

LE TOUR

V33#3
PRINTEMPS/SPRING
2016

CALENDRIER
DES ÉVÉNEMENTS
WWW.JOURNALETOUR.COM

John
Ballantyne
À LA UNE



gratuit
free

SUTTON
DUNHAM
FRELIGHSBURG

Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	
Activités, sports, loisirs, attrait	Au Tourant du coeur	538-0438	9	Métiers, services professionnels	Johnny Love Dauphin	-	34	
	Ballet Classique Sutton	531-3315	7		Julie Blondin (traductrice)	514-609-0060	8	
	BALNEA (réserve thermique)	534-0604	33		La Forge D'Oil	538-0891	20	
	Centre Shaolin	538-0313	7		Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeutiques)	538-6767	42	
	Club de Vélo Sutton	514 880-7704	6		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	27	
	Coop Gym Santé Sutton	538-0313	4		Postes de bureau (espace de co-working)	514-609-0060	8	
	Golf Les Rochers Bleus	538-2324	33		Productions Super Hiro	819-919-1550	42	
	Mont SUTTON	538-2545	5		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	38	
	Yoga Salamandre	514 659-7213	7		Two Humans (photographie professionnelle)	538-6338	5	
						Vétérinaires Mountainview	263-6460	32
Alimentation/Food	Alban Houle (fruits et légumes)	538-2634	14		Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif)	538-6060	32	
	Atelier Bouffe (cadeaux et articles de cuisine)	538-2766	11		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	27	
	Au Diable Vert (boeuf Highland)	538-5639	9	Construction/rénovation	Alarme Supérieur	776-0103	13	
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	12		Courvoisier Construction	521-7405	37	
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	39		Excavation Éloi Beaudoin	263-0770	25	
	Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	22		Excavation François Côté	538-2516	30	
	Chez Matis (traiteur, plats cuisinés, boutique)	538-6444	17		GPS Construction	1-866-477-6940	26	
	Crème et Myrtilles (pâtisseries, traiteur)	538-4343	29		KYO Habitations	1-855-768-8737	19	
	Eden Foods	1 888 424-3336	16		La Charpenterie	775-0982	28	
	Érablière de Winter	242-4287	9		Les entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	30	
	Érablière Papy-Pierre	538-4046	39		Les Maisons Trigore	775-5630	37	
	IGA Després Sutton (épicerie)	538-2211	34		Plomberie 4H	931-3210	31	
	La Mie Bretonne	514 942-4249	29	Plomberie Gaétan Goyette	538-3210	30		
	La Valse des Pains	538-2323	14	Plomberie Goyer	263-2226	36		
	Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	21	Légal	Juricompas (avocate fiscaliste)	306-1316	20	
	Les Jardins de la Colline	263-5997	15		LB Avocats (droit corporatif, civil, familial)	266-1700	25	
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	39		Marcel Tétrault (notaire)	538-3577	38	
Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	27	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	27		
Assurances, services financiers	Caisses Desjardins	263-1735		32	Atelier Johanne Béland	538-0605	27	
	Ian Goudreau (ass. et services financiers)	919-3033		18	Eden Greig Muir	298-1212	37	
	Monique Verreault (comptabilité et finances)	538-3239		18	Simon Archambault	514-641-7390	27	
	Jean Marineau (Agir ass. et invest.)	538-0511		18	Immobilier/ Real estate	Agence immobilière Sutton	538-1881	13
	Luc Éthier (assurance de dommages)	641-1911, poste 232	31	Johanne Bourgouin (Royal LePage)		775-7251	30	
Boutiques	Les Stores Sutton	538-5151	36	Coldbrook		242-1166	10	
	Antiquités	Antiquités Sykes & McGee	776-0982	21		Immeubles Dwyer	298-5341	26
		Artisanat, art	Atelier Pluriel Singulier (poterie)	248-3527		15	Jean Lacroix (Remax)	578-4008
Espace Mosaïk (mobiliers exclusifs)	522-0844		28	John Boudreau (Coldbrook)		531-5252	26	
Les Imagiers	538-1771		7	Lisa St-Pierre (Remax)		521-2701	9	
Mont Tricot (prêt-à-porter et tout pour le tricot)	538-8040		14	Luc Giguère (Remax)		531-5886	31	
Normand Bleau (art et bijoux)	538-3870	38	Nadja-Maria Daveluy (Remax)	525-3914		31		
Fleuristes, jardins, paysagement	Architerra Design	242-2487	37	Royal LePage Action		538-3800	44	
	Dominique Froment & Fils (paysagistes)	295-1077	29	Sébastien Kaempf (Remax)	522-6125	26		
	Dubois Aménagement	242-1992	30	Sotheby's International	577-0272	24		
	GraminiForme (paysagiste, consultante horticole)	522-0650	30	Sylvie Houde (Remax)	298-1111	9		
	Mario Sarao (Bouquets et jardins)	538-2083	37	Todd Chabot (Remax)	577-1737	31		
	Pépinières S.G.	578-1411	32	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	39	
	Livres	Librairie Frelix	298-1011		8	Bistro Beaux Lieux	538-1444	12
Sports		Cinetik (vente, location; ski-raquette, randonnée...)	538-1313		7	Chez Moi Chez Toi	243-5546	9
	Vélo-Brome	266-5822	20		Le Cafetier	538-7333	17	
Vêtements/Clothing	Alpagas Sutton (activités éducatives, boutique)	538-1538	8		Lyvano	298-1119	15	
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2	Mont Lunch Box	775-0991	3		
	Infuse (foulards et coussins aux teintures végétales)	438-826-2906	11	Tartin' izza Café	538-5067	33		
	Urbaine des Champs (designers québécois et plus)	538-2573	21	avec licence de bar	Auberge & Spa West Brome	266-7552	35	
			Pub Mocador		538-2426	39		
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227	3	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	12	
	Les Caprices de Victoria	538-1551	12		Concept Touche Finale (manucure)	538-2222	21	
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538-5799	33		Dre Snezana Stanojlovic	243-0005	32	
	Auberge Sutton Brouère	538-0005	22		ExpertDent	538-1767	32	
	Le Pleasant	538-6188	6		Le Corps Passage (art-thérapie, Qi-Gong)	284-0588	38	
Métiers, services professionnels	Anouk de Coninck (agronome)	538-0891	30	Mieux-être Sutton (groupe de professionnels)	voir annonce	40-41		
	Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	38	Pharmacie Brunet	538-0055	39		
	Migué et Fournier Arpenteurs	263-5252	37	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	3	
	Désourdy salons funéraires	263-1212	38		Studio Zone Coiffure (Nancy et Jean-François)	531-9244	6	
	DGE Électrique (maître électricien)	538-9999	25	Véhicules, accessoires	André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433	26	
	For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	29		Auto-Place Sutton	538-2236	26	
					Granby Volkswagen	372-4763	34	
			Mécaniciens Famille Morse (entretien)		538-2308	32		

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme
active, jeune ou plus âgée

• 2 à 20 ans

- Orly
- Point zéro
- Lana lee
- French Dressing
- Alison Sheri
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- Lingerie Elita
- et plus

50% de rabais
sur la collection
automne 2015

Les collections
du printemps 2016
arrivent!

Ouvert 7 jours
lundi au vendredi
10h à 17h30
sam 10h à 17h
dim 12h à 17h

- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

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

Le début d'un temps nouveau

Une page d'histoire vient de se tourner à Sutton : la station de ski change de mains après 55 ans sous la direction de la famille Boulanger! Cette dernière a su faire du Mont SUTTON une montagne qui se démarque, entre autres, par ses sous-bois de qualité et son ambiance authentique. La bonne nouvelle, c'est que la station sera reprise par des gens qui connaissent bien l'endroit et qui l'aiment pour les mêmes raisons que vous et moi. D'ailleurs, les futurs propriétaires se sont déjà engagés à vendre le secteur du Dos de l'original à Conservation de la nature Canada afin d'y pérenniser la randonnée.

Bien sûr, les défis seront grands : comme nous l'avons vu cet hiver, il faut composer avec une température de plus en plus changeante. Ce qui veut dire qu'au-delà d'investir dans du nouvel équipement, les acquéreurs devront trouver des solutions créatives afin d'étoffer leur offre. Il sera donc intéressant de voir l'évolution de la station dans les prochaines années!

Pour l'instant, le printemps est à nos portes et nous invite déjà à penser à ce que nous aimerions récolter symboliquement et littéralement dans l'année à venir. Cette édition toute printanière devrait engraisser le terreau fertile de vos projets, quels qu'ils soient! Pour vous mettre dans l'ambiance, allez donc faire un tour au Festival des semences *Crow Moon* à Frelighsburg (p. 17). Vous désirez retrouver la forme avant l'été? Suivez l'exemple de Christine Boudrias, médaillée olympique (p. 6) et lisez comment le jeûne a aidé Steve Marier à retrouver la santé (p. 20-21). Des travaux en tête? Consultez Vraipro pour trouver l'entrepreneur qu'il vous faut (p.28). En manque de couleurs et de lumière? Visitez les expos à venir! Puis si vous vous apprêtez à recevoir des amis, pourquoi ne pas faire le plein de bières et de vins du coin pour leur faire goûter aux saveurs régionales? Inspirez-vous de la chronique de Pierre Pelland sur les vins rouges à base de Maréchal Foch et de celle de Jasen Gaouette sur les bières de microbrasserie (p. 18 et 19).

Comme l'illustre chaque page du Tour, il y a tant de choses à découvrir dans notre région, mais encore faut-il prendre le temps de le faire! Le temps des résolutions est derrière nous, il faut maintenant agir! *Carpe Diem!*

Bon printemps!

Geneviève Hébert

The beginning of a new era

A page in the history of Sutton has been turned as the ski resort changes hands after 55 years under the Boulanger family! The Boulangers have made Mont SUTTON stand out in the ski community with its numerous glades and its authentic atmosphere. The good news is that the resort is being taken over by people who know and love the place for the same reasons we all do. They have also agreed to sell a portion of the *Dos de l'original* grounds to Nature Conservancy of Canada in order to protect it and uphold the hikers' access to the area. The future looks promising!

There will be challenges, of course, as we adapt to ever changing temperatures. This means that, aside from investing in new equipment, the new owners will also have to get creative while making their investment worthwhile. It will be very interesting to see Mont SUTTON evolve in the next few years!

As for now, Spring will be here soon so it is time to think about what you'd like to harvest -figuratively and literally - in the year to come. This Spring edition should nourish your projects, whatever they may be. To get in the mood, why not attend the Crow Moon Festival in Frelighsburg (p. 17) If you want to get back in shape before the summer comes, emulate the Olympic medal winner Christine Boudrias and set yourself some goals (p. 6) or discover how fasting changed Steve Marier's life (pgs. 20-21). Any renovations in mind? Consult Vraipro to find the right entrepreneur (p. 28). Don't hesitate to visit exhibitions to fill up on colours and light as the first few months of Spring can sometimes be deadly. And why not fill your cellar with regional products to make your visitors get a taste of some of the best Quebec wine and beer? Get inspired by Jasen Gaouette and Pierre Pelland (pgs. 18 and 19).

Every page of Le Tour is filled with things to discover in the area, but again, you need to MAKE the time to do so! The time for resolutions is behind us. It is now time to act upon them! *Carpe Diem!*

Happy Spring!

Geneviève Hébert

SOMMAIRE

Si...	4
Encore des activités au Mont SUTTON!	5
Inscription Club Vidéo Sutton	6
Le « Fatbike », vélo de neige; nouvelle tendance!	6
Remise en forme d'une médaillée olympique	7
L'Épicerie-Café... c'est bon en dindon!	8
Pour le plaisir de manger en famille	9
Jaune pissenlit	11
Le martinet ramoneur, un oiseau mystérieux	12
Nature pour tous	13
Un nouvel Horizon	13
Reuben Westover Heads for the Klondike	14
Sur la trace des pionniers	15
Bande dessinée	16
The Crow Moon Festival	17
Du nouveau à Sutton pour les familles!	17
Notre Route des Vins avec le Maréchal Foch	18
La petite route des bières II	19
Retrouver la santé par le jeûne	20
Synchronicity Bleue de John-Jean Ofrias	21
Du talent au féminin	22
John Ballantyne : un art théâtral, lumineux, inspirant!	23
Une nouvelle saison à la Galerie Art Plus	23
Ce printemps à la Galerie Art Sutton	25
Where did it all go?	26
Les 20 ans du Sac à mots	27
Le printemps à la Salle Alec et Gérard Pelletier	27
Vraipro.ca : un outil qui gagne à se faire connaître	28
Les jardins de pluie	29
La méditation en mouvement - chapitre deux	30
Méditation sur ordonnance	31
Une région bouillante de culture	32
Entrevue avec Stéphanie Émond, coprop. de BALNEA	32
On a Roll - a meditation of sorts	34
Lune de miel sur la rivière Thelon	35
Le plaisir de vieillir dans la région de Sutton	36
La retraite? Et si vous en profitez...	37
Julian P. Rixford Seizes the Day	38
Small Town Charm	39
Manners Maketh the Man (or Woman)	39
The Trees	42
À auteur d'enfant	42
Calendrier régional	43

Publié par 9315-5513 Québec inc.

C.P. 810, Sutton, Québec, J0E 2K0

450 204-6219

info@journalletour.com • www.journalletour.com

www.facebook.com/journalletour

Abonnement annuel / yearly subscription

18 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditrice et rédactrice en chef

Geneviève Hébert

Collaborateurs

Teprine Baldo, Lillian Beauregard, Julie Blondin, Annick Boily, Christine-Émaël Boudrias, Andrée Cantin, Dana Cooper, Micheline Côté, Michel Couturier, Heather A. Darch, Ghislaine Delisle, Benoît Duquette, Stéphanie Émond, Lynette Enevoldsen, André Forest, Jasen Gaouette, Nancy Giroux, Isabelle Grenier, Janna Hubacek, Rémi Jacques, Michel Lafrance, Daniel Laguiton, Henri Lamoureux, Mylène Lamoureux, Christina Laterreur, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardelé, Dominique Lequin, Rose Lewis, Steve Marier, Mariah McKenney, Maryse Messier, Lise F. Meunier, Brigitte Normandin, Pierre Pelland, Félix-Antoine Potvin, Anita Raymond, Audrey Robillard, Annie Rouleau, Jay Sames, Karina Sasseville, Mia Sasseville, Gaël Steinmetz, Natalia Théoret, Emmanuelle Titley, Peter Turner, Susan Turner.

Administration

Geneviève Hébert

Correctrices d'épreuves

Geneviève Hébert, Paule Lorin, Sandra Prévost, Susan Turner

Ventes

Geneviève Hébert : 450 538-5630

Louise Charbonneau : 450 777-1222

Graphisme et montage

Louise Charbonneau

Impression

Transcontinental

Dépôt légal : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
ISSN : 1493-0196

Coiffure Lise Gervais



Coupe, teinture, balayage, reflets.
Produits naturels sans odeur, sans ammoniaque.
Méthode chevauchée.

Lise et Carmelle Gervais vous accueilleront
les **jeudis, vendredis et samedis**
Sur rendez-vous seulement
450 538 3853 ou 450 246 2226

19, promenade Sutton
(en haut du Bistro Beaux Lieux)

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
* Forfaits hivernaux, vélo, randonnée,
ski et kayak.

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

Le Mont Lunch Box



comptoir prêt-à-manger

Cuisine santé
Daniel Fleury, chef et proprio

Service rapide
Plats sous vide, menu du jour,
paninis, bagels,
grillades sur charbon de bois

450 775-0991

22, Principale Nord, Sutton

Si...

La conclusion de la Conférence de Paris sur le climat (COP21) a réveillé en moi la mémoire de deux de mes anciens professeurs.

Le premier, du haut de son perchoir académique, avait répondu aux inquiétudes exprimées par ses étudiants au sujet des impacts environnementaux du métier où ils s'engageaient, en affirmant sans sourciller que l'Occident n'avait aucune raison de s'inquiéter de l'aspect polluant de certaines activités industrielles, car « nous » allions exporter nos industries les plus polluantes vers le tiers-monde [on dit aujourd'hui « pays en voie de développement »]. Et le cynique expert d'ajouter : « Ne vaut-il pas mieux mourir à cinquante ans d'un cancer du poumon que de faim dans la trentaine ? ». Je me demande encore comment j'ai pu rester assis et ne pas crier « bouhhh ! »

Le second, une dizaine d'années plus tard, était un vieux routier de la politique chargé d'enseigner des rudiments de stratégie en matière de relations publiques à une pépinière de technocrates potentiels. L'expression anglaise « bliss point » revenait comme un mantra dans son exposé [en français, on dirait « point d'extase » ou « point G de l'électeur »]. Il désignait ainsi ce qu'il considérait comme la clé de la réussite en matière de relations publiques, surtout au niveau politique, à savoir le choix minutieux du moment et de la forme de toute annonce destinée au grand public. Et l'ancien sous-ministre d'étoffer son propos par maints exemples montrant à quel point nous avons la mémoire aussi courte en matière de météo que par rapport aux annonces et aux images politiques ou autres véhiculées par les médias. Le vieux tireur de ficelles ajoutait même qu'il valait mieux planifier soigneusement la répétition d'une annonce légèrement modifiée ou déguisée en nouveauté que de trop s'en faire sur la manière dont on joindrait le geste à la parole. J'aurais, là aussi, aimé faire « bouhhh ! », mais je dois admettre que j'aurais encore aujourd'hui peu d'arguments à opposer à cet expert en poudre aux yeux.

Si la COP21 a réveillé en moi la mémoire de ces deux personnages, c'est qu'elle m'a rappelé que le scénario évoqué par le premier s'est largement réalisé, et que le « bliss point » qui émaillait le discours du second peut encore anéantir tous les espoirs soulevés par l'intention exprimée dans



l'Accord de Paris de maintenir l'élévation de la température moyenne de la planète « bien en dessous de 2 °C par rapport aux niveaux préindustriels » et de « poursuivre les efforts pour limiter la hausse des températures à 1,5 °C ».

Le plus grand obstacle à la réalisation de cet objectif dont l'aspect le plus remarquable est d'avoir reçu l'aval des 195 États représentés à la conférence, serait que le public qui en a été témoin succombe une fois de plus au « bliss point » en disant « Ouf ! Ils se sont entendus, ils ont les choses en main, retournons à nos affaires ! » La distance de la coupe aux lèvres n'a, en effet, sans doute jamais été aussi grande qu'entre l'énoncé de bonnes intentions de la COP21 et sa réalisation.

Bon nombre de petits-enfants et la quasi-totalité des arrière-petits-enfants des baby-boomers verront l'année 2100 et, selon la température qu'ils liront alors au thermostat du village global, ils qualifieront leurs grands — et arrière-grands-parents de vandales menteurs et irresponsables ou de courageux pénitents. Si la

dictature de l'image à laquelle nous adhérons globalement aujourd'hui incluait l'image que nous projeterons demain, le « pari de Paris » serait déjà à moitié gagné. Pour le reste, nous pourrions puiser inspiration et courage dans ce poème intitulé « Si... » que Rudyard Kipling dédiait, en 1910, à son fils alors âgé de 12 ans :

*Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir ;
Si tu peux être amant sans être fou d'amour,
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre,
Et, te sentant haï, sans haïr à ton tour,
Pourtant lutter et te défendre ;
Si tu peux supporter d'entendre tes paroles
Travesties par des gueux pour exciter des sots,
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles
Sans mentir toi-même d'un mot ;
Si tu peux rester digne en étant populaire,
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois,
Et si tu peux aimer tous tes amis en frères,
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;
Si tu sais méditer, observer et connaître,
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur ;
Rêver, mais sans laisser ton rêve être ton maître,
Penser sans n'être que penseur ;
Si tu sais être dur, sans jamais être en rage,
Si tu sais être brave et jamais imprudent,
Si tu sais être bon, si tu sais être sage,
Sans être moral et pédant ;
Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres les perdront,
Alors les Rois les Dieux la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis,
Et, ce qui vaut bien mieux que les Rois et la Gloire,
Tu seras un homme mon fils ! [R. Kipling]*

Le destin ne permit pas au jeune John Kipling, à qui cet éloge de la persévérance et de l'équilibre raison-passion était adressé, de le mettre en pratique ; il mourut en effet à 18 ans sur un champ de bataille de la Première Guerre mondiale.

Ce « Si... » s'adresse aujourd'hui aux citoyens des pays que deux siècles de croissance industrielle effrénée aux dépens de la biosphère ont placés à une croisée de chemins. « Si » nous prenons conscience des dérèglements critiques que notre mode de vie cause à la Terre et, nous inspirant des préceptes du poème, « si » nous réformons radicalement la manière dont nous définissons le progrès individuel et collectif pour en arriver à valoriser la décroissance comme une nouvelle forme de progrès, la maturité que Kipling promettait à son fils sera celle de l'humanité tout entière. Si...

Daniel Laguitton, Abercorn Qc
www.granby.net/~d_lag

coop
gymsanté
sutton

www.coopgymsantesutton.blogspot.ca
www.shaolinsutton.com

50 Principale N. Sutton
450-538-0313

Pour le bien-être de la communauté

Restoring body and mind

Encore des activités au Mont SUTTON!

En cette saison hivernale, le Mont SUTTON vous offre bien des plaisirs et des activités. Gardez vos skis et vos planches à portée de main afin de profiter de belles journées à la montagne.

Le calendrier des activités organisées dans le but d'agrémenter vos journées de ski

Du ski à l'après-ski, venez participer aux activités gratuites qui ont lieu tous les jours à la relâche scolaire : camp de l'École de glisse, volleyball géant sur la neige, rallye familial, après-ski et plus encore. Sans oublier les journées démos gratuites tous les week-ends avec la Boutique Expérience SUTTON, la chasse aux cocos du week-end de Pâques et la tire sur neige ; des moments parfaits à passer en famille. Retrouvez l'horaire de ces activités au montsutton.com/activités.

Comme chaque année, aura lieu le 2 avril prochain le Snow on the Beach, un événement incontournable du ski de printemps. C'est le temps pour vous de tenter la traversée du lac en ski ou en planche, déguisé ou non ! Un spectacle en soi ! L'après-ski Splash Party et son ambiance printanière vous promettent du plaisir ! Voir en ligne pour les détails de l'évènement.

Un après-ski détente

Pour bien terminer ces journées actives, prélasser-vous un moment sur la terrasse du chalet principal. Aussi, les vendredis musique au Bar Le Tucker accueillent des artistes québécois qui jouent pour vous leurs pièces musicales préférées et vous donnent envie de bouger. Madmoiselle, Mistysa, le duo Bergevin-Daigle et le groupe rock Mannix enflammeront l'ambiance.

Des offres pour vous

Cette année plus que jamais, avec le nouveau tapis magique, c'est le bon moment pour s'initier au ski alpin ou à la planche à neige, de 2 à 99 ans. D'autant plus qu'à l'École de glisse vous avez accès à des forfaits comprenant la leçon, le billet de remontée pour la journée et l'équipement à partir de 40 \$ + taxes par personne, en groupe de 2 ou 3.

En outre, si vous avez envie de vous gâter cet hiver, les forfaits bien-être Ski et Spa et Ski-dodo-ski (une journée et demie de remontée en semaine, une nuitée et un petit-déjeuner dans l'un des hébergements participants) vous combleront. Des passes pour skier tous les lundis ou vendredis de la saison sont également offertes. Autrement, le spécial d'une journée et demie, valable en semaine, les billets multijours consécutifs, la Carte SUTTON 5, la Carte blanche et la dernière heure de ski à la montagne pour 13 \$ + taxes, vous permettent de skier plus, mais de payer moins. Et pour profiter au maximum des bienfaits du ski de printemps ; soleil, terrasse, ambiance printanière, il y a la Passe du printemps. Avec cette passe, venez descendre les pistes de la montagne sans restrictions à partir du 1er avril 2016 jusqu'à la fin de la saison pour 99 \$ + taxes. Pour plus d'informations, consultez montsutton.com/promotions.

Pour être sûr de ne rien manquer, abonnez-vous à l'infolettre et restez branchés sur montsutton.com, Facebook et Twitter.

Partagez avec nous vos moments #PurementSUTTON sur Facebook ou Instagram. À gagner chaque vendredi : une paire de billets de ski.

Détails sur montsutton.com/concours

Audrey Robillard



Une journée de poudreuse au Mont SUTTON

SUTTON
montsutton.com

**FORFAITS
TOUT-INCLUS**
LEÇON+BILLET+LOCATION

INTRODUCTION Ski alpin
Planche à neige

À PARTIR DE
40\$
+T.

ÉCOLE DE GLISSE SUTTON
1 866 538-2545, option 2
montsutton.com/ecole

twohumans.photo

BOIVIN
DOMUS MODERNA
constructionsboivin.com

Des générations de bâtisseurs

BOIVIN
DOMUS MODERNA
constructionsboivin.com 450 931-2121

Les inscriptions sont ouvertes pour la deuxième saison du Club Vélo Sutton!



Notre première saison fut un véritable succès. Près de 50 personnes se sont jointes au Club, sans compter de nombreux visiteurs qui se sont ajoutés lors des sorties. Nous avons connu un été exceptionnel à sillonner les routes pittoresques de la région de Brome-Missisquoi, à découvrir le terroir gastronomique, mais surtout à faire de belles rencontres amicales. Avec l'essor qu'a connu le vélo au Québec, notamment dans notre région, la création du Club a répondu à un besoin évident.

Notre objectif est d'offrir aux résidents permanents et de fin de semaine un lieu de rassemblement officiel qui leur permet de faire des escapades passionnantes selon leurs champs d'intérêt, leur niveau d'habileté et d'endurance, le tout encadré par des

guides expérimentés. Les membres peuvent également se prévaloir de plusieurs avantages et rabais exclusifs offerts par les commerçants de la région sur présentation de leur carte de membre.

Le lancement officiel de la saison 2016 aura lieu le samedi **21 mai à 9 h** à la Microbrasserie Auberge Sutton Brouërie. Les sorties sont prévues en matinée et elles se termineront par un dîner festif afin de célébrer l'ouverture officielle de la saison en compagnie des membres et de nos partenaires.

Le Club Vélo Sutton est également fier de contribuer à la vie communautaire suttonnaise en appuyant une cause qui lui tient à cœur. En effet, le Club a prévu d'organiser sous la présidence d'honneur de M. Louis Dandenault, maire de Sutton, une **collecte de fonds destinée à soutenir la Maison des Jeunes de Sutton le 11 juin prochain, 9 h**. Cette action permettra également de

sensibiliser les jeunes aux bienfaits de l'activité sportive. Le Club Vélo Sutton veut promouvoir la bonne forme physique dans un environnement sécuritaire, tout en mettant en évidence les attraits majeurs de notre région : un milieu de vie exceptionnel, des paysages extraordinaires et une population accueillante.

Nous souhaitons travailler de pair avec la Ville de Sutton afin que le Club Vélo Sutton puisse devenir un joueur de premier plan dans la valorisation de notre région et créer ainsi un engouement de la part des touristes et des passionnés de vélo.

Inscrivez-vous en ligne au www.clubvelosutton.com (les non-membres peuvent se joindre à nous pour une sortie hebdomadaire pour la modique somme de 10 \$)

Michel Couturier, président
info@clubvelosutton.com



Le « Fatbike », nouvelle tendance!

À son réseau de ski de fond et de randonnée pédestre hivernale, PLEIN AIR SUTTON ajoute un réseau de «Fatbike» avec trois circuits courts : Zigzag, Dévaleuse et Panorama, pour un total de 4,5 km.

Qui dit «Fatbike», dit plaisir et non performance et vitesse. Ces vélos sont conçus pour rouler sur la neige. Ils sont plus stables, avec des pneus pouvant aller jusqu'à 12 cm de largeur et une pression beaucoup plus basse que celle des vélos de montagne.

La technique est simple : il faut surtout se

concentrer sur l'équilibre et pédaler fort en montant une pente sans toutefois mettre trop de pression sur les pédales pour éviter de déraper. C'est amusant, mais c'est aussi très cardio!

L'automne dernier, on pouvait louer et rouler en «Fatbike» au Mont SUTTON durant le Festival des couleurs. Ces vélos sont maintenant en location à PLEIN AIR SUTTON. Le tarif est de 35 \$ pour un bloc de 2 heures avec départ à 9 h, 11 h 30 ou 14 h incluant le billet d'accès aux pistes. Il faut donc réserver. Les vrais mordus peuvent



Les inscriptions pour le Club Vélo Sutton sont ouvertes!




WWW.CLUBVELOSUTTON.COM

Lancement officiel de la saison
le samedi 21 mai 2016

Vous vivrez avec nous un été inoubliable à sillonner les belles routes de la région de Sutton et à découvrir notre terroir gourmand!

faire l'acquisition d'un vélo neuf, notamment à la boutique CINETIK située au cœur du village de Sutton, ou s'informer à la boutique du Mont SUTTON pour l'achat d'un vélo de la flotte de location.

Comme pour le ski de fond, l'entretien du réseau de «Fatbike» requiert du temps, une bonne connaissance, de l'équipement adéquat, une surface gelée et surtout, un bon fond de neige, ce qui n'est pas toujours évident. Nous comptons sur le respect des «Fatbikers» afin qu'ils n'empruntent pas les pistes de ski de fond lorsqu'ils les traversent.

La saison 2016 est une étape d'apprentissage importante pour le développement de cette nouvelle activité hivernale auquel pourrait s'ajouter éventuellement le vélo de montagne.



Deryk, adepte du Fatbike


Infos et carte des sentiers sur notre site web : <http://pleinairsutton.blogspot.ca/>

Micheline Côté



Un tout nouveau produit en magasin; le **SKI-RAQUETTE!!!** En vente mais aussi en location... en plus des **crampons**, des **bâtons de marche**, des **raquettes** et des **bottes LOWA** en essai gratuit!... avec tous les vêtements et accessoires nécessaires pour bouger l'hiver, et au **même prix qu'en ville** en plus!!!!

Visitez notre nouveau site web pour plus d'informations...
www.cinetik.ca | 20-G, rue Principale Nord, Sutton | 450 538-1313



Galerie D'Art les Imagiers
 19 rue Principale Nord, Sutton (450) 538-1771

Remise en forme d'une médaillée olympique

À 30 ans, Christine Boudrias terminait une carrière sportive riche en réussites : trois Jeux olympiques et deux médailles en patinage de vitesse courte piste (argent, Lillehammer 1994; bronze, Nagano 1998).

Christine a vécu sa vie en fonction de ses rêves et de ses objectifs. Son dernier rêve accompli fut celui d'être maman : elle a aujourd'hui 2 magnifiques garçons de 10 et 8 ans. Quel bonheur, mais aussi quel travail! Comme pour plusieurs mamans, les

avec Alexandra Kelly. Le lendemain, elle a rêvé à la poursuite d'un but longtemps oublié : celui d'être en forme et d'aimer son corps de 43 ans. Pendant un court moment, elle a entrevu la possibilité d'être en forme! Puis, elle s'est dit que c'était possible et elle s'est entourée de gens motivants comme Félix Potvin, directeur de la Coop, Alexandra et Julie Zeitlinger, respectivement entraîneuses au TRX et au Spinning.

Un projet prenait forme! Même son amoureux, Bruno Gagnon, s'est porté volontaire pour filmer sa progression chaque semaine et pour mettre le tout en ligne afin d'en inspirer d'autres : www.videodream.sitew.ca

«Le programme initial s'échelonne sur 3 mois. Le 16 mars prochain, je devrai avoir un bilan positif!» Deux fois par semaine, elle fait 4 entraînements, dont du TRX, du Spinning et de la musculation. «J'ai été "raquée" la première semaine, mais je suis si heureuse de ressentir cette fierté face à l'effort fourni!»


Qu'est-ce que 90 jours dans une vie? «Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve, mais je me félicite déjà d'avoir osé rêver et d'être passée à l'action!»



Félix Potvin, Alexandra Kelly, Christine Boudrias, Julie Zeitlinger

grossesses et l'allaitement ont eu des effets sur son corps, dont une légère prise de poids. «Je n'avais plus le goût de bouger! En fait, je bougeais, mais à la vitesse de mes enfants. Faire 1 km en 30 minutes n'est pas très cardio!»

Pendant la journée «portes ouvertes» à la **Coop Gym Santé Sutton**, elle a suivi le cours de TRX



PARTICIPEZ À NOTRE VOYAGE DE DÉTENTE ET RETRAITE DE YOGA À BALI EN AVRIL 2016

PROCHAINES RETRAITES:
 Cérémonie amérindienne
 Communication relationnelle
 Découverte de la faune et de la flore avec *Bienvenue Spring*

514 659.7213 • 1 800.963.1865
 151, chemin Brandy, Lac Brome
www.yogasalamandre.com

Programme pour enfants

Children's programs

Pré-Ballet - Âge 4+

Ballet I - Âge 7+

Ballet II - Âge 10+

Ballet III - Âge 14+

Rabais pour les garçons - 30%

Discount for boys



Cours de ballet pour adulte

Adulte ballet classes

Ballet Débutant

Beginner Ballet

Ballet intermédiaire


Intermediate ballet

Âge: 18-81

Accompagnement au piano pour toutes les classes

Live piano accompaniment for all classes

50 rue Principale N, Sutton, QC balletsutton@gmail.com [fb.com/BalletClassiqueSutton](https://www.facebook.com/BalletClassiqueSutton) Anastasia Usenko 450-531-3315



**POSTES DE BUREAU
SUTTON
THE WORKSTATION**

TU ES TRAVAILLEUR AUTONOME?
Tu te cherches un endroit cool et dynamique pour travailler pour pas cher?

Viens travailler avec nous aux **POSTES DE BUREAU!**

Beaucoup plus qu'un espace de travail partagé, nous sommes une **COMMUNAUTÉ!**

*Accès à la journée, à la semaine et au mois ou ton propre bureau dédié!

-EN HAUT DU BUREAU DE POSTE-
16 A principale Nord, Sutton
514-609-0060
Postesdebureau.com



Les sympathiques proprios

L'Épicerie-Café... c'est bon en dindon!

Depuis mai dernier, un nouveau restaurant enrichit l'écosystème dunhamien, l'ancien restaurant Les Trèfles exhibe désormais une élégante dinde sauvage sur ses pignons; c'est L'Épicerie-Café. Ce n'est pas grand, mais extrêmement charmant; avec sa terrasse, son ambiance feutrée, sa déco sans prétention, son équipe attentionnée, ses plats réconfortants et son comptoir de viandes marinées prêtes à se faire dorer la couenne sur votre BBQ. Le menu a de quoi plaire à tout le monde; pas de chicane ici! On y retrouve le classique déjeuner œufs-bacon, toutes les déclinaisons d'œufs bénédicines, ainsi que des options santé. Des frites bien sûr, des poutines, des burgers, mais aussi de bons paninis et une variété de sandwichs grillés «gourmet». Et pour les plus affamés, les plats de résistance se succèdent sur l'ardoise au gré des saisons; viandes marinées ou saucisses maison au goût des chefs, *fish and chips*, pizzas, salades-repas, soupes, potages et les délicieux desserts de Laure Puyravaud!

Comme plusieurs, Christian Gladu et Eve-Lyne Fleury ont quitté la vie urbaine en quête de la quiétude qu'offrent nos campagnes. Comme plusieurs, ils ont conservé leurs emplois en ville et les heures de route jusqu'à épuisement. C'est à ce moment que le petit restaurant à vendre au coin de la rue Principale et Favreau leur a fait de l'œil. Ferré de plusieurs années d'expérience de gestion en restauration, Christian n'a pas eu de mal à convaincre sa conjointe Eve-Lyne qui adore la bonne bouffe de le suivre dans cette nouvelle aventure, cette dernière étant ostéopathe de formation.

Certes, Christian et Eve-Lyne n'ont pas froid aux yeux, l'ouverture en plein festival de la Clé des Champs en a mis plein la vue, le resto s'est rempli à craquer dès ses débuts! Le chef Maxime Laflamme, précieux collaborateur à l'élaboration

du menu, leur a prêté main-forte pour réussir ce tour de force, accompagné de Laure Puyravaud, chef bien connue dans la région, désormais reine des fourneaux aux côtés de Christian. Depuis l'ouverture, ils ne cessent de collectionner les habitués; anglophones, francophones, tout le monde s'y retrouve: une authentique expérience de townshipper!

Comble du bonheur, L'Épicerie-Café s'inscrit sans retenue dans la mouvance éthique et locale. Leur philosophie: travailler avec les locaux pour les locaux. Les touristes, c'est du gravy! En cuisine, un grand nombre de produits proviennent des commerces du coin; le pain de La Perle et son Boulanger, les viandes de la région coupées par la boucherie Campbell, le mesclun de La Grelinette, le café du Cafetier, les bières de la Brasserie Dunham, les vins de l'Orpailleur, des Côtes d'Ardoise, du Clos Ste-Croix, le cidre de Val Caudalies et l'été, les légumes de la Coop du Pied de Céleri et les desserts de L'Atelier Caramel viennent compléter le festin. À l'avenir, le couple veut continuer de développer la section épicerie afin que la clientèle puisse facilement quitter avec ces bons produits sous le bras.

Cet hiver, L'Épicerie-Café est ouvert tous les jours pour le déjeuner et le dîner, ainsi que les vendredis et samedis pour souper. L'été, ce n'est pas compliqué, c'est toujours ouvert, alors ne manquez pas l'occasion de venir croquer dans le pilon de dindon confit qui s'est forgé une solide réputation!

www.lepiceriecafedunham.ca
450 295-2323

Maryse Messier

**LIBRAIRIE
FRELIX**

BEAUX BOUQUINS & LIVRES ANCIENS
FINE USED & ANTIQUARIAN BOOKS

2 chemin Garagona, Frelighsburg (Qc) 450-298-1011



Julie Blondin

514. 609. 0060
julie.blondin@videotron.ca

En - Fr



alpapas Sutton alpacas
• BOUTIQUE •

Samedi et dimanche 13h à 16h

1474 ch. Macey, Sutton (450) 538-1538 www.alpagassutton.com

Pour le plaisir de manger en famille

L'activité de manger peut paraître banale, mais elle est au centre de nos vies. Manger n'est pas seulement un besoin physiologique. Bien au contraire, ce faisant, nous avons un impact sur une multitude d'aspects : santé, environnement, économie, occupation du territoire, commerce international, liens sociaux, etc. Pourtant, nous prenons de moins en moins de temps pour cuisiner et nous mangeons de plus en plus seul, ou mal (repas congelé, *fast food*, service au volant, aliments transformés). Or, plusieurs études démontrent une corrélation entre une bonne santé physique, psychologique et sociale et la pratique de cuisiner et de manger en famille. Entre le travail, le voyage, les tâches ménagères, les activités parascolaires et la fatigue qui s'accumule, comment faire pour choisir des aliments sains, les cuisiner et les manger autour d'une table qui réunit toute la famille ?



S'inscrire aux paniers de légumes biologiques

Certains préfèrent venir au marché et se laisser inspirer par les étalages de produits frais. D'autres, qui cherchent à se simplifier la vie, optent pour la formule des paniers biologiques qui permet de manger des légumes variés toutes les semaines, et ce, à un moindre coût. Si vous désirez vous abonner, visitez le site du Réseau des fermiers de famille d'Équiterre à www.paniersbio.org. Vous constaterez que notre région est très bien desservie en fruits et en légumes biologiques et locaux !

Impliquer tous les membres de la famille

Pourquoi ne pas impliquer les enfants dans la cuisine ? En plus de partager un moment précieux en famille, vous responsabilisez vos enfants et leur donnez des outils pour la vie ! Pendant que quelqu'un fait la vinaigrette et lave le mesclun, l'autre coupe les légumes pour la soupe ou mesure les ingrédients pour les muffins. On peut aussi faire des corvées familiales quand les légumes sont moins chers parce qu'en saison et congeler des plats à l'avance. Pourquoi ne pas organiser un gros party de famille et faire des conserves (voir le blogue de Vincent le canneux pour faire des conserves de tomates à six personnes de façon efficace et productive) ? Il y a plusieurs manières de cuisiner en famille ; il suffit de trouver celles qui nous conviennent !

Bon appétit !

Christina Laterreur
Fermière de famille
www.lesnuesmains.com

Manger sainement en famille est un choix actif et non passif. Il implique un engagement et une certaine dose d'organisation. Voici donc quelques trucs que j'utilise pour me simplifier la tâche et réussir à intégrer des repas sains partagés en famille dans un horaire chargé :

Développer une routine alimentaire

Qu'est-ce qu'on mange pour souper ? Il est souvent difficile de répondre à cette éternelle question. Une façon simple de diminuer l'éventail des choix est d'instaurer une routine alimentaire. Cela consiste à déterminer d'avance le type de repas que vous allez manger dans la semaine. Par exemple, vous pouvez décider que tous les lundis soirs, vous mangez une soupe et un plat de poulet, le mardi, une salade et un plat de légumineuses, le mercredi, des pâtes et ainsi de suite. Ceci permet de limiter les choix possibles, tout en laissant place à la créativité. On peut aussi changer la routine alimentaire en fonction des saisons afin de travailler avec les produits offerts localement.

Acheter en gros

J'aime beaucoup acheter les denrées non périssables en grosses quantités, car cela me permet d'avoir sous la main ce dont j'ai besoin, tout en limitant les allées et venues à l'épicerie. C'est aussi plus économique. Si vous avez une chambre froide, vous pouvez également acheter plusieurs légumes biologiques et locaux pour les conserver l'hiver, tels que des oignons, des courges, des pommes de terre, etc.



John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



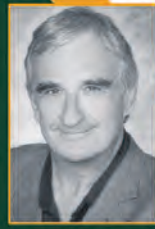
Jessica Brown, c.i.r.
(450) 522-4755



Beverly de Winter, c.i.
(450) 405-6866



Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Lilian Sharko, c.i.
(450) 405-7512

LES IMMEUBLES COLDBROOK

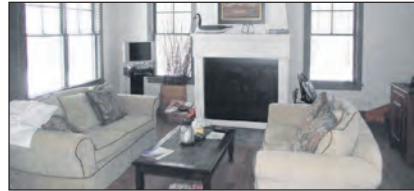
AGENCE IMMOBILIÈRE

www.coldbrook.ca



Sutton: Superbe propriété au Mont Sutton sur 3 acres. Très privé. 749 000 \$ (11403219)

Pierre Leblond, c.i. (450) 405-9501



Sutton: Charmant loft de 2 càc à louer face aux massifs du mont Sutton. Terrain de 40 acres pour les amateurs du plein air. 1 600 \$/M

Pierre Leblond, c.i. (450) 405-9501



Sutton: Dans le village de Sutton, maison de 4 chambres avec vue imprenable sur le massif des monts Sutton. Terrain clôturé. (18191147)

Pierre Leblond, c.i. (450) 405-9501



Dunham: Domaine familial spectaculaire aux abords de la Route des vins et des zones de loisirs de plein air. Piscine à débordement, 64 ac. de prairies et de forêt, sentiers de marche/équitation. 2 195 000 \$

Nathalie Provencher, c.i. (450) 522-7387
John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Abercorn: Occasion rare d'acquérir une boulangerie et un magasin fructueux, avec clientèle fidèle depuis plus de 30 ans. Bâtiment principal de 2 000 pc sur terrain de + 1/2 ac. surplombant la rivière Sutton et les montagnes. Zoné com. / rés. (10304328)

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



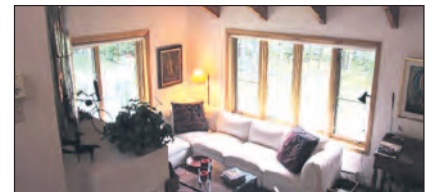
Sutton: Un site idéal de 3 ac. pour cette maison de 4 càc bien construite, à quelques min. du village. Conçue pour votre confort avec ses pl. chauffants, chambre/bureau/espaces de vie au r-d-c. Plus grand terrain disponible. 395 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Une chance d'acquérir 280 acres de terre agricole en vallée entre Sutton et Abercorn. Une rivière la traverse, et il y a des vues spectaculaires des montagnes. Potentiel récréo-agricole. Maison de 3 ch et bâtiments. Près des É.U. 1 295 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: À l'abri des regards, secteur recherché à proximité de la station de ski et des sentiers pédestres. Plafonds cathédrales, foyer au bois, poutres apparentes. Complètement meublé et équipé. Une trouvaille! 348 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: À quelques minutes de marche de tous les services. Ce plain-pied classique de 4 ch vous offre une vue imprenable de la montagne, belle luminosité, sous-sol fini séparé pour bureau ou bi-générationnel. 249 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Venez vous installer dans un quartier recherché et à distance de marche de Sutton. Maison spacieuse de 3 ch. avec une addition récente de deux étages : La vie élégante à l'air de la campagne. 399 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Abercorn: Perchée au sommet d'une colline donnant sur le mont Pinnacle. Cette maison 2 ch a tout ce que vous recherchez d'une maison de campagne incluant un boisé de 31 ac magnifique avec sentiers de raquettes et de ski de fond. 485 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Maison historique avec vues des prés, des collines et du mont Pinnacle. La propriété de 213 acres a tout: boisés, champs, petit verger, étang, lits de vivaces. Maison de 5 càc, 3 sdb. 879 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Terrains Sutton: 99 acres. Plein sud, vues spectaculaires. Poss. de subdiv. 735 000 \$ - 72 ac. Terrain boisé, ruisseau, front. sur rivière, vue. 229 000 \$ - 6,5 ac. boisés, vues des montagnes, 10 km de Sutton. 99 000 \$ - 5 acres, arbres matures. 84 500 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Maison centenaire de 4 càc, entourée d'érables et de chênes matures. Possibilité d'acquérir 31 acres de plus (subdivisible). Bon investissement. 250 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Maison loyaliste en brique sise sur 56 acres avec un ruisseau. Rallonge (1990) au rdc avec salon, chambre et salle de bains. Le meilleur des deux mondes. 585 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Une maison ensoleillée de 3 ch. avec une esthétique contemporaine sise sur un chemin de campagne, avec jardins, ruisseau et étang. Espace de vie à aire ouverte avec ses plafonds cathédrales. 368 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Vivez dans la belle vallée de Glen Sutton sur 7,65 acres. La maison centenaire est sise dans un endroit tel un parc: petit verger, étang avec vues des montagnes et ruisseau. Les centres de ski, la randonnée, le kayak. 445 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Cette maison de 3 étages vous fascinera dès que vous y entrez. Orientée vers la forêt, chaque fenêtre offre une vue différente des boisés. On y trouve 3 ch, 2 s.d.b. et de l'espace bureau. 360 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Endroit paisible dans le petit hameau de Glen Sutton à quelques pas de la rivière Missisquoi. Maison de 3 ch et 2 sdb sur un terrain de 1050 mc. Près des centres de ski et des sentiers pédestres. 135 000 \$

John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Sutton: Terrain dans un secteur recherché à distance de marche du village avec vues superbes des montagnes. Une bonne occasion d'être près du village et de construire votre maison. Peut être acheté avec Centris 2683933 69 000 \$

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



Sutton: Maison spacieuse de 3 càc dans rue résidentielle paisible, avec espace pour plus de chambres. À distance de marche du village. Garage détaché, remise, vue des montagnes. Peut être achetée avec le lot adjacent. 249 000 \$

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



Bienvuie à Ridgewood! Privé, vues, beaux jardins, boisé bien entretenu, maison lumineuse, étang, atelier, érablière, sentiers de randonnée. Situé entre Sutton, Lac-Brome et Cowansville. 795 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Chemin Jackson! 5 càc, 25 acres de terrain ouvert et boisé. Grand bâtiment, étable avec 7 stalles, idéale pour ferme. Idéalement situé sur un chemin de campagne tranquille, mais près de tout. 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Détails à tous les niveaux! Maison en bois rond à poutres et poteaux nichée sur 30 acres privés. Grandes pièces, plafonds hauts, foyer, 5 càc, 3 sdb. 895 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



200 Woodard! 18 acres, intimité absolue, vues à couper le souffle! Possibilité de construire une résidence sec., garage/at. séparé, cabane à sucre, forêt de bois franc. 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Potton-Ch. Baker: Emplacement bucolique dans le Bolton Pass. Près du ski, des randonnées, dans la nature! 3 càc, terrain d'un acre, construction récente. 10 min. de l'aut. 10.

Jessica Brown, c.i.r. (450) 522-4755



Knowlton, Owl Street: Steps from village, schools, services. Looks are deceiving. So much space! 2 stories, large windows, heated floors, wood and gas heating. 1 acre with woods and rock garden. You are home!

Jessica Brown, c.i.r. (450) 522-4755



102-104 Lakeside: Bâtiment patrimonial au centre-ville de Knowlton. 3 étages: commercial et résidentiel. Ascenseur dans l'édifice.

Jessica Brown, c.i.r. (450) 522-4755

Jaune pissenlit

Il est de ces printemps, lumineux et voluptueux, impatients d'exploser en mille couleurs folles. Il est de ces printemps où l'envie de hurler ne se contient qu'à peine. Wow! De s'exclamer les uns. Ah! De s'époumoner les autres. Ouf! De murmurer certains.

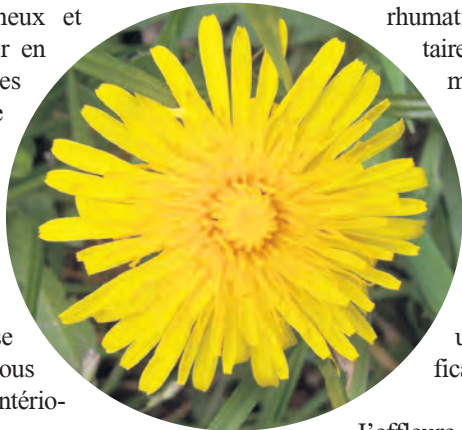
Il est de ces printemps, exacerbés par une intransigeante envie de se renouveler, où il fait bon suer de tous ses pores et nettoyer le corps de l'intériorité transcendée de l'hiver.

Il est de ces printemps où les pelouses postillonnent des fleurs jaunes et des feuilles dentées du pissenlit. Bienfait printanier; herbe de foie. La dent de lion ne pousse pas en ces temps pour rien!

De la même manière qu'il est bon de commencer un repas par une verdure amère, amorcer le cycle annuel en broutant du pissenlit permet de remettre du mouvement dans l'organisme et de favoriser l'élimination des toxines accumulées. C'est un peu comme de s'assurer que les poubelles sont vides avant de commencer le ménage du printemps!

Les principes amers retrouvés dans les plantes servent de déclencheurs pour toute la cascade digestive. Le pissenlit fait partie de ces végétaux amers. Il agit d'abord en ouvrant les valves de l'estomac, puis en stimulant le foie et en augmentant la contractibilité de la vésicule biliaire. Cette stimulation facilite la digestion et le péristaltisme, permettant bien souvent de soulager la plupart des dérèglements liés à une stagnation hépatique ou à une lenteur intestinale. On parle de constipation chronique, de calculs biliaires, d'hépatite ou encore, d'hémorroïdes.

À son action sur le système digestif se combine une propriété diurétique permettant l'élimination via l'urine de déchets métaboliques, dont l'acide urique. De ce fait, il entre dans les préparations visant à soulager, et traiter, nombre de troubles locomoteurs, comme l'arthrite et les



rhumatismes. Autre élément complémentaire, le pissenlit contient énormément de minéraux, notamment du potassium, comblant du coup d'éventuelles carences subséquentes.

Le pissenlit est ainsi fort souvent utilisé comme prémisses au traitement de troubles de toxicose profonde, l'eczéma par exemple. C'est une des très belles plantes de détoxification.

J'effleure, pour ainsi dire, cette plante merveilleuse de laquelle feuilles et racines sont principalement utilisées. L'étendue de ces vertus étant très vaste.

Comme il est curieux de la savoir pourtant si tyrannisée. Peut-être ne savez-vous pas encore que toutes les plantes appelées « mauvaises herbes » sont des perles de la pharmacopée des herboristes! Alors, si l'envie d'en contrôler la population vous prend, récoltez-le! Il est préférable de consommer frais les feuilles, les boutons et les fleurs. Les racines doivent être cueillies tôt au printemps ou à l'automne. Il est important de couper les feuilles au-dessus du nœud de la racine et d'éviter de les casser durant la récolte. L'idée étant de ne pas perdre le précieux latex médicinal du pissenlit. Sécher les racines entières dans un lieu sec et sombre. Une fois séchées, faites-les mijoter environ 30 minutes pour obtenir une décoction médicinale. Une cuillerée à thé par tasse d'eau. La teinture de pissenlit est la solution de rechange pour les gens que l'intense amertume de la décoction rebute.

Santé!

Annie Rouleau, Herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

Références :

WEED, Susun. *The Wise Woman Herbal for the Childbearing Year*, Woodstock, NY, Ash Tree Publishing, 1985.
WEED, Susun. *Healing Wise*, Woodstock, NY, Ash Tree Publishing, 1989.
GAGNON, Caroline et Valérie LANCTÔT-BÉDARD. *Materia Medica*, Montréal, Flora Medicina, 2009.
WOOD, Matthew. *The book of Herbal Wisdom*, Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1997.

Quelques recettes

Salade de pissenlit

Cueillir de jeunes feuilles de pissenlit, les laver et les essorer. Ajouter quelques autres laitues de votre choix. Apprêter avec une vinaigrette en y émiettant à votre goût du fromage bleu, des petits lardons grillés, du fromage de chèvre ou encore un œuf dur.

Sauté de pissenlit

Fariner et saler légèrement les fleurs lavées. Chauffer un fond d'huile dans une poêle et les y dorer. Servir avec d'autres légumes poêlés sur un riz parfumé.

Apéritif de pissenlit (Susun Weed)

500 à 750 ml de fleurs fraîches
160 ml de sucre,
le zeste d'un demi-citron
1 litre de vodka

Ne pas laver les fleurs. Dans un pot Masson, mélanger la vodka, le sucre et le citron. Ajouter le pissenlit, fermer et bien agiter quotidiennement pour au moins deux semaines. Filtrez et buvez! Vous avez entre les mains un véritable apéritif!

Servir sur glace avec zeste de citron, ou chaud avec du miel et de l'eau, ou tout seul, simplement, comme apéro!

Câpres de pissenlit

Placer votre récolte de jeunes boutons floraux dans un grand bol et les couvrir de sel. Laisser comme ça toute une nuit. Au matin, les rincer et les essorer puis les mettre en pots avec des grains de poivre noir, de moutarde, des lamelles d'ail et quelques fines herbes. Ajouter une préparation bouillante de vinaigre à marinade de votre choix, remplir à ras bord en tassant bien, fermer et agiter. Un mois plus tard, ils sont prêts!



atelier  bouffe

Objets de cuisine et de maison. Épicerie fine.

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

Infuse
Création textile aux teintures naturelles



ATELIER BOUTIQUE
Vendredi : 14h à 18h / Samedi : 13h à 17h
6c RUE PINE, SUTTON . 438 826 2906
www.infusetextile.com .  Infuse Textile

Le martinet ramoneur, un oiseau mystérieux

Le Martinet ramoneur tire son nom de l'habitude qu'il a de nicher dans les cheminées de briques. C'est ainsi qu'il a tiré profit de la colonisation de l'Amérique du Nord.

Petit oiseau brun sombre, il semble des plus mystérieux. Il vole sans jamais se poser et toujours en altitude. Au premier regard, on peut le confondre avec une hirondelle, mais à bien y regarder, on voit que les ailes sont plus longues et le corps plus court. On dit même qu'il ressemble à un cigare volant. En plus, le martinet ramoneur joue un rôle écologique important en mangeant chaque jour des milliers d'insectes volants.



Martinet en vol (Photo: Michael Veltri)

Son vol est assez caractéristique. Ses battements d'ailes sont extrêmement rapides et saccadés, ce qui crée un vol erratique. La raison est qu'il se nourrit d'insectes qu'il attrape au vol.

C'est un oiseau nicheur migrateur assez commun dans le sud du Québec, bien qu'on lui ait récemment attribué le statut d'espèce menacée. En effet, la population canadienne de cette espèce a chuté de 95 % entre

1968 et 2004. Le martinet ramoneur est une espèce menacée pour deux principales raisons. Tout d'abord, l'utilisation de pesticides provoque la diminution de la population d'insectes et affecta directement la principale source de nourriture de cet oiseau. La seconde raison est la perte d'habitat. Le martinet ramoneur possède deux types d'habitats, soit les gros chicots morts et les cheminées en briques, mais ils sont tous les deux perturbés.

Il faut savoir que lorsqu'il revient au printemps, il utilise des cheminées-dortoirs qu'ils sont des centaines à rejoindre à la brunante. Au printemps 2015, le Regroupement Québec Oiseaux a fait une étude de ces endroits en demandant à chaque Club d'Ornithologues du Québec de faire le décompte des oiseaux utilisant des cheminées-dortoirs connues à quatre dates différentes. Le Club des Ornithologues de Brome-Missisquoi a compté les individus entrant dans

la cheminée de l'école St-Léon les 20, 24, 28 mai et le 1^{er} juin. Nous avons eu des résultats de 94, 140, 100 et 5 martinets. Nous avons transmis ces données au Regroupement. C'est un spectacle unique de voir une centaine d'oiseaux tourner autour d'une cheminée pour finalement y entrer par groupes jusqu'au dernier quand il fait presque noir.



Groupe de martinets (Photo: Larry Gridley)

Après cette période, ils se dispersent pour nicher en couple ou en colonie dans des endroits obscurs et abrités tels les cheminées de briques, arbres creux, grottes, granges, silos ou bâtiment vides. Le nid est formé de petites branches mortes qu'ils arrachent en vol et qui sont collées à la paroi choisie à l'aide d'une sécrétion buccale.

En 2014, le Regroupement Québec Oiseaux a fait une étude sur l'utilisation des cheminées de bâtiments religieux par les Martinets. J'ai eu le privilège de participer à cette étude. Je devais observer quatre bâtiments : deux à Cowansville, un à Adamsville et un à East-Farnham. D'abord au mois de mai, à la brunante, pour voir si la cheminée servait de dortoir. Puis, en juin, pour observer ces mêmes cheminées le jour afin de voir si des martinets y entraient, ce qui était la preuve de nidification. J'ai eu la joie de trouver deux sites de nidification. Et il faut bien observer parce que le martinet arrive on ne sait d'où, entre dans la cheminée, nourrit ses petits et en ressort quelques secondes plus tard pour disparaître à nouveau. Il suffit qu'on cligne de l'œil pour le manquer.

Je vous encourage donc d'abord à repérer les martinets ramoneurs dans le ciel. Ils arrivent vers la mi-mai et repartent dès le mois d'août. Ils volent très haut et émettent un petit cliquetis caractéristique. On ne peut pas manquer leurs grandes ailes arquées tel un boomerang et leur petit corps sans queue. Ensuite, observez les cheminées de briques à la fin mai le soir. C'est une belle activité à faire avec les enfants.

Et, pour en savoir plus sur cet oiseau si intéressant, je vous invite à assister à la **conférence organisée par les Clubs d'Ornithologues de la région le 9 avril 2016 à 13 heures** au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin, rue Drummond à Granby, au coût de 3 \$.

Vous pouvez aussi consulter la page du Corridor Appalachien sur le Martinet ramoneur à l'adresse suivante : http://corridorappalachien.ca/fran/docs_fran/fiches/fiche_martinets.pdf

Ghislaine Delisle du Club des Ornithologues de Brome-Missisquoi

CATHERINE FERRON Ac
ACUPUNCTURE
 Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec
Hypnothérapeute certifiée

TRAITEMENT AU LASER
 indolore - sécuritaire - efficace
 OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE
 Lifting naturel par acupuncture «tout en douceur»
 une alternative à la chirurgie et aux injections.

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

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444

BISTRO
BEAUX LIEUX

Nouvelle formule
 menu à l'ardoise

Restaurant
 Ouvert à partir de 17h, ven. et sam. jusqu'à 22h,
 dim. jusqu'à 21h

www.lebeauxlieux.com - lebeauxlieux@gmail.com - www.facebook.com/bistrobeauxlieux

LES CAPRICES de Victoria
 BED & BREAKFAST

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

Nouveau!

Le Spa des Caprices de Victoria est l'endroit tout désigné pour vous offrir une période de détente: massages, exfoliations, soins corporels, pressothérapie.

Que votre objectif soit la détente, la gestion du stress ou la remise en beauté, il y a un soin pour vous. Une pause bonheur essentielle pour relaxer ou se ressourcer!

Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet www.capricesdevictoria.qc.ca
 63, Principale Nord, Sutton Tél.: (450) 538-1551
b.b@capricesdevictoria.qc.ca

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
- Supplements and vitamins
- Huiles essentielles
- Cruelty-free cosmetics
- Herbes, tisanes, teintures mères
- Biodegradable detergents & soaps
- Fruits et légumes biologiques
- Organic fruit and vegetables

Ouvert tous les jours / open daily
(450) 538-3720

Nature pour tous



Vue du sommet des Hollandais (Photo: Francis Besette)

Depuis le temps qu'on en parle, l'idée de regrouper sous une même bannière les nombreux artisans de la mise en valeur et de la conservation de la nature de la région semble vouloir enfin décoller. L'annonce simultanée d'investissements majeurs dans la montagne par Mont SUTTON et Conservation de la nature Canada (CNC) pourrait bien sonner le début de temps nouveaux.

sur 70 km². Elle est donc aussi utile à la conservation qu'au développement des activités de plein air quatre saisons essentielles à la viabilité du secteur récréotouristique de Sutton.

Les perspectives d'un développement harmonieux, concerté et respectueux du patrimoine de la région n'ont jamais été aussi bonnes. «Grâce à de nombreux généreux donateurs, CNC a déjà réussi avec succès à amasser plus de 2 millions de dollars. Il ne reste plus que 200 000 \$ à financer pour faciliter l'acquisition de cette propriété de plus de 3 km². Les gens peuvent contribuer en ligne via www.conservationdelanature.ca/donnez ou en appelant CNC au 1 877 876-5444, poste 294, et en mentionnant le projet Sutton», indique Joël Bonin, directeur de CNC au Québec.

Merci d'avance aux nombreux petits coups de pouce qui aideront à pérenniser la conservation de ce territoire stratégique. Et pour en savoir plus, bienvenue à l'assemblée annuelle du PENS, qui aura lieu cette année le **dimanche 29 mai, à 16 h.**

Patricia Lefèvre, directrice générale

Parc d'environnement naturel de Sutton www.parc Sutton.com

Les 3 km² de terrain que CNC s'est engagé à acquérir des éventuels nouveaux propriétaires de la station de ski constituent en effet le principal point d'accès à la réserve naturelle des Montagnes-Vertes. Grâce aux sentiers que le Parc d'environnement naturel de Sutton y a établis au fil des ans et qu'il compte bien continuer d'améliorer, ce territoire demeurera accessible en tout temps aux randonneurs. Cette acquisition permettra également d'agrandir la réserve naturelle des Montagnes-Vertes qui s'étend actuellement

Un nouvel HORIZON

En entrant dans ce tout nouveau décor épuré style scandinave, nous nous retrouvons dans un espace complètement ouvert avec un coin accueil, un bar et une salle à diner, le tout meublé et décoré avec goût.

Ce soir, Shannon est notre serveuse, nous sommes en terrain connu. En prenant connaissance du menu, les entrées nous offrent, entre autres, du saumon fumé de Frelighsburg. Parmi les salades, une salade Horizon, comme mets principal, un burger montagnard, une raclette, une tartiflette, une pièce de bœuf Angus. Nous réalisons que le chef, Nicolas Cavalier, Breton d'origine, a rapidement adopté des ingrédients locaux et régionaux. Ça promet! Et ce n'est qu'un début!

Comme entrée, Michelle opte pour un tataki de bœuf : filet de bœuf mariné, saisi à la poêle juste ce qu'il faut pour garder l'intérieur cru ; goûteux. Moi, je choisis la soupe du jour, une paysanne : de gros morceaux de légumes variés dans un bon bouillon maison; très réconfortant.

Comme plat principal, ma douce choisit la lasagne maison carottes-épinards.

Quelle bonne idée ce goût de sucré-salé pour une lasagne! Moi, la pièce de bœuf Angus, servie avec les frites maison : la viande est savoureuse, tendre, saignante à souhait et les frites croustillantes viennent dans une petite chaudière, ce qui donne de la gueule à la présentation.

Ah oui! Le vin! Une carte minimaliste, mais on est heureux de retrouver quelques vins régionaux. Shannon nous informe qu'une nouvelle carte est en préparation. Et pour le dessert, je suis comblé, car c'est un de mes préférés : un moelleux au chocolat authentique.

Il nous faut conclure : le décor est chaleureux, tout autant que l'accueil et le service! Le menu d'hiver est restreint, mais il est rehaussé de couleurs tout à fait régionales. Des portions généreuses, un bon rapport qualité-prix. Finalement le restaurant L'Horizon, tant au bar que dans la salle à diner, été comme hiver, devrait combler les touristes, comme les gens d'ici. Un « gros plus » pour la communauté.

Comme disent les grandes critiques culinaires : on y retourne avec plaisir, en famille, ou entre amis!

Michelle et André



Alarme Supérieur
Sécurité et incendie

**Alarme - Caméra
Intercom - Extincteur
Éclairage d'urgence**

Depuis 20 ans!

Gala Excellence Brome-Missisquoi
Gagnant 2015 / Entreprise de service

Steve Martin
Cell.: 450.776.0103
Bureau : 450.293.0044

steve.martin@alarme-superieur.ca
605, Jacques-Cartier Sud, Farnham, Qc J2N 1Y7

www.alarme-superieur.ca



Céline Charbonneau
Courtier immobilier Agréé

Cell.: 450 260-5103
www.celinecharbonneau.com



**Achat · Vente · Location
dans votre secteur**

27-C, rue Principale Nord, Sutton
450 538-1881

Mélanie Legault
Courtier immobilier

Cell.: 514 923-1131
www.melanielegault.com



REJOIGNEZ-MOI
SUR FACEBOOK

JOHANNEBOURGOIN
COURTIER IMMOBILIER | MAÎTRE VENDEUR



Site exceptionnel avec vue sur les Monts Pinnacle et Jay Peek. Belle maison à l'architecture et au décor raffiné, cuisine centrale, salon vaste et lumineux. Écurie 2 stalles.
325 000\$ | MLS 17313754



Belle grande maison sur 5 acres boisés à flanc de montagne avec atelier. Plafond de 14 pieds, luminosité exceptionnelle, cuisine moderne à aire ouverte.
349 000\$ | MLS 11633112



450 248-7465

»» BUREAU: 54, DES CÈDRES
BEDFORD CANTON



POUR VOIR TOUTES MES INSCRIPTIONS:
WWW.JOHANNEBOURGOIN.COM

Gaëtan Goyette

POMPES SUTTON

**Plomberie, traitement
et analyse d'eau**

Propriétaires : Patrick et Gaëtan | Membre cmmtq

450 538-3210

Reuben Westover Heads for the Klondike

In 1897, the news that rich gold deposits had been found in the Yukon triggered a stampede of would-be gold miners towards the Yukon goldfields. About 100,000 men from the four corners of the globe flocked to the Klondike hoping to make their fortune. Some came from the Eastern Townships.

In March 1898, Sheldon Wells (b. 1850) and his brother Forrest said goodbye to their families in West Brome and left for the Klondike. They took the new Canadian Pacific Railway to Edmonton. Another group from Sutton, led by Alva Laraway, left at the same time. They were joined by Reuben Westover, who had left Sutton the year before for the American West. When he heard that some “fellows from back home” were leaving for Edmonton and the Klondike, he decided to join them. According to a clipping from a local newspaper, the party included Charles Ruitter from Brome Corner, Henry Prentice from North Sutton, Stephen Smith from Abercorn and Richard Scott from West Brome.

Reuben Westover met the six men in Edmonton on March 28th 1898. He names three of his companions: Old Man Laraway, who was an experienced prospector, Henry Prentiss (sic), and Frank Hoffmann, of unknown origin.

The city of Edmonton advertised itself as an excellent gateway to a cross-country route to the Klondike, because it wished to attract settlers. In fact, this route may have been the worst one of all, but the city grew rapidly. The preferred routes approached the Klondike from the west coast, but even they were strewn with dead horses and the unmarked graves of those who starved or froze to death.

Reuben Westover wrote the story of his painful expedition to the Klondike. The route his group took, followed river valleys down to the Mackenzie and up the Liard to northern British Columbia and the headwaters of the Yukon. Here are some extracts of his journal condensed from Heritage Sutton’s History Sketchbook No 21, Nov 2014, where maps are included.

Edmonton to Northern BC.

In Edmonton they bought five tons of provisions under Laraway’s directions and built a 34 foot scow and a dinghy near the Athabasca River. Once on the river they had to manhandle boats over rapids. The river fell 240 feet in 12 miles in one section.

They reached Fort McMurray and descended to Lake Athabaska. Many ships were lost on that lake during that spring. They had to transfer their goods into the dinghy and relay it to the far shore bit by bit, because the lake was frozen to the bottom with only a foot of water above the ice in most places.

“In the region called Hell’s Gate we passed through six canyons within six miles and at times we had to crawl along the face of the cliffs with harnesses across our shoulders and ropes attached to the boats fore and aft to keep them straight and to pull them through the swift water.”



They met a group of men who had used the cross-country route from Edmonton, who promised that the whole journey would take six weeks. There was no route. All their horses had died and they now followed the rivers like Reuben’s group. They had left Edmonton near the end of March and it was now mid August.

Surviving the winter

They reached Brule Portage in northern BC in October. It was winter and ice was forming on the rivers. “We built a shack...there were about forty men there for some weeks.” There were some thousands of men like them, who had no means of escaping the terrible cold. Many would freeze or starve.

Reuben spent the winter with a new friend, Tom Anderson. They moved up the Coal River and built themselves a shack, and by hunting and trapping, they supplemented their meagre stock of flour and obtained furs. Their tools and food supply were minimal:

“Besides the ball of twine and a good sharp knife, I carried along an ax, a frying pan, a can for making tea, a tin plate and eating utensils, my gun and some shells. I took no blankets or bed- roll but only an eight-foot square of canvas to sleep on and to wrap my other equipment in. We had only flour and tea to take with us.”

Their Christmas meal was one he would never forget: they had shot and roasted a porcupine: “After our diet of tea and bannocks, it tasted fine.”

In late February 1899, the rest of their party started up the Liard without them, and were surprised when Reuben and Tom caught up with them. Laraway was weak and lame, and had to be hauled up the frozen river to Liard Post, where the federal government had funded a centre to help men suffering from scurvy, frostbite and starvation.

Prospecting and Getting Out

Reuben and his companions reached Laketon in April 1899 and he obtained a miner’s certificate. He did some prospecting in the Cassiar Mts: “...and I found some gold, but not enough to make it worthwhile to stay there.” The best part was being able to hunt caribou and eat fresh meat.

He had changed companions and with three other men decided to give up the whole adventure and go home; they headed for the relief boats at Glenora. They built a small boat to cross Teslin Lake and eventually walked to Telegraph Creek arriving on September 1st. They were given rations and a free boat passage to Vancouver or Seattle.

What Happened to Our Prospectors?

Reuben reached Port Townsend, WA, on September 14, 1899. He fell in love with the climate of the western United States and eventually settled across Puget Sound, in Everett, WA. His descendants still live there, and have been kind enough to share Reuben’s memoirs with us.

After the Klondike expedition—his final gold rush—Alva Laraway came back. He died in 1916, at age 95. The 1911 Census places him in Farnham. Some of his descendants still live in or near Sutton and in Vermont.

Henry Prentice and Stephen Smith also returned to North Sutton and Abercorn respectively.

As to the Wells’, Sheldon remained on the west coast, while Forrest settled back in West Brome. He was the grandfather of Carol and Dianna Draper; his daughter Pearle Owens haven married Alva Thomas Draper.

The whereabouts of Richard Scott and Charles Ruitter after the expedition remain unknown.

www.heritagesutton.ca

Lynette Enevoldsen

SUTTON
mont tricot
WWW.MONTRICOT.COM

20-k, rue Principale N, Sutton · 450-538-8040

Vous aimez la laine?
L'endroit vous mettra à l'envers!

la valse
des pains
inc.

La seule boulangerie locale à Sutton qui fait et cuit ses produits sur place!

The only bakery in Sutton who makes and bakes its products on site!

Ouverte du mercredi au dimanche, de 6h à 16h
12, rue Dépôt, Sutton
450 538-2323

ALBAN HOULE ET FILS INC.

FRUITS & LÉGUMES DÉTAILLANT ET GROSSISTE

PRODUITS DE L'ÉRABLE,
CONFITURES MAISON,
PRODUITS DE LA POMME, MIEL
BLEUETS ET FRAMBOISES CONGELÉS
TOUS DE PRODUCTEURS LOCAUX

SÉLECTION DE FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES

Ouvert du lundi au samedi, de 8h à 17h30
6, RUE WESTERN SUTTON

Tél.: (450) 538-2634 Téléc.: (450) 538-8330
DE PÈRE EN FILS YANIK HOULE, PROP.

Sur la trace des pionniers

L'histoire particulière de Sutton sera mise en valeur cette année grâce à un tout nouveau projet de circuits patrimoniaux qui seront disponibles sur des applications pour tablettes et téléphones intelligents. Chaque circuit patrimonial audio-guidé sera un rendez-vous avec des personnages qui ont contribué à faire de Sutton ce qu'elle est aujourd'hui : premiers colons, tenancière de bordel et soldats de la Première Guerre revivent grâce aux récits racontés par des conteurs. Une création sonore conçue sur mesure accompagne le visiteur dans sa découverte du patrimoine bâti et religieux pendant qu'il admire les paysages qui ont charmé les bâtisseurs des Cantons-de-l'Est.

Trois différents circuits ont été créés pour partir à la découverte des différents hameaux : Westover Mill, Sutton Junction, North Sutton, West Sutton, Glen Sutton, Sutton Flats... ces petites communautés aux croisements des routes sont un héritage anglo-saxon. L'organisation territoriale de Sutton en hameaux est donc très différente de celle des paroisses catholiques traditionnelles. Les pionniers ont peuplé un territoire isolé dans les montagnes, sans train ni chemin carrossable pour s'y rendre et se déplacer. On y observe aussi la présence de plusieurs religions protestantes, raison pour laquelle Sutton compte de si nombreuses églises.

La richesse de nos cimetières sera également soulignée au travers de ces trois circuits. La municipalité compte plus de 16 cimetières, car les protestants pouvaient enterrer leurs morts sur leur terrain et non en terre consacrée, comme devaient le faire les catholiques. Vous avez sûrement déjà vu ou visité ces petits cimetières familiaux et communautaires cachés dans des rangs un peu partout dans la région, c'est une autre particularité historique que nous feront découvrir les circuits.

Dans le cadre de cette revitalisation, les cimetières de la municipalité seront dotés de nouveaux panneaux d'interprétation qui auront pour mission de nous faire découvrir les pierres tombales, riches en symboles et témoins de la petite histoire. Par exemple, des dates de décès rapprochées sur un nombre élevé de petites pierres tombales dans un cimetière peuvent signifier une épidémie de maladie infantile. Les inscriptions des pierres témoignent également de la mixité entre anglophones et francophones de la région. L'usure du temps menace ce patrimoine funéraire et c'est à toute la communauté de s'investir pour sa sauvegarde.



À leur retour de la Première Guerre mondiale, les soldats de Sutton sont accueillis chaleureusement. Dîners d'honneur et défilés sont organisés. Les Suttonnais se retrouvaient notamment au sein du bataillon canadien de fusiliers à cheval (Canadian Mounted Rifles - CMR), la première unité de volontaires des Cantons de l'Est.

À pied, en vélo ou en auto

Ces parcours vont pouvoir s'effectuer de trois façons. Les portions du noyau villageois pourront se parcourir à pied, tandis que les boucles des circuits s'effectueront en auto ou en vélo pour les plus téméraires. L'audioguide accompagnera les visiteurs tout au long de leur trajet, les plongeant dans un retour dans le temps immersif. Le Bureau d'accueil touristique de Sutton mettra d'ailleurs à la disposition des visiteurs une tablette en service de prêt.

Partenaires

La Maison des arts de la parole et onze conteurs du Cercle des conteurs des Cantons-de-l'Est ont donné vie à ces tranches d'histoire par la création de contes et de récits uniques diffusés par l'entremise d'enregistrements et de prestations publiques.

Héritage Sutton a évidemment été d'une aide inestimable pour ce projet en ce qui concerne la recherche historique, la récupération des archives visuelles et la validation du contenu.

L'agente de développement culturel à la Ville de Sutton, Claudine Filion-Dufresne, a eu la tâche complexe de chapeauter et de coordonner tous les éléments de ce projet d'envergure dont elle est l'instigatrice. Elle a participé tant à la création des récits qu'à l'élaboration des panneaux d'interprétation.

Un évènement aura lieu ce printemps, en collaboration avec la légion, pour lancer le premier circuit de ce nouveau projet inspirant. Date à venir, restez à l'affût!

Julie Blondin

Les Jardins de la Colline

OUVERT TOUT L'HIVER

N'oubliez pas, nous cuisinons pour vous de bons petits plats maison!

Délicieuses tartes à 9,95 \$

- Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten
- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

MERCI BEAUCOUP à notre clientèle si fidèle

- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles, et au saumon
- Produits du terroir
- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (34 variétés)
- Confiture (28 variétés)
- Variété de vinaigres et vinaigrettes
- Produits du Saucisson Vaudois
- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, dinde, veau, poulet de grain, oie, lapin 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, la route est mieux entretenue et le paysage magnifique.

Restaurant Lyvano
Pâtes & Grillades

www.restaurantlyvano.com

Créez votre propre table d'hôte 4 services
Bières et vins vendus sur place

Jusqu'au 24 mars, les bouteilles de vin sont à 50% les jeudis!

Réservation : 450 298-1119
4, rue Principale, Frelighsburg
Fermé les mardis et mercredis
Terrasse ouverte dès les beaux jours!

Poterie

Poterie Pluriel Singulier

Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour nos ateliers de poterie du printemps/été.

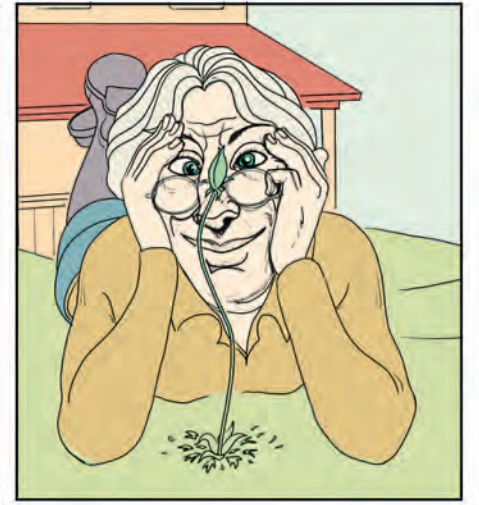
poterieplurielsingulier.com
viala@netc.net
1906, Chemin St Armand, Pigeon Hill, J0J 1T0
450-248-3527

La fleur de l'âge

Une hirondelle ne fait pas le printemps, c'est bien connu. Mais le retour des oies blanches est assurément le signe du début du printemps.



Ces jours-ci, grand-mère s'enfoncé de plus en plus dans la démence, mais ça n'a rien à voir avec le vieillissement! Au contraire, c'est chaque année pareil: quand elle voit apparaître les premiers crocus, elle perd complètement la tête.



Elle, d'ordinaire si active,



trouve ces jours-ci le temps de s'asseoir pour profiter du soleil. Elle dit que personne, pas même grand-père, n'est aussi doux dans ses caresses que le vent chaud du printemps.



Mais ça ne la garde pas inactive bien longtemps, puisque quand arrive le beau temps, elle sent l'appel du grand ménage du printemps! Une fois les fenêtres lavées, elle sont sitôt ouvertes pour faire entrer un vent de fraîcheur.



Puis ne tarde pas à suivre la première corde à linge de la saison.

Le printemps c'est une renaissance, la preuve, quand on demande à ma grand-mère si elle est triste d'être à l'automne de sa vie... elle répond qu'au contraire, elle se sent toujours aussi jeune, avec ses soixante-dix printemps.



Texte et illustrations: Benoît Duquette

EDEN

Délicieuses variétés assaisonnées et sans sel ajouté, avec fines herbes et épices entièrement biologiques. Boîtes à revêtement sans BPA.

©2015 Eden Foods | Clinton, Michigan 49236 | 888.424.3336

07961

The Crow Moon Festival by Teprine Baldo

I hear that sound, the unmistakable sound, the premonition that Old Man Winter is meeting his nemesis, Young Man Spring and soon the loud crow will sing. The sound of the sap, flowing through the trees... if you listen hard enough, I know you can hear it too.

There is something wonderfully soothing about the arrival of spring. The month of March frees us from our winter blues and offers the blossom of hope. Time to get out your rubber boots as the sun slowly melts away the ice and snow.

For the Seneca from the Northeast Woodlands, the story of Old Man Winter, holed up in his snow lodge with the cold blue flame of winter strongly burning, is a traditional tale. Old Man Winter feels invincible as he sits quietly alone with the North wind by his side, proud of his icy hold on all of the creatures around him. He hears a knock on the door and, not so politely, tells the stranger to leave at once; that he has no interest in receiving visitors. The stranger disregards the old man's wishes and breaks down the door. Old Man Winter tells the intruder that he is not wanted, not now or ever. The young man sits down by the flame and touches it with his finger. The flames grow orange and red and Old Man Winter starts to sweat. The North Wind thanks his old friend but bids him adieu and leaves by the roof of the lodge. Young Man Spring lets Old Man Winter know that he means him no harm but that it is time for him to leave. As he breathes out the warm wind of spring, the lodge, and all that it contains, melts to the ground.



Every time I hear that story, I am reminded how the natural elements around me are in a continual dance of the seasons, each one taking its place where it needs to be.

So, as the spring approaches and the Crow Moon of spring arrives, I invite you to come to our newly-sprung festival – **Festival des semences de Frelighsburg** on **March 19th and 20th, 2016**. The 2-day event focuses on spring, seeds, medicinal plants, indigenous knowledge and community. The Seedy Saturday is a free event (voluntary contributions appreciated) to which everyone is invited to learn from our speakers, participate in seed exchanges, listen to storytelling and celebrate spring.

The Sunday Crow Moon Festival is a paid event with workshops on indigenous seed saving and traditional, medicinal plant transformation. There will be lunch time activities that focus on the heritage of our food, in particular corn, and at the end of the day, a celebration of the coming of spring amongst old and newly found friends.

Children under the age of 15 will be admitted, free of charge. There will be a \$5 fee for participation in the activities planned. There are yummy organic lunches for sale (\$9), prepared by Maxime Beauchemin and you can pre-order them, as well as buy your tickets and learn more at www.festivalcrowmoon.com

We look forward to gathering together with you and listening to the moving spring in all of us.

Du nouveau à Sutton pour les familles!

Tout a commencé avec les Baby Drop-in de Ressource famille au Centre d'action bénévole (CAB) de Sutton. Deux fois par mois, ce lieu de rencontre accueillant ouvre ses portes aux familles d'enfants de 0 à 2 ans. Quelle différence peuvent faire ces quelques heures passées avec d'autres mamans, papas et bébés! Dans les mots d'une mère : « Juste le fait de sortir de chez moi, ça me sauve la vie! »

On s'aperçoit que l'isolement est bien plus présent dans la communauté qu'on ne le croit. Mais comment faire pour améliorer cette situation? Une partie de la solution est de faciliter l'accès aux services pour les familles. Et c'est ainsi que depuis le 15 janvier 2016, le CAB Sutton est devenu un point de service du CSSS pour la **clinique du nourrisson**, la **clinique prénatale** et la **clinique de vaccination**. Plus besoin de se rendre à Cowansville ou à Lac-Brome pour faire vacciner ou peser votre bébé, ou pour rencontrer une infirmière pour toutes vos questions sur la grossesse et votre bébé!

L'infirmière Kathy Henderson viendra donc dans le local du CAB Sutton situé dans le centre John Sleeth, **tous les troisièmes**

vendredis du mois. Parfaitement bilingue et sympathique, elle pratique son métier dans la région depuis plus de 25 ans et se dit contente de pouvoir offrir le service à Sutton.

Rebecca Soulis, l'intervenante Ressource famille, propose à son tour l'accueil dans la salle adjacente et anime le *Baby Drop-in*. Selon elle : « L'ajout de ce service nous permettra de rejoindre de nouvelles familles, de faire mieux connaître les services du CAB et de collaborer plus étroitement avec le CSSS. »

Please note that all services are available in English. As part of an English Outreach Project, we strive to make the Baby Drop-in a place where anglophones and francophones feel welcome.

Clinique prénatale (sur rendez-vous)

- Réception du guide Mieux-Vivre
- Inscription aux cours prénataux
- Information sur tout ce qui vous tient à cœur lors de votre grossesse

Clinique de vaccination pour les enfants de 2 mois à 5 ans (sur rendez-vous)

- Apporter le carnet de vaccination et la carte d'assurance maladie

Clinique du nourrisson et Baby Drop-In (sans rendez-vous, de 10 h à midi)

- Une infirmière pourra vous renseigner sur : alimentation, sommeil, pleurs, etc.
- L'animatrice du *Baby Drop-in* propose un accueil chaleureux et un espace de partage pour prendre un thé ou café et l'occasion d'en apprendre plus sur les ressources dans la région.

Où : Au CAB Sutton, dans le Centre John Sleeth, 7 rue Academy, à Sutton

Quand : Tous les 3es vendredis du mois, en avant-midi
Pour prendre un rendez-vous : 450 266-4342, option 4

Vous pouvez aussi rejoindre le CAB Sutton :
450.538.1919 benevole.sutton@gmail.com

facebook.com/ressource.famille cabsutton.com



Cuisine française Made in Sutton Traiteur / Catering

- Saucisses « Ils en fument du bon » du Marché Jean-Talon
- Produits fins : cornichons maison, ketchup aux fruits, huile d'olive, cassoulet, citrons confits, betteraves marinées, compote de pommes, marmelade à l'orange

- Brioches et croissants pur beurre
- Cake au citron, cake aux fruits et rhum
- Chocolatine, croissants aux amandes
- Quatre quarts au citron
- Marmelades : abricots, prunes, oranges, figues, rhubarbe, pommes
- Feuilletés aux champignons
- Coquille Saint-Jacques
- Cévilché de fruits de mer
- Saumon gravlax
- Plateaux de petites bouchées

Tourtières : au canard du terroir, à l'agneau de Kamouraska, à la dinde, au saumon frais et traditionnelles.

Tourte aux fruits de mer ou bourguignonne
Quiches
Pizzas

Plats cuisinés de qualité : spécialités différentes chaque semaine
Bourguignon de bœuf ou canard
Couscous garni
Ballotine de canard aux champignons
Tatin aux 2 saumons et épices
Choucroute garnie
Confit de canard

Spécialités : pâtisseries maison
Paris-Brest; millefeuilles; tarte tatin aux pommes; tarte alsacienne aux fruits et petits fruits; babas au rhum; tartes tropéziennes sur commande

Meubles d'importations et antiquités

50, Principale Nord, Sutton **450 538-6444** (pages jaunes)
Merc. au sam. 9 h à 20 h - dim. 9 h à 18 h · traiteurmatis@gmail.com

Café Terrasse



Le Cafetier SUTTON

Ouvert tous les jours
de 7h à 19h

9, PRINCIPALE N
SUTTON, QUÉ
450 538 7333



L'INDÉPENDANCE
AU COEUR D'UN RÉSEAU SOLIDE

Services financiers
REER - FERR - CELI - REEE
**Avez-vous un plan financier
qui vous convient?**



Ian Goudreault

Représentant en épargne collective*
*Inscrit auprès de services en Placements PEAK inc.

450 919-3033

igoudreault@peakgroup.com · www.peakgroup.com



SERVICES DE
COMPTABILITÉ
ET FINANCE

Monique Verreault CPA Inc.
Société de comptable professionnel agréé

- Préparation d'impôts fédéral et provincial
- Fiducies et successions
- États financiers
- Planification financière

Expérience:

- 13 ans de comptabilité en entreprise
- 13 ans dans une firme comptable
- Haut niveau d'expertise
- Service bilingue
- Professionnalisme
- Service personnalisé
- Souci d'aider les entreprises à optimiser leur système comptable

8, rue Bellevue, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538-3239 Fax: 866 559-8214
monique.verreault@moniqueverreault.com
www.moniqueverreault.com

Notre Route des Vins avec le Maréchal Foch

Quel merveilleux et fascinant univers que le monde du vin! Dès sa mise en bouteille et tout au long de sa vie, le vin évolue constamment. Après quelques années, les arômes de fruits du départ se changent en parfums plus complexes et moins unidimensionnels. Les tanins s'arrondissent et l'ensemble devient plus harmonieux. Ces commentaires visent surtout les vins rouges quoique certains blancs se bonifient également avec les années.

Ayant abandonné la pratique régulière des dégustations techniques depuis plus de 20 ans, ce fut un réel plaisir de participer à une dégustation comparative avec l'éditrice du Tour et l'œnologue Dany Gagnon. Nous avons ainsi savouré quelques vins de la région issus à 100 % ou en grande partie du cépage Maréchal Foch, le principal type de raisin noir utilisé dans le nord-est du Canada et des États-Unis pour faire du vin rouge. Ses arômes dominants sont le cassis, la framboise, la fraise, une touche d'épice, ainsi que le pruneau cuit, le champignon, le caoutchouc, le cèdre et la matière terreuse.

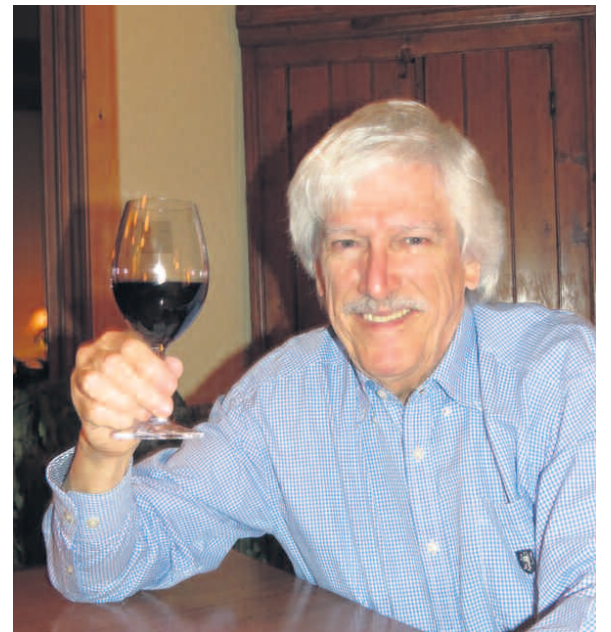
Cet exercice peut avoir l'air mystérieux, voire snob ou prétentieux pour ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de s'y adonner. Regarder et entendre plusieurs personnes qui, pendant des heures, se gargarisent de vin peut effectivement sembler bizarre : elles font de drôles de bruits en aérant le vin en bouche, émettent des commentaires un peu étranges et échangent avec des qualificatifs qu'on attribue habituellement à d'autres choses que du vin. Cependant, à l'abri des regards et entre adultes consentants, c'est une activité très plaisante.

À part la vue qui nous permet d'évaluer et d'admirer la couleur de l'auguste breuvage et ses différentes teintes et coloris, l'odorat et la capacité tactile de la bouche sont les deux sens utilisés dans ce type d'exercice. N'oublions pas que la bouche ne discerne que le salé, le sucré, l'acidité, le velouté ou le rugueux, ainsi que le chaud ou le froid. Ce qu'on appelle habituellement le goût s'avère des parfums détectés par l'odorat (fraise, citron, cassis, etc.).

Nous avons donc goûté plusieurs vins en commençant par ceux du **Domaine du Ridge**, dont **Le Bâtonnier** 2012, nez vanillé, arômes de fraise et de prune, un peu d'épices. Le **Clos du Maréchal** 2014, du même vignoble, lui ressemblait, mais la dominante aromatique tendait plus vers la cerise rouge. Les deux étaient équilibrés avec une bonne structure acide et une finale légèrement amère.

Vint ensuite la **Cuvée Julien** 2013 du domaine **Léon Courville, Vigneron** : nez un peu discret au début, mais qui révèle par la suite la prune noire et son noyau, ainsi qu'une note d'épice. Un vin équilibré avec une belle longueur en bouche.

Suivit le **Côte d'Ardoise** 2013, issu d'un assemblage dans lequel figurent aussi des raisins de type De Chaunac et Chélois, qui possédait un nez de fruit rouge et de mûres.



Vin agréable avec une bonne longueur et une acidité bien enrobée.

Le suivant, le rouge 2011 du **Vignoble Les 3 Clochers**, fut long à s'ouvrir sur un nez de cerise et de gibier. Vin frais, fluide, léger.

Le dernier vin dégusté fut le **Eos** 2012, du **Vignoble Centaure**. Nez original d'abricots, de sucre d'orge et de violette. Plaisant, doux et frais.

La couleur des vins, la robe, se ressemblait passablement dans des tons de rubis tirant sur le pourpre, sauf pour la Cuvée Julien qui tendait plutôt sur le grenat. Un constat se dégage à la suite de cette dégustation : il faut ouvrir les bouteilles et idéalement les mettre en carafe au moins deux heures avant la consommation. Le nez sera plus franc et l'appréciation globale améliorée. Ces vins gagnent à être bus frais (±18 °).

Les vins rouges du Québec ont intérêt à être goûtés et consommés, mais il ne faut surtout pas tenter de les comparer aux vins internationaux. Il faut cesser de rechercher les caractéristiques du cabernet sauvignon ou de la syrah. On n'y retrouve pas les mêmes arômes, principalement à cause de l'utilisation de cépages différents. Rappelons aussi que la majorité des vins issus de régions vinicoles traditionnelles sont le résultat évolutif de connaissances ancestrales et que de nombreuses années sont nécessaires pour atteindre la symbiose parfaite entre le raisin, le sol et le climat. Sur ce, bonne découverte des vins de la région!

*Notez que nous n'avons pas pu déguster les vins issus du cépage Maréchal Foch du Clos Ste-Croix, des Pervenches, ainsi que du vignoble La Grenouille puisqu'ils avaient déjà été écoulés!

Pierre Pelland



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

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

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

Jean Marineau

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

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

info@agirai.com www.agirai.ca



La petite route des bières II

Suite de mes coups de cœur pour les produits brassicoles, de Sutton à Dunham

AUBERGE SUTTON BROUËRIE

Au moment d'écrire ces lignes, la Brouërie est en attente de son permis de brassage et n'a, de surcroît, aucun produit de son cru sur le menu (ce qui est très rare). J'espère, tout de même, que lorsque vous arpentez ces quelques phrases, les brassins maison seront de retour sur l'ardoise. Sinon, n'ayez crainte, peu d'endroits en région peuvent se targuer d'avoir une carte des bières aussi diversifiée et recherchée que ce sympathique estaminet. En plus des 18 lignes de fût des plus grands crus du Québec en rotation sur les pompes, on y retrouve des bouteilles de produits importés tels que des lambics, des saisons primées et des rouges des Flandres. Les brassins limités des meilleures micros au Québec y sont aussi valorisés : certains produits exquis telles la Framboëse de la jeune, mais non moins talentueuse micro-brasserie gaspésienne Auval, la Ceci n'est pas une gueuze des plus que sympathiques

Les trois mousquetaires, sans oublier les assemblages de la Brasserie Dunham. Puisque le tout est rehaussé d'un menu de saison agrémenté de produits locaux, de coquettes chambres et d'un service du tonnerre, vous avez là une recette gagnante pour une belle expérience bières et boustifaille.



les produits offerts ne sont pas recherchés, mais la vocation de la place semble avant tout tanguer vers la simplicité et l'authenticité. Tel que démontré par la *Captain Hook*, une *oatmeal stout* légère et aérienne poussée à l'azote. Tirant vers les 5 % d'alcool, je n'aurais aucune gêne à me siffler quelques pintes de cette bière noire au reflet acajou en revenant de dévaler les pentes du mont Sutton. Son corps mince et son collet dense laissent passer les quelques notes torréfiées du grain, sans pour autant mettre l'accent sur l'amertume dégagée par ce procédé. Ni trop lourd ni oppressant, ce produit répond à une fonction première, celle de se désaltérer. Si vous avez envie de boire sans trop vous compliquer la vie, le 10 rue Principale à Sutton est un endroit où vous pouvez jeter l'ancre.

BRASSERIE DUNHAM PALE ALE AMÉRICAINE

Ah! Dunham! C'est accoudé à ton bar, trempant mes lèvres dans ce liquide ambré au col blanc à l'arôme floral et herbeux appelé la pale ale américaine que spontanément, un individu à la crête d'ornithorynque s'installa à ton piano. Tandis qu'il tâta pudiquement les touches en cherchant le marteau manquant ou la corde détendue par le temps, aucune fausse note ne fut décelée dans le corps malté et biscuité que m'offrait ton breuvage. Même la finale sèche et amère, qui peut rebuter certains palais, m'encouragea à poursuivre mon écoute. Soudainement, un second musicien sortit de son sac un saxophone. Il fixa le bec au bocal et nous poussa quelques notes suavement teintées de Brubeck et de Parker. L'harmonie des deux comparses était en symbiose avec ce nectar simple et authentique qui me martelait le râtelier. Le tout étant improvisé, les deux mélomanes ambulants n'avaient finalement envie que de bonne bière et de bonne compagnie. Chose fort compréhensible puisqu'à Dunham, il en coule à foison dans la bâtisse du Relais de la Diligence!



Récit à peine exagéré par de gracieux qualificatifs. Les dégustations sont souvent empreintes du contexte qui s'y rapporte. J'aime penser que chaque fois que je vais humer une pale ale américaine de Dunham, mes souvenirs olfactifs vont me transporter à une certaine fin d'après-midi de janvier accoudé au bar pendant laquelle un long gloussement de saxophone embrassait les notes vacillantes d'un piano mal accordé.

Santé!

Jasen Gaouette

À L'ABORDAGE CAPTAIN HOOK



Dans le monde de la bière comme en restauration, il y a plusieurs types d'établissements. Certains offrent une gamme de produits exotiques, une ambiance recherchée et un menu dégustation réglé au quart de tour par des chefs chevronnés. D'autres préfèrent la simplicité en proposant une cuisine sobre, teintée des saveurs actuelles, sans tomber dans la dramaturgie et l'extravagance parfois grotesque. La micro-brasserie À l'Abordage fait partie de la deuxième catégorie. Non pas que



Dîner libanais à venir

Encore cette année, le Jardin d'enfants vous offrira son populaire dîner libanais prévu à la fin de l'hiver (surveillez les affiches à venir dans les commerces du village pour la date exacte). D'ici cette date, les parents souhaitant inscrire leur enfant peuvent se présenter les mardis, mercredis et jeudis au deuxième étage du centre John Sleeth.

Vous pourrez constater à quel point les enfants y sont stimulés et bien encadrés par nos deux éducatrices chevronnées et bilingues. À preuve, au cours des prochaines semaines plusieurs activités sont prévues; tour de calèche, sortie à la cabane à sucre, atelier d'éveil musical, yoga, etc.

D'ailleurs, nous en profitons pour vous annoncer que quelques places sont toujours disponibles!



KYO

habitation

Architecture
Préfabrication
Construction

Auto-construction
Tâches partagées
Clé-en-main

www.habitationkyo.com
1 (855) 768-8737

REQ : 5589-1022-01

Retrouver la santé par le jeûne

J'ai fait l'expérience de mon premier jeûne à 24 ans quand j'ai été foudroyé par une grave maladie auto-immune, la polyarthrite rhumatoïde sévère. Mon système immunitaire s'attaquait à mon propre corps en détruisant le cartilage de mes articulations : pieds, genoux, hanches, coudes, poignets, doigts, mâchoire, tout y passait.

Immunosuppresseurs et anti-inflammatoires m'avaient été prescrits pour soulager l'insupportable douleur. J'acceptais tout ce que les rhumatologues me proposaient, espérant reprendre une vie quasi normale. À cette époque, je consommait un cocktail de 19 comprimés par jour. Je ne me reconnaissais plus : des cercles mauves entouraient mes yeux, comme du maquillage. Je ne trouvais plus le sommeil, ma peau était terne et je n'avais plus d'appétit. Un nuage gris obscurcissait constamment mes pensées et je n'avais plus aucune énergie vitale. J'ai alors compris que mon corps ne pourrait supporter pour longtemps cet enfer. J'étais prêt à tout pour mettre fin à mes souffrances.

C'est alors que mon père me proposa de faire un jeûne dans un centre de santé. Un ami de mes parents, qui avait séjourné quelques semaines dans ce centre, avait guéri d'un cancer du pancréas apparemment incurable. Son oncologue était abasourdi. À l'époque, je ne connaissais absolument rien au jeûne ou à toute autre forme de médecine alternative. Jamais il ne me serait venu à l'idée d'arrêter de manger sur une période prolongée, mais voyant l'espoir dans les yeux de mes parents, j'acceptai de passer deux semaines dans ce centre.

Le type de jeûne qu'on y pratiquait est connu sous le nom du «Master Cleanse». Il s'échelonne sur 12 jours : 10 jours à ne boire que de l'eau avec un peu de jus de citron fraîchement pressé, de sirop d'érable et une pincée de poivre de cayenne, puis 2 jours de reprise alimentaire supervisée. Le citron agit comme un nettoyant qui aide l'organisme à éliminer les toxines causées par le stress et les mauvaises habitudes alimentaires.

Après seulement 7 jours, je ressens et j'observe les bienfaits du jeûne. Mes cernes ont complètement disparu, le blanc de mes yeux est éclatant, ma peau et mes cheveux n'ont plus la même texture. J'ai réduit de moitié ma consommation de médicaments. Je retrouve un sommeil profond et réparateur. Au lever, je ne ressens aucune fatigue et me sens complètement régénéré. Le plus marquant est de constater que l'enflure de mon visage, due à la cortisone, s'est entièrement résorbée. Moi qui avais oublié à quoi je ressemblais avant la maladie!

Après dix jours, je suis métamorphosé. Je ne me rappelle pas m'être senti aussi bien dans mon corps. Instinctivement, je perçois qu'il a besoin encore de temps et qu'il n'a pas terminé son processus d'autoguérison. Je choisis donc, avec l'accord des thérapeutes du centre, de prolonger le jeûne pour une période indéterminée. Une journée à la fois, je décide de poursuivre ou non. J'écoute mon corps. Pendant tout le reste du jeûne, je ne ressens pas la faim et j'ai amplement d'énergie pour vaquer à mes occupations. Au matin du 21^e jour, mon

corps me dit que le temps est venu. Je ne pourrais vous expliquer exactement comment, mais instinctivement le message ne pouvait être plus clair. Le jeûne devait prendre fin!

Pour avoir essayé plusieurs façons de jeûner au cours des 20 dernières années, je considère la méthode «Master Cleanse» comme une des plus accessibles et sécuritaires pour une première expérience. Le jus de citron, acide en bouche, devient alcalin une fois ingéré. Le sirop d'érable alimente notre cerveau en sucre et permet de rester alerte et éveillé. Le poivre de Cayenne augmente la circulation sanguine et nous redonne de l'énergie.

Pour ma part, les trois premiers jours sont toujours les plus difficiles parce que le corps se demande ce qui se passe. Il envoie constamment des signaux de faim : maux de tête, nausées, douleurs musculaires. Par la suite, le corps reconnaît le jeûne et la faim cesse, et c'est là que débute le grand ménage! Un résidu blanc et grisâtre se forme sur la langue. Il se peut que vous crachiez du mucus, car vos poumons se nettoient et que votre peau dégage une odeur désagréable. Après 6 à 7 jours sans manger, vous continuerez d'aller à la selle une fois par jour, et ce, même si vous vous faites irriguer le colon. L'irrigation du colon est un traitement qui aide à libérer les toxines accumulées dans l'intestin. Il est très recommandé pendant le jeûne pour atténuer les symptômes désagréables associés à la détoxification et accélérer l'élimination.

(suite à la page suivante)



4329, Ch. Symington
Dunham, Québec
450 295-2270
info@erablierehilltop.com

REPAS du 20 février au 1^{er} mai

Vendredi au dimanche
Mardi au jeudi (sur réservation)

- Ouvert pour la relâche
- Dégustation de tire et sirop d'érable
- Boutique de produits de l'érable sur place
- Location de salle disponible pour événements spéciaux
- Spécial jeudi et vendredi soir à 21\$

www.erablierehilltop.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



Juricompas inc.
AVOCATE FISCALISTE

Votre partenaire d'affaires juridiques et fiscales
Your law and tax ally

Services offerts en français et en anglais
Affaires / Contrat / Fiscalité /
Litige civil et commercial

Services offered in English and French
Corporate / Contracts / Taxation /
Civil & Commercial Litigation

Josée Carpentier, avocate, D.Fisc.

110, rue Church, Cowansville
www.juricompas.com
450 306-1316

VeloBrome inc.



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

Quelques vélos 2015 en liquidation

Venez voir les modèles 2016
Venez essayer l'eVox City bicyclette électrique.
Démo sur place.

Come & try the eVox City electric bicycle.
Demo in-store.

Pour plus de détails visitez notre site Web!



Ouvert
Voir le site Web pour les heures d'ouverture du printemps

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

Mais le jeûne peut prendre différentes formes. Il y a ceux aux jus frais pressés de fruits et légumes. J'aime le faire au printemps pour reminéraliser le corps après les longs mois d'hiver. Je le pratique quelques fois au cours de l'année sur de courtes périodes de 2 à 3 jours, pour me donner un petit regain d'énergie. Il y a également l'intégral à l'eau, considéré par plusieurs comme le véritable jeûne. Celui-ci demande un peu plus de préparation : il est important d'être supervisé, surtout si c'est une première expérience.

Il y a évidemment une perte de poids associée au jeûne, surtout reliée au fait que le corps élimine les surplus d'eau retenus dans les cellules. La perte musculaire survient seulement une fois que les surplus de gras accumulés ont été consommés et transformés en énergie. Peu importe le nombre de kilos perdus pendant le jeûne, si une alimentation saine est maintenue à la suite de celui-ci, le corps reprendra rapidement et instinctivement son poids santé.

La reprise alimentaire est une étape cruciale et très délicate.

Il faut réintroduire doucement la nourriture, en commençant par des jus de fruits, puis des fruits et légumes crus pendant quelques jours. Il est important d'attendre au moins 5 jours avant d'introduire toute forme de protéine. Manger devient alors une expérience sensorielle indescriptible. Il faut le vivre pour le croire !

Le jeûne demeure une aventure très personnelle et différente pour chacun(e). Mais une chose est certaine, l'exercice est transformateur et ne laisse personne indifférent. Cela fut et reste pour moi une expérience mystique qui a changé ma vie complètement. Il agit comme une remise à zéro de nos circuits surchargés, nous reconnecte à nos sens et nous réapprend à communiquer avec notre corps.

J'ai eu la chance de visiter plusieurs centres de santé au cours des dernières années, dont certains au Québec, comme **Le centre de santé L'équilibre à St-Étienne-de-Bolton** qui offre des cures de jus frais et d'alimentation vivante et la **Clinique de jeûne Pierre Graveline**, tout près de chez nous

au Lac-Brome. Ce centre est un endroit que je privilégie et recommande fortement. Il propose des séjours de 10 jours de jeûne intégral à l'eau, dont 7 jours de jeûne et 3 jours de reprise alimentaire. Irrigations du colon, massages, bain-tourbillon et conférences sur l'alimentation font partie des services offerts. Le propriétaire et naturopathe Pierre Graveline supervise de très près l'état de santé de chacun de ses invités. La famille Graveline est parmi les premières à avoir commencé à offrir, dans les années 70, des soins de santé par le jeûne au Québec. Pour de plus amples renseignements, consultez leur site au www.jeuneintegral.com.

Votre santé vous appartient, personne ne peut guérir à votre place. Vous seul possédez cette faculté; c'est votre choix et votre pouvoir de guérison !

Bon jeûne !

Steve Marier

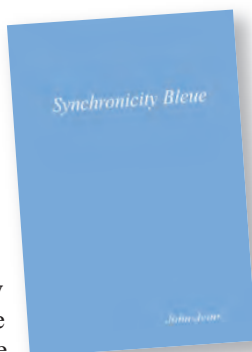
Consultant en alimentation vivante et végétalienne
www.toujoursvivant.ca

Synchronicity Bleue

Un phénomène nouveau et sympathique anime notre village depuis quelques années. Il est américain d'origine, s'appelle John-Jean, est à tu et à toi avec la moitié la plus dynamique du village et celui de Stafford, clone littéraire de Sutton.

Enseignant au Suffolk County Community College dans l'État de New York, John-Jean vient de publier un livre : *Synchronicity Bleue*. En fait, il s'agit d'un journal qui laisse beaucoup de place à un imaginaire un peu débridé qui emprunte tant au surréalisme, voire au dadaïsme qu'à la fiction sociale. Un premier ouvrage écrit « en bilingue », comme dirait Pierre Falardeau. Ce choix linguistique permet des effets de langage, mais impose à la lectrice et au lecteur un préjugé favorable à l'auteur et une attention soutenue à son propos. Ce que les quarante personnes qui ont acheté le livre lors du lancement au Cafetier, en décembre dernier, sont sans doute capables de faire.

John-Jean est indépendantiste québécois, car il aime le Québec progressiste, généreux et combatif. Il y voit le fer-de-lance d'une nouvelle humanité. Il y trouve un certain ressourcement qui n'est pas sans rappeler l'élan créatif inauguré avec *The Age of Aquarius*.



Selon John-Jean, nous sommes entrés dans « l'Âge de Gaïa » la Terre-Mère. De quoi faire rugir de plaisir Jacques Languirand. Il ne voit dans les « Carrés rouges » du printemps ébèle rien de moins que les artisans d'un Nouveau Monde. « Toute est dans toute » nous a déjà prévenus Raoul Duguay.

Le Journal de John-Jean propose une lecture de la vie fondée sur la synchronicité, c'est-à-dire sur l'enchaînement des événements quotidiens. Il nous offre un monde magique où la vie prend un sens. La source derrière le IGA devient de l'eau sacrée; le boulanger du village, la serveuse du Cafetier, le peintre-galeriste sont les personnages de ce journal. Bref, il y a du Fred Pellerin dans cet Ofrias-là.

Ce journal-récit échappe à la classification des genres. Le langage hybride, parfois un peu trop forgé, pourra certes en agacer certaines et certains, mais si on accepte de jouer le jeu, on y trouvera son plaisir.

Je vous recommande la lecture de cet étrange et inclassable objet littéraire. Une façon de dire que les écrivains n'inventent rien, ils ne font que refaire le monde à leur manière, avec les matériaux qui leur sont disponibles.

Vous le trouverez à la micro librairie de la Galerie Art libre

Henri Lamoureux, écrivain et micro libraire

Nouveautés:
Collections voyage
et JOSEPH RIBKOFF
tailles 2 à 20 ans

URBAINE
des Champs

Nous avons la fibre naturelle
10-3, rue Principale Nord, Sutton 450 538-2573
www.facebook.com/urbaine.d

CONCEPT
Touche Finale

PROFESSIONNELLE
DES PIEDS ET DES MAINS

Soins professionnels
traitements spécialisés

Michèle Lizotte
Technicienne en pose d'ongles

Nouveau! Gels Shellac
CND, Vinylux et Mood

Maintenant dans un
local plus spacieux
et plus privé.

Sur rendez-vous • Certificats-cadeaux

27 A, rue Pleasant, Sutton (450) 538-2222
Accès pour personnes à mobilité réduite

Le comptoir
DU MARCHAND
DE THÉ

thé
POUR
EMPORTER

CHAI • THÉ GLACÉ MAISON
THÉS ET ROOIBOS EN VRAC
THÉIÈRES • ACCESSOIRES
CERTIFICATS CADEAUX
ATELIERS THÉMATIQUES

17C PRINCIPALE N. SUTTON 450.538.2002
Jeudi et dimanche 10h-17h. Vendredi et samedi 10h-17h30

Le comptoir du marchand de thé
lecomptoirdumarchanddethe.wordpress.com

Chalk Paint™
Peinture décorative par
Annie Sloan

Apprenez à relooker vos meubles!

Nouveaux ateliers 2016!
Pour débutants et avancés.

Nous achetons vos antiquités

We buy your antiques

SYKES & MCGEE
Antiquités • Déco Vintage

3, McCurdy, West Brome | info@sykesandmcgee.com
www.sykesandmcgee.com **450.776.0982**

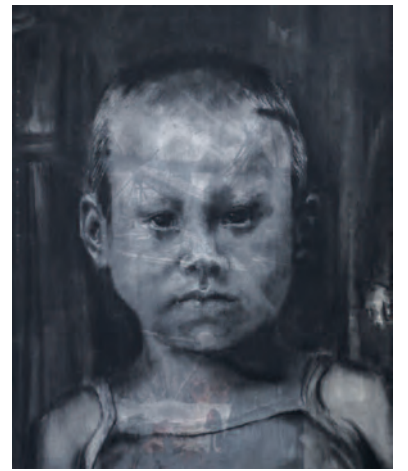
Du talent au féminin

Ce printemps, j'ai le plaisir de vous faire découvrir (ou apprécier davantage) le travail de trois femmes au talent immense :

Isabelle Chartrand

Isabelle Chartrand est une artiste touche-à-tout qui habite Dunham. Après ses études en arts plastiques et en éducation des arts, elle enseigne, devient hortultrice, puis ébéniste. Depuis deux ans, elle

fait un retour à une production artistique plus soutenue. Isabelle présentera plusieurs dessins, quelques peintures à l'huile avec une démarche qu'elle qualifie de réaliste, qui pose un regard sensible sur les humains, les animaux et la nature en général. Ses expositions récentes à Dunham et Frelighsburg ont suscité un écho très favorable. Venez découvrir son travail et la rencontrer au vernissage le 5 mars prochain. **Exposition du 3 au 26 mars.**



Isabelle Chartrand

AUBERGE SUTTON BROUËRIE

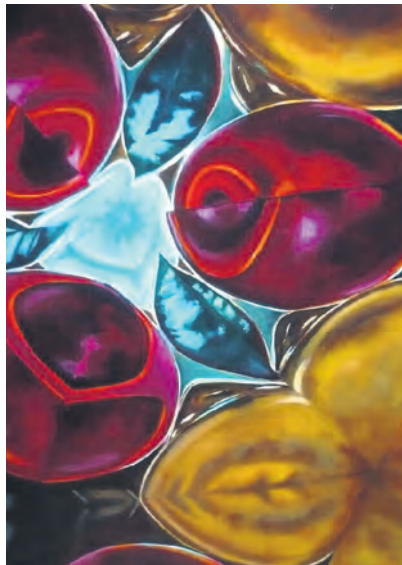
FORFAITS
SKIDODOSKI

1 1/2 JOURNÉE (avec petit déjeuner)
À partir de **109\$**/personne* en occupation double

2 1/2 JOURNÉES (avec petit déjeuner)
À partir de **195\$**/personne* en occupation double

*CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT. DÉTAILS SUR NOTRE SITE WEB.

www.aubergesuttonbrouerie.com
Auberge Sutton Brouerie
450-538-0005
27 rue Principale Sud, Sutton, JOE 2K0



JenniferLee

JenniferLee

Née en Saskatchewan, ayant vécu à plusieurs endroits au Canada dont plusieurs étés en Estrie, JenniferLee se dit maintenant chez elle, ici à Dunham. À temps plein dans sa pratique artistique depuis 2002, elle nous invite à faire un *Voyage kaléidoscopique*, un aller-retour entre l'abstrait et le réalisme. La série de kaléidoscopes est tout un travail mathématique avec les images fractales, un travail en détails combiné avec le monde de l'imaginaire, l'inspiration de la nature, les couleurs et la lumière. Venez rêver. Vernissage le samedi 2 avril, de 14 h à 16 h. **Exposition, du 31 mars au 23 avril.**



Adèle Blais

Adèle Blais

J'ai vu ses tableaux pour la première fois dans un de mes cafés préférés à Sherbrooke. J'ai voulu en voir davantage et j'ai découvert une artiste à la carrière florissante. Adèle Blais est une artiste peintre collagiste autodidacte qui expose ses œuvres entre autres à Montréal, Bromont, New York, Hong Kong et Londres. Son style s'apparente au pop art et à l'art naïf et a déjà été qualifié de «néo pop happy». Avec ses techniques mixtes, des scènes empreintes de théâtralité et de couleurs intenses, elle donne à ses tableaux une signature reconnaissable. Elle présente ses œuvres récentes au Centre d'art du **5 au 28 mai**. À ne pas manquer! Vernissage le samedi 7 mai, de 14 h à 16 h.

N'hésitez pas à consulter la page Facebook du Centre d'art pour connaître les activités et ateliers en programmation :

Bibliothèque et Centre d'art de Dunham

Karina Sasseville

nouveaux produits

exclusifs de **canard**
pâtes farcies
agnolettis au canard rôti
mini-médallons au canard fumé



BOUTIQUE
LAC BROME

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

John Ballantyne : un art théâtral, lumineux, inspirant !

«Au début, je me mets en route avec beaucoup d'optimisme, ce qui est vraiment trompeur quant à l'ampleur de la tâche à accomplir.» JB

John Ballantyne? Les grands tableaux blancs des bâtiments «légendaires» de la foire de Brome s'imposent d'abord à notre imaginaire. Voici donc l'occasion de revisiter le printemps de ce peintre canadien, né à Montréal et installé dans la région de Sutton depuis les années 70.



The Captain's House

Après ses études secondaires, John entreprend l'ingénierie civile à l'Institut de technologie de Montréal, de 1963 à 1967. Puis, il fréquente le «New School of Art» à Toronto où l'étude d'immenses œuvres abstraites en mode accéléré lui révèle qu'il a envie d'autre chose. Il se retrouve donc à l'École Nationale d'Art Décoratif à Nice, où il dénicher un emploi au Centre artistique de rencontres internationales. Son studio à Cagnes lui permet de peindre dans l'aura de grands maîtres comme Renoir, Modigliani, Soutine et Pissarro.



Summer solitude

Il évolue rapidement du *Colorfield painting* au photoréalisme, qui l'amène vers un style plus calme que ses critiques appellent l'hypersurréalisme. Après avoir récolté du succès en France, puis en Angleterre, il revient

au Québec et s'installe à Sutton dans un environnement propice à la recherche.

À la suite de cours avec Alfred Pinsky et Arthur Lismer, on lui découvre un rapprochement avec les peintres de la côte est canadienne. «Inspiré par la simplicité de type Shaker, John s'apparente davantage, dans l'austère précision de son œuvre, à Alex Colville et Christopher Pratt.»¹ Les deux fenêtres de «Summer Solitude» et «The Captain's House» font écho à l'art de ces maîtres d'interpeller l'observateur en douce. On peut même se rappeler les explorations de Jean-Paul Lemieux : temps suspendu, désert blanc, attente...

L'artiste décrit sa démarche minutieuse. Il prend de multiples photos à des saisons et des heures précises, des plans d'ensemble et de très gros plans, avant de faire l'inventaire de ce qui se dissimule derrière le visible. Les nombreux dessins sont des préambules au crayon HB avec une structure qui se construit à partir du sol et «avec de longs fils s'éloignant vers les points de fuite.» Une fois le squelette architectural fixé sur papier, il commence à créer l'atmosphère, à remplir l'espace de couleurs et d'émotions. Il compare ce procédé à celui des répétitions au théâtre.

«North Stairs», par exemple, donne un aperçu de la précision calculée des lignes et du pouvoir de la lumière. Et nous voici en attente : quelqu'un va bientôt monter ou descendre cet escalier! «Comblé de sens le vide», c'est en ces termes que Susan Briscoe explique la fascination de John Ballantyne pour les lieux désertés. Mais le sont-ils vraiment?



Deborah's church



The Withness



Town Hall

Après environ deux semaines de préparation, le processus débute par la confection du panneau et les trois couches d'enduit d'acrylique mat mélangé à de l'eau. Une fois l'épure reproduite, les étapes s'enchaînent : une lente respiration de quelques mois. Acryliques et variétés de pinceaux produisent alors un premier film de couleurs en filigrane, en réponse à des gestes amples qui se précisent peu à peu. L'engouement se colore de perplexité : «À force de me débattre dans le vide, de petites choses intéressantes commencent à se produire et alors je commence à peindre. En cours de route, j'ai redessiné le sujet à quelques reprises. Ce troisième stade correspond au véritable travail : chaque coup de pinceau compte. Désormais, je redécouvre la joie et l'optimisme qui m'habitaient au premier stade.» Comme l'écrivait Alex Colville, «l'œuvre est terminée quand les erreurs sont trop minimes pour être perçues.»

¹ Susan Briscoe «Comblé de sens le vide». cf. johnballantyneartist.com

Lise F. Meunier

Une nouvelle saison à la Galerie Art Plus

L'an 2016 signe la troisième saison de la Galerie Art Plus où, pour le plaisir des amateurs et des collectionneurs, Brigitte Normandin poursuit sa recherche exploratoire dans l'univers de l'art contemporain.

Dès le mois de mars, la Galerie vous présente **Karine Gagné et Robin Bloom**, deux artistes dans la fleur de l'âge qui travaillent, façonnent et interprètent matières et formes, dans des perspectives extrêmement différentes et pourtant convergentes. La première, Karine Gagné, parcourt le monde depuis une quinzaine d'années. S'étant toujours considérée comme une scientifique, c'est à travers la photographie qu'elle découvre son côté artistique. Ce printemps, elle vous offre des œuvres d'une richesse inattendue, regroupées sous le titre *Une journée autour du monde*. Vous serez saisi par les compositions et les textures de ses photos imprimées sur aluminium. La seconde, Robin Bloom, se révèle sculpteur, un jour de 2004, alors qu'elle franchit une forêt coupée à blanc. En larmes, n'y voyant que l'horreur, elle est tout à coup attirée par un lambeau de bois qui lui permet d'entrevoir la beauté qu'elle peut extirper de ce sinistre paysage. Après le bois, c'est la pierre qui



Karine Gagné



Robin Bloom

l'appelle et l'inspire. Ses œuvres vous font voyager dans des paysages étonnants. Bloom et Gagné en duo, une exposition tout simplement sublime.

Puis en avril, la Galerie Art Plus vous transporte dans le vif des couleurs avec **Le projet rouge, de Guy Parent**, artiste et écrivain. Initié très tôt aux arts et à la peinture — une mère peintre et un père architecte — Guy Parent vous en met plein la vue avec son travail pictural issu d'une recherche plastique d'équilibre et d'eurythmie. C'est dans l'abstraction qu'il trouve son expression, construisant et déconstruisant par des jeux de lignes, de silences et d'espaces bidimensionnels. Par leur puissance d'évocation, ses œuvres vous happent et vous remuent de l'intérieur.



Guy Parent

Trois artistes, deux expositions : une saison ébahissante à la Galerie Art Plus, sous le clocher de la petite église blanche de la rue Maple, à Sutton.

Brigitte Normandin

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



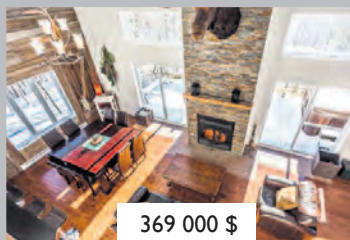
Découvrez la beauté des Cantons-de-l'Est à travers nos propriétés.



1 295 000 \$ +tx

Frelighsburg

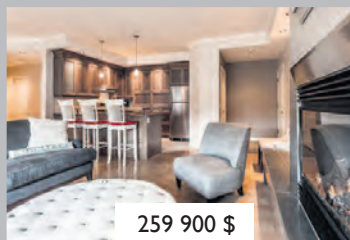
Domaine équestre de 45 acres au pied du mont Pinnacle. Dépendances, écurie, piscine et garages. MLS : 20882365



369 000 \$

Potton

Petit bijou de 4 chambres à coucher, plafond cathédrale, belle luminosité. Accès au lac. MLS : 13528845



259 900 \$

Sutton

Condo de 2 càc. Stationnement intérieur, foyer, rangement & ascenseur. 2 pas des pistes de ski. MLS : 22335631



995 000 \$

Dunham

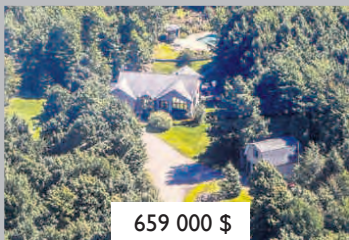
+/-35 acres avec cabane à sucre et ruisseau. Vue exceptionnelle. Garage attaché. MLS : 28368461



794 000 \$

Sutton

Chaleureuse propriété de plain-pied sise sur un terrain de 8 acres avec vue. Écurie. MLS : 12646673



659 000 \$

Dunham

Petit domaine privé de plain-pied sis sur +/- 17 acres. Espaces à aires ouvertes, planchers radiants, piscine, sentiers, 2 garages. MLS : 19344515



950 000 \$

Dunham

Propriété à l'architecture unique sur terrain de +/- 20 acres avec vues spectaculaires. MLS : 23787185



2 950 000 \$

Sutton

Domaine de 106 acres avec vue spectaculaire. Orientée sud. Golf, piscine, tennis & spa. Maison d'invités. MLS : 19150482



1 875 000 \$

Sutton

172 acres avec cours d'eau, lacs, chutes & cascades. Maison d'invité & garage. Près pistes de ski. MLS : 21470692



4 900 000 \$ +tx

Sutton

De renommée mondiale, vignoble Chapelle Ste-Agnès, domaine de +/- 339 acres d'une grande beauté sur les flancs du mont Sutton. MLS : 12281595



1 249 000 \$

Lac-Brome

Magnifique propriété conçue pour recevoir. Bassins d'eau naturels, maison de thé, sauna & terrasses. Vastes pièces. MLS : 10134642



794 000 \$

Cowansville

Plein sud. 4 càc, construction neuve. Terrasse couverte & garage. Géothermie. MLS : 12247609



1 199 000 \$

Bromont

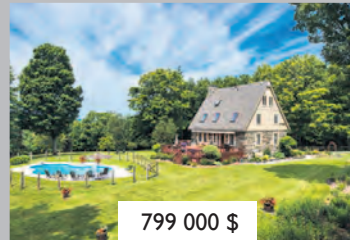
Terrain privé +/-16 acres. Lumineuse résidence de plain-pied de 4 càc. Piscine, spa, étang & 4 garages. MLS : 25690491



449 000 \$

Bromont

Jumelé absolument impeccable. Finition intérieure de haut-standard. Secteur recherché et très paisible. MLS : 14382928



799 000 \$

Abercorn

Plein sud. Résidence en pierres des champs sur 24 acres, 2 grandes terrasses & piscine. Garage. MLS : 16304149



2 495 000 \$

Brigham

Prestigieux domaine de 51 acres bordé de 2 lacs. Piscine intérieure, garage triple, grange multi-fonctionnelle & maison pour employés. MLS : 23933531



2 795 000 \$

Bromont

Prestigieux domaine d'une rare beauté avec vues spectaculaires. 2 lacs, piscine et spa. 3 garages. MLS : 20118576



2 700 000 \$

Lac-Brome

Somptueuse propriété sur 2.8 acres offrant 198 pi sur le lac Brome. Entièrement rénovée. MLS : 17145005



1 195 000 \$

Lac-Brome

Vue panoramique sur terrain de 48 acres avec piscine, spa, étang & érablière. MLS : 12361472



495 000 \$

Lac-Brome

Maison neuve, lumineuse, d'influence coloniale, 4 càc, près golf, ski. Accès lac, piscine & tennis. MLS : 24280470



MARIE-PIERS BARSALOU

Courtier immobilier agréé

450.577.0272

mpbarsalou.com



PAULE DUCHARME

Courtier immobilier résidentiel

514.402.7643



JOHANNE MEUNIER

Courtier immobilier

514.926.5626

299, ch. Knowlton, Knowlton JOE 1VO - Agence immobilière. Entreprise indépendante et autonome.

Ce printemps à la Galerie Arts Sutton



Étienne Saint-Amant

Transmission

Art numérique

Du 19 février au 20 mars 2016

Vernissage le 21 février, de 14 h à 16 h

La prise de conscience des implications des mécanismes chaotiques occupe une place prépondérante dans la vision de la nature d'**Étienne Saint-Amant**. Sa technique de création repose sur des piliers scientifiques avant-gardistes, mais aussi sur plusieurs principes de composition classique. Étant maître de sciences, l'artiste est profondément intéressé par les mathématiques. Il invente ses styles, techniques et outils en utilisant sa science tout au long de sa démarche. Les mathématiques deviennent alors matières et pigments. Ses œuvres sont issues d'un long processus où il s'agit de composer avec ces éléments. Dans ce monde où tout est indirect et abstrait, son défi est de forger les mathématiques de façon à atteindre les bonnes notes, les bonnes émotions, la bonne énergie.



Collectif des membres

Multiples

Du 25 mars au 10 avril 2016

Vernissage le 3 avril, de 14 h à 16 h

Pour saluer la saison printanière, Arts Sutton présentera les œuvres d'artistes membres de la Galerie, sur le thème *Multiples*. Les artistes ont été invités à exprimer, explorer, partager leur vision et leurs couleurs sur le thème des multiples facettes de la vie, de la créativité, de l'expression personnelle, de la multiplicité des points de vue et des multiples interprétations d'une œuvre.



L'art, un jeu d'enfant

Du 14 au 24 avril 2016

Vernissage le 17 avril, de 14 h à 16 h

En collaboration avec l'École de Sutton, nous présenterons les réalisations des élèves dans le cadre du programme « Artiste à l'école ».

***** GRAND TIRAGE AU PROFIT DE LA GALERIE ARTS SUTTON *****

Courez la chance de gagner les œuvres de François-Xavier Chamberland, Nicole Côté, Brigitte Dahan, Muriel Faille, Lou Leblanc et Brigitte Normandin.

Achetez vos billets sur place ou en ligne. Le tirage aura lieu à la Galerie, le dimanche **3 avril 2016** à 15 h. Pour consulter les règlements du tirage, visitez artssutton.com

Denis Gauthier
Maître électricien
RBQ: 5700-3634

106 B, rue Western
Sutton, (Qc) J0E 2K0
dgelectrique@bellnet.ca
450.538.9999

Excavation
Éloi
Beaudoin inc.

450 263-0770
www.excavationeloibeaudoin.com

2637, Principale, Dunham
eloibeaudoin@outlook.com

LB
Avocats inc.

En activité depuis 1993,
LB Avocats inc. est fière de
s'impliquer dans la communauté.
Un partenaire à vos côtés
quand il le faut.

UNE ÉQUIPE
UN PARTENAIRE

DROIT CORPORATIF ■ DROIT CIVIL ■ DROIT FAMILIAL


201-170, rue de Sherbrooke, Cowansville | 450 266-1700

www.lbaavocats.com

LES IMMEUBLES
COLDBROOK
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton



John Boudreau
www.coldbrook.ca

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.



450 538-1555
www.sebastienk.com
Évaluation gratuite
Remax Professionnel
Agence immobilière



Courtier Immobilier

Les Immeubles Dwyer Enrg.
Courtier immobilier agréé

www.dwyer-realties.com
Laurette Dwyer
Chartered Real Estate Broker
immdwyer@axion.ca

« Frelighsburg Village »
- Exclusive hillside lots 1,25 to 2,5 acres, southern exposure
- Countryside wooded lot of 9,7 acres

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



GPS
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR
GÉNÉRAL & SPÉCIALISÉ
R.B.Q. : 5700-6124-01

- EXCAVATION
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- AMÉNAGEMENT PAYSAGER

RESIDENTIEL INDUSTRIEL COMMERCIAL AGRICOLE

www.lesconstructionsgps.ca 1 866 477.6940
1148, ch. Knowlton, # 104, Lac Brome, Qc J0E 2P0 (GPS.6940)



DÉBOSELAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING

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

Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

- Estimation gratuite en tout temps
- Fin de semaine sur rendez-vous

Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES

- Free estimates
- Week-end by appointment

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

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

AUTOMOBILES SUTTON INC.



Jacques Dubé, propriétaire

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- Balancement

Ouvert : lundi au vendredi de 8 h à 17 h et samedi de 8 h à 12 h.
Fermé les samedis de juillet à septembre.

LA PLACE POUR VOTRE VÉHICULE
24 Principale Sud, Sutton (Qc) J0E 2K0 Tél.: (450) 538-2236

Where did it all go?

Fiction by Peter Turner

Uncle Lloyd, a retired lawyer, two-term Member of Parliament and superannuated senator, sorely missed Derby County's country hotels. Just a few years ago, there was at least one or more of those in every village. Early in his career, Lloyd had trolled through those hotels, from village to village, for clients, for work, and later, as a politician, for votes.

Now, the hotels were all gone, fallen to anti-smoking legislation and strict drunk-driving enforcement. Only The Frontier Arms had survived. It had been sustained by young Vermonters who were ineligible to drink in bars at home because they weren't yet 21.

Every week or so, Lloyd would don his threadbare pinstripe suit and his soup-stained Bishop's University tie. Then he and Daddy-o, his elderly Labrador, would drive out of Stanton in their old maroon Cadillac, for a nostalgic tour through Derby County. They made quite a sight, sitting side-by-side on the front seat, twin white muzzles peering intensely forth.

As they drove out along Main Street, Lloyd contemplated the dismal state of it all. Most of the fine old Victorian buildings that had once elegantly housed the mill owners, doctors, and merchants, had been converted to tenements. About half of them permanently bore a "À Louer/For Rent" sign. No real town could survive on old age homes, dépanneurs and hair salons.

There was no action here, no hustle and bustle of business—no money really. A stranger might guess that the average age of the population was over 60. What business did exist was to be found out on the new ring road that hurriedly whisked well-shod potential customers past, between their city and weekend homes in their all-wheel drive Land Rovers and Volvos.

If they stopped, it was to shop purposefully at one of the cavernous box stores that sat cheek by jowl on the edge of town - WalMart, Rona, Club Piscine, Canadian Tire. It was those lonely, featureless mammoths, hunkered down on acres of barren pavement that had scuttled the downtown.

All the family-owned shoe stores, office supply shops, book and music stores, jewelers, menswear, camera and lingerie shops, even the hardware store had closed, one after another. Just inside the front door of Walmart was the photoshop, and further inside were books, CDs, notions and office supplies, in choices, quantities and prices that the steady old Main Street merchants could never match—not to mention the spacious accessible parking.

It was a whole way of life gone, just like the family farm.

More importantly, those business closures deprived the community of incalculable hours of daily conversation. When one needed a screwdriver, or a new television set, he would go to Lamont's Hardware or Mullavey's TV Sales and Repair. And, while discussing brass vs. steel screws with Mrs. Lamont, or comparing TV brands with Ronnie Mullavey, they would consider the kids' and parents' health or the condition of the roads. On the walls, the 1920 photos of outdoor hockey teams could spark all kinds of contented talk.

That conversation was the lubrication that kept the community working—as indispensable as grease on an axle. A storekeeper's civility had been replaced by a name-tagged inspector who, before you could leave the store, checked your receipt against the contents of your bags. How humiliating. And the box-store employees who shuffled about anonymously, even with their name-tags, were easily replaceable overnight. Long-time employees, who knew their customers and cared for them, were history.

Now there was texting, which some people used to communicate with each other even within their own homes as well as unending telephone recordings just to talk to a clerk. Local newspapers had given way to plastic bags full of flyers.

And now, as he and Daddy-o drove through one bar-less village after another, it felt like there was no real country anymore, no rural community. Every hotel had had its own distinctive Country & Western band. The Drifting Boys had drifted into The Wentworth and stayed for over 20 years.

He smiled as he looked back on the dancing—oh the dancing!—every Saturday night, with everybody old and young. "Just at weddings now though," he thought. If the band wasn't playing, then the jukebox was. Selections unchanged for 20 years included CCR's "Have You Ever Seen the Rain" and, for later in the evening, Kristofferson doing "Help Me Make it Through the Night". And there were those Paul Jones dances, when a stray thigh might trigger a full-on brawl, women and all, followed by happy beers all around. And Stella Dubois, a 94-year-old transplanted Cape Bretoner, who'd lost her English, dancing "a fast" with her 20-year-old great-grandson, Jean-François. And always, ladies dancing together—waltzes, jitterbugs, and rhumbas, "because all you big numb-nuts know is the 'fast' and the 'slow'".

Daddy-o listened closely as his old buddy chatted away. Finally, along the Old Border Road, the Frontier Arms came into view and, at last, a frosty ale. Two sprawling and sagging stories of white clapboard, lying isolated between the East Cliff border crossing, and the hamlet of Trout River.

For more than a century, the Arms had offered refreshments, companionship, and occasional refuge to a clientele comprised equally of Canadians, Americans, both French and English speakers. They were greeted from behind the bar by Lloyd's old friend Bernard Blais: "Jeezum, Daddy-o, been so long... I figured your old partner had pegged out."

For Lloyd and his friends, village hotels had been the social and business hearts of their communities. At the end of every day, the world was reviewed: all the news, financial matters, farm equipment needs, contracting jobs, labour exchanges, hay, brood stock, and both moonshine and dope. These were the places where first beers were publicly choked back (perhaps at 15), first girlfriends were openly discovered (same age), and first public altercations were indulged. Dancing and loving were reserved for Fridays and Saturdays, wakes occurred, and shelter from domestic storms was available at all times. Stanley Cups, Grey Cups, World Series and Kentucky Derbies were cheered, while darts, cribbage and slot machines hummed along in the corners.

The barmaids were usually middle-aged girls from nearby. They were endowed with flawless discretion. They commanded respect at all times, and had the unfettered power to bar a shit disturber. In special circumstances, they might even advance credit.

During Prohibition, the hotels had been "action central" for bootleggers, whose commerce had enabled them to purchase the fine farms that are still worked today by sons and grandsons. The very offspring who, today, sell dope across the border

at double the Canadian price, while risking triple the sentence.

While Lloyd's old crew was dying off, so were their beloved old hotels and their generations of rich secrets.

As they came back into Stanton, he wondered how the Timmy Hortons on the corner could ever provide anything similar for his grandchildren.

Les 20 ans du Sac à mots

En 1995, l'organisme d'alphabétisation populaire Le Sac à mots (SAM) ouvrit ses portes à Cowansville dans le but d'aider la population francophone locale qui avait d'importantes difficultés de lecture et d'écriture du français à améliorer ses habiletés. Muni d'une équipe déterminée et passionnée, le SAM s'installa au centre-ville et devint un lieu phare d'entraide et de solidarité dans la région. Sa vocation d'alphabétisation permit à plusieurs dizaines de participant(e)s de développer leurs habiletés d'écriture et de lecture de la langue française et d'appriivoiser les mathématiques de base au cours des vingt dernières années, aidant du même coup ces personnes à surmonter leurs craintes et appréhensions, et à prendre confiance en leurs capacités d'apprendre à lire et à écrire leur langue maternelle. De plus, le SAM a su s'adapter tout au long des vingt dernières années aux besoins des gens de la région en offrant notamment des cours d'informatique de base, ainsi que des ateliers de francisation destinés à la communauté anglophone et allophone.

C'est donc avec une immense fierté que la présente équipe du SAM tient à souligner ces vingt années de dévouement de l'organisme envers la population de la région! Tout au long de l'année 2015-2016, nous fêterons notre anniversaire à travers



20 activités plus variées les unes que les autres! Le but de ces festivités est fort simple : démontrer à quel point l'analphabétisme est malheureusement toujours présent dans notre société, mais surtout comment nous pouvons nous unir pour donner un coup de main aux gens pris avec cette réalité, et ce, dans le but de les aider à s'intégrer davantage dans notre belle communauté et à améliorer leur qualité de vie!

Nous vous invitons donc à vous informer directement de nos activités au Sac à mots, situé au 706, rue du Sud à Cowansville, ainsi que via notre page Facebook (<https://www.facebook.com/sac.amots>).

Venez fêter nos 20 ans avec nous!

Dominique Lequin

Le printemps à la Salle Alec et Gérard Pelletier

Avec la nouvelle saison qui arrive à grands pas, la **Salle Alec et Gérard Pelletier** continue à apporter certains changements à son équipe et à sa programmation afin de faire pleinement rayonner la culture à Sutton.

Après plusieurs mois d'attente, le nouveau site web est enfin en ligne! Plus convivial, il facilite les réservations et l'achat de billets. Plusieurs spectacles et activités culturelles seront annoncés au cours des prochaines semaines, alors visitez-le régulièrement!

Le **5 mars, Les Tisserandes**, un collectif de création d'inspiration écoféministe spirituel qui a vu le jour il y a 8 ans à Sutton, présentera son évènement participatif annuel de type cabaret dans le cadre de la journée de la femme. Chant, danse, contes, théâtre et humour honoreront le féminin sous toutes ses facettes.

En réponse aux spectacles de Michel Rivard et d'Emilie-Claire Barlow qui ont affiché complet, ce



sera au tour de Ian Kelly de venir se produire à Sutton le **22 avril** dans le cadre de la série «Les grands noms Desjardins». Avec sa première tournée solo depuis sept ans, **Ian Kelly** présentera les chansons de son nouvel album «Superfolk» (à paraître le 4 mars prochain). On y retrouve un artiste en pleine possession de ses moyens. Un spectacle intime et intense qui vous charmera à coup sûr!

Retrouvez tous les détails de la programmation à <http://www.salleagpelletier.com/> [facebook.com/salleagpelletiersutton](https://www.facebook.com/salleagpelletiersutton)

Information et réservation : 450 538-0486

**C'est Pur
C'est Animal
It's I ♥ you**

**OUVERT
OPEN
7/7**

NOURRITURE ET ACCESSOIRES • EVERYTHING PET

PUR ANIMAL

1108, ch. Knowlton, West Brome, Lac-Brome
450 263-3030 • www.puranimal.com

Mont Minou

Auberge pour CHATS
...uniquement

450-538-0718

interior design d'intérieur

Virginie Catenne
t: 450.538.0922

virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

**Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE**
www.atelierarchitecture.com

29, rue Principale Nord, SUTTON
tél./fax 450-538-0605 archfor@hotmail.ca

**2 POINTS BARRE
ARCHITECTURE**

www.2pbarchitecture.com
Contactez-nous pour discuter de vos projets

**ATELIER A. BELLAVANCE
ARCHITECTES**

450-534-1616
www.alanbellavance.com

Vraipro.ca : un outil qui gagne à se faire connaître

Vous êtes nouveau dans la région et êtes à la recherche d'un tireur de joints compétent? Vous cherchez d'urgence un plombier fiable, pas comme celui qui vous a fait les poches la semaine dernière sans vraiment régler votre problème? Vraipro.ca pourrait être votre solution. Ce site Internet est à la fois un répertoire des ressources régionales dans les différents corps de métiers de la construction et un outil de référencement de ces ressources.

La plate-forme interactive Vraipro.ca permet, entre autres, de recommander un entrepreneur dont on est satisfait. «Par le nombre de recommandations, explique le fondateur de Vraipro.ca, Frédéric Gauld, on peut mesurer la réputation d'un entrepreneur. C'est quelque chose qui bâtit davantage la confiance que le nombre d'années d'expérience ou les cartes de compétence.» Le site permet aussi de découvrir des entrepreneurs et de connaître leur disponibilité immédiate.

Modus operandi

Au moment d'écrire ces lignes, Vraipro.ca comprend quelque 170 entrepreneurs des domaines de la construction et de la rénovation regroupés dans des catégories tels excavateurs, paysagistes, designers, tailleurs de pierre, cuisinistes, etc. En gros, tout ce qui se conçoit, se construit ou se répare dans une maison, de la cave au grenier et sur un terrain. La fiche de chaque entrepreneur comprend des photos de son travail, des informations sur ses spécialités, ses années d'expérience et ses cartes de compétence.

L'utilisateur qui s'inscrit à Vraipro.ca peut, de manière anonyme s'il le désire, présenter un projet de construction ou de rénovation à plusieurs entrepreneurs à la fois et amorcer un dialogue... constructif!



Frédéric Gauld, initiateur du site

Marie-Josée Cloutier, une propriétaire d'immeubles à revenus, a engagé l'entrepreneur général Nico-Reno via Vraipro.ca. «Il est un de ceux qui m'avait répondu et j'ai aimé ce qu'il m'avait écrit, explique-t-elle, ajoutant qu'elle est très satisfaite de Vraipro.ca, un très beau concept qui gagnerait à être plus connu.»

Interactions

Gratuitement, Vraipro établit une plate-forme de communications et d'appréciation entre la clientèle et les professionnels. Les usagers peuvent témoigner de leur expérience avec un entrepreneur en matière de qualité, de coûts et de délais. «Tous les témoignages sont compilés, assure Frédéric Gauld, mais le but demeure de faire connaître les gens. Tu ne peux pas venir dénigrer n'importe qui.»

Les opérations du site Internet Vraipro.ca fonctionnent sur la plupart des systèmes d'exploitation actuels pour ordinateurs, tablettes et téléphones intelligents. Au moment d'écrire ces lignes, l'essentiel des entreprises de construction et de rénovations répertoriées ont pignon sur rue dans Brome-Missisquoi, mais des entrepreneurs de Haute-Yamaska et de Rouville y sont également inscrits et ils sont appelés à devenir plus nombreux.

En mouvement

Offrant plusieurs analogies avec le populaire site Internet américain thumbtack.com, Vraipro.ca a bénéficié d'améliorations constantes depuis sa mise en ligne au printemps 2014 et il continuera d'être bonifié. À court terme, Frédéric Gauld, qui faisait dernièrement une présentation de son projet au réseau d'Investisseurs Anges Québec, a l'intention de mettre en place un mécanisme permettant de trier les entrepreneurs selon leur niveau de référencement.

M. Gauld compte également raffiner diverses fonctionnalités du site et s'investir pour augmenter sa fréquentation, ainsi que le nombre des commentaires partagés sur les expériences vécues avec les entrepreneurs. Vraipro.ca est une contribution tangible et moderne à l'emploi dans la construction et la rénovation et pourrait devenir un outil incontournable pour les propriétaires.

ESPACE
mosaik MOBILIER
EXCLUSIF

Ébénisterie sur Mesure à Sutton
Vente de bois "live edge"
www.espacemosaik.com
RBQ # 8242-8798-55

Jean Prud'homme
tel. 450.522.0844
jean@espacemosaik.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
WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

Les jardins de pluie

Nous assistons maintenant à des variations extrêmes dans les événements météorologiques et les pluies sont parfois diluviennes. L'eau circule alors très rapidement sur les terrains. Elle peine à percoler dans le sol et peut causer des problèmes d'érosion. Les réseaux municipaux ont du mal à absorber toute cette eau, et les cours d'eau naturels également. Une partie de la solution se trouve dans la création de dépressions aménagées qui captent l'eau.



Un jardin de pluie est une cuvette aménagée vers laquelle les eaux de pluie du terrain, des gouttières et des drains sont dirigées. Ces jardins offrent plusieurs avantages, en plus d'être esthétiques. Ils permettent à l'eau de retourner tranquillement vers la nappe phréatique et ils filtrent des éléments nocifs souvent présents dans l'eau de ruissellement avant qu'elle n'atteigne un cours d'eau (huiles, excréments d'animaux, métaux lourds, sels de déglacage, etc.). Enfin, ces jardins aident à diversifier l'écosystème avec une flore et une faune uniques aux milieux humides.

L'emplacement du jardin doit être étudié afin qu'il remplisse bien son rôle. On choisira un endroit en aval, hors de la circulation et des activités. Un bon endroit est souvent la cour avant, habituellement peu utilisée. Les eaux seront captées par des pentes du terrain et les gouttières canalisées par un drain ou une rigole. Un emplacement ensoleillé permettra une évapotranspiration plus rapide. On prendra soin d'éloigner l'eau des bâtiments pour préserver les fondations.

Déterminez un espace propice à la création du jardin de pluie et les dimensions que vous pouvez lui accorder. Il se peut que l'eau déborde lors de gros événements ou que

vous ne captiez pas l'entièreté des eaux de votre terrain, mais vous aurez tout de même permis de redonner de l'eau au sol, aux plantes et à la faune. Il est bon de tracer les sorties d'eau des gouttières avec des pierres, ceci réduit l'érosion et permet de maintenir le sol en place.

Les jardins doivent avoir un sol propice à l'absorption de l'eau. Une terre argileuse ou une nappe phréatique trop haute (1 mètre ou moins) sont à éviter. Il ne devrait pas être trop profond afin qu'il puisse s'assécher et ainsi ne pas devenir un lieu de reproduction de moustiques. Il faudra ameubler la terre et y ajouter une couche de compost avant d'effectuer la plantation. En plus d'aider à l'absorption de l'eau, le compost favorise un bon développement racinaire qui améliore grandement l'efficacité du jardin de pluie.

Les plantations sont essentielles. En plus de rendre l'espace plus esthétique, leurs racines absorbent une grande quantité d'eau et créent des chemins de percolation, elles stabilisent le sol et offrent un milieu de vie pour la faune. L'efficacité des jardins de pluie croît avec le temps et le développement du système racinaire des plantes.

Le choix des plantes doit être adapté. Les plantes installées au fond de la cuvette doivent aimer avoir les pieds dans l'eau alors que celles installées dans les pentes devront avoir des racines solides et tolérer des périodes de sécheresse.

Quelques suggestions :

- Cornouillers (Cornus) – arbustes faciles et robustes adaptables à toutes sortes de conditions
- Iris versicolore (Iris versicolor) – plantes emblématiques du Québec
- Panic érigé (Panicum virgatum) – belle grande graminée indigène très adaptable dont les plumeaux persistent en hiver

Offrez-vous un jardin de pluie pour gérer les eaux de votre terrain. Vous donnerez un coup de pouce à la nature qui vous le rendra bien.

Emmanuelle Tittley, architecte paysagiste
e.tittley@videotron.ca 450 284-0604

D. FROMENT & fils

Entrepreneurs paysagistes
Travaux de qualité

SERVICE COMPLET D'AMÉNAGEMENT

- Design et création • Pavé uni, mur • Pierres naturelles
- Éclairage (bas voltage) • Jardin d'eau • Plantation : arbres, arbustes, haies • Service de mini-excavatrice • Planification • plans d'aménagement

Dominique & Benjamin Froment, ENTREPRENEURS PAYSAGISTES
3757, rue Principale, Dunham, Qc, J0E 1M0
Tél.: 450.295.1077 • 514.831.0743
domfrom@hotmail.com

Paysagiste D. Froment & fils inc.

Depuis plus de 35 ans à votre service!

Vos professionnels de la forêt
Your Forest Professionals

- Reboisement / Tree planting
- Sentiers forestiers, ponts et passerelles
Forest trails, bridges & boardwalks
- Coupes d'éclaircie commerciale ou esthétique
Commercial or aesthetic forest thinning
- Plans d'aménagement forestier
Woodlot Management Plans
- Cartographie des propriétés
(GPS, photos aériennes)
Property mapping
(GPS, aerial photos)

Estimation gratuite
(450) 242-1366

FOR-ÉCO Justin Manasc
Ingénieur forestier
jmanasc@citenet.net
www.foreco.ca
560-A Ch. Knowlton, Lac Brome
sybculture

Crème & Myrtilles
Pâtissier Traiteur

Nous vendons maintenant les pains de La Mie Bretonne dans nos succursales de Sutton et West Brome!

Gâteaux thématiques et spécialisés, service de traiteur sur mesure, prêt-à-manger, buffet chaud et froid, 5 à 7 et plus encore...

BOULANGERIE ARTISANALE
La Mie bretonne

450 538-4343 10, rue Principale, Sutton
450 955-1222 1108, ch. Knowlton, West Brome

La méditation en mouvement - Chapitre deux

Lorsque vous marchez, mangez et voyagez, soyez présent. Sinon vous passerez à côté de la majeure partie de votre vie.

-Bouddha-

Graminiforme



Nathalie Carey

Création et réalisation
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

C'est avec un esprit assoiffé et curieux que je suis parti à l'aventure. Un voyage qui allait devenir le nid d'une inspiration profonde en moi.

Comment expliquer le sentiment de surprise qui m'habita quand je débarquai de l'avion? Il s'agissait certes d'un mélange de fatigue, de joie et de questionnement, mais encore...

Un mot me vient à l'esprit pour exprimer ce que j'ai vécu à mon arrivée : « **contemplation** ». Rien d'autre n'existait que l'écoute que je portais au moment présent. Je remarquais à quel point les Chinois étaient différents de moi. Ils parlaient, bougeaient, s'approchaient les uns des autres et agissaient différemment de ce que j'avais pu voir jusqu'à ce moment dans ma vie. Par contre, je compris rapidement que c'était moi qui étais étranger à leurs mœurs et que j'étais au cœur d'une tout autre réalité. Intrigant à tel point que j'avais l'impression d'observer le monde à l'envers. Tout ce qui était écrit autour de moi était, pour la plupart, illisible et incompréhensible. Ce sentiment d'aliénation allait s'accroître avec les déplacements de province en province dans la Chine plus profonde.



Après nous être reposés un peu et avoir pris une bonne soupe dans un restaurant typiquement chinois, nous avons marché dans les rues de Beijing. Jamais je n'avais eu la chance d'entrer en contact avec une architecture si différente.

Vous êtes-vous déjà posé des questions comme pourquoi vos ancêtres modulaient les constructions d'une certaine façon ou bien pourquoi les ingénieurs conceptualisaient des établissements avec certains traits? En Chine, j'ai pu constater que l'esprit créateur des lieux avait été stimulé par une tout autre sphère de la réalité. Je perçus cette matérialisation comme si chaque pièce avait été placée avec une intention qui la sépare de sa simple composition matérielle. Une modulation qui allait aider à transmettre savoir, sagesse et paix à travers les années. Les parcs de Beijing sont à cette image. Le parc Beihai, ouvert au public depuis 1925, est particulièrement merveilleux. Les murs en reliefs diversifiés,



l'architecture des maisons, le temple du dagoba blanc (monument spirituel) tout en haut de la montagne, les écrits sur les pierres, les petits étangs, les chemins étroits tous bien imbriqués dans un ensemble, puis les arbres, qui eux nourrissaient en moi l'extase de la beauté naturelle.

Dans la culture chinoise, les savoirs sont basés sur une suite d'observations lentes. C'est avec cette suite que les grands sages purent constater l'importance indéniable que représente le tout. Derrière chaque observation se trouve une question. C'est pour cette raison que je veux vous amener à comprendre ce que le questionnement personnel peut vous procurer.

Le questionnement est un état d'être qui propulse toute forme de vie. La curiosité chez les jeunes et le savoir chez les moins jeunes. Quelque chose qui explose quand on vient au monde et qui meurt quand on abandonne la vie. Savoir nous poser à nous-mêmes les questions qui nous font résonner est un art. Pas nécessairement un questionnement dans lequel résonne la joie ou la tristesse, mais plutôt un questionnement qui a comme effet de nous abasourdir. Une question si profonde que nous sommes seuls à pouvoir y comprendre une raison. C'est-à-dire que cette interrogation est le fruit de la synchronicité, à l'image de notre propre toile de vie. Ralentir notre mode de vie est une belle façon de laisser ce songe s'installer en nous.

Prenez le temps de faire le vide. Pesez les choses qui sont utiles et celles qui le sont moins. Peut-être vous sentirez-vous plus léger par la suite?

Seeking means admitting that you do not know. Once you have cleared your slate, truth can imprint itself upon it.

-Sadhguru Jaggi Vasudev-

Félix Potvin

ANOUK DE CONINCK

Agente en développement rural, *Master Agronome, B.Sc., Membre de l'OAQ*

Émergence de projets agro-écologiques, accompagnement agronomique et technique pour la mise en place de paysages nourriciers

Cell : (450) 558-0636
Tél : (450) 538-0891
Courriel : anoukdc@gmail.com

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

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*

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

9170-5730 Québec Inc. RRQ 8335-7657-46

ADRESSE: 67, rue Sweet, Sutton Qc, J0E 2K0
T. 450. 538. 2516 C. 450. 531.1187 | 450. 525. 0940

Méditation sur ordonnance

Pour les individus atteints de troubles de santé mentale, le chemin de la guérison est trop souvent une pente incroyablement ardue à remonter. Car si la pharmacopée traditionnelle offre son lot d'antidépresseurs, stabilisateurs d'humeur et consorts, la partie psychologique de la rémission repose principalement entre les mains du patient, faute d'un réseau efficace d'intervenants en psychologie dans le système public de santé. Cela contribue aux taux élevés de rechutes en psychiatrie et création "d'habitues", pris dans un incessant cycle d'hospitalisation-rémission- ré-hospitalisation. *Rinse and repeat*, comme dirait Guy Bertrand. Heureusement, de nouvelles avenues commencent à émerger ici et là, souvent proposées par des personnes extérieures aux institutions, comme l'art-thérapie, la musicothérapie, la zoothérapie, et bien d'autres x-thérapies.

Mais voilà qu'une idée a germé dans les têtes de la Dre Geneviève Breton, psychiatre et adepte de la méditation pleine conscience (MPC), et de Daniel Laberge, suttonnais bien connu dans les milieux de la méditation et du yoga. **Ils ont récemment commencé à offrir, à l'aide d'une subvention de l'hôpital de Granby, des ateliers de méditation à une clientèle aux prises avec des troubles d'anxiété, de personnalité, de douleur chronique et bien d'autres.** Ces rencontres de groupe visent à doter les usagers d'un outil intérieur efficace contre les maux intangibles qui les assaillent. Pour en faire un résumé grossièrement concis, la MPC consiste en une observation neutre, impartiale de tout ce qui se passe à l'intérieur de soi, physiquement et mentalement, sans jugements, filtres ou attentes. Une contemplation de soi. Si la chose semble a priori rudimentaire, la mettre en pratique n'est pas aussi aisé qu'il n'y paraît.



Daniel Laberge

L'esprit cherche toujours à vagabonder. Dès qu'une sensation déplaisante apparaît, le cortex cherche à trouver des solutions. Et c'est justement toute la subtilité de l'exercice. Apprendre à être avec l'angoisse, la tristesse, ou les douleurs au lieu d'y chercher un remède. Finalement, un des buts de cette pratique est d'amener la personne à intégrer davantage son corps et à contrecarrer la dictature de son intellect, souvent un des grands responsables des mille et un désagréments physiques et émotionnels que nous subissons quotidiennement.

L'approche est en partie inspirée des travaux du Dr Jon Kabat-Zinn, fervent adepte de méditation, de bouddhisme, d'arts martiaux et doctorant en biologie moléculaire au M.I.T. Le Dr Zinn, dès 1979, s'est attelé à la tâche de prouver scientifi-

quement les impacts significatifs de la méditation sur le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques, les fonctions cognitives et le système immunitaire. Un succès incontestable, car basé sur une méthodologie scientifique rigoureuse. Et tout

comme dans les recherches du Dr Zinn, les résultats tangibles de l'exercice sont indéniables. Bon nombre des participants au projet constatent une amélioration drastique de leur condition globale. **Selon la Dre Breton et M. Laberge, on note une amélioration de l'humeur, de la capacité d'attention, une tolérance accrue à l'affect négatif (idées noires, tristesse, abattement...), ainsi qu'une hausse de l'estime de soi,** qui est bien souvent le nerf de la guerre lorsqu'on entreprend un travail de guérison d'un trouble psychologique.

La pratique peut aussi favoriser la diminution de la prise d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques qui, s'ils peuvent s'avérer efficaces contre les affections qu'ils combattent, comportent bien souvent une cohorte d'effets secondaires assez lourds à gérer pour le patient. On peut même voir, chez des gens atteints d'une maladie mortelle, des pas de géant dans l'acceptation de l'inéluctable.

À mon humble avis, un des effets majeurs d'une telle approche est d'enseigner à des gens qui ont un genou au sol qu'ils ont la capacité d'influer concrètement sur leur condition. Car l'une des pires choses pour beaucoup d'entre eux est de n'avoir aucune prise sur les événements et de se croire une victime impuissante. Le simple fait de se voir offrir un pouvoir sur sa propre vie est bien souvent le détail qui fait la différence entre fatalisme et courage.

Gaël Steinmetz

DESLAURIERS
+ASSOCIÉS
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES
Luc Éthier c.d' A.A. FPAA
Associés
Courtier en assurance de dommages
Bur.: 450.641.1911 poste 232
lethier@d-a.ca
www.d-a.ca

RE/MAX Professionnel inc.
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.
10-1, Principale N
Sutton, Qc JOE 2K0
TODD CHABOT.COM
450.577.1737
450.538.4000
todd.chabot@remax-quebec.com **TranquillIT**

PLOMBERIE 4H PLUMBING
DÉPANNAGES - SERVICES
450 931-3210
PIERRE-YVES HUBER
CMMTQ

Luc Giguère
Courtier immobilier
Cell.: 450.531.5886
TranquillIT **RE/MAX** Professionnel inc.
QSC
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

RE/MAX Professionnel inc.
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Professionnel inc.

VOUS PENSEZ VENDRE ? ESTIMATION GRATUITE
THINKING OF SELLING ? FREE ESTIMATE

JEAN LACROIX
COURTIER • IMMOBILIER AGRÉÉ
450 578.4008
JEAN.LACROIX@REMAX-QUEBEC.COM
JEANLACROIX.CA

NADJA-MARIA DAVELUY
COURTIER • IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
450 525.3914
NADJAMARIA.DAVELUY@REMAX-QUEBEC.COM
BUR.: 450 538.4000

* STATISTIQUES CENTRIS, FCIQ, CUMULATIF 2014

VALORISATION RÉSIDENTIELLE
HOME STAGING
PHOTOGRAPHIE PROFESSIONNELLE
PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY
COLLECTION RE/MAX POUR PROPRIÉTÉS DE PRESTIGE
RE/MAX COLLECTION FOR HIGH-END PROPERTIES
SERVICES BILINGUES / BILINGUAL SERVICES

SUTTON • ABERCORN • FRELIGHSBURG • ST-ARMAND
QSC



Vicki Tansey
Mentorat personnel et créatif
Mentoring in Personal & Creative Process

Danseuse, écrivaine et artiste visuel, Vicki Tansey enseigne le processus créatif au Canada et aux États-Unis depuis 45 ans. Quelle que soit votre passion, votre rêve ou votre expérience, Vicki peut vous aider à clarifier et à approfondir votre démarche personnelle et créative.

Rencontres individuelles ou de groupe & artiste en résidence
Private sessions, group workshops & artist residencies

450 538-6060 / vickitansey@gmail.com

www.expertdent.ca



ExpertDent
Centres dentaires et d'implantologie

20, rue Principale N. Sutton (Qué.) JOE 2K0
450 538.1767 - 1 800 538.1767
1180, rue du Sud, Cowansville (Qué.) J2K 2Y8
450 266.0455
97, boul. de Bromont, Bromont (Qué.) J2L 0P1
450 534.2626



Dre Snezana Stanojlovic
omnipraticienne

Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis
Injections de plasma riche en plaquettes (PRP)
Traitement des varices
Épilation au laser : NdYag et Alexandrite pour tous types de peau
Traitement de relissage cutané (Endy-Med)
Traitement du décolleté et peelings faciaux
Mésothérapie
Taches, couperose, mélasma
Photo rajeunissement

www.docteurstan.com
Centre LuxAetre
450 243.0005 - 273, chemin Knowlton, Knowlton



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

931, chemin Knowlton
West-Brome, QC JOE 2P0
450 263-6460 (Clinique)
1398, rue Shefford
Bromont, QC J2L 1E1
450 534-2661 (Bureau)
www.vet-mtv.ca



INVITATION
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
26 avril 2016, 19h
VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉS À
Y PARTICIPER ET À PRENDRE
CONNAISSANCE DES RÉSULTATS DE
VOTRE CAISSE.
BIENVENUE À TOUS NOS MEMBRES!

Auberge West Brome
128, Route 139
West Brome

 **Desjardins**
Caisse populaire
de Brome-Missisquoi
Coopérer pour créer l'avenir

Mécaniciens Famille Morse

76, rue Principale Sud, Sutton
Tél.: 450 538-2308
Télec.: 450 538-0606

- Mécanique générale
- Alignement au laser
- Spécialiste du pneu
- Diagnostic par ordinateur
- Freins et suspension



Une région bouillante de culture



Saviez-vous que Sutton compte environ 120 artistes reconnus en arts visuels et métiers d'art? Qui sait, votre voisin est peut-être un peintre ou un auteur de renom et vous n'êtes même pas au courant! Ce n'est pas étonnant qu'on trouve autant de galeries d'art à Sutton. Il faut croire que les paysages et l'ambiance des lieux ont de quoi inspirer.

Le milieu culturel de notre région est bouillant et c'est une force dont il faut tirer avantage. Ce grand nombre d'artistes présente un énorme bassin de créativité qui n'attend qu'à être mis à profit. La région regorge d'artistes œuvrant dans plusieurs domaines et il est très probable que l'artiste que vous cherchez pour votre projet personnel ou professionnel se trouve tout prêt. Voici une autre façon d'encourager l'économie locale.

Où chercher?

Afin de faciliter vos recherches, la MRC Brome-Missisquoi met à la disposition de tous les citoyens un répertoire culturel en ligne. Ce dernier, qui existe depuis plusieurs années, est maintenant accessible via CarrementCulture.ca, le portail culturel de Brome-Missisquoi. Il est possible d'y retrouver des artistes, des organismes culturels, ainsi que des lieux de diffusion. Cet outil peut aussi être utile pour un artiste qui se cherche des collaborateurs ou encore un lieu de diffusion pour une exposition ou une performance. À noter que si vous êtes un artiste, il est également possible d'y ajouter votre profil gratuitement.

Cours spécialisés

Pour ceux qui désirent simplement apprendre de nouvelles techniques artistiques, le répertoire offre aussi la possibilité de trouver des cours dans différents domaines (dessin, peinture, art dramatique, écriture, etc.) En effet, plusieurs artistes offrent des cours individuellement ou en groupe, et ce dans différentes municipalités de la région. Il n'y a donc pas nécessairement beaucoup de kilométrage à faire. Un répertoire plus complet sera prochainement disponible sur le même portail.

Calendrier culturel

Le même site est aussi utile pour ceux qui cherchent quoi faire le soir et la fin de semaine. La section calendrier culturel du portail présente différents événements à venir dans la région: spectacles de musique ou de danse, pièces de théâtre, expositions, etc. La plateforme s'associe aux différents lieux de diffusion et aux festivals de la région afin de rassembler toute l'offre culturelle à un même endroit.

Bref, le répertoire culturel est un outil dédié aux résidents de Brome-Missisquoi. N'hésitez pas à l'utiliser et à le partager autour de vous. C'est également toujours un plaisir de recevoir vos commentaires au sujet de la plateforme afin que nous puissions l'améliorer et l'adapter selon vos besoins.

Rémi Jacques, conseiller en développement touristique
CLD de Brome-Missisquoi

Entrevue avec Stéphanie Émond, copropriétaire de BALNEA

Ça fait déjà 10 ans que le BALNEA existe! Comme l'offre BALNEA a beaucoup évolué depuis sa genèse, saurais-tu nous décrire brièvement ce qu'on trouve au BALNEA aujourd'hui?

Bien que BALNEA ait beaucoup évolué en 10 ans, notre mission demeure la même: cultiver l'art de la détente en conviant tous les sens! Le tout, dans un lieu avec vues sur le lac et les montagnes au loin, des installations luxueuses et uniques qui invitent à la pratique d'un rituel qui se module au rythme des saisons! Ce rituel débute par l'expérience thermale, incluant l'accès intégral au site: saunas panoramiques, bain turc, bains à remous extérieurs, salon marocain, club de plage, chute thermale, hutte de sudation, igloo, solarium, salles de détente, cinésa et bien sûr, le déjà fameux restaurant LUMAMI, cuisine nature.




Pépinière S.G.
FEUILLUS ET CONIFÈRES

SERVICE DE PLANTATION D'ARBRES
Plus de 4000 arbres en inventaire à 125 espèces
Éric Sauvageau
450-578-1411 • www.pepinieresg.ca

 /pepinieresg

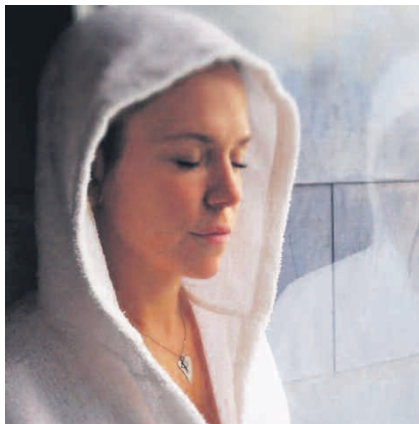
Les soins offerts sur place sont développés par une équipe formée par les plus talentueux massothérapeutes, empruntant diverses techniques issues des 4 coins du globe pour proposer une approche créative et personnalisée. Le massage BALNEA est maintenant reconnu partout. Les autres soins du corps et du visage sont développés avec les mêmes principes.

Nous offrons également une variété d'activités visant l'atteinte de l'équilibre, le plaisir et la santé : du yoga au qi gong en passant par la randonnée en montagne à pied ou en raquettes dans nos 22 km de sentiers protégés, ainsi que du SUP yoga sur le lac, l'été.

Côté évènement, il y a l'Été des chefs et le voyage BALNEA au Mexique où nous exportons ce qu'il y a de plus fabuleux pendant une semaine dans des villas privées sur la plage. J'y amène mon équipe d'ici : 2 grands chefs, des profs de yoga et des massothérapeutes. Une semaine au paradis pour une quinzaine de clients avec, en plus, des soirées en musique, des expéditions dans des cénotes, des lagunes et des ruines. Des liens forts se tissent entre les participants durant ce voyage transformateur.

D'après toi, qu'est-ce que BALNEA a apporté comme valeur ajoutée à la région de Brome-Missisquoi ?

BALNEA est un attrait touristique qui a autant à offrir aux avides de plein air et de bien-être qui souhaitent se ressourcer qu'au visiteur urbain à la recherche d'une expérience de raffinement surprenante. Nos efforts d'innovation et de renouvellement constants (création de nouveaux espaces, élaboration d'un menu digne des plus grands restaurants, tenue d'évènements spéciaux), combinés à notre offre, incitent les gens à revenir plus souvent et à rester dans la région plus d'une journée. Pour y parvenir, nous nous efforçons de faire valoir la distinction entre les expériences saisonnières, car une visite l'été varie grandement d'une visite l'hiver !



L'été des chefs semble avoir remporté un franc succès l'an dernier. La formule va-t-elle être reprise cette année ?

L'édition 2015 a en effet récolté un succès retentissant, créant un réel *happening* tous les weekends. L'implication de nos partenaires, Vins Philippe Dandurand, Bromont Immobilier et 10 des plus grands chefs du Québec, auront également apporté beaucoup de valeur à l'expérience multisensorielle de cet évènement épicurien. La 7^e édition devrait se poursuivre dans la même lignée !

Sinon, qu'est-ce qui nous attend au BALNEA en 2016 ?

L'optimisation de la personnalisation de nos services, du moment où un visiteur potentiel manifeste son intérêt envers la réserve thermale jusqu'à ce qu'il soit de retour chez lui. Une prise en charge totale. De plus en plus, nos clients affirment qu'une journée au

BALNEA leur fait autant de bien (sinon plus) qu'une semaine de vacances. Le temps d'une visite, on y découvre les astuces de nos conseillers bien-être, une cuisine santé et inspirante, le pouvoir du toucher; les clés de l'art de vivre santé dans le plaisir.

Des projets pour les années futures ?

Possiblement d'autres voyages BALNEA ailleurs dans le monde, d'autres spas (nous opérons déjà le Bath Room, petit spa urbain à Montréal, ainsi que les trois BALNEA SPA VOYAGE à l'aéroport Montréal-Trudeau), de nouveaux produits dérivés. Notre plus grand projet est la construction d'un hôtel sur le domaine, en accord avec l'offre design et luxueuse de villégiature de BALNEA.

En tant que femme d'affaires accomplie, d'après toi, que manque-t-il à l'offre touristique et culturelle régionale en ce moment ?

Un festival sur le bien-être et le yoga comme Wanderlust à Tremblant, une foire artistique et musicale en plein air avec des installations interactives pourrait attirer une nouvelle clientèle plus jeune et dynamique et permettrait d'allonger le séjour des visiteurs.

TARTIN PIZZA

Pizzas à croûte mince, pâtes, salades et table d'hôte. Mets à emporter.

Ambiance conviviale!

jeudi, vendredi de 17H à 21H30
samedi, dimanche de 11H30 à 14H30 et de 17H00 à 21H30

19A rue principale N.
450-538-5067

Auberge des Appalaches
auberge-restaurant

AUBERGE
10 chambres avec salle de bain privée | Piscine extérieure
"Accueil sans pareil" - Tripadvisor (commentaire de client)

RESTAURANT *Chefs créateurs*
Fine cuisine créative à tendance française

Nouveauté
Fruits de mer les vendredis

"La cuisine inventive & les accords subtils apportent fraîcheur et délicatesse aux produits frais"
Tripadvisor (commentaire de client)

Ouvert à tous | Réservations appréciées
Lundi 17h-20h | Mardi-vendredi-samedi-dimanche à partir de 18h

A 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON
234 Maple, Sutton • 450.538.5799
www.auberge-appalaches.com

NOUVEAUTÉS POUR SAVOURER L'HIVER

FORFAIT TGIF
Thank God It's Friday
Table d'hôte et massage d'une heure
110 \$
dès 17 h tous les vendredis

UN ESCOMPTE DE PLUS DE 40 %

GRÂCE DU DIMANCHE
Expérience thermale dès 15 h
40 \$
par personne lorsque vous nous visitez en duo

Taxes en sus. Les promotions ne peuvent être jumelées et ne sont pas valides pendant les périodes fériées telles que spécifiées au balnea.ca.

balnea10

ABONNEMENTS / SAISON 2016

ABONNEMENTS / SAISON 2016

Lundi au vendredi	998\$
Lundi au vendredi & Dimanche	1108\$
7 jours	1287\$

MINI-PASSES / SAISON 2015

7 jours après 14h00	419\$
7 jours avant 8h00 et après 14h00	549\$

ABONNEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI !
450.538.2324

Golf et Auberge les Rochers bleus: 450.538.2324/1.800.361.2468
550, route 139 Nord, Sutton, QC. JOE 2K0
www.lesrochersbleus.ca

On a Roll - a meditation of sorts

It's January, and I'm in the UK writing this. I've already been here two weeks longer than originally planned, and I've got two more weeks to go. Lynda might need to stay even longer.

We're here helping out a cancer patient, a life-long friend of Lynda's, and her two boys. She's the woman with whom Lynda backpacked around the world in 1986—visiting some very challenging places—so their bonds are strong and deep. Lynda and I have stayed at five different places since we've been here, mostly with friends from Lynda's London days. Strangely, it has me musing about toilet paper.

Whenever you are away from home, you use the toilet paper your host, in his country, provides you with. You can't avoid it. You can wait to get that haircut until you get home but, without fail, you must use the toilet.

We'll leave aside the places in the world that don't use toilet paper. The common feeling in India, indeed much of South Asia, is that toilet paper is dirty, and that so much better, ah, shall we say, cleaning can be done with a pitcher of water and your hand. This is usually in conjunction with the squat toilet, so we'll leave that alone, too—that's a topic in itself—except to add that I once used a squat toilet on a moving train; it's like doing your business while surfing. But I digress. Toilet paper.

My first trip to Europe was as a teenager when my French class travelled to Paris for 10 days. I remember two sorts of paper in 1971 France. First was the crinkled, crêpe-paper type, a relative of the decorations you might string from wall to chandelier for a kid's party. Yes, it was stretchy and rough, but still better than the other choice: individual slippery sheets, more akin to wax paper than anything else. I never could get much purchase with those.

At home, as we all probably do, we buy the same TP every time. Thus, in the UK, I've been called upon three times to buy replacement toilet paper—sorry, "toilet rolls"—to match that which we'd used. So I scan my eyes, hand's and butt's memory try to find a match with a package description. But, like toothpaste and soap now, there are too many choices! (We stay somewhat regularly with friends in Vermont. They use a very thick, quilted TP, which Lynda and I joke is like wiping with a facecloth; I don't ever expect to see that description on a package!)

All this choice is strange to me. The way I see it, toilet paper is like a hammer: it's a tool that has just one job to do, and its goal in doing that job is to keep your fingers well away from the action. (Yes, I know, there are many types of hammers, but there are also many different nails and surfaces. Not true here.) Now most people go with multiple-ply, as many as four-ply. The one-ply roll seems to have gone out of favour, like the Sears catalog in the outhouse. But I think that multiple-ply paper often fails in that second part of the hammer's job. The plies slip on each other, often leaving you with one ill-placed ply to puncture with your finger. They try to hold the plies together by pressure stitching or with glue, but it never really holds, does it? I'd guess that using too much glue is environmentally problematic. And, I suspect, the quilted paper is much more about getting you to buy air than about luxury or convincingly stitching plies together.



It always seemed to me that a better strategy than multi-ply paper is the one-ply-scrunch method. Ever watch a big, thick deli sandwich being made? The deli-man doesn't lay slices of ham flat on top of each other; that would use too much costly ham. No, he scrunches them up, twisting them into swirls, much the way you'd scrunch up newspaper for padding in a package for mailing. He knows that you want a thick, tall sandwich, so his goal is to keep the slices of bread as far apart as possible while using as little ham as plausible. By analogy, that seems the goal with toilet paper, too.

Surely, by now, I've tipped my hand, and you're "on to me". Yes, it's true; I'm a water-closet ply-stripper. (How else would I know so much about how they try to hold plies together?) Yes, hidden in every strip of multi-ply paper are several one-ply strips yearning to be individuals. And I appreciate it when the plies come apart easily.

Toilet time—oh, admit it!—is in part a time for reading and contemplation. Self-admittedly, Winston Churchill read there—no doubt he contemplated how to save London from the Nazis right there on the can. So I'm in good company. Yes, I've mused on the subject. I know, these days, how hard it is to find a good source of one-ply toilet rolls. So, to paraphrase, I often "unroll my own".

Jay Sames
jay.sames@gmail.com

**JOHNNY
COMPUTER GUY**

**SAUVEUR DE VIE PROFESSIONNEL
DEPUIS 1990**

VOTRE ORDINATEUR EST LENT?
Je vous le remets encore plus rapide que la journée où vous l'avez acheté. Réparation, Nettoyage, Optimisation, Virus, Malware, Récupération de données etc.

Technicien Apple / Windows
JohnnyLoveDauphin@gmail.com

COMMERCE - DÉTAIL
Depuis 1917

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

**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

UNE OFFRE ÉQUIPÉE POUR AFFRONTER L'HIVER
PROPULSÉE PAR

Granby Volkswagen

LOCATION À PARTIR DE

0%

POUR 36 MOIS*
sur certains
modèles 2016

OBTENEZ JUSQU'À

2 000 \$

* Rabais offert sur la durée de location, à l'achat de la voiture.

DE RABAIS**
sur certains autres
modèles 2016

GOLF 2016

LOCATION À PARTIR DE

244 \$ - 48

MOIS

TECHNOLOGIE APP
CONNECT DE SÉRIE

JETTA 2016

LOCATION À PARTIR DE

207 \$ - 48

MOIS

NOUVEAU MOTEUR TSI DE 1.4 L

TIGUAN 2016

LOCATION À PARTIR DE

321 \$ - 48

MOIS

TRACTION INTÉGRALE 4MOTION** EN OPTION

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

Volkswagen

Lune de miel sur la rivière Thelon

Nous survolions à basse altitude et à un angle prononcé la jonction des rivières Thelon et Handbury. Les moutons sur les plans d'eau nous indiquaient qu'il n'était pas question de tenter un amerrissage. Affublée du mal de l'air, Maryse tenait dans ses mains un sac, prêt à l'emploi.

Daniel et Nancy, nos compagnons de voyage, faisaient de même. Impossible de se parler, car le bruit du Cessna en zone de turbulences était infernal. Le capitaine pointa donc l'indicateur d'essence qui était à moitié, puis ce qui me semblait être un lac étroit.



Maryse et Nancy préparent le souper

Nous étions dans ce qu'on appelle les «Barrens», à environ 450 miles à l'ouest de Yellowknife où Maryse et moi nous étions mariés à la fin juillet. Le maire nous avait unis pour la vie sous les yeux de nos amis et parents dans notre cour arrière tandis que mon ami Richard, contrôleur à l'aéroport que je dirigeais, avait demandé au capitaine d'un Boeing 737 de survoler la cérémonie.

Début août, l'été tirait déjà à sa fin; un peu tard pour faire un voyage de canot de 2 semaines sur la Thelon. Mais le voyage de noces sur la Thelon était mon idée. Comme on dit : qui prend mari prend pays!

À ma grande surprise, l'amerrissage se fit sur une très courte distance. Il fallait maintenant décharger l'avion le plus rapidement possible, tandis que le capitaine tentait de maintenir son aéronef face au vent.

Pour l'aider, Daniel et moi tirions de toutes nos forces sur une corde, tandis que Maryse et Nancy déchargeaient les bagages. Nous avions de l'eau à la ceinture et les filles, aux épaules. J'ai vu Nancy disparaître sous l'eau lorsqu'elle mit un baril de nourriture sur ses épaules. J'ai aussi vu ma pagaie partir au vent comme une feuille morte. Une chance que Maryse était aux aguets, elle la récupéra et déposa des barils dans les canots pour les immobiliser.

Je fais des voyages de canot depuis presque 30 ans, mais il y a des moments qui restent gravés dans la mémoire : le départ de l'avion en est un. C'est là que j'ai réalisé que chaque geste, chaque pas, chaque décision prise en canot peut avoir des conséquences désastreuses. Pas question de prendre des risques inutiles et de jouer au «macho» : la survie du groupe en dépendait.

Nous avons donc trouvé un site de camping à l'abri du vent pour monter nos tentes et nous mettre au sec. Une fois installés, les moustiques nous ont vite repérés et ils sont restés avec nous pendant 2 semaines. De toutes les rivières que j'ai pagayées, c'est la rivière Thelon qui possède le plus de moustiques au pied carré. Le port d'une veste antimoustiques est un must pour la survie. Mais plus il y a de moustiques, moins il y a de monde.

Nous avons ensuite préparé le souper et j'ai trouvé des roches comme sous-plats. Maryse avait amené un plat de couscous au poulet qui chauffait maintenant sur le poêle à bois. Il est temps de prendre un verre de vin et de célébrer le début de notre voyage, mais nos verres se remplissent vite de moustiques. Le repas est prêt et Maryse dépose le chaudron sur la roche. Le vent se calme, le soleil perce les nuages et un arc-en-ciel apparaît au loin. Bref, le bonheur total.

Tout d'un coup, le bruit d'une explosion. Je me retourne et je vois Nancy couverte de couscous de la tête aux pieds. La roche sédimentaire devait avoir des poches d'eau à l'intérieur et la chaleur l'a fait exploser. Maintenant, il faut récupérer les quelques morceaux de poulet sur Nancy et enterrer ce qui est au sol puisque nous sommes en territoire de grizzlis. Il faut croire qu'ils n'aiment pas le couscous au poulet, car nous n'avons pas eu de visite ce soir-là.

Ainsi fut le début de notre lune de miel. Maryse n'était pas au bout de ses peines. Par la suite, j'ai fait chavirer le canot et essayé de le rattraper dans des rapides. J'ai fini agrippé à des roches le long d'un précipice. C'est Maryse qui a récupéré le canot. Elle me nomme désormais Gilligan, car j'ai souvent tendance à me mettre dans le pétrin. Une chose est certaine, j'ai toujours de bonnes histoires à raconter.

Michel Lafrance



Michel et Maryse en action



AMBASSADEUR DE SAVEURS

Venez vivre une expérience culinaire sans-pareil!

Ouvert matin, midi et soir
7 jours sur 7

128, route 139, West Brome, QC J0E 2P0
450 266-7552 | 1 888 902-7663
awb.ca

Le plaisir de vieillir dans la région de Sutton (deuxième partie)

Retraitée depuis quelques années à Sutton, je me suis intéressée, dans un précédent article paru à l'automne 2015, aux activités dont peuvent profiter les personnes retraitées en santé. Récemment, je me suis posé la question : où peuvent loger les retraité(e)s de Sutton lorsqu'elles décident de quitter leur résidence? Voici les réponses que j'ai trouvées.

Les Villas des Monts

Le grand bâtiment bleu-gris du 33 rue Western a un air moderne et majestueux. Il a vu le jour en juillet 2006, né d'efforts concertés d'un groupe de citoyens et de la Ville de Sutton. Il accueille des personnes ayant toujours vécu à Sutton, des nouveaux arrivants retraités ou les parents de ces retraités. Y logent 23 francophones et 15 anglophones, reflet de notre communauté. Les résidents y apprécient l'atmosphère chaleureuse et sécuritaire, ainsi que l'emplacement qui leur permet d'accéder à pied aux principaux services de la Ville, tout en jouissant d'une vue sur les monts Sutton.

Les tarifs sont raisonnables : en juillet 2015, il en coûtait 575 \$ par mois pour un appartement avec une chambre et

665 \$ avec deux chambres¹. À ceci s'ajoutent les deux repas par jour et les services pour 565 \$ par mois. Un maximum de 20 appartements est dédié aux personnes à faible revenu grâce à un supplément au loyer de la Société d'habitation du Québec.

Office municipal d'habitation de Sutton (OMH)

Ce bâtiment, situé au 56 sur la rue Principale Sud, a l'air d'une résidence locative multilogement comme les autres. Pourtant, il a été conçu pour les 55 ans et plus à revenus modestes. Les gens qui y habitent sont autonomes. Bien qu'aucun service ne leur soit offert sur place, plusieurs personnes s'entraident en faisant, par exemple, du covoiturage pour se rendre à l'épicerie. Des rénovations en cours viendront bientôt améliorer le confort des résidents.

Manoir Sutton

Au 54, rue Principale Sud, on a l'impression d'entrer dans une maison familiale. Le Manoir Sutton, dont la bâtisse a été classée patrimoniale, a un air chaleureux et vieillot. Martine Harel, infirmière spécialisée en gériatrie, l'a ouvert en 2005. Certains des résidents ont été référés par le CSSS. La résidence est conçue pour une clientèle avec

déficits cognitifs, d'où certaines mesures de sécurité. Mais on accueille à l'occasion une personne en perte d'autonomie physique si elle le désire.

Pour les employés, travailler au Manoir Sutton, c'est avant tout une histoire de cœur. La philosophie y est la suivante : offrir un service personnalisé aux résidents, les encourager à faire usage des forces qu'ils possèdent encore et à recourir aux thérapies alternatives pour diminuer leur médication. Les tarifs sont fixés selon le niveau de services nécessaires.

Foyer Sutton

On l'appelle encore parfois le *Centre d'accueil*, mais il est officiellement devenu un Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) en 1992. Ce centre, alors convoité par d'autres villes de la région², s'est implanté au 50 rue Western à Sutton en mars 1979. Les résidents ne sont pas tous des personnes âgées puisqu'il s'agit d'une clientèle en perte d'autonomie. Les tarifs sont établis en fonction des barèmes de l'assurance maladie.

Hébergement pour les aînés à Sutton : la situation actuelle

	Les Villas des Monts 538-1291	Office municipal d'habitation de Sutton (OMH) 263-2143	Manoir Sutton 538-0820	Foyer Sutton 538-3332
Type d'hébergement et clientèle	40 appartements avec services pour personnes autonomes dans un bâtiment de 3 étages avec ascenseur	10 appartements pour personnes autonomes dans un bâtiment de 2 étages sans ascenseur	Hébergement pour personnes semi-autonomes en perte d'autonomie dans une résidence unifamiliale	Hébergement pour personnes en perte d'autonomie importante; bâtiment de 3 étages avec ascenseur
Type de propriété et de gestion	Organisme à but non lucratif (OBNL) géré par un CA Directrice : Michelle Normandin France Boulanger (intérim)	Habitation sociale avec directrice à temps partiel: Anne Pouleur	Ressource intermédiaire Résidence privée Propriétaire : Martine Harel	Établissement gouvernemental Coordonnatrice : Josée Perras
Description des appartements ou chambres	3 pièces, 1 chambre : 9 4 pièces, 2 chambres : 1	3 pièces, 1 chambre : 9 4 pièces, 2 chambres : 1	Chambres individuelles	Chambres individuelles : 67 Chambres à deux lits : 2
Nombre de résidents	38 résidents en décembre 2015 (10 hommes, 28 femmes)	10 en janvier 2016 (1 homme, 9 femmes)	9	71 chambres dont 1 pour convalescence
Âge des résidents	Moins de 80 ans : 11 De 80 à 89 ans : 19 De 90 ans et plus : 8	De 65 à 90 ans	De 86 à 99 ans âge moyen : 88 ans	Non disponible
Services offerts	2 repas par jour, stationnement, salle de lavage, salle commune, loisirs	2 salles communes dont une sur réservation	Repas, loisirs, ateliers de stimulation, services d'assistance et de soutien	Repas, services d'assistance et de soutien ; activités récréatives





Stores alternatifs
RÉDUCTION 40%



Choix de 120 couleurs
RÉDUCTION 35%

VASTE CHOIX DE TOILES • STORES • PERSIENNES



Toiles solaires Solar Shades
Jusqu'à **40%** de rabais off

disponible Available :
1%, 3%, 5%, 10%

Absorption Solaire Solar Absorbtion



Réflexion Solaire Solar Reflexion



Transmission Solaire Solar Transmission



SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE (Disponible 7 jours)
 Tél.: 450 538-5151 34, rue Principale Nord Lundi au samedi 10h30 à 16h30
 storessutton@gmail.com • storessutton.com Sutton, Québec, J0E 2K0 Dimanche 11h30 à 16h

VOTRE CHAUFFE-EAU A PLUS DE 10 ANS?
 Votre courtier d'assurance risque de vous en parler!

SPÉCIAL DU MOIS DE MARS



DEPUIS 1940 INC.





MODÈLE 40 GALLONS
Rég. 399,99\$
299,99\$*



MODÈLE 60 GALLONS
Rég. 499,99\$
399,99\$*

NOUS VOUS OFFRONS UN RABAIS DE 100,00\$*

CHAUFFE-EAU GIANT EXPERT PLUS 8

- Mousse isolante écologique Greenfoam
- GARANTIES
- Cuve à double vitrification
- 8 ans contre la perforation
- Anode de magnésium de haute qualité
- 8 ans sur les composantes électriques
- 1 an sur la main-d'oeuvre Plomberie Goyer

* Obtenez un rabais de 100,00\$ à l'achat du chauffe-eau conditionnellement à son installation par nos techniciens professionnels. Détails disponibles en magasin. La promotion se termine le 31 mars 2016.

DE PLUS LES FABRICANTS DE CHAUFFE-EAU NOUS ANNONCENT UNE AUGMENTATION SUBSTANTIELLE DES PRIX. PROFITEZ DE NOTRE SPÉCIAL DE MARS AVANT L'AUGMENTATION.

Vous avez un problème d'eau?
Problème d'odeur, senteur d'oeufs pourris, eau jaune, taches et dépôts de calcaire

Apporter un échantillon d'eau pour une analyse physicochimique et recevez les conseils d'un expert certifié.

GRATUIT

Lorsque vous pensez eau, pensez Plomberie Goyer

VENTE • INSTALLATION • SERVICE

150, rue Sherbrooke, Cowansville, QC • 450 263-2226 • 450 378-2226 • plomberiegoyer.com

Sur la page web du Foyer Sutton³, on peut lire : « Tous nos centres d'hébergement publics préconisent l'approche "milieu de vie". Les services sont adaptés aux besoins des résidents et favorisent leur épanouissement et leur autonomie. La famille et les proches sont les bienvenus en tout temps et sont encouragés à participer aux soins et aux activités. »

Et encore...

On a toujours besoin de bénévoles dans les résidences de personnes âgées. Par exemple, au Manoir Sutton, pour la promenade des résidents et la lecture; aux Villas des Monts, pour la décoration lors de fêtes et l'animation musicale. On peut aussi s'adresser à ces établissements ou contacter le Centre d'action bénévole (CAB) au (450) 538-1919.

En conclusion

Comparativement aux villes environnantes, Sutton semble bien fournie en lieux de résidence. Cependant, je constate qu'il n'existe pas dans la région de résidences pour aînés autonomes offrant de nombreux services comme c'est le cas à Granby ou à Montréal. Il manque également de lieux pour les personnes en faible perte d'autonomie qui n'ont pas de déficit cognitif⁴.

Sutton est une ville où la population avance en âge, mais où un nombre important de retraité(e)s s'installent chaque année pour y vieillir dans le calme et la sécurité. Les premiers boomers auront 70 ans cette année et ils commencent à réfléchir aux années à venir. Après ce tour d'horizon, des questions subsistent : y a-t-il place

pour d'autres résidences à Sutton pour la clientèle actuelle? Si oui, de quel type devrait-elle être, où devrait-elle s'établir et la Ville devrait-elle être partenaire? Est-ce qu'une coopérative d'habitation serait viable, ou doit-on attendre que l'entreprise privée comble ces besoins? Et finalement, est-ce que les boomers inventeront de nouvelles façons de vivre lorsqu'ils seront en perte d'autonomie?

1 Les personnes de 70 ans et plus sont admissibles à un crédit d'impôt de 33% de Revenu Québec en 2016 pour le maintien à domicile.

2 Voir à ce sujet Deslières, Jean-Paul, « Comment le foyer est venu à Sutton », *Héritage Sutton*, mai 2013.

3 Consultée le 22 déc. 2015. <http://www.santemonteregion.qc.ca/lapommerai/services/lieux/detail/foyer-sutton.fr.html>

4 Merci à la FADOQ des deux Monts pour les idées soulevées lors de la rencontre du 15 septembre 2015.

Andrée Cantin



Les maisons Trigore

Martin Demers
Frédéric Tremblay

Maisons neuves
Agrandissements
Charpentés

Tél.: 450 775-5630
trigore@yahoo.ca

RBQ: 8347-8230-39 

Eden Greig Muir, architecte, OAA



Frelighsburg 450-298-1256 www.ateliermuir.ca

La retraite? Et si vous en profitez pour donner un second souffle à votre vie!

Il y a quelques mois, nous avons eu l'idée d'aller à la rencontre de retraités allumés qui pourraient inspirer les participants qui suivent nos ateliers intitulés Second Souffle. Le but de ces ateliers? Offrir un espace de réflexion, de création et de partage aux pré-retraités souhaitant préparer l'aspect humain de leur retraite. Voici donc un portrait de retraités d'exception!

Micheline et Daniel, tous deux très connus et appréciés de la communauté suttonnaise, nous ont expliqué leur vision de cette période de la vie. Il y a 5 ans, lorsqu'un couple les a approchés pour acheter leur entreprise, l'Auberge des Appalaches, ils ont décidé de prendre leur retraite cinq ans plus tôt que prévu. Ils n'étaient pas nécessairement prêts, mais après quelques semaines



Daniel et Micheline

de réflexion, ils ont choisi de vendre l'auberge à ce couple qui leur semblait tout désigné pour continuer la mission de l'endroit. Finalement, leur retraite précoce ressemble davantage à une « pratique » pour leur vraie retraite à venir.

« J'aimais cette vie à l'auberge avec les gens et j'avais envie d'avoir une retraite en continuité avec cette énergie-là, » raconte Micheline. Parce qu'ils aiment travailler et qu'ils n'ont pas encore complètement les moyens financiers de s'arrêter pour de bon, ils ont décidé d'opter pour une retraite active en lien avec leurs talents, leurs passions et leurs expériences professionnelles.

Avant la fin de la transaction avec les nouveaux propriétaires, Micheline a été sollicitée par Tourisme Cantons-de-l'Est et le CLD de Brome-Missisquoi. Mettant à profit son expertise et son enthousiasme, elle a participé à développer, entre autres, les concepts de Cafés de villages et de Chefs créateurs. Daniel,

quant à lui, a fait du mentorat et a collaboré à différents projets, dont le volet ski de fond d'une boutique plein air à Sutton.

« Une fois à la retraite, on réalise que notre expérience est riche et qu'on a beaucoup à partager avec les plus jeunes. On ne doit pas avoir peur, il y a plein de monde qui cherche des gens d'expérience, » raconte

Daniel. Pour y arriver, il s'agit de penser comme un travailleur autonome. « Si tu coupes complètement les ponts avec ton milieu, c'est dur par la suite de revenir sur le marché du travail, » disent-ils.

La retraite a aussi un impact sur la vie de couple. Pour des gens qui ont chacun leur emploi, il faut souvent réapprendre à

vivre ensemble lorsqu'arrive la retraite. Mais pour Micheline et Daniel, c'est différent : « Nous avons toujours passé 24 heures sur 24 ensemble, alors cela est facile pour nous. » Selon eux, le meilleur moyen d'y arriver est de faire des activités ensemble au quotidien, pas seulement pendant les vacances, une semaine par année. Quarante heures par semaine de plus, ça peut être long si la complicité n'y est pas.

Leurs prochains mois seront consacrés à faire fonctionner Plein Air Sutton à l'année, ainsi qu'à vendre leurs terrains. Lorsqu'ils pensent à la « deuxième partie de leur retraite », ils ont des projets plein la tête et les yeux pétillants. On les imagine bien s'impliquer dans des projets toute leur vie!

Pour plus d'informations sur nos ateliers, visitez www.secondsouffle.ca

Nancy Giroux et Natalia Théoret



ALEXANDRE COURVOISIER
Entrepreneur général
Technicien en architecture
RBQ 8278-7227-29

**COURVOISIER
CONSTRUCTION**
INC.

DUNHAM

450 521-7405
courvoisierconstruction.com



**migué &
FOURNIER**

ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.
LAND SURVEYORS

Cowansville Bromont Farnham Mansonville

450.263.5252 · www.miguefournier.ca

ARCHITERRA

Michael Dooley
landscape designer

est. since 1979
info@architerradesign.com

450 | 242.2487

Mario Sarao Bouquets et Jardins

Conception et revalorisation Entretien Conseils Dévis



450 538-2083 | Sutton, Qc | msarao864@gmail.com
<http://mariosaraojardins.blogspot.ca>



Art & Bijoux
Vente en atelier

Pièces exclusives
 Créations sur mesure

Normand Bleau
 545, route 139, Abercorn

Vendredi au dimanche
 de 11 h à 16 h

normandbleaubijoux@gmail.com
 normandbleaubijoux.com **450 538-3870**



Le corps passage

- Art thérapie
- Danse, Qi Gong
- Peinture, Poésie

France Bergeron
450.284.0588
 francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT




Production
 Renouer • Remémorer • Revivre

Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DV CAM
 Films 35mm & S-35mm • Photos • Diapositives • Négatifs

Gérard P. Poulin Jr.
Tel.: 450 266-4548 • www.codesi.net
 production.codesi@gmail.com • 139, rue Barré, Cowansville, J2K 2H3

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



Marcel Tétreault

Notaire / Notary

29, Principale N. Sutton, Qué. J0E 2K0

Désourdy
 salons funéraires — funeral homes

Une présence rassurante

450 263-1212 | Cowansville • Farnham • Ange-Gardien
 www.desourdy.ca | Henryville • Knowlton • Mansonville • Sutton

Complexe funéraire BROME-MISSISQUOI
 — DEPUIS 1927 —

Se recueillir, se retrouver.

Tout sous un même toit.

■ ■ ■

COWANSVILLE 450.266.6061
BEDFORD 450.248.2911
LAC BROME 450.243.1616

WWW.COMPLEXEBM.COM

Julian P. Rixford Seizes the Day

Prior to the American Civil War, the Fenian Brotherhood, a fraternal organization dedicated to freeing Ireland from British rule, quickly gained arms, money and popular support from the large Irish neighbourhoods in New York and Boston. The movement was strong among the Irish American Union troops as well and following the war, this group of seasoned veterans turned their attention to the conquest of Canada, hoping to force England to free Ireland.

In the early months of 1866, villages in Missisquoi County bordering Vermont, were anxious, as rumours of an imminent invasion by the Fenian Brotherhood spread. The reports were not unfounded, as Fenians began gathering arms and supplies and moving toward the border. By May 30th 1866, close to 1000 of The Brotherhood had congregated in St. Albans, Vermont. Of this number, about 200 were mobilized with orders to cross the border into Missisquoi County.

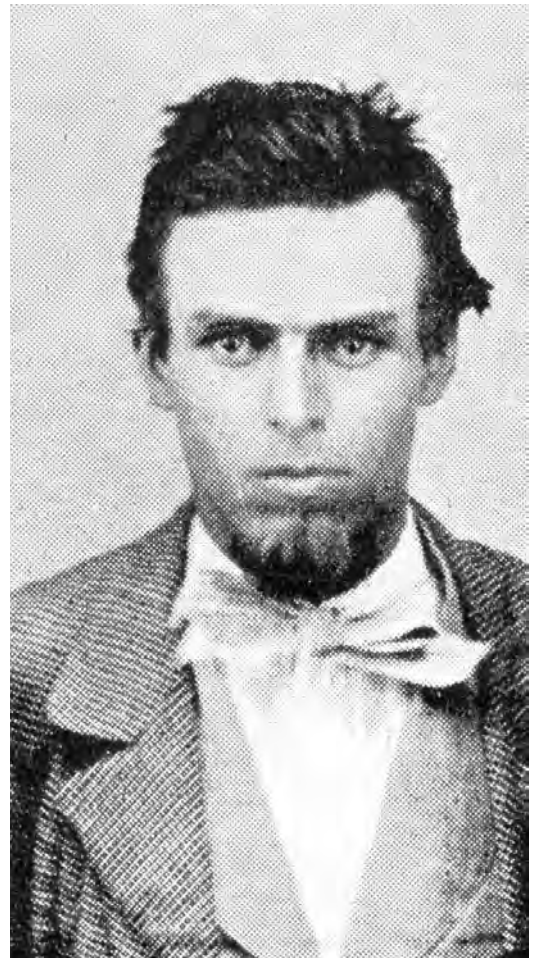
On June 7th 1866, the advance guard marched into Saint Armand without any military opposition and established their headquarters at Pigeon Hill; from the summit, a large green Fenian flag fluttered in the breeze. As the militia was still in Montreal, Fenians gained complete possession of the countryside from Saint Armand to Frelighsburg. Many citizens were the victims of pillage, being robbed of horses, livestock, provisions and valuables.

Julian P. Rixford was the young owner of the Rixford Manufacturing Company in Bedford, Quebec, which produced industrial 'latch knitting needles'. The demand for needle suppliers having quadrupled south of the border during the American Civil War, Rixford soon moved the production of latch needles from his small cottage industry to the factory.

"Consternation and demoralization reigned for a week" in his business however when his employees, mostly young women, refused to work because of the Fenian threat. Rixford closed up shop and decided to go and see about the Fenians himself. He took his pistol and an "old plug of a horse" fearing that a good one might be captured, and headed down to Pigeon Hill where, it was believed, the newly-arrived militia would engage the Fenians in a battle.

The road was deserted, so Rixford's eye easily caught the movement of a lone figure near the road. The man was a "hoodlummish looking stranger" who had lost his bearings and was heading further into the county, rather than to the border. Rixford asked no questions but immediately aimed his revolver and ordered his surrender. "Phwat's the matter?" the man exclaimed, "Aim no Fanian. Aim from Concord, New Hampshire!" Rixford, not convinced, searched his prisoner and then marched him along the road until he was able to hand him over to Alexander Walbridge of Mystic, Quebec.

Mr. Walbridge loaded the Fenian into his buggy and headed to British headquarters, located at the Blockhouse in Philipsburg. Rixford recounted his tale to other men who had joined him en route to witness the impending battle. As they neared the border, they passed by James Eccles' house, which had been taken over by Fenians. Rixford hoped to slip by undetected, but his story had



Julien P. Rixford circa 1862

excited one of his walking companions so much that the "hothead" fired his revolver. The Fenians, of course, shot back. As bullets zipped among Rixford's companions, they fled into the woods. In the meantime, news of Rixford's heroics had been communicated to headquarters and word was sent back along the road that Rixford was to report to Philipsburg and identify his Fenian prisoner.

Rixford was able to point out his captive among other Fenian prisoners easily and while he was at it, he identified another man he saw, remarking that "he was the one who got down on his knees" and begged a soldier to spare his life. The Fenians scoffed at Rixford and amid the jeers of his companions, the Fenian straightened himself up and replied vehemently "I niver wint down on me knees to a British soldier!"

With Fenians locked in the Blockhouse behind him, Julian Rixford turned his horse back to Bedford. The Fenians of 1866 were eventually pushed back across the border without much incident but returned again in 1870. Rixford, meanwhile, joined the company of home guards called the "Red Sashes" to better defend the border. He never saw the next invasion however, as he married Caroline Corey and moved to California; perhaps in search of more adventure!

Heather Darch
 info@museemissisquoi.ca
 www.missisquويمuseum.ca

Sources: Missisquoi Historical Society Reports and Proceedings Volume 4 1908; Troublous Times in Canada: A History of the Fenian Raids 1866 and 1870 by Captain John A. MacDonald; The Fenian Raids 1866 and 1870 Missisquoi County Missisquoi Historical Society publication 1967.

Small Town Charm

by Mariah McKenney, a 19 year old student at Concordia University

As Christmas cheer and New Year excitement make way for reality, it's sad to admit that celebrations and weekends booked with holiday parties are a thing of the past. Settling back into the routine of school leaves weekends back at home the only free time for homework and studying but also for family time, fun and relaxation. As a university student studying translation, I have a lot of reading, writing, planning and projects to complete. I'm constantly cramming for every assignment and test in order to achieve the best results possible. By the end of the week, however, I'm exhausted and ready to come back to Sutton for the weekend, to spend quality time with my family in the Townships. For fun 'tho, where does one go?

Eurasia, the new Chinese restaurant in Sutton, has great décor that creates a typical Chinese atmosphere and a family vibe that welcomes everyone. We are big fans of the General Tao and pineapple chicken because it's the perfect comfort food with authentic Chinese flavor. They even have takeout! - A definite plus when you want to stay home to watch a movie or even to study.

On the contrary, if I'm looking to get out of the house, to splurge with friends or family, the Auberge Sutton Brouërie or L'Abordage have rustic décor and meals that cater to burger or fine-dining poutine lovers. An assortment of home-brewed beers really hit it off with beer lovers and curious customers. On the day of my CEGEP graduation, my parents treated me to supper at the Auberge Sutton Brouërie where I had the most, delicious poutine with caramelized onions and gravy, and a delightful macaron for dessert, to top off the meal. My parents enjoyed hearty burgers accompanied by a home-brewed beer

to celebrate a great day. Its rural, small town atmosphere caters to both young adults and an older crowd with occasional live music offering a great meal and an evening out.



Aside from dining out, a relaxing day of shopping or pampering oneself can help de-stress from student life, while enjoying quality time with friends or family. Boutique Charmes du Monde in Sutton is a great place to shop for gifts, and Au Coeur des Saisons has a great selection and makes beautiful bouquets to brighten the kitchen table or to offer as a gift! A trip to one of the day spas, such as Balnea spa, Auberge West Brome or Les Chutes de Bolton can't be beat for relaxation. A nice walk through town, whether it's Sutton or Knowlton, is always pleasant and provides a little exercise when it's needed most!

In any case, weekends offer a variety of opportunities in the Eastern Townships from dining to relaxation. Although the cheer of the holidays is over, we can find happiness in simple things, such as coming home to spend time with family, especially over a nice meal or trip into town.

Manners Maketh the Man (or Woman)

Manners: a socially acceptable way of behaving. Generally preceded by the words 'good' or 'bad'. Having good manners means acting in a way that is both socially acceptable and respectful.

Respect: Due regard for the feelings, wishes or rights of others.

Good manners can take you far, just as bad manners can lead you nowhere.

Either you learn them early on from your parents or later in life from others. Some, unfortunately, never learn them at all.

It's appalling to witness people treating others poorly and disrespectfully. Not just people you might know but strangers too. Didn't your parents teach you to give up your seat on the bus to an older or disabled person? to hold the door open for the person exiting before just barging in? to carry the elderly lady's groceries to her car? These days, good manners are amiss. It's a joy to treat someone respectfully so that they feel a sense of peace and pride that another human being, often a total stranger, is thoughtful of them! How strange in this world of power and selfishness that a simple gesture and a little smile go such a long way. A quick glance, a fleeting grin or 'hello' will often set me out with a lighter step and a lighter spirit. The notion that doing to others what you would like done to you is a good and relevant thing.

I regularly read my kids the 'riot act' when I take them out or bring them to a friend's house. You know, the basics: say 'Hello' when you enter someone's house or workplace; be polite; say 'please' and 'thank you'; ask to be excused from the table, then clear your plate.

In today's world where so much communication is done through email and texting, a simple phone call or—very old-fashioned indeed—a hand-written note, is even more special. Rewarding people for their efforts, their consideration towards you, their thoughtfulness, is something I believe in. Just the other day my 12 year old niece discreetly left me a thank-you note and a little present on my bed. She had stayed with us for 5 days and we had had a wonderful time together. Her thank you note detailed what she had particularly enjoyed and most appreciated. It left me with a feeling of having brought joy into this young person's life. I felt warmed by her kind and grateful words and it left me already looking forward to her next visit.

To be confident enough to compliment others freely and appreciate their efforts is, in the end, a very simple thing. All it takes is a thought and a moment. The outcome of good behaviour can be quite pleasing and surprisingly positive, often for both parties involved. Go ahead, show some respect and see how it makes you feel.

Dana Cooper

L'Érablière Papy-Pierre
Boutique
Produits de l'Érable

Beurre d'érable, sirop en bouteille ou en canette,
du vendredi au dimanche.

Tire sur la neige.

1001, Route 139 Nord, Sutton, (450) 538-4046

PUB MOCADOR
SUTTON, QC

Pub food · Pool tables
Cuisine ouverte
jusqu'à la fermeture

7 jours
par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Terrasse sur la rivière

Fermé le lundi

2, rue de l'Église
Frelighsburg, Qc, J0J 1C0
Tél: (450) 298-5086
www.restaux2clochers.ca

"André et Martine"

LES MARCHÉS
TRADITION
Super comme marché!

ATTENTION
SAO

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

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

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

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

Mario Milot, SENC
Pharmacien

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

Affilié à

brunet

Service de livraison gratuit



Mylène Lamoureux
Guide de *focusing*
et herboriste-clinicienne

579 488-8112
mylenelamoureux@gmail.com
58, rue Principale Nord

Gestion du stress et de l'anxiété, soin de la dépression et de l'épuisement, outils de conscience de soi. Mylène vous guide afin de contacter l'intelligence du corps à l'aide du *focusing* et des plantes médicinales. Pour développer l'écoute sans jugement des messages du corps, des émotions et acquérir la conscience des mécanismes physiques et psychiques en jeu derrière le stress et l'anxiété afin d'y remédier. Pour identifier et combler les besoins insatisfaits à l'origine de la dépression et de l'épuisement et nourrir votre présence. Vous serez accompagné avec accueil et empathie.



Catherine Foisy, B.Sc.
Ostéopathe

450 558-3943
www.osteo-catherinefoisy.com

Pratiquant l'ostéopathie depuis 2008, Catherine offre ses services à Sutton depuis novembre 2012 à une clientèle variée. Ses soins répondent aux besoins de tous dont les femmes enceintes, les bébés, les aînés, les sportifs et les gens plus sédentaires. Il lui est donc possible de répondre aux urgences ostéopathiques, aux troubles liés aux systèmes musculo-squelettiques (ex : douleur, entorse), nerveux (ex : migraine, anxiété, dépression), digestif, glandulaire et uro-gynécologique. (ex : ménopause, spm, prostate) ainsi qu'au désir de faire un suivi général préventif.



Collette Drapeau, B.Sc.
Acupunctrice et conseillère
en santé et professeur de
Qi Gong

450 243-5621
collettedrapeauqigong.com
col52drap@gmail.com

Collette pratique l'acupuncture depuis près de 30 ans et enseigne le Zhi Neng Qi Gong depuis 15 ans. Elle est bachelière en Sciences Infirmières de l'Université de Moncton depuis 1974 et possède une formation de psychothérapie ainsi que de pharmacopée chinoise.



François P. Ménard, M.A.
Psychologue

450 538-0211
frapimen@gmail.com
34C, rue Principale Nord

"Honoré qui je suis" reflète bien François Pierre. Il se définit d'abord comme "un passeur" qui écoute, accompagne et instrumente la personne dans les passages critiques de la vie. Il considère que toute crise personnelle où l'on perd ses repères habituels est une sorte de cadeau de la vie. Que ce soit une difficulté de relation, une perte, un désir de changement ou l'urgence de mieux se connaître soi-même, voilà autant d'occasions de se défaire de vieilles croyances, de vieux costumes et de s'engager à créer sa vie dans toute sa plénitude.



Dre Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne

450 538-6868
www.chiropratiquesutton.com
Santé Chiropratique
10, rue Curley, Sutton

Dre Falquet, chiropraticienne, prodigue des soins efficaces et sécuritaires pour toute la famille. Elle évalue le corps dans sa globalité et utilise des ajustements chiropratiques précis et sans douleur. Nolwenn aborde aussi les questions de nutrition, d'activité physique et de mode de vie. Des oreillers orthopédiques, des orthèses plantaires et des suppléments sont disponibles sur place.

Mieux-être Sutton

Professionnels de la santé naturelle

Un regroupement de professionnels bilingues, de diverses approches naturelles, faisant partie d'une association reconnue ou d'un ordre professionnel :

- Pratiquant de manière autonome et indépendante mais en communication entre eux;
- Associant intuition et respect de standards de pratique élevés;
- Au service de la globalité de la personne et ayant foi en sa capacité d'auto-guérison.

www.professionnelsdelasantenaturelle.blog.com

Tisser le lien corps-esprit par Mylène Lamoureux

En clinique, j'aime doter mes clients d'outils simples leur permettant de gérer et de diminuer leur anxiété et leur stress. Je m'intéresse aussi au lien corps-esprit et esprit-corps. Par exemple: comment l'insécurité affective mène à des compulsions alimentaires, la peur d'être vulnérable à l'épuisement ou le manque de plaisir à un état dépressif ou encore lorsque l'anxiété vient d'un manque de protéines ou la panique, de la crainte d'avoir mal agi. Je m'intéresse ainsi aux croyances et aux peurs inconscientes à l'origine de ces conditions et messages. Parce qu'un traumatisme n'a pas besoin d'être gros ni dramatique pour empêcher une partie de soi-même de s'exprimer, je me spécialise dans la libération des traumatismes et des émotions liés aux conditions de stress, d'anxiété, de dépression et d'épuisement. S'y attarder permet de libérer nombre d'émotions bloquées et une quantité impressionnante d'énergie coincée dans le corps. Pour ce faire, j'utilise comme soutien premier les plantes médicinales.

Relâcher grâce aux plantes

Le traitement par les plantes permet d'atténuer les symptômes liés à ces états en favorisant une plus grande détente et un meilleur sommeil. Leur utilisation quotidienne pendant un certain temps permet de rétablir la capacité de régulation de

l'organisme et d'augmenter sa vitalité de base. Cela aura des répercussions sur la digestion et améliorera l'assimilation des nutriments. Le relâchement ainsi créé favorise l'étape suivante : la révélation des mécanismes et *patterns* inconscients derrière les tensions. Je m'appuie sur la sagesse et la clairvoyance des plantes pour accompagner la prise de conscience de besoins insatisfaits et le choix de moyens nouveaux pour les combler. Pour cette étape, j'utilise aussi le *focusing*.

Comment parler du *focusing*?

Il faut l'expérimenter pour le comprendre, un peu comme faire l'amour ou accoucher. Il peut être aussi plaisant de faire un *focusing* que de faire l'amour ou aussi intense que d'accoucher, ou presque! Disons que cette expérience contient toutes les tonalités du vécu humain. C'est parce qu'elle permet de revivre des moments mis de côté qu'elle renferme l'étendue des émotions humaines. C'est une porte ouverte sur l'inconscient qui permet de soulever à son rythme, une à une, les couches de résistances qui ont enseveli l'expérience première pour redonner accès à l'émotion, l'énergie et l'information (jusqu'à l'inconscientes) qu'elle contient afin de les intégrer consciemment.



Pascal Roeske
Ostéopathe et naturopathe

450 538-0593
52, rue Principale Nord, Sutton
450 994-4794
11, rue Évangéline, Granby

Vous souhaitez améliorer votre santé naturellement, grâce à des traitements efficaces adaptés à vos besoins? Pour vivre sans douleur, pour retrouver votre amplitude de mouvement ou pour être tout simplement bien dans votre corps. Maux de dos, de cou, tendinites, sciatiques, problèmes de concentration et d'attention chez l'enfant, suivi de grossesse et du bébé, insomnie, anxiété, migraines, vertiges, douleurs à la mâchoire, problèmes digestifs et immunitaires.



Catherine Ferron Ac.
Acupuncteur

450 538-6371
www.cferronac.com
107, rue Principale Nord

Catherine pratique l'acupuncture depuis sa graduation en 1993 et, depuis 1999 elle se spécialise dans la pratique de l'acupuncture au laser, sans aiguille, indolore, sécuritaire et efficace. Le laser permet, entre autres, de traiter les enfants, ceux qui n'aiment pas les aiguilles et ce, avec tous les bienfaits de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Les traitements se font après une analyse approfondie de vos besoins, de votre historique médical, en toute confidentialité.



Anne van Caloen
Herboriste-thérapeute

450 525-5249
Annevancaloenherboriste.com
16 A, rue Principale Nord

Vous souffrez d'arthrites, d'hypercholestérolémie, d'hypertension ou de diabète de type II? À travers un bilan de santé complet et un suivi personnalisé, je vous offre des outils concrets, efficaces et adaptés à votre réalité pour vous aider à cheminer vers le mieux être. Les plantes médicinales, l'alimentation et les habitudes de vie peuvent aussi vous aider à traverser les périodes intenses de la vie comme la puberté, la grossesse ou la ménopause en toute sérénité.



Chiara Borrello M.A.
Coach en leadership
transformationnel et conseillère

514 504-5104
www.chiaraborrello.com
58, rue Principale Nord, Sutton

Lancez-vous dans la vie et dans vos affaires avec des intentions et des buts clairs. Envisagez de mettre à profit vos expériences de vie et accueillez positivement votre plein potentiel. Nous avons en chacun(e) de nous une voix de sagesse que nous devrions écouter. Cette voix nous donne la confiance de passer à l'action de façon inspirée. Vous êtes un(e) solopreneur(se), un(e) coach, ou un(e) intervenant(e) en mieux-être? Vous êtes prêt(e) à transformer votre vie et votre pratique en douceur? Alors, prenez contact avec Chiara, votre sherpa!

Sutton Wellness Natural Health Professionals

A grouping of bilingual practitioners of diverse natural healing approaches, all members of a professional Association or Order:

- Working independently, while being self-governing and communicating with one another;
- Combining intuition and high standards of practice;
- Serving the whole being and believing in its self-healing capacity.

Un exemple: vous ressentez de l'anxiété lorsque vous dessinez. Dans un *focusing*, vous pourriez rester en contact avec la sensation d'anxiété, lui laisser plus de place pour la reconnaître pleinement. Différents mouvements pourraient prendre place dans votre corps allant d'une tension dans la poitrine à des picotements dans les mains. Puis, une peur monterait, accompagnée d'une image liée à une situation vécue lorsque vous aviez 6 ans : vous présentiez un dessin à vos parents qui venaient d'apprendre la mort de votre oncle. Ils pleuraient et ne regardaient pas votre dessin. En prenant le temps de ressentir la peine que vous avez eu à ce moment-là, vous prendriez conscience que vous avez cru être la cause du chagrin de vos parents. En prenant le temps d'écouter cette version des faits et en lui faisant de la place, vous pourriez vous rendre compte que vous avez eu peur qu'ils ne vous aiment plus. Cette peur, à l'origine de votre anxiété, pourrait être libérée, ce qui redonnerait toute la place à votre créativité liée au dessin, restée prisonnière jusque-là.

Bénéfices du *focusing*

Cela ne se fait pas par magie, ni de façon linéaire puisque la psyché emprunte des chemins irrationnels. Ça demande un peu de pratique, parfois quelques séances, pour apprendre à reconnaître les différentes parties qui émergent et pour les mettre en relation avec votre présence. Doréna-

vant, vous serez capable de reconnaître ces parties résistantes sans tomber sous leur emprise et votre qualité de présence sera de plus en plus profonde et limpide. Vous gagnerez le recul et le temps nécessaires pour ressentir et écouter vos mouvements intérieurs et interagir à votre rythme avec vous-même et avec les autres sans tomber dans la réactivité. Votre relation à vous-même en sera renouvelée et votre relation aux autres gagnera en authenticité, en profondeur, en empathie et en patience, créant des rapports plus harmonieux.

Le *focusing* peut aussi être utilisé pour tout questionnement intérieur en lien avec une décision à prendre, pour explorer une difficulté relationnelle, des sensations physiques chroniques ou ponctuelles comme une migraine ou une tension dans le dos et des manifestations physiques comme une éruption cutanée soudaine.

Soirée d'information gratuite sur le *focusing* Vendredi, 4 mars, 19h30

au Centre yoga de Sutton (111 Principale Nord)
Venez poser toutes vos questions et effleurer l'expérience du *focusing*.



Sylvie Mailloux Phaneuf Massothérapeute

450 931-0559
massagesuttonsylvie@gmail.com
6, rue Gagné

Avec Sylvie, les instants de la rencontre sont une création unique, une ouverture à ce qui est, sans jugement. L'intention est la connexion aux états d'amour, de paix, de joie, de gratitude qui nous habitent profondément, comme le soleil derrière les nuages. L'espace est chaleureux et généreux. Soutenue par divers enseignements (massage suédois, drainage lymphatique, relâchement de fascias, yoga, aromathérapie, médecine chinoise), depuis un an, elle explore le *focusing* de la relation intérieure et la C.N.V.. Massage en duo disponible.



Catherine Sellier Infirmière en soin des pieds et réflexologue

450 538-4091
Service bureau et domicile
16 A, rue Principale Nord

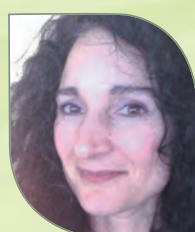
Membre de l'OIIQ, Catherine pratique les soins des pieds depuis 2001 à Sutton et dans sa région. Le bien-être des pieds est un atout essentiel à l'autonomie. Catherine informe, conseille et évalue l'état de santé des pieds et offre les soins suivants : soin des ongles, prévention des ongles incarnés, traitement des callosités et des cors, massage des pieds. Parce que certaines maladies chroniques ont un impact sur les pieds, elle offre prévention et enseignement. La réflexologie plantaire est le cadeau à s'offrir d'auto-guérison du corps et de l'esprit.



Anik Kelly Masso-kinésithérapeute

450 538-0187
www.anikkelly.com
18, rue Highland

Native de Sutton, Anik pratique la massothérapie depuis 2004, encourageant l'équilibre et l'autonomie dans la santé des individus. Massage suédois, kinésithérapie, aromathérapie, utilisation de plantes médicinales dans les huiles à massage et reiki. Avec un toucher qui allie douceur et fermeté, une expérience de détente profonde vous est offerte tout en soulageant au besoin les tensions ainsi que les douleurs musculaires et articulaires. Présence, écoute, action, intuition et rigueur. Massages à domicile, à l'auberge ou en duo disponibles.



Suzanne Moscato Massothérapeute et naturothérapeute

450 243-4178 450 538-1111
58, rue Principale Nord

Ses 20 années d'expérience l'ont amenée à privilégier l'élimination des blocages et l'activation de la circulation d'énergie dans tout le corps. Alliant, au besoin, des manœuvres profondes pour défaire la tension musculaire, avec des pierres chaudes, des huiles essentielles et aussi beaucoup de douceur, elle personnalise chaque soin et est toujours à l'écoute des besoins spécifiques de chacun. Offre aussi le service à domicile et en auberge.



Iliia Kavoukis Massothérapeute et guide en bien-être

450 538-1111 ou 1 855-538-1001
www.centredusoleil.ca
58, rue Principale Nord

Iliia pratique la massothérapie avec un art et une passion nourris par plus de 25 ans d'expérience. Son approche holistique et personnalisée, mariant le massage suédois, la réflexologie, le reiki, le massage facial japonais Kobido et le coaching personnel, fait d'Iliia une guide en bien-être reconnue et appréciée. Iliia est propriétaire du Centre du Soleil de Sutton où elle offre aussi des séances de sauna infrarouge. Entraîneur personnelle certifiée, elle propose des programmes de conditionnement physique sur mesure au Centre ou à domicile. Récemment, Iliia obtenait sa certification dans la pratique dite du « Emotion Code » ou code des émotions.



Roxanne Bisson Massothérapeute

450 260-5401
bissonroxanne@yahoo.com
50, rue Principale, local 200

Formée à L'Institut Guijek depuis 1987, Roxanne offre des massages suédois, de la réflexologie et du massage sur chaise. Ses massages combinent toutes ces formations et peuvent s'ajuster avec une note sportive. Un toucher qui allie douceur et fermeté. Elle vous invite à une pause de paix dans le calme et sans préoccupation pendant un moment. Elle préconise l'art de vivre et d'être, du laisser-aller et de relaxer. Massages à domicile disponibles.



Marlène Johnson Thérapeute en Core Energetics, Massothérapeute

450 538-5501
marleneangela@gmail.com
111, rue Principale N, Sutton (Core Energetics)
50, rue Principale N, Sutton (Massothérapie)

Accompagnante dans une approche reliant l'esprit et le corps, j'utilise le Core Energetics qui combine l'analyse, le travail corporel et l'énergie afin d'accroître la présence et l'amour de Soi. Ce travail contribue à faire prendre conscience de nos besoins véritables, à remettre en question nos fausses croyances et à vaincre nos peurs. Ainsi, le processus d'évolution naturel de l'être est remis en mouvement.



Marie-José Leclerc Praticienne en Rolfing depuis 1985 Certifications : Avancée et Mouvement Rolf

450 538-0020
www.mjleclerc.org • www.rolfing.qc.ca

Le *Rolfing*® est une discipline originale et scientifiquement éprouvée qui libère le corps de ses tensions profondes, en améliore l'organisation structurelle et le réaligne avec son axe de gravité. Le processus de base comporte 10 traitements au fil desquels tout le corps sera travaillé en profondeur. Le *Rolfeur* utilise ses doigts, mains et coudes pour rétablir dans les fascias l'espace optimal dont les muscles ont besoin pour mieux fonctionner; il propose des explorations de conscience et exercices qui facilitent l'intégration des manipulations.



Animation • spectacles • fêtes d'enfants



Marjolaine
Bédard

Infirmière conseillère Bac. es. sc.

Thérapie de jeux de sable
pour enfants
Sand play therapy for children

450 538-6767

The Trees

CreateSpace Independent Publishing, 32 pages
www.thetrees-kidsbook.com

"The day was like any other..." So begins *The Trees*, a modern fable for children, written by Stanley Lake and illustrated by Veronique Stefanica. This initial sentence, so innocent and direct, leads the reader to suspect that, most likely, this day will be very different in some way.

In the simple, spare style of a fabulist, Mr. Lake describes the events that affect a small, tropical island and the way that the villagers arrive at a solution to their serious problems.

The illustrations are colourful and evocative, although this reviewer found them a bit dark. Of course, the theme - climate change and how to deal with it - can be scary at the best of times.

The denouement, brought about by a reasonable solution to the community's problem, is hopeful, giving the sense that things can be worked out if we all work together. The fact that the Savers of the Day, Big Woman and Veronica, were strong and capable females, is a plus.



The last two pages of the book are devoted to talking points that parents or educators can use to further discussion, either in school or around the dinner table. One could see this book being part of the curriculum of an elementary Environmental Science class, inspiring interesting activities and projects.

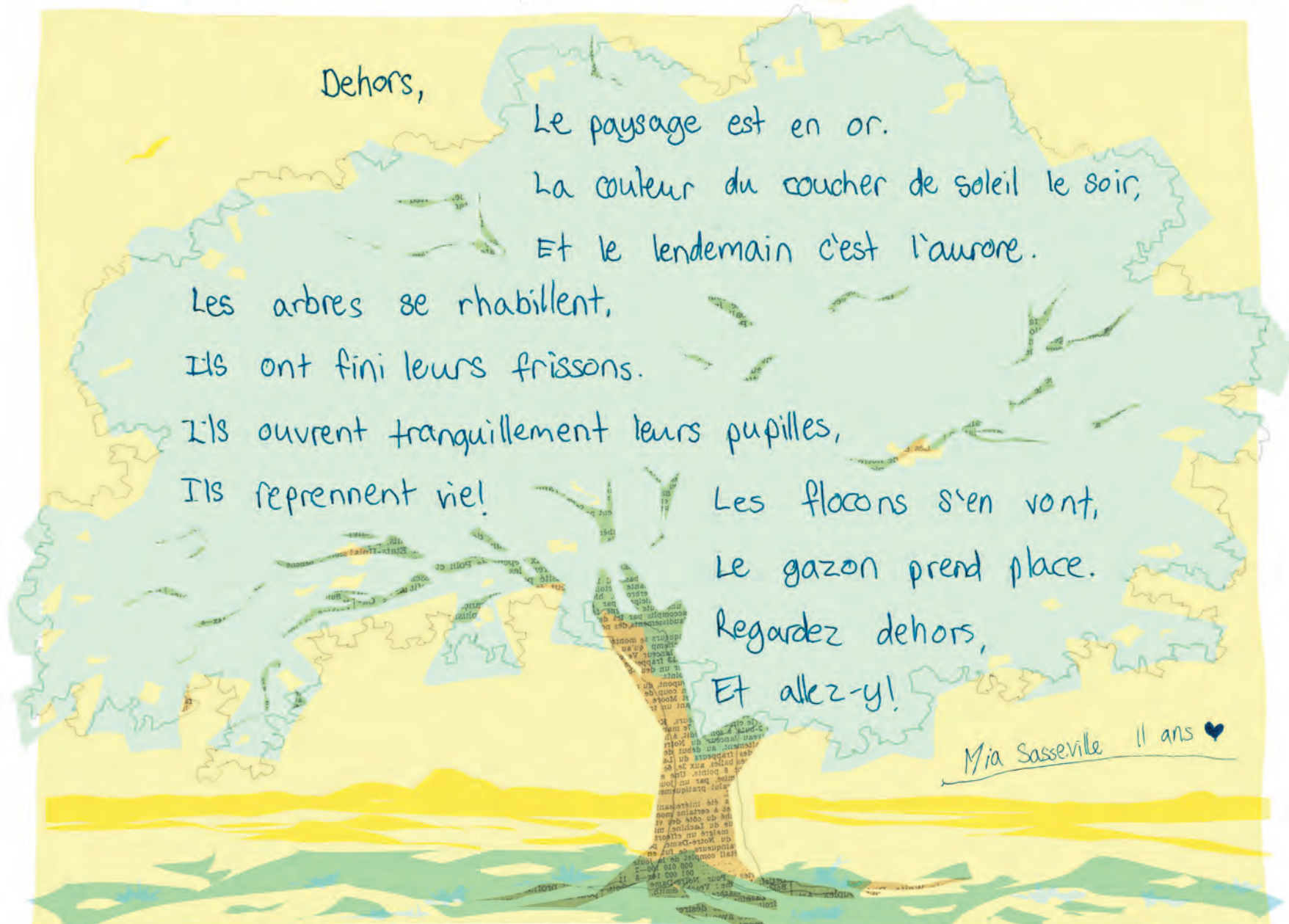
The author is hoping, through the vehicle of this simple fable, to keep the conversation about climate change going, while leaving us with a feeling of optimism for the future.

Susan Turner

À l'auteur d'enfant



Les enfants imaginent et écrivent des histoires, des artistes les illustrent! Children write tales from their imaginations, artists illustrate!



Poème de Mia Sasseville, 11 ans, illustration de Stéphane Lemardelé, sur un concept développé par Isabelle Grenier.
Envoyez votre histoire à : grenierisabel@hotmail.com - Consultez : aauteurdenfant.blogspot.com

Calendrier régional / Regional calendar

Activités pour février, mars, avril et mai 2016 / Events for February, March, April and May 2016

Tout le printemps/Throughout the Spring

- **Salle Alec et Gérard Pelletier**, carrefour culturel de Sutton, spectacles. 4-C, rue Maple, Sutton. Info : 538-0486, salleagpelletier.com

- **Société d'histoire Héritage Sutton**, consultation sur rendez-vous des archives et des Cahiers d'histoire. Info : 538-3222, heritagesutton.ca

- **Musée Missisquoi**, Stanbridge East. Info : 248-3153, museemissisquoi.ca

- **Brome Historical Society**, archives by appointment only. Info : 243-6782, bromemuseum.com

Février/February 2016

- **19 fév. au 20 mars**, Galerie Arts Sutton. Expo d'art numérique **Transmission** avec Étienne Saint-Amant. Vernissage le 21 février, 14-16 h. Info : 538-2563 ou artssutton.com

- **20 février**, 9h, Mont SUTTON. Donnez pour la recherche sur le cancer du pancréas lors de la journée annuelle **Skions pour la vie à la mémoire de Rob Lutterman**. Info : 538-2545

- **21 février**, 14h, SAGP. Conférence **Nos cimetières, des archives à ciel ouvert/Our cemeteries, open-to-the-sky archives**. Contribution volontaire. Info : 538-0486

- **23 fév. au 22 mars**, les mardis, 9h30 à 12h, Bibliothèque de Cowansville. Cours de l'UTA avec Christiane Lampron, **Deux grands musiciens : Vivaldi et Monteverdi**. Info : 920-0744

- **Starting February 25th**, 1-4pm, Sutton. **Weekly painting & drawing, 8 sessions with Vicki Tansey**. Info : 538-6060

- **25 fév. au 26 mai**, toutes les 2 semaines le jeudi, 19-21 h, La Factrie. **Herboristerie avec Mélissa Lizotte**. Prix par cours ou session. Info : (438) 888-4854 ou lizottemelissa@gmail.com

- **26 février**, 18-22h, La Factrie. **Festin villageoise** : une soirée réseautage au féminin en formule potluck. Gratuit. Info : lafactrie@hotmail.com

- **26 février**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée rock avec Mannix**.

- **27 février**, 13-16h, Bibliothèque de Dunham. **Atelier de banderole collective** avec Marie-Ève Boulanger. 3 \$ par personne / 10 \$ par famille. Info : 295-2621

- **27 février**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée folk et blues avec Mistysa**.

- **29 fév. au 4 mars**, La Factrie. **La Factrie se relâche : une semaine créative**. Inscription requise. 125\$ par enfant. Info : lafactrie@hotmail.com

- **27 fév. au 6 mars**, Mont SUTTON. **Relâche du Québec** : camp de relâche, volleyball, animation au parc à neige, chasse aux trésors, après-ski musique, etc. Info : 538-2545

- **27 fév. au 13 mars**, BALNEA. **Escapade relâche en famille : exceptionnellement BALNEA accueille les 12 ans et plus accompagnés d'un adulte!** Rabais étudiant. Info : 534-0604

- **27 fév. au 27 mars**, Galerie Art Plus. **Expo des artistes Karine Gagné et Robin Bloom**. Vernissage, samedi 27 février, 14h. Info : 521-3189

- **29 fév. au 4 avril**, les lundis, 13h30 à 16h, Bibliothèque de Cowansville. Ateliers de l'UTA avec André Sactouris : **Apprentissage de la tablette iPad**. Info : 920-0744

Mars/March 2016

- **2 mars**, 8-11h, BALNEA. **Mercredi bambins au BALNEA** : les 5 ans et plus sont appelés à la détente, accompagnés d'un adulte seulement. Info : 534-0604

- **3 mars au 30 août**, Galerie Art Libre. Nouvelle expo **Équinoxe**. Plusieurs artistes. Vernissage le 2 avril, 14-17h. Info : 538-6660

- **3 au 26 mars**, Bibliothèque de Dunham. **Exposition des dessins et peintures d'Isabelle Chartrand**. Vernissage le 5 mars, de 14-16h. Info : 295-2621

- **4 mars**, 19h30, Centre yoga de Sutton (111, Principale N). **Soirée d'information gratuite sur le focusing** avec Mylène Lamoureux. Info : (579) 488-8112

- **4 mars**, 18h30-21h30, La Factrie. **Couture débrouillarde : initiation à la machine à coudre et exercices pratiques**. 30\$, outils et matériaux inclus. Info : lafactrie@hotmail.com

- **5 mars, Beat & Betterave**. **Soirée blues avec le Guy Bélanger Trio**. Info : 579-440-8600 ou beatetbetterave.com

- **5 mars**, SAGP. 8e édition de la **Journée internationale de la femme** avec Les Tisserandes en formule cabaret : chant, danse, contes, théâtre et humour. Info : 538-0486

- **5, 12 et 19 mars**, 14-16h, La Factrie. **De la Toison au fil : le travail de la laine** avec Marie-José Mauriange. 98\$, matériaux inclus. Info : delatoisonautil@gmail.com

- **March 7th**, 2pm, Auberge West Brome. **Granby and the influence of the Miner Family** by Jimmy Manson, historian, sportswriter, author. Info : 266-7552, canadianclub-yamaskavalley.ca

- **9 mars au 27 avril**, les mercredis, 18h30-20h30, La Factrie. **Poésie-médecine** : voix, mots et mouvements pour guérir avec C. Cadden et A. Ferron-Prince. 158\$. Info : ari802@hotmail.com

- **11 mars**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée jazz avec le duo Bergevin-Daigle**.

- **11 mars**, 20h, SAGP. **Les Saturnies : petites chroniques de vies**, récits d'histoires vécues sous le thème « Partir... ». Info : andpel@icloud.com ou lucie@luciehebert.com

- **12 mars**, Mont SUTTON. **Défi SkimoEast** : course en ski de montagne, démos gratuites, sorties d'initiation guidées et randonnée sous les étoiles. Info : skimoeast.com

- **12 au 20 mars**, Mont SUTTON. **Relâche de l'Ontario** : camp de relâche, volleyball, animation dans le parc à neige, tire sur neige, chasse aux trésors, après-ski musique, etc. Info : 538-2545

- **16 mars au 20 avril**, les mercredis, 13h30 à 16h, Bibliothèque de Cowansville. Cours de l'UTA avec Josée Desranleau : **Fenêtre ouvertes sur la civilisation japonaise**. Info : 920-0744

- **17 mars**, 13h30 à 16h, Bibliothèque de Cowansville. Conférence de l'UTA avec Mélanie Veilleux, chargée de cours à l'U. de Sherbrooke : **Vers une retraite épanouie**. 5\$. Info : 920-0744

- **17 mars**, 18-21h, La Factrie. **Introduction à la permaculture** avec Maryse Messier et Geneviève Lacroix. 20\$. Info : messier.maryse@gmail.com

- **18 mars**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée blues, jazz et folk avec Madmoiselle**.

- **19 mars**, Beat & Betterave. **Soirée d'ouverture de la fête des semences/Crowmoon festival opening night**. Info : 579-440-8600 ou beatetbetterave.com

- **March 19th and 20th**, Frelighsburg. **CROWMOON FESTIVAL** : a 2-day event on spring, seeds, medicinal plants, indigenous knowledge and community. Info : festivalcrowmoon.com

- **25 mars**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée rock avec Mannix**.

- **25 mars**, Beat & Betterave. **Alcoholica ; hommage ultime à Metallica**. Info : 579-440-8600 ou beatetbetterave.com

- **25 au 28 mars**, Mont SUTTON. **Pâques à la montagne** : plaisirs du ski de printemps et brochette d'activités tous les jours jusqu'au 28 mars! Info : 538-2545

- **25 mars au 10 avril**, Galerie Arts Sutton. Expo **Multiples** du collectif des membres. Vernissage le 3 avril, 14-16h. Info : 538-2563 ou artssutton.com

- **26 mars**, départ à 19h au stationnement de la poste. **Clair de lune au lac Mohawk** : randonnée d'environ 3 heures avec pause thé chaï. Réservation requise : 538-4085

- **26 mars**, 19h30, accueil de Plein Air Sutton. **Randonnée sous les étoiles** : 3 circuits de 30, 45 ou 60 minutes. Feu de camp et chocolat chaud ou café au retour. 5\$. Réservation requise : 538-6464

- **30 mars**, 16h, Théâtre des Tournesols. **Assemblée générale du CLD Brome-Missisquoi**. Info : 266-4928, poste 0

- **31 mars au 23 avril**, Bibliothèque de Dunham. Expo **Voyage kaléidoscopique** avec JenniferLee. Vernissage 2 avril, 14-16h. Info : 295-2621

- **31 mars au 24 avril**, Galerie Art Plus. Expo **Le projet rouge** de Guy Parent, artiste et écrivain. Vernissage, samedi 2 avril, 14h. Info : 521-3189

- **31 mars au 12 mai**, les jeudis, 9h30-12h, Bibliothèque de Cowansville. Cours avec Claude Courtemanche, spéc. en philosophie et théologie : **Une histoire du Diable**. Info : 920-0744

Avril/April 2016

- **1er avril**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée folk et blues avec Mistysa**.

- **1er avril**, Beat & Betterave. Soirée de contes : **Les rêves de grandeur**. Info : 579-440-8600 ou beatetbetterave.com

- **2 avril**, Mont SUTTON. **Snow on the beach** : traversée d'un étang en ski ou planche à neige dans la piste Sutton-lk. Party de printemps par excellence. Info : 538-2545 ou montsutton.com

- **2 et 9 avril**, 14-16h, La Factrie. **Feutrage de la laine : méthode à sec et méthode humide** avec M.-J. Mauriange. 40\$ pour 1 cours, 72\$ pour 2, laine fournie. Info : delatoisonautil@gmail.com

- **3 avril**, 15h, Galerie Arts Sutton. **Grand tirage au profit d'Arts Sutton**. Info : 538-2563 ou artssutton.com

- **April 4th**, 2pm, Aub. West Brome. **Seasick: the Global Ocean in Crisis**, by Alanna Mitchell, award winning science journalist, global thinker. Info : 266-7552, canadianclub-yamaskavalley.ca

- **5 avril au 3 mai**, les mardis, 9h30 à 12h, Biblio. de Cowansville. Cours avec Serge Parent, Ph. D en biologie. **Du singe à l'homme : une histoire courte, mais complexe**. Info : 920-0744

- **8 avril**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée blues, jazz et folk avec Madmoiselle**.

- **9 avril**, Beat & Betterave. **Une soirée tout en musique avec Canailles**. Info : 579-440-8600 ou beatetbetterave.com

- **9 avril au 28 mai**, samedis 10-12h, La Factrie. **Fabrication de marionnettes** avec France Brassard (matériaux inclus). 75\$, matériaux inclus. Info : 263-9247 ou fbrassard@aei.ca

- **10 avril**, 10h30-11h30, La Factrie. **Matinée Cœuraconte : conte et animation pour petits et grands** avec Arielle Prince-Ferron. 8\$ par pers. ou 20\$ par famille. Info : ari802@hotmail.com

- **11 avril au 9 mai**, les lundis, 13h30-16h, Biblio. de Cowansville. Ateliers avec André Sactouris, spéc. en relations industrielles : **Apprentissage de la tablette Android**. Info : 920-0744

- **14 au 24 avril**, Galerie Arts Sutton. **L'art, un jeu d'enfant** : expo en collaboration avec les élèves de l'École de Sutton. Vernissage 17 avril, de 14-16 h. Info : 538-2563 ou artssutton.com

- **15 avril**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée jazz avec le duo Bergevin-Daigle**.

- **16 avril** (à confirmer), Mont Sutton. **Défi Réal** : le télésiège Il reste en fonction tant qu'il y a 2 personnes à chaque 2 chaises, le soleil le permettant. Info : 538-2545, montsutton.com

- **16 avril**, 18h30, Légion de Sutton. **Souper gastronomique argentin précédé d'un cocktail** au profit de la Maison des jeunes de Sutton. 100\$/pers. Info : 538-0897 ou katjanfelmar@gmail.com

- **22 avril**, 19-21h, La Factrie. **Pimp ton placard!** L'incontournable échange de vêtements : apporte ta poche! 5\$/membre, 10\$/non-membre.

- **22 avril**, SAGP. Les grands noms Desjardins présente **Ian Kelly** et son nouvel album Superfolk. Info : 538-0486

- **22 avril**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée rock avec Mannix**.

- **30 avril**, Au Diable Vert. **Ouverture du VéloVolant**. Info : 538-5639

- **30 avril**, Légion de Sutton. **Dîner libanais au profit du Jardin d'enfants** de Sutton.

Mai/May 2016

- **May 2nd**, 2pm, Aub. West Brome. **"What if Natives stop subsidizing Canada?"** by Dru Oja Jay, writer and community organizer. Info : 266-7552, canadianclub-yamaskavalley.ca

- **2 au 27 mai**, Biblio. de Cowansville. **Expo alphabétique** pour le 20e du Sac à mots : artistes et élus de la région ont créé des lettres de l'alphabet. Vernissage, 2 mai, 17-19h. Info : 266-3766

- **4 mai au 1er juin**, les mercredis, 13h30 à 16h, Bibliothèque de Cowansville. Ateliers de l'UTA avec André Sactouris : **Apprentissage de la tablette iPad**. Info : 920-0744

- **5 au 28 mai**, Bibliothèque de Dunham. **Expo des tableaux d'Adèle Blais**. Vernissage le 7 mai, 14-16h. Info : 295-2621

- **7 mai**, 13-16h, La Factrie. **La Grande production** : chaîne de production participative destinée à financer la coopérative.



SUTTON – Impeccable maison d'inspiration loyaliste et charmante petite grange sises sur un terrain de 65 acres zonés blanc comprenant lac privé, ruisseau et sentiers. 1 025 000 \$ MLS 24497561

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Contemporaine posée dans un boisé d'érables entre village et montagne. Conçue pour répondre aux exigences d'un mode de vie actif, sans entretien. 699,000\$ MLS 17816819

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Classique et cossue, cette maison toute de briques propose une adresse prestigieuse pour recevoir avec panache. A distance de marche du village avec vue des pistes. 688 000 \$ MLS 16430905

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Perchée sur un cap, dans un croissant près de la station de ski, cette maison à étages vous offre une finition intérieure et des matériaux haut-de-gamme. 649 000 \$ MLS 18024833

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Nature sauvage, ruisseau et air pur sont au programme de cette propriété de 5 acres en montagne. Vaste maison de style rustique, vue saisonnière et plaisirs garantis! 429 000 \$ MLS 24689729

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Noblesse oblige! Vénérable loyaliste circa 1840 rénoverée et entretenue avec amour. Qualité et confort, charme et convivialité, vue et intimité. Tout y est. 464,000 \$ MLS 10536899

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Petit domaine de 23 acres aménagé de sentiers, d'un étang et d'une forêt d'arbres matures. Maison récente d'inspiration loyaliste et garage détaché avec loft. 484,900 \$ MLS 21732159

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Tombez sous le charme de cette maison aux proportions parfaites! Intérieur chaleureux, matériaux nobles, terrain boisé avec ruisseau. 5 minutes du village. 274,900 \$ MLS 27023515

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Propriété de 6,5 acres de forêt mature pouvant être subdivisée située sur les flancs ouest des monts Sutton. Petite maison de style chalet en bois, garage détaché. 299,000 \$ MLS 20276749

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Duplex en bonne condition au cœur du village sur un grand lot permettant de construire. Logement du haut loué. Grande remise chauffée. Avis aux entrepreneurs. 239,000 \$ MLS 16602672

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



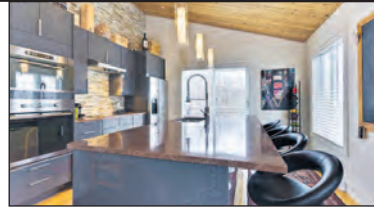
FRELIGHSBURG – À l'orée de la Forêt de Frélie, cette maison usinée spacieuse offre une retraite paisible et abordable. Terrasse avec vue sur le jardin et la nature environnante. 132,000 \$ MLS 9131063

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



ABERCORN – Manoir de style vernaculaire au riche passé historique situé sur un immense lot au cœur d'Abercorn. Adossé au parc, tout près de la piste cyclable et de la frontière. 395,000 \$ MLS 22395578

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Ambiance contemporaine et chaleureuse pour ce luxueux condo de type penthouse adossé à la piste "0". Accès facile au télésiège. 3 ch. 2s/b, comptoir de granite. 329,000 \$ MLS 20305275

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Grand condominium au village alpin. En face de la station de montagne, près des sentiers, 3+1 ch., 2s/b, salle familiale double, pièces de séjour à aires ouvertes. 259,000 \$ MLS 2331323

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – 2 unités de 2 ch. chacune, l'un dans secteur calme et familial, l'autre à Val Sutton. Visitez notre site pour les détails sur nos propriétés à vendre ou à louer. 194,500 \$-149,900 \$ MLS 26711455 + 18688272

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – PROPRIÉTÉ EXCEPTIONNELLE! Située dans le village, cette propriété vous offre tous les avantages de proximité, tout en étant totalement privée. Centenaire entièrement rénovée.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – Unique dans la région de Sutton. Vous êtes un artiste cherchant une inspiration divine? Maison avec église nichée dans la pittoresque vallée Missisquoi. Très belle vue sur les montagnes.

Steve Breton (450) 531-1512



LAC-BROME – DOMAINE DE RÊVE situé dans le secteur enchanteur d'Iron Hill. Maison de grande qualité sise sur 231 acres de terrain avec érablière et champs ayant une orientation sud

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – Charmante maison familiale parfaitement située dans un quartier paisible à distance de marche de tous les services.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – Une originale! Maison de pierre bien située près des services et du parc municipale de Sutton. Beaux planchers de bois à la grandeur de la maison avec grand foyer de pierre au salon.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – Voici une belle opportunité pour un projet d'hébergement. Endroit paisiblement niché dans les montagnes de Sutton qui vous offre plusieurs possibilités avec accès sentiers et étangs.

Steve Breton (450) 531-1512



PAIX ET TRANQUILLITÉ – Contemporaine, 3 ch., 2 1/2 sdb, foyer en pierres, élévateur pour le bois, solarium, garage, remise, terrain 7,5 acres, près du ski et village de Sutton. 595 000\$ MLS 15538022

Lois Hardacker (450) 242-2000



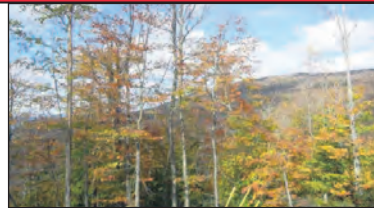
PERFECT PACKAGE – Great location, sunset and Mt Pinnacle views, 3 kms from the heart of Sutton. 4.5 acres, small barn, updated traditional riverstone "Canadienne". \$439,000 MLS 9730399

www.loishardacker.ca



ESPACE ET CONFORT – Résidence centenaire avec grand salon, foyer, 4 chambres, 2 sdb, terrasse et piscine, vue et façade sur la rivière. Bien située sur la route de Sutton. 295 000 \$ MLS 9392908

Lois Hardacker (450) 242-2000



SUTTON – Site exceptionnel pour construire votre maison dans un développement de seulement 11 propriétés. 3,9 acres, chemin sans issu, accès à des sentiers dans un boisé. 119 000 \$ MLS 9162046

www.loishardacker.ca



SUTTON – Just minutes from the mountain and the village. Light-filled 5-bdrm home, 2 suites with bath, heated in-ground pool, 3 acres. A home for all seasons! \$769,000 MLS 19086329

Lois Hardacker (450) 242-2000



IDÉALE POUR LA FAMILLE – Charmante, spacieuse et bien éclairée, 5 ch., 3 sdb, grand balcon avec vue sur la montagne, quartier paisible à courte distance du centre de Sutton. 379 000 \$ MLS 17857284

www.loishardacker.ca



LA GRANDE DAME de Mont Sutton just minutes from the ski centre. A Victorian feeling, lots of rooms, full suites, cozy common areas, classic bar, spa and pool. An opportunity at \$550,000 MLS 18885499

Lois Hardacker (450) 242-2000