Mickeys* giving their last, loyal effort to a river.

The French family returned, happily full of their day on the Missisquoi, courtesy of "Frank" at *Canoe & Co*. But dad was a bit sheepish. He had bad news. Using the recycle bin near the back step for a rock, he acted the scene, showing how the current had held the canoe broadside against a rock, pinning his right ankle between. Suddenly pulling his leg up, he showed how his panicked, foot-extracting pull had left the sandal hanging from half its straps. They were ruined, but he assured me he would replace them.

(continue on next page)

SuBlime
boutique yoga +



Accessoires et vêtements
de yoga et de méditation, cadeaux

Cours de yoga et ateliers

Sélection de produits écolos,
fabriqués au Canada

20, rue Principale Nord
suite N (2^e étage), Sutton, Qc
450.538.1080
www.yogasublime.ca



Pour une vie active / For an active lifestyle

Boutique et Club Athletica Lac Brome

27 and 31 Lakeside, Knowlton

Boutique 450 931-0037, Club 450 243-6246

www.athleticalacbrome.com



Nous sommes fiers de vous annoncer l'ouverture du **Club Athletica-Centre** d'entraînement au 31, rue Lakeside à Knowlton (anciennement Mise En Forme Lac Brome). Depuis 2000, nous sommes devenus une partie intégrante de la qualité de vie de notre communauté et des environs en offrant un centre d'entraînement complet pour améliorer votre bien-être physique.

Notre **Boutique Athletica** Lac Brome est adjacente au **Club** et vous offre une grande variété de vêtements pour homme et femme et des accessoires pour le yoga, l'athlétisme et le voyage. Venez nous visiter, nous avons de nombreuses suggestions pour les Fêtes!

Cours de Zumba!
Samedi 9-10 h,
Mercredi 18-19 h
Appellez pour plus d'info!
Zumbatomic aussi débutant
en janvier pour enfants
de 3 à 11 ans

Zumba classes!
Saturday 9-10 am,
Wednesday 6-7pm
Call for more info!
Zumbatomic for 3 yrs old
-11 years old in January!

We are pleased to announce the opening of **Club Athletica Fitness Centre** at 31 Lakeside Road in Knowlton (Formerly Brome Lake Fitness).

Since 2000, we have become an integral part of our local and surrounding community's health and well being. Our fully equipped facilities provide you with what you need to maintain a balanced quality of life.

Our **Boutique Athletica** Lac Brome, located beside the **Club**, offers a wide variety of yoga, athletic and casual wear and accessories - perfect for working out, going-out and traveling. We carry men's and women's clothes! Come see us, we have great ideas for the holidays!







My quizzical look had warmed to a smile. "Replace them!?" I said, in mock horror. "You can't replace them! They're one of a kind. They're from South Asia. They have great sentimental value!" Then I related my story, and how I'd acquired my Mickeys.

I had never really liked my Mickeys, my ersatz Tevas. They had been all I could find, and I had put

up with them. We had become friends, it is true, but only because, though uncomfortable, they'd nonetheless exceeded my expectations. Like we mortals, they had shown themselves to be flawed but perfectible.

In a Zen sort of way, had they been perfect from the start? Perhaps. They'd been there in Leh when and

where I needed them. They'd never let me down. And they'd been the perfect river shoes to loan out to our guest-in-need. Whether perfect or perfected, even as imperfect as they now are, they still make a good story.

Jay Sames
jay.sames@gmail.com

Habitude perfectible... l'affaire est chocolat

Des sons et odeurs rencontrés dans la jeunesse ravivent souvent des émotions vives oubliées chez l'adulte. Et, le phénomène vaut aussi pour les saveurs.

Qui ne se souviendrait pas de la saveur d'un jus d'orange fraîchement pressée ou d'un jus de pomme naturel? De ses premières boissons exotiques consommées lors d'occasions spéciales au lieu de l'eau ou du lait? Il y avait également par temps froid le chocolat chaud pour ceux et celles qui étaient trop jeunes pour le thé ou le café...

Sa préparation se faisait en ajoutant de la poudre de chocolat ou un sirop de chocolat à du lait, qu'on faisait ensuite chauffer avant de le servir. Le grand luxe était d'y ajouter quelques guimauves!

Hélas! En vieillissant, bien des adultes ont remplacé ce breuvage par le café, le thé ou les tisanes, quand ce n'est pas par différents alcools, de la bière ou du vin...

La Chocolaterie Belge Muriel, à Sutton, propose un retour aux sources avec un chocolat chaud hors de l'ordinaire... qui fera oublier les habitudes récentes. La recette est simple et naturelle : lait, chocolat et chaleur. Sans additifs ni artifices!

Trois chocolats « supérieurs » Callebaut sont utilisés selon le goût de la personne ou le niveau

de sérotonine recherché : 100 ou 56 pour cent cacao et chocolat au lait. De fait, seulement quatre chocolateries utilisent cette qualité de chocolat au Québec.

La dissolution idéale du chocolat est atteinte en portant à ébullition une portion de lait de 8 oz avant d'y ajouter 50 g de chocolat fondant... Le résultat s'apparente à une bouchée de chocolat qui fond en bouche avant de la savourer, mais requiert moins de patience. Délice perfectible... peu probable!

Gâtez-vous! Muriel le sert à l'année.

Information : 450 538-0139



PLOMBERIE
Goyer INC.
SINCE 1940

YOUR HEATING SPECIALIST

**SALES • INSTALLATION
REPAIRS • MAINTENANCE**

Wood, gas, oil and electric furnaces
also radiant heating floor

**RESIDENTIAL
COMMERCIAL • INDUSTRIAL**



24 hour service
FREE ESTIMATES
Gaz Métro incentives

GazMétro
AUTHORIZED PARTNER

450 263-2226
150 Sherbrooke Street, Cowansville

CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec
R.B.Q. 1163-2692-85



We provide
the **energy**
and **efficiency**
you need.

plomberiegoyer.com

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



SUTTON | VUE À PERTE D'HORIZON 890 000 \$
Maison de style "lodge", pensée pour le confort et les plaisirs de vivre à la campagne. Plus de 13 acres avec étang cristallin, sentiers et cabane à sucre. Offrez-vous une qualité de vie!



SUTTON | 4 QUATRE-VENTS 580 000 \$
3 acres de terrain magnifiquement paysagé, étang baignable, arbres et jardins spectaculaires, cottage vaste et lumineux de 3 càc+ bureau vous offrant des vues incroyables sur le Mont Pinacle.



BOLTON-OUEST | DOMAINE MONT FOSTER À PARTIR DE 235 000 \$ + TX
Terrains en montagne de 7.4 à 10 acres, vue imprenable de l'est à l'ouest, exposition plein sud. Environnement protégé en symbiose avec la nature. www.montfoster.ca



SUTTON | AU BORD DE LA RIVIÈRE 339 000 \$
Charmant cottage de clin de cèdre de 2 chambres à coucher, 2 sdb, foyer au bois et mezzanine avec balcon vous offrant une vue panoramique sur la rivière et les montagnes. Rare sur le marché.



SUTTON | 899 ROUTE 139 SUD | 125 000 \$
Propriété unique en son genre! Luxuriant terrain privé de 80 acres, 2 lacs, étang, tennis, écurie avec loft complet à l'étage et salle de réception. Maison d'inspiration californienne de 4 chambres, foyer, poutres, luminosité.



SUTTON | 989 ROUTE 139 SUD | 125 000 \$
Authentique Loyaliste de 5 ch., boiseries, planchers d'origine, murs de pierres et foyers. 100 acres de beauté naturelle. Maison d'invités de 3 ch., bâtiment multi-fonctionnel. Points de vue, étang baignable, rivière, sentiers.



Marie-Piers Barsalou
Courtier immobilier agréé
mpbarsalou@sothebysrealty.ca
www.mpbarsalou.com
450.577.0272

Lisa Rozon
Courtier immobilier
lrozon@sothebysrealty.ca
www.lisarozon.com
450.525.5472

TREMBLANT | NEW YORK | KNOWLTON | MONTREAL | PARIS | MIAMI | VANCOUVER

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière



La perfectibilité... de nature!

LES CONDOMINIUMS
Frelighsburg
HOTEL LES JACQUES

- Projet de condominiums de 12 unités
- Prix : à partir de 160 000 \$ (taxes en sus)
- Superficies : de 925 à 1700 pi²
- Livraison immédiate

INFO : 450 298.5202 - CONDOSFRELIHGSBURG.COM

Les Immeubles Dwyer Enrg.
Courtier immobilier agréé
www.dwyer-realties.com
Laurette Dwyer
Chartered Real Estate Broker
Realtor since 1976
immdwyer@axion.ca

« If you would like to buy a property or sell one, please call us 450 298-5341 »

FRELIGHSBURG • DUNHAM • ST-ARMAND • STANBRIDGE EAST • SUTTON • ABERCORN
14, Route 237 Nord, Frelighsburg • 450-298-5341

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC
Pharmaciens

Service de livraison gratuit

25, rue Principale Nord Sutton (450) 538-0055

Affilié à **brunet**

Eden Greig Muir, architecte, OAO

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

Thérapie Crânio-Sacré

Élise Gagné
thérapeute diplômée depuis 2005
Frelighsburg. Sur rendez-vous.
450 298-5061
Clinique Colibri : 450 298-1202

LES MARCHÉS
TRADITION
(Super comme marché)
SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable
Réservez pour le temps des fêtes!

ATTENTION
SAO
Notre comptoir SAO est ouvert en tout temps. On vous attend!

MARCHÉ Y. GOSSELIN & FILS LTÉE
17, rue Principale
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0
TÉL. : (450) 298-5202
TÉLÉC. : (450) 298-5404

L'être humain se caractérise par la faculté à toujours vouloir se perfectionner. Tenter de rendre corrigible ce qui est incorrigible. Faire un pas à la fois, pour toujours aller de l'avant. Je suis allée à Dunham récemment. Il s'est écoulé une bonne dizaine d'années depuis ma dernière visite. C'est incroyable comment les choses ont changé. J'ai beaucoup apprécié le nouveau décor de la ville, les nouveaux magasins, les nouveaux citoyens aussi chaleureux que ceux de longue date. Cependant, il y a bien une chose qui n'est pas totalement différente, et qui n'a fait qu'embellir avec les années : c'est la beauté des paysages enneigés dans le froid de l'hiver. La beauté rayonnante bleutée et blanc argenté fait du village de Dunham un lieu enchanteur. Je me souviens de mes fins d'après-midis passées à regarder les rayons du coucher de soleil reflétant sur les milliers de cristaux de glace un peu partout dans le paysage.

En parlant avec les commerçants du village, j'ai appris qu'une festivité importante, et nouvelle depuis l'an dernier, allait avoir lieu au village de Dunham. Le village veut célébrer la créativité et l'imagination des gens en jouant avec des cristaux de glace. *Le Mondial des Vitraux de Glace 2012* aura donc lieu les 27, 28 et 29 janvier en plein cœur de Dunham. Couleurs, formes, reliefs et cristaux de glace seront au rendez-vous et ils seront accompagnés d'artisans de Dunham qui exposeront leurs plus belles créations, et, bien sûr, des délices sucrés et autres activités pour réchauffer les gens en cette belle fin de janvier!

La perfectibilité, un mot qui peut paraître compliqué, mais qui est pourtant si simple. Et c'est

un concept que nous avons déjà acquis, en tant qu'être humain. Nous cherchons toujours à nous améliorer. À mettre du nôtre où nous vivons. Récemment, un artiste de la région a créé et installé un monument qui décrit très bien le village. Il a créé de superbes vignes dans une sorte de matériau métallique. Elles sont magnifiques! Avec le temps et l'expérience, la ville de Dunham a su et sait, encore aujourd'hui, innover tout en mettant l'accent sur ce qu'il y a en région.

Nombreux sont les villages environnants qui ont des activités en montagne comme le ski alpin. Ici, les activités pratiquées sont plutôt le ski de fond, la raquette, le patin sur glace. Pour avoir essayé le ski de fond et la raquette, je peux dire que c'est très agréable et ça repose un peu du ski alpin. À la fin des magnifiques journées que j'ai passées durant mon séjour à Dunham, je constate que la plupart d'entre elles se terminent par une soirée tranquille devant un bon feu crépitant, un chocolat chaud, une bonne douillette et des flocons de neige gros comme des plumes qui tombent doucement, bercés par le doux vent du nord.

Dunham est un magnifique village à visiter, peu importe la saison, car chacune d'entre elles est différente l'une de l'autre, mais tout aussi charmante. Le temps et sa constante envie de s'améliorer feront que Dunham demeurera une destination des plus appréciées.

Élisabeth Noiseux



Connaissez-vous le Jardin d'Enfants de Sutton?

Voilà maintenant 38 ans que cette pré-maternelle bilingue est gérée bénévolement par des parents et animée par des éducatrices dévouées. Il offre, aux enfants âgés entre 3 et 5 ans, 3 jours par semaine un lieu de rencontre, de jeux et d'apprentissages durant l'année scolaire dans un local exceptionnel au centre John Sleeth.

Il reste des places disponibles, alors venez nous rencontrer.
Sylvie et Christine 450 538-3024

Have you heard about the Sutton Pre-school?

For 38 years now this bilingual pre-school has been run by volunteer parents and outgoing educators. It is offered to children ages 3 to 5, 3 days a week and provides a place for them to play, learn and socialize during the school year and it is situated in a great local at the John Sleeth Center.

There are still places available for this year, so please come and meet us!
Sylvie or Christine 450 538-3024

De nouveaux services pour la communauté

Le Centre Lux'Être a ouvert ses portes à la mi-septembre. Il offre les services de médecine esthétique, comme les traitements des varices et des rides du visage par Dre Snezana Stanojlovic. Cette dernière est bien connue dans la région, ayant déjà travaillé à Cowansville et à Granby durant une quinzaine d'années. Elle cumule maintenant plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la médecine esthétique. Avec l'aide de Lucie McLean, infirmière diplômée, elle supervise des diètes hypocaloriques aux protéines, le suivi et le maintien du poids. Il y a également des services d'orthothérapie et de lithothérapie offerts par Marcel Tardif, orthopédiste

diplômé ayant une grande expérience en clinique de la douleur de Montréal et nouveau résident du Lac-Brome. Des traitements de massothérapie et de réflexologie sont aussi offerts par Diane Ledoux, massothérapeute diplômée de Magog installée dans la région depuis deux ans.

Le Centre Lux'Être abrite également une boutique de pierres et de cristaux, d'objets d'arts et de bijoux d'artisans locaux.

Renseignements : 450 243-0005

DB

Perfectibilité ou le syndrome du vent de changement

La vitesse à laquelle change la vie met ce terme au goût du jour. Un défi auquel tout un chacun doit faire face. Il ne suffit plus de garder le statu quo pour espérer rester dans cette danse obligatoire. Un organisme communautaire comme la maison des jeunes de Sutton/Lac-Brome ne fait pas exception. Cette dernière doit, en effet, se réinventer régulièrement et être à l'avant-garde des tendances du milieu pour garder un attrait en dépit des nouvelles technologies et de l'isolement des jeunes.

Avec le départ de la directrice générale, qui était en poste depuis plus de 7 ans, le conseil d'administration est parti à la recherche de quelqu'un qui pouvait insuffler un vent de renouveau. Je me présente : mon nom est Eryck Gagnon et je suis originaire de Sherbrooke. J'ai passé les quatre dernières années à titre de coordonnateur de l'Aiguillage, un organisme situé dans Vaudreuil-Soulange. Je coordonnais les deux volets de l'organisme : l'hébergement d'urgence pour les plus démunis et une équipe de travailleurs de proximité/rue.

La génération des jeunes qui fréquentent les maisons des jeunes aujourd'hui a bien changé. On ne parle plus de jeunes à problèmes, bien au contraire. Les jeunes sont impliqués socialement et tournés vers l'entraide communautaire. On a longtemps pensé, à tort, que cette génération était complètement démotivée et paresseuse. Il faut prendre le temps d'écouter attentivement cette génération qui tente de diffuser un message d'espoir. Notre façon de voir et faire les choses n'est souvent pas adaptée aux jeunes. On ne prend pas le temps de connaître les aspirations et

les envies de cette génération. On accepte le statu quo en conservant des programmes pour eux conçus pour la génération précédente en pensant qu'ils sont comme elle. Ce qui est complètement faux. C'est à se demander qui, entre les adultes ou les adolescents d'aujourd'hui, sont les moins paresseux. Les jeunes tentent de faire leur place dans le monde bureaucraté.

Contrairement à la croyance populaire, on ne saura satisfaire cette génération avec une table de pool ou des jeux vidéo. Certes, elle adore les technologies, par contre, elle a besoin de goûter à pleines dents à tout ce qui l'entoure. L'accès à l'information fait de ces jeunes des spécialistes de tout ce qui se passe dans le monde. Ils sont connectés, branchés à une sensibilité sociale qui dépasse l'imagination.

Depuis mon arrivée en août, la maison des jeunes Sutton/Lac-Brome prend ce virage communautaire, voire humanitaire. Historiquement, les jeunes de cette belle région se sont impliqués dans la communauté, mais il y a un fort désir d'être encore plus impliqués et même d'être des ambassadeurs communautaires de la région.

En octobre seulement, les jeunes ont planté des arbres au Hameau de Dunham lors de la journée nationale des maisons des jeunes et se sont impliqués dans la toute première édition de la nuit des sans-abri de Sutton au centre John-Sleeth. Je crois que ce n'est qu'un commencement.

Eryck Gagnon



Louez un pommier et recevez la nature dans votre courrier

Au Coeur de la pomme est un verger situé sur une ferme centenaire à Frelighsburg où l'on cultive huit variétés de pommes. La majorité de la récolte est vendue de façon traditionnelle sur le marché frais. Également, on en transforme une partie en un vinaigre de cidre artisanal et une autre en plusieurs variétés de confitures, gelées et marinades maison.

Stéphanie, Hélène et Steve Levasseur, les propriétaires, vous offrent l'occasion de devenir partenaires en louant un pommier pour la saison. Ce pommier vous permettra de savourer la générosité de la récolte ou de la faire expédier directement à un ami, un parent ou un client. Un cadeau très original...

Il suffit de choisir votre pommier parmi les 8 variétés cultivées en consultant d'abord un tableau descriptif des principales caractéristiques de chaque variété.

Après la réception de votre commande, vous recevrez un bail personnalisé attestant la location d'un pommier et vous garantissant un minimum

de 10 kilos de pommes fraîches à la récolte. Vous recevrez aussi, tout au long de la période de croissance, trois comptes rendus de l'évolution de la récolte. Vous y apprendrez les rudiments du métier, y serez informés des aléas de mère Nature et pourrez suivre les pomiculteurs dans leurs tâches saisonnières.

En bon partenaire, vous pourrez visiter votre pommier dans son verger et en profiter pour faire une randonnée dans les sous-bois, un pique-nique au bord de la rivière ou simplement vous approvisionner au kiosque, ouvert en saison, de produits maison : jus de pomme frais, tartes, miel, vinaigre de cidre, gelées, confitures, confits, marinades et moutardes.

Ève saisiserait l'occasion!

Le formulaire peut être obtenu en téléphonant au 450 298-5319 ou sur internet : <http://aucoeurdelapomme.ca/wp-content/uploads/2011/10/Formulaire3h.pdf>

DB



3 Mt-Echo
KNOWLTON, LAC-BROME



Maurizio Collini

*Fermes, maisons intéressantes
Farms and interesting homes*

450 242-2472

www.century21.ca/maurizio.collini



Collette Drapeau
Acupunctrice, O.A.Q. A-038-87
Bilan énergétique
Qi Gong

Centre du Soleil Sunshine Center
58, rue Principale Nord, suite 101, Sutton
450-243-5621

DÉBOSELAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING

ANDRÉ MAROIS
& FILS ENR. DEPUIS / SINCE 1976
MICHEL MAROIS, Propriétaire / owner

Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES
• Possibilité de voiture de courtoisie
• Estimation gratuite en tout temps
• Fin de semaine sur rendez-vous

Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES
• Possibility of courtesy car
• Free estimates
• Week-end by appointment

Tél.: (450) 539-3433
Fax: (450) 539-2313

74, Ch. Foster, Shefford, QC J2M 1A5

Antiquités
G. Chamberland

ACHAT: SUCCESSION Achat - Vente - Finition
BUY: ESTATES Buy - Sell - Refinish

2 MAGASINS → 2535 CH. NOISEUX
→ 3768 PRINCIPALE
DUNHAM, QC
JOE 1MO

Tel: (450) 295-1190/1490
Email: antiquesgc@sympatico.ca
www.antiquesgc.com

Perfectibilité du développement

Une proposition implicite se cache dans la définition, celle de s'améliorer ou d'être amélioré. Tant les passifs que les proactifs y trouveront leur compte vu qu'il est suggéré que nous pouvons nous améliorer nous-mêmes ou être améliorés. Dans un cas comme dans l'autre, ce n'est sans doute pas là une mince entreprise à envisager le long terme!

Comment donc Sutton peut-elle entreprendre ce chemin de la perfectibilité? N'y a-t-il pas un risque inhérent à cette entreprise? Notre communauté suttonaise, sans être parfaite, n'est-elle pas bien telle qu'elle est? Le mieux s'avérant souvent l'ennemi du bien, devrions-nous être proactifs ou laissez-faire? L'effort en vaut-il la chandelle? Et si nous devions perdre ce que Sutton a de particulier, qui semble faire son charme et attirer tant de gens?

La Corporation de développement économique de Sutton (CDES) cherche justement cet équilibre entre le développement touristique, la préservation des qualités naturelles locales et leur mise en valeur. Pour ce faire, la CDES doit, de concert avec ses membres, les visiteurs de passage, les excursionnistes et les touristes, sans oublier le conseil municipal, représentant l'ensemble des citoyens et contribuables, considérer le nombre d'utilisateurs idéal pour la capacité et le coût du maintien et du renouvellement des infrastructures dont nous dépendons tous. Clairement, Sutton se doit de voir à la protection de ses espaces verts, en montagne et au village, à la préservation de ses paysages et de son bâti (incluant le récent bâti qui deviendra son patrimoine de demain), autant qu'à la protection de sa quiétude et à la jouissance des lieux privés et publics. En premier lieu, la CDES doit s'intéresser à la survie de ses partenaires économiques, petits et grands, ainsi qu'à leur développement vert, durable, responsable et démocratique. Ce qui illustre bien l'ampleur de la tâche!

Cette année, la CDES fait un effort additionnel en innovant avec le 1^{er} Marché de Noël de Sutton, les 9, 10 et 11 ainsi que les 16, 17 et 18 décembre, pour attirer des gens pendant ces week-ends souvent moins fréquentés. Vous êtes invités à visiter les cinq emplacements à travers le village pour y faire vos achats des Fêtes, parmi les produits des artisans, créateurs et producteurs agroalimentaires d'ici. Ce concept un peu « éclaté » a été retenu pour inciter les visiteurs à parcourir tout le village, faisant en sorte que tous les commerçants bénéficient également de l'événement. De plus, le Bureau d'accueil touristique (BAT) offre maintenant un service *hot spot Wi-Fi* accessible à tous. Il faut le dire si vous croyez que ce sont de bons pas, ou pas, sur la voie de la perfectibilité. Communiquez avec le BAT et il considérera toutes les avenues proposées pour atteindre la perfection. Sachant que jamais il n'y parviendra, il n'aura de cesse de tenter de s'approcher de cette inaccessible étoile.

Marie Amyot
www.infosutton.com

VENEZ VIVRE L'ESPRIT DE NOËL DANS UN VILLAGE CAMPAGNARD!

Stanbridge East vous invite à venir célébrer Noël. « VILLAGE DE NOËL », une initiative du Carrefour culturel de Stanbridge East, attend votre visite le samedi 3 décembre et le dimanche 4 décembre.

Pour sa deuxième année, Stanbridge East vous offre de multiples activités : venez rencontrer les artistes de la région, trouver un cadeau spécial et savourer une délicieuse tasse de chocolat chaud ou de vin épicé. Faites une promenade en traîneau au cœur du village et chantez des airs de Noël. Participez aux sessions de décorations avec vos enfants et venez voir l'illumination du sapin géant sur le terrain du musée. Venez entendre le concert de Noël dans l'église anglicane historique St. James.

L'horaire complet des activités est disponible. Toutes les activités sont gratuites à l'exception du concert. Les billets seront en vente au coût de 10 \$; entrée gratuite pour les enfants de 10 ans et moins. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Donna Butler au 450 248-7787.

Céline Gendron



COME AND EXPERIENCE THE SPIRIT OF CHRISTMAS IN A COUNTRY VILLAGE!

Stanbridge East extends a warm welcome to come and celebrate Christmas. The "Village de Noël" an initiative of the Stanbridge East Carrefour Culturel will be held on Saturday, December 3rd and Sunday, December 4th.

For its second edition, Stanbridge East offers you an abundance of activities. Visit the artists, purchase that special gift and enjoy a cup of hot chocolate or mulled wine. Enjoy an old-fashioned "oxen ride" through the village while singing Christmas carols. Join your children in creating christmas decorations and the lighting of the town Christmas tree. Come and enjoy a Christmas concert in the historic St. James Anglican Church.

A full schedule is available. All activities are free of charge with the exception of the concert. Tickets will be on sale at the cost of \$10.00; free for children 10 and under.

For more information, please contact Donna Butler at 450-248-7787.

Judy Antle



CONCERT DE NOËL

EH! MON DIEU, LA BELLE CHOSE !

Il était une fois... des bergers naïfs, une étable abandonnée, une étoile obstinée, une naissance remarquée, des animaux témoins, des rois impressionnés...

Sous la direction musicale de Renée Larouche, l'ensemble vocal Côté Choeur chante a capella la grande histoire maintes fois racontée et imaginée... Harmonisations originales, participation du public et cellulaires requis.

Deux représentations :

samedi 3 décembre, 20 h à la Salle AG Pelletier
(réservations: 450 538-0486)

dimanche 4 déc., 14 h à l'église St-Simon d'Abercorn
(réservations 450 538-6012).

Entrée : 15 \$

À Dunham en hiver on fait :

- * Dunham se fait Belle
- * Mondial Vitraux de Glace
27 au 29 janvier 2012
- * Bonne Tables
- * Boutiques et Artisans
- * Hébergements

3638, rue Principale, Dunham (450) 295-2418
www.villededunham.ca



Bishop's University Knowlton Campus
99 Knowlton Rd., Lac-Brome (450) 242-1518
Courriel : ecomeau@ubishops.ca

Hiver / Winter 2012

Inscription / Registration:
29, 30, 31 Nov. / 5, 6, 7 Dec. 2011 - 10:00 à 14:00

CREDIT COURSES / COURS CRÉDITÉS

FIH 101	Survey of Western art I / Histoire de l'art I
FIH 225	Canadian art history / Histoire de l'art Canadien
FIS 260/261	Drawing II and III / Dessin II et III
FIS 271	Sculpture II
FIS 373	Sculpture IV
FIS 175	Art textile
FIN 301	Art Education/ Enseignement des arts (Comp.)
HIS 109	The Americas to 1850 / Les Amériques jusqu'en 1850
DRA 172	Canadian Cinema / Le Cinéma Canadien
ENG 102	Approches to media studies / Étude des médias
SPA 102	Spanish II / Espagnol II

COURS NON CRÉDITÉS / NON-CREDIT COURSES

Round Table on Literature with Phil Lanthier
Spanish Conversation en Espagnol French conversation
Atelier d'écriture avec Francine Ruel
Atelier d'art thérapie Corps Totem

Le Cotillon

4, Rue Pine, Sutton

Matériel d'art et d'artisanat Arts and Craft Supplies

Jeux de société
Casse-têtes et jouets
Laine et fibres pour tricot, broderie
Ballons gonflés à l'hélium

Le plus vaste choix de perles et accessoires pour bijoux de la région.

Huiles - Aquarelles / Canvas
Oil paints - Watercolor / Canvasses

Cadres - Frames Encadrement - Laminage Framing - Laminating



Ouvert du lundi au samedi
<http://lecotillon.etsy.com> (450) 538-2977

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER d'activités pour décembre 2011, janvier et février 2012 / Calendar of events for December 2011, January and February 2012
Tout l'hiver/ Throughout the Winter www.letoursutton.ca

Chaque semaine

Le Tour Flash paraît le mercredi chaque semaine sur Internet. **Flash** traite de l'actualité supporté par des vidéos, images et liens. Devenez ami **Facebook/ Le Tour Flash** pour recevoir un avis de parution chaque semaine. Ou demandez à être ajouté à la liste d'envoi par courriel (letoursutton@hotmail.com). Sinon, rendez-vous au www.letoursutton.com/letourflash ou numérisez le code QR pour y accéder.



Each week

Le Tour Flash is published on Internet each Wednesday. Read about current events and activities supported by videos, images and links. Become a friend on **Facebook/ Le Tour Flash** to receive a weekly notice of publication. Or request to be added to an e-mail list (letoursutton@hotmail.com). Or go to www.letoursutton.com/letourflash or scan the QR code to reach the site.

- **Salle Alec et Gérard Pelletier**, Carrefour culturel de Sutton. Spectacles et Cinéma à toutes les semaines, 4-C, rue Maple. Info et réservations: (450) 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **Sur la Scène Davignon**, programmation hivernale. Information : www.scenesdavignon.com ou 263-6666

- **Farfelu**, Ouvert tous les jours du 11 au 31 décembre, de 11 h à 17 h. En janvier et février : 11 h à 17 h, du jeudi au dimanche. Info : 538-5959

- **Musée du Chocolat**, Séance d'animation gratuite en français, en anglais ou en espagnol. À 13 h 30, durée 60 min. Sur réservation seulement. Info : Chocolaterie Belge Muriel, 538-0139

- **Musée Missisquoi**, Stanbridge East Info : 248-3153

- **Brome Historical Society**, Archives by appointment only. Info : 243-6782

Décembre 2011

- Tous les vendredis et samedis de décembre **NEZ ROUGE** : 450 263-4011

- **jusqu'au 16 déc.**, minuit. Pour s'inscrire au deuxième concours de décorations de Noël extérieures à Sutton. Prix à gagner. Info : richard@publicterre.org ou 450 538-2883

- **26 nov.**, 20 h, Sur la scène Davignon à Cowansville, présente Mireille Dubois et son spectacle Soir de premières. Info : www.surlascenedavignon.com ou 450 263-6666

- **26 nov.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues, Monkey Junk détiennent de nombreux titres : « Best New Artist Debut », « Electric Act of the Year », « Harmonica Player of the Year » et « Drummer of the Year ». Info : 538-0037 ou www.auberge-appalaches.com

- **26 nov.**, 8 h 30 à 14 h 30, Foyer Sutton, Vente de Noël / Christmas sale. Vente de pâtisseries et d'artisanat. Info : Gail 538-0530 ou Irène 538-3408.

- **26 nov.**, 20 h, Église Emmanuel à Cowansville. Sur la scène Davignon, présente MIREILLE DUBOIS, nouvelle venue dans le monde de l'humour québécois. Info : www.surlascenedavignon.com ou 450 263-6666

- **1 au 15 déc.**, Centre d'art de Dunham, Salle Normand Gaudreau, reçoit « Estampes, dessins, sculptures », une expo solo de Sanders Pinault. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- **1 au 31 déc.**, Dunham, Concours de décorations de Noël, « Dunham se fait belle pour Noël ». Info : Guylaine Dubois 450 295-2539

- **1 déc.**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Ciné-Cabaret ELLE S'APPELLAIT SARAH. Drame. Une journaliste enquête sur un épisode douloureux de la déportation des Juifs et croise Sarah, qui avait 10 ans en juillet 1942. Entrée : 10 \$ Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **2 déc.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle de MICHEL RIVARD, chansons d'hier et d'aujourd'hui, accompagné de ses complices de toujours, Rick Haworth (guitare) et Mario Légaré (basse). Entrée : 45 \$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **3 déc.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Concert de Noël sous la direction musicale de Renée Larouche, l'ensemble vocal Côté Choeur chante a capella la grande histoire maintes fois racontée et imaginée... Harmonisations originales, participation du public et cellulaires requis. Entrée: 15\$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **3 et 4 déc.**, Stanbridge East. « VILLAGE DE NOËL », venez rencontrer les artistes de la région, trouver un cadeau spécial et savourer une délicieuse tasse de chocolat chaud ou de vin épicié. Faites une promenade en traîneau au cœur du village et chantez des airs de Noël. Info : 450 248-7787

- **4 déc.**, 20 h, église St-Simon d'Abercorn, Concert de Noël sous la direction musicale de Renée Larouche, l'ensemble vocal Côté Choeur chante a capella la grande

histoire maintes fois racontée et imaginée... Harmonisations originales, participation du public et cellulaires requis. Entrée: 15\$. Info et rés : 450 538-6012

- **4 déc.**, 14 h, Église St-François Xavier à Bromont. Concert de l'ensemble « Cordes à Vent », œuvres traditionnelles et classiques de saison sous la direction de Anne Lauber. Adulte: 10 \$, étudiant: 5 \$ Info : 450 538-7480

- **Dec. 5** at 2pm, Auberge West Brome, Canadian Club of the Yamaska Valley. Holiday Musical Presentation. Info : 450 243-6524.

- **Dec. 5** at 2pm Auberge West Brome, Canadian Club of the Yamaska Valley. Musical Presentation and Christmas Reception. Non members \$10. Info : 450 266-7552

- **9 au 23 déc.**, Galerie Arts Sutton, vente de Noël où artistes et artisans membres de la Galerie présenteront trois de leurs créations. Vernissage 11 décembre de 11 h à 13 h. Exceptionnellement pour cette exposition, la Galerie sera ouverte tous les jours du 9 au 23 décembre. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **Dec. 10** at 11:30 am and 1:00 pm. St-James the Apostle Parish Hall, Stanbridge East: Ham Dinner with Scalloped Potatoes. Proceeds for Bishop Stewart Memorial Church. Adults - \$10 with reservation, \$12 at the door, under age 10, \$5. Info or res: 450 248-1145 or 248-3581

- **10 déc.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle de MICHÈLE CHOINIÈRE, chanteuse franco-américaine de Saint Albans, propose ses compositions et des chansons traditionnelles en français. Entrée : 15 \$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **11 déc.**, Sutton et Abercorn, collecte des produits alimentaires non périssables ou des dons pour les familles par les Chevaliers de Colomb. Les dons peuvent être faits directement au Centre John Sleeth, 7, rue Académie du 21 au 16 décembre de 13 h à 16 h. Distribution des paniers le 17, de 10 h à 13 h. Info : 538-1919 ou 538-4153

- **11 déc.**, 14 h, Église St-André à Sutton. Concert de l'ensemble « Cordes à Vent », œuvres traditionnelles et classiques de saison sous la direction de Anne Lauber. Adulte: 10 \$, étudiant: 5 \$ Info : 450 538-7480

- **15 et 16 déc.**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Ciné-Cabaret, 10 X DIX portraits d'Otto Dix : Une plongée dans l'univers unique du peintre allemand Otto Dix. Entrée : 10 \$ Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **17 déc. au 22 jan.**, (vernissage 17 décembre, 14 h à 16 h) Centre d'art de Dunham, présente une expo solo de Tiziana T. Silvestro Plomteux : éventail qui regroupe ses œuvres récentes et un aperçu de ses recherches autour de thèmes « historiques » ou champêtres. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- **17 déc.** Mont Sutton, Journée anniversaire : billet de journée à 5 \$ le tarif de 1960. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **Dec. 18**, 3:00 pm , Grace Anglican Church Sutton, "Chantons Noël", ecumenical sing along in the common hall, everyone invited. Info : 538-8108

- **31 déc.**, Mont Sutton, La Grande virée du Tucker : un souper, une soirée, des surprises et... la Bonne Année! Réservation requise. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **31 déc.**, à compter de 19 h, Auberge des Appalaches. Forfait randonnées en traîneau, souper, soirée du jour de l'an avec danse, animation et feu de camp. Information et réservation : 538-5799 ou www.auberge-appalaches.com

Janvier 2012

- **En janvier**, Galerie Arts Sutton, Hommage à une femme qui s'imposera fortement dans la région : Louise Jamet. Exposition des œuvres issues de différentes périodes : estampes, des œuvres d'art textile, des assemblages, ainsi que plusieurs dessins récents. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **12 jan.**, 7 jeudis consécutifs, Mont Sutton, Divas en ski, billet de ski à 25 \$. Skiez entre femmes et soyez guidée par des femmes. Info : 538 3214 ou www.montsutton.com

- **13 jan.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, SOIRÉE D'IMPRO, 10\$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **15 au 20 jan.**, Semaine des résidents permanents. Les résidents de Sutton et d'Abercorn pourront dévaler les pistes du Mont SUTTON pour 25\$. (Une preuve de résidence permanente sera exigée à la billetterie) Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **20 jan.**, Salle Alec et Gérard Pelletier ; Le Bocal est de retour avec ses courts métrages. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **23 au 27 jan.** Mont Sutton, Semaine des aînés (55 ans et plus) et des résidents. Tarif de 25 \$. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **27, 28 et 29 jan.**, Dunham, Le Mondial des Vitraux de Glace. Le village célèbre la créativité et l'imagination des gens en jouant avec des cristaux de glace. Info : 450 295-2410

- **29 jan. au 11 mars**, Centre d'art de Dunham, présente le projet « Autour d'une Exposition 2012 en tournée ». Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

Février 2012

- date précise à déterminer (20h), Salle Alec et Gérard Pelletier, **Star d'un soir**. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **3 fév. au 18 mars**, Galerie Arts Sutton, exposition CAGE de l'artiste montréalaise Marie France Cournoyer, est composée de plusieurs cages de fil de métal, de fil de coton et de vêtements, cette installation se veut un miroir de l'emprise et de l'embaras. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **4 fév.**, à 20 h, Sur la scène Davignon, présente Alex Nevski : Pop, rock, kistch, slam. Église Unie Emmanuel au 203, rue Principale Cowansville. Info : 266-4058 ou www.surlascenedavignon.com

- **10 fév.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, SOIRÉE D'IMPRO, 10\$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **11 fév.**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Steve Hill, énergie brute et raffinement, à la fois capable de fédérer un public de néophytes et d'esthètes. Église Unie Emmanuel au 203, rue Principale Cowansville. Info : 266-4058 ou www.surlascenedavignon.com

- **14 fév.**, Mont Sutton, St-Valentin, la Journée des coeurs. Activités diverses. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **25 fév.**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Lorraine Desmarais, cette pianiste et compositeur s'impose comme un véritable pilier de la scène jazz canadienne et internationale. Église Unie Emmanuel au 203, rue Principale Cowansville. Info : 266-4058 ou www.surlascenedavignon.com

Horaires des Messes de Noël / Christmas mass schedule

24 décembre Chalet du Sutton Ma station de montagne 21 h
St-André Sutton 17 h, 23 h
St-François d'Assise, Frelighsburg 19 h
St-Simon Abercorn 21 h
Ste-Croix de Dunham 21 h
Grace Anglican Church Sutton 7:30 pm

25 décembre St-André Sutton 10 h 30
Grace Anglican Church Sutton 10:30 am

December 31st Grace Anglican Church Sutton 5:00 pm (Linda Spear)
St-André Sutton 17 h

1 janvier St-Simon Abercorn 9 h
Ste-Croix de Dunham 9 h
St-André Sutton 10 h 30 h
St-François d'Assise, Frelighsburg 10 h 30

Prière de communiquer aux numéros suivants pour vous informer des changements d'horaire.

Please contact the following numbers for schedule changes.
St-André de Sutton 538-3215, Abercorn 538-2484, Dunham et Frelighsburg 295-2419, Grace Anglican Church de Sutton 538-8108

Le calendrier des activités est commandité par: Bureau d'accueil touristique de Sutton et la Ville de Dunham. Info : 538-8455 1-800-565-8455 www.sutton-info.qc.ca

Meilleur endroit pour vos
Activités d'hiver

AU DIABLE VERT
Station de Montagne

169 Staines, Glen Sutton, Quebec J0E 2K0
(450) 538-5639 www.audiabilevert.com

10-1, rue Principale Nord, Sutton
(450) 538-4000



Visitez nos propriétés sur
www.immdyn.com



Luc Giguère
Courtier immobilier affilié
450 531-5886
luc@immdyn.com



Ski Mont Sutton: En primeur! Authentique ski in - ski out. Condo La Paimpolaise de 1 c.à.c., foyer, piscine, locker et stationnement. Occupation rapide. Vendu tout meublé. 179 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Les Rochers Bleus: Nouveau! Chaleureux bungalow de type "maison de ville", semi-meublé, 3 c.à.c., foyer au bois, terrasse, beau boisé. Idéal pour premier achat. Près du golf. 155 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Vallée Missisquoi: En primeur! Terrain de rêve sur 50 acres longeant la rivière Missisquoi sur 1 km. Espace prairie. Grange moderne d'allure rustique. Marais de toute beauté. Idéal pour chasse, canot, kayak, marche en forêt, raquettes. 349 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Secteur ski: En primeur! Ski in - ski out. Condo La Paimpolaise de 2 c.à.c. et 2 sdb vendu tout meublé. Pièces spacieuses et éclairées. Unité de coin. Impécable. 255 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Jean Lacroix
Courtier immobilier agréé
450 578-4008
jean@immdyn.com



Au village: La maison de Grand-Maman avec un ruisseau, est à vendre. 5 c.à.c. et 2sdb. À la recherche d'un acheteur débrouillard. À distance de marche de tous les services. 239 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Domaine Gagné: Bungalow de 4 c.à.c. et 2 sdb avec garage double. Grand terrain de 29 000 pc. Bordé par la rivière. Vue magnifique sur les montagnes. Au village, secteur recherché. 235 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Au village: Soyez curieux avec celle-ci. 6 c.à.c. et 2 sdb. Parmi les plus belles vues de Sutton, distance de marche des services. Tout le confort moderne. En face d'un parc. 310 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



"Prime location": Très beau restaurant - pâtisserie bien établi avec équipement de qualité. Permis de 88 places + 24 sur la terrasse. Édifice historique. Fond de commerce à 125 000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Sutton: Belle petite maison dans le cœur du village. Près de tous les services. Rue paisible, secteur familial. Garage 14' x 30'. SIA : 8567969 Prix : 163 000 \$.
Louis Dandenault



Ski Mont Sutton: Ski in - ski out! Authentique B&B de luxe de 6 c.à.c. et 6 sdb, avec quartier privé des maîtres. Construction récente. Matériaux et insonorisation de qualité supérieure. Prix sur demande.
Luc Giguère et Jean Lacroix



Chemin Schweizer: Chalet de rêve en montagne, 3 c.à.c. et 2 sdb, 65 acres. Forêt d'érables avec sentiers. Grand garage-atelier. Possibilité d'érablière. Raquette, ski de fond 450 000 \$.
Luc Giguère et Jean Lacroix

Plusieurs terrains disponibles

Ch. Old Notch: Secteur convoité, 9.88 acres, 2 étangs + un atelier de 40 x 40 p.c. Chauffé et éclairé. Peut servir de pied à terre. Pour le reste... amusez vous !!

Glen Sutton: 2 lots adjacents aux sommets des montagnes: 10.6 acres pour 109,000 \$ et 7 acres pour 89,000 \$

Abercon: Lot au village sur 2 acres subdivisibles. Zoné commercial léger avec permis de résidence. Situé tout près des frontières du Vermont. Vues panoramiques. 35,000 \$
Luc Giguère et Jean Lacroix



Sutton: Grande maison campagnarde de haute qualité, forêt mature de 8 acres. Vue sur le Pinacle. À 4 Km de Sutton. (vendu avec plusieurs appareils électro-ménagers) SIA : 8615572. Prix : 649 000 \$.
Louis Dandenault



Louis Dandenault
Courtier immobilier affilié
450 531-5055
Agent d'immeuble depuis 1992



Sutton: Magnifique maison de campagne, très éclairée, 3.5 acres de terrain, à 5 km de Sutton. Possibilité d'étang. 4 c.à.c., grand salon, grande salle à manger, superbe galerie rap around etc. Oasis de paix, privé. SIA : 8586869 Prix : 459,000 \$
Louis Dandenault



Sutton: La vue, la vue, la vue et toujours la vue. Maison très propre, 4 c.à.c., garage double attaché, service d'égout de la ville, lot double, paysagement de qualité, petit étang, spa. SIA : 8615672 Prix : 449,000 \$.
Louis Dandenault



Sutton: Maison coquette située près d'un magnifique étang qui est enrobé de deux ruisseaux. De la forest, du calme, de la sérénité et du silence. SIA : 8540678 Prix : 319,000 \$.
Louis Dandenault



Glen-Sutton: Magnifique chalet dans les montagnes de Glen-Sutton. Privé, 2 ruisseaux, un étang, 19 acres, contigue à une zone protégée de 2000 acres. Avec ce chalet unique, vous avez un autre petit chalet refuge, très mignon. SIA : 8545313 Prix: 450,000 \$.
Louis Dandenault



Hermann Guérette
Courtier immobilier affilié
450 405-2106
hermann@immdyn.com



Sutton: Cette maison saura combler toutes vos attentes, que ce soit au niveau du confort, de l'espace, de l'intimité et de la proximité de tous les services et ce, à prix très compétitif! Cour arrière côté sud! À quelques pas de l'école primaire. 199 000 \$



Sutton: Située sur les hauteurs de Sutton, charmante et spacieuse maison de 4 c.à.c. alliant à la fois tout le confort et l'espace recherchés par toute la famille. Finition de qualité supérieure, très grand terrain bien paysager. Superbe vue des montagnes !!! 349 000 \$



Sutton: Spectaculaire maison de style « Swiss Wood Frame ». Tout le bois de structure importé de Suisse, planchers de béton renforcé. Superficie habitable potentielle de 3,680 pi.ca. Terrain de 1,25 acre avec vue tout simplement époustouflante !!!!



Sutton: Belle maison et propriété familiale à l'entrée du village. Toutes les commodités sont à distance de marche! Beau grand terrain avec vue sur coucher de soleil à l'arrière et sur la montagne à l'avant MLS 8642340
Céline Charbonneau 450 260-5103



Céline Charbonneau
Courtier immobilier agréé
450 260-5103



Situé dans le domaine Archimède, deux condos disponibles dans des endroits paisibles. Un pied-à-terre au Mont Sutton à prix très abordable. Condos totalement rénovés. Tout près du ski alpin, sentiers pédestres, sentiers de raquettes, profitez de la piscine en été. MLS 8458734 et MLS 8530653



Grande maison très bien éclairée à la campagne et à la fois près du village. Profitez de votre mini érablière de 2 acres pour une fabrication artisanale de sirop d'érable. Vue saisissante vers le Mont Pinacle. MLS 8633305



Situé à la montagne de Sutton, distance de marche de la station de ski alpin. Chalet typique de ski construit en semi détaché; magnifique foyer de pierre, les chambres sont au rez-de-chaussé et très grand espace de vie, aire ouverte à l'étage. MLS 8611744



Beau condo sur 2 étages, propre et tout près du centre de ski, ainsi que des sentiers pédestres, grande piscine creusée et tennis. Location accepté par la copropriété pour des périodes de 3 mois à la fois. MLS 8550505