

ÉTÉ
SUMMER 2013

Volume 30 no 4
30 ans / 30 years

LE **TOUR**
www.letoursutton.com

GRATUIT
FREE

Sutton
Dunham
Frelighsburg

Magnanimité

Mary S. Martin

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, attractions	Au Diable Vert (plein air)	538-5639	7	Métiers, services professionnels	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	34			
	Balnéa (centre thermique et spa)	534-0604	35		Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeut.)	538-6767	31			
	Canoë et Co. (excursions)	538-4052	26		Martine Groh (comptabilité)	330-2975	26			
	Club de golf du Domaine Beauregard (par 3)	522-3620	35		Mont-Minou (auberge pour chats)	538-0718	3			
	Dompierre Ludique (ateliers de cuisine)	538-0134	43		R3 Production (transferts sur DVD)	266-4548	34			
	Expo Brome Fair (agricole)	242-3976	8		Vétérinaires Mountainview	263-6460	40			
	La Coupe des Amériques (course de vélo)	538-5808	39		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	11			
	La Vie Dehors (vente et réparation de vélo)	538-1313	26		Voyages Vacancia	538-0443	16			
	Le Festiv'art	298-5558	36		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	295-2094	29		
	Le Marché du samedi	538-6748	11			Cuisines Multiplex (concept., clé en main)	(514) 543-7002	29		
	Le Tour des Arts	538-8455	6			Excavation Claude Laplante	538-2277	28		
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	35			Excavation François Côté	538-2516	38		
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	45			Innovation Routière Refcon	538-7365	19		
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	31			La Charpenterie	538-8249	42		
	Société d'Agriculture de Missisquoi	248-2817	15			Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	41		
	Théâtre Lac Brome	242-1395	21			Les Maisons Trigore	775-5630	28		
	Vélo Brome (vente, réparation)	266-5822	38			Plomberie AG	266-0227	29		
	Assurances, services financiers	Guy Choinière (RBC Dominion valeurs mobilières)	375-8181			37	Légal	Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	34
		Alimentation/Food	Alban Houle (fruits, légumes)		538 2634	41		Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616
	Atelier Bouffe (cadeaux)		538-2766		26	Atelier Johanne Béland			538-0605	34
Au Diable Vert (boeuf Highland)	538-5639		26	Eden Greig Muir	298-1212	33				
Au Naturel (aliments naturels)	538-3720		41	Éric Boucher architecte	(438) 380-6778	11				
Bleuetière les Delisle	263-4556		43	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166			48	
Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453		10		Immeubles Dwyer	298-5341		11		
Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)	242-3825		25		John Boudreau (agent Coldbrook)	531-5252		10		
Chocolaterie Belge Muriel	538-0139		10		ReMax Professionnel	538-4000		20		
Cidrerie du Domaine Pinnacle	298 1222		23		Royal LePage Action	538-3800		9		
Dessine-moi un pain	558-1614		21		Sotheby's International	577-0272	24			
IGA (épicerie)	538-2211		30		Restaurants	Mont Lunch Box	775-0991	10		
La rumeur affamée Sutton	538-1888		16	avec licence		Auberge du Joli Vent	243-4272	19		
Le Bourg chez Anne (épicerie internationale)	955-1993		18			Aux 2 Clochers	298-5086	34		
Le Comptoir du marchand de thé	538-2002		32			Bistro Beaux Lieux	538-1444	46		
Les Jardins de la Colline	263-5997		22			Il Duetto	538-8239	5		
Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202		41			Le Cafetier	538-7333	5		
Pur Animal (alimentation pour animaux etc)	263-3030		33	Lyvano		298-1119	46			
Vignoble Domaine Bresee	538-3303		43	Tartin'izza Café		538-5067	36			
Boutiques	Les Stores Sutton		538-0681	17		avec licence de bar	Auberge et SPA West Brome	266-7552	7	
	Vêtements/Clothing		Au Rendez-vous de la mode	538-2228			42	La Fontaine	538-3045	44
Boutique Nath'Elle		538-0292	2	Marina Knowlton	243-5453		6			
Urbaine des Champs		538-2573	37	Mocador Pub	538-2426		10			
Woolrich		243-0058	45	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)		538-6371	31		
Antiquités		Antiquités G. Chamberland	295-1190		33	Catherine Foisy (ostéopathe)	558-3943	32		
		Casa SJD Brocante (art, antiquité)	242-2643		29	Catherine Sellier (soins des pieds)	538-4091	30		
		Artisanat, art	Atelier Pluriel et Singulier (poterie)		248-3527	46	Concept Touche Finale (manucure...)	538-2222	37	
			CéraMystic (exposition céramique)		248-3551	36	Dre Snezana Stanojlovic (trait. varices, rides...)	243-0005	30	
			Kokūn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	4	Nolwenn Falquet (chiropraticienne)	538-6868	31		
Les Imagiers			538-1771	26	Pharmacie Brunet	538-0055	33			
Mill Pond House (art de vivre)			577-3990	16	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	40		
Mont Tricot		538-8040	45	La Boucletterie		538-0717	44			
Vert Partout		538-8378	40	Soins, massages	Anik Kelly (massothérapie)	538-0187	30			
Fleuristes, jardins, paysage		Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388		17	Daniel Laberge (massot., méditation, yoga)	538-3676	31		
		Dubois Aménagement	242-1992		28	Esthétique Dyane	295-2424	44		
		GraminForme (paysagiste, consult. horticole)	522-0650		41	Lawrence Lefcort (shiatsu)	538-0710	30		
		Hodgins & associés (architectes paysagers)	514 989-2391		5	Marie Poirier (massothérapie)	538-8282	31		
		Paysages Élise et Diane	298-5061	31	Sylvie Mailloux Phaneuf	931-0059	30			
		Pépinière S.G. (plantation d'arbres)	298-1431	40	Véhicules, accessoires	Lamothe Énergie (station de service)	298-5000	27		
		Pro design (gestion de projets, aménag.)	521-6731	10		Automobile	Cowansville Mazda	263-8888	14	
	Rêves et Jardins	266-3820	12	Cowansville Nissan			263-8889	14		
	Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227	3		Cowansville Toyota	263-8888	14		
		Le nid de Poule (gîte champêtre, traiteur)	248-0009	22		Granby Volkswagen	372-4763	27		
Les Caprices de Victoria		538-1551	11	Motocyclettes	Atelier Motosport	263-6902	13			
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538-5799	3		Métiers, services professionnels	Art-thérapie	298-1171	31		
	Hôtel Horizon	538-3212	22	Claude Migué (arp-géomètre)		263-5252	34			
Information touristique	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455	47	Denise Verville (initiation au Tarot pratique)		295-3462	30			
	Métiers, services professionnels	For.Éco (Ing. forestier)	242-1366	11		Désourdy salons funéraires	263-1212	33		
Fournier et Tremblay (arp-géomètre)		263-8333	38	For.Éco (Ing. forestier)		242-1366	11			
Informatique CB (vente, service, entretien)		263-2384	21	Fournier et Tremblay (arp-géomètre)		263-8333	38			
La Forge D'Oil		538-0891	39	Informatique CB (vente, service, entretien)		263-2384	21			

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
- Alison Sheri
- Puli Design
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- et plus



- 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

Magnanimité bien partagée

Le premier numéro du journal Le Tour a été publié à l'automne 1983. Ce numéro (30-4) termine donc sa trentième année. En chiffres, cela correspond à 120 numéros plus deux numéros spéciaux comprenant près de 4 600 pages de textes. Au départ, Le Tour était publié par Le Bureau du tourisme et des congrès de Sutton et administré par un comité de trois bénévoles. L'objectif était de rapprocher les citoyens et les visiteurs en leur communiquant de l'information pertinente sur le sain développement économique et touristique de Sutton. Ce n'est qu'en 1998 que le journal a élargi son domaine à Frelighsburg et Dunham.

Bien sûr, Le Tour n'est pas responsable du succès touristique que connaît la région, mais il a été et demeure un fidèle promoteur des valeurs intrinsèques de son produit touristique : le bilinguisme, une nature riche et saine, les magnifiques montagnes, l'activité physique et sportive, la santé, la création artistique, les événements porteurs et durables, une vie active respectueuse de la spécificité de son environnement... Ce positivisme de trente années prouve que les gens s'inspirent des bonnes nouvelles et de la réussite des autres.

Mais la magnanimité?

D'abord, il y a celle des collaboratrices et collaborateurs, amateurs ou professionnels, qui pour chaque numéro prennent de leur précieux temps pour expliquer leur métier, faire connaître leur domaine, constater la beauté de la nature, justifier la conservation des ressources, élucider la force des attraits, donner de précieux conseils, parler du passé ou de l'avenir... Chacune et chacun inspirant les autres à enrichir la communauté autant que les visiteurs par pure passion et par magnanimité.

Ensuite, il existe toutes ces entreprises et tous ces commerces qui, bon an mal an, ont su investir une partie de leur budget à cet effort. Un grand nombre le font pour une simple raison : faire leur part pour la diffusion des bonnes nouvelles. Force est de constater que le marché principal de plusieurs de ces entreprises se situe à l'extérieur de Sutton et que, pour d'autres, le marché est captif ou leur service sans concurrence. Pourtant, elles annoncent dans le journal par pure magnanimité, sans attente de faire une vente de plus dans un effort de propager la bonne nouvelle et d'assurer le succès des autres.

C'est donc en reconnaissance pour trente années de magnanimité que ce numéro souligne cette largesse, présente partout en région et sur les pages du Tour. « Prost! »

Bonne lecture!
Denis Boulanger

Magnanimity properly shared

The first issue of Le Tour was published in the fall of 1983. This issue (30-4) closes its 30th year. In numbers, this corresponds to 120 issues plus two special issues comprising about 4600 pages of copy. At the onset, Le Tour was published by the Bureau du tourisme et des congrès de Sutton, a non-profit organization managed by three volunteers. The objective was to bring citizens and visitors closer together by sharing relevant information about sane economical and tourism development in Sutton. It wasn't until 1998 that our territory encompassed Frelighsburg and Dunham.



Obviously, Le Tour isn't in itself responsible for the success of tourism in the area but it has been and remains a faithful promoter of the intrinsic values of the tourism product: bilingualism, nature at its best, splendid mountains, physical and sporting activities, healthy living, artistic creativity,

sustainable and structuring events, and active living respectful of the specific environment. The positivism of these thirty years proves that people are inspired by good news and other peoples' success.

But what about magnanimity?

Firstly, there's the magnanimity of the contributors, amateur or professional, who offer precious time to expound on their trade or field of expertise, describe the beauty of nature, justify the conservation of resources, elucidate the strength of the attractions, hand out precious advice, speak of the past or of the future - each one inspiring others to enrich the community and visitors alike with pure passion and magnanimity.

Then, there are the businesses who, in good times or bad, have understood the necessity of allocating part of their budget toward this effort. Many do it for one simple reason: to do their share of spreading the good news. For others, it's a captive market or else their services are without competition. Nonetheless, they advertise in Le Tour out of pure magnanimity, without expecting anything in return. Their sole purpose is in spreading the good news and ensuring the success of others.

So, in recognition of these thirty years of magnanimity, this issue underlines this largesse, so bountiful throughout the region and on the pages of Le Tour. Prost!

Happy reading!
Denis Boulanger

SOMMAIRE

Grandeur d'âme	4
Corporation de développement économique de Sutton	5
Arts Sutton	6
Magnanimity illustres Noble Generosity	8
Grandeur Nature...	10
Des juges trop magnanimes	11
Bande dessinée	12
Le 25 ^e Tour des Arts	13
Céramique sur l'herbe	13
Déluge sur le dos des canards - BD et musiques	15
Baba	16
My Dad's hat	17
La magnanimité, ça commence par soi!	17
La recherche du calme intérieur	18
John Church et la « Old Church Tavern »	19
The Magnanimous Matthew Saxe	21
The Magnanimous Therapy of Tao Shiatsu	22
Mother Nature	22
Mary S. Martin, artiste	24
Centre d'art de Dunham	25
Fêtons le Jardin - Celebrate the Garden	26
La magnanimité de l'insondable	27
Un bel exemple de magnanimité	27
Grandeur d'âme	28
Nature et Création	29
La magnanimité au coeur du CSSS La Pommeraie	30
Le donateur futé	31
Le Festiv'Art de Frelighsburg	32
Mais oui « magnanimité » is a great word	33
The gift of giving	33
Magnanimité en astronomie - Le cherche-étoiles	34
Grand Esprit	35
La roue de la magnanimité...	36
La Coupe des Amériques fête ses 30 ans	37
Nathalie au pays du prêt-à-porter	37
Floralia	38
Magnanimity	38
Coeur de lion	39
Sitting tall meditation	39
La nouvelle voltige : le VéloVolant	40
Trois jeunes soldats	41
Salle Alec et Gérard Pelletier	42
Magnanimusée!	43
Théâtre Lac Brome	43
Trente années de magnanimité au CAB Sutton	44
Le cacao : une magnanimité divine...	45
L'auto-hypnose	46
Vieillir - 101?	46
Calendrier régional	47

À la Une / Cover : Mary S. Martin Voir p.24

Le Tour vous invite à l'interaction sur son blog.
The Tour invites you to interact on its blog.
<http://letouratour.blogspot.com>

Calendrier en ligne :
www.letoursutton.com/calendrierf

Mont Minou
Auberge pour CHATS
...uniquement
Inn for CATS
...only
450-538-0718
www.montminou.com

Gîte Vert Le Mont B&B
"Séjour vraiment magnifique."
Trip Advisor
"Warm welcome, great rooms, delicious breakfast."
Trip Advisor
*Cinq chambres, salle de bain privée attenante
* Endroit idéal pour petits groupes
* Accueil chaleureux
* Forfait plein air, vélo, randonnée et kayak
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 Voltige
Cimentaire 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
Révision de textes
Robert Larocque
English editing
Sandra Prévost
Collaborateurs
Marie Amyot, Clara Bird, Bethanie Boivin, Laurent Busseau, Guy Choinière, Julie Constantin, Heather A. Darch, Bénédicte Deschamps, Esther Dickson, Francine Dubuc, Lu Emanuel, Nolwenn Falquet, Catherine Foisy, Normand Gaumond, Lynda Graham, Aurelien Guillory, Geneviève Hébert, Debbie Hornig, Janna Hubacek, Michael Hynes, John Jean, Mireille Joly, Anik Kelly, Daniel Laberge, Daniel Laguitton, Richard Leclerc, Lawrence Lefcort, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardelé, François Marcotte, Jean-Pierre Ménard, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Lise Paquin, Sanders Pineault, Nicholas K.Pynes, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Mireille Simard, Eddy Szczerbinski, Ramon Vitesse, Meaghan Westover.

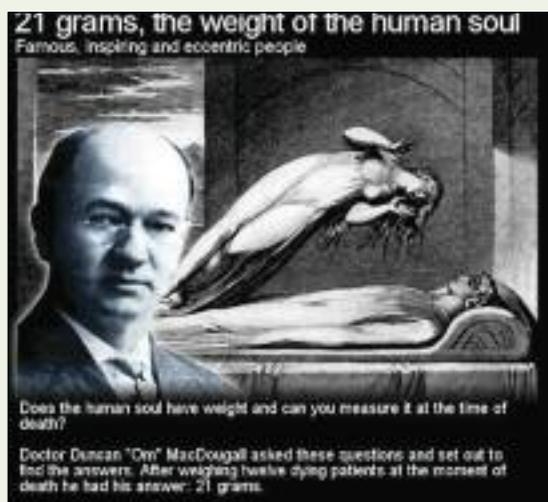
Correctrices d'épreuves
Paule Lorin, Sandra Prévost
Directeur des ventes et administration
Denis Boulanger
Graphisme et montage
Louise Charbonneau
Impression
Payette et Simms inc.



Grandeur d'âme

« Les grandes personnes aiment les chiffres. Quand vous leur parlez d'un nouvel ami, elles ne vous questionnent jamais sur l'essentiel. Elles ne vous disent jamais : "Quel est le son de sa voix? Quels sont les jeux qu'il préfère? Est-ce qu'il collectionne les papillons?" Elles vous demandent : "Quel âge a-t-il? Combien a-t-il de frères? Combien pèse-t-il? Combien gagne son père?" Alors seulement, elles croient le connaître. Si vous dites aux grandes personnes "J'ai vu une belle maison en briques roses, avec des géraniums aux fenêtres et des colombes sur le toit..." elles ne parviennent pas à s'imaginer cette maison. Il faut leur dire : "J'ai vu une maison de cent mille francs". Alors elles s'écrient : "Comme c'est joli !" »

La pauvreté d'imagination que déplore l'auteur du Petit Prince est aujourd'hui institutionnalisée dans nos technocraties où n'est reconnu comme réel que ce qui se mesure. Même l'âme humaine n'échappe pas au hachoir de la raison. Tout et son contraire a été écrit au sujet de cette entité évasive dont on dit aussi qu'elle est fissible (fendre l'âme), vénale (vendre son âme), recommandable (recommander son âme), jumelable (trouver l'âme sœur), remboursable (rendre l'âme), et qu'elle peut être vieille, endurcie, trempée, etc. Comme le constate Carl Jung : « L'âme, reflet du monde et de l'homme, est d'une telle diversité, d'une telle complexité, qu'on peut la considérer et la juger sous des angles infiniment variés. »



L'imagerie entourant la mort illustre cette variété. Par exemple, l'Égypte ancienne se représentait le cœur des défunts déposé sur une balance dont le contrepoids était la plume de Maât, déesse de la justice : bienheureuse l'âme libre du fardeau de ce que d'autres traditions appellent le karma ou le péché,

Osiris lui donnait la vie éternelle. La pesée des âmes s'est propagée dans la tradition chrétienne où de nombreuses sculptures médiévales représentent saint Michel tenant une balance dont un démon rusé tente de faire pencher le fléau. Au diable les âmes légères, ce sont les mérites que l'on pèse ici. En 1907, la science s'en mêle lorsque le Dr Duncan MacDougall, de Haverhill, Massachussets, publie, dans la revue *American Medicine* et dans le *Journal of the American Society for Psychical Research*, un article intitulé « Hypothèse concernant la substance de l'âme et preuves expérimentales de l'existence d'une telle substance. » Ayant équipé le lit de six patients en phase terminale d'un dispositif permettant de



Pesée des âmes

suivre l'évolution de leur poids à l'instant de la mort, le docteur conclut : « Nous avons ici la preuve expérimentale qu'une substance pondérable quitte le corps humain au moment de la mort. » Le poids moyen de l'âme humaine est alors révélé au monde jusque dans le *New York Times* : 21 grammes (trois quarts d'once pour les âmes non métriques). Un timbre ordinaire suffirait donc, aujourd'hui, pour expédier une âme au tarif de première classe.

Outre le poids de l'âme, ses mensurations ont également fait couler beaucoup d'encre. Dans « De la grandeur de l'âme », saint Augustin déclare à Evodius : « Quelle est la grandeur de l'âme? Je ne puis le dire dans le sens de ta question; mais je puis affirmer qu'elle n'est ni longue, ni large, ni robuste, et n'a aucune de ces propriétés que nous mesurons dans les corps; et la raison de mon sentiment, je te l'exposerai si tu le désires. » En précurseur d'un rationalisme intransigent, Evodius insiste : « Je le désire assurément et l'attends avec impatience, car il me semble que l'âme n'est rien, si elle n'est rien de tout cela. » Et après un long discours dans le style des dialogues socratiques, Augustin conclut : « Crois-moi, il faut supposer à notre âme de la grandeur, mais une grandeur qui ne soit nullement matérielle. »

Bien qu'immatérielle, la grandeur d'âme, aussi appelée magnanimité, reste un attribut des êtres exemplaires. Deux métaphores tirées de la correspondance de Flaubert avec Louise Colet nous ouvrent un précieux filon à son sujet : en mars 1853, en pleine écriture de *Madame Bovary*, Flaubert affirme que « la dimension d'une âme peut se mesurer à sa souffrance, comme on calcule la profondeur des fleuves à leur courant »; en mai de la même année, il ajoute : « Une âme se mesure à la dimension de son désir, comme l'on juge d'avance des cathédrales à la hauteur de leurs clochers. » Si l'algèbre classique s'applique ici ($a=b$ et $a=c$, donc $b=c$), Flaubert affirme, entre les lignes, que désir et souffrance sont deux marqueurs équivalents de la grandeur d'âme.

Du latin « de-sidere », qui signifie « coupé de l'astre », le désir, sous toutes ses formes, est une aspiration vers un centre que l'on croit ailleurs et dont la privation est douloureuse. Désirer, c'est être « en manque ». La souffrance, quant à elle, du latin « sub-ferre », qui signifie « sous-tenir »,

est un effort qui a du sens s'il rapproche du centre (guérison) et qui est absurde s'il en éloigne (aliénation).

La grandeur d'âme, pour les religions du Livre, se mesure à l'effort de transmutation du désir en désir d'union à Dieu, elle est à la fois profondeur et élévation. Elle entre aussi en jeu dans les « vœux incommensurables » du bouddhisme auxquels se rattache le serment de Kuan Yin : « Jamais je ne chercherai ni ne recevrai le salut privé individuel. Jamais je n'entrerai seul dans la paix finale. Mais, toujours et partout, je vivrai et lutterai pour la rédemption de chaque créature à travers le monde. »

Comme le feu se manifeste dans la flamme ou l'étincelle, l'âme du monde, grande, unique et universelle, prend une multitude de formes « animées » et éphémères dans le temps et l'espace. La magnanimité est notre vraie nature, et Dante, spéléologue de l'enfer, alpiniste du purgatoire et témoin du paradis, nous en révèle l'autre nom au tout dernier vers de la *Divine Comédie* : *l'amor che move il sole e l'altre stelle* [l'amour qui meut le soleil et les autres étoiles].

Daniel Laguitton
www.granby.net/~d_lag



kokûn



Célébrons!

12, rue principale nord sutton qc
450.538.6116 kris@kokundesign.ca

Corporation de développement économique de Sutton

Est-ce que les Suttonnais ne tireraient pas, en partie du moins, leur générosité et leur grandeur d'âme de la grandeur et générosité des paysages environnants? Conscients de la généralisation de la proposition, et de prêter ainsi le flanc à une accusation de démagogie outre-cuidante, nous ne pouvons nous empêcher d'établir un lien entre la beauté des lieux, ces vues splendides et généreuses (à quand remonte votre dernière randonnée dans le secteur du Dos d'original?) et les comportements qui font naturellement écho à une telle magnanimité.

Il y a aussi la belle saison qui, sans jamais faillir, arrive avec son lot de largesses. D'une année à l'autre, la poussée printanière de la sève suivie de l'éclosion d'un nombre incalculable de bourgeons recrée une végétation foisonnante, quasi luxuriante pour notre hémisphère, qui finit par littéralement vibrer sous nos pieds, au-dessus de nos têtes et autour de nous, faisant de nous les témoins émerveillés d'une véritable explosion de verdure.

Dans le même ordre généreux d'idées, la Corpo réitère, cet été, l'offre de son populaire forfait **rando-rosé-dodo**, de ses non moins avantageux forfaits vélo et, en primeur en 2013, la carte vélo Bromemissisquoi aux circuits bien pensés, privilégiant les séjours de plus de 24 heures. www.infosutton.com

En primeur, **VéloVolant**, la toute dernière-née des activités plein air, est une innovation qui vous permet de survoler la forêt, assis sur le siège incliné d'un vélocar (sorte de vélo suspendu) en vous propulsant à coup de pédale le long de câbles sécuritaires à la cime des arbres. Unique au Canada, l'exclusivité revient à la station de montagne **Au Diable Vert** pour une période de cinq ans. Le temps alloué pour compléter le circuit d'un kilomètre longeant ravin, petite chute et falaise a été estimé à 45 minutes. Toute personne âgée de 12 ans et plus pourra en faire l'expérience exaltante. www.audiablevert.com

Sur le plan sportif et culturel, diverses activités sont planifiées tout au long de l'été. Les incontournables, tels la **Coupe des Amériques** qui se tiendra les 5, 6, et 7 juillet et le **Tour des Arts**, du samedi 13 au dimanche 21 juillet, célèbrent respectivement, en 2013, leur 30^e et 25^e anniversaire. On peut donc s'attendre à

une cuvée toute spéciale concoctée par les organisateurs de ces deux événements majeurs. Une populaire virée artistique dans les studios de près de 40 artistes et artisans sélectionnés de la région et un événement cycliste d'envergure internationale, on aurait bien de la difficulté à trouver offre touristique plus magnanime! www.tourdesarts.com et www.coupedesameriques.com

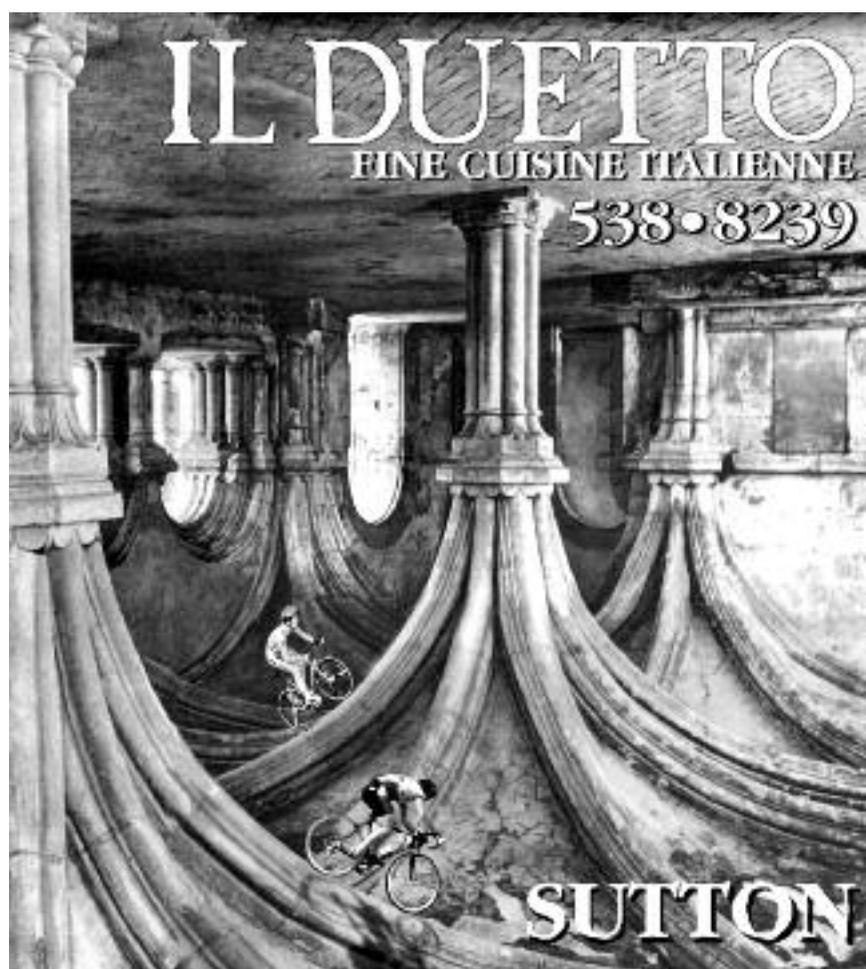
Dans le même esprit, la **Fête nationale suisse** sera célébrée le samedi 3 août cette année et sera précédée, la veille, du marché champêtre dans le village de Sutton. Vous trouverez une quantité d'activités, de prestations ainsi que plusieurs délicieuses dégustations de produits locaux et... suisses et suisses, bien entendu! Avis aux intéressés! www.fedesuisse.com

Sutton, reconnue comme terreau fertile sur le plan culturel, le demeure également au sens premier du terme, sur le plan agricole. En août, si les conditions climatiques propices à la floraison le permettent, le **Festival des récoltes d'argousier de Mont Echo** reviendra. Donc, si l'événement a lieu, il y aura visite des vergers, situés à Sutton, consultations et séminaires sur les soins de beauté à la boutique de Knowlton ainsi que la tenue d'un concours avec remise de prix et profusion de rabais à la boutique Mont Echo Naturels. Certains restaurants de la région offrent déjà de délicieux mets à base de baies d'argousier. Avant de vous déplacer, composez le 450 243-5777 ou consultez le programme sur le site web, vous pourrez ainsi valider l'information : www.mont-echo.com.

Cinq galeries d'art de Sutton : la galerie Art Libre www.facebook.com/pages/Galerie-Art-libre, Arts Sutton www.artsutton.com, le collectif Farfelu de Sutton www.farfelu.net, Les Imagiers www.lesimagiers.blogspot.ca et la galerie-boutique Pixel www.facebook.com/galeriepixel, cette dernière spécialisée en photographie, se sont regroupées pour créer un circuit, Le Circuit Plein Art. Surveillez le dévoilement du nouveau logo et des outils promotionnels.

Voilà qui résume une offre estivale qu'on pourrait qualifier de plus-que-magnanime si, en lecteur magnanime que vous êtes, vous nous passez l'expression!

Marie Amyot





MARINA KNOWLTON

BAR BAR-B-Q RESTO

450-243-5453



Rendez-vous à la seule terrasse sur le lac Brome pour savourer des boissons exotiques et de délicieux Bar-B-Q!

Join us at the only terrace on Brome Lake where you can enjoy exotic drinks and delicious BAR-B-Q!



Quelques favoris de notre menu

Hamburger 100% boeuf
Burger au poulet
Burger végétarien
Burger au saumon
Saucisses
Salades et Sandwiches
Viandes fumées
(Montreal Smoked Meat)

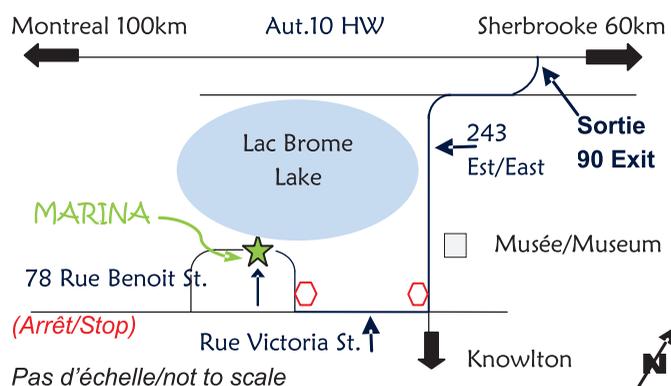
Some of our favorites:

Hamburger 100% beef
Chicken burger
Veggie burger
Salmon burger
Sausages
Salads
Sandwiches
Smoked meat

Ouvert de 11 h 30 - 20 h lorsque Mère nature collabore.



Open from 11:30am-8:00pm with the cooperation of Mother nature



Arts Sutton

Un été d'exposition qui donne un sens au mot magnanimité

31 mai au 30 juin 2013

Marc Séguin

Reconnu comme l'un des artistes les plus prometteurs de sa génération, Marc Séguin, ce peintre, chasseur et romancier, partage son temps entre sa vie de famille au cœur de la nature à Hemmingford et son nouveau studio à Brooklyn. **Richard Martineau le décrit comme le franc-tireur de l'art contemporain.**

La dénonciation politique, la destruction, la vie et la mort prennent une place centrale dans son œuvre. L'exposition de ce grand artiste, à la **Galerie Arts Sutton**, sera composée de toiles et de dessins réalisés en début de carrière dans l'atelier de **Guido Molinari.**

VERNISSAGE, en présence de l'artiste, dimanche 2 juin à 14 h.

'Tour des arts' est un évènement annuel qui offre une incursion dans le monde particulier des artistes et artisans de la région des Cantons-de-l'Est pour que vous puissiez voir, toucher et comprendre leur travail créatif et inventif. Durant le Tour, des œuvres des artistes participants seront exposées à la galerie Arts Sutton.



En juillet, préparez-vous et planifiez sans attendre une escapade culturelle que vous et les vôtres ne serez pas prêts d'oublier.

Une escapade qui vous mènera à travers des endroits de rêve, vers les ateliers et les œuvres d'une quarantaine d'artistes et artisans établis dans la campagne bordant les villages de Knowlton, Sutton, West Brome, Brome, Bolton Abercorn et Mansonville. Cette pause rafraîchissante tant pour l'âme que pour l'œil vous sera offerte **chaque jour du 13 au 21 juillet 2013 entre 10 h et 17 h.** Beau temps, mauvais temps ! www.tourdesarts.com

Champ de Mauve

26 juillet au 15 août

Vernissage mardi 13 août 19 h

Collectif de 25 femmes artistes amies de Muriel Faille.

Les sociétés se manifestent à travers les traces, les empreintes et les œuvres, car dans ce qui se laisse voir et percevoir se logent l'initiative et le processus créateur d'un temps.

Innové en 2003, ce Happening artistique a réuni artistes, historiens, conférenciers et critiques d'art dans un décor champêtre, durant deux jours consécutifs, se questionnant sur l'art actuel et contemporain.

Dessins, gravures, peintures et sculptures sont les médiums exploités.

(Suite à la page suivante)

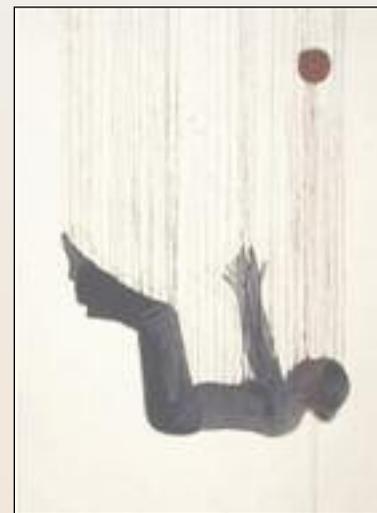


PHOTO Jeune femme et lune

www.marcseguin.com

25^e édition du Tour des Arts

Exposition collective, 40 artistes

du 13 au 21 juillet

Vernissage du Tour, vendredi 12 juillet, 17 h à 19 h

Le célèbre Tour des Arts fête cette année son 25^e anniversaire. Depuis 1988, le

25th
TOUR des ARTS
JULY
13 - 21
JUILLET 2013

Visitez 40 artistes et artisans dans leurs ateliers
Visit 40 artists and artisans in their studios

www.tourdesarts.com

(Suite de la page précédente)

Objet d'exposition dont le côté féminin soulève avec diversité des propositions sur la pensée artistique telles que l'écologie, la mythologie, l'architecture et la poésie.

Cette année, le vêtement féminin : **Le corset**



Histoire de Peaux, Muriel Faille 2013
Corset de chamane porté lors de grandes cérémonies

afin d'amener le spectateur dans un état immersif l'incitant à explorer le rapport physique entre son corps et les œuvres.

Ces œuvres aux couleurs vives abordent les notions d'espace, de mémoire, de simultanéité et de reproductibilité. Tel un bruit de fond médiatique comprimant et nivelant l'histoire par une surabondance d'informations, le tableau se déploie comme autant de fenêtres, de points de vue et de mouvements; une référence à la multitude de sens et de manipulations offertes par l'univers médiatique.

Ces tableaux sont donc à l'image d'une époque médiatisée et de ses multiples réalités.

Michel Martineau

16 août au 8 septembre
Vernissage 18 août 11 h

Une sélection d'œuvres qui combinent peinture et impressions numériques exploitées dans la galerie



Quand les bateaux s'en vont

La Galerie Boutique

7, Academy Sutton (Qc) J0E 2K0
Du jeudi au dimanche, 13 h à 17 h
10 artistes-membres différents à chaque 2 mois.

Pour plus de renseignements sur tous ces événements gratuits :

450 538-2563
info@artssutton.com
www.facebook.com/artssutton

Mireille Joly



AUBERGE & SPA WEST BROME



Découvrez le nouveau bistro!



Gâtez votre corps et votre esprit!



Pour information ou réservation :

450 266-7552 · 128, route 139, West Brome

www.awb.ca

Vélovolant
SURVOLEZ LA FORÊT AVEC VÉLOVOLANT - UNIQUE AU CANADA
Changez votre façon de profiter de la nature par un sport qui vous offre une expérience unique, active et relaxante.

45 MINUTES de vol pour un seul concept
12 ANS d'âge minimum
20 RIDERS à la fois

NOUVELLE ACTIVITÉ
Inauguration en mai 2013! Ouvert tous les jours!

AU DIABLE VERT
Santé de l'Alouette

Eco-hébergements & Plein air 4 saisons
(450) 538-5639 | audiablevert.com



Magnanimity illustrates Noble Generosity

As the curious and peripatetic designer who travels wherever I can, I still remember those graciously timeless rooms that always show the enduring quality...of Magnanimity.

Our exploration of the word's roots includes Magnum = Great + Animus = Mind/Spirit. The word noble is also included, or alluded to. I believe that this is used in the classical sense of quality, elegance, and endurance. Architects speak of noble materials being stone, wood, metal, glass. These are also natural, from the earth, not synthetic.

My goal as an Interior Designer is to create comfortable and personable residences and businesses. I endeavor to use traditionally noble materials in a generous way that exudes comfort and reflects the personality of the occupants.



As I look back on some of my most interesting projects, my first *magnanimous* home in the Garden District of Uptown New Orleans comes to mind. The façade was classic "Tara", straight out of 'Gone with the Wind'. The severely elegant pediment supported six simple Doric fluted columns, with the ceiling painted the southern traditional sky blue. (Did you know that the sky – cerulean – was believed to repel flying insects from nesting?) All else was coated in myriad layers of ivory gloss paint.

My clients, very private people, despite the fact that their family name was interwoven with the Crescent City's history, responded gently during our initial planning, that they wanted a quietly elegant mood using natural silks and cottons. They especially wanted to use the family heirloom Victorian gilt wood window cornices adorned with elaborate curves and spindle accents. We began by selecting the authentic fabrics for their parlor suite of mahogany Mallard. This early 1800's set had a large triple sofa, a canapé, and two open-arm fauteuils and two bergères. Ivory and royal blue with pale peach accents completed the classic complementary colour scheme. The beautifully proportioned corner living room was detailed with ivory crown mouldings and woodwork. I found authentic cream and peach filigree stripe wallpaper from Zuber, the famous Parisian printer. The same cerulean ceiling color from the portico brought the sky inside to perfectly balance the pastel walls.

Researching the appropriate drapery material and period style had us gasping at the elaborate layering and pattern mixes. Almost at once, Madame and I glanced at each other and said "Too much! What can we find that is elegant but will let the rare window cornices, rather than the curtains, be the stars?" We decided to use patterned upholstery and use a raw loose mesh of gauze, similar to old fashioned cheese-cloth for the drapes. The luxurious fullness of the hazy ivory sheers hanging 10' to the floor allowing a view of the garden, filtering the sun and protecting the silk upholstery provided an unexpected elegance with the surprising contrast between the deluxe seating and the humble drapery. The eye was drawn upward to the gilt cornices which remained the divas of the living room. By the way, the budget for the five windows was one-third the traditional drapery cost.

Moving now to Montréal, I have been slowly completing the home of a professional couple with two teenagers and a big shaggy dog. After totally transforming the kitchen, the old-fashioned pantry, the family den, the formal entrée and living room, I was entrusted to create their fantasy master suite. Their operative adjectives were Glamorous, Versace, Cozy and Comfy. The room had poor proportions, ceilings too low for the width, and no woodwork whatsoever – zero crown mouldings, wall-to-wall blah carpeting, 4" baseboards! Moreover, this was the chilly, grey side of the house, without a view!



First, we correct the room's proportions, design the bed and wall units and, only then, do we decorate! To a padded 10" valence of a black and gold satin stripe across the entire window wall, add 2 - 6" columns clad with a blond veneer of Brazilian Anigré to give the illusion of height to the room. We also added 2 smaller 4" columns to visually support a "demi-baldaquin" over the bed and finally, facing the king-sized bed, we repeated the pair of Anigré 4" veneer in the TV and storage unit. Completing the effect of luxury and classic symmetry, we detailed the cornices with antique gilt edging and brass hardware and centered a 30" crystal basket as the focus of the ceiling. The simple blond wood, ochre gold and black colour scheme was complemented by a warm peach ceiling. Remember, I think white ceilings are a cop-out! We selected a darker shade of peachy cream for the walls.

I credit my loyal readers in the Townships to imagine the luxury of the three sets of columns balancing the fourth wall with the two sets of closet doors paneled in the same mellow blonde veneer. Remember, it is not the money spent... it is the concept of the space that carries through!

Another example of thoughtful and graceful proportions that result in magnanimity! Your home is always a reflection of your personality - let it be a generous one!

Find me around the Townships! I welcome your comments and questions so, do keep in touch with me,

Colourfully Yours, *Aurélien Guillory*
Aurelien@colorsbyaurelien.com

Un peu plus...

In the region around Lafayette, Louisiana, the true heart of the Bayou country, there is an old, very-often-used, Cajun-Acadian word: Lagniappe! It is the 13th cookie in the dozen, when the baker likes you! It definitely has a feeling of Magnanimity! as it is always a generous gesture of friendship. I have a t-shirt from the Lagniappe Day festivities where, for the special day, everyone goes around and says Hello and gives little "goodies" to those special people that they care about. The expression down there is, 'Je te donne 'tit lagniappe pour toi!' as they give a hug, and a special cookie, a brioche, a piece de boudin, a coupe de gumbo, etc.

**August 30, 31
Sept. 1, 2, 2013**

**30, 31 août,
1, 2 sept. 2013**

**Fun for all
the Family!
Plaisir
pour tous !**

**Free Grandstand Shows
Spectacles gratuits**

- Free Rides & Attractions/Manèges gratuits
- Truck pull/Tire de camions
- Petting zoo/Mini Zoo - Pony rides/Tours de pony
- Exposition of farm animals/Animaux de ferme
- Youth talent shows/Compétition de talents jeunesse
- Agro-Alimentaire
- Agri-Zone (educational display)

Information:
web site: www.bromefair.com
Email: info@bromefair.com
Tel.: (450) 242-3976

axion Canadian Heritage Patrimoine canadien ASSOCIATION DES EXPOSITIONS AGRICOLES DU QUÉBEC Québec



Dans un secteur de villégiature à proximité du golf et du village, ce bungalow avec garage vous offre un vaste terrain de plus d'une acre et de beaux arbres matures. Prix réduit : 209,900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Hivernon : Adossée à un boisé, maison à étages de construction récente avec plafond cathédrale et pièces de séjour à aires ouvertes. Pratiquez vos activités de plein air et profitez!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Domaine Mon Louis : À distance de marche du village, maison exquise face au lac des Deux Hérons et aux couchers de soleil. Superbe galerie sur deux faces et gazebo couvert pour vos BBQ!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Dans le secteur de la montagne, à deux pas des sentiers et distance de marche du ski, attrayant cottage récent où la qualité de finition est omniprésente. Offrez-vous le meilleur!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Au domaine Belvédère, ce grand cottage familial peut accueillir et divertir toute la famille. Terrain 2 ac. en partie dégagé et petite érablière pour vos loisirs. Grand garage détaché. Prix révisé.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton-en-haut : Grand duplex détaché sur une belle rue tranquille. Unité principale de 5 ch. sur 2 niveaux+ 3 ch. rén. au r-d-c. Les remontées sont à courte distance. Aussi à louer. Informez-vous!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Nouveau sur le marché! Place des Verrières. Unité de bout avec fenêtres-serre et vue imprenable. Townhouse sur 3 niveaux, meublée et équipée. Offerte à 199,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Lac Selby : Terrain vacant 75 pi. au bord du lac qui n'attend que votre maison de rêve. Vue du Pinnacle à 5 minutes de Dunham et Frelighsburg. Les infrastructures sont en place. 159,900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Majestueuse propriété de campagne de 50 acres avec vue, sentiers, lac, ruisseau et piscine creusée au sel. Élégante et spacieuse maison 5 ch., 3s/b et 2 s/e. de style européen.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Lac Brome : Loyaliste restaurée dans un style épuré et contemporain. 2,75 acres dans le beau secteur de West Brome, à 5 mins. de Sutton. Grand porche couvert et piscine hors-terre. Révisé!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Site paisible et privé à 2,6 km du village avec 21 acres de terrain boisé. Maison très lumineuse. Étang privé et garage double avec suite au-dessus.

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Maison bâtie sur un site privé de 2 acres à la campagne. Planchers en bois franc. Garage attaché 20x24. À proximité du ski, golf et centre-ville. 289 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Plain-pied bâti sur un grand terrain en ville au bout d'un cul-de-sac très paisible. À proximité de l'école primaire et de tous les services. Garage double. 229 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Condo, 3 cac, ski-in ski-out au pied du télésiège # 1. Belle fenestration, plafond cathédrale et rangement. Vendu meublé clés en main. 299 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Condo 2 cac, tout meublé avec vue spectaculaire de votre balcon sur la vallée. Site privé et tranquille dans la montagne. Sentiers pédestres, piscine creusée, sauna et tennis. 129 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Chalet 3 cac à la campagne, sur un beau terrain de 1,37 acres bien aménagé d'arbres matures. Grand foyer en pierre des champs. Vue saisonnière. 199 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Maison à la campagne sur un chemin secondaire très paisible avec 5 acres de terrain. Boisé, étang, vue saisonnière, planchers bois franc et garage attaché. 477 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Domaine de rêve sur 56 acres! Belle maison centenaire rénovée et agrandie, garage double, 3 étangs baignables, boisé, prairie et paysage professionnel. Demandez une visite!

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Sutton : Belle maison de campagne rénovée de 4 cac avec vue extraordinaire des montagnes et du village de Sutton. Possible d'acheter terrain addit. avec grange et atelier. 375,000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Beau chalet 4 saisons : 2 cac, rénové, foyer en pierres, à 2 minutes du ski et du sentier de marche Village/Montagne. Parfaite alternative au condo mais sans les frais! 219 900 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



LAC BROME : WOW! Authentique "Timberframe" à aires ouvertes, plancher chauffant, garage, beau terrain de 1.28 acre dans le Domaine Pinegrove à Knowlton. Demandez une visite! 395 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Potton/Mansonville : Superbe chalet en bois rond const. (2008), 4 cac, sous-sol en rez-de-jardin prêt à finir, toit en bardeaux de cèdres sur 76,665 pc près du ski et du Lac Memphrémagog. 329 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Potton aux limites de Bolton : MAISON DE CAMPAGNE reconstruite et agrandie avec style en 2012 créant un espace invitant à la détente sur 4 acres avec petite grange, atelier et étang. 549 900 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



CHALET MONT SUTTON : à louer saison d'été. Rénové avec goût, 2 chambres et 2 salles de bain, grande galerie et terrasse privées. 900 \$ cable et hydro inclus. Aussi à vendre à 219 900 \$

Julia Rohan (450) 775-7955



UNIQUE QUIET REFUGE in Potton. This 97-acre brookside setting is gloriously off the beaten track! 3 houses, 4 cabins and a sauna on the riverbank. \$555,000

Lois Hardacker (450) 242-2000



ÉLÉGANCE ET CONFORT. Emplacement idéal entre Sutton et Lac Brome. Centenaire entièrement restaurée, 4 cac, 2 foyers, espaces conviviaux à l'intérieur comme à l'extérieur. 990 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



Sutton : One-of-a-kind property on over 12 fully fenced acres. Bright and spacious residence, luxurious guest quarters, your own studio, heated workshop, lovely gardens, magical view. \$739,000

Lois Hardacker (450) 242-2000



SUTTON CLASSIQUE : pour amateurs de belles tentatives en brique! Sise sur 14 acres, en grande partie aménagée, dotée d'une petite écurie, pergola, étang, vue exceptionnelle. 799 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



Grandeur Nature...

ATELIER A. BELLAVANCE

450-534-1616
www.dlabellavance.com

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 J0E 2K0

CHOCOLATERIE BELGE MURIEL

- Atelier de chocolat pour enfants
- Service de cadeaux d'affaires
- Des idées de cadeaux et décorations pour gâteaux
- Crème glacée et sorbet maison sur place et pour emporter
- Nous livrons aux hôpitaux

NOUVEAU : FUDGE

Musée du chocolat
Visites guidées et démonstrations

8, Principale Sud, Sutton
450-538-0139

PRO | DESIGN

Gestion et développement de projets
travaux d'excavation
aménagement paysagers

450-521-6731

pro.design@hotmail.ca

PUB Mocador

Pub food every evening except Sundays. Pool table.

7 jours par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

LES IMMOBILIERS COLD BROOK

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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton

John Boudreau
www.coldbrook.ca

La nature s'est longtemps montrée généreuse à l'égard de l'espèce humaine, qui ne lui a guère rendu la pareille. Si l'on en croit la communauté scientifique, il semble toutefois que nous ayons dépassé les limites de sa magnanimité. Au rythme où vont les choses, nous aurons sans doute le triste privilège de faire partie de la dernière génération d'humains ayant pu bénéficier de l'ensemble de ses largesses.



Face à ce triste constat, on peut se camper dans le déni, poursuivre notre fuite en avant comme si de rien n'était ou sombrer dans le désespoir au point de ne plus savoir apprécier la magie d'un monde pas encore complètement ravagé par notre imbecilité collective. On peut aussi choisir de célébrer plus intensément la beauté et la diversité de ce qui nous reste de nature et y trouver la sérénité d'accepter l'inéluctable, sans renoncer à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour limiter les dégâts... Que vous soyez actif ou contemplatif, découragé ou optimiste, c'est évidemment cette dernière voie que nous vous invitons à partager au détour de nos sentiers, seul, en famille ou en groupe, par le biais d'une palette d'activités taillées sur mesure pour célébrer le précieux patrimoine naturel de nos montagnes... Rendez-vous à www.parcstutton.com pour trouver tous les détails d'une programmation haute en couleurs :

Tous les jours :

- Marchez, courez, admirez, pique-niquez, méditez ou dormez dans les bois, grâce à notre réseau de 52 km de sentiers rustiques, nos abris, nos sites de campings, nos hamacs et un chalet panoramique juché en haut de la montagne.
- Participez à notre concours photo en nous soumettant vos meilleures images avant le 1er septembre 2013 et méritez-vous un des nombreux prix offerts par le Parc d'environnement naturel de Sutton, en collaboration avec Mont-Sutton Inc. et la Corporation de développe-

ment économique de Sutton.

- Contribuez à restaurer et protéger le Round-Top, une planche à la fois, en nous aidant à transporter dix tonnes de bois au sommet de la montagne sans utiliser d'hélicoptère. Aidez-nous à faire l'économie de 1/2 tonne de GES, mettez-vous en forme et courez la chance de devenir membre honoraire du Parc d'environnement naturel de Sutton pour un an... ou pour toujours.

Chaque semaine :

- *Dimanches Nature* : Rendez-vous aux détours des sentiers avec des passionnés de nature, pour en apprendre un peu plus sur le passé, le présent et le futur de nos montagnes...
- *Rando Yoga* : Comme chaque année, avec Sonia Baillon.

Chaque mois :

- *Découvertes Nature* : Explorations de saison en compagnie de nos éco-interprètes. Au menu : grenouilles, papillons, écureuils, rapaces, survie en forêt...

À la carte :

- *Images Sauvages* : Safari-photo avec Robert Ménard, photographe de nature.
- *Mai* : Merveilles printanières.
- *Septembre-Octobre* : Beautés d'automne.
- *Flora Sylvestris* : Avec Maryse Boisvert, herboriste et Marc Laverlochère, mycologue.
- *Juillet* : La maladie de Lyme, les chevreuils... et vous.
- *Septembre* : Pharmacopée abénakis.
- *Octobre* : Des champignons magiques... pour la santé!

Évènements spéciaux :

25 mai : Grande corvée printanière d'entretien des sentiers.

1er juin : Championnat canadien de course en montagne, dans le cadre de la X-Trail Sutton.

10 et 11 août (reporté au 17 et 18 si le temps l'exige) : Festival des étoiles de Sutton, deux jours et une nuit consacrés aux Perséides et à l'exploration de la voûte céleste.

Du 19 au 21 août : Seconde édition du Mini-Camp Nature.

8 septembre : Première édition de l'Écothon de Sutton, qui marquera le lancement de notre grand jeu d'Écocachettes pour tous.

Patricia Lefèvre
Parc d'environnement naturel de Sutton
www.parcstutton.com
info@parcstutton.com

**EN M
OLUNCH
BOX**

- Plats cuisinés santé, prêts à emporter
- Paninis
- Grillades sur charbon de bois
- Plats du jour pour le lunch 1025\$

Horaire :
8 h à 18 h lundi au vendredi
10 h à 18 h samedi et dimanche

22, Principale Nord, Sutton
450 775-0991

Shhh...

www.staffordshhh.com

Des juges trop magnanimes

Deux affaires judiciaires, qui ont fait grand bruit dans la région, se sont soldées par des jugements jugés beaucoup trop cléments à l'endroit des accusés, semant consternation et amertume chez ceux qui se sont sentis lésés.

Le procès des raiders de St. Albans

Le 19 octobre 1864, en pleine guerre de Sécession américaine, une vingtaine de soldats confédérés attaquent trois banques de St Albans. Un citoyen de cette petite ville, située à une quinzaine de kilomètres de la frontière canado-américaine, est tué. Les *raiders* cherchent refuge au Canada. Quatorze d'entre eux sont arrêtés à Stanbridge, Frelighsburg et Waterloo, dont leur chef Bennett Young. Ils sont emprisonnés à St-Jean.



Raid

L'affaire est soumise au juge Charles J. Coursol. Les États-Unis demandent l'extradition des accusés et leur renvoi à St. Albans pour y être jugés. Les avocats de la défense arguent que ceux-ci sont des soldats et que le raid de St. Albans est un épisode de la Guerre de Sécession commandité par le gouvernement confédéré du Sud. Le 13 décembre 1864, le juge Coursol rend, une décision qui irrite des deux côtés de la frontière : considérant qu'il n'est pas habilité à agir parce que la loi canadienne de 1861 sur l'extradition n'a pas été promulguée par le parlement britannique, il libère les accusés, lève les charges qui pèsent contre eux et ordonne que les sommes saisies, environ 87 000 \$, leur soient remises. Plusieurs des *raiders* quittent rapidement le pays.



Raiders

Le juge Coursol n'a pas consulté le procureur général du Bas-Canada, George-Étienne Cartier. Son jugement offusque d'autant plus les autorités canadiennes qu'il n'est pas fondé, la loi sur l'extradition ayant été entérinée en Angleterre par un décret du conseil des ministres. John A. Macdonald ira jusqu'à qualifier le juge Coursol de « misérable magistrat de police suffisant ». Il faut dire que le gouvernement américain a réagi fortement à l'élargissement des « meurtriers de St. Albans » en exigeant que toutes les personnes qui entrent aux États-Unis par l'Amérique du Nord britannique détiennent un passeport. Le Congrès envisage même de prendre des mesures pour abroger le traité de réciprocité en vigueur depuis de 1854.

À St. Albans, on accuse le juge Coursol de corruption. Celui-ci est suspendu des ses fonctions de magistrat de police en janvier 1865. Il sera toutefois réintégré, une fois les tensions dissipées, en avril 1866, Cartier estimant qu'il avait erré de bonne foi.

Cinq des *raiders* dont Young seront arrêtés de nouveau. Les charges toutefois sont considérablement réduites. Se réclamant toujours de leur statut de soldats en devoir, ils plaident non coupables. Finalement, ils reconnaissent avoir violé la neutralité canadienne en planifiant leur raid de ce côté-ci de la frontière. Ils sont libérés le 5 avril 1865. Mais comme cette conspiration a eu lieu à

St. Catharines, soit dans le Canada West (Ontario) et non le Canada Est, la Cour supérieure à Toronto lance des mandats d'arrêt. Les prisonniers sont transférés à Toronto où un agent confédéré dépose 10 000 \$ pour leur libération sous caution.

En octobre 1865, Bennett Young est de nouveau un homme complètement libre sauf qu'il ne peut retourner aux États-Unis. L'amnistie viendra deux ans après la fin de la guerre de Sécession. De retour dans son pays, il deviendra un entrepreneur à succès et un citoyen respecté. Il est mort en 1919 à Louisville au Kentucky.

Le dénouement judiciaire du raid de St. Albans continue d'être décrié par les Vermontois parce que trop magnanime. Leur frustration expliquerait, en partie du moins, l'appui qu'ils ont donné aux raids Fenians le long de la frontière en 1866 et 1870. Œil pour œil...

Les prohibitionnistes et le lobby de l'alcool

L'autre affaire judiciaire qui a créé beaucoup d'amertume en raison de la clémence des juges s'est déroulée en 1894 alors que le comté Brome était le théâtre d'une bataille rangée entre partisans et adversaires de la prohibition. Durant la nuit du 8 juillet, William Smith, un agent du chemin de fer Canadien Pacifique, basé à Sutton Junction, est sauvagement battu. Smith est le nouveau président de la Brome County Temperance Alliance et on le soupçonne d'ouvrir les colis et de dénoncer les destinataires lorsque ceux-ci contiennent de l'alcool.



Walter Kelly accusé dans l'affaire de la tentative de meurtre à Sutton Junction.

Un procès pour tentative de meurtre et conspiration pour meurtre s'engage au palais de justice de Sweetburg en mars 1895. Au banc des accusés, Kelly, les hôteliers James Wilson de Sutton et L. Jenne d'Abercorn, ainsi que John Howarth un employé de Jenne qui aurait recruté Kelly. De nombreux Suttonnais sont appelés à la barre autant pour l'accusation que pour la défense. La première semaine se termine sur une impasse du jury. Le lundi 11 mars, coup de théâtre : les accusés plaident coupables à une accusation réduite d'assaut simple et sont condamnés à un mois de prison.

Cette sentence magnanime passe difficilement au tribunal de l'opinion publique qui se déchaîne dans plusieurs journaux. Selon les prohibitionnistes, ce déni de justice est l'œuvre du « lobby de l'alcool » qui impose un régime de terreur. La guerre entre les deux clans reprend de plus belle dans le comté de Brome, un comté sec, la plupart du temps.

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente de la société d'histoire Héritage Sutton qui publie deux fois l'an les *Cahiers d'histoire/History Sketchbooks*. On peut se procurer le dernier publié, le numéro 18, au Cafetier de Sutton, à Dunham à la boulangerie La Perle et son Boulanger, à Knowlton au Musée de la Brome County Historical Society et à Stanbridge East au Musée Missisquoi. Pour les numéros antérieurs, il faut communiquer avec Héritage Sutton au 450 538 322 ou à heritagesutton@gmail.com. Chaque numéro se vend 5 \$. Pour connaître le sommaire des cahiers déjà publiés, consultez le site web www.heritagesutton.ca qui propose également des photos anciennes, un Espace jeunes et une banque d'archives que l'on peut interroger.



• 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

Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

Consultation
Aménagement des boisés privés
Aménagement de sentiers forestiers
Private woodlot management
Forest trail development

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

interior design d'interieur

Virginie Catenne
t: 450.538.0922

virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

eric boucher architecte
www.ebarchitecte.com
438-380-6778

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

« Land for sale on Pinnacle Rd. 9.7 wooded acres with the right to build one house. Call me: 450 298-5341 »

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

**MARCHÉ DU SAMEDI
SATURDAY MARKET**

Produits cuisinés, légumes, produits de l'érable, plantes, fleurs, artisanat et marché aux puces
Baked goods, Vegetables, Maple products, Plants, Flowers, Handicrafts and Flea market
CANTINE

Location de tables / To rent tables: (450) 538-674
RUES ACADEMY & CURLEY STS.
MAY 11th - OCT 12th 8H - 15H

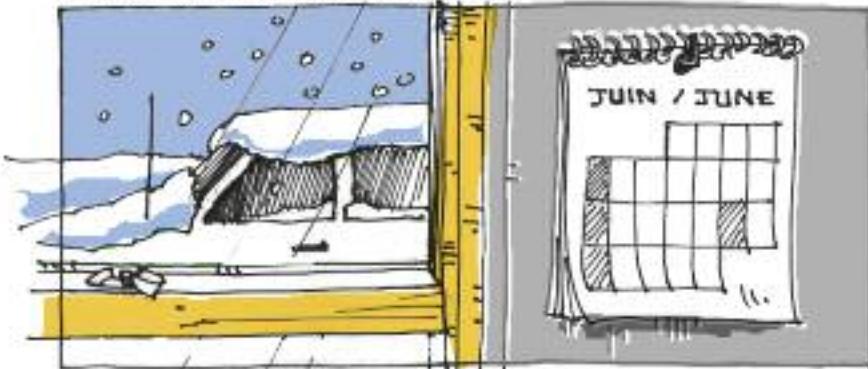
Conseil de la vallée de Sutton Valley Council



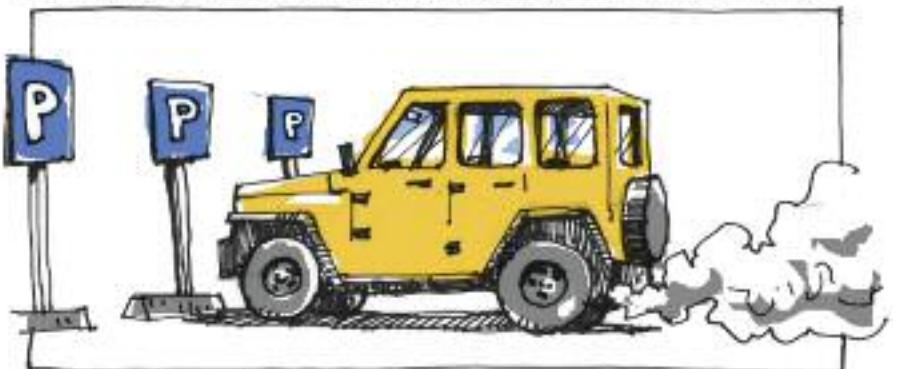
Je veux bien être magnanime...



Mais pour la vitesse sur nos chemins tranquilles... Non.



Non plus quand il faut encore pelleter.



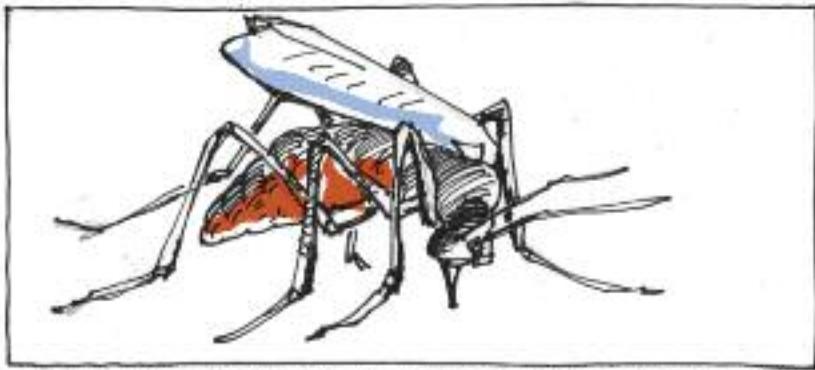
Ni envers ceux qui trouvent le gaz pas assez cher.



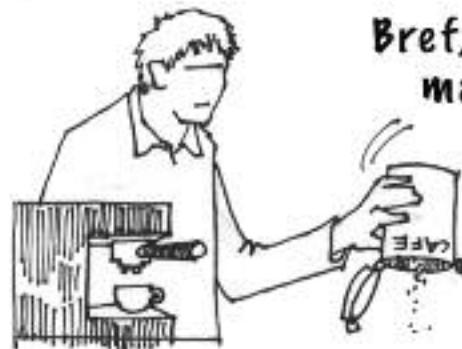
Et les poubelles; aussi compliqué que le stationnement à Montréal.



Et ce vieux prof.



Y a certains éléments de la chaîne alimentaire aussi...



Bref, magnanime, oui, mais pas ce matin !

Stéphane Lemardelé

Rêves et jardins se distingue par ses végétaux inusités et ses nouveautés horticoles.

Ses 20 ans d'expérience font la notoriété de l'endroit .

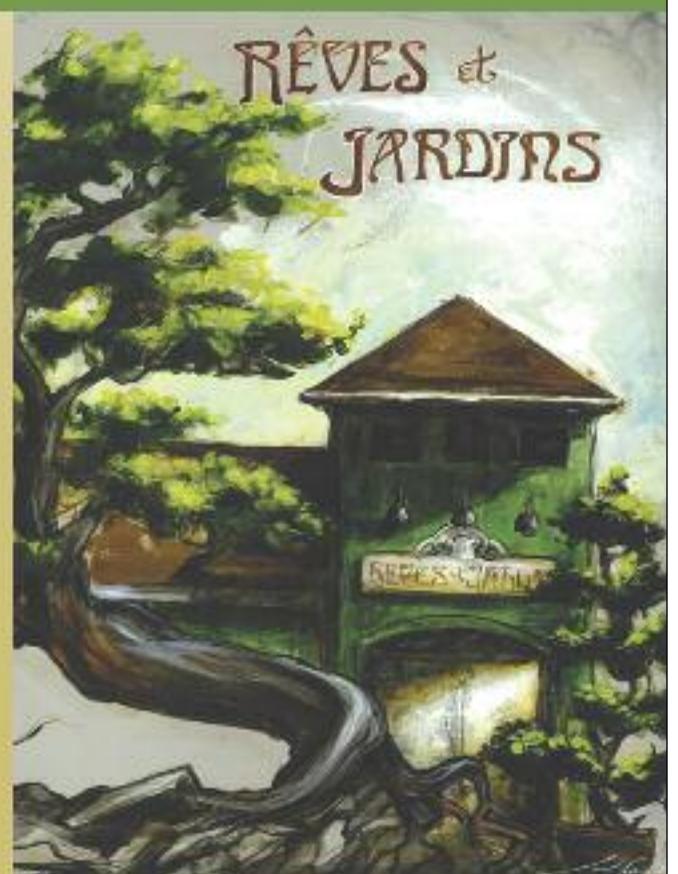
Le choix impressionnant de nos produits répond à l'attente de tous les passionnés d'horticulture et d'hydroponique incluant les produits exclusifs du Dr McGreen.



Devenez ami de Rêves et Jardins sur facebook à revesetjardins



1080, chemin Knowlton,
Lac Brome,
Québec
450.266.3820



www.revesetjardins.com

LE 25^e TOUR DES ARTS



Avec MAGNANIMITÉ cette année encore, les artistes et artisans ont investi temps et énergie afin d'offrir leur nouvelle production au grand public !

Les amateurs d'art voudront certainement aller faire un tour dans les Cantons-de-l'Est en juillet prochain, alors que sera présenté le 25^e Tour des Arts. À cette occasion, quelque 40 artistes et artisans établis dans la campagne et les villages de Knowlton, Sutton, West Brome, Bolton et Mansonville ouvriront les portes de leur atelier au grand public.

Cet événement haut en couleur se déroulera tous les jours de 10 h à 17 h, du 13 au 21 juillet 2013. Le vernissage aura lieu le 12 juillet en présence des artistes, dans le cadre d'un 5 à 7 présenté à la galerie Arts Sutton, située au 7, rue Académie, à Sutton.

Place à la variété

Les visiteurs seront à la fois charmés par les paysages bucoliques des Cantons-de-l'Est et ravis par la vitalité et l'énergie des créateurs de la région. Peinture, aquarelle, sculpture, art populaire, joaillerie, céramique, vitrail, ébénisterie : la diversité des œuvres exposées dans les différents ateliers qui jalonnent ce parcours aura de quoi enchanter le public.

Le Tour des Arts accueille cette année **sept nouveaux participants**. Il s'agit de Matthieu Cheminée (joaillerie), Martin Gendron (photographie), Michel Farruggello (peinture), Maj Fortier (sculpture, peinture), Danièle Nadeau Lahue (peinture), Anaïs Ronceray (estampe) et Suzanne Vié (peinture).

Ces nouveaux venus s'ajouteront aux créateurs qui ont pris part au Tour des Arts au cours des saisons précédentes, soit : Robin Badger, Myriam Bardoul, Richard Bélanger, Nicole Blais, Hélène Brunet, Brenda Carson, Robert Chartier, Jacynthe Comeau, Irma et Roger Côté, Nicole Côté, Francine Denault, Almut Ellinghaus, Muriel Faille, Jany Fournier, Anne Johnston, Caroline Lanctôt-Benoit, Stanley Lake, Marek Latzmann, Pina Macku, Judy Mullins, John Murphy, Sean O'Riordain, Catherine Panchaud, Sanders Pinault, Potton Valley Quilters, Rhonda Price, Louise-Andrée Roberge, Christiane Roy, Christina Steingruber, Craig Skinner, Sylvie Therrien, Anke VanGinhoven et Mark Zimmerl.

D pour Démonstration

Vous voulez en savoir plus sur le travail des artistes? Surveillez la lettre « D » et l'heure qui apparaît à côté de la fiche descriptive de chaque artiste sur le dépliant du Tour des Arts. À cette heure précise, l'artiste en question donnera une démonstration d'une quinzaine de minutes sur ses techniques et ses méthodes de travail.



Des soirées animées

Les visiteurs pourront poursuivre leur exploration artistique en soirée. Partout, ils trouveront sur leur route des spectacles, des soirées de contes et de poésie, de la musique et du théâtre. Pendant leur séjour, les visiteurs pourront apprécier l'hospitalité, la joie de vivre et le raffinement qui contribuent à l'excellente réputation des établissements de restauration et d'hébergement de la région.

Merci aux commanditaires

Le Tour des Arts tient à souligner le soutien de ses fidèles commanditaires qui ont permis, au fil des ans, de présenter et d'enrichir cet événement

culturel qui célèbre cette année son 25^e anniversaire. Toute l'équipe du Tour des Arts ainsi que les artistes et artisans qui y participent les remercient chaleureusement.

Consultez sa page Facebook : www.facebook.com/tourdes.arts.1
Consultez le site Web du Tour des Arts : www.tourdesarts.com

Renseignements

Tourisme Sutton : 1 800 565-8455 (www.sutton.ca)
Chambre de commerce Lac-Brome : 1 877 242-2879

Sanders Pinault



Céramique sur l'herbe



Considéré comme l'un des vingt plus beaux hameaux du Québec, Mystic accueillera une trentaine de céramistes chevronnés du 22 juin au 1 juillet. La dixième édition de CERAMYSTIC est un événement incontournable de la céramique québécoise où l'on trouve dans un jardin et une galerie une large brochette de créations récentes incluant sculptures, objets décoratifs et fonctionnels. L'entrée est libre.

Artistes de renom : Chantale Auger, Jacques Benoit, Frédérique Bonmatin, Louise Bousquet, Eric Ciup, Alain Cousineau, Marie-Josée Desjean, José Drouin, Jindrich Dudziak, Almut Ellinghaus, Peter Hamilton, Yukari Hazama Iverson, Sebastien Houle, Stanley Lake, Jacques

Marsot, Édith Montplaisir, Sara Mills, Richard O'Donoghue, Christiane Paquin, Francine Potvin, Julie Richard, Truus Roest-Chapman, Guy Simoneau, Jocelyne St-Denis, Richard Surette, Susan Surette, Loïc Thérien, Michel Louis Viala, Raymond Warren.

Invité « coup de cœur 2012 » Richard O'Donoghue, Sculptures bestiaires éclatées. En galerie... » C'est l'heure du thé! Théières et autres accessoires reliés à la cérémonie.
« Relève 2012 » Deux finissantes en céramique de la Maison des Métiers d'Arts de Québec.

Guinguette « Mystic Dogs et FritzBurgers »

Aires de repos sous les parasols, musique d'ambiance, léger menu BBQ, bière, vin, cidre et jus divers pour vous restaurer. Entrée libre!

L'exposition de CERAMYSTIC se situe au 248, chemin Mystic et est ouverte de 10 h à 18 h du 22 juin au 1 juillet.

Renseignements : 450 248-3551 www.ceramystic.com ceramystic@ceramystic.com

LA VÔTRE EST ARRIVÉE Roulez votre chemin, prix à partir de 6749 \$ + taxes

F Votre liberté **X** Votre côté aventurier **R** Votre personnalité

CB500F CB500X CB500R

ATELIER MOTOSPORT 1150, CH. KNOWLTON, WEST BROME • 450.263.6902 • www.ateliermotosport.com

Guy St-Louis : 1 propriétaire - 3 concessions

VENTE - SERVICE - PIÈCES - CARROSSERIE

COWANVILLE



www.cowansvillemazda.com



MAZDA6 2014

MAZDA CX-5 2013

MAZDA3 SKYACTIV 2013

**TECHNOLOGIE
SKYACTIV PRIMÉE**

Performance
et économie
d'essence
enfin réunies.

**LE GUIDE
DE L'AUTO.**
MEILLEURE NOUVELLE
TECHNOLOGIE
SELON LE GUIDE DE L'AUTO 2012

**LE GUIDE
DE L'AUTO.**
2013
VUS DE L'ANNÉE
SELON LE GUIDE DE L'AUTO 2013



MAZDA3
SKYACTIV 2013
MEILLEURE PETITE VOITURE
(de moins de 21 000 \$)

vroom-vroom

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANVILLE



www.cowansvilletoyota.com



Nouveau
Rav4 2013



Camry 2013



Matrix 2013



Yaris 2013



Prius C 2013



Prius 2013



Prius V 2013



165, rue de Salaberry 450 263-8888

COWANVILLE



www.cowansvillenissan.com



Nouveau
Pathfinder 2013



Cube



Juke



Rogue



Sentra



Altima



Frontier

DÉCOUVRIR un nouveau sens

185, rue de Salaberry 450 263-8889

DÉLUGE SUR LE DOS DES CANARDS

Bandes dessinées et musiques



Magnanime?! Il ne faudrait pas exagérer... Les temps sont durs pour les résistants, rebelles ou tout simplement le citoyen qui oserait questionner légèrement tandis qu'il se fait espionner, fouiller ou dérocher à grands coups de matraques répressives. Tous, à l'exception des politiciens, des magnats d'entreprises, des potentats religieux et des gradés militaires ou policiers de ce monde, n'ont pas la faculté des canards de laisser couler l'eau et les crachats sur leurs dos qu'ils ont, absolument, imperméable!

Qui parle de canard ici? Dans CANARDO, 21. Piège de miel (Casterman) de Sokal on retrouve l'ineffable palmipède et désabusé détective privé participant à un piège tendu à un politicien avec le concours de Betty — une prostituée de luxe. Si l'opération semblait aller comme sur des roulettes, une vilaine tempête de neige mènera le ministre charmeur, Betty et Canardo à leur suite, dans un manoir où des cerfs de la haute, désormais désargentés, seront conviés à adapter le piège initial. La dérape n'aura toutefois de cesse et, la magnanimité n'aura pas sa place ici. Dure réalité! Encore une fois la réalité sera rude alors que les autorités instrumentent l'immigration clandestine en terrorisme pour justifier l'injustifiable. FRÈRES D'OMBRES (Futuropolis) de Sébastien Vassant et Jérôme Piot parvient, au moyen d'une fascinante fiction aux rebondissements multiples, à nous faire vivre la cavale d'un fugitif arabe aidé par un contrôleur de train mû par son instinct du moment. L'ex-militaire de frère de ce dernier a été en Algérie. Il parviendra à semer le doute sur l'arabe et rediriger son frère vers un ami aux services de renseignements. Les agissements troubles de la police amèneront le contrôleur à retracer son « frère d'ombre » pour, de nouveau à l'aider à fuir. Je me souviendrai toujours de gens que je ne connaissais pas et qui, ailleurs, m'ont généreusement hébergé — sur la porte d'une famille, il y avait même un autocollant : « Ici on héberge un étranger! ». Assurément que l'appauvrissement et la misère tels que narrés dans LE MANTEAU (Mécanique Générale — 400 Coups) de Boloney, amènent parfois le citoyen à rogner sur l'essentiel en le fragilisant. Dans cette magnifique adaptation d'une nouvelle de Nicolas Vassiliévitch Gogol, il est question d'un fonctionnaire qui aurait bien pu être à l'assurance emploi... Véritable robot à travers une tâche déshumanisante, le pauvre bougre en viendra à se priver de tout pour parvenir à se payer un manteau neuf. Le malheur lui collant au derrière, il se fera dérober ledit pardessus. La verve et l'humour noir de Gogol montrera le pauvre hère, alors qu'il aura passé l'arme à gauche et sera devenu un fantôme, hanter les rues pour, à son tour, tenter de chaparder un manteau!

Dans un livre comme CENT MILLE JOURNÉES DE PRIÈRES, Livre second (Futuropolis) de Michaël Sterckeman et Loo Hui Phang on comprendra que la guerre pousse l'être humain dans ses derniers retranchements. Endossé par Amnesty International, ce dernier épisode de l'histoire, en grande partie un voya-



ge intérieur, de Louis qui vit seul avec sa mère alors qu'ils ont dû fuir le Cambodge sans son père. C'est à travers les bribes de la mémoire refoulée de sa mère et d'un ami que surgiront quelques clefs pour démêler l'écheveau d'une énigme prise dans le maelström du génocide perpétré par les Khmers rouges. Les morts ont encore beaucoup à dire... Cette BD des plus sensibles avec des dessins vacillants tend une passerelle vers eux. MOI RENÉ TARDI, Prisonnier de guerre au Stalag IIB (Casterman) de Tardi procède également d'un travail de mémoire envers le père de l'auteur qui passa la quasi-totalité de la guerre comme prisonnier de guerre. Encore une fois, voici un jour peu glorieux de la guerre. Tardi nous avait déjà dépeint la misère des tranchées en démystifiant, toujours, la propagande des va-t'en guerre avide de chair à canon. Le quotidien misérable, la promiscuité, les persécutions, mais aussi, en bon résistant, les plans d'évasions, les farces contre les geôliers et les plans de débrouille ou de sabotage ainsi restitués sont des plus éclairants de ce qui nous est caché...

DOUCE PINCÉE DE LÈVRES EN CE MATIN D'ÉTÉ (Dargaud) de Laurent Bonneau est un livre traversé par la singularité. De son intitulé contemplatif, à sa mise en page aérée, aux couleurs éclatantes parfois en surimpression pour donner des perspectives aux personnages et, cette histoire d'entraîneur en ping-pong considéré tel un art martial, tout concourt à une expérience globale. LA FILLE EN ROUGE

(Bayard) de Roberto Innocenti et Aaron Frisch, une adaptation moderne et urbaine du petit chaperon rouge a quelque chose de vibrant et grouillant en offrant des vignettes surpeuplées de détails scintillants. Un chef d'œuvre pour tous très proche de la BD. LE GUIDE DU MAUVAIS PÈRE (Delcourt) de Guy Delisle ramène un auteur, désormais réputé pour ses chroniques à l'étranger, en simple papa se racontant avec simplicité et sourires bienheureux. À l'instar de ses débuts comiques avec l'Inspecteur Moroni, Delisle ne craint pas l'autodérision.

CHANTAL ARCHAMBAULT, Les élans (Indica) Ce charmant second disque ramène Dany Placard comme producteur country soft rock. Outre des apparitions des Sœurs Boulay, on remarque *Nin siribicéc*, un duo avec une jeune amérindienne, évoque les ateliers que la chanteuse donna sur des réserves. LES SŒURS BOULAY, Le poids des confettis (Grosse Boîte) et TOMAS JENSEN, Plus personne (LA-be / Select) sont de ces CD qui ne se prennent pas pour d'autres. Les sœurs débutent avec simplicité, guitare et ukulélé, mais, surtout, avec leurs voix, leurs textes mi-figue mi-raisin complices tandis que, Jensen fait table rase du chant militant à tout prix pour se remettre en cause... L'un n'empêche pas l'autre et c'est un disque record!

Ramon Vitesse

La Société d'Agriculture de Missisquoi (SAM) présente :



Tire de tracteurs de la Fête Nationale à Bedford

Super stock, pro stock, ferme open - 10, 12, 14 et 18 000 lbs, camions 4 X 4 modifiés, camions semi-remorques
Samedi, le 22 juin dès 15h (si pluie, remis au 23 juin)
Festivités de la Fête Nationale en soirée

Courses de chevaux avec pari-mutuel

Samedi, le 29 juin dès 13h
Samedi, le 3 août dès 13h



Festival Western de Bedford

Compétitions équestres, classes de vitesse (baril, relais, slalom, drapeaux...)
5, 6, 7 juillet



L'Exposition agricole de Bedford, 190^e édition

Animaux de la ferme, drags de VTT, derby de démolition, courses de tracteurs à gazon, tire de tracteurs (ferme, super stock, pro stock et semi-remorques), manèges, spectacles de musique
du 8 au 11 août

L'Auto-Fest de Bedford, 16^e édition

Véhicules antiques, classiques et modifiés (1987 et moins)
Dimanche, le 1^{er} septembre



Pour des informations sur toutes nos activités : www.expobedford.com expobedford@hotmail.com 450-248-2817 16, Philippe-Côté, Bedford



Baba

My maternal grandfather died when I was 14. He had cancer, though the nature of his illness was kept from me; that sort of thing was never spoken aloud in my family, though later it was assumed that I'd known all about it.

My grandfather came from good stock but modest means. He came from a town that no longer exists, indeed already didn't exist when I knew him. He was the man of the family, which in the 1920s, when he



Jay and Baba

married my grandmother, gave him some status. But my grandmother never let him forget that it was he, not she, who had married into a little money.

My sister and I called him Baba, probably just the parallel construction to Nana, which we called my grandmother. When I think of Baba, I think of wisdom. He had joined the Boy Scouts in 1919 when he was 21, just nine years after Scouting had been founded, and he worked for them until he retired in 1962. By the 1930s, he'd become a Boy Scout Executive, meaning he had a Council to manage and a camp over which to preside as Camp Director. My mother worked as a secretary at the Council offices in Bethlehem, PA, and my father was on the staff at Camp Minsi when he met my mother.

I was taken up to Camp when I was just five days old. We stayed the rest of that summer, and I came up every subsequent summer all the way from Delaware until I was six. I stayed in the Camp Director's cabin (a house, really) or in my specially-constructed tent just outside. There were worse things to be, as a kid, than the Camp Director's grandson. I was a favorite of the cooks, a curiosity to the Scouts, a friend of the camp nurse, and a mascot to the staff.

In all this, it's Baba's imparted wisdom that I remember. When he lent me money for a 12-string guitar that I craved, he cautioned to be sure that I wasn't buying for a dead horse, meaning I should take good care of it, that the thing itself should out-live the loan. I paid Nana back after he died; she didn't care, but I

did. His canceled check remains in my guitar case to this day.

We took walks by the river, drove up to Camp just to see how it looked in the snow, and went down to the station to watch the trains come through. He taught me how to open a peanut cleanly, without mess a method I still use and show others. We discovered treasure in his backyard, carefully buried between my visits; I never wondered why pirates had stashed their booty so far inland. And he was the one person from my childhood, including my parents, for whom my stuttering seemed to make no difference. Being with him was respite from even that.

Wisdom comes in many forms. On one visit, in 1967, Baba and I planned to go to the movies. We had a choice of three films, and he was willing to go to any of them and to pay for the tickets. However, he wanted to discuss it, perhaps to reach a compromise since there was one film he preferred not to see. I, a pig-headed 12-year-old, wanted to go to that very film, and I absolutely did not want to discuss it. With our sack of hot, roasted peanuts from the newsagent up the street, we approached the ticket window. Baba paused, turned, and asked if I was sure. I said yes, and he promptly turned to the ticket agent, purchased just one ticket, and disappeared into the theater, leaving me stunned on the street, and having to pay my own way. I was shocked, not to mention embarrassed. Nothing more was said until the trip home, when he asked me if I knew why he'd done that. Disingenuously, I said I didn't. He said, in words you can imagine a man born in the 1890s might use, that while you sometimes can't compromise with another fellow, there's no excuse for not discussing it with him; that refusing discussion was demeaning to the other fellow, and that's what turns regular disagreements into personal ones. My asking him to pay for my ticket, as well as to see a movie he didn't want to see, when I wasn't even willing to discuss it, was just a step too far for him. You can imagine, at 12, how hard I took this lesson, and why I remember it.

In case you're wondering, his middle name was Jay. He used it because he didn't like his first name, Jesse. I'm not too fond of my name either, but I like that it came from him.

I don't have a son of my own. But if I did, I could only hope that someday, long from now, he might sit and write about me, with tears in his eyes, as I do Baba. One could surely die poorer than that.

Jay Sames
jay.sames@gmail.com

Fromagerie

Épicerie Fine
À votre service depuis 1999

Fromage · Charcuterie
Pain artisanal · Sucrierie
Prêt-à-manger · Café Agga
Épicerie fine

NOUVEAU
Salade
Sandwich
Wraps et Panini

15, rue Principale Nord, Sutton, Qc JOE 2K0
450 538-1888
Nous sommes situés face au bureau de poste
rumeuraffamee@yahoo.ca

Voyages Vacancia

Johanne Thibault
Conseillère en voyages

Cell.: 450.538.0443
Télec.: 450.378.9112
Johanne.Thibault@voyagestomascok.ca
www.voyagesvacancia.ca

179-A Principale,
Granby, QC J2G 2V5

MILLPOND HOUSE

Art de vivre
Country
Lifestyle

www.mill-pond-house.com

78 Lakeside - Knowlton ouvert du jeudi au dimanche

My dad's hat

My dad, Ken Graham, was a chef just about his whole life. He learnt his trade in the Navy during the Second World War and whether it was by luck or good chance, he loved his work. This was just as well as my mum had no interest in cooking whatsoever, so if I have any culinary talent at all I guess I owe it to him.

As a teenager I would go work with dad on Saturdays at the large hotel where he eventually became head chef. I would be put to work picking over a crate of parsley or cutting up pounds and pounds of tomatoes. For a brief time I considered following in his footsteps but instead took a completely different direction and went into advertising. As a consequence I rarely asked my dad for his advice – it just seemed like we operated in totally different worlds. Years later however I found myself in Sutton working as the cook at the Les Alleghanys restaurant and in dire need of his help. I would telephone him to ask how to make duck à l'orange or crème caramel and he would always be patient and thorough.

When my parents came to stay, dad would work with me in the kitchen preparing the mise en place despite now being in his 70s. One busy Saturday night my



regular aide-cuisinière called in sick, my dad volunteered to help and so I found myself with Ken at my side. He insisted however that he, not I, would be the sous chef. It's your kitchen, Lynda, he said, So you are the one in charge. We worked together without a hitch and to this day it is one of my fondest memories of him.

It was during that same trip that he gave me one of his most treasured possessions: a simple, white cotton hat, but one autographed by many of the legendary names in cycling including Eddie Merckx and Bernard Hinault. Dad had been a keen cyclist in his youth and years later, whenever he could, would go watch the Paris-Roubaix classic one day road race and try to get the winner to sign the hat. Having been in Sutton one time during the Coupe des Amériques, he had decided that Sutton would be a fitting home for his hat and so here it now lives at the B B, framed along with my Dad's own cycling jersey and a photo of him as a young cyclist. One of the cyclists who

stays here at Vert Le Mont every year during the Coupe says that he always goes to look at it for inspiration before he races. I think my dad would like that.

Lynda Graham

La magnanimité, ça commence par soi!

C'est l'été! Le grand ménage du printemps a été fait, l'entretien de la voiture aussi. Les sécateurs sont bien aiguisés et la cour a sûrement encore besoin de quelques soins avant d'être inondée par la verdure. Le vélo est bien huilé et les chaussures de rando sont bien cirées! Il reste les vitres à laver et le garage à organiser. La saison est bien commencée!



Et votre corps? Qu'avez-vous fait pour lui? N'est-il pas votre véhicule principal, votre ultime demeure? Vos bras ne sont-ils pas vos outils de tra-

vail et vos jambes votre principal équipement de plein air? Votre corps est une fabuleuse machine qui n'est pas à l'abri de l'usure. Avez-vous fait son entretien récemment?

Les dents? C'est fait. Les yeux? Coché. Le sang? OK. La colonne vertébrale? Et le système nerveux? Comme le reste, ça prend un spécialiste! Vous ne confieriez pas votre voiture sport à un réparateur de tondeuse! Pour la colonne vertébrale et le système nerveux, c'est le chiropraticien qui est le spécialiste!

Avec cinq années d'études universitaires, le chiropraticien est équipé pour évaluer votre système neuromusculo-squelettique, poser un diagnostic, prendre et interpréter des clichés radiographiques et prodiguer des soins sécuritaires à la colonne vertébrale et aux extrémités.

Et pourquoi cela est-il si important? Parce que votre santé en dépend!

(Suite page 18)

TISSUS SOLAIRE
Protège et réduit la chaleur tout en permettant de voir à travers.

VENTE ESTIVALE 40%
de rabais sur tous nos tissus solaire et toiles alternatives et bien plus.

CHOIX INCOMPARABLE
STORES - TOILES - PERSIENNES
À UN PRIX IMBATTABLE!

SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE
Tél.: 450 538-5151 34, rue Principale Nord Lun.-jeudi-ven.-sam. 10h30 à 16h
Courriel: gilles.desjardins@rogers.com Sutton, Québec, JOE 2K0 Dimanche-mardi-mercredi FERMÉ

au coeur des saisons

La boutique s'est transformée

Venez la redécouvrir

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

Pour une santé optimale, il faut évidemment avoir un mode de vie sain, mais il faut aussi prendre soin de sa structure! L'alignement de la colonne vertébrale peut être altéré par des chocs petits et grands, par le stress, et même par les toxines de l'environnement.

Un désalignement de cette colonne, même mineur, même indolore, irrite le système nerveux. Les nerfs ne peuvent plus faire leur travail de messagerie à la grandeur du corps et toutes sortes de maux peuvent en résulter. En fait, quand vous ressentez les douleurs, c'est signe que le désalignement est déjà là depuis un certain temps. C'est comme le détecteur de fumée : lorsqu'il se met à sonner, le souper est déjà bien brûlé!

La machine humaine en est une bien complexe! Bien plus qu'un squelette enrobé de chair, nous avons affaire à un vrai bijou à la fine pointe de la technologie! Une multitude de phénomènes réglés comme des horloges suisses qui surviennent à chaque instant. Un vrai miracle de communications internes et externes! Un équilibre impressionnant et une capacité d'adaptation hors du commun. Une harmonie parfaite entre les systèmes dirigés par le chef d'orchestre qu'est notre cerveau. De jour comme de nuit!

Mais ce bolide de technologie, peu importe son âge et sa vitesse de croisière, n'est pas à l'abri des soucis mécaniques et électroniques! Peut-être avez-vous déjà

remarqué quelques voyants lumineux clignoter sur le tableau de bord? Des verts, des jaunes et peut-être même des rouges?

Faites preuve d'un peu de magnanimité envers vous-même! Offrez-vous un entretien saisonnier! Prenez rendez-vous avec votre chiropraticien de famille pour pouvoir jouir au maximum des plaisirs de l'été!

Nolwenn Falquet
Chiropraticienne D.C.
nolwennf@yahoo.com

La recherche du calme intérieur

Lorsqu'il est en équilibre, le corps est doté d'une capacité d'autorégulation extraordinaire. L'ostéopathie peut aider à rétablir cet équilibre qu'il recherche constamment.

Plusieurs facteurs internes et externes, dont le stress, peuvent contrer ces capacités et provoquer des troubles fonctionnels, voire pathologiques. Bien que la notion de stress soit relativement banalisée, 80 pour cent des consultations médicales y seraient reliées, qu'on se trouve en ville ou à la campagne.

Le bon et le mauvais stress

Étant une réponse naturelle, réflexe de l'organisme face à des stimuli physiques ou psychologiques perturbateurs, le bon stress devient indispensable au fonctionnement de la vie. Il permet, entre autres, de survivre en situation de danger ou simplement de fournir une meilleure performance dans les tâches à accomplir.

Dans la physiologie normale, le stress crée un ensemble de réactions que l'on nomme « syndrome général d'adaptation ». Ce dernier se déroule par trois phases consécutives : la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement. Dans ce processus, les systèmes nerveux et endocrinien s'allient afin de répondre à ces agents stressants et ainsi tendre vers l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre interne de l'organisme.

Si la phase d'épuisement se répète trop souvent ou perdure trop longtemps, le stress devient chronique, donc mauvais puisqu'il peut devenir pathogène et ainsi provoquer un ensemble de réactions dysfonctionnelles. Un déséquilibre du système nerveux entraînera une réponse glandulaire et vice versa. La réponse excessive du système nerveux épuise, entre autres, l'hypophyse, la thyroïde et les surrénales favorisant

alors l'anxiété et éventuellement la dépression ainsi que des troubles reliés à chacun des systèmes de l'organisme.

La réponse au stress

Le stress dépend de la tension générée dans une situation où l'agent stressant, la réaction physiologique de stress et l'attitude face au stress provoqué entrent en jeu. Deux personnes auront donc souvent une réaction différente devant une même situation perturbante.

Les agents stressants peuvent provenir de différentes sources : le rythme de travail entraînant un repos inadéquat, l'environnement, l'alimentation, les traumatismes psychiques ou physiques. Le stress peut aussi être la résultante d'un refoulement inconscient qui est mal identifié. Le problème est alors ressenti dans le corps. C'est le début de la somatisation. D'ailleurs, jusqu'à l'âge de 12 ans, le stress se manifeste davantage physiquement. Certaines personnes sont plus tolérantes que d'autres, face au stress, et ce, dès la naissance, alors que certains sont des accros à l'adrénaline. Bien que dans plusieurs situations, des changements concrets et souhaitables peuvent éliminer les agents stressants, il est souvent judicieux de tenter d'effectuer des changements en lien avec son attitude face au stress.

Des solutions

Lorsque le stress s'est transformé en troubles anxieux ou en dépression, la médication peut être une solution adéquate. Une consultation médicale s'avère alors primordiale, même pour ceux qui n'aiment pas les cliniques. Par contre, il est souhaitable d'adopter une approche globale en combinant la médication à d'autres thérapies.

Pour le stress, l'anxiété et la dépression, on peut penser, entre autres, à la psychothérapie, la médecine chinoise, la natu-

ropathie, l'homéopathie, la massothérapie et l'hypnothérapie. Lorsque la cause du stress est trouvée, il est plus facile de déterminer quel type de thérapie privilégier. Un régime alimentaire adapté, la méditation, l'activité physique énergique ou de détente, la respiration et la cohérence cardiaque sont d'autres moyens pour aider à faire face au stress.

L'ostéopathie

Par l'entremise de ses manipulations douces, l'ostéopathe cherche à régulariser les systèmes nerveux autonome et glandulaire de façon segmentaire et globale. Il propose alors au corps de nouveaux points d'appui afin de lui permettre de mieux fonctionner et de retrouver son plein potentiel d'autorégulation, et avoir une meilleure réponse au stress.

Il a été démontré, par imagerie médicale, que le cerveau réagit au stress chronique en impliquant particulièrement certaines structures telles que l'amygdale, l'hippocampe, le locus coeruleus et le cortex préfrontal. La palpation développée de l'ostéopathe peut permettre un travail local sur ces structures ainsi que sur les glandes impliquées telles que la thyroïde et les surrénales libérant ainsi les contraintes qui pourraient perturber leur bon fonctionnement.

Étant donné que le stress chronique peut modifier la chimie du cerveau et de ses circuits, la pratique d'activités de plaisir et de création demeure essentielle pour une guérison, même si cela semble être difficile. C'est par la pratique régulière de ces activités qu'il est possible de se recentrer, de retrouver ce calme intérieur, malgré le brouhaha extérieur, et d'être en contact avec toute la magnanimité de la vie.

Catherine Foisy, B.Sc. ostéopathie
footfinger@gmail.com

LE BOURG
Chez *Anne*

Riz et fèves de tous genres

Pâtes / Pasta...

Huiles d'olives...

Thés, cafés épicés...

Condiments...

Épicerie internationale des produits du MONDE et LOCAUX de qualité à un prix abordable!

An INTERNATIONAL gourmet market with fine quality local and international products at affordable prices!

Et plus encore!

1108-C Route 139, West Brome • 450 955-1993

John Church et la « Old Church Tavern »



Avec l'aide de son fils, John Church exploita à Churchville, un magasin général, une forge, une distillerie, une « potasserie » et une auberge.

De descendance germanique, John Church est né dans la vallée de la rivière Hudson, province de New York, le 30 septembre 1757. Au début de la révolution américaine, il vit à Claverack. Peu de temps après, il quitte son village et vient au Canada où il entre au service du Roi à Sorel. Il fait aussi partie de l'armée du général Burgoyne lors de la défaite à Saratoga en 1777.



Old Church Tavern (courtoisie - Société d'histoire du comté de Brome)

Vers la fin de la guerre, il épouse Tryphena Huntington, de Sandy Hill, New York. En 1784, il s'installe avec son épouse à Caldwell Manor (maintenant Clarenceville), près de la baie Missisquoi. Le couple aurait eu cinq enfants, un fils et quatre filles, tous nés à Caldwell Manor.

En 1799, il vient s'établir dans le canton de Dunham où il rejoint son frère Henry et sa sœur Catherine, épouse de William Shufelt. Le 17 septembre 1800, Church achète, de l'arpenteur Jesse Pennoyer, un terrain de 102 acres, soit une partie du lot 25, rang 2 du canton de Dunham. De nos jours, ce terrain est situé dans le secteur des rues Larouche et Hillcrest, à Cowansville.

L'année suivante, il construit une maison dans laquelle il ouvre un petit magasin général. Il fabrique aussi de la potasse, une des principales sources de revenus pour les premiers colons de la région. On y trouve bientôt une boutique de forgeron et une distillerie artisanale. En 1814, il s'associe avec son fils John. En 1819, ils construisent une grande bâtisse en brique de deux étages, l'une des premières constructions du genre dans le canton de Dunham.

Cette nouvelle bâtisse sera connue pendant plusieurs décennies sous le nom de « Old

Church Tavern ». Cette auberge se trouvait sur une route assez fréquentée. En effet, après que la vieille route de Magog (Old Magog Road) commença à être utilisée par les diligences, la « Old Church Tavern » fut une étape très populaire entre Montréal et Stanstead. Plusieurs voyageurs y logeaient. Un des plus illustres voyageurs fut Lord Aylmer, gouverneur du Bas-Canada, qui dormit dans cette auberge en 1834. Il arrivait de Frelighsburg où il avait participé à une foire et il était en route vers Sherbrooke. C'est dans cet hôtel où se dérouleront les premières réunions importantes de ce secteur et les premières cérémonies de mariage.

Même s'il est un homme d'affaires prospère, Church ne sait pas écrire. En fait, il peut à peine signer son nom. Aussi, ses livres de comptes sont remplis de pictogrammes, ce qui parfois peut porter à confusion. Un jour, un fermier se présente au magasin pour régler ses comptes. Après vérification, Church lui dit qu'il doit l'achat d'une meule de fromage. « Impossible, répond le fermier, car je suis un producteur de fromage. » Church n'y comprend rien. En se grattant la tête, il vérifie une nouvelle fois le livre de compte. Il voit bien un cercle, soit le pictogramme signifiant une meule de fromage. Soudainement, le fermier se souvient d'avoir acheté une meule à aiguiser. « Je comprends maintenant ce qui est arrivé, de dire Church, j'ai oublié d'ajouter un petit cercle à l'intérieur du grand cercle. »

À une autre occasion, Church est à Montréal chez un fournisseur auprès duquel il désire obtenir du crédit. Le fournisseur lui demande son pourcentage de profit obtenu sur la vente des marchandises. « 4 % » lui répond Church. « Impossible d'être rentable avec un tel pourcentage », de répliquer le fournisseur. « Ah! Je ne sais rien au sujet de votre pourcentage, mais je vends la marchandise quatre fois ce que j'ai payé. » Church obtint le crédit demandé.

Church passe les dernières années de sa vie dans une maison près de Brome Corner où il transporte avec lui un vieux coffre rempli de ses gains de plusieurs années. Le coffre est si plein qu'il faut trois ou quatre hommes pour le porter. Pigeant régulièrement dedans, le coffre devient si léger que le vieil homme pouvait le soulever tout seul, ce qui lui fait dire qu'il devient de plus en plus fort puisque, auparavant, il ne pouvait le soulever tout seul et que maintenant il peut le faire sans peine.

John Church décède le 19 octobre 1839, à l'âge de 82 ans, entouré de ses proches. Il est inhumé deux jours plus tard dans un tout petit cimetière près de son domicile. Par la suite, ses restes seront transférés dans le cimetière qui se trouve près du palais de justice de Cowansville. Church, un homme honnête, généreux et bon vivant, demeurera longtemps dans le souvenir des gens de la région.

La « Old Church Tavern », située sur la rue Larouche, près de la rue Hillcrest, brûle dans la soirée du 15 mai 1965. C'est une perte totale, emportant avec elle près de 150 ans d'histoire. Elle était alors la propriété de la famille Larouche. Churchville avait été nommé ainsi à cause de John Church. Le nom de Churchville disparaît en 1854 pour devenir Sweetsburg jusqu'à son annexion à Cowansville en 1964.

Michel Racicot
Société d'histoire de Cowansville

LE RESTO

Auberge
du *Joli Vent*

Chef propriétaire : Hans Christiner

**Cuisine de tradition européenne,
parfois métissée de saveurs d'Extrême-Orient**

Les vendredis et samedis soirs
Les jeudis à compter du 28 juin

Depuis 11 ans déjà,
le chef vous concocte
des plats savoureux...
Merci à tous nos clients
et au plaisir de vous
revoir cet été !

Réservation :
(450) 243-4272
667, chemin Bondville,
Lac-Brome

www.aubergedujolivent.com

Créateurs
de saveurs
Cantons-de-l'Est

Partenaires de vos projets

**INNOVATION
ROUTIÈRE
REFCON**
RBO 5592-2918-01

www.refcon.ca
T. 450 538-7365

**RÉALISATION ET GESTION DE
PROJETS DE CONSTRUCTION**

Nous offrons des services sur mesure

- construction clé en main
- service conseil
- excavation
- fondation
- électricité
- plomberie
- finition intérieure
- et bien plus

Habitations Clé

1148, ch. Knowlton, Lac-Brome, Qc J0E 2P0
RBO 5631-2424-01

info@habitationsclevert.com
T. 450 538-7365



est fier de vous annoncer
l'acquisition des
Immeubles
Dynamiques!



Céline Charbonneau
info@celinecharbonneau.com
cell : 450 260-5103



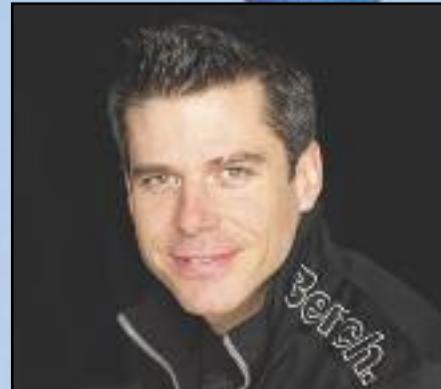
Louis Dandenault
l.dandenault@remax-quebec.com
cell : 450 531-5055



Luc Giguère
luc.giguere@remax-quebec.com
cell : 450 531-5886



Hermann Guérette
h.guerette@remax-quebec.com
cell : 450 405-2106



Sébastien Kaempf
sebastien.kaempf@remax-quebec.com
cell : 450 522-6125



Jean Lacroix
jean.lacroix@remax-quebec.com
cell : 450 578-4008



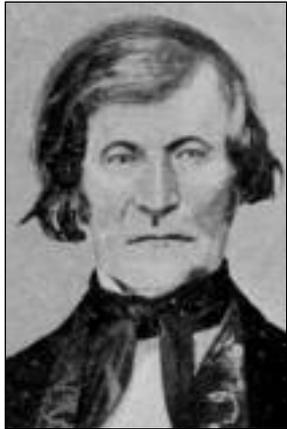
Lisa St-Pierre
lisa.st-pierre@remax-quebec.com
cell : 450 521-2701

**Vous pourrez rejoindre les courtiers au
10-1, rue Principale Nord, Sutton,
450 538-4000**

The Magnanimous Matthew Saxe



On the evening of January 14th, 1854, a meeting was held in the small schoolhouse of Stanbridge East for the purpose of organizing an Academy Association. The majority of those present had previously donated to a building fund and were eager to create a school of higher learning in the community. Among the original subscribers to the Academy was Matthew Saxe. In 1855, trustees for the Stanbridge East Academy were elected and again Mr. Saxe appeared as one of the five men willing to take on the role of an officer in the Academy Association and act as a driving force behind the establishment of the school.



Matthew Saxe

The site of the Academy itself was provided by the generosity of Matthew Saxe and his good wife Cornelia Stinehour. He took a section of land from his small farm on the north side of the village which he had worked in years of toil and economy and gave it to the Academy Association so that the building could be constructed.

In *Academy Days in Old Missisquoi*, which recounts the history of the Stanbridge East Academy, Matthew Saxe is held in high esteem and is praised for his magnanimity and support of his community:

Mr. Saxe was a quiet unassuming man, of reticent disposition and a heart of gold. If there was ever any special acknowledgement of his important benefaction to Stanbridge, so modestly bestowed, on a time when it was most needed, it has not yet been recorded in any Stanbridge book; he probably did not wish it. It was enough for him to know that it was appreciated among his contemporaries.

On the first Monday in September 1855, the school was complete, everything bright and shining, even the bricks glowing red and the shingles golden in the morning sun. Matthew Saxe had searched for teachers with sober instruction in manners, education and art, with high ideals and the requisite *good breeding*. The institution was to present a course of higher learning which in turn, set it apart from the small rural schoolhouses that dotted the countryside. Daily lessons included mathematics, Latin, Greek, French, recitations, English, music and art. Under the watchful eye of Mr. Saxe and his fellow trustees, the Academy soon gained a wide-spread reputation as one of the foremost academies in Quebec.

It would seem that one of Matthew Saxe's great life interests was to help build a sound community and leave a legacy for future generations. It is within Matthew Saxe's 1864 Last Will and Testament that one can easily see his generosity and concern that institutions in his community continued to work unencumbered with financial worries. To the Methodist Episcopal Church Society he bequeathed in perpetuity, the income derived from the lease of his land on which the Odd Fellows Hall was located. He also gave \$100 (approximately \$1500 today) to pay the debt contracted in building the Methodist Church and another \$100 to build a

parsonage house for the Methodist minister. He left his wife Cornelia the family home and funds to support the household and paid for her church pew rental, enough to last for the rest of her days. (Note: It was an accepted practice to rent pews in the Methodist church as a way to raise monies. Rentals were often class-based; the ideal locations in the centre of the sanctuary and closer to the woodstove were rented to the wealthier citizens of the community).

Of course, funds were left for the upkeep of the Academy and the Will provided that when Mathew's real estate was sold, the owner of his land would receive all my right, title and interest in the Stanbridge East Academy and an annual stipend of its support was to be maintained by that new landowner. Perhaps concerned that he had neglected a good cause, just eleven days before he died, Matthew added a codicil to his will giving the Stanbridge Branch of the Montreal Auxiliary Bible Society \$25 (roughly \$400 today) for its general use in the distribution of Bibles.

Interestingly enough, Matthew Saxe appears in the historical record in the 1830s exhibiting a generosity that his community later came to expect. Mr. Saxe was a staunch Tory and opposed to the *Patriote* movement that was finding popular support in his own village. One evening he was interrupted by a knock on his door. There he encountered two weary men of gentlemanly bearing in desperate need of assistance. Despite the fact that he was convinced they were the *Patriote* fugitive leaders Dr. Wilfred Nelson and Dr. Robert Nelson, Matthew Saxe gave them food and shelter rather than alerting the militia. He also instructed them on the most direct route to the border from his home. A heart of gold indeed! The magnanimous Matthew Saxe and his ancestors are buried in the Stanbridge East cemetery.

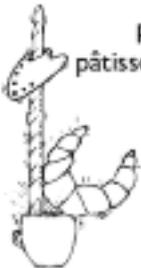
Heather Darch – Missisquoi Museum

Sources: Julia Meigs Bugeia and Theodora Cornell Moore, *Academy Days in Old Missisquoi*, 1910; Along the Old Lanes, *Water by the Mill, Missisquoi Historical Society* vol.13, 1974; Last Will and Testament of Matthew Saxe, Vertical File V19-10 Missisquoi Historical Society collections.

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

Dessine-moi un pain

pains au levain, viennoiseries,
pâtisseries et autres gâteries régionales
Ouverture en mai



29-11 rue Principale nord
Sutton, Qc J0E 2K0
450 558-1614 / 450 558-1474
dessinemoiunpain@gmail.com
f dessine-moi un pain

2013 THEATRE LAC BROME

saison estivale | summer season

Théâtre Bilingue
Box Office: 450 242-2270
9 Mt. Echo, Knowlton, QC, J0E 1V0
www.theatrelachrome.ca

**TOURNÉE DES MAISONS
ET JARDINS**

FESTIVAL DE CHANSON LYRIQUE
Daniel Taylor - Theatre of Early Music
Gino Quilico - Serata d'Amore

BOWSER & BLUE

TOP HATS AND TALES
a dazzling production overflowing
with entertainment styled from
the golden age of classic
husband and wife comedy.

**LE CAFE CONCERT
DU THÉÂTRE LAC BROME**
Une pièce hilarante
de Georges Feydeau, associée
à la joyeuse et charmante musique
de La Belle Epoque.

**THE HOUND OF THE
BASKERVILLES**
adapted by
Steven Canny & John Nicholson
Sir Arthur Conan Doyle's
most celebrated Sherlock Holmes
story gets a gloriously
funny makeover.




INFORMATIQUE

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

Spécialités :
Réseaux - Mac - Windows - Linux

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

Charles Béliveau
450 263-2384
charles@informatiquecb.com
www.informatiquecb.com






One doesn't have to look very far to see that there is a great amount of suffering in the world today. Economic pressures have affected many families, environmental conditions have deteriorated globally and advances in technology seem to add more stress rather than improve the quality of our lives.

As a result, modern health problems have become predominantly chronic in nature: neck and back aches, heart disease, cancer, allergies, lack of energy and depression, to name a few. Rapid changes to our natural and social environment have caused reactive physical and mental changes in human beings. Overwork and lack of sleep add to the stresses of modern life.

What can be done to combat and to alleviate all this? How can we remain magnanimous in our attempts to maintain our health, balance and well-being? Pressure and manipulation focused on the physical body alone are not enough in most cases to get to the root cause and effect change in these conditions. Medication and surgery only alleviate the symptoms of these problems. Now, more than ever, people are looking for ways to help heal themselves and the planet.

Tao Shiatsu is just such a therapy. Considered as a revolution in Oriental medicine, Tao Shiatsu has become known around the world for its effectiveness in treating a vast array of chronic pains and illnesses and for helping patients to live better.

The Magnanimous Therapy of Tao Shiatsu

With Tao Shiatsu practitioners and centers in more than 10 countries around the world, including right here in Sutton, the International Tao Shiatsu Society (ITSS) has one of the highest and most demanding standards of training in the world for becoming a shiatsu therapist.

What is Shiatsu?

The practice of Shiatsu has its roots in an ancient Chinese healing art called *Doin Ankyo*. Doin refers to the techniques of drawing ki energy (life energy) in and circulating it throughout the body. *Ankyo* refers to sending ki out through pressure and manipulation. Shiatsu is typically given on a comfortable futon mattress on the floor with the patient remaining fully clothed.

Tao Shiatsu was founded by Ryokyu Endo of Japan, who studied directly under Master Shizuto Masunaga, the great founder of Shiatsu. Tao Shiatsu represents a significant expansion of both the technical and theoretical bases of previous shiatsu techniques. While remaining profoundly rooted in the holistic spirit of Oriental treatment, its methodology is revolutionary.

The practice of Tao Shiatsu intimately involves the development of the practitioner's spiritual heart for the benefit of others. The effectiveness of Tao Shiatsu depends on the practitioner receiving and developing this Tao Heart.

Healing does not arise from technical proficiency, but through the realization of the oneness of heart and body. The more the practitioner's Giving Heart develops, the more effective the treatment will be.

How does Tao Shiatsu work?

Jaki (unnecessary or stagnant energy) is considered the cause of illness. When the points (called *tsubo*) along the energy meridians are pressed, *jaki* is released and the body can then heal. *Meridians* are the pathways of life. Vital energy or *ki* runs through the meridians and allows all parts of the body, including the organ systems, joints, and muscular system, to function properly.

Many people experience the discouraging cycle of temporary relief after bodywork or massage treatments. The bottom of one's heart does not want temporary relief anymore! Tao Shiatsu provides permanent relief of one's symptoms, without making the patient dependent on the practitioner! As both a form of treatment and prevention, Tao Shiatsu is a wonderful way to enrich the quality and magnanimity of one's life and promote better health, balance and happiness.

Lawrence Lefcort

Certified Tao Shiatsu Therapist

www.holistic-hands.com

lawrence@holistic-hands.com

Mother Nature

Most of us don't realize how lucky we are to live in the country. Why is that? Mother Nature is magnanimous to us in every way possible. We don't think of Mother Nature as a person but we joke that she is cruel when she drops a load of snow on us when spring seemed to be just around the corner. We actually enjoy the best climate in comparison to everyone else in the world.

Let's take a look at natural disasters. Sure, we have snowstorms once in a while but that's nothing we can't handle. We sometimes get the tail-end of a hurricane but we barely ever get tornados. Forget about ocean flooding and tsunamis, the nearest coastline is in Maine. When we worry about the weather, we worry about whether or not it will be sunny for Wednesday's soccer game. Imagine having to worry about the drought that's been drying up the crops you need to feed your family. We are extremely fortunate to live in a place where Mother Nature is so kind to us.

Imagine growing up in a place like LA or Mexico. You would never experience snow, so forget about ever going skiing. In

Sutton, we have the opportunity to drive less than 10 minutes to the mountain. It's too easy to complain about snow and rant about how terrible winter is. We forget how lucky we are to be given this type of weather. How does that Christmas song go?

I'm dreaming of a white Christmas. Would it be any different if Christmas wasn't white? In Australia, it's 'summer break' for them during our winter months because that's when it is the hottest. If you're Australian you can forget about cuddling up near a fireplace with hot chocolate on Christmas day! Because of where we were born, we get to experience the fine things that winter brings. Skiing, skating, snowball fights, sleigh rides and even digging out one's car after a storm!

In the fall, visitors come from the city to see the trees change colour. We don't always realize how beautiful it is because we've gotten used to these sights. For us, the colour change is but a sign that summer is officially over. We even tend to ignore the fact that it is actually happening and carry on with our days as usual. What if you lived in a place where you were surrounded by palm trees? No signs of change there. We are surrounded by beautiful sights and we shouldn't take it for

granted. Next time you're driving down the 139 in the fall, take a look at the mountain. When you see the colour that surrounds you maybe you'll feel fortunate to live in such a beautiful place.

We get to experience life in all sorts of weather conditions without having to worry about natural disasters. In the summer we can head over to a lake on a hot day and cool off. In the fall, we get beautiful views and sights like no other. In the winter, we get cold, but we also can celebrate Christmas like it's supposed to be celebrated and play hockey on an actual outdoor rink. Finally, in the spring we get to see everything come back to life again, and repeat the process.

In conclusion, we should be grateful for what surrounds us. We should be thanking Mother Nature for being so magnanimous towards us!

Meaghan Westover, Age 18

Dawson College, Communications

horses_4_eva4@hotmail.com



HOTEL MOTEL

L'endroit idéal pour vos réceptions de noces
Ideal place for your wedding receptions

<ul style="list-style-type: none"> 44 motels Salle à dîner Piscine int. chauffée Bains tourbillon Salles de réception pour mariages et autres occasions Salle de conférence Randonnée pédestre Tennis extérieur 	<ul style="list-style-type: none"> 44 units Dining Room Indoor heated pool Jacuzzis Reception Hall for weddings and other occasions Conference room Hiking trails Outdoor tennis
---	--

Bar / Disco

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

www.hotelhorizoninc.com

297 Maple, Sutton, Qc J0E 2K0 (450) 538-3212

1-877-538-3212 (sans frais / toll free)



B & B

3 chambres et une suite

Repas à la ferme

Réservation requise

Plats à emporter

Service de traiteur

Laure & Alphonse

3260, 10^e Rang, Dunham

(450) 248-0009

www.niddepoule.com



Liquidation de vivaces.

Gros plants matures de 10 ans à 15 \$

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, au poulet et au saumon
- Produits du terroir
- Quiches (plusieurs variétés)
- Gâteaux variés
- Marinades (34 variétés)
- Tartes et autres pâtisseries
- Confiture (24 variétés)
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

NOUVEAU :

TRUITE ainsi qu'une variété de vinaigres et vinaigrettes

Viandes et poisson

- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, poulet de grain et truite)

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...

De l'or en bouteille

Récipiendaire de plus de 60 médailles d'or



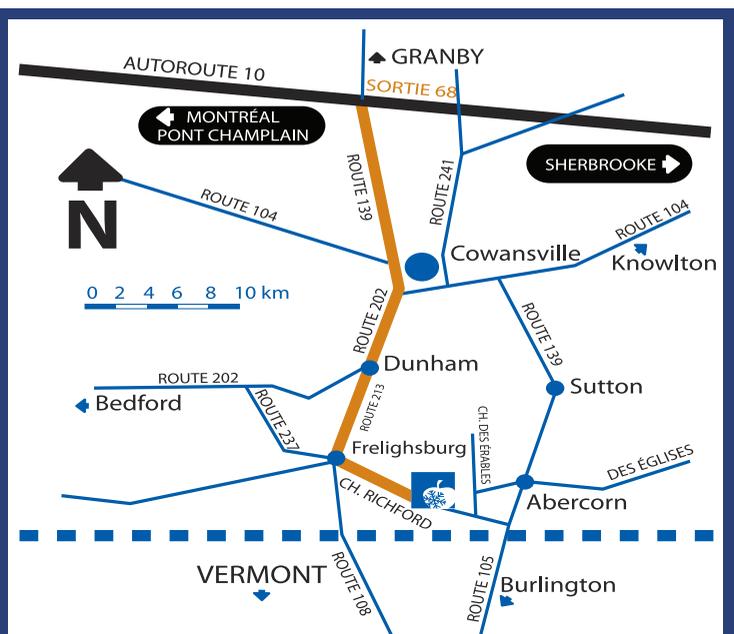
VENEZ NOUS VISITER!

COME VISIT US!

OUVERT 7 JOURS - OPEN 7 DAYS

Mai à décembre / May to December

**Salle de dégustation - Tasting room
Centre d'interprétation - Interpretation Center
boutique, terrasse, et plus encore!**



SAO La modération a bien meilleur goût. Educ'Alcool

*PRIX DU PUBLIC 2011 - Salon International des Vins et Spiritueux de Québec



DOMAINE Pinnacle
Cidre de glace - Ice Cider

150 chemin Richford • Frelighsburg (Québec) J0J 1C0 • tél: 450.298.1226

www.domainepinnacle.com

Mary S. Martin : « son bonheur de vivre à la campagne, ...un esprit, une luminosité, une ambiance » L'exposition 2013 : 13 au 21 juillet

« ...la beauté peut se trouver dans les choses simples. Je pense en général que mon art est une célébration ou un hommage au paysage rural. Je le trouve magnifique dans sa simplicité et il représente une façon de vivre qui me tient à cœur. » MSM



Une visite à l'atelier de Mary S. Martin, c'est un rendez-vous avec les couleurs vibrantes, l'assurance tranquille d'une artiste en pleine possession de ses moyens, « attentive aux configurations et aux contrastes » des sentiers de neige en forêt, des transformations au jardin ou des jeux d'ombres de la lumière automnale.

Fascination, magie et silence d'un atelier d'artiste: les huiles et les aquarelles rangées par thèmes, ou au gré de leur réalisation, sur des comptoirs et dans des tiroirs adaptés aux œuvres sur papier. Mary précise un détail, un lieu, un personnage, une influence, en toute simplicité.

« J'habite une petite ferme abandonnée où je vis au rythme de la nature... C'est souvent la qualité de la lumière qui attire mon attention, le jeu du soleil et des ombres, ou encore l'espèce d'atmosphère brumeuse et surnoise. » "Inveraray Pier", peint sur la côte ouest écossaise, illustre à merveille ces caractéristiques. « Quelquefois, c'est la couleur qui m'interpelle, surtout lorsque la chaleur et le froid se rencontrent. » Ou la scène s'impose d'elle-même, comme ces bateaux à l'ancre, sous un jeu de soleil et de nuages mouvants.

« Le défi ne réside pas dans le choix du sujet, mais bien dans l'interprétation... Elle doit être à la fois personnelle et sensible. C'est plus facile de relever ce défi lorsque je comprends bien le sujet et qu'il me touche. C'est pourquoi j'ai tendance à peindre ce que je connais, ce que j'aime... Je peux tout aussi bien peindre des grands paysages que des scènes plus intimes... comme des fleurs ou des chevaux de trait – tout ce qui fait partie intégrante de ma vie de tous les jours », souligne l'artiste.

Une partie de chasse à courre dans la région? L'artiste en profite pour capter des compositions inusitées, les cava-

liers en tuniques rouges et bombes noires, les chevaux dressés à l'exercice du club et la meute lancée sur des pistes imaginaires!

Son site Internet¹ est une véritable galerie qui étale les huiles et les aquarelles les plus récentes: la manière Mary Martin nous atteint subtilement et les thèmes champêtres des Cantons-de-l'Est et de l'Angleterre nous invitent à revisiter et humer nos espaces. On y apprend que Mary en est à sa troisième décennie de travail professionnel, qu'elle participe à des regroupements de créateurs reconnus (SCA, Société canadienne de l'aquarelle, CSPWC, Société canadienne des peintres à l'aquarelle et IAF, Institut des arts figuratifs).



Ses années de productions artistiques s'appuient sur un parcours varié : un bac en agriculture (Collège Macdonald); l'École des Beaux-Arts de Montréal, les universités McGill (certificat d'enseignement) et l'UQAM (sculpture). De 1970 à 1976, elle enseigne les arts plastiques, la biologie et l'anglais au Secondaire. Cette artiste souligne volontiers ses stages avec des maîtres tels Jacques Hébert (SCA, 1984, 85, 86) et Don Stone, (N.A., A.W.S., 1988 à 96). Leurs enseignements lui sont toujours aussi précieux.

Depuis 1981, Mary présente une exposition solo annuelle, à la galerie du Musée de la Société historique du

comté de Brome (Knowlton)². Deux fois finaliste au concours international « The Artist's Magazine », elle a exposé au Salmagundi, New York et une de ses toiles se retrouve dans une publication des éditions « International Artist Magazine ». Ses œuvres ont été sélectionnées pour des expositions de la Western Colorado Watercolor Society et de la San Diego Watercolor Society. Les plus récentes :



Vermont Conservancy (Vermont, 2010) et « Reflet du temps » (Centre culturel Yvonne L. Bombardier, janvier-avril 2012).

Cet art qu'on dit « traditionnel », figuratif, ne se révélerait-il pas aussi recherché et inspirant?

Lise F. Meunier

¹ www.msmartin.com

² Exposition Mary S. Martin, 13 au 21 juillet, 2013, Musée Brome County Museum

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca

VENDU



SUTTON | 818 OLD NOTCH
Maison chaleureuse de type pièce sur pièce de style rustique sise sur un magnifique terrain de plus de 61 hectares avec lac privé. Ruisseau et sentiers agrémentent le domaine. MLS 9044006



FRELIGHSBURG | 117 DES ÉRABLES 995 000 \$
Domaine privé de 46 acres niché sur les hauteurs! Maison d'inspiration 'post & beam' avec vue imprenable sur les montagnes environnantes. Bâtiment secondaire garage/loft appartement, étang. MLS 9460586



SUTTON | 2177 ALDERBROOKE 750 000 \$
Maison unique de style contemporain aux lignes épurées sise sur un terrain de plus de 8 acres. Grandes baies vitrées, beaux volumes, terrasse panoramique couverte avec spa. Magnifique grange de 60 x 40. MLS 9665107



FRELIGHSBURG | 13 DES POMMES 695 000 \$
Magnifique propriété de haute gamme campée sur les hauteurs et sise sur plus de 4 acres de terrain magnifiquement aménagé. Une piscine creusée, un superbe étang et un spa agrémentent le tout. MLS 10164856



FRELIGHSBURG | 252 DU PINACLE 1 295 000 \$
Domaine équestre de 45 acres au pied du Mt Pinacle. La maison d'inspiration contemporaine est lumineuse et aérée. L'écurie avec appartement et les garages sont à la fine pointe de la technologie. MLS 9890685



SUTTON | 1179 ALDERBROOKE 1 475 000 \$
Vaste maison principale de 4 cacs plus une charmante maison d'invités de 3 cacs sur 148 acres de forêts, prairies, étang, ruisseau et vue des montagnes. Vendue entièrement meublée et équipée. MLS 9508810



SUTTON | 654 CH. MORGAN 595 000 \$
Magnifique maison de 4 cacs très lumineuse grâce à une belle fenestration et des aires ouvertes. Située sur les hauteurs de Sutton, elle offre une vue saisonnière exceptionnelle sur les montagnes environnantes. MLS 10874086



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



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

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

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière

Centre d'art de la bibliothèque de Dunham

D'une même source magnanime : les douceurs de l'été et les talents de nos artistes



Jusqu'au 30 mai 2013 : la « **Collection permanente** » du Centre d'art de la bibliothèque de Dunham. Tous les tableaux et les sculptures regroupés dans la Salle Normand Gaudreau sont la propriété des citoyennes et citoyens de Dunham. Ce sont des créations uniques, produites par nos artistes, et qui ont été acquises grâce aux expositions « Choix du public », depuis 1997. Se sont ajoutées des dons d'artistes et des œuvres qui soulignent nos collaborations avec l'école de la Clé des champs, le Camp Garagona de Frelighsburg et le département de procédés infographiques du campus Brome-Missisquoi.



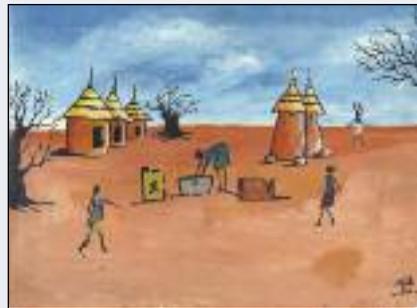
8 juin au 6 juillet (vernissage 8 juin à confirmer) : œuvres récentes de **Marek Latzman**, artiste multidisciplinaire qui présente ainsi ses démarches: d'abord la sculpture. « J'apporte mon calme issu de la nature dans votre jungle urbaine. »; la peinture, « Mon art est toujours figuratif. Mon art est une interprétation de la réalité, et non pas la représentation de celle-ci. Mon art est

vivant. Je reste toujours en contact avec la nature. Mon art est authentique, je reste toujours en contact avec la vie. (...) Mon art est figuratif, réaliste social. Par lui, je documente le monde contemporain. Mon art explore les thèmes donc du bien qui lutte contre le mal. - Des paysages d'autoroutes, de l'eau, de la nourriture et des gens au quotidien... » Une découverte, une expérience, une rencontre!

8 juin au 10 août : « **Couleurs d'Afrique** », dans la salle Kenneth Baker.

Il s'agit de créations récentes choisies par Guissé Salifou Boro qui étudie présentement à l'université de Koudougou, au Burkina Faso. Guissé (ou Sali!) a séjourné à Dunham lors d'un stage de Jeunesse Canada Monde. Ce projet d'exposition nous permettra de l'accompagner et de faire connaître des artistes et artisans burkinabés.

11 juillet au 10 août (vernissage 13 juillet) : « **Bleu-vert-rouge dans la danse** », la **15^e Exposition collective des artistes de Dunham**.



Nouvel été, nouveau défi : le Centre d'art invite les artistes de Dunham à présenter des œuvres de dimensions diverses mettant en vedette les trois couleurs annoncées ou une combinaison de deux des trois couleurs, sans oublier « la danse ». En avant la musique! Figuratives ou non figuratives, 2D ou 3 D : le style ou le genre

est à la discrétion de son auteur (e), de même que le choix des matériaux, des techniques et des titres; l'éventail des prix s'ouvre de 50 \$ à 400 \$.

L'inscription se termine le 30 juin et peut se faire par téléphone au 450 295-2621. Cette exposition se tiendra dans la Salle Normand Gaudreau.



15 août au 14 septembre (vernissage 17 août) : « **Skate** », une expo-photos de **Steve Pellerin**. L'été est une saison idéale pour le « skate », n'est-ce pas? Les photos de cette présentation attirent l'attention sur les jeunes qui s'adonnent à ce sport, symbole de liberté, de témérité et de jeu, aussi! Une exposition à message? Pourquoi pas! « Ce n'est pas une exposition sur des prouesses ou des cascades, mais avant tout un questionnement sur la place qu'occu-



pent ces jeunes adeptes de skate dans la société. Dans certaines municipalités, ils ont bien peu de place...

« Ma passion, ce sont les gens avant tout (rappelons-nous « Les visages de Brome-Missisquoi »). La condition humaine, c'est ce qui m'inspire le plus. Par cette exposition, je démontre carrément que le skate est un monde en soi ». À voir ou à revoir!

Lors des vernissages, l'entrée est libre au Centre d'art de la bibliothèque de Dunham, édifice Pierre Bernier, 3638 Principale, tél.: 450 295-2621.

Lise F. Meunier

PRODUITS DE CANARD pour le **BBOQ**

canard entier · poitrine & magret · poitrines marinées
pilons d'ails miel et ail · rôti · 4 variétés de saucisses
cuisses confites · mini-brochettes

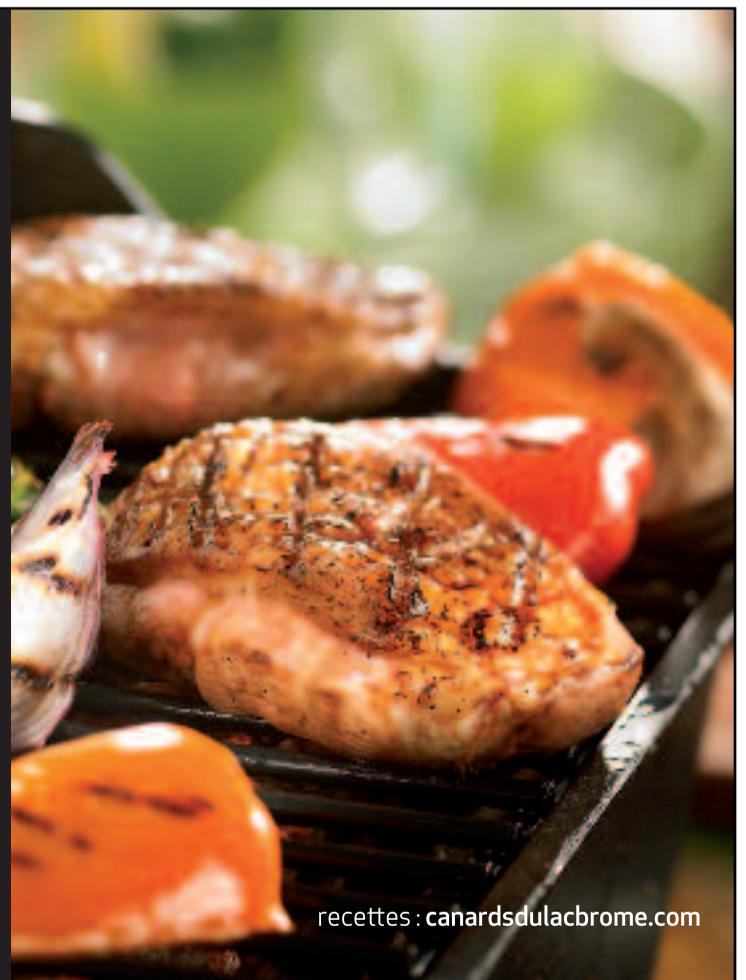


1912

100
ans

BOUTIQUE GOURMET

40, chemin du Centre, Knowlton QC, 450 242-3825 # 221



recettes : canardsdulacbrome.com



MARTINE GROH

Commis comptable

Depuis 2004

Tél.: (450) 330-2975

groh.martine@gmail.com

Services offerts

- Cycle comptable complet dans Simple Comptable
- Rapports de TPS/TVQ
- Paies et déductions à la source
- Gestion immobilière dans Proprio Expert
- Déclaration des revenus des particuliers
- Secrétariat et services administratifs

Excursions de 10 km ou 15 km en eau calme sur la rivière Missisquoi.

Kayak - Canoë - Service de navette

1121 Chemin Burnett, Glen Sutton, Québec
www.canoecosutton.com

DISPONIBLE SUR PLACE

Viande Highland
BIOLOGIQUE

AU DIABLE VERT

Glen Sutton | (450) 538-5639 | www.audiabilevert.com

Galerie d'Art LES IMAGIERS

19-5, Principale Nord
Sutton, Qc J0E 2K0
(450) 538-1771
lesimagiers.blogspot.ca
artiffrison.com

Heures d'été:
jeu. à sam. 11h à 21h
dimanche 11h à 17h

Fêtons Le Jardin - Celebrate the Garden

What better place to exhibit the spirit of Magnanimity than in our gardens?

Our gardens are always giving to us, with largesse of spirit; whether producing abundant food to nourish us physically or spiritually by fulfilling our sense of peace, tranquility and well being. Exercise is an added benefit as we stroll through touching and marvelling at each day's gifts. Flowers from our gardens can be used to beautify our own world or generously given to others, and who is more magnanimous than Mother Nature?

In this spirit, and after last year's success, The Brome Lake Garden Club is hosting its second Fêtons Le Jardin / Celebrate the Garden event on **Saturday, June 8th** from 9 a.m. to 4 p.m. in Knowlton. It is a Show and Sale of horticultural specialties and Arts and Crafts for the Garden. Various horticultural producers and small individual growers will be offering their selected plants and new items for sale. Visitors will be able to browse through a variety of trees, shrubs, rare perennials, hardy roses, aquatic and indigenous plants, succulents, herbs, veggies, mosses and more.

To add the finishing touches to your landscape, you will find hand-crafted bird baths and bird-houses, statuary, pottery, folk art, wrought iron, fountains, troughs, scarecrows, garden struc-



tures, and other gems from local artisans. The Brome Lake Garden Club will have their own tent, where you can shop from a wonderful choice of used and new gardening books and treasures, as well as taking a chance on some exceptional prizes in their raffle.

In the spirit of 'Magnanimity', the club will be giving proceeds from the show back to the community. Last year's proceeds went towards the Knowlton Academy Breakfast Program.

Information : 450 243-0890 or debhornig@axion.ca

Anyone, interested in gardening, whether a seasoned gardener or rank beginner will enjoy this show and the sense of Magnanimity evoked!

Debbie Hornig



Pepiniere S. G. (Sauvageau)



Poterie Pluriel Singulier (Michel Viala)



atelier  bouffe

Objets de cuisine et de maison.
Épicerie fine.

14, rue Principale Sud, Sutton (Québec) 450 538 2766

La Vie Dehors
Sutton
20, Principale Nord

Logos: Cannondale, ARINONI, MAVIC, EASTON, SCOTT, SHIMANO, TIME, X-FRAME

VENTE, LOCATION, RÉPARATION



Grandeur d'âme



Je l'affirme de nouveau : les mots que nous utilisons créent notre réalité. Oui, les mots sont à ce point puissants. De plus, selon notre expérience, nous y associons des émotions. Par exemple, le mot spiritualité peut éveiller des émotions intenses tel l'espoir ou la colère. Ceci dit, les mots permettent de décrire le monde dans lequel nous vivons ou du moins comment nous le percevons.

La magnanimité, quel mot puissant! La beauté, la bienveillance, la bonté et la générosité en sont des synonymes. Un mot qui exprime la vertu de grandeur d'âme, qui reconnaît une attitude bienveillante et généreuse. J'avoue que le fait que les humains aient créé un mot pour représenter cette réalité m'émeut tendrement. Que ces qualités soient associées à l'âme- l'essence de l'être- m'enchantent. Un mot d'une douceur qui m'apaise...

Un mot que nos écoles auraient besoin de mettre en valeur de nos jours. Ce serait un bonheur qu'il remplace le mot intimidation, une réalité dans le quotidien de trop de jeunes ; que l'on parle davantage de valoriser la différence et la bonté que de se valoriser aux dépens des autres. L'intimidation a toujours fait partie de la réalité de l'adolescence. Par contre, de nos jours, l'utilisation des médias sociaux ne fait qu'augmenter son effet dévastateur.

Je comprends qu'il est important de dénoncer l'intimidation et toutes autres formes de violence dans nos écoles. Mais comment donner de l'attention au « problème » sans que ça devienne un piège? Je m'explique. Devant l'augmentation de l'intimidation et selon une approche systémique, je me questionne sur l'environnement social qui peut y contribuer. Cela ne déresponsabilise pas la personne qui fait l'action d'intimider ou d'utiliser d'autres formes de violence, mais cela peut l'aider à avoir un regard magnanime sur ses motivations et les besoins auxquels elle cherche à répondre par ce moyen. En effet, la violence sous toutes ses formes demeure un problème complexe auquel nous ne trouverons pas qu'une seule cause ou qu'une unique solution.

Émettons l'hypothèse que certains jeunes, en manque d'être reconnus et d'avoir leur place dans la société, nous lancent un cri haut et fort.

Les médias ont compris depuis longtemps que le drame sensationnel était « vendeur ». Pour certains jeunes aux besoins inassouvis d'attention et de reconnaissance, ils pourraient y voir un moyen plutôt « malsain » de répondre à leur besoin d'être recon-

nu. Je suis consciente que je lance là une hypothèse plutôt sombre. Mais je ne peux m'empêcher de penser à toute la médiatisation qui entoure les drames humains.

Ma conscience me guide que cette voie n'est pas la bonne. Si elle fonctionnait, on verrait une diminution de la violence. Ce n'est pas le cas et je crois que nous avons collectivement le pouvoir de changer les choses. Pour ce faire, je vais possiblement égratigner quelques-unes de vos croyances... Je dirais que nous devrions cesser de lire, d'écouter ou d'acheter les médias qui mettent la violence au premier plan. Les médias ont le pouvoir de former les normes sociales et de développer en nous une image collective de notre monde. Parfois, j'imagine une personne qui, clouée à son lit, n'aurait comme seul contact avec le monde extérieur que les nouvelles de 18 heures. Cette personne pourrait se créer une image du monde qui deviendrait sa réalité...

Ce que je veux dire, c'est que les médias peuvent être au service d'une société plus respectueuse des différences. Des médias qui nous montrent davantage des actes de générosité et de bonté. Je crois que ce n'est pas de nier la violence qui existe dans le monde, mais de créer dans la conscience collective un monde magnanime où la bienveillance et la générosité sont réalité. Un monde dans lequel chacun aurait sa place et sa valeur, avec comme effet de nous reconnecter collectivement à notre grandeur d'âme.

Utopique? Possiblement, mais devant la tendance médiatique à nous montrer de la violence toujours plus atroce, j'ose croire que je vis dans un monde d'une nature bienveillante et généreuse... un monde magnanime !

Note de l'auteure : Parlant de médias, j'octroie une médaille, un cœur d'or au Journal le Tour et son rédacteur en chef, pour nous inviter à développer sur des thèmes telles l'harmonie, la bonhomie, la perfectibilité, la magnanimité... un journal qui nous procure l'espace pour la promotion de valeurs humaines et de bonté. Merci !

Votre coach bienveillant,
Francine Dubuc, T.S. PCC
Coach professionnelle

Membre de l'OTSTCFQ et de la Fédération internationale des Coaches (ICF)
Merci de me faire parvenir vos opinions ou réactions à info@lantidote.ca




Les maisons Trigore

Entrepreneur général

- Projets de maisons neuves
- Agrandissements
- Charpentes

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

RBO: 8347-8230-39

EXCAVATION
CLAUDE LAPLANTE inc.
(450) 538-2277 / Cell.: (450) 578-4692
11, Dyer, Sutton
excavationclaudelaplanthe@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  


DUBOIS AMÉNAGEMENT

Transplantation

Tél. : 450 242-1992
Fax : 450 242-2146
Cell.: 450 522-3032

Denis Dubois

Transplantation d'arbres
Achat et vente d'arbres
Tree spade services
Tree buying & selling services

NATURE ET CRÉATION

La plus naturelle des galeries du Québec

Nature et Création grandit encore et toujours. Pour sa 13^e édition, 65 sculpteurs exposeront plus de 200 nouvelles pièces dans les jardins, à la boutique et sur la terrasse du premier vignoble québécois : le *Domaine des Côtes d'Ardoise* à Dunham, dans les Cantons-de-l'Est, sur la première Route des vins du Québec. Une magnifique vitrine pour des artistes de grand talent. Que de chemin parcouru depuis la première édition qui, en 2001, présentait les œuvres de 9 sculpteurs. Cet événement culturel se tient du 14 juillet au 20 octobre. Accessible tous les jours de 10 h à 18 h, l'entrée en est gratuite. Pour en savoir plus, visitez le www.natureetcreation.ca.



*Les amis de Gaïa : Guy PIERRE
(exposée au château FRONTENAC de Québec)*

Cette exposition permet aux visiteurs de découvrir de magnifiques œuvres dans un environnement naturel. Une variété de styles et de techniques est représentée à



chacune des sculptures. De plus, ces dernières réunissent différentes matières telles que la pierre, le bois, le marbre, l'argile, le fer, le cuivre, le ciment et le bronze. Les œuvres d'art présentées sont de toutes tailles : petites, moyennes et de taille monumentale. Une expérience unique au Québec dans un environnement naturel qui s'adresse à toute la famille. Vous pouvez y pique-niquer tout en dégustant un bon vin et en admirant les sculptures dans un décor enchanteur!



Cette année encore, les visiteurs sont conviés à voter pour leur sculpture préférée. Deux prix du public seront remis aux artistes dont les œuvres auront été les plus appréciées. À la fin de la saison, toutes les personnes qui auront rempli un bulletin de vote seront admissibles au tirage d'une œuvre d'une valeur de 300 \$. L'an dernier, le prix du public a été remis à **Guy PIERRE** pour une sculpture de bronze intitulée *Les amis de Gaïa*, et l'heureuse gagnante d'une sculpture de 300 \$ fut madame **Michèle COULOMBE** de Montréal.

Les propriétaires Steve Ringuet et Me Julie Tassé ainsi que Marc Colpron et la Dre Ginette Martin, fiers de leur 3^e saison à la barre du vignoble, sont prêts de nouveau à relever le défi. Leur principal objectif est de faire connaître *Nature et Création* afin d'attirer plus de visiteurs à Dunham et plus d'acheteurs dans le but d'aider les artistes à vivre de leur art.

Cet événement, mis sur pied grâce à la collaboration d'un comité de bénévoles, est



soutenu financièrement par la Ville de Dunham, le Fonds culturel de Brome-Missisquoi, Radio-Classique CJP 99,5 ainsi que par de nombreux commanditaires et parrains qui financent certaines des œuvres présentées.

Jean-Pierre Ménard
450 295-2020

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

COURVOISIER
CONSTRUCTION
INC.

DUNHAM

450 521-7405
courvoisierconstruction.com

Plomberie A.G.

Plomberie générale
Chauffage · Ventilation
Pompes submersibles
Chauffage radiant

Service et installation
de pompes pour puits
Desservons la région
des Cantons-de-l'Est

ANDRÉ MASSEAU
(450) 266-0227

222, Ottawa, Cowansville, Qc
Fax : 450 266-4569

CASA SJD
BROCANTE
ART & ANTIQUITÉ

544 Chemin Knowlton
Lac Brome, Québec
J0E 1V0

Tél.: 450-242-2643

atelier de
conception
écologique

CUISINES INC
MULTIPLEX

cuisine
salle de bain
mobilier intégré

De l'idée initiale
à l'installation finale
Des espaces Inspirants
qui maximisent le
potentiel spatial

514 543 7002
cuisinesmultiplex.com

CANTONS-DE-L'EST
MONTRÉAL

PLOMBERIE Goyer INC.

CMVTQ
Compagnon des métiers
mécaniciens en plomberie
du Québec
R.B.Q. 1163-2692-85

Que
buvez-vous?
What are
you drinking?

Test et analyse bactériologique de l'eau – adoucisseur – traitement UV
Bacteriological and water analysis – water softeners – ultraviolet treatments

450 263-2226 • plomberiegoyer.com



Certified Massage Therapist
Tao Shiatsu
Praticien certifié en Massothérapie




Lawrence Lescort
Traitements à domicile disponibles

450 538-0710 | lawrence@holistic-hands.com | www.holistic-hands.com

Anik Kelly
Massothérapie
450 538-0187
450 577-0166

Masso Kiné
www.anikkelly.com
18, rue Highland
Sutton, Qc

Massothérapie Sutton
un moment de pur bonheur!

Sylvie Mailloux Phaneuf
Massothérapeute diplômée
16, Gagné, Sutton, Qc
J0E 2K0
450 931-0559
Reçu d'assurance disponible
Hum!! Ça sent bon!
Produits pour le corps
www.massotherapie-sutton.com



Dre Snezana Stanoslovic
omnipraticienne · www.docteurstan.com

PASSEZ À L'ACTION, SANS CHIRURGIE...

- Traitement des rides et du visage
- Traitement des varices et de la couperose
- Taches pigmentaires
- Traitement des bourrelets disgracieux
- Épilation au Laser pour tous types de peau (Alexandrite et NdYag)

450 243-0005 273, chemin Knowlton, Knowlton

Soins des pieds
À domicile ou à la Clinique

Catherine Sellier
Infirmière en soins des pieds
Membre OIIQ - Reçus pour assurances

- Amincissement - Coupe et nettoyage des ongles
- Prévention des ongles incarnés
- Traitement des callosités et des cors - Massage des pieds

34C, Principale Nord (porte arrière) - Sutton 450 538-4091




Tarot pratique

Un Tarot qui ne prédit pas l'avenir mais concrétise le rapport à l'inconscient pour mieux vivre avec soi-même.

Denise Verville
Cartomancienne ayant 30 ans d'expérience en lecture du Tarot.

Cours individuel et de groupe disponible.
(450) 295-3462
deniseverville@gmail.com

La magnanimité au cœur du CSSS La Pommeraie

La magnanimité est au cœur des valeurs intrinsèques, associées à la prestation des soins de santé sécuritaires, intégrés et efficaces à laquelle nous souhaitons tous avoir accès. Le CSSS La Pommeraie s'est engagé auprès de sa population à continuer de fournir de tels soins et d'atteindre de nouveaux sommets de qualité en ce sens. La devise, *La personne au cœur des services*, témoigne d'ailleurs du caractère central de cet engagement. Le concept de magnanimité fait aussi partie intégrante du quotidien des 1 300 employés, des 134 médecins et pharmaciens et des 250 bénévoles qui œuvrent au CSSS La Pommeraie. En effet, le travail de plusieurs d'entre eux s'apparente à une vocation d'aide dont la pierre angulaire est la recherche du mieux-être et de la santé des autres.



Bruno Petrucci, directeur général du CSSS La Pommeraie

Bref historique

Le CSSS La Pommeraie a été créé le 8 juillet 2004, à la suite de la fusion des CLSC et CHSLD de la Pommeraie et de l'hôpital Brome-Missisquoi-Perkins. Ces regroupements d'établissements et la création des CSSS ont eu lieu partout au Québec à peu près à la même époque. Le CSSS La Pommeraie réunit donc l'hôpital BMP à Cowansville, un service de soutien à domicile, cinq CLSC et cinq centres d'hébergement répartis sur les territoires de Cowansville, Bedford, Sutton, Farnham et Lac-Brome. « La raison d'être d'un CSSS, c'est de regrouper trois grands axes : la mission hospitalière, la mission CLSC et la mission hébergement », explique à ce sujet Bruno Petrucci, directeur général du CSSS La Pommeraie.

Le directeur général

M. Petrucci est entré en fonction le 31 mai 2011. Titulaire d'une maîtrise en administration des affaires et d'un baccalauréat en architecture, il cumule plus de 20 années d'expérience dans le domaine de la santé. À la question sur l'aspect le plus intéressant de son travail, il répond que c'est la collaboration avec les gens qui le passionne. « De plus, la santé est un sujet qui nous touche tous,

personnellement et collectivement. Mon travail me donne la satisfaction de penser que je contribue à améliorer la santé des autres », confie-t-il à ce sujet.

Les forces reconnues et les défis à relever au cours des prochaines années

M. Petrucci souligne qu'une des grandes forces du CSSS La Pommeraie est d'avoir un hôpital extrêmement bien ancré dans sa communauté. « Quand on parle des différents établissements et notamment de l'hôpital BMP, les gens d'ici ont la main sur le cœur et le torse qui bombe », atteste-t-il. De plus, selon ce dernier, la culture d'innovation, de qualité et de sécurité, combinée au dévouement exemplaire des médecins, du personnel et des bénévoles, constituent d'autres facteurs-clés expliquant la bonne performance du CSSS La Pommeraie et ce, malgré des ressources financières limitées.

Pour les années à venir, certains sujets mériteront toutefois une attention constante. « Quand on a un grand territoire et des petites populations, c'est un plus grand défi de maintenir des soins de proximité dans chacun des pôles de services, mais c'est ce que nous voulons continuer à faire », souligne M. Petrucci.

D'autre part, depuis 2010, de nouveaux médecins spécialistes se sont joints au CSSS La Pommeraie et d'autres arriveront d'ici 2015. « C'est très positif parce qu'on réussit à répondre davantage aux besoins de la population. Par contre, ça crée une pression sur l'organisation qui doit fournir tout le soutien clinique, administratif, les espaces et les équipements à ces médecins-là », explique également M. Petrucci. De plus, le directeur général indique qu'il faudra continuer à développer les stratégies en soutien et développement aux communautés et à se préoccuper toujours plus de l'approche concernant les personnes âgées. « En raison du vieillissement de la population, nous devons constamment nous ajuster », conclut-il.

Julie Constantineau
agente d'information au CSSS La Pommeraie



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
Home Hardware La quincaillerie du village
450-538-5888

Ouvert 7 jours par semaine ! / Open 7 days a week !
44, Principale Nord, SUTTON 538-2211

LE DONATEUR FUTÉ

Maladie, recherche, pauvreté, maltraitance, culture, environnement, animaux, errance, dignité et j'en passe : les causes pour recueillir des fonds sont toutes aussi variées que valables. Heureusement qu'il existe beaucoup de personnes magnanimes et volontaires pour donner généreusement temps et argent. Grâce à ces gens, notre monde s'en trouve amélioré par la découverte d'un nouveau remède, la distribution de nourriture à des enfants affamés, la construction d'une maison accueillant les patients en fin de vie, la création d'un refuge pour femmes battues et bien d'autres.

Malgré tous ces gestes de magnanimité, nous savons tous pertinemment que les besoins demeurent criants et qu'il n'y a pas de limites à l'embellissement qu'on peut apporter à ce monde. Mais comment faire PLUS?

Traditionnellement, les bienfaiteurs donnent aux organismes de leur choix en rédigeant un chèque ou encore, méthode très populaire depuis quelques années, par le biais d'Internet avec carte de crédit. Cette dernière méthode est simple, rapide et efficace, mais est-elle la plus efficiente? Il existe d'autres possibilités qui, à dépense égale, augmenteront la valeur du don. Laissez-moi vous démontrer deux options.

	Vendre les titres et faire un don en espèces	Donner les titres directement
VVM du don (a)	\$ 50,000	\$ 50,000
Prix de base rajusté	\$ 10,000	\$ 10,000
Gain en capital	\$ 40,000	\$ 40,000
Gain en capital imposable	\$ 20,000	\$ -
Impôt sur le gain en capital @ 46 % (b)	\$ 9,200	\$ -
Economie d'impôt découlant du crédit d'impôt pour don (c)	\$ 23,000	\$ 23,000
Montant réel du don	\$ 50,000	\$ 50,000
Coût total du don = (a) + (b) - (c)	\$ 36,200	\$ 27,000

Don en actions

Les dons à des organismes reconnus de bienfaisance peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt qui s'élevait en 2010, pour les dons au Québec de plus de 200 \$, à 48.2 %. Au lieu d'argent comptant, un donateur pourrait choisir de plutôt donner des titres avec des gains en capital accumulés. L'organisme reçoit alors la pleine valeur de ces titres et remettra un reçu de charité de ce montant. D'autre part, pour encourager les dons, le fisc ne chargera aucun impôt sur le gain en capital des titres donnés. Pour mieux illustrer l'impact financier entre les dons en titres ou en argent, voici un tableau comparatif en supposant une **juste valeur marchande** de 50 000 \$, un **prix de base rajusté** de 10 000 \$ et un taux d'imposition de 46 %.

Don d'une police d'assurance-vie

L'utilisation d'une police d'assurance-vie est rarement envisagée pour effectuer une donation. S'il est vrai que le bénéficiaire ne recevra l'argent qu'après la mort du donateur, il n'en demeure pas moins que le montant pourra, à ce moment, être beaucoup plus substantiel que les primes payées.

Il y a deux façons de donner avec une police d'assurance-vie :

Le **don immédiat** d'une police nouvelle ou en vigueur se fait en désignant l'organisme de charité comme bénéficiaire et propriétaire. Les primes payées subséquentement ouvrent droit à un crédit d'impôt de même que la valeur de rachat d'une police existante au moment du don. Dans ce dernier cas, il y a toutefois possibilité que la cession soit imposable, mais le reçu pour don compense généralement l'impôt exigible. Il faut aussi savoir que le transfert de propriété ne pourra être modifié par la suite.

Le **don différé** consiste à désigner un organisme comme bénéficiaire, mais non comme propriétaire de la police d'assurance. Dans cette situation, il est toujours possible de modifier le bénéficiaire, mais les primes payées ne donnent pas lieu à un crédit

d'impôt. En fait, c'est le montant total de la prestation de décès qui pourra figurer comme don dans la déclaration de revenus de la personne décédée. Voilà une belle façon de réduire l'impôt au décès tout en favorisant une œuvre qui nous tient à cœur.

Vous voyez? En usant d'un peu de créativité dans sa façon d'exprimer sa magnanimité, on peut maximiser les bienfaits pour autrui tout en tirant pleinement parti des mesures mises en place par le fisc pour encourager la générosité.

Guy Choinière
Gestionnaire de portefeuille
www.guychoiniere.com




CRÉATION ET RÉAMÉNAGEMENT DE PLATES-BANDES

Entretien :
Printanier et automnal
et/ou visites régulières

450 298-5061
paysages.elise.et.diane@gmail.com



MASSOTHÉRAPIE

Shiatsu, Suédois, sur chaise
À domicile, en entreprise
Reçus d'assurance

Service in English available

**MÉDITATION BOUDDHISTE
YOGA**

Daniel Laberge
(450) 538-3676



QI GONG ET ACUPRESSION

Le feu libérateur du cœur
De l'anxiété à la joie

Atelier : 9 juin à Sutton

D'autres dates à venir à Montréal & Estrie : surveillez essencevie.com ou inscrivez-vous à notre liste d'envoi.

Cours hebdomadaires : Frelighsburg, Cowansville, Montréal
Consultation et cours privés sur rendez-vous

Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience

Nathalie Berger, M. Sc., N.D.
Thérapeute et enseignante de Qi Gong
450 298-1463 www.essencevie.com



Santé Chiropratique
Dre Nolwenn Falquet
chiropraticienne



Soins chiropratiques efficaces
et sécuritaires pour toute la famille

Oreillers orthopédiques
Orthèses plantaires
Suppléments nutritionnels
et programme perte de poids

450 538-6868
34-C rue Principale Nord, Sutton

**Thérapie des jeux de sable
pour enfants**

Coaching pour les parents

Marjolaine Bédard, BAC. es. sc.
Infirmière clinicienne en pédiatrie et pédo-psychiatrie
450 538-6767



Soins énergétiques
Art-thérapie
Rites chamaniques

Bénédicte Deschamps
(450) 298-1171
benedicte_deschamps@hotmail.com

**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/ou dissolvant
use alternative à la chirurgie et aux injecteurs.

107, Principale nord, Sutton (DE 2K0)
(450) 538-6371
Sur rendez-vous
www.cferronac.com



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

Le Festiv'Art de Frelighsburg place sa 17^e édition sous le signe de l'eau

Événement phare annuel des arts visuels dans Brome-Missisquoi, le Festiv'Art présente, le week-end de la Fête du travail, une 17^e édition inspirée du thème de l'eau. En effet, dans le cadre de l'Année internationale des Nations unies de la coopération dans le domaine de l'eau, quelque 125 artistes-peintres et artisans exposeront 3 000 œuvres d'art dans les rues du village.

Outre sa grande galerie d'artistes exposants, le Festiv'Art propose, encore une fois cette année, une exposition d'envergure au Centre d'art. De plus, il présente toute une panoplie d'activités artistiques – espaces de création, démonstrations du travail d'artisans, prestations musicales – tous axés sur l'originalité, la convivialité et la participation du public local et des visiteurs.



tion de plastique. Des gouttes d'eau découpées dans des bouteilles transparentes ou translucides seront fixées à la clôture de l'école pour produire un effet saisissant de cascade.

Pavillon de la Société canadienne de l'aquarelle

La Société canadienne de l'aquarelle et le Festiv'Art concluent cette année une première collaboration en présentant les œuvres d'une vingtaine d'aquarellistes. Démonstrations et ateliers sont au programme du pavillon dont l'aménagement visuel et sonore rappellera la thématique de l'eau.

Village des artistes pêcheurs

Venez admirer le travail de cinq jeunes artistes-peintres qui feront des chefs-d'œuvre de cinq cabanes à pêche. Les œuvres iront ensuite égayer le village de pêche de Philipsburg l'hiver venu. Au programme : musique enlevante, couleur et originalité!

Le Festiv'Art, un rendez-vous festif à ne pas manquer le samedi 31 août, de 11 h à 18 h, et le dimanche 1^{er} septembre, de 10 h à 18 h.

François Marcotte

Ostéopathie
Catherine Foisy

Des soins de santé globaux pour une clientèle variée

douleurs au dos et au cou
douleur sciatique

maux de tête et migraine
stress, dépression, anxiété

troubles ur-gynécologiques
troubles digestifs

suivi de grossesse
troubles chez le bébé et l'enfant

Centre du Soleil
58 Principale N., Sutton
450 558-3943
www.osteo-catherinefoisy.com



Trois artistes frelighsbourgeois au Centre d'art

Les artistes Michel Dupont, Jacques Lajeunesse et Marie-Claude Lord occupent le Centre d'art de Frelighsburg. **Michel Dupont**, dont la galerie d'art a pignon sur rue à Frelighsburg depuis 20 ans, poursuit son expérimentation en estampe en

présentant ses plus récentes œuvres dans la série *Le bruit de la soie*. **Jacques Lajeunesse** enseigne le dessin et la peinture selon la technique des maîtres anciens.

Ses œuvres peintes se retrouvent dans des collections de France, des États-Unis et du Canada. **Marie-Claude Lord** explore par la peinture les effets possibles de la qualité du paysage sur l'indice de bonheur d'une population en s'inspirant du village de Frelighsburg.



Art textile communautaire

Animée par l'immense succès remporté par le projet tricot-graffiti, qui a mis à contribution pas moins de 200 personnes l'an dernier, Johanne Ratté poursuit son exploration du domaine de l'art communautaire en mettant de l'avant trois projets sur le thème de l'eau. Trois installations artistiques aux couleurs festives décoreront le village : trois poissons rouges et blancs (koi) aux écailles crochetées seront suspendus aux pins géants de l'hôtel de ville; de grands panneaux tout de laine tricotés, flotteront au-dessus de la rivière pour former d'immenses vagues; la troisième installation est un happening communautaire de récupéra-



Le Festiv'Art, un rendez-vous festif à ne pas manquer le samedi 31 août, de 11 h à 18 h, et le dimanche 1^{er} septembre, de 10 h à 18 h.

François Marcotte



SÉLECTION d'une centaine de THÉS EN VRAC, nombreux ACCESSOIRES, THÉIÈRES, CERTIFICATS CADEAUX

Le comptoir DU MARCHAND DE THÉ

Venez EXPLORER l'univers du thé et DÉCOUVRIR, sur place ou pour emporter, les thés de notre CARTE DES THÉS, dont le délicieux CHAI MAISON

Vivez l'EXPÉRIENCE et approfondissez vos CONNAISSANCES lors des Ateliers de dégustation thématiques :

LE THÉ : INTRODUCTION ET DÉCOUVERTE
LES THÉS BLANCS ET VERTS : FINESSE ET FRAÎCHEUR
LES THÉS VERTS ET LE MATCHA : RAFFINEMENT JAPONAIS
LES THÉS WULONG : RICHESSE AROMATIQUE
LES THÉS NOIRS OU ROUGES : LA SOIF DU MONDE
LES PU ER OU LES THÉS SOMBRES : VIEILLIS ET DE GARDE
THÉ ET CHOCOLAT : ACCORD ET FUSION

Durée env. 3h | Coût 25\$+tx | Places limitées | Réservez!

INFORMATIONS POUR LES DATES ET RÉSERVATIONS :
Téléphone : 450.538.2002
Lecomptoirumarchanddethe.wordpress.com
Facebook : /Le comptoir du marchand de the

17C, rue Principale N. SUTTON

FESTIV'ART
– APPEL DE DOSSIERS D'ARTISTES –

À l'aube de ses 17 ans, le Festiv'Art, la plus grande galerie d'art en plein air au Québec, fait appel aux artistes en arts visuels et artisans en métiers d'art désireux de participer à sa foire des arts qui attire quelque 15 000 visiteurs et génère des ventes de plus de 100 000 \$ annuellement, ce qui en fait l'un des plus importants événements touristiques et culturels du genre en région.

Célébration des arts unique en son genre, le Festiv'Art emprunte les rues et galeries du village de Frelighsburg pour présenter dans une ambiance champêtre festive quelque 3 000 œuvres d'art signées par 125 artistes-peintres et artisans.

Le Festiv'Art est l'un des festivals d'art visuel qui offrent aux artistes et artisans les prix de participation les plus généreux au Québec. Cette année encore, pas moins de 3 500 \$ seront attribués – 1^{er} prix : 1 250; 2^e prix : 750 \$; 3^e prix : 500 \$; prix des métiers d'art : 300 \$.

Prix spécial de 2013
Un prix spécial de 700 \$ sera décerné par un jury à l'artiste inscrit au Festiv'Art de 2013 qui aura créé la plus belle œuvre inspirée du thème de l'eau, thème que célèbre cette année le Festiv'Art dans le cadre de l'Année internationale des Nations Unies de la coopération dans le domaine de l'eau. **La participation des artistes à ce concours est facultative.** Les artistes qui souhaitent participer au concours devront inscrire leur œuvre le matin du samedi 31 août en arrivant sur le site du festival.

Les critères de participation au Festiv'Art et le formulaire d'inscription sont disponibles sur le nouveau site du festival à l'adresse www.festivart.org.

Pour de plus amples renseignements :
Marie-Claude Lord, responsable des artistes
Tél. : 450 298-1467
marieclaudelord.com

Mais oui, « magnanimité » is a great word

When I am in New York, *particulièrement quand je suis au volant*, on the Long Island Expressway, *j'observe des gestes méchants*, gestures of the middle finger, more often than I observe magnanimous gestures. *Bien sûr*, in the country of which I am a citizen, the United States of America Inc., the unofficial salute to the flag is to raise one finger and shout: "We're Number One!" As the *américanobécinois* saying goes: « *La distance entre un doigt et l'autre est petit.* »

Pour moi, pour être généreux envers quelqu'un de moins puissant ou de moins fortuné que soi-même est l'essence de la magnanimité. Toutefois, aux États, elle est considérée comme une croyance religieuse où la magnanimité devrait trickle down des riches. C'est une croyance dont l'heure a passée, non?

Trickle-down economics is viewed by the rich and powerful as one big magnanimous gesture, is it not? *Mais je pense que*, in a truly great society, magnanimity would not be manifested in a mere trickle; instead, the magnanimous would reign. *Je pense que* the time has come to say bye-bye, *bonsoir la visite*, to trickle-down magnanimity.

Je pense qu'il y a une magnanimité plus authentique qui fait partie de la Nouvelle Spiritualité qui est tellement évidente au Québec. Sur la rue Principale, au lieu de dire « à la prochaine » ou « Cheers », plus de gens me disent : « Namaste ». When we say « Namaste » we are saying, « I bow to you ». *Donc, quand on dit « Namaste », on encourage la magnanimité, non?* In the Old World, we bowed to royalty; in the New World, we are bowing to each other more often.

Even on the Long Island Expressway, I sometimes see bumper stickers that say: « Namaste ». *Bien sûr*, there are more bumper stickers on the expressway that say « NRA » or « Semper Fidelis », to declare allegiance to the National Rifle Association and to the United States Marine Corps *mais, ce que je remarque aussi, ce sont des signes de changement.*

En parlant de signes de changement... Je suis plus amateur de sports professionnels qu'amateur de religions organisées. Mais, quand j'ai vu le pape François choisir de laver les pieds des jeunes détenus, comme un acte sacré pour Pâques, j'ai été touché par la magnanimité de son geste. Certains de ces détenus étaient des femmes et certains étaient islamiques. Le pape précédent a lavé les pieds des prêtres pendant deux ans, puis il a arrêté de faire ce rituel avant Pâques. Mon dieu, when Pope Francis washed the feet of prisoners, women, and muslims, he elevated a church ritual to a truly magnanimous human act... Peut-être que la magnanimité du pape François fait partie de la Nouvelle Spiritualité?

Quelquefois, nous devons nous rappeler de faire attention, parce que tout est lié et tout change. Autrefois, il y avait plusieurs anglophones au Québec qui pensaient que c'était un acte de magnanimité de leur part de communiquer en français, non? Et aujourd'hui? Il n'est pas clair pour moi combien de personnes continuent à penser de cette façon. Ma perspective est limitée parce que je suis un américanobécinois qui habite la moitié du temps au Québec et l'autre moitié aux États.

Parce que je suis un américanobécinois anglophone, je pense que c'est un geste magnanime quand mes amis francophones sont patients avec moi, surtout quand je lutte pour communiquer en français et franglais. After all, in plain English, the language of Québec is French. (Which does not mean there is no room for English.)

Mais oui, « magnanimité » is a great word. C'est un mot qui n'est pas souvent sur les lèvres des gens, mais peut-être le moment est-il venu d'utiliser ce mot plus souvent. (Bien sûr, ce mot serait entendu plus souvent au Québec si plus de gens parlaient français.)

John-Jean
Pour en obtenir plus de John-Jean, for excerpts from his novel: www.staffordshhh.com.

The gift of giving

Magnanimity: the word is defined as the state of being very generous, either literally or in spirit or the fact of showing great generosity or giving great gifts.

I would like to recount my experience doing the Star d'un Soir at the Salle Alec & Gérard Pelletier.

It was one of the best nights of my life! The Salle Alec & Gérard Pelletier is a wonderful place under the stage lights. I can tell you that I certainly felt like a star. I was accompanied by Michael Hines on the piano for one of my songs. I was so proud to perform with Michael, who is so much fun and such an amazing artist.

Denis Boulanger, my sponsor for the Star d'un Soir, encouraged me and told me to never give up on my dream. To have someone like him give me those words made me feel like I could take on the world! The many pledges he got for my performance, from so many caring and generous people who believed in me, really blew me away.

So much talent blessed the stage that night - the performers and their sponsors raising money to



keep the Salle up and running.

I encourage everyone to stop by and check out the many shows the Salle has to offer. For my fellow youth, you might like to come by to enjoy or perform at the next Chill Zone open mike put on by La Maison des Jeunes/ Sutton Youth Center's "Le Spot".

As I grow up and experience the world, it's nice to know that there are many who carry the trait of Magnanimity. From Mrs. Larocque, a former teacher at Sutton School, who has been giving her literacy award to students for many years to The Brome Bright Lights with their short story writing contest. These prizes really encourage kids to write and create wonderful stories.

In my community of Sutton, a place with so many gifted artists, it's the generosity of others that inspire much of the creativity. I thank them all so much for believing in me.

Bethanie Boivin, 12 Years Old



Antiquités
G. Chamberland

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

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

Tél.: (450) 295-1190/1490
Email: antiquesgo@vivomail.ca
www.antiquesgc.ca

Eden Greig Muir, architecte, OAO

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

PUR ANIMAL

PUR ANIMAL

PUR ANIMAL

NOURRITURE ET ACCESSOIRES POUR ANIMAUX
1108 ch. Knowlton, West Brome - 450 263-3030 - Ouvert 7 jours

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC
Pharmaciens

Service de livraison gratuit

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

Affilié à **brunet**

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

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



R³
Production
 Renner • Renner • Revivre
Vos Souvenirs sur DVD
 VHS • Hi 8 • Mini • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM
 Film • Anim & 3-D • Photo • Diaporama • Vidéo
Gérard P. Poulin Jr.
 Tel.: 450 266-4548 • www.codesi.net
 production.codesi@codesi.net • 375 Ch. Millmore, Brigham JQJ

Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
 Accréditée LEED accredited

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

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
 Spécialité grillades
 Terrasse sur la rivière
 Fermé le lundi

2, rue de l'Église
 Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0
 Tél: (450) 298-5086

"André et Martine"

migué
 ARPEUTEUR-GÉOMÈTRE INC.
 LAND SURVEYOR
 CLAUDE MIGUÉ, S.-G.
 KEVIN MIGUÉ, S.-G., ING. JR.

518 RUE SUD, COWANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2X0
 71 450-263-5252 F1 450-263-7358
 WWW.MIGUE-QC.CA

297, RUE PRINCIPALE, BARNORVILLE, QUÉBEC, JOE 1X0
 71 450-263-5252 F1 450-263-7358
 WWW.MIGUE-QC.CA

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

Marcel Tétreault
 Notaire / Notary

29, Principale N. Sutton, Qué. JOE 2K0

Complexe funéraire
BROME-MISSISQUOI
 — DEPUIS 1927 —
Se recueillir, se retrouver.
Tout sous un même toit.

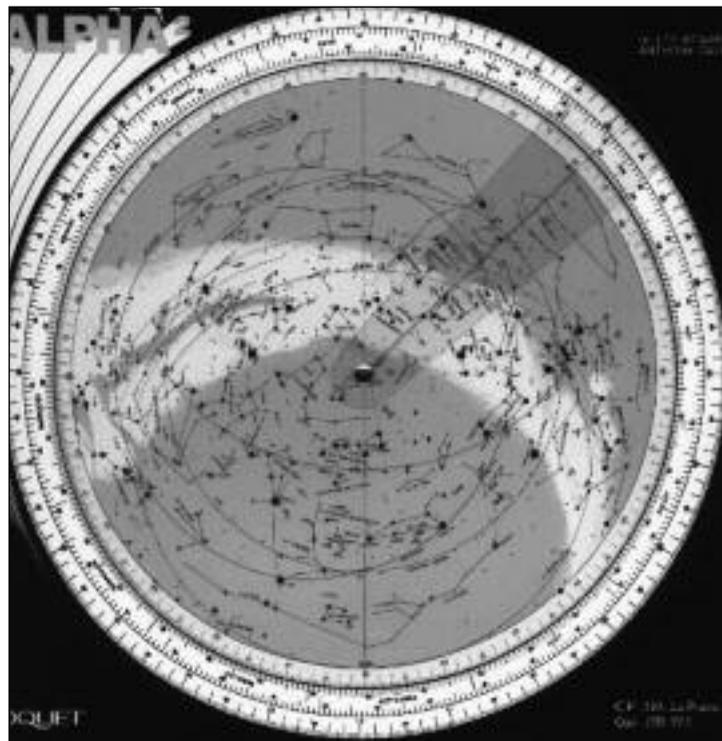
COWANSVILLE 450.266.6061
 BEDFORD 450.248.2911
 WWW.COMPLEXEBM.COM

Magnanimité en Astronomie

le cherche-étoiles

Lorsqu'on commence en astronomie, le premier outil à se procurer, bien avant le télescope, est une bonne paire de jumelles. À cause de leur performance et de leur facilité d'utilisation, les jumelles permettent une meilleure introduction à l'astronomie. Elles ne remplacent pas un télescope de bonne qualité, mais elles permettent de voir et de découvrir un grand nombre de beautés célestes. Par ailleurs, les jumelles peuvent aussi être utilisées pour une foule d'autres activités et elles sont facilement transportables... Des jumelles conventionnelles fonctionnent très bien, mais si vous souhaitez avoir des jumelles plus spécialisées, prenez-les avec une grande ouverture. Tâchez d'éviter celles ayant un trop fort grossissement, car plus ce dernier est grand, plus vous aurez besoin d'un trépied pour les utiliser.

plupart des ceux-ci sont conçus pour être utilisés face à vous, au-dessus de votre tête et face au nord. Ainsi, le ciel identifié sur le cet instrument



Je dois aussi vous recommander un autre outil très important et très accessible, le « cherche-étoiles ». C'est un outil facile à utiliser et à la portée de tous les budgets – les moins chers sont gratuits, notamment ceux distribués gratuitement par plusieurs clubs d'astronomes amateurs ainsi que ceux offerts sur Internet, notamment sur le site du Planétarium de Montréal et sur le site par excellence www.cherche-etoiles.ca. On peut trouver des cherche-étoiles dans plusieurs librairies dont le coût varie entre 10 \$ et 30 \$, selon leur degré de précision et leur taille.

correspondra au ciel que vous repérerez à l'œil nu. Il faut aussi ne pas oublier que vous êtes à l'heure avancée en été! Ne vous inquiétez pas, des instructions simples sont comprises avec tout appareil pour vous en faciliter l'utilisation.

Cet appareil permet de situer et de reconnaître toutes les étoiles, les constellations ainsi que plusieurs objets du ciel profond (comme les

Un bon cherche-étoiles indique les constellations, le nom des étoiles principales ainsi que les objets Messier principaux (comme les Pléiades ou la nébuleuse d'Orion...). Attention! Il n'est pas nécessaire d'avoir un cherche-étoiles qui indique le nom de chaque étoile ou de chaque objet visible dans le ciel – cela charge trop le cherche-étoiles ce qui le rend plus difficile à consulter à cause de la trop importante quantité d'information. Il en existe pour les latitudes équatoriales et australes (en ce qui nous concerne, nous sommes dans l'hémisphère nord au 45^e parallèle). Mais, si on l'achète au Québec, il n'est pas nécessaire de vérifier la latitude pour laquelle il est conçu.



Certains cherche-étoiles sont fabriqués de matériaux robustes et sont à l'épreuve de l'eau, ce qui est un avantage pour les amateurs de plein air qui seraient un peu plus exposés aux éléments avec leur équipement... Surtout que c'est lors de sorties en canot ou lors de randonnées pédestres qu'on a accès à des coins de pays dotés d'un ciel plus noir. J'en ai toujours dans mon sac à dos lors de mes sorties en plein air. J'en conserve un également dans ma voiture.

galaxies et les nébuleuses). Il constitue une carte du ciel sur laquelle on fait glisser un cercle de plastique transparent permettant d'identifier clairement ce qui est visible dans le ciel au moment opportun. Pour s'en servir, on a tout simplement qu'à préciser la date et l'heure ce qui permet de positionner le cercle transparent sur la carte du ciel. Il est donc important de savoir où se situe le nord si l'on veut placer le cherche-étoiles dans le même sens que le ciel – pour ne pas avoir à se trouver d'autres repères pour le faire. La

Veillez consulter le site Internet www.cherche-etoiles.ca où vous pourrez imprimer votre propre cherche-étoiles. Il comporte de bonnes instructions, certaines sous forme vidéo!

N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires et questions par courriel – vous trouverez mes coordonnées sur le site du Mont Cosmos.

Eddy Szczerbinski

Grand Esprit

L'image de magnanimité qui me vient en tête est celle d'une vieille sage-femme intemporelle, critique et sévère, mais compatissante et aimante. Tous et toutes la consultent. Elle accueille, écoute et guide vers le mieux-être, peu importe son antagoniste. Cette sage-femme est entourée de plantes : séchées, fraîches, macérées, en flacons, en pot ou suspendues à l'ombre.

Une des plantes de son dispensaire rejoint particulièrement l'aspect magnanime de son travail. C'est l'herbe des petits casse-cou et des grands téméraires, celle des maladroits aussi, ou des malchanceux chroniques, bref de tous ceux et celles qui sont sans cesse ecchymosés de pied en cap. L'arnica.



L'espèce d'arnica la plus courante est celle originaire des montagnes d'Europe, *Arnica montana*. Elle fait aujourd'hui partie des espèces protégées. En Amérique du Nord, on retrouve encore à l'état sauvage quelques populations d'*Arnica cordifolia* surtout, mais aussi des *Arnica fulgens*, *sororia* et *latifolia*. Ces dernières sont indigènes dans les Rocheuses canadiennes et dans les états avoisinants, de l'Alaska jusqu'au sud de la Californie. Au Québec, l'*Arnica lanceolata* se trouve surtout en Gaspésie et dans le Bas-Saint-Laurent. Elle est endémique dans le nord-est de l'Amérique et fait aussi partie des espèces menacées, donc protégées. On peut également retrouver quelques autres espèces çà et là autour du golfe et dans l'Ungava. Si l'un ou l'une d'entre vous trouvent un jour une petite colonie d'arnica sauvage dans nos contrées, ne la cueillez pas, mais photographiez allègrement! La plante se cultive bien, pour autant que le substrat idéal soit préparé. Elle préfère les sols légèrement acides.

Les premiers écrits décrivant ses propriétés datent du 15^e siècle, mais l'usage médicinal de l'arnica remonte littéralement à la nuit des temps, en Europe et en Amérique. Elle fut longtemps utilisée pour des troubles des systèmes circulatoire et respiratoire, digestif et nerveux aussi. Cependant, comme la plante est toxique en dose relativement petite, elle est « interdite » pour usage interne. Par contre, l'application topique, donc externe et localisée, de préparations d'arnica est toujours de mise aujourd'hui, usage reconnu, approuvé et prescrit par de nombreux ouvrages de référence, notamment par la Commission E allemande.

Ses noms communs sont évocateurs : bruchkraut (herbe aux fractures) et fallkraut (herbe aux chutes) en allemand, panacée des chutes pour certains Français. L'arnica est l'une des plantes importantes dans le traitement des chocs et des traumatismes : contusion, ecchymose, entorse, foulure, dislocation, accident, douleurs musculaires et arthritiques, bursite, phlébite superficielle, œdème. Appliquée rapidement après un choc, en quelques heures le résultat est surprenant.

La présence dans la plante de ce qui fut ancien-

nement nommé le « principe amer », les lactones sesquiterpéniques, expliquerait l'action de l'arnica. Ces lactones inhibent un des circuits de communication cellulaire responsable de l'inflammation. Grâce aussi à d'autres composantes biochimiques, l'arnica active la phagocytose, donc le nettoyage des tissus endommagés. Elle stimule la dilatation des vaisseaux sanguins, favorisant ainsi le transport du sang dans les régions endommagées ou en inflammation, ce qui accélère la guérison.

Une autre application de l'arnica à souligner : en gargarisme pour les infections de la gorge et pour l'inflammation des gencives. Ne pas avaler.

Par contre, et encore à cause de son potentiel toxique, elle peut aussi provoquer des réactions cutanées chez certaines personnes hypersensibles ou réactives à la famille des astéracées (pissenlit, herbe à poux, marguerite, échinacée, etc.). Un peu de prudence est donc de mise. Pour ces gens, il est préférable d'utiliser un concentré liquide dilué, par exemple, une part de teinture d'arnica pour six parts d'eau. Autre mise en garde pour l'usage externe de l'arnica : la peau doit être intacte, donc pas d'application sur une plaie ouverte, sauf en périphérie. Le résultat d'une réaction à l'arnica en usage externe est davantage embêtant que dangereux. Une irritation et un possible œdème surviennent en pareil cas. Les symptômes disparaissent rapidement.

Pour toutes les raisons mentionnées de potentielle toxicité, l'arnica est souvent utilisée en préparations homéopathiques et en élixir floral. Des crèmes et onguents sont courants en pharmacie et en magasin, de même que les différentes dilutions en granules. C'est le genre de petit tube dose que toute personne aventurière ou fréquemment responsable des premiers soins de la troupe



devrait avoir dans son sac en permanence. Les granules sont aussi utilisées quelques semaines avant une chirurgie pour diminuer l'inflammation et la douleur postopératoire et pour favoriser le rétablissement.

La liste de références étant assez longue, n'hésitez pas à m'écrire pour en connaître les détails.

Allez les bleus!

Annie Rouleau
Herboriste-praticienne
annieaire@gmail.com



ÉCONOMISEZ et JOUEZ

LES ROCHERS BLEUS
SUTTON
golf & auberge
T 450.538.2324
1 800.361.2468
www.lesrochersbleus.ca

2 DROITS DE JEU + VOITURETTE

60\$	35%	ÉCONOMISEZ
PRIX RÉG. 92\$	DE RABAIS	32\$

Sur présentation de ce coupon. Valable sur semaine, sauf les jours fériés. Valable pour le saison 2013. Taxes incluses.

4 DROITS DE JEU + VOITURETTES + 4 PANNIERS DE BALLES

120\$	45%	ÉCONOMISEZ
PRIX RÉG. 218\$	DE RABAIS	98\$

Sur présentation de ce coupon. Valable sur semaine, sauf les jours fériés. Valable pour le saison 2013. Taxes incluses.

2 DROITS DE JEU + VOITURETTE + 2 PANNIERS DE BALLES

80\$	38%	ÉCONOMISEZ
PRIX RÉG. 129\$	DE RABAIS	49\$

Sur présentation de ce coupon. Valable les fins de semaines. Valable pour le saison 2013. Taxes incluses.

Quand la détente devient une forme d'art

Spa • Club de plage • 22 km de sentiers • Yoga • Couloir de natation • Salles de repos • Restaurant

319 ch. du Lac Gale,
Bromont-sur-le-lac
450.534.0604
balnea.ca/nature



TARTIN PIZZA CAFE
19, rue Principale Nord, Sutton
450.538.5067

Pizza à croûtes minces, pâtes, salades et table d'hôte. Mets à emporter
Ambiance conviviale

Heures d'ouverture
Jeudi et vendredi de 17 h à 21 h
Samedi et dimanche de 11 h 30 à 14 h 30 et de 17 h à 21 h

FESTIV'ART DE FRELIGHSBURG

SAMEDI DE 11H À 18H | DIMANCHE DE 10H À 18H
31 AOÛT | 1ER SEPTEMBRE

17^e ÉDITION LA PLUS GRANDE GALERIE D'ART À CIEL OUVERT AU QUÉBEC ESPACES DE CRÉATION EN DIRECT MUSIQUE ET AMBIANCE FESTIVE
WWW.FESTIVART.ORG

La roue de la magnanimité...

Il n'y a pas si longtemps, le Mont SUTTON partageait des photos sur son site Web et sa page Facebook... Des photos qui vont droit au cœur et qui prouvent à quel point la magnanimité fait plaisir à quiconque donne ou reçoit!

La direction du Mont SUTTON a légué dernièrement des anciens manteaux de l'équipe de la patrouille, des préventionnistes et des moniteurs de l'École de glisse à un organisme pour besoins outre-mer. Ces manteaux ont été transportés en Tanzanie, où ils sont réutilisés par des guides locaux du Kilimandjaro.

Savoir que ces gens ont pris le temps de prendre des photos et de les expédier à la station n'a pas de prix! Recevoir ces sourires rappelle à quel point la magnanimité fait du bien!

Le don de manteaux à des organismes outre-mer est une action, parmi tant d'autres, faisant preuve de magnanimité de la part du Mont SUTTON. La station s'implique aussi dans la collectivité en donnant à d'autres organismes des équipements informa-



tiques usagés, en faisant des collectes de fonds pour différentes fondations (Fondation du cancer du sein du Québec, Fondation du cancer de la prostate, Fondation Boulanger-Bédard) et, chaque hiver, en mettant au calendrier d'activités une journée de financement pour l'Hôpital BMP, lors de la St-Patrick...

Le désir de s'impliquer dans la collectivité s'inscrit dans la démarche de développement durable du

SUTTON
montsutton.com

Partagez et Reboisez

1 PARTAGE = 1 ARBRE PLANTÉ

Nous sommes très impliqués dans la collectivité : dons d'équipements, collaboration locale et participation à des levées de fonds.

Mont SUTTON. La magnanimité est dans le sang de la famille Boulanger et de la grande équipe. Ces derniers désirent continuer longtemps à la mettre en pratique et à vous informer des actions qui sont prises en ce sens, pour que vous puissiez, à votre tour, partager avec vos proches. À titre d'exemple, si vous avez suivi l'initiative « Partagez – Reboisez », qui s'est déroulée du 28 mars au 7 avril sur facebook.com/montsutton, vous avez pu prendre connaissance de cinq actions écoresponsables du Mont SUTTON, dont celle de l'implication dans la collectivité. L'équipe du Mont SUTTON tient à vous remercier d'avoir partagé aussi vigoureusement ces actions! Grâce à votre générosité et votre désir de partager, 9 836 arbres seront plantés sur la montagne à partir de cet été. Ce partage a permis à votre entourage d'être maintenant à l'affût des actions écoresponsables facilement applicables au quotidien (covoiturage, « Coupe ton moteur », compostage, etc.).

N'est-ce pas que les images de ces guides du Kilimandjaro donnent le goût de continuer de poser des gestes de magnanimité et de faire tourner la roue encore longtemps? Si là-bas, les manteaux sont chauds pour le corps... ici, ça donne chaud au cœur!

Mireille Simard

CeraMystic

Invité « coup de cœur 2013 »

Hommage à Richard O'Donoghue avec ses sculptures... Bestiaire éclaté.



Du 22 juin au 1^{er} juillet de 10 h à 18 h
10^e anniversaire

CERAMYSTIC

accueille une trentaine de céramistes chevronnés.

Créations récentes, sculptures, objets décoratifs et fonctionnels.

Aires de repos sous les parasols, musique d'ambiance et léger menu BBQ, bière, vin, cidre et jus divers pour vous restaurer.

ENTRÉE LIBRE

248 chemin Mystic, Mystic (Québec) J0J 1Y0 | (450) 248-3551 | www.ceramystic.com | ceramystic@ceramystic.com

La Coupe des Amériques fête ses **30 ANS**

La Coupe des Amériques présente sa 30e édition, en 2013, en apportant comme toujours des ajustements pour améliorer la course des participants. L'aspect festif de cet anniversaire sera présenté par la Corporation de développement économique au parc John Sleeth où elle organisera un BBQ et des jeux en vélo pour les jeunes et moins jeunes entre 17 h et 19 h, le samedi 6 juillet. L'activité familiale s'adressera autant aux citoyens de Sutton qu'aux participants de la Coupe des Amériques. Comme l'activité est en préparation, des renseignements précis pourront être obtenus plus tard en téléphonant au 450 538-8455.

Pour sa part, le Musée d'histoire et des communications prépare un concours de décoration des commerces et résidences sous le thème du vélo. Ce concours sera semblable à celui des décorations de Noël. Les critères du concours et les modalités d'inscription seront dévoilés ultérieurement.

La première Coupe des Amériques s'est déroulée en 1979 et avait été organisée par un comité mixte de l'Association de coureurs vétérans du Québec et du Club de sports de Sutton. La course du temps comportait une soixantaine de coureurs qui se présentaient pour une épreuve sur route par catégorie d'âge, le samedi, et une course sur route toutes catégories confondues, le dimanche. La Coupe est devenue une course par étape lors de sa quatrième édition après un hiatus de deux années. Cette formule est demeurée populaire parce que ces types de courses sont de plus en plus rares à cause du grand nombre de bénévoles requis pour en assurer la sécurité et le bon déroulement. Le défi présenté par la difficulté des parcours et l'endurance exigée par

quatre étapes consécutives sur trois jours attirent les meilleurs coureurs maîtres (30 ans et plus) des États-Unis et du Canada et, à l'occasion, d'autres pays.

Malgré tout, le comité organisateur apportera encore quelques ajustements à ses parcours... pour augmenter le défi de l'épreuve. L'an dernier, les travaux sur le pont à West Brome ont imposé le déplacement du contre-la-montre sur la route 139 entre Sutton et Abercorn. En 2013, la course reprendra son parcours traditionnel sur la route 215. La course sur route du dimanche empruntera le même circuit que l'an dernier en ajoutant le passage sur la rue Principale et la montée réputée de la rue Maple jusqu'à la station de ski. Les deux autres étapes, la montée traditionnelle du vendredi et la courte course sur route du samedi après-midi demeureront inchangées. Pour les horaires, consultez le site : www.coupedesamericques.com.

La Coupe des Amériques comporte des retombées directes et indirectes estimées à 300 000 \$ pour Sutton chaque année. Elle est sans contredit l'événement majeur de la saison estivale. La fidélité de 300 participants et leurs accompagnateurs, des retombées économiques importantes, 30 années de service et un soutien indéfectible de 150 bénévoles... ça se fête!

Soyez de la fête les 5, 6 et 7 juillet 2013.

Renseignements : 450 538-5808

DB

Dérobe-moi
Collection
Printemps/Été

- Près de 25 designers québécois
- Vêtements, bijoux et accessoires de mode uniques
- Tailles XS à XL
- Petite sélection pour hommes, bébés et juniors

URBAINE des Champs
METAMORPHOSE 10-3, rue Principale, Sutton
450 538-2573

Photo par Amélie Gagné - www.amelegagne.ca/blog

Nathalie au pays du *prêt-à-porter*

À l'heure des grandes chaînes de magasins où l'on trouve de tout, le commerce au détail, indépendant de surcroît, relève de l'art subtil de la communication doublé de l'esprit de famille et de la magnanimité. Ceux qui persistent sont rares et souvent faits d'étoffe pour le moins singulière. N'est pas doué qui veut!

Depuis 1998, Nathalie Bédard administre et développe son commerce avec cette touche précieuse qui fait d'elle une marchande accomplie. En quinze ans, elle a su créer une relation profonde avec sa clientèle. La boutique Nath'Elle, C'EST Nathalie Bédard. Ses clientes la consultent telle une cousine complice. Elles lui font confiance et Nathalie le leur rend bien. Elle écoute, conseille, fait des agencements et bâtit des garde-robes personnalisées. C'est sa passion.



déménagée. Nathalie y fait des agrandissements ; aménage une buanderie dans un local attenant ; ouvre éventuellement une succursale de vêtements pour enfants ; rapatrie la collection un an plus tard au sous-sol de Nath'Elle ; participe à des tours de chant et adopte un chat errant qui vit maintenant dans la boutique. De toutes ces aventures, Nathalie conserve aujourd'hui les collections pour femmes, le chat et la buanderie. Sa niche est bien établie. Avec sa collègue de toujours, sa mère Colette Bolduc-Bédard, Nathalie tient une vingtaine de marques dont plusieurs sont canadiennes. Elle s'adresse à des femmes actives de trente-cinq ans et plus à qui elle offre des vêtements de qualité à prix compétitifs. Mais sa signature, c'est le service à la clientèle et ses préceptes: honnêteté, respect et confiance.

Lorsque Nath'Elle voit le jour, Nathalie est d'ores et déjà forte d'une douzaine d'années d'expérience dans la vente de vêtements et la gérance d'équipe. Un transfert de succursale la pousse à repenser sa carrière. Elle quitte donc son employeur et revient s'installer dans sa ville natale pour y ouvrir sa propre boutique. Elle offre alors principalement des vêtements pour dames, mais tient aussi une petite sélection pour hommes. Au fil des ans, la bâtisse qui l'abrite est

Un événement viendra souligner le 15^e anniversaire de la boutique. Sauf avis contraire, celui-ci aura lieu le samedi 31 août prochain.

La boutique Nath'Elle est ouverte tous les jours. Elle offre aussi un service de retouches et un dépôt de nettoyage à sec. L'adresse: 22, rue Principale Nord, Sutton. Téléphone 450 538-0292

A.R.

CONCEPT
Touche Finale

PROFESSIONNELLE DES PIEDS ET DES MAINS
Soins professionnels
traitements spécialisés

Michèle Lizotte
Technicienne en pose d'ongles

NOUVEAU Déménagé dans un nouveau local plus spacieux et plus privé.

Sur rendez-vous • Certificats-cadeaux
27, rue Pleasant, Sutton (450) 538-2222
Accès pour personnes à mobilité réduite



Vous êtes unique et méritez un traitement unique

GUY CHOINIÈRE ET SON ÉQUIPE
GESTION DE 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.

RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est la seule firme au Canada à offrir des services financiers et bancaires à ses clients. RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est un membre de RBC, membre de plusieurs associations d'experts en services financiers au Canada, et membre d'associations de la Banque Royale du Canada, de la Banque d'Ontario et de la Banque de Nouvelle-Écosse. RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est une société cotée en bourse à Toronto, au Canada.

Gestion de patrimoine professionnelle depuis 1901



RBC Gestion de patrimoine
Dominion valeurs mobilières

FLORALIA

Célébration du 10^e anniversaire de la Société d'horticulture et d'écologie de Dunham

Par une belle soirée du printemps 2003, une trentaine de personnes réunies au sous-sol de l'hôtel de ville de Dunham, décident de former une société d'horticulture. Le premier conseil d'administration était alors composé de Lise Paquin, Monique St-Martin, Lise Mercier, Myrna Walberg et Suzanne Barrette. Cette dernière, décédée l'été dernier, a donné son nom au Prix hommage décerné cette année.

La Société d'horticulture et d'écologie de Dunham, un organisme à but non lucratif, organise chaque année des conférences, des visites de jardins, des échanges de plantes et semences en plus de participer à l'amélioration de l'environnement.

À l'occasion de son dixième anniversaire, la Société reprend l'organisation de Floralia, une exposition mettant en vedette les fleurs des jardins et des champs, qui s'est tenue en 2008 et 2009 et qui était organisée par l'Association de la culture et du patrimoine d'Abercorn. Membres et non-membres de la SHED sont invités à y participer en présen-



tant leurs arrangements de fleurs agencés selon les spécifications de huit différentes catégories. Mentionnons que des prix seront offerts pour l'occasion. Le public est invité à visiter l'événement de 13 h à 17 h samedi et dimanche les 20 et 21 juillet. Le coût d'entrée est de 5\$ pour les adultes et de 2\$ pour les enfants.

Pour plus d'informations, vous pouvez téléphoner au 450 295-3148 ou 450 295-2654 ou communiquer par courriel au shed.2003@hotmail.com. Vous pouvez également consulter le site internet au www.horticulturedunham.org

Lise Paquin

Magnanimity

There's only so much you can take and then, something's got to give. Am I right? Yes, I'm right.

Even in the beauty of summertime, even here in our Townships where there is so much beauty and bounty to be grateful for, life can sometimes feel extremely challenging. It presses upon us, harries us, wearies us, and we forget what 'easy' feels like.

Pressure is something that we have all experienced. Some of us are probably feeling pressure right now. There are ways to make ourselves feel better. We can go over to the Sunshine Center for a massage or an infrared sauna. We can go for a walk on one of the lovely and quiet country roads that dip and curve through these hills. We can treat ourselves to lunch or some delicious chocolate. Ultimately, these are just cover-ups of what we are really feeling.

The stress, the worry and the pressure will continue to wear away at us unless we change the situation. And we can't always see how to change the situation. Then we feel stuck, trapped, a little bit desperate. That's when we feel like something's got to give. Something's got to change or we won't be able to handle it.

It's true that something has got to give. That something is you. You have to give. Firstly, you have to give yourself permission to feel.

Be aware of how you are feeling. No matter how unpleasant it might be, allow yourself to feel it; it will soon pass. When we resist the feelings, they persist and actually intensify. If we continue to resist them, they turn into physical aches and pains and sometimes lead to symptoms of real disabling discomfort.

So, give yourself permission and the time and the space to feel what is true for you in the moment. We tend to think that we have to be happy all the time, to feel well all the time, to feel great about everything. We don't. We just have to accept our truths

because otherwise, we find ourselves living a lie.

Magnanimity is the quality of having enough fortitude and courage to face whatever comes, to breathe it in, to take in yet another deep breath that accepts the feelings, the sensations, and the reality of the situation. But this doesn't mean that we are always smiling, or always well. Magnanimity accepts the truth of the situation, and sometimes that isn't an easy or pleasant thing to do.

Something has to give, yes - you have to give. Secondly, you have to give the acceptance and the appreciation of your magnanimous heart to what confronts you, to what is within you. Your magnanimous heart has the courage to accept what is, no matter what that means, or what it says about you. Ultimately, an attitude of acceptance and appreciation will free you. It will give you the strength to face all that life has to offer you. There will be sunshine, yes, but there will also be dark clouds and they can be so beautiful!

Something has to give. It is you who will accept the realization that everything that happens to you serves your highest good, serves your soul's growth, your heart's truth song. Everything that happens is your creation of your world, your life, your experience. Everything that happens is colored by your truth in the moment. It is all yours and all of it serves you. You are not now, nor ever have been, a victim. You have, indeed, as have we all, been challenged and pained and pressed upon. A magnanimous heart gives space and time to all experience. With magnanimity we allow ourselves to be all that we are, both the yin and the yang, the strength and the faltering, the questions and the answers.

For counselling that is deeply intuitive and compassionate, contact me through my website at www.beautifultangle.wordpress.com

Lu Emanuel



efc
EXCAVATION
FRANÇOIS CÔTÉ



- Transport en vrac pierre - terre - sable
- Excavation de tout genre
- Lac artificiel - Mur de roche - Terrassement
- Drainage
- Champs d'épuration (Système Bionest Enviroseptique)
- Construction de chemins
- Marteau hydraulique (brise-roc) HH 2000

400-221-2121
2000-1000-1000

400-530-2516 C. 450-531-1187 | 450-525-0910

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.

VeloBrome inc 



Au soin de votre vélo depuis 1995
Caring for your bicycle since 1995

Quelques vélos 2012 en liquidation

Venez voir les modèles 2013

Venez essayer l'eVox bicyclette électrique.
2 démos sur place. Temps de recharge 1 hr. max.

Come & try the eVox electric bicycle.
2 demos in-store. Max. charge time 1 hour.

Ouvert 7 jours



Horaire
(Jours réduits en février et mars. Voir site Web)
L, M, M, J: 10h - 18h,
V: 10h - 20h,
S: 9h - 17h,
D: Midi- 16h.

1107, chemin Knowlton, West Brome
(450) 266-5822 www.velobrome.com

CŒUR DE LION

Depuis l'aube des temps, dès que les animaux et les hommes ont commencé à s'approprier, le lion n'a cessé de fasciner l'imaginaire. Indépendant et libre penseur, il incarne le courage, la puissance, la bienveillance et la justice. Il est aussi symbole de magnanimité.

Au 1^{er} siècle, Pline l'Ancien disait que, de toutes les bêtes sauvages, seul le lion était capable de clémence, de discernement et de reconnaissance. Il allait même jusqu'à l'élever au-dessus de l'homme sur l'échelle des sentiments. Il relate l'histoire d'un certain Elpis, originaire de Samos, qui trouva sur le rivage où son navire était accosté, un lion à la gueule ouverte et menaçante. Terrifié, il se réfugia dans un arbre où il implora la miséricorde divine de Bacchus. Constatant du haut de son perchoir que la bête maigre et affaiblie semblait affligée de douleur, il descendit et lui enleva l'os coincé entre les dents qui l'empêchait de se nourrir. Le lion fut si reconnaissant qu'il ravitailla en gibier le navire tant qu'il fut sur les côtes. De retour au pays, le Samien consacra un temple à Bacchus, le temple de *Bacchus à la bouche ouverte*.

Une autre histoire nous raconte qu'un esclave romain du nom d'Androclès, qui s'était enfui de chez son maître, sauva un lion d'une mort certaine en retirant de sa patte une épine profondément enfoncée. Le pauvre animal éclopé ne pouvant plus chasser allait bientôt mourir de faim. L'homme attentionné prit si grand soin de la blessure que la bête put enfin s'en aller. Arriva un jour où Androclès perdit à nouveau sa liberté et se vit condamner, en guise d'expiation de son péché, à servir de pâture à un lion. Mais le fauve reconnaissant, celui-là même qui l'avait soigné



la bête s'était laissé prendre et que c'était son âne qui avait servi d'appât pour le plus grand plaisir des villageois. Devant autant de païens qui en redemandaient en jubillant déjà, le chef ordonna qu'on précipitât le prêcheur dans la fosse. Aucunement saisi d'effroi, ce dernier demanda au lion comment il ferait pour effacer le terrible chagrin de ne plus pouvoir porter sa bonne parole au loin. L'animal confondu en regrets offrit son dos et ne quitta plus jamais celui qui devint le Saint Patron d'Alger.

Daniel le prophète, Sainte-Blandine la martyre, Saint-Jérôme, un des pères de l'Église, nombre d'ouvrages relatent la rencontre de personnages célèbres avec le lion. Qu'ils servent les ambitions de la chrétienté, les aspirations vertueuses du genre humain ou simplement l'amusement des petits travers de l'homme, ces récits, fables ou légendes font tous l'éloge de la magnanimité du lion, humblement couronné roi des animaux.

Esther Dickson
esther@montminou.com



et guéri l'épargna et resta sur sa faim. Ce n'est qu'une des savoureuses fables d'Ésope qui seront la plus grande source d'inspiration de Jean de La Fontaine.

Sitting tall meditation

On waking this morning, as I was stretching and clearing out the night's cobwebs, I felt so good that I heard my mind say: "I am feeling so magnanimous this morning, I think I'll give away all my belongings and forgive all who have trespassed against me!"

Now whether you know me or not, you're probably thinking that I must be pulling your leg! In fact, I cannot recall the last time I ever felt magnanimous, if ever! The only way for me to even think of understanding the state of magnanimity is through good old meditation.

Magnanimity is such a challenging state to allow oneself to be in, that although my wife tells me that she feels this way towards me every day, I don't think I have ever been or will ever be in such a state in my everyday life. The way I understand it, to feel magnanimous, you have to not only be in a situation where life asks that you be generous and/or forgiving, but that you also come out of the situation feeling a tad taller, and possibly a bit more proud. And I see a danger here. The ego can so easily be nourished through acts of generosity. Let me try to convey the sense of power that comes through genuine generosity, while leaving aside its ego-nourishing aspect. It is a tall order, but I am feeling magnanimous right now.

In order to create a more stable space for the mind to be in, I suggest you begin this meditation by sitting tall and if possible comfortably, either on a cushion (if you have a regular practice) or on a chair. If you are using a chair, I suggest not using the backrest, but rather sit on the edge of the chair with both feet on the ground. This will not only give your spine a better alignment, but it will send a message to the mind that you are your own support, and thus create more stability and empowerment. You may try it and see for yourself if it works for you.

Next, spend 10-15 minutes bringing your attention to your breath. Concentrate on bringing your mind's attention back to your breath as often as you need to, because you will notice that your mind will like to wander away from the breath. Simply and gently bring it back to the breath.

Once you have a sense that your mind is a bit more calm and stable, i.e. that you see that the mind is able to stay a bit longer on the breath with less effort, imagine someone you know that you consider generous, and imagine him or her giving you something that you need very much. Try and tap into the feeling that this act stirs up in you, a feeling of gratitude, but also of openness and vulnerability. Try to maintain a state of observation while you are sensing these responses, and do feel free to repeat the exercise in order to get a deeper sense of this experience. When you have felt it for a few minutes, leave aside all effort and simply rest in this seated position for another few minutes. You may then physically leave the meditation posture, which will allow you to put an end to the meditation per se.

There is a Buddhist saying that implies totally and gracefully accepting what is given, for in this way we allow the person who is giving to foster his or her own sense of generosity. So the next time life sends you an opportunity to be generous and/or forgiving, remember, the person you are directing the generosity and/or forgiveness towards will most likely be feeling awkward, as are feelings of openness and vulnerability. The knowledge of this should suffice to make the situation one of genuine exchange, with both parties growing and both sitting a bit taller.

Daniel Laberge
450 538-3676
danlaberge@hotmail.com



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



Sutton
QUÉBEC
CANADA

Coupe des Amériques

5, 6 et 7 JUILLET 2013

Vendredi :	Montée, 19.5 km	18 h 30
Samedi :	Contre la montre, 13.2 km	8 h 00
	Courte course sur route, 17.5 km	13 h 00
Dimanche :	Course sur route, 108 km	8 h 00

info : 450 538-8455
Quartier général : 450 538-5808
www.coupedesameriques.com



Club de golf
Domaine Beauregard



Golf exécutif / Par 3 de 9 trous

Passé régulière adulte : 100 \$
17 ans et moins : 75 \$
8 ans et moins : Gratuit
Tarif journalier : 10 \$

Endroit idéal pour apprendre et pratiquer.
Au coeur du village de Sutton sur la rue Grenier

Copropriétaires :
Roger Cusson et Patrick Goyette
(450) 522-3620 (450) 525-2480



La nouvelle voltige : le VéloVolant

Ce ne sont pas seulement de nouveaux bourgeons qui vont éclore cette saison! L'équipe d'Au Diable Vert est en effervescence avec sa nouvelle activité qui a débuté le 16 mai : le VéloVolant. L'idée a germé dans la tête des propriétaires, Jeremy Fontana et Julie Zeitlinger, lors de leur visite du premier SkyCycle au Mexique. Pour la première fois au Canada, cette troisième activité du genre à être en fonction dans le monde, vous est maintenant offerte sur le territoire fantastique d'Au Diable Vert. Toute personne âgée de plus de 12 ans peut l'utiliser.

Le VéloVolant est une activité innovatrice et écologique. Vous survolez la forêt en pédalant, assis sur votre VéloVolant, à la hauteur de la cime des arbres. Imaginez un vélo, sans roues, suspendu à un câble, et, quand vous pédalez, vous avancez à des dizaines de mètres au-dessus du sol! Le VéloVolant est soutenu

par des érables centenaires et des câbles de grande qualité. Le mouvement, fluide et silencieux, se produit au rythme de vos coups de pédales. Le parcours se faufile en flanc de montagne, pendant que le câble demeure à l'horizontale sans devoir compenser pour les variations de dénivelé.

Le VéloVolant, est à deux pieds du sol au point de départ et à l'arrivée, mais monte jusqu'à 100 pieds au-dessus d'un petit ravin, ce qui le place dans la catégorie du plus haut en son genre au monde! Admirez les Montagnes-Vertes, vivez des sensations fortes et ayez la chance d'observer la nature sans la perturber. Aucune inquiétude côté sécurité : le design breveté possède les hauts standards internationaux ASTM. Pas plus difficile que de pédaler sur du terrain plat en vélo près de chez vous... Par contre, c'est plus confortable et plus pas-

sionnant! Vous serez bien assis en position semi-couchée et maintenu dans votre siège par un harnais qu'un guide formé aura installé pour vous. Puis vous roulez sur le parcours en toute sécurité.



Coiffure *Lise*
Gervais

Coupe, tréssure, balayage, reflet.
Produits naturels sans sulfure, sans ammoniaque.
Méthode cheumchéris.

Lise et Carole Gervais vous accueillent
les jeudis, vendredis et samedis.

Sur rendez-vous seulement
450 538 3053 ou 450 246 2226

19, promenade Sutton
près du Centre de la Santé

Vous avez peut-être entendu parler des « Canopy Tours » offerts dans des lieux exotiques? Peu connaissent leur propre « Canopy », la voûte mixte du Québec. Cette nouvelle activité est aménagée entre le Mont Sutton et Jay Peak, près des rives de la rivière Missisquoi. Depuis son site à 300 mètres d'altitude sur le domaine Au Diable Vert, la vue est à couper le souffle. Le feuillage de plus de 15 espèces d'arbres encadre les panoramas qui vous attendent. D'abord, vous passerez par-dessus un étang, puis au-delà d'une petite falaise où la vue de la vallée s'ouvrira devant vous. Ensuite, vous monterez le long d'un ruisseau de montagne et surplombez des petites chutes bucoliques. Tout cela à quelques minutes de Sutton!

L'activité est aussi idéale pour les groupes scolaires, d'entreprises ou d'amis. La balade de pur plaisir dure environ 45 minutes, et est un heureux complément à une randonnée en montagne, une excursion en kayak sur les eaux calmes sur la rivière Missisquoi ou une nuitée dans une maison dans les arbres.

L'activité est offerte tous les jours. À vous de l'essayer sous le soleil de l'été, puis encore lors des couleurs de l'automne! Étant donné sa popularité, il est recommandé de réserver avant de vous présenter. Des forfaits Au Diable Vert sont offerts aux individus et groupes. Pour plus d'information, visitez www.velovolant.com.

Réservation : 450 538-5639 ou www.audiablevert.com

Clara Bird

Dr Érik Masclé, m.v.
Dr Luc Lemaître, m.v.

931, chemin Knowlton
West-Brome, QC J0E 2P0
450 263-6460 (Clinique)

1398, rue Shefford
Bromont, QC J2L 1E1
450 534-2661 (Bureau)

www.vet-mtv.ca

Pépinière S.G.
FEUILLUS ET CONIFÈRES

SERVICE DE PLANTATION D'ARBRES
Plus de 4000 arbres en inventaire et 125 espèces

Éric Sauvageau
450-578-1411 • www.pepinieresg.ca

[f /pepinieresg](https://www.facebook.com/pepinieresg)

Vert partout
UN ÉTÉ TOUT EN COULEUR

CHAPEAUX TILLEY
BIJOUX SYLVIE GERMAIN
SCULPTURES MO-FER
SACS ÉCOLOS
GADGETS ÉLECTRONIQUES
HORLOGES / LAMPES
MEUBLES DE JARDIN

19 PRINCIPALE NORD, SUTTON - 450 538 8378

Trois jeunes soldats



Avec le thème imposé de la magnanimité, nous avons retenu de sa définition la générosité et la grandeur. C'est ce qui a orienté notre propos.

À la veille de commémorer la participation du Canada à la première Grande Guerre, il convient d'exercer un devoir de mémoire : celui de se souvenir de ces milliers de jeunes Canadiens qui ont sacrifié leur vie et qui sont morts souvent dans des conditions atroces. Loin de nous de porter un jugement sur le bien-fondé de cette guerre ni



Bataille de la Somme

de « victimiser » ou d'héroïser ces jeunes. Leur sacrifice est à la grandeur de leur jeunesse, de leur enthousiasme et du devoir accompli par consentement patriotique ou sous la contrainte. S'ils ont laissé leur corps en France ou en Belgique, certains, grâce à leurs familles, ont trouvé une niche mémorielle chez nous.

En faisant visiter l'église anglicane de Frelighsburg, notre attention s'est portée sur les plaques commémoratives ornant les murs. Chez les anglicans, il n'est pas rare de rencontrer des familles qui témoignent leur affection à leurs proches en apposant des plaques murales ou en finançant l'achat de quelque mobilier. Ainsi, nous vous présentons trois jeunes hommes qui ont donné leur vie à ce qui devait être la « Der des Ders ».

George Stapenhill est un jeune homme de Frelighsburg. Il naît le 6 mai 1896. Fermier et célibataire, il est le fils de James et Hellen Stapenhill. Ses parents, originaires de Birmingham, Angleterre, ont immigré au Canada, en 1886, accompagnés de trois de ses frères et de sa sœur Louise. Le 6 janvier 1916, George rejoint le 117^e Eastern Townships Overseas Battalion de la Ville de Sherbrooke. Il complète sa formation à Valcartier et part pour l'Angleterre à bord de l'Empress of Britain. En novembre, le 117^e bataillon est démembré et George rejoint le 5^e bataillon des Canadian Mounted Rifles. Cette procédure visait à combler les rangs décimés des bataillons lors de l'offensive de la Somme. On rapporte le décès de George Stapenhill le 29 décembre 1916. Il est enterré à Mont-St-Éloi, France. Trois de ses frères ont également combattu et sont revenus au pays.

Le destin du soldat Hollis Harris Somberger est des plus inattendus et des plus tragiques. Né le 20 mars 1898, on le retrouve à Rushton, Saskatchewan, en 1916, où il a rejoint les rangs de la milice active du 79^e Cameron Highlander du Canada, un corps de milice écossaise. Hollis Somberger s'engage le 30 octobre 1916. À l'automne de

1917, il rejoint les forces du 43^e bataillon dans les Flandres. On se prépare alors à lancer l'offensive de Passchendaele. Le 26 octobre, les hostilités se révèlent très meurtrières : des 21 officiers et 511 soldats du 43^e qui occupent la tranchée, on dénombre, à la fin de la journée, 105 officiers et soldats morts ou disparus et 244 blessés tous rangs confondus. Hollis Somberger, alors âgé de 20 ans fait partie de ceux qui ne reviendraient plus. Il repose au cimetière d'Ypres.

Frederick Algernon McCrum avait devant lui un brillant avenir. Né dans le comté de Brome, le 25 avril 1892, il est le fils d'un immigrant irlandais John McCrum et de Rachel Ann Shufelt. La famille semble jouir d'une relative aisance ayant eu des domestiques à son service. Frédérick poursuit des études supérieures. Il est diplômé de l'université Bishop et de l'université

McGill. Le 23 septembre 1915, il s'enrôle dans le 73^e bataillon (le Royal Highlander). Le bataillon quitte Halifax pour l'Angleterre, le 1^{er} avril 1916, sur le navire Adriatic et il rejoint la 4^e Division en France le 12 août 1916. Frédérick décède le 1^{er} novembre 1916 lors de la bataille de la Somme. Il est inhumé au cimetière de Contay en France et laisse dans le deuil sa mère et son frère Ulric McCrum. C'est en témoignage de leur affection pour ce fils disparu que la famille McCrum finance l'achat des lampes qui éclairent le chœur de l'église Bishop Stewart Memorial de Frelighsburg.

Ni victimes ni héros, ils ont eu le courage de s'engager dans cette guerre qui faucha tant de jeunes vies.

Normand Gaumont
Société d'histoire
et de patrimoine
de Frelighsburg

Graminiforme

Nathalie Carey

Production de graminées
Création et réalisation
d'aménagements paysagers
Consultation horticole

450 522 0650

LES MARCHÉS
TRADITION
(Super comme marché)

SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable
Réservez pour le temps des fêtes!

MARCHÉ Y. GOSSELIN & FILS LTÉE
17, rue Principale
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0

ATTENTION
SAQ

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

TÉL. : (450) 298-5202
TÉLÉC. : (450) 298-5404

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 vitamines
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

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
DE PÈRE EN FILS

Télé.: (450) 538-8330
YANIK HOULE, PROP.

Les Entreprises Guitim

- Excavation générale
 - 2 mini-excavatrices pour un meilleur service
 - Nettoyage de fossés et drains de fondation
 - Murs de pierre
 - Sono tubes
- Aménagement paysager
- Service de marteau hydraulique

Patrick Goyette 450 538-3210
Cell.: 450 525-2480

92, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON



PLOMBERIE
Gaëtan Goyette

Pompes Sutton
Traitement et
analyse d'eau

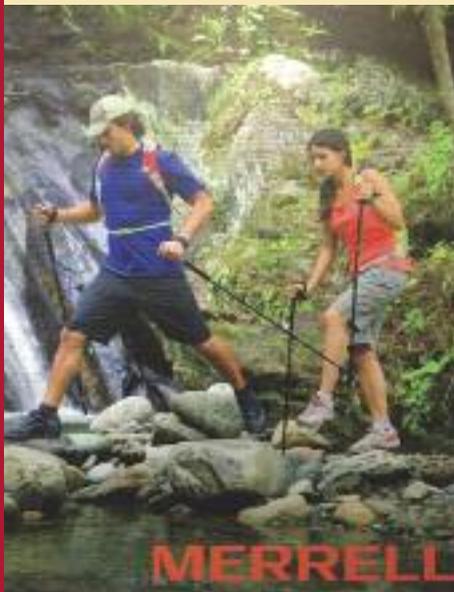
Propriétaires :
Patrick et Gaëtan Goyette

Membre cmmmq

450 538-3210

**AU
RENDEZ-VOUS
DE LA
MODE**

**VÊTEMENTS et CHAUSSURES
HOMMES et FEMMES**



MERRELL

**MERRELL, COLUMBIA,
Bogs, Superfit (enfant), MEXX,
Bianca, Nygard, Woolrich, I.D.O.,
Joanel, Marco, Powder Room.**

2, Principale Sud, Sutton
450 538-2228 ■ www.rdvmode.com

Salle Alec et Gérard Pelletier

Cet été, la Salle suivra un parcours légèrement différent. En effet, sa programmation s'étend sur toute l'année, mais, durant l'été, une panoplie d'activités culturelles se déroule, pour la plupart, à l'extérieur, de façon tout à fait... estivale. La Salle cessera donc ses activités pendant quelques semaines, de juillet à septembre, tout en honorant certaines collaborations importantes de l'été, dont le Tour des Arts et le Ciné-cabaret extérieur au parc municipal des Vétérans, les 14 juin et 16 août.



Michael Hynes

Avant cette pause estivale, on organisera, le 22 juin, un « party » de fin de saison, histoire de célébrer avec nos membres. De fait, depuis l'automne 2012, plus de 100 nouveaux membres qui soutiennent la Salle!

Voici un résumé de l'horaire estival :

22 juin : Party de fin de saison

En partenariat avec le Tour des Arts (www.tourdesarts.com)

13 juillet - Michael Hynes reprend son hommage à Tom Waits



Christian Beaulieu

17 juillet - Christian Beaulieu offrira une soirée de chansons françaises



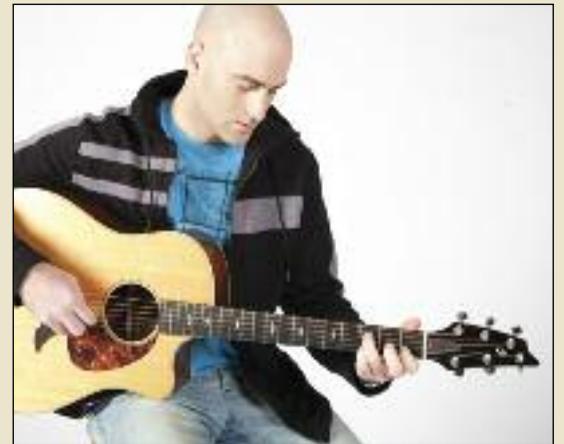
Ubu sur la table

19 juillet - Théâtre de la Pire Espèce :
« Ubu sur la table »

20 juillet - Amos Joannides

Tous ces spectacles débutent à 20 heures.

De plus, du lundi au vendredi (du 15 au 19 juillet), on présentera à nouveau « Le Petit Tour », avec une programmation artistique et culturelle spécifique aux enfants et aux familles.



Amos

En août, on fera équipe avec **Le Festival du film des Cantons-de-l'Est** pour un cocktail et une émission spéciale diffusée en direct sur les ondes de la radio CIDI. Le **16 août** se déroulera une deuxième projection de cinéma en plein air!

Le 7 septembre la 10^e saison prendra son envol avec un gala!

Surveillez les détails sur le site web du Coeur du Village www.salleagpelletier.com

Michael Hynes




WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM



**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.

SUTTON 450 775-0982

Magnanimusée!

Jusqu'au 27 octobre 2013, le **Musée des communications et d'histoire de Sutton** présente **Prohibition!** Il s'agit sans aucun doute de l'exposition temporaire la plus élaborée depuis *Les Canadiens passent par Sutton en train*. C'est que, cette fois, l'équipe du musée y a mis le paquet! Plein d'artéfacts dans un décor époustouflant. Cette expo a comme objectif de faire découvrir plusieurs aspects de cette période, connue sous l'appellation des années folles (1920-30), dans le comté de Brome-Missisquoi et, plus largement, sur la frontière Canada-États-Unis dans les Cantons-de-l'Est.



Historien sans frontière et de **Jeanne Morazain**, présidente d'**Héritage Sutton**; les décors sont l'œuvre de **Martin Morissette**, **Marika Nelson** et **Fred Nony**; le clip a été produit par **Jean-François Hamelin** et **d'Alex Chabot**; et le concept des affiches a été créé par **Stéphane Lemardelé**. Notons aussi la collaboration de **Yannick Cormier** et de **Geneviève Benoit**, du **Service des communications institutionnelles et du protocole de la Sûreté du Québec**, qui s'y intègre avec une foule d'artéfacts provenant de l'historique des corps policiers du Québec et de leur lutte à la criminalité sur la frontière.



Plusieurs producteurs d'alcool, de bières ou de vins de la région participent également à cette exposition en présentant leurs délicieux produits au bar **Le Clan Destin**.

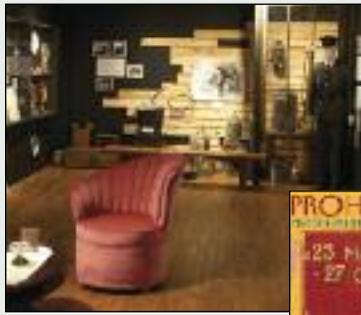
Venez vivre l'atmosphère exceptionnelle de la **PROHIBITION** en

passant du bar, situé au Canada, au bord du côté américain, comme c'était le cas dans le **Palace du Pêché de Queen Lill**. Venez voir les alambics et autres artéfacts qui nous ont été prêtés le **Musée Missisquoi** et le **Musée du comté de Brome** de Knowlton; des affiches et accessoires de la bière Frontenac; des tire-bouchons d'époque et vraiment inusités. Plein de curiosités à découvrir grâce à la magnanimité de plusieurs collectionneurs de la région.

Le musée est ouvert les **samedis et dimanches, de midi à 16 h, du 23 mars au 27 octobre**, alors que vous pourrez déguster des alcools, des bières, des cidres et des vins de la région. Surveillez aussi les heures d'ouverture d'été.

Pour tout savoir sur l'exposition et les événements spéciaux qui seront organisés tout au long de l'année, dont **une randonnée pédestre en bordure de la frontière ou une soirée des années 20 en tenue de l'époque**, rendez-vous à l'adresse **www.prohibitionsutton.org** ou composez le **450 538-2883**. Entrée : **5 \$** - Passeport donnant des réductions sur les autres activités : **20 \$**. Une exposition à **voir et à boire!**

Richard Leclerc



Pour cette exposition **Richard Leclerc**, président du musée, s'est entouré d'une équipe hors pair : les textes sont de **Laurent Busseau**, conférencier avec

THEATRE LAC BROME Bilingual Theatre and More

Even when the gray skies cast a muted reflection on Brome Lake, bright lights continue to shine on the intimate stage of Theatre Lac Brome in Knowlton. More than fifty years ago Christopher Plumber, Herbert Whittaker and Robertson Davis performed at Knowlton's Brae Manor Playhouse, and Knowlton remains a destination for great actors, designers, and directors, perhaps tomorrow's familiar names. The variety of talent and tenacity on stage at Theatre Lac Brome is a testament to the enduring art of theatre.

Theatre Lac Brome's history of exceptional programming for discerning audiences is reflected in this summer's choices. The Theatre presents a season that offers musical evenings, along with hilarious and charming takes on classic theatre.

Special Events

June 15: Vintage Wine, relive the

explosive sounds of 1960's California.

June 22: Albert Millaire Mes Amours de personnages

August 9 -17: Festival of Chanson Lyrique, features countertenor Daniel Taylor and the Theatre of Early Music, the extraordinary baritone Gino Quilico & Ensemble Triosphere In *Serata d'Amore*, and an evening with vocal students from Centre des arts Orford.

August 30 & 31: Bowser and Blue, the well-loved comedic and musical duo.

Bilingual Repertory Theatre

Le Café Concert du Theatre Lac Brome, 28 juin: *Une soirée présentant Feu la mère de madame, une pièce hilarante de Georges Feydeau, agrémentée de la joyeuse et charmante musique de La Belle Époque. The Hound of the Baskervilles*, opening June 29 is adapted by Steven Canny and John Nicholas, from the

classic Sherlock Holmes story by Sir Arthur Conan Doyle and will leave you gasping for air with its classic comedy stylings.

Top Hats and Tales, Wayne Doba and Andrea Conway return with their tap shoes and music from Hollywood's golden age.

And don't forget about the popular **House & Garden Tour, on Wednesday July 10**.

Don't be late - you'll want to get to the Theatre in Knowlton, 9 Mont Echo, before the curtain rises. An exceptional summer season of music and theatre awaits.

Theatre Lac Brome has launched a new web-site, and tickets for all the events can now be purchased on line at **theatrelacbrome.ca** or by calling the box office at (450) 242-2270.

Nicholas Pynes

VENEZ CUISINER ENSEMBLE avec François Dompierre



www.dompierreludique.com

inscriptions: fd@dompierreludique.com

450-538-0134

Formez votre propre groupe
Choisissez la date de votre visite
Composez votre propre menu
Où inscrivez-vous à un atelier régulier

Slacey Richardson
c. 450.266.8033

VIGNOBLE
DOMAINE BREBEC

Vente au détail vin
Vin et viande de la vallée

133 Draper Hill, Sutton, Québec J1E 2H0 - 450.538.3333 - info@vignobledomainebrebec.com
WWW.VIGNOBLEDOMAINEBREBEC.COM

Nous vous invitons à visiter notre boutique et à marcher à travers les vignes. Vous pouvez déguster nos 5 vins et emporter un verre souvenir pour seulement 7 \$.

We invite you to visit our vineyard boutique, walk through the vines, enjoy a tasting of our 5 products and leave with your souvenir wine glass for only 7\$.

2 bouteilles 20 \$
Été (1^{er} juin - 31 octobre)
du mercredi au dimanche
de 10 h à 18 h

2 bottles 20\$
Summer hours
(June 1 - October 31)
Wednesday to Sunday,
10am until 6pm

À la **Bleuetière les Delisle**, Ghislaine et Normand vous offrent

- Des **bleuets géants** de première qualité à l'**autocueillette** ou frais cueillis
- Un **accueil chaleureux** et personnalisé
- Des feuillettes de nos meilleures recettes
- Des produits aux bleuets de fabrication maison: **confiture, coulis, vinaigrette, miel aux bleuets, marmelade**.
- Une aire de **pique-nique** et de jeux avec une vue imprenable sur les montagnes.

Les bleuets sont disponibles de la mi-juillet à la fin d'août et nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi et dimanche de 8 h à 18 h.



At **Bleuetière les Delisle**, Ghislaine and Normand offer you:

- First quality **high bush blueberries u-pick or freshly cropped** with a suggestion of their best blueberry recipes.
- **Warm hospitality** from your hosts.
- Home-made blueberry preserves: **jam, coulis, vinaigrette, blueberry honey and marmalade**.
- A **picnic** and play area with a scenic view of the mountains.

Blueberries are available from mid-July to the end of August and opening hours are Monday to Friday from 8 AM to 8 PM and Saturday Sunday from 8 AM to 6 PM.



1110, chemin Nord, Brigham • 450-263-4556 • www.bleuetierelesdelisle.ca



Trente années de magnanimité au CAB Sutton

Grandeur d'âme? Héroïsme? Poursuite de nobles idéaux? Non, cette définition de l'idéal spécifiquement païen de la magnanimité ferait rougir le Centre d'action bénévole de Sutton. Certainement qu'un organisme communautaire mis sur pied à l'initiative commune des églises de Sutton, en réponse aux besoins des aînés et des gens défavorisés de la région, répondrait plutôt à l'idéal chrétien de l'humilité? Et, n'est-ce pas son caractère effaçant depuis ses débuts en 1983, il y a trente ans déjà? Cet organisme ne clame certainement pas sa grandeur d'âme. Au contraire, c'est une force silencieuse qui pose des gestes dans le quotidien, et ce, sans prétention. Mais considérons la générosité, alors. Y aurait-il un autre type de héros qu'un soldat ou guerrier qui, décoré, sera immortalisé dans récits et légendes? Je crois que oui, et c'est cette générosité sans gloire, cette magnanimité que j'ai connue au CAB Sutton. Des personnes que l'on côtoie tous les jours et qui m'inspirent à vivre ma vie un tout petit peu mieux. Donc, c'est quoi exactement le CAB Sutton et comment sa magnanimité a-t-elle forgé une partie de l'histoire de sa communauté?

C'est avec le soutien d'Agnès Hébert du CAB Cowansville et d'Ann Crowthers du Service bénévole de Montréal que l'organisme débute ses bonnes œuvres. Dès la première rencontre, le 8 novembre 1983, à l'église unie, 26 bénévoles intéressés se présentent. Le centre fonctionne sans employés ni bureau pendant des années, mais réussit néanmoins à venir en aide à 256 personnes, dès sa première année, avec le transport médical, les visites d'amitié, l'aide financière et la banque alimentaire.

C'est en 1991 que le CAB se dote d'un téléphone et se voit allouer un local par la Ville de Sutton dans le Centre John Sleeth, là où la banque alimentaire se trouve encore aujourd'hui. Heureusement, car avant, l'entreposage des denrées était compliqué au point qu'un Noël c'est la maison privée d'un bénévole, Joe Deslières, qui servit de dépôt!

En 1996, l'organisme à but non lucratif s'incorpore auprès du Gouvernement du Québec. Depuis ses débuts, le CAB Sutton fonctionne essentiellement sur la base du bénévolat et est administré de sorte que ses membres n'en retirent aucun avantage financier. Tout don ou montant d'argent destiné à l'organisme est utilisé uniquement pour pourvoir aux services et à la réalisation des objectifs du centre. C'est ça la magna-



nimité au CAB Sutton : un organisme qui invite toute la communauté à participer. En donnant, il donne envie de donner à son tour. Mais, même l'âme généreuse aime savoir à quoi exactement servent les dons.

La réponse est facile : ils vont directement aux six services offerts gratuitement à la population de Sutton et d'Abercorn :

La Banque alimentaire dessert en moyenne 25 à 30 ménages tous les mois et la guignolée permet de distribuer plus de 50 paniers de Noël annuellement.

La Popote roulante assure la distribution de repas provenant du Foyer de Sutton à des personnes malades, handicapées ou en perte d'autonomie.

Les Visites d'amitié sont des liens de confiance qui brisent l'isolement de personnes malades ou seules.

La Cuisine collective permet à des petits groupes de partager le plaisir de cuisiner ensemble tout en réalisant des économies sur les plats cuisinés.

Ressource famille est un projet qui vise le réseautage des familles. Une intervenante assure une présence aux événements communautaires, la location d'équipement pour bébé à faible coût, la joujouthèque et l'infolette communautaire.

L'Aide aux devoirs est une attention individuelle hebdomadaire pour plus d'une dizaine d'élèves de l'école de Sutton.

Au CAB Sutton, la magnanimité, c'est trente années de générosité qui inspirent à continuer à donner de la façon que l'on peut. Merci à tout ceux qui ce sont dévoués et qui ont appuyé le centre depuis ces débuts. Notamment, Marthe Barette, Joan Meyer, Georgette Hill, Serge Poirier, Louise Robitaille, Joe et Kathy Edgar, Robert et Mary Dionne, Douglas et Darlene Miltimore, Jean Rousseau, Irène Phelps, Michael Summerton mais aussi à tous les généreux donateurs et bénévoles.

Centre d'action bénévole : 450 538-1919 ou benevole.sutton@gmail.com

Janna Hubacek



La Boucletterie
Salon Coiffure
450 538-0717

Mélanie Labonté

Disponibles 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

21, rue Principale N., Sutton Qc J0E 2K0




ESTHÉTIQUE
DYANE

Mélanie Minier
Esthéticienne et électrolyste diplômée

**À l'achat d'un facial,
recevez 10 \$ de rabais
sur votre prochain facial.**

- 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 BAR
CUISINE FRANÇAISE
TERRASSE CHAUFFÉE
SPÉCIAUX DU MIDI 9⁵⁵

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
f Restaurant à La Fontaine

Le cacao : une magnanimité divine...

Les fêtes chrétiennes de Pâques se sont terminées comme toujours par la consommation du chocolat, un cadeau du ciel pour certains et un péché gourmand pour d'autres. Pourtant, l'histoire du cacao et la création du chocolat sont liées à la magnanimité d'anciens dieux mayas.

Le mot **magnanimité** vient du latin *magna* (grand) et *animus* (âme) pour désigner « un geste généreux d'un puissant envers un plus démuné que lui ». Pour les cultures précolombiennes, le cacao était un cadeau divin. Les conquistadors espagnols lui donnèrent donc le nom grec *Theobroma* qui signifie « nourriture des dieux ».



Ek Chuah - Dieu Maya

mayas et chez les Aztèques. Les archéologues ont découvert une mesure étalon maya, la « carga » soit 8000 « cacahualts » qui représentent la charge maximale portée à dos d'homme pour le transport entre les royaumes. Une tonne de cacao représentait 32 « cargas », qui a donné le mot français cargaison.

À l'origine du chocolat

La consommation d'une boisson chocolatée, la *Xocoatl* (prononcé Tchocoalt) qui désigne littéralement « le son du jus de cacao battue au fouet », vient du mot maya *choco* signifiant bruit et *haa* pour l'eau, désignant ainsi le bruit du fouet pour faire dissoudre le cacao dans l'eau.

Les princes mayas et aztèques buvaient donc le chocolat, ce don magnanime des dieux, pour honorer le sacrifice du cycle du temps, dans le sang de la guerre et l'amour de la sexualité. Le cacao était surtout une nourriture divine symbolisant un passage sacré dans le temps.

Aujourd'hui, nous « sacrifions » avec magnanimité à la tradition d'offrir du chocolat sous la forme d'un œuf ou d'un lapin (symbole de sexualité et de renaissance dans les anciennes croyances) pour honorer le sacrifice et la résurrection du don de Dieu envers l'humanité, en la personne de son fils Jésus-Christ à Pâques, qui vient de l'hébreu *Pessa'h* qui signifie passage...

Laurent Busseau
historien, auteur et conférencier
historien-sans-frontiere.com

Cacao et cacaoyer : un culte sacré Maya

Sa culture apparaît vers 2100 avant J.C au Mexique dans la presqu'île du Yucatan, provenant de l'arbre du cacaoyer issu des bassins des fleuves Orénoque et Amazone par les différentes cultures amérindiennes tropicales.



Cacaoyer-Maya

Le cacaoyer est un végétal sacralisé pour les cultures méso-américaines, car il symbolise « l'Arbre de vie », dont le fruit, la cabosse en français, donne une quarantaine de fèves de couleur blanche dont le séchage au soleil lui donne une couleur ocre rouge.

Associé au sang par cette couleur, les fèves du cacaoyer servaient dans la pharmacopée maya pour soigner la fertilité, la santé de la peau et la mélancolie. Offrande importante lors de mariages ou de cérémonies funéraires, les fèves de cacao sont également utilisées comme unité de calcul dans la comptabilité précolombienne.

La fève de cacao séchée ou *cacahuatl* (qui donnera le mot français *cacahuète*.) devient une monnaie d'échange dans les relations économiques entre les Cités-États

Tirée du *Chacau haa* (prononcé *Kakaw ho*) signifie « Eau du cacao », cette boisson énergisante était destinée à honorer les dieux lors de sacrifice humain. Cette préparation froide et colorée avec une épice rougeâtre était réservée aux nobles et aux guerriers mayas et était considérée comme un breuvage rituel sacré.

Le *Chacau Haa* symbolisait le sang des dieux que seul le sang de l'homme sacrifié pouvait compenser dans l'équilibre vital des saisons et des astres divins. Connu sous le glyphe *Kakawa* dans l'écriture maya, il représente le dieu de la guerre *Ek Chuah*.

Le dieu Aztèque Quetzalcoatl : l'inventeur du Xocoalt

Après le déclin de l'Empire maya, les Aztèques donnent au cacaoyer le symbole de la réincarnation terrestre au monde végétal. Pour la civilisation aztèque, le cacao devient le dieu du cycle de la vie végétale, le célèbre « serpent à plumes » Quetzalcoatl qui a appris aux hommes l'art de cultiver l'arbre du cacaoyer ou *cacahuahuilt*, pour obtenir la fève de cacao, la *cacahuatl*.

L'amertume du breuvage Xocoalt était la transcription physique de toutes les souffrances qu'endure le sacrifié avant de mourir sous l'œil vigilant du dieu *Quetzalcoatl*. Son sang est synonyme d'énergie comme la boisson chocolatée offerte par les dieux. Avec la symbolique du cycle du temps s'associait la sexualité et le plaisir érotique.

SUTTON
monts tricot
www.montstricot.com

Venez tricoter avec nous!

20-K, rue Principale Nord, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538-8040 / Sans frais : 1 855 538-8040
Mercredi à dimanche: 10 h à 17 h - Lundi et mardi sur rendez-vous

EST. 1820
Woolrich

264A Cherrin Knowlton
Loc Brome, Qc.
450-243-0058

SUTTON
montsutton.com

DES ACTIVITÉS
EN TOUTES SAISONS

Information : 1 800 565-8455 / montsutton.com



L'AUTO-HYPNOSE

Outil personnel, écologique et naturel pour notre mieux-être



Ninon Chénier

Notre cerveau composé de deux hémisphères, le droit et le gauche, nous pousse à agir. L'hémisphère gauche, relié à la logique, nous incite à penser, à réfléchir et à faire ce qui « doit être » selon nos valeurs. L'hémisphère droit, relié aux émotions et à la créativité, nous incite à créer, à rechercher le plaisir et à éviter la douleur. À titre d'exemple, l'hémisphère gauche sait qu'il est néfaste de fumer, alors que l'hémisphère droit s'impose pour rechercher le plaisir. Ce processus est souvent le même pour perdre du poids, pour terminer une relation néfaste ou pour s'affirmer devant une personne. Presque toujours dans cette bataille, le cerveau droit l'emporte : l'émotivité gagne.

Alors, comment faciliter une meilleure communication entre les deux hémisphères et se sentir en paix face à nous-mêmes et face aux autres? Comment faire en sorte que les deux hémisphères travaillent conjointement au bénéfice de notre bien-être en créant des circuits nouveaux et différents, en créant des apprentissages beaucoup mieux adaptés à la personne que nous sommes?

Il est possible de « reprogrammer » notre cerveau en apprenant des méthodes qui nous permettent d'entrer dans un état de conscience modifié par soi-même (l'auto-hypnose) pour libérer des ressources intérieures et les utiliser afin d'atteindre des objectifs de mieux-être. Nous savons que la transe n'est pas obligatoire pour faire l'expérience de l'hypnose et qu'un état léger ou profond d'hypnose apporte d'abord une détente du corps, une paix de l'esprit. Des moments de plénitude parfois remplis d'un vide apaisant!

L'hypnose a un impact sur la chimie du corps. En effet, elle intervient avec l'hypophyse et l'hypothalamus en jouant sur les sécrétions hormonales. Selon les recherches, le changement opéré est visible sur la pression artérielle, sur le taux d'oxygène dans le sang, ainsi que sur les sécrétions digestives.

Sous hypnose, le corps produit aussi des hormones de plaisir! Ce sont des substances qui s'apparentent aux drogues douces. Elles calment, procurent une véritable sensation de tranquillité et de paix intérieure, mais agissent aussi sur la concentration, le sommeil, la santé, la douleur, la sexualité, la confiance en soi. Le cerveau produit naturellement cet antistress lorsqu'on est heureux : un bon repas entre amis, un baiser amoureux, l'écoute d'une musique qui nous plaît, etc. Chaque fois que nous sommes heureux, nous produisons spontanément des endorphines. Tout comme la morphine, ces opiacés naturels apaisent aussi la douleur. En état d'hypnose, le cerveau produit aussi la sérotonine qui accentue les visualisations.

L'auto-hypnose est donc un outil pour mieux prendre soin de soi et agir activement vers l'atteinte de ses objectifs. Elle est, en grande partie, une aptitude qui peut être apprise en intégrant différentes méthodes. Cette aptitude permet de composer avec des problèmes comme l'anxiété en plus d'améliorer le sommeil et de gérer du stress. On peut aussi pratiquer l'auto-hypnose pour changer des comportements néfastes, pour explorer des solutions alternatives et créatives à un problème, pour augmenter la confiance en soi, prendre une distance émotionnelle saine face à une personne ou une situation. L'auto-hypnose crée aussi un état de lucidité paisible pour voir plus clair en situation de choix. C'est donc, un outil accessible à toutes personnes désirant s'arrêter simplement, sereinement pour écouter intérieurement. Il suffit d'apprendre et de pratiquer des méthodes simples qui, répétées, permettent de tracer une empreinte d'apprentissage de plus en plus profonde dans la mémoire, ce qui facilite l'accès plus rapide à cet état de bien-être.

Des ateliers d'apprentissage à l'auto-hypnose sont offerts régulièrement à Cowansville et Frelighsburg.

Ninon Chénier
psychologue
450 263-1445

Vieillir - 101?

Du premier jusqu'au dernier jour, notre corps vieillit.

Rarement ai-je pu rencontrer un esprit réellement magnanime envers ce processus physique. L'année dernière, j'ai eu l'occasion de rencontrer deux personnes; un homme et une femme âgés respectivement de 84 et 85 ans. Tous deux étaient plutôt fâchés que leur corps ne réponde plus aussi bien à leurs attentes.

Chez l'un, vertueux de décennies d'exercices, d'un régime presque végétarien, mais surtout varié et santé, était surpris de rencontrer des problèmes coronariens importants. Quelle déception et quelle colère en résultaient! Comment la vie osait-elle lui faire subir un tel affront en le limitant dans sa marche quotidienne au rythme d'un... vieux!

Et puis l'autre, cette dame à l'esprit curieux et enjoué, amoureuse de beauté, qui s'est vu refuser la grâce de la genuflexion devant les fleurs de son jardin qui ne demandaient qu'une dévotion saisonnière. Voilà une autre personnalité démontrant alors peu de magnanimité envers les signes malencontreux de la vieillesse!

J'avais beau leur souligner que la vie les avait dotés d'une santé hors du commun et que ce n'est qu'à 84 ou 85 ans que les premiers signes du vieillissement choisissaient de se pointer le nez. Ils ne parvenaient tout simplement pas à accepter que ça leur arrive à eux. Que la vie n'ait pas choisi de les épargner personnellement était im-par-don-na-ble.

C'est quand même toute une idée ou un concept noble que de croire qu'avec le vieillissement vient une certaine sagesse qui, automatiquement, nous fera croire que la vieillesse est en soi noble! Comme si le fait d'avoir la peau des cuisses qui succombe à la gravité ou le regard qui s'entoure d'un halo de lignes en toile d'araignée, qu'un mouvement s'effectue maintenant avec précaution, qu'un pied questionne le sol avant de s'y poser, et que les douleurs ne soient plus tant aiguës que persistantes et quotidiennes; comme si cet ensemble venait accompagné d'un pardon bienveillant envers toutes ces choses un peu dégradantes...

J'avais moi aussi, naguère, cette idée préconçue que le ralentissement du métabolisme humain était de toute beauté, en ce sens qu'il me permettrait tout simplement de ralentir mes activités et de pouvoir observer en toute contemplation le

film de mon histoire. C'était sans compter sur l'esprit qui, semblable à celui d'un enfant de 3 ans, ne veut pas s'arrêter de jouer tant qu'il y a du bruit!

Et pourtant, une partie de mon travail de massothérapeute consiste à répéter ce que j'ai besoin d'entendre : RALENTI – ÉCOUTE TON CORPS – RESPIRE – ACCEPTE – RESPECTE – EN TOUTE HUMILITÉ... (Cette dernière perspective m'a été soufflée par une sage cliente...) Et peut-être devrais-je rajouter : AVEC PLAISIR – MALGRÉ TOUT TOUT TOUT.

Soyez gentils avec vous-même, sachez montrer de la grandeur d'âme envers votre enveloppe corporelle. C'est votre outil, votre véhicule. Remerciez les ligaments, muscles et fascia encore suffisamment combattifs pour se refuser au jugement du vieillissement pour aller jouer dehors, faire du vélo ou de la marche, contempler la nature et continuer à rêver de créations grandes et nobles à la hauteur de ce que vous êtes, respectueusement. Ce n'est pas un ordre; c'est une invitation!

Anik Kelly, masso-kinésithérapeute
Membre de monréseau+ et bientôt de la Fadoq!



www.restaurantlyvano.com

Spécialités pâtes & grillades

Créez votre propre
table d'hôte 4 services

Bières et vins vendus sur place

Magnifique terrasse sur la rivière

Réservation
450 298-1119
fermé les mardis

4 rue Principale, Frelighsburg

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444



**BISTRO
BEAUX LIEUX**

Salle privée pour réception
de 15 à 30 personnes.
Terrasse extérieure



Restaurant

Jusqu'au 23 juin: jeudi au dim. à partir de 17 h
À partir du 24 juin: mardi au dim. dès 17 h

www.bistrobeauxlieux.com

Poterie



Poterie Pluriel Singulier

Objets originaux pour le jardin et la maison

Pièces uniques

Sculptures, fontaines, service de vaisselle
Raku et Gres

Ateliers d'initiation et de perfectionnement
sur réservation.

poterieplurielsingulier.com
1906, Chemin St Armand, Pigeon Hill, J0L 1T0
450-248-3527

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER des activités pour juin, juillet et août 2013
Calendar of events for June, July and August 2013
Tout l'été/ Throughout the Summer

Pour les mises à jour hebdomadaires
For the weekly updates
Le Tour Flash : www.letoursutton.com/letourflash



- SALLE ALEC ET GÉRARD PELLETIER

Carrefour culturel de Sutton. Spectacles et Cinéma à toutes les semaines, 4-C, rue Maple. Info et réservations : 538-0486 www.salleagpelletier.com

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

- **Arts Sutton**, la galerie, au 7, rue Academy, est ouverte du vendredi au dimanche de 11 h à 17 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **Farfelu**, ouvert tous les jours de 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. "History is served; food and feasting in Missisquoi County" -- Art exhibition of different artists on a rotating basis in the Paige Knight Gallery. Open daily 10 am. - 5 pm, May 26th to October 13th. Info: 450 248 3153 or www.museemissisquoi.ca

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

- **Theatre Lac Brome**, please consult the article on page 43 or the calendar at www.theatrelacbrome.ca Info: 242-2270

JUIN 2013

- **jusqu'au 27 oct.**, *Musée d'histoire et de la communication de Sutton*, exposition temporaire qui fait connaître les aspects de **la Prohibition** dans les bars clandestins et les salons de maisons closes de la période dans la région. Info : www.prohibitionsutton.org ou 538-2883

- **May to October**, Paige Knight Gallery at the Missisquoi Museum exhibits 5 different artists or photographers. Info : 248-3153 or www.MissisquoiMuseum.ca

- **mai et juin**. Défi têtes rasées Leucan. Quatre sites de rasages : au Carrefour Richelieu le 26 mai, aux Galeries de Granby le 9 juin et : aux Promenades de Sorel le 8 septembre. Info : 378-5509 ou www.tetesrasees.com

- **Jusqu'au 30 mai**, Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham. « Collection permanente » : des créations uniques, produites par nos artistes, et qui ont été acquises grâce aux expositions « Choix du public », depuis 1997. Info : 295-2621

- **Jusqu'au 30 juin**, Galerie Arts Sutton, exposition d'un grand artiste, Marc Séguin, toiles et dessins réalisés en début de carrière. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **10 mai au 2 juin** Printemps Rosé Prenez part à quatre week-ends festifs qui s'installeront dans les vignobles mais aussi à travers la région pour vous faire découvrir les rosés des vignobles participants.
Info : www.cantonsdelest.com

- **11 mai au 12 oct.**, Marché du samedi, rue Curley à Sutton : produits cuisinés, légumes, plantes, produits de l'érables, artisanat et marché aux puces.
Info : 538-6748

- **18 mai au 12 octobre**, les samedis de 9 h à 12 h 30 Place-de-l'hôtel-de-ville à Frelighsburg, Le marché fermier. Tout l'été, beau temps, mauvais temps : produits alimentaires de producteurs de la région (frais, de saison, variés, cultivés localement, naturels et souvent bio).
Info : 514 992-8705 ou mjferon67@gmail.com

- **23 mai, 22, 23 et 24 juin, 21 juil., 20 août, 19 sept.** Au Diable vert, excursion guidée de kayak à la pleine lune, 40 \$ / pers. Info et rés. : 538-5639 ou www.audiablevert.qc.ca

- **25 et 26 mai** de 11 h à 16 h. Salle Communautaire de Sutton jonction : une exposition de photos anciennes et plus récentes. Info : 538-8014

- **25 mai**, 9 h, Parc Environnement Naturel de Sutton. Corvée annuelle sur les sentiers. Rens : 538-4085, ou info@parcsutton.com.

- **31 mai au 16 juin**, 9 h à 17 h, Centre d'Art de Frelighsburg. Ce qui fait ce que nous sommes, Exposition de sculptures de Louise Bellier : 17 petites maisons (en papier de toutes sortes, recyclé et fait main) montées sur pilotis, représentant nos sentiments et émotions. Vernissage : 31 mai à 17 h.
Info : 298-5630

- **31 mai au 30 juin**, Galerie Arts Sutton présente Marc Séguin, ce peintre chasseur et romancier, partage son temps entre sa vie de famille au cœur de la nature à Hemmingford et son nouveau studio à Brooklyn. Vernissage : 2 juin, 14 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **1 juin**, Parc Environnement Naturel de Sutton, X-Trail-Asics pour les adeptes de course à pied en sentiers, trois courses sont offertes : un parcours de 5, 10 ou 21 km. Info : 819 345-6394 ou www.xtrailasics.com

- **2 juin**, Dunham, 15e anniversaire La Clé des champs, Festival régional agrotouristique à plusieurs volets. Information : 295-2418 ou www.ville.dunham.qc.ca

- **2 juin**, 14 h, Concert les Cordes à Vent. Église Saint-André de Sutton. Au programme: Bach, Haendel, Freddy Mercury. Info : 538-7480 ou www.cordesavent.ca

- **8 juin au 6 juil.**, Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham Œuvres récentes de Marek Latzman, artiste multidisciplinaire. Vernissage 8 juin.
Info : 295-2621

- **8 juin au 10 août**, Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, « **Couleurs d'Afrique** » : il s'agit de créations récentes choisies par Guissé Salifou Boro.
Info : 295-2621

- **8 juin**, 20 h, Concert Centraide présente Steeve Michaud, tenor : *Parlami d'amore... ma passion pour Centraide*, Église Emmanuel, 203 rue Principale, Cowansville. Billets 125 \$ (reçu aux fins d'impôts) en vente chez Cowansville Toyota. Renseignements : 263-8888

- **8 juin**, 9 h à 16 h. Knowlton Academy, **Fêtons le jardin**. L'évènement est une exposition et une vente de spécialités horticoles et d'articles décoratifs pour les jardins. Plusieurs producteurs horticoles et plus petits cultivateurs y offriront leurs plantes. Info : 243-0890 ou dehornig@axion.ca

- **9 juin**, 14 h, Concert les Cordes à Vent, Église Saint-Vincent-Ferrier d'Adamsville. Info : 538-7480 ou www.cordesavent.ca

- **June 15**, Theatre Lac Brome : **Vintage Wine**, relive the explosive sounds of 1960's California. Info : 242-2270 or at www.theatrelacbrome.ca

- **15 juin**, 8 h à 14 h, Vente annuelle de livres de la Bibliothèque de l'école à la Légion canadienne de Sutton, 2, rue Curley (à l'intérieur). Info : 538-5843 ou sutton@reseaubibliomonteregje.qc.ca

- **June 22** Théâtre Lac Brome : **Albert Millaire** Mes Amours de personnages.
Info : 242-2270 or at www.theatrelacbrome.ca

- **22 juin**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple, Sutton. Party de fin de saison. Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **22 juin au 1 juillet**, 10 h à 18 h. 10e édition de CERAMYSTIC, au 248, chemin Mystic à Mystic. Une trentaine de céramistes chevronnés vous propose un jardin et une galerie avec une large brochette de créations récentes.
Info : 248-3551 ou www.ceramystic.com

- **23 juin**, à compter de 13 h. La Fête Nationale du Québec à Sutton, parc municipal de Sutton. Un village des artistes et des artisans, des produits locaux et originaux, des expositions innovatrices, des jeux gonflables, des amusements pour tous. Une programmation musicale avec des artistes d'ici, de la danse, et des incomparables feux d'artifice. **Nouveauté : Fête gourmande**. Info : 538-8062 helene.cabana@sympatico.ca

- **28 juin, Le Café Concert du Theatre Lac Brome** : Une soirée présentant Feu la mère de madame, une pièce hilarante de Georges Feydeau, agrémentée de la joyeuse et charmante musique de La Belle Époque. Info : 242-2270 ou www.theatrelacbrome.ca

- **June 29**, Theatre Lac Brome **The Hound of the Baskervilles**, opening is adapted by Steven Canny and John Nicholas, from the classic Sherlock Holmes story by Sir Arthur Conan Doyle, will leave you gasping for air with its classic comedy stylings. Info : 242-2270 or www.theatrelacbrome.ca

- **29 et 30 juin, portes ouvertes sur la Route des vins**. Les 18 vignobles de Brome-Missisquoi reçoivent les gens en leur offrant un verre de vin accompagné d'un fromage du terroir, et ce, tout à fait gratuitement.
Info : 888 811-4928 www.laroutedesvins.ca

JUILLET 2013

- **5, 6 et 7 juillet**, La Coupe des Amériques 30e édition. Course cycliste par étapes. Bénévoles! rejoignez l'équipe. Info : 538-5808 ou www.coupedesameriques.com

- **14 juillet au 20 oct.**, de 10 h à 18 h. Vignoble des Côtes d'Ardoise : Nature et création. Exposition de sculptures de 65 sculpteurs avec plus de 200 oeuvres. Entrée libre. Info : 295-2020 ou www.natureetcreation.ca

- **July 10th**, Knowlton House and Garden Tour. Tickets ; 60 \$
Info : 242-2270 or www.theatrelacbrome.ca

- **11 juillet au 10 août**, (vernissage 13 juillet). Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham. « Bleu-vert-rouge dans la danse », la 15e Exposition collective des artistes de Dunham. Info : 295-2621

- **13 au 21 juillet**, 10 h à 17 h., Galerie Arts Sutton, Tour des Arts, Exposition collective, 40 artistes. Vernissage : 12 juillet, 17 h à 19 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **13 au 21 juillet**, 10 h à 17 h. Le Tour des Arts. Escapade culturelle qui mène aux ateliers et aux oeuvres de 40 artistes et artisans établis autour de Knowlton, Sutton, West Brome, Bolton et Mansonville. Info : 800 565-8455 www.tourdesarts.com

- **13 juillet**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple, Sutton. Michael Hynes reprend son hommage à Tom Waits. Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **13 juillet**, 8 h à 15 h, Centre communautaire John Sleeth, 7, rue Academy. Bibliothèque de Sutton Library, vente annuelle de livres / Book sale. Prière d'apporter vos propres sacs / Please bring your own bags. Info : 538-0244

- **17 juillet**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple, Sutton. Christian Beaulieu offrira une soirée de chansons françaises. Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **19 juillet**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple, Sutton. Théâtre de la Pire Espèce : «Ubu sur la table». Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **20 juillet**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple. Amos Joannides. Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **20 et 21 juillet**, 13 h à 17 h, Société d'Horticulture et d'Écologie de Dunham présente Floralia, une exposition mettant en vedette les fleurs des jardins et des champs. Fleurs agencés selon les spécifications de huit différentes catégories. Entrée 5\$ pour les adultes et 2\$ pour les enfants.
Info : 295-3148 ou shed.2003@hotmail.com

- **26 juil. au 15 août**, Galerie Arts Sutton présente Champ de Mauve : Collectif de 25 femmes artistes amies de Muriel Faille, sous le thème du corset. Vernissage : 13 août 19 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

AOÛT 2013

- **3 août**, Fête Nationale Suisse. Mont SUTTON
Info : info@fedesuisse.com ou www.fedesuisse.com

- **August 9 to 17** Theatre Lac Brome : **Festival of Chanson Lyrique**, features countertenor Daniel Taylor and the Theatre of Early Music, the extraordinary baritone Gino Quilico & Ensemble Triosphere In Serata d'Amore, and an evening with vocal students from Centre des arts Orford. Info : 242-2270 or at www.theatrelacbrome.ca

- **10 et 11 août** (reporté au 17 et 18 si le temps l'exige), Parc d'environnement naturel de Sutton vous invite au Festival des étoiles de Sutton, deux jours et une nuit consacrés aux Perséides et à l'exploration de la voûte céleste. Info : www.parc Sutton.com ou 538-4085.

- **15 août au 14 sept.**, (vernissage 17 août). Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham. « Skate », une expo-photos de Steve Pellerin. Info : 295-2621

- **16 août**, Salle Alec et Gérard Pelletier, 4-C, rue Maple, Sutton. deuxième projection de cinéma en plein air! Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **16 août au 8 sept.**, Galerie Arts Sutton présente une sélection d'œuvres de Michel Martineau qui combinent peinture et impressions numériques.
Vernissage : 18 août 11 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **19 au 21 août**, Parc d'environnement naturel de Sutton . Seconde édition du Mini-Camp Nature. Info : www.parc Sutton.com ou 538-4085.

- **23 août**, Club de golf Les Rochers Bleus, tournoi du maire de Sutton. Activité de collecte de fonds afin de venir en aide aux organismes de Sutton à Sutton. Info : Nathalie Mireault 538-2290

- **August 24**, 3p.m. to 5p.m, SPCA Montérégie adoption day : Veterans' Park or Coldbrook Park (to be confirmed). About 20 great dogs of all sizes and ages will be waiting at the park for you to meet, socialize with, and perhaps adopt. Info : 242-2892

- **August 30 and 31**, Theatre Lac Brome : **Bowser and Blue**, the well-loved comedic and musical duo. Info : 242-2270 or at www.theatrelacbrome.ca

- **30 et 31 août, 1 et 2 sept.** Exposition Agricole de Brome/ Brome Fair.
Info : www.bromefair.com ou 242-3976

- **31 août et 1 septembre**, de 11 h à 18 h, Festiv'Art, sous le thème de l'eau avec plus de 150 artistes peintres qui exposent plus de 3000 oeuvres sur les pelouses et parterres de Frelighsburg. Au programme : musique enlevante, couleur et originalité! Plus de détails page 32. Info : 298-5558

SEPTEMBRE...

- **14 septembre au 14 octobre**, Panoramaduodlaccôte, le festival des couleurs de Sutton, Ma station de montagne. Info : 538-8455

- **21 et 22 septembre**, Écosphère : foire environnementale sur le site 'exposition de Brome. Plus de 170 entreprises et artisans œuvrant dans l'architecture verte et l'habitation saine, les nouvelles technologies, les énergies propres, l'agriculture écologique et les médecines complémentaires. Plusieurs activités pour toute la famille.
Info : 538-5005 www.projetecosphere.org

- **28 septembre**, Auberge des Appalaches, Atelier (niveau I) cueillette de champignons sauvages avec Louise Fortin (niveau II, 29 sept).
Info et rés. : 538-5799

- **21, 22, 28, 29 sept., 5, 6, 12, 13 et 14 oct.** La Tournée des 20, Dunham et région. Info : 248-3527

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

LAC-BROME
123 Lakeside, Knowlton
(450) 242-1166
www.coldbrook.ca

LES IMMEUBLES COLD BROOK

SUTTON
2 Principale N, Sutton
(450) 538-0123
info@coldbrook.ca



AGENCE IMMOBILIÈRE



Sutton: À distance de marche de la chaise 1 Ouest au mont Sutton, de la piste zéro et des sentiers pédestres, maison de ville de 3 càc très bien décorée. Salle familiale. 249 000 \$ (9014458)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Sutton: Au Mont-Sutton, spacieux condo ski-in ski-out de 3 càc vendu entièrement meublé et équipé. Très éclairé avec vues sur les montagnes. 315 000 \$ (9755908)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Sutton: Magnifique condo ski-in ski-out, tout en haut du chemin Boulanger. Sur 2 étages, 3 chambres à coucher, 2 salles de bains et beaucoup d'espaces de rangement, même pour les vélos. RDC au plan ouvert. 295 000 \$ (8632201)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Val-Sutton: 2 condos de 2 chambres près des pistes de ski et sentiers pédestres du mont Sutton, avec accès à la piscine et aux terrains de tennis. 149 000 \$ chacun (10250659 & 9987229)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



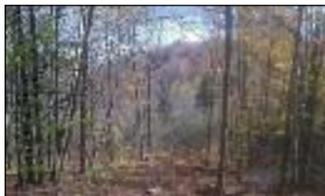
Sutton: À quelques pas des pistes de ski et de randonnée, confortable condo de 3 chambres (poss. 4e au sous-sol). Très éclairé avec 2 grandes portes-patio avec vue des montagnes. 294 000 \$ (10687859)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Abercorn: Spacieuse maison à étages dans le village. Espaces à aire ouverte confortables au rez-de-chaussée avec pl. de bois franc. Grand studio/atelier séparé. Accès facile aux pistes cyclables et de la frontière américaine. 209 000 \$ (10266226)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Beau grand terrain de 5 acres avec droit de construire. Beaucoup d'arbres matures, facile d'accès avec entrée établie, source d'eau, ruisseau et vue des montagnes. 95 000 \$ (9771526)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Sertie dans les collines entre Sutton et Knowlton, cette maison de 4 ch. offre des poutres apparentes, 2 foyers en pierres avec vue paisible des jardins et des montagnes. À quelques min. du village, du ski et de la randonnée. Une propriété exclusive à voir. 599 000 \$ (10907678)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Maison de campagne avec 2 acres de terrain. Cette maison contemporaine vous offre des pièces éclairées avec des pl. de bois franc et une fenestration abondante. Vue sur le Mt Pinacle et à 7 min. du village. 399 000 \$ (9210936)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Charmante maison de 4 càc dans les montagnes, terrain boisé, cul-de-sac. Planchers et boiseries en cerisier, grande cuisine centrale, espaces de vie à aire ouverte. Entre Sutton et Knowlton. 379 000 \$ (8521124)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Abercorn: Plain-pied de 3 càc sur plus d'un-demi ac. de terrain, à distance de marche du village. Grand studio-atelier, idéal pour menuisiers, artistes ou pour entreprise. Près de la frontière. 179 000 \$

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Charmante maison de 3 ch. rénovée avec goût, pl. de bois, cuisine à aire ouverte et une grande véranda grillagée pour des journées chaudes de l'été. À 5 min. du village et du ski. Une bonne valeur. 259 000 \$ (10908266)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Domaine de 22,5 acres sur le flanc s.o. des montagnes de Sutton avec vue du mont Pinacle. 6 000 pc d'espaces de vie, présentement un centre de méditation. Idéal pour centre de retraite yoga-méditation, ou domaine privé. 495 000 \$ (8588766)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Freighsburg: Terrain agricole de 40 acres dans les collines. Opportunité d'exploiter petit verger avec grand potentiel. Bon rendement avec variétés en demande. Plantation forestière aménagée et vue sur mont Pinacle. 295 000 \$ +tx (9989077)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Fermette de 5 ac. privés avec étable et aréna moderne. Arbres matures et 400' sur la rivière. Belle victorienne de 6 ch. Possibilités commerciales. Tout près des boutiques, des pistes cyclables et du ski alpin. 795 000 \$ (10629092)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Maison de campagne de 5 càc dans un décor naturel boisé de 4,5 acres. Fenestration abondante, planchers de bois franc exotique, plafonds de 9', cuisine gourmet. À quelques min. du mont Sutton. 749 000 \$ (10629092)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Somptueuse propriété privée avec un charme indéfinissable sur plus de 2 ac. à quelques minutes du village. Grande pièces élégantes incluant 4+ ch., 3 s.d.b., solarium, foyer et plus. Chutes magnifiques, étang et garage double. Un petit paradis clé en main. 499 000 \$ (10739313)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Cessez vos recherches. Superbe maison de 6 ch. sur un terrain privé de 2 acres. Cette propriété offre toutes les commodités du mode de vie contemporain. Chambre princ. avec sdb attenante au r-d-c et de grands espaces de vie, vue sur le mont Pinacle. 699 000 \$ (9528002)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



4 & 5 Durkee -Très de West-Brome: Maison (1913) de 2 étages restaurée avec goût +Atelier-garage avec espace d'entreposage et appartement au 2e. Situé sur 2 acres. 578 000 \$ (8538162)

Lilian Sharko, c.i.
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 242-1166



La vie en campagne mais près de tous les services. Chalet ensoleillé bien entretenu sur un terrain de 2,48 acres, privé, plafonds hauts, pièces spacieuses, étang baignable, ruisseau. 335 000 \$ (10301815)

Lilian Sharko, c.i.
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 242-1166



Unique! Privé et paisible. Bien construite, spacieuse maison principale surplombant un étang baignable et un beau ruisseau. Deuxième résidence, garage détaché, serre +++ 1 475 000 \$

Lilian Sharko, c.i.
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 242-1166



Un trésor caché! Rendez vous à cet oasis caché par votre chemin privé. Maison éclairée fort bien aménagée, sur 69 acres de terrain zoné blanc. Idéal pour recevoir. Vues époustouflantes de Jay Peak, de l'étang baignable, bien aménagé. 925 000 \$ (9450794)

Lilian Sharko, c.i.
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 242-1166



Bleuetière Les Delisle: Opération clé en main vendue avec tous les équipements et outils. Maison de campagne sur terrain de 15,88 acres. Étang baignable, grange, des vues depuis toutes les fenêtres! 895 000 \$ +tps/tvq (10822006)

Lilian Sharko, c.i.
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 242-1166



Sutton: Maison sur 30 acres. Beaucoup d'espace. Trois chambres, 2 salles de bains, garage double séparé et atelier. 499 000 \$ (10347631)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Duplex avec commerce -Très belle propriété bien entretenue au fil des ans en plein coeur de Sutton. Commerce Le Cotillon. 299 000 \$ (10469226)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Duplex récent - Beaucoup de possibilités pour ce duplex. Très bien situé et près de tout. Bon investissement pour location ou propriétaire occupant. 379 000 \$ (10871485)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Hydro rendu. En pleine montagne et à quelques kilomètres du beau village de Sutton. Facile d'accès. Vue imprenable. 250 000 \$ (10500373)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Propriété unique près du village sur 5.65 acres bordés par un ruisseau et un beau boisé. Pièce-surpièce retirée du chemin, sur terrain bien aménagé. 675 000 \$

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



Sutton: 4 acres, étang, vue, prés. Gîte touristique, 5 càc et 6 sdb. Terrain dégagé, vues panoramiques et couchers de soleil. Idéal pour amateurs d'activités de plein air. 625 000 \$

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



La vie aisée sur un étang! Maison de 3 chambres bien conçue, bureau, suite des maîtres, salon/sam/cuisine à aire ouverte, sous-sol fini, petit ruisseau, voisinage tranquille+++Une visite vous convaincra! 395 000 \$ (9572654)

Lilian Sharko, c.i. (450) 242-1166
Reginald Gauthier, c.i.a.