

**PRINTEMPS
SPRING 2012**

Volume 29 no 3
29 ans / 29 years

LE TOUR

www.letoursutton.com

**GRATUIT
FREE**

**Sutton
Dunham
Frelighsburg**

Ingéniosité / Ingenuity
Jamie Lee
Calendrier des activités
Calendar of events



Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page		
Activités, sports, loisirs, attrait	Athletica Lac-Brome (centre sportif-boutique)	243-6246	13	Métiers, services professionnels	R ³ Production (transferts sur DVD)	266-4548	31		
	Au Diable Vert (plein air)	538-5639	39		Robert Fournier (arp-géomètre)	263-8333	33		
	Dompierre Ludique (ateliers de cuisine)	538-0134	37		Université Bishop's Campus Knowlton	242-1518	36		
	Érablière Gaby-Pierre	538-4046	18		Vétérinaires Mountainview	263-6460	18		
	Érablière Hilltop	295-2270	5		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	17		
	La Vie Dehors (boutique vélo, ski de fond, raquette)	538-1313	8		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	295-2094	35	
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	19			Cuisines Multiplex (conception, clé en main)	514 543-7002	22	
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	31			Excavation Claude Laplante	538-2277	30	
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	38			Excavation François Côté	538-2516	26	
	Qi Gong des Saisons (exercice, méditation)	(514) 522-8612	38			La Charpenterie	538-8249	13	
	Satya Yoga	522-0918	4			Les Constructions Pierre Boivin	931-2121	37	
	Shaolin (Kung-Fu, Qi Gong, Tai Ji)	538-0725	10			Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	33	
	Vélo Brome	266-5822	25			Les Maisons Trigore	775-5630	10	
	Assurances, services financiers	Caisse Populaire Desjardins	263-1393			12	Michael Sherrer	538-0800	30
		Guy Choinière (RBC Dominion valeurs mobilières)	375-8181			12	Plomberie AG	266-0227	35
Jean Marineau (Agir ass.et invest.)		538-0511	35	Plomberie Gaëtan Goyette	538-3210	33			
Alimentation/Food	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	36	Plomberie Goyer	263-2226	22			
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	18	Raynald Poirier (électricien)	538-3424	16			
	Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)	242-3825	21	Légal	Louise St-Pierre (notaire)	538-3131	31		
	Chocolaterie Belge Muriel	538-0139	18		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	30		
	Dépanneur Boni-soir	538-2337	31	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	17		
	Expérience T (maison de thé)	538-2002	29		Atelier Johanne Béland	538-0605	30		
	IGA (épicerie)	538-2211	24		Eden Greig Muir	298-1212	18		
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	18		Yamaska Design	243-5432	24		
	Pur Animal (alimentation pour animaux etc)	263-3030	24	Immobilier/ Real estate	Century 21	242-2472	12		
	Vignoble Domaine Bresee	538-3303	25		Coldbrook	242-1166	9		
	Boutiques	Le Livre d'Or (librairie)	538-0022		16	Collini	242-2021	17	
Les Stores Sutton		538-0681	31		Groupe Sutton (Sophie Lalonde)	(514) 973-4080	11		
Vêtements/ClothingBoutique	Au Rendez-vous de la mode	538-2228	10		Immeubles Dwyer	298-5341	17		
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2		John Boudreau (agent Coldbrook)	(450) 531-5252	16		
	Sublime boutique yoga (acc., vêtements, cours)	538-1080	37		Les Immeubles Dynamiques	538-4000	40		
	Urbaine des Champs	538-2573	13		RE/MAX (Sylvie Houde)	298-1111	19		
	Woolrich	243-0058	7		Royal LePage Action	538-3800	28		
Antiquités	Antiquités G. Chamberland	295-1190	17		Sébastien Kaempf (Re/Max)	538-1555	26		
Artisanat, art	François Brisson (peintre)	(514) 965-0632	35	Sotheby's International	577-0272	6			
	Kokûn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	27	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	18		
	Les Imagiers	538-1771	35		Bistro Beaux Lieux	538-1444	15		
Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388	32		Café L'International	538-1717	26		
	Dubois Aménagement	242-1992	26		Il Duetto	538-8239	5		
	Pépinière S.G. plantation d'arbres)	298-1431	34		Le Cafetier	538-7333	5		
	Plantation des frontières	248-3575	24		Lyvano	298-1119	11		
	Pro design (gestion de projets, aménagements)	521-6731	17		Resto-Pub le 5.3.8	538-1818	25		
Hébergement/ Lodging	Condos Altitude Sutton	538-4141	16		Tartin'izza Café	538-5067	8		
	Gîte Vert le Mont	538-3227	3		avec licence de bar	Auberge et SPA West Brome	266-7552	20	
	Le Pleasant	538-6188	15			Mocador Pub	538-2426	30	
	Les Caprices de Victoria	538-1551	16	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	38		
Avec/ With restauration	Auberge d&k	538-0005	4		Dre Snezana Stanojlovic (traitement varices, rides)	243-0005	23		
	Auberge des Appalaches	538 5799	3		Expert Dent	538-1767	23		
	Hôtel Horizon	538-3212	15		Nolwenn Falquet (chiropraticienne)	(514) 815-4357	25		
Le nid de Poule (gîte champêtre)	248-0009	3	Pharmacie Brunet		538-0055	16			
Information touristique	Comité Action Tourisme de Dunham	295-2410	31	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	34		
	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455	39		La Boucletterie	538-0717	25		
Métiers, services professionnels	Buzz Événements (traiteur et « staging »)	266-2899	17	Studio Zone	531-9244	38			
	Claude Migué (arp-géomètre)	263-5252	30	Soins, massages	Anik Kelly (massothérapie)	538-0187	38		
	Denise Verville (initiation au Tarot pratique)	295-3462	33		Collette Drapeau (acupuncture)	243-5621	38		
	Désourdy salons funéraires	263-1212	31		Daniel Laberge (massot., méditation, yoga)	538-3676	38		
	Espace Mosaïc (ébénisterie, mobilier exotique)	243-5008	11		Esthé Bella	538-0180	23		
	For.Éco (Ing. forestier)	242-1366	16		Le corps passage (art-thérapie, Qi-Gong)	(450) 284-0588	18		
	Fred Nony (design intérieur)	438 881-5292	10		Mehrdad Ameli (réflexologie thaïlandaise)	(514) 560-0069	36		
	Gilles Côté (cours de Guitare)	538-3692	18		Roxanne Bisson (massothérapie)	538-1022	38		
	Informatique CB (vente, service, entretien)	263-2384	18		Véhicules, accessoires	André Marois et fils (débosselage)	539-3433	24	
	Kiki Busch (design d'intérieur)	538-5225	30			Auto Place	538-2236	24	
	La Forge D'Oil	538-0891	15			Garage Gilles Lafontaine (entretien)	538-2308	16	
	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	24	Max Gagné et fils (équipement agricole et de jardin)		538-2009	23		
	Les Productions Belvédère (photo, video, anim.)	538-0752	34	Automobile	Cowansville Mazda	263-8888	14		
	Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeutiques)	538-6767	36		Cowansville Nissan	263-8889	14		
	Mont-Minou (auberge pour chats)	538-0718	8		Cowansville Toyota	263-8888	14		

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme
active, jeune ou plus âgée

• 2 ans à 20 ans

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

Les Nouveautés
"Printemps/Été"
sont arrivées!



- Maillots Christina
- Lingerie Elita

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

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

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

L'ingéniosité du passé pour fondation

La région de la MRC de Brome-Missisquoi (Bedford, Farnham, Cowansville, Bromont, Knowlton et Sutton) est de plus en plus convoitée par les visiteurs. Les jeunes familles viennent s'y établir et les nouveaux retraités y déménagent pour la qualité de l'environnement, la gamme de services et d'activités sportives, culturelles et sociales qu'on y trouve. Ce n'est pas surprenant et ce n'est pas un accident.

Ce succès a pour fondation l'ingéniosité du passé qui se trouve dans de nombreux produits et services moteurs. Songeons, par exemple, à la pomiculture. Il fallait être ingénieux pour ramasser les pommes, les conserver, les transformer en de succulents sous-produits. Puis, il n'y a pas si longtemps, pour créer le cidre de glace. En outre, pensons au ski alpin, au cyclisme et à la randonnée pédestre. L'ingéniosité de laisser des arbres sur certaines pistes (ski en sous-bois) permet d'offrir plus de variété et de sensation du mouvement. Le résultat est devenu une marque de commerce et une caractéristique de produit qui s'est propagée dans la majorité des stations du Québec (mais, il faut le dire, pas aussi merveilleux que ceux de Sutton...). La création de la piste cyclable l'Estriade a servi de modèle à la Route verte et a popularisé la pratique du vélo non seulement ici, mais à travers le Québec. Les plans de développement touristique des Cantons-de-l'Est, de la MRC et de Sutton sont axés principalement sur le développement de la randonnée pédestre pour la croissance durable du tourisme. Ce développement requerra l'intégration des réseaux de sentiers et des services sur l'ensemble du territoire. Les ententes et les outils administratifs qui rendront le tout possible exigeront passablement d'ingéniosité.

La région abonde en entreprises artisanales développées à partir de concepts et de procédés novateurs. La notion « small is beautiful », qui possède à sa source de l'ingéniosité et de la créativité, est devenue une valeur recherchée et une image de qualité singulière dans un monde surindustrialisé. Ébénistes, boulangers, pâtisseries, cafetiers, forgerons, fromagers, chocolatiers... Boutiques spécialisées, salles de spectacles intimes, galeries d'art, tables champêtres, jardins biologiques, savonneries, médecines douces... Toutes et tous sont des manifestations de l'ingéniosité locale.

Ce numéro vous présente des personnes, des méthodes, des solutions ingénieuses qui agrémentent la vie quotidienne. Et, il y en a d'autres un peu partout. On vous invite à les découvrir par vous-même ce printemps.

Bonne lecture!
Denis Boulanger

A foundation built on the Ingenuity of the past

Brome Missisquoi County (Bedford, Farnham, Cowansville, Bromont, Knowlton and Sutton) is coveted more and more by young families and new retirees alike. They establish themselves here for the quality of the environment, the wide range of services and sports and the cultural and social activities. This isn't surprising nor is it accidental.

The Ingenuity of the past built a foundation for the success of many key products and services. Think of how ingenious the early orchard owners had to be to pick, conserve and transform the apples into succulent sub-products. Then, not so long ago, to create ice cider. Think too of alpine skiing, cycling and hiking. The ingenuity to leave some trees standing on some alpine ski trails (glade skiing) affording variety and a noticeably greater sensation of movement. The result has become a product brand and a model adopted by a majority of Québec's ski areas (Sutton's glades however remain the most marvelous...).

From the creation of the Estriade cycling path came the development of the Route verte and popularized cycling not only here but throughout Québec. The Eastern Townships', MRC's and Sutton's tourism development plans are mainly based on the development of hiking for durable tourism growth and will require the integration of trail networks and services across the entire territory. The agreements and administrative tools that will make this possible will require some ingenuity.

The region abounds with cottage industries fuelled by innovative concepts and processes. The notion "small is beautiful" that has at its source ingenuity and creativity has become researched in this over-industrialized world. Cabinet makers, bakers, blacksmiths, cheese makers, chocolate makers, specialized boutiques, small intimate theatres, art galleries, country-style dining, organic gardens, alternative medicine - every one of these a manifestation of local ingenuity.

We invite you to discover in this Spring issue of *Le Tour* the ingenious people, methods and solutions that embellish our lives daily.

Happy reading!
Denis Boulanger

SOMMAIRE

Ingéniosité : la belle et la bête	4
Deuxième vie	5
Bande-dessinée	6
Cru du cacao	7
Accès public, terres privées : le beau casse-tête	8
L'agroforesterie dans la région de Bedford	10
L'ingéniosité en coaching, l'art de la Présence	11
Pourquoi étudier?	11
Jehane Benoît, génie de la cuisine d'ici	12
L'ingéniosité dans les vergers de Frelighsburg	13
John Powell Noyes, avocat et historien	15
I Lack Ingenuity	16
Ski de fond, un sport ingénieux!	17
Cinq félins et un humain ou l'art d'être malin	18
Ingenuity of the digital kind	19
Jamie Lee, artiste peintre	20
Centre d'Art de Dunham	21
Une ingéniosité technologique et sociale: le vibreur médical...	22
Micro dans les télésièges!	23
Summum d'ingéniosité	23
Ingenuity in Mystic	24
A smart solution to a life threatening problem	25
Perspective	26
Bolstering Your Yoga Practice through Ingenuity	27
Salle Alec et Gérard Pelletier	27
L'exploration de Vénus - un défi d'ingéniosité	28
L'ingéniosité et la finance	28
Les corridors naturels : un réseau à considérer	29
Voir la forêt et les arbres	30
Ingéniosité, germe de nos valeurs actuelles?	31
An Ingenious approach to Your Decor!	32
How does your Garden Grow?	32
An Ingenious Little Critter who Lives in Sutton School	33
La nécessité est mère de l'invention	34
L'ingéniosité des écoles de ski d'aujourd'hui	35
De l'ingéniosité et du bricolage	36
Hammers 'N' Heels	37
La Maison des jeunes	37
Génial	38
Calendrier des activités	39

À la Une / Cover : Jamie Lee Voir p.20

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

<http://letouratour.blogspot.com>



B & B
3 chambres et une suite

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

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



Gîte Vert Le Mont B&B

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

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

*Cinq chambres, salle de bain privée attenante
* Endroit idéal pour petits groupes
* Accueil chaleureux
* Forfaits plein air à partir de 75 \$ p.p.

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



Auberge des Appalaches
auberge-restaurant

Cuisine Bistro à tendance française
Réservation appréciée

"Super Ambiance... Et qui aime la soupe?"
Gastronomie de Maître Volige
Tenementaire Facebook

234, Ch. Maple, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538 5799
www.auberge-appalaches.com

(450) 538-2760
letoursutton@hotmail.com

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



www.letoursutton.com
Internet hebdomadaire/weekly :
www.letoursutton.com/letourflash
Abonnement annuel / yearly subscription
15 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditeur
Denis Boulanger

Rédactrice en chef francophone
Danièle Crevier

English editing
Sandra Prévost

Collaborateurs
Marie Amyot, Sonia Baillon, Stéphanie Beaudoin, Laurent Busseau, Cathy Canzani, Gabrielle Charbonneau, Guy Choimière, Heather A. Darch, Esther Dixon, Francine Dubuc, Lu Emanuel, Isabelle Émond, Éryck Gagnon, Lynda Graham, Aurelien Guillory, Rachelle Happylife, Geneviève Hébert, Michael Hines, Anik Kelly, Claudine Kistler, Daniel Laguitton, Andréanne Larouche, Richard Leclerc, Patricia Lefebvre, Stéphane Lemardel, Georges Létourneau, Charles Lussier, Lise F. Meunier, Eden Muir, Elisabeth Noisoux, Michel Racicot, François Renaud, Annie Rouleau, Jay Sames, Mireille Simard, Eddy Szczerbinski, Jean-Pierre Trempe, Ramon Vitesse.

Correctrices d'épreuves
Paule Lorin, Sandra Prévost

Directeur des ventes et administration
Denis Boulanger

Graphisme et montage
Louise Charbonneau

Impression
Payette et Simms inc.



Ingéniosité : la belle et la bête

Il suffit de visiter un salon de métiers d'art ou une foire environnementale pour voir l'ingéniosité à l'œuvre et savourer la joie qui accompagne la créativité. Comme l'invention, sa jumelle, l'ingéniosité est fille de nécessité et constitue une faculté vitale, car l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de souffle créateur. L'éloge de l'ingéniosité ne doit cependant pas faire oublier que la « belle » a aussi son côté sombre, une « bête » que les lignes qui suivent s'emploient à débusquer.

La forme insidieuse d'ingéniosité dont il est question ici sauve d'abord des vies pour mieux les dévorer ensuite. Comment ne pas parler d'ingéniosité, en effet, lorsque, face à des situations psychiquement toxiques et potentiellement mortelles, l'enfant, dès son plus jeune âge, découvre spontanément une gamme de comportements lui permettant de traverser des moments d'angoisse et, souvent, des années d'abus et de souffrance?

C'est vers l'âge de deux ans que, dans un milieu favorable, l'enfant développe la « constance d'objet », c'est-à-dire la capacité de mémoriser certaines images qu'il invoque ensuite pour se rassurer. Parmi ces images, celle de la mère joue naturellement un rôle de tout premier rang lorsqu'elle est source de réconfort, ce qui n'est pas toujours le cas. On idéalise en effet tellement « l'amour maternel » en le tenant pour acquis qu'on a tendance à oublier qu'il existe des parents toxiques dont l'enfant sait, d'instinct, éviter d'intérioriser l'image. Parmi les caractéristiques d'une présence parentale rassurante, la régularité et la prévisibilité jouent un rôle essentiel. Faute d'image parentale rassurante, l'enfant s'invente des rituels d'ancrage pour traverser ses moments d'angoisse : balancements rythmés, ingestion ou succion de substances non alimentaires, attachement à des gestes et à des objets fétiches, etc. Sans cette merveilleuse ingéniosité, le taux de mortalité infantile, y compris par suicide, atteindrait des niveaux insoupçonnés.

Sans toujours le réaliser, des millions d'adultes doivent à leur ingénieuse résilience d'avoir survécu à des traumatismes d'enfance aussi variés qu'indicibles. Mais la « belle » devient rapidement la « bête » lorsque, à défaut d'une constance d'objet adéquate, l'adolescent découvre une panoplie de comportements « adultes » qu'il substitue aux rituels rassurants de son enfance. Le cycle infernal des assuétudes et des troubles obsessionnels

compulsifs (TOC) se referme alors sur lui. On parle d'obsession quand c'est le mental qui pédale sur sa roue de hamster, et de compulsion quand des gestes incontrôlables sont posés. Les plus socialement « célèbres » de ces comportements sont l'abus d'alcool et de drogues menant à l'alcoolisme et aux toxicomanies, le tabagisme, la boulimie, l'anorexie, l'érotomanie, le jeu compulsif, la pornomanie en ligne et la cyberdépendance en général ainsi qu'une multitude d'habitudes plus secrètes et souvent banalisées comme la manie de se laver les mains ou le visage, de s'arracher les cheveux, les cils ou les poils (trichotillomanie), de se triturer les boutons (dermatillomanie), de se mordre les mains ou l'intérieur des joues et les lèvres, de compter les objets (arithmomanie), de faire des listes, de vérifier compulsivement la fermeture des portes ou la déconnexion des appareils électriques, d'accumuler ou d'ordonner répétitivement certains objets, d'effectuer des mouvements symétriques incontrôlables, de tirer les fils de ses vêtements ou de consommer des substances non alimentaires (le pica, du nom latin de la pie, oiseau réputé pour ingérer ou voler toutes sortes d'objets, désigne la consommation compulsive de substances comme l'amidon, la craie, l'argile, la cendre, la glace, etc.). La liste des rituels de ce type est pratiquement illimitée, leur aspect pathologique résidant souvent davantage dans l'usage émotionnellement anesthésiant qui en est fait que dans la nature du comportement lui-même. Ainsi, l'ergomanie, ou manie du travail, détourne de son but une activité en principe saine et vitale pour masquer l'anxiété. Dans ses moments « libres », l'ergomane préférera donc aller au gym ou s'adonner à quelque autre activité intense plutôt que de relaxer! Si la caricature fait sourire, les assuétudes et les TOC n'en détruisent pas moins des vies entières.

Ce portrait sommaire d'une prison édifée à partir d'un ingénieux cocon protecteur serait incomplet et sinistre sans quelques pistes d'évasion et de métamorphose.

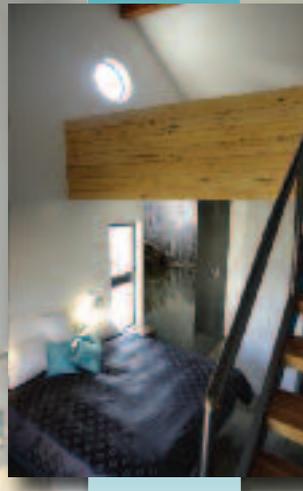
Toute solution commence par une reconnaissance du problème, disons par un « aveu » puisque ces com-

portements s'accompagnent d'une honte qui porte à les camoufler. Il suffit, pour s'en convaincre, de lire les expressions de soulagement de ceux et celles qui découvrent sur le Web qu'ils ne sont pas seuls à se triturer les boutons ou à s'arracher les poils. Le sentiment d'être compris plutôt que jugé est le premier outil de guérison de toute dépendance et de tout TOC. C'est pour cette raison que la plupart des fraternités d'entraide anonymes ou autres opèrent sur la base d'un « problème commun ». Mais il ne suffit pas de reconnaître un problème pour le régler. Vingt ou trente ans de conditionnement ne se déprogramment pas en deux rencontres



ou en trois messages sur le Web. Un travail méthodique et persévérant de déprogrammation s'impose qui comporte deux volets complémentaires : 1) enrayer les obsessions et les compulsions; 2) guérir les blessures émotionnelles qu'elles servent à anesthésier. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont particulièrement adaptées au premier volet, les psychothérapies émotionnelles conviennent au second dans la mesure où elles visent à résoudre les nœuds émotionnels sous-jacents et à convertir les blessures psychiques en blessures initiatiques. Une blessure initiatique est une souffrance intégrée qui a cessé de saper la vitalité pour devenir, au contraire, source de rayonnement et catalyseur de guérison chez les autres. Sans minimiser l'importance de la formation technique du thérapeute, il est bon de se souvenir que « therapon », en grec, désigne le « serviteur ». Nul n'est mieux placé pour « servir », dans le contexte de la suppression des TOC et de la guérison des blessures sous-jacentes, que celui qu'a formé en ce sens l'école de la vie. Telle est la signification de l'archétype du « guérisseur blessé ». Avoir survécu à ses blessures ne suffit cependant pas pour guider la guérison des autres : « médecin, guéris-toi toi-même » est un précepte auquel doit s'ajouter la reconnaissance qu'aucune blessure ne guérit sans qu'intervienne aussi le guérisseur intérieur. Alors, et alors seulement, la bête redevient la belle.

Daniel Laguitton
www.granby.net/~d_lag



d&k
auberge.lounge

.....Un concept novateur et unique dans la région.....

L'Auberge

Après une journée bien remplie à profiter du grand air et des beautés de l'Estrie, faites durer le plaisir en vous détendant autour du foyer commun de l'Auberge. Vous pourriez découvrir nos gourmandes spécialités maison telles que nos délicieux confits de canard.

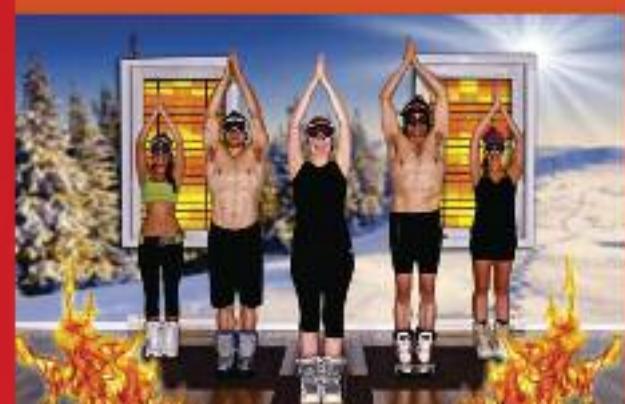
Les chambres

Chacune de nos spacieuses chambres largement fenestrées, pouvant accommoder confortablement quatre personnes, a sa mezzanine privée qui offre une vue en plongée splendide sur la rivière Sutton.

SUTTON

27, rue Principale Sud, Sutton
450 538.0005 1.855.311.0005
www.aubergedk.com
info@aubergedk.com

HOT YOGA



Le nouveau après-ski!
satiyayogasutton.com

450.522.0918
34-A Principale N, Sutton

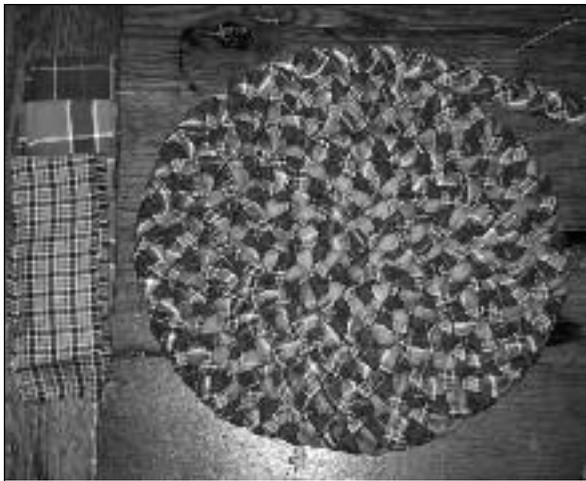
Équipements fournis par 

Deuxième vie

Prenez un moment et regardez autour de vous. Que voyez-vous? De la matière, des objets. Tantôt utiles tantôt décoratifs, parfois même inutiles. Souvent un ménage s'impose, mais le manque de temps et d'énergie fait que nous accumulons trop souvent biens et poussière. Peut-être qu'au fond, tous ces objets hétéroclites sont mieux sous nos lits à l'abri des regards qu'accumulés dans cette mer devenue grisâtre à force d'être remplie.



Du simple mouchoir au téléviseur, tout objet qui passe par le sac de monsieur Glad se retrouve inévitablement dans nos dépotoirs. Cette montagne créée par l'homme n'a rien de bucolique, au contraire, elle pollue nos sens et inévitablement notre environnement. Notre surconsommation a un effet direct sur l'eau que nous buvons et sur tout ce que nous mangeons. En effet, le jus de nos biens inutiles se retrouve dans la nappe phréatique, qui ensuite se retrouve dans notre eau, qui contamine notre vie sous-marine dont plusieurs animaux se nourrissent.



Et qui se retrouve au bout de la chaîne? Nous, évidemment. Nous nourrissons notre corps de produits contre nature, de produits dénaturés. Êtres aussi intelligents que nous sommes, aussi évolués que nous le prétendons, pourquoi ne pas tout simplement réutiliser, donner une deuxième vie, faire réparer ou tout simplement faire preuve d'ingéniosité.

Nous possédons tous un pouvoir qui nous a été légué par cette douce nature, celui de l'imagination. Pourquoi ne pas s'en servir pour redonner un certain pouvoir à nos biens que nous pensons désuets, leur donner un second souffle? Une tasse craquée peut servir de porte-crayon, un drap taché peut faire d'excellentes guenilles pour enlever la poussière sur nos objets accumulés... Et si je vous disais qu'un autre excellent moyen de ne pas tout jeter est de faire réparer. Il existe dans toute ville, tout village, toute campagne, un gars ou une fille qui possède ce don des objets. Il les touche, les regarde, les comprend, les défait et les refait. Tout arranger, sans rien gaspiller. Un de moins à la poubelle, un de moins à acheter.

Apprenons qu'il existe toujours une solution pour diminuer notre quantité de déchets. Il y a aussi le concept de donner au suivant. Les ventes-débarras, les sous-sols d'églises existent pour donner une deuxième vie à ce que nous considérons comme inutile, mais qui fera certainement le bonheur d'une autre personne qui saura s'en servir à bon escient. En continuant de consommer et de jeter autant, en polluant à ce rythme effarant, d'ici 2030, nous aurons

besoin d'une deuxième planète comme la nôtre pour nous fournir en ressources naturelles. Pensons-y!

Gabrielle Charbonneau

IL DUETTO
FINE CUISINE ITALIENNE
538-8239
SUTTON

Café Terrasse
Le Cafetier
SUTTON
Ouvert tous les jours
de 7h à 19h
9, PRINCIPALE N
SUTTON, QUÉ
450 538 7333

ÉRABLIÈRE



HILLTOP

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

OUVERT du 25 février au 29 avril

Vendredi au dimanche (réservation recommandée)

Mardi au jeudi (groupes spéciaux et corporatifs seulement)

- Ouvert le lundi de Pâques
- **Dégustation de tire et sirop les fins de semaine**
- Produits de l'érable en vente sur place à l'année

Apportez votre bière et votre vin !

Venez célébrer sous le plus beau chapiteau du monde : le ciel de Dunham



La salade de Jehane Benoit

Le secret d'une bonne salade, c'est la vinaigrette. Préparez la dans le bol avec un peu de gros sel.



Frottez le foin avec une pointe d'ail sans la peler jusqu'à ce que le bol sente bien.



Ou faites un chapon en frottant un croûton avec. Ne pas peler l'ail évite qu'elle colle.



Puis, ajoutez le poivre frais moulu et 3 cuillères d'huile (pour 1 de vinaigre).



Brassez bien en écrasant le sel.



Ensuite, vous enlevez le cœur de votre laitue.



Et, avec vos mains, vous ouvrez la pomme de salade et la brisez dans le bol.



Avec un couteau cette fois, vous coupez sur le dessus de la menthe fraîche,



...un peu d'aneth et du persil. C'est plein de vitamines, le persil.



Là, vous fatiguez votre salade; vous la tournez, la retournez pour bien la huiler.



Enfin, vous y versez les acides; vinaigre de vin rouge ou blanc, de cidre ou du citron.



Bon appétit! Vous brassez encore un peu et vous servez.

Les dessins originaux de cette B.D., sous forme d'un livre-objet en accordéon, seront mis à l'encan, au bénéfice du Musée de Sutton, dans le cadre de l'exposition sur Jehane Benoit : www.jehanebenoit.com

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



SUTTON | VUE SUR LA RIVIÈRE 325 000 \$
Charmant cottage de clin de cèdre de 2 chambres à coucher, 2 sdb, foyer au bois et mezzanine avec balcon vous offrant une vue panoramique sur la rivière et les montagnes. Rare sur le marché. MLS# 8551743



BOLTON-OUEST | VUE IMPRENABLE 799 000 \$
Maison d'architecture nordique. Divisions et finition intérieures à être aménagés au goût de l'acheteur. Vue imprenable! Sise sur 9 acres, à moins de 10 min. de Knowlton et du lac Brome. MLS# 8577019



DUNHAM | HAVRE DE PAIX 1 495 000 \$
Domaine très privé et prestigieux alliant charme et élégance, protégé par 188 acres. Impressionnante résidence d'architecture normande parfaitement rénovée. MLS# 8599802



SUTTON | VUE SUR JAY PEAK 890 000 \$
Style « Lodge », foyer de masse central entre la cuisine et le salon donne l'ambiance à la maisonnée de 4 chambres. Imposante salle à manger, cabane à sucre, superbe étang cristallin et sentiers, 13 acres. MLS# 8608043



SUTTON | 4 QUATRE-VENTS 580 000 \$
3 acres de terrain magnifiquement paysagé, étang baignable, arbres et jardins spectaculaires, cottage vaste et lumineux de 3 càc+ bureau vous offrant des vues incroyables sur le Mont Pinnacle. MLS# 8567451



SUTTON | 14.2 ACRES AVEC VUE 895 000 \$
Construite en 1868, impeccable, entretenue de façon extraordinaire. Magnifique terrain paysagé, arbres matures, vue panoramique du Mont Singer, petite écurie/poulailler, qualité de vie exceptionnelle. MLS# 8662355



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

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

TREMBLANT | NEWYORK | KNOWLTON | MONTREAL | PARIS | MIAMI | VANCOUVER

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière

Cru du cacao

« La vie, c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber »⁽¹⁾

Je dois dire d'emblée que ma fibre révolutionnaire fut quelque peu exacerbée par le sujet du présent texte. La réalité mondiale de la culture de cacaoyer est pathétique. Monoculture, déforestation, utilisation massive de fongicides, pesticides et autres fertilisants chimiques, esclavagisme, méga-multinationales et j'en passe. Même si les millions de tonnes de cacao produites mondialement le sont grâce à de petits planteurs, l'équité est encore quasi inexistante. Sans parler de la qualité des produits disponibles dans le marché de masse! Mais bon, une fois la montée de lait achevée, le positivisme peut ressurgir et les réalités marginales peuvent s'étaler devant l'œil attristé de votre obligée! Et ces réalités existent. Les produits de cacao biologique, durable et équitable ont une part de marché indéniable, petite, certes, mais vivante et grandissante.

Le cacao est originaire de l'Amérique centrale, plus spécifiquement du sud du Mexique jusqu'au nord de l'Amazonie. Pour les civilisations mézoaméricaines, il est directement relié aux déités. Rien d'étonnant au fait que Carl Von Linné, naturaliste suédois et père de la taxonomie moderne, ait nommé le cacaoyer « Theobroma cacao »; le terme signifie « la nourriture des dieux ». Les nobles Maya, Aztec et Toltec consommaient le cacao sous forme de boisson savamment moussée, parfumée de piment et autres ingrédients délicieux. Les fèves étaient aussi utilisées comme monnaie. La conquête espagnole amena le cacao en Europe. La recette originale du chaud breuvage fut légèrement modifiée pour plaire à quelques bouches serrées; du sucre et du lait furent ajoutés, et de démarrer l'époustouflante histoire du chocolat moderne. « Neuf personnes sur dix aiment le chocolat, la dixième ment ». L'anonyme responsable de cette citation n'est pas si loin de la réalité! L'art de la chocolaterie-confiserie fait partie des plus jouissifs pour l'amateur consentant.

D'un autre côté, la composition biochimique du cacao est grandement responsable de sa popularité. La fève n'est rien d'autre qu'un « super-aliment ». Antioxydant, je dirais même plus hyperantioxydant,

le cacao sert à merveille le système cardio-vasculaire et l'intégrité cellulaire générale. Il est riche en magnésium, fer, chrome et acide gras oméga-6, autant d'éléments contribuant à la santé du cœur, aux fonctions cérébrales, à la croissance et au développement. Le cacao est aussi une source de manganèse, de cuivre et de zinc, ceux-ci aidant entre autres le système immunitaire. Ses autres composants sont des monoamines et des acides aminés agissant directement sur le système nerveux central,



plus spécifiquement sur l'humeur, la réaction au stress et la concentration. L'une de ces molécules, la phényléthylamine, est affectueusement nommée « l'hormone de l'amour »...

Qu'en est-il maintenant des multiples transformations subies par la fève de cacao depuis la récolte jusqu'aux délectables ganaches? C'est là que le bât blesse. La torréfaction révèle les arômes, mais élimine nombre des bienfaits.

Depuis une dizaine d'années, l'utilisation du cacao cru fait son chemin dans l'univers chocolatier. La Californie étant le berceau de l'expérimentation, les apprentis retournent depuis peu vers leurs terres-mères respectives et se répandent maintenant jusqu'en France. Le Québec compte un premier venu dans le monde du chocolat cru et Sutton, plus précisément Sutton-Jonction, est son lieu d'asile, de création, de concrétisation. Chocadel. Le jeune

homme d'affaires Adel Khalil et ses partenaires font localement des chocolats à base d'ingrédients crus, biologiques, équitables! Belle niche que voici! Et le chaland peut être content; les Chocadel sont bons!

Depuis un an, Chocadel s'approvisionne de cacao cru chez quelques fournisseurs choisis, eux-mêmes en lien direct avec les planteurs. Les fèves subissent la transformation courante, servant à séparer le beurre de la pâte de cacao, à la différence qu'elles sont pressées à froid et tempérées à moins de soixante degrés Celsius, ainsi les éléments nutritifs demeurent intacts. La qualité de la fève est le gage de l'expression des saveurs du résultat final! L'ingéniosité des concepteurs fait le reste : sucre brut, sans soya ni gluten, emballages simples, efficaces et ciblés, sens des affaires, partenariat stratégique.

Les chocolats de Chocadel sont disponibles dans les magasins de produits naturels ainsi que dans certains supermarchés. Aux quatre essences d'abord développées, soit fleur de sel, baies de goji, chanvre et éclats de cacao s'ajoutent piment d'Alep et un mélange de chocolat chaud. Histoire à suivre, il va sans dire! Et puis, comme une bouchée vaut tous les mots du monde, pour le plaisir des papilles, du corps et pour la conscience écologique, ne vous gênez pas et goûtez-les! Et si vous craignez pour votre courbe, souvenez-vous du dicton si songé : « la modération a bien meilleur goût »!

Chocadel est situé au 1055, chemin Valley, route 215 à Sutton-Jonction. www.chocadel.com

Cheers !

Annie Rouleau

¹ Robert Zemeckis, cinéaste américain
Dialogue du film Forrest Gump

Lectures reliées :
<http://www.worldwatch.org/node/510>

WOOLRICH®

264A Chemin Knowlton, Lac Brome, Qc.
450-243-0058

ACCÈS PUBLIC, TERRES PRIVÉES : LE BEAU CASSE-TÊTE.

La nature est considérée, par beaucoup, comme un bien commun méritant d'être conservé au bénéfice des générations futures. De son côté, la préservation de l'accès public à la nature requiert de plus en plus d'ingéniosité de la part d'organismes tels que le Parc d'environnement naturel de Sutton ou les Sentiers de l'Estrée, gestionnaires de sentiers ouverts à tous, mais situés en quasi-totalité sur des terres privées, comme c'est le cas chez nous.

Nombre de régions du monde, incluant la majorité du Québec, sont partagées entre terres publiques et privées. Dans les Cantons-de-l'Est, après avoir été occupée pendant des siècles par des peuples ignorant jusqu'au concept de propriété privée, la quasi-totalité des terres a été distribuée au tournant du XVIII^{ème} siècle entre les mains de quelques loyaux serviteurs de la Couronne britannique. À l'heure où la conser-

vation de la nature et l'essor de la randonnée pédestre contribuent à refaçonner notre identité régionale, cette caractéristique historique de notre région est loin d'être anecdotique.

La région des monts Sutton est devenue un chef de file en matière de conservation privée, contribuant largement à l'adaptation de modèles juridiques développés outre-frontière et basés sur des restrictions au droit de propriété telles que les servitudes réelles ou les fiducies foncières. Contrairement à la servitude personnelle, la servitude réelle, attachée à la terre, peut se transmettre à perpétuité. Également appliqué aux États-Unis pour pérenniser l'accès à des terres agricoles ou à des habitations abordables, cet outil juridique est habituellement utilisé au Québec pour désenclaver des propriétés autrement inaccessibles.

Les servitudes de droit de passage donnant accès à un terrain enclavé sont des obligations légales justifiées par le droit du propriétaire enclavé de pouvoir jouir pleinement de sa propriété en y ayant accès. Les servitudes de conservation peuvent s'appuyer sur des incitatifs fiscaux justifiés par le bien commun. Mais il n'existe actuellement aucune obligation légale et aucun incitatif financier permettant de mettre fin à la précarité des droits de passage qui doivent être renégociés année après année par les organismes communautaires à but non lucratif, gestionnaires de sentiers publics en terre privée. Comme en atteste la Table ronde nationale des gestionnaires de sentiers, cette situation n'est pas unique à notre région. Elle se répète d'un bout à l'autre du Canada et devient même de plus en plus problématique lorsque de nombreuses terres, autrefois occupées par des agriculteurs ou des forestiers ouverts à l'usage récréatif de leurs terres, changent de main au profit de nouveaux venus ne possédant pas toujours le même degré d'ouverture...

Il reste de moins en moins de nature et, dans nos sociétés de plus en plus urbanisées, ce qui en reste est de plus en plus précieux et de plus en plus fragile. L'accès à la nature peut-il demeurer un bien commun



ou est-il condamné à redevenir, comme aux temps féodaux, le privilège de quelques-uns? Et si c'est un bien commun, comment le protéger sans dégrader la nature à laquelle on donne accès? La question n'est pas simple, et ceux qui tentent d'y répondre n'y arriveront pas sans l'appui de tous ceux qui veulent pouvoir continuer à se promener dans les bois...

Une bonne façon d'aider à garder nos sentiers ouverts, c'est de donner un coup de main à la grande corvée printanière. Le 27 mai prochain, venez prendre l'air avec nous, en joignant l'utile à l'agréable!

Pour information et inscription, joignez-nous sur Facebook, appelez au 450 538-4085, ou écrivez à info@parcsutton.com.

Patricia Lefèvre
pour le Parc d'environnement naturel de Sutton

La Pizza e un Arte

TARTIN' IZZA
PIZZERIA CAFÉ TERRASSE

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

TABLE D'HÔTE À PARTIR DE 112,5\$
PLATS À EMPORTER - DESSERTS MAISON
AMBIANCE FAMILIALE

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

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



La Vie Dehors

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

SPÉCIAUX DE PRÉ-SAISON VÉLO
(offre en vigueur jusqu'au 1^{er} mai 2012):

- 10 \$ DE RABAIS SUR MISE AU POINT DE BASE
- 15 \$ DE RABAIS SUR MISE AU POINT MAJEURE
- 20 \$ DE RABAIS SUR MISE AU POINT DELUXE

Profitez maintenant de nos spéciaux et soyez prêts pour la saison à venir!

20% À 50% DE RABAIS SUR ARTICLES SÉLECTIONNÉS DE FIN DE SAISON



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

laviedehorssutton@hotmail.com

MONT Minou

Auberge pour CHATS...uniquement
Minou n'a qu'à apporter sa nourriture et sa doudou,
Mont Minou s'occupe de tout!

www.montminou.com

450-538-0718
Sutton (Québec)

 Séjour sans cage 



www.coldbrook.ca

Bureau de Knowlton

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

Bureau de Sutton

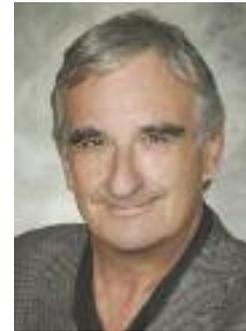
2, rue Principale Nord, Sutton, Qc
(450) 538-0123



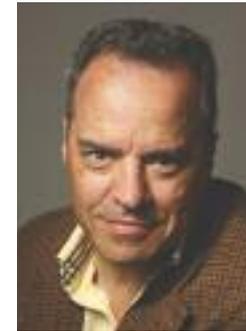
John Boudreau
(450) 531-5252



Beverly de Winter
(450) 405-6866



Pierre Leblond
(450) 405-9501



Reginald Gauthier
(450) 531-3652



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



Sutton: La nature à son meilleur. Maison pièce sur pièce rustique et spacieuse, terrain 152 ac. surplombant le lac privé. Maison avec 6 ch. poutres apparentes, foyer en pierres, solarium et grand atelier séparé. Près de 3 centres de ski. 1 095 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Chalet de 3 cac complètement rénové (2011) à quelques min. des pentes de ski et de randonnée. Entretien minime dans cette maison prête à vous accueillir. Planchers chauffants et grand balcon. Pourquoi payer des frais de condo? 235 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



À Glen Sutton 2 beaux terrains d'environ 12 acres chacun avec vues au sud sur les montagnes du Vermont.
Pierre Leblond (450) 405-9501
John Boudreau (450) 531-5252



Val Sutton: charmant condo de 2 chambres. Superbe vue sur les pistes de ski. Ski alpin, sentiers pédestres et raquette. Pour l'été les terrains de tennis et la piscine vous attendent.
Pierre Leblond (450) 405-9501



Dunham: Ferme traditionnelle des années 1880. Résidence restaurée avec le souci du détail, fenestration abondante, salon avec foyer au bois, salle à manger ouverte au coeur de l'espace, grande bibliothèque donnent à cette demeure style et chaleur. 845 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



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



À Dunham superbe maison de campagne de 3 cac sise sur un magnifique terrain paysagé aux limites de Cowansville avec vues sur les monts Sutton. 425 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501
John Boudreau (450) 531-5252



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



Sutton: Jolie maison de village de 4 cac décorée avec goût sur un terrain d'un demi acre. Elle est très éclairée, avec des planchers en pin, un foyer en pierres, solarium, une véranda accueillante et une piscine creusée (45 x 22). À distance de marche des boutiques et sentiers pédestres. Un bijou! 219 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Propriété comm./res. au coeur de la région touristique de Sutton/Lac-Brome. Près de 2 800 p.c. d'espace commercial au r-de-c et 2 300 p.c. d'espace résidentiel au 2e incluant des espaces loft et solarium. Une occasion unique d'acquérir une propriété avec ce type de zonage. 345 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Ski in/ski out au Mont Sutton, superbe condo de 3 chambres sur 2 étages avec vue sur les monragne. À voir. 315 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



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



Stanbridge East: Maison de 4 ch de style Nouvelle-Angleterre dont les boiseries et le travail de l'artisan est en vedette, et sur 10 acres de terrain tel un parc. Relaxe dans le salon aux poutres apparentes avec foyer en pierres ou prenez le café sur votre terrasse. Près de Frelighsburg, à 1 hr de Mtl. 590 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Sutton: Une occasion rare. Maison d'époque de 3 ch. idéalement située près du village touristique de Sutton. Plan à aire ouverte au r-d-c avec vues sur les jardins, la piscine et les montagnes. Plusieurs possibilités commerciales pour cette maison/restaurant charmant. À 5 min. du ski/golf. 435 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Magnifique condo ski in/ski out, tout en haut du chemin Boulanger. Sur 2 étages, 3 chambres à coucher, 2 salles de bain et beaucoup de rangement, même pour les vélos. 315 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



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



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



Lac Brome: "Hill House" - une maison de ferme de style Loyaliste circa 1882. Un arboretum avec une étonnante variété d'arbres, de magnifiques jardins, un étang, ainsi qu'un chalet d'invités et une piscine creusée. Cette maison a une aura particulière et un cachet unique. 975 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



Superbe maison de style suisse au Mont Sutton avec possibilité de revenu au sous sol. Située à 100 mètres des chaises du 1 ouest. 315 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



Sutton: Superbe terrain boisé de près de 50 acres, avec vues incroyables sur les montagnes environnantes, sur la vallée Missisquoi, Jay Peak. 215 000 \$
Reginald Gauthier (450) 531-3652



Abercorn: Spacieuse maison de 5ch. dans le village. Espaces à aire ouverte au rez-de-chaussée avec pl. de bois franc et salle de bains rénovée. Studio/atelier séparé. Accès facile aux pistes cyclables. Près de la frontière américaine et des centres de ski. 219 000 \$
John Boudreau (450) 531-5252



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



Charmant chalet à distance de marche du mont Sutton. Complètement rénové intérieur et extérieur. 285 000 \$
Pierre Leblond (450) 405-9501



Depuis près de vingt-cinq ans, l'agroforesterie a été instituée au Québec. Les haies brise-vent et les bandes arborées en milieu agricole représentent les aménagements les plus répandus. La Coopérative de Solidarité du bassin versant de la rivière aux Brochets (CSBVRAB) est un OBNL créé par des agriculteurs de la région de Bedford en 1999. Depuis 2002, elle a aménagé plus de quarante kilomètres de bandes riveraines d'arbres et d'arbustes en milieu agricole.

Le réseau de la CSBVRAB comprend au total 33 kilomètres de rives herbacées linéaires transformées en lisières, incluant 15 000 arbres feuillus nobles et résineux et 20 000 arbustes riverains bénéficiant d'un suivi sylvicole. Les haies brise-vent riveraines (HBVR) et les bandes arborées incluent 24 kilomètres composés de vingt espèces d'arbres dont treize de feuillus et sept de résineux. Certains sites en milieu agricole ne pouvant accueillir d'arbres, neuf kilomètres de lisières arbustives ont ainsi été plantées incluant 25 espèces différentes d'arbustes (viornes, chèvrefeuilles,

L'agroforesterie dans la région de Bedford

spirées, cornouillers, etc.) dont 600 mètres de travaux de génie végétal de stabilisation de berges afin de contrer l'érosion. Ce nouveau réseau agroforestier riverain se répartit à l'intérieur de près de 75 sites qui sont des segments linéaires distincts variant entre 100 mètres à 1,7 kilomètre le long des cours d'eau du bassin versant. À ce réseau, s'ajoute plus de 7 kilomètres de haies brise-vent ceinturant les bâtiments agricoles et des HBV d'épinette blanche. Les plantations d'arbres et d'arbustes sont situées chez 35 des 70 membres de la CSBVRAB.

En 2007, la Coopérative et l'agronome Richard Lauzier du MAPAQ de Bedford ont mené à terme le projet fédéral-provincial *Contribution des agriculteurs à la production des biens et services environnementaux dans les sous-bassins ciblés de la baie Missisquoi* appelé la *Lisière verte*. La mise sur pied, avec succès, d'un réseau de 85 km de bandes riveraines herbacées (Panic érigé ou foin) de dix mètres de largeur a permis l'amélioration de la qualité de l'eau en provenance du milieu agricole dans le secteur ouest du bassin versant de la rivière aux Brochets.

Suivis des plantations (2008-2011)

Depuis 2008, le suivi et l'entretien des plantations d'arbres et d'arbustes du réseau de la CSBVRAB ont été réalisés. Les principales étapes de l'entretien consistent en un regarni des sites de plantations dans les trouées, la mise en place de répulsifs pour le cerf de Virginie (automne, printemps), la taille de formation des arbres, le passage d'une débroussailluse à traction dans les corridors herbacés entre la culture et la rangée d'arbres ou d'arbustes, le débroussaillage manuel autour des arbres et l'installation de spirales contre les rongeurs. Afin de favoriser la croissance des espèces de valeur, l'émondage ou la coupe sont exécutés sur les arbres ou branches nuisibles tels l'érable à Giguère ou les ormes d'Amérique en dépérissements. Des notes sur la botanique et la faune de ces sites récemment aménagés sont compilées.

Situé à 55 kilomètres à vol d'oiseau de l'archipel d'Hochelega (Montréal), avec une position méridionale, le secteur du bassin versant possède un des climats les plus chauds au Québec. Sa climatologie est aussi influencée par l'effet adoucissant de la baie Missisquoi. En effet, cette dernière est l'extension nord-est des corridors lacustres intérieurs lac Champlain-lac Georges (nord-sud; longueur 225 km) où les vents dominants sont nord-est sur une topographie relativement plane créée par la fin sud-est des Basses Terres du fleuve Saint-Laurent.

Les observations de suivis des plantations d'arbres de feuillus nobles, de résineux et d'arbustes depuis 2008, ont confirmé les caractéristiques biophysiques très favorables de ce territoire méridional. Ce type d'aménagement agroforestier peut être très productif pour l'industrie agricole. Les espèces commerciales d'arbres, plantés en alternance de 3,5 m dans le réseau, sont principalement le chêne rouge, le chêne à gros fruits, le frêne de Pennsylvanie, le mélèze laricin ou le mélèze hybride et l'épinette blanche. Les autres espèces commerciales en moindre importance sont le chêne blanc, le chêne bicolore, le frêne américain, le noyer noir, le thuya occidental, le pin rouge et le pin blanc.



Les travaux d'entretien ont permis d'observer une croissance d'arbres

parfois excellente vu les conditions favorables du sol et des conditions bioclimatiques. Un projet de recherche appliquée a ainsi été mis en œuvre par l'auteur en novembre 2011. Il permettra d'évaluer le taux de croissance d'un total de 400 arbres de chêne rouge, chêne à gros fruits, frêne rouge et de mélèze hybride, selon le type de sols et de cultures adjacentes, l'exposition aux vents, leur protection par les boisés adjacents, et l'impact de l'entretien et des suivis (taille, débroussaillage). Le rapport est prévu pour avril 2012.

Ce réseau avec suivi et entretien est un des plus grands au Québec. Le système de gestion agroforestière de la Coopérative n'exige aucuns frais de suivi sylvicole pour les producteurs agricoles qui ont des sites de plantation. Une subvention annuelle de 10 000 \$ des Caisses Desjardins régionales (Bedford, Farnham, Sieur d'Iberville) finance ces travaux depuis 2008. En 2011, Projets Saint-Laurent/Jour de la Terre a octroyé une subvention de 4 500 \$ à la Coopérative pour la plantation de 2 250 arbres et arbustes. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et l'Institut de recherche et de développement en agroenvironnement (IRDA) sont partenaires du projet d'agroforesterie riveraine depuis les débuts en 2002.

Charles Lussier, géographe
Coopérative de Solidarité du bassin versant de la rivière aux Brochets
450-298-5195
clussier@acbm.net

http://www.agrireseau.qc.ca/agroforesterie/navigation.aspx?r=Bandes_riveraines

少林 Shaolin 功夫
Kung Fu / Qi Gong / Tai Ji

Centre Shaolin Zen des monts Sutton • Shaolin Zen Center of Sutton Mountains
450-538-0725
50 principale nord, Sutton
www.sdcshaolin.com
FOR ALL AGES / POUR TOUS LES ÂGES
Calm the mind, Cultivate the Heart, Strengthen the Body
Apaiser l'Esprit, Cultiver le Cœur, Fortifier le Corps

AU RENDEZ-VOUS DE LA MODE

VÊTEMENTS et CHAUSSURES
HOMMES et FEMMES

MERREL COLUMBIA MEXX
Bianca Nygard, Woolrich, Giga, Killtec,
Maillots de bain Powder Room, Joanel, Taos,
Nunn Bush, Crocs et Superfit (enfant)

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

Les maisons
Trigore

Gestion et réalisation de projets
Entrepreneur général

Projet HAUS à Granby
www.espacehaus.ca

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

NOVOCLIMAT
CONFORT, SANTÉ, ÉCONOMISER

MÂTRE-CONSTRUCTEUR
ARGENT
abritat
VOTRE GARANTIE

RBQ: 8347-8230-39

Fred.nony
Design D'espace

Plus de 20 ans d'expérience
en design d'intérieur
résidentiel,
commercial
et événementiel

projets clé en main
conseil
home staging
mobilier sur mesure

438 881 5292 / fred.nony@yahoo.ca

L'ingéniosité en coaching, l'art de la Présence.

Chronique du coach



Vous vous êtes peut-être posé cette question :

Pourquoi la chronique du coach?

D'abord, je tiens à vous dire combien j'apprécie que vous preniez le temps de partager ce moment avec moi. Cette chronique est née de ma passion du coaching et de mon désir de mieux faire connaître ce mode d'accompagnement qui fait preuve d'ingéniosité.

Encore récent et méconnu, il mérite une place de choix dans le monde de l'accompagnement et de la réalisation du potentiel humain. Je suis heureuse, en ce début 2012, de vous souhaiter une nouvelle année où vous choisirez de prendre le temps pour ce qui est vraiment le plus important pour vous.

Alors, voilà, qu'est-ce que le coaching?

Le coaching est une approche d'accompagnement professionnelle qui se définit, entre autres, par 11 compétences clairement reconnues par la Fédération internationale des coachs (www.coachfederation.org et www.coachquebec.org) Selon moi, la présence est la plus fondamentale de ces compétences sur laquelle se fondent toutes les autres. Une présence de qualité, ainsi qu'une relation de confiance établie entre le coaché et le coach, permettent une écoute active et attentionnée, des feedbacks plus justes, des questions puissantes qui ouvrent vers de nouvelles possibilités et des prises de conscience, des requêtes plus audacieuses ainsi que des progrès plus rapides.

Selon le niveau de maîtrise du coach, la pratique de ces compétences pourrait s'attribuer la qualité de ce qui est ingénieux, c'est-à-dire « plein d'esprit d'invention et d'adresse » (*Le Petit Larousse*). L'adresse du coach se développe par la pratique, la formation continue, la supervision d'un coach-mentor et une pratique régulière de développement de la

présence en méditant, par exemple, ou simplement en se réservant du temps en silence dans la nature.

Qu'est-ce que la présence ?

La présence c'est la capacité d'être à l'écoute de l'autre dans l'accueil et le non-jugement; de se laisser guider par l'intuition, de voir au-delà des mots ce qui est en fait vraiment exprimé.

Quand le coaching devient un art, on pourrait parler, en toute humilité, d'ingéniosité. Car le coach n'est pas l'expert, vous êtes l'Expert de votre vie. Vous reconnaissez vos ressources, vos forces, votre responsabilité et autonomie. Le rôle du coach est de favoriser un processus qui mène à la réussite : celle de réaliser vos objectifs personnels ou professionnels. Du coup, ce même processus est bien plus que l'atteinte de résultats ou de changements de comportement. À un autre niveau, le coaching se veut transformateur. En cours de processus, les prises de conscience ont soutenu des actions différentes et de meilleurs résultats, parce que plus alignés avec vos valeurs. De plus, vous avez acquis de nouveaux outils. Un coach agit tel un catalyseur du changement, c'est-à-dire qu'il est un facilitateur. Le coach bienveillant s'assure de votre progrès.

Je suis consciente que d'écrire à propos du coaching, c'est comme parler d'une délicieuse mangue ou de chocolat cru à quelqu'un qui en aurait jamais mangé. Car vraiment goûter le coaching est la meilleure façon de savourer pleinement son ingéniosité et d'en connaître les bénéfices dans sa vie. Je vous invite donc dans le cadre de **La semaine internationale de coaching du 5 au 11 février 2012** à une telle dégustation de Coaching Espresso. Com-muniquez avec moi si vous désirez goûter au coaching.

Francine Dubuc, BSS, ACC

Coach professionnelle

Membre de la Fédération internationale des Coachs

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



ESPACE mosaik MOBILIER D'ART EXCLUSIF



- Mobilier exotique et objets décoratifs
- Service de design et d'ébénisterie sur mesure



Ouvert du jeudi au dimanche de 10 h à 17 h
341, chemin Knowlton,
Lac Brome

450 243-5008
jean@espacemosaik.com
www.espacemosaik.com

POURQUOI ÉTUDIER?

Voici un témoignage susceptible de piquer la curiosité des personnes ayant du « Temps libre » et le désir insatiable d'enrichir leurs connaissances dans des domaines les plus variés : histoire, littérature, musique, arts visuels, santé, sciences naturelles et sociales, pratique de l'ordinateur... Quel plaisir de retourner de plein gré sur les bancs d'école sans examens à passer en fin de compte! Quelle satisfaction de mieux comprendre les grands enjeux de la société moderne. Voilà ce que vous offre l'antenne universitaire du troisième âge de l'Université de Sherbrooke dans Brome-Missisquoi. Et maintenant, grâce à Le Tour Flash, nous pouvons connaître la programmation et les modalités d'inscription d'un simple clic. Quel bonheur!

Madame Claudine Francey, de Sutton, est l'une de nos étudiantes les plus fidèles. Et elle vous explique, ici, pourquoi.

« C'est certainement en qualité de doyenne que la demande me fut faite de rédiger cette recommandation, et j'en suis très honorée.

Au tout début, je me suis rendue à Granby suivre un cours sur l'Art, donné par Mme Tiziana-Tabbia Plomteux. Plus tard, ce fut un cours de madame Nicole Beaudry sur la musique. À Granby encore, un cours fort intéressant : "Comment rédiger

des mémoires", m'a beaucoup apporté aussi (le suivait alors notre amie madame Gabrielle Bertrand!).

Avec les années, ayant plus de difficulté à me déplacer, je fus très heureuse de pouvoir suivre ces cours précieux à Cowansville, et maintenant, plus merveilleux encore, directement à Sutton.

Le choix des cours est excellent. Je participe avec joie à ceux de musique, peinture, géologie, philosophie, religions, etc. Nous sommes comblés par un choix judicieux de professeurs, et je souhaite très fort que les organisateurs – et j'en profite pour les remercier – soient récompensés par de nombreuses inscriptions, et que notre belle région, loin des grands centres, puisse bénéficier encore longtemps d'une si précieuse instruction.

Persévérance à tous ceux et celles que je dépasse par mes quatre-vingt-six ans! »

Claudine Kistler (Francey)

P.-S. Il n'y a que l'Université et les Docteurs qui me rajeunissent en reprenant mon nom de jeune fille...



www.restaurantlyvano.com

Spécialités pâtes & grillades

Créez votre propre
table d'hôte 4 services

Bières et vins vendus sur place

Réservation

450 298-1119

fermé les mardis et mercredis
4 rue Principale, Frelighsburg

Sophie Lalonde
Cell: (514) 973-4080
Bur: (450) 655-4080
Groupe Sutton Harmonie
Agence Immobilière
www.suttonquebec.com
Sutton

MLS 8671869 24 Ch Woodard, Sutton
4 CAC, 1+1 sdb, sup. terrain 25 000 pP. Propriété ancestrale entièrement rénovée. Calorifères en fonte, boiserie et planchers de bois confèrent beaucoup de cachet. Vue incroyable sur Sutton et les montagnes. Superbe aménagement paysager avec arbres matures. 398 000\$

MLS 8555605 187 Ch des Sources, Abercorn (Sutton)
Magnifique maison de campagne. Charpente massive, plancher de bois, plafond cathédrale, bibliothèques intégrées, foyer de masse, espaces lumineux. Terrain 5 acres avec ruisseau. Vue splendide sur le Mont Pincle, l'étang et le boisé. Grandes terrasses orientées S-O. 685 000\$



Les membres de la
**Caisse populaire Desjardins
de Brome-Missisquoi**

sont invités à
l'assemblée générale annuelle
qui aura lieu
le lundi 23 avril 2012, à 19 h
à l'Érablière de l'Artisan
396, ch. Hallé Ouest, Brigham.

**Un membre, un vote,
c'est notre distinction coopérative.**



Coopérer pour créer l'avenir

Century 21

PANORAMA
Courtier immobilier agréé

3, Mont Echo, Knowlton Qc, JOE 1V0

Vistez notre site Internet pour une description complète
des propriétés et pour visionner leurs photos.

Visit the website for color photos and detailed
descriptions of our properties.

www.century21.ca/panorama

450.242.2021



Jehane Benoît, génie de la cuisine d'ici, au menu du Musée de Sutton en 2012 !

Je ne me doutais pas, au début des années 1980, quand j'ai acheté mon premier four à micro-ondes, un **Genius** de **Panasonic**, que j'allais un jour créer une exposition sur l'ingéniosité de son porte-parole, madame **Jehane Benoît**.



Après ma mère, qui avait fait de l'encyclopédie culinaire de **Jehane** son livre de référence, j'avais acquis l'encyclopédie pour la cuisine au micro-ondes en sept volumes. Il y a deux ans, après avoir réalisé l'exposition *Les Canadiens passent par Sutton en train*, j'ai su que **Jehane Benoît** avait vécu à Sutton, qu'elle avait épousé **Bernard Benoît** et qu'elle était la grand-mère de **Susan**, épouse de l'ex-maire **Kenneth Hill**. Depuis, je rêve à cette exposition qui sera présentée à compter du **21 mars**, jour anniversaire de sa naissance (en 1904).

Depuis que j'en parle autour de moi, une grande majorité des gens me disent posséder au moins un des 52 livres qu'elle a édités, en français ou en anglais. Car **Jehane** était aussi bien connue au Canada anglais qu'au Québec. Elle a animé des émissions de télé à Radio-Canada, mais aussi à Radio-Québec et à CBC, à Toronto. Elle a fait de la radio et a publié de nom-

breuses recettes dans des magazines. Son « best-seller », l'Encyclopédie de la cuisine canadienne, éditée en 1963, a continué de se vendre après son décès à Sutton, le 24 novembre 1985, et aurait maintenant dépassé plus de deux millions d'exemplaires! Un record de tous les temps! Son génie, c'est de nous avoir offert, en toute simplicité, les bases de la cuisine d'ici, toujours reconnues près de 50 ans après avoir été publiées.

On pourra voir des manuscrits, des livres et des artefacts lui ayant appartenu, prêtés gracieusement par **Susan et Kenneth Hill**, ainsi qu'un documentaire réalisé à partir de témoignages de gens qui l'ont connue. Nous cherchons aussi à reproduire la cuisine de sa maison de Sutton, là où elle a élevé des moutons et tenu la boutique, appelée **Noirmouton**.

Vous découvrirez donc l'histoire de cette grande dame de la cuisine, diplômée en chimie de l'Université Paris-Sorbonne, qui favorisait déjà l'achat de produits frais locaux pour réaliser ses recettes. Ce n'est pas tout, car plein de gens de la région mettront également leur ingéniosité au service de l'exposition.

Ainsi, les enfants de l'école primaire de Sutton ont été invités à peindre des assiettes de carton évoquant **Grand-Maman Jehane**. Des restaurateurs d'ici ont également été invités à mettre au menu de leur établissement au moins une recette inspirée de **Jehane Benoît**, en utilisant exclusivement des produits du terroir de Brome-Missisquoi. Des artistes et artisans produiront également des œuvres qui seront exposées au musée et vendues par un encan silencieux qui débutera dès le cocktail d'ouverture le **21 mars**, jusqu'à la fermeture le **24 novembre 2012**. Une intégration totale des talents d'ici!

Le musée est ouvert les samedis et dimanches, de midi à 16 h. Entrée : **5 \$**, comprenant la visite de l'exposition permanente, certains éléments *des Canadiens passent par Sutton*, et aussi une chance de gagner des prix offerts par des commerçants locaux. Si vous avez des choses à prêter ou des histoires à raconter, appelez-moi : **450 538-2883**.

Richard Leclerc



Tarte Hongroise aux pommes



*Animal fait d'ustensiles,
de Véronique Filsjean.*

Vous êtes unique et méritez un traitement unique

Guy Choisière
Pour la gestion
de votre portefeuille privé.

RBC Dominion
RBC
RBC Dominion
votres mobilisations

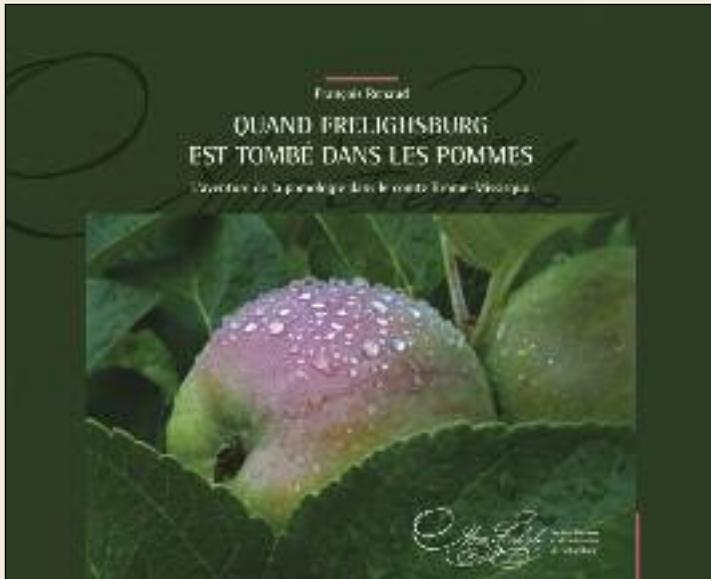
Guy Choisière, GPC, FCSI
Vice-président
Gestionnaire de portefeuille

35 Dufferin, Granby
450 375-8181
1 800-578-2991
www.guychoisiere.com

RBC Dominion valeurs mobilières inc. et la Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées.
* Membre FCFP. © Marque déposée de la Banque Royale du Canada utilisée sous licence. © Copyright 2012 Tous droits réservés.

L'INGÉNIOSITÉ DANS LES VERGERS DE FRELIGHSBURG

Après *FRONTIÈRE, DOUANE ET CONTREBANDE*, publié en 2009, voici que la Société d'histoire et de patrimoine de Frelighsburg (SHPF) s'attaque à un autre volet de son histoire en projetant d'éditer un ouvrage qui aura pour titre *QUAND FRELIGHSBURG EST TOMBÉ DANS LES POMMES*.



« Avec ce projet, la SHPF fait œuvre de pionnier en matière d'ingéniosité », affirme François Renaud, auteur de l'ouvrage en chantier. « Non seulement faut-il une belle dose d'audace pour oser lancer un tel projet de publication, mais surtout, des trésors d'ingéniosité pour arriver à le financer! »

Pour illustrer le thème de l'ingéniosité, l'auteur avait d'abord pensé à nous faire un portrait de Maurice Poulin, un pomiculteur qui s'est employé, durant vingt ans, à créer des échelles et des tables pour faciliter le tri, un vernier pour calibrer les pommes, de même qu'une cloueuse automatique pour assembler les minots de pommes. Finalement, François Renaud a décidé d'offrir un passage de son livre aux lecteurs du journal *Le Tour*. L'ingéniosité arrive là où on ne l'attend pas!

Extrait...

Vers le début des années 1950, le besoin en main-d'œuvre finit par représenter un problème complexe à gérer pour les pomiculteurs de la région de Frelighsburg. Les autorités fédérales proposent alors de leur venir en aide en ouvrant des bureaux de recrutement saisonniers dans diverses régions du Québec.

Madame Odile Simard¹, qui a vécu cette époque, se souvient que le premier contingent de cueilleurs envoyés par les autorités fédérales au lendemain de la guerre étaient des militaires étrangers : italiens, polonais, hongrois, tchécoslovaques. « Une quinzaine d'hommes en tout, tous avec des uniformes différents,

très usés, dépenaillés pour certains. D'où sortaient-ils ? Prisonniers, soldats alliés, futurs immigrants ? Comme aucun de ces hommes ne parlait français ou anglais, je ne suis jamais arrivée à comprendre comment et pourquoi ils étaient débarqués au Canada.

« Au verger, nous avions aménagé des dortoirs dans l'ancien poulailler ainsi que dans une section du garage que nous avions nettoyée et repeinte. Au surplus de l'armée, j'avais acheté des lits superposés, des matelas, des oreillers, des couvertures et de la literie pour une cinquantaine de personnes. Des draps de beau coton blanc, épais et solide. Dès le premier soir, j'ai été horrifiée de constater que mes militaires étrangers se couchaient tout habillés... Avec leurs grosses bottines sales dans mes beaux draps blancs! Durant des semaines, j'ai lavé ces draps tous les jours dans ma lessiveuse dont le moteur fonctionnait à l'essence!

« Avec une cuisinière que j'avais embauchée, nous avons mis au point un menu nourrissant et de qualité : des

œufs, des fèves au lard, des saucisses, de bonnes soupes, des pommes de terre, des carottes, du jambon et du bœuf, le tout accompagné d'un excellent pain frais que le boulanger venait nous livrer chaque matin. Tous nos cueilleurs locaux mangeaient avec un bel appétit, mais pas un de ces militaires ne touchait à la nourriture. Ils ne mangeaient que du pain! Et quand je changeais leurs lits, je retrouvais des quignons de pain dissimulés sous les draps, sous les oreillers, même sous les matelas... Là non plus, je n'ai pas compris.

« Un jour, les Italiens m'ont fait comprendre qu'ils souhaitaient m'inviter à manger chez eux. Ils avaient improvisé une petite cuisine dans leur dortoir et avaient préparé des pâtes avec une sauce tomate délicieuse. Dans la sauce, j'avais remarqué de petits morceaux de viande grillée qui avaient l'apparence de grains de pois. Quand j'ai demandé ce que c'était, ils se sont regardés, se sont mis à rire et m'ont expliqué, avec de grands gestes et des éclats de rire, que c'étaient des oiseaux... Des geais bleus! »

Notez que *QUAND FRELIGHSBURG EST TOMBÉ DANS LES POMMES, L'aventure de la pomologie dans le comté de Brome-Missisquoi* sera lancé entre le 15 et le 30 mai, en pleine floraison des vergers.

¹ Veuve de feu Pierre Simard, propriétaire du verger Yamaska, aujourd'hui rebaptisé Verger Sud.

Société d'histoire et de patrimoine de Frelighsburg

Venez nous mettre au défi !

COWANVILLE



Murano

www.cowansville.nissan.ca



Cube



Juke



Rogue



Sentra



Altima



Frontier

DÉCOUVRIR un nouveau sens

185, rue de Salaberry 450 263-8889

COWANVILLE



www.cowansvillemazda.com



mazda 2



mazda 5



mazda 6



mazda 3



Le tout NOUVEAU CX-5 2013

vroom-vroom

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANVILLE



Sienna

www.toyota.ca



Yaris



Camry



Rav4



Corolla



Tacoma

165, rue de Salaberry 450 263-8888



John Powell Noyes, avocat et historien

John Powell Noyes fut avocat, journaliste et auteur de plusieurs articles et livres sur l'histoire locale des pionniers. Né dans le canton de Potton, Québec, le 15 septembre 1842, il était le fils d'Herman B. Noyes et Sarah Powell. Son père était natif de Turnbridge, Vermont. Les ancêtres de Noyes avaient quitté l'Angleterre en 1634 pour s'établir au Massachusetts. Pendant qu'il est encore tout jeune, la famille Noyes déménage à Bangor, dans l'état de New York, comté de Franklin où il demeure jusqu'en 1861, année où il vient s'installer à Waterloo, Canada-Est.

En 1862, John P. Noyes entreprend ses études de droit. Il est admis au Barreau en octobre 1866 et il pratique à Waterloo jusqu'à 1891. Il est l'associé de Lucius S. Huntington de 1866 à 1879. C'est ce même Huntington qui, alors député fédéral de Shefford, dévoila le célèbre scandale du Pacifique lequel força la démission du gouvernement de John A. Macdonald en novembre 1873. En 1879, Noyes est nommé conseiller de



John Powell Noyes
(source: *The First Report of the Missisquoi County Historical Society - 1906*)

Alors qu'il était toujours aux études, Noyes devient l'éditeur du journal hebdomadaire, *Waterloo Advertiser*, poste qu'il occupera entre 1864 et 1875. Le 1er janvier 1867, à la suite de l'incorporation du village de Waterloo, Noyes est nommé au poste de secrétaire-trésorier, rôle qu'il assumera pendant plus de 10 ans. Après avoir été président de la Commission scolaire de Waterloo, il est élu maire de la ville de Waterloo le 14 janvier 1891.

Toujours en 1891, Noyes est nommé, au palais de justice de Sweetsburg, protonotaire de la Cour supérieure du district de Bedford, greffier de la Cour de circuit et greffier de la Couronne et de la Paix. Le protonotaire est responsable de l'administration d'un greffe de

la Cour supérieure, endroit où l'on conserve les archives de ce tribunal. Il peut également rendre jugement dans des causes non contestées par la partie défenderesse. À la suite de cette nomination, Noyes déménage à Cowansville où il demeurera jusqu'à son décès en 1924. Il fait l'achat d'une très grande maison (231, rue Principale) construite trois ans plus tôt et voisine à l'est du musée Bruck. La famille Noyes occupera cette maison jusqu'à 1928, alors que le docteur Alfred C. Paintin en deviendra le propriétaire. Cette maison fait maintenant partie du Circuit patrimonial de Cowansville.

Noyes était aussi un passionné de l'histoire locale. Il est l'auteur de nombreux textes historiques traitant des pionniers de notre région, dont deux livres, *Some Pioneers of Shefford* en 1900) et *Canadian Loyalists and early settlers in the District of Bedford* (Cowansville en 1905). Le 15 août 1904, Noyes devient le deuxième président de la Société d'histoire du comté de Missisquoi, remplaçant dans cette fonction le docteur Cedric L. Cotton de Cowansville, décédé deux mois auparavant.



Vers 1896, maison de John P. Noyes à Cowansville
(photographe : John Austin Wheeler)

la Reine. Mentionnons que les conseillers de la Reine avaient alors pour fonction d'aider les avocats de la Couronne et que le Québec a cessé d'en nommer en 1976. Lorsque la section du Barreau de Bedford est créée en 1886, Noyes en devient le premier bâtonnier et il le demeurera pendant trois mandats. En 1887, il est élu bâtonnier général de la Province.

Noyes épouse, le 15 novembre 1867, Lucy Ann Merry de Magog, née le 2 août 1839. Venue à Waterloo comme enseignante, elle est une des premières diplômées de l'École normale McGill à Montréal. Peu de temps après son mariage, elle quitte l'enseignement pour s'occuper de sa famille. Plus tard, elle sera très impliquée dans la Société chrétienne de tempérance des dames. Pendant de



nombreuses années, elle tenta de sensibiliser les autorités scolaires provinciales de l'importance d'enseigner aux jeunes, les dangers du tabac et de l'alcool. Le couple a six enfants, deux fils et quatre filles. Lucy Merry Noyes décède à Cowansville, le 19 janvier 1898.

Le 14 mai 1923, vers 11 heures du matin, alors que Noyes est au palais de justice de Sweetsburg plaidant une cause pour la Couronne, il se sent mal. Il est immédiatement transporté à sa maison de la rue Principale où il décède vers 15 heures, malgré les soins prodigués par les médecins Follin Pickel et George Fuller. Il a 80 ans. Il est inhumé au cimetière de Waterloo.

Michel Racicot
Société d'histoire de Cowansville

FORGED'OLL
UN ARTISAN DANS LA TRADITION DE L'ÉBÈNE
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

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444

**BISTRO
BEAUX LIEUX**

Restaurant
Du jeudi au dimanche à partir de 17 h

www.bistrobeauxlieux.com

**HORIZON
HOTEL MOTEL**

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

44 motels Salle à diner Piscine int. chauffée Bains tourbillon Salles de réception pour mariages et autres occasions Salle de conférence Randonnée pédestre Tennis extérieur	44 units Dining Room Indoor heated pool Jacuzzis Reception Hall for weddings and other occasions Conference room Hiking trails Outdoor tennis
---	--

Bar / Disco

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

**Le Pleasant
Hôtel & Café**

450 538 6188
www.lepleasant.com

Nouveau au resto

Table d'hôte
Menu dégustation
Inspirations de la semaine
du jeudi au dimanche dès 16h

brunch • cocktail • souper
1 Pleasant, Sutton




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

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




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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton

John Boudreau
www.coldbrook.ca

ALARME
CONTRÔLE
ELECTRICITÉ



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

RAYNALD POIRIER

Tél. : 450.538.3424
Fax : 450.538.4432
acerpoirier@axion.ca
86, Chemin Maple
Sutton (Québec) J0E 2K0

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

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC
Pharmaciens

Service de livraison gratuit

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

Affilié à
brunet

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

76, rue Principale Sud
Sutton (Québec)
J0E 2k0

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

LE SPECIALISTE



Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

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

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



I lack Ingenuity

No, it's true. At this moment I feel very uningenious. I am ingenuity-less. Whatever clever or inventive writing you seek is missing from this article. You're on a fool's errand, so go read elsewhere.

You see, I told editor Denis Boulanger—that this was some time ago—that I would be happy to write again for *Le Tour's* Spring issue. *Ingenuity* was a word I knew well, one with which I felt comfortable. Indeed, there was little need even to look it up. Surely a good idea would come to mind over Christmas or soon after. Something meaty would eventually manifest itself. In the end, it would all turn out better than I, let alone he, expected.

But alas, it just hasn't happened. Sorry to disappoint you, Reader. I've run up my white flag! At this point, I think *Ingenuity* would be to devise a way, or evince a plausible reason why I could get out of this writing assignment. But it's too late for that. Denis called just today; he hadn't heard from me. He was worried, and just wanted to assure himself that a block of white space wouldn't appear in *Le Tour* where my article should be. "It'll be fine, Denis," I lied. So I can't let him down now.



I really *did* try hard to elucidate *Ingenuity*, though admittedly I discounted the obvious idea. It seemed that describing some self-made act or method that I felt was ingeniousness would be wrong-headed. It seemed self-aggrandizing to tell you how some travel technique—a way of arranging my pack, or how to barter in the markets of some dodgy country—was *just the biz*. Besides, I've already told you how to make coffee at 4 a.m. in Latin America which, by the way, I did for 32 days in November/December. So I dropped this idea entirely. I abandoned anything that started, "Listen to how cool this is," because the unspoken "and see how smart I am for thinking of it" would also scream out.

After that, I got side-tracked thinking I had discovered that the French word for *Ingenuity*, *Ingénuité*, actually means something different in French than it does in English. This, I knew, was against the rules; Denis always gives us a word that means the same



thing in both languages! I pursued my *discovery* with the vigor of having identified a second shooter on *the grassy knoll*, the assassination of JFK thrown open again to conspiracy.

I was wrong, of course, but I learned a lot, including that *Ingénuité* does indeed mean something different in French. However, the word the French writers had gotten from Denis was instead *Ingéniosité*, which did mean the same. Oops. I'd better leave French to the Francophones! In the end, no scandal to uncover, no missing frames from the Zapruder film. All my time had been ill spent.

Finally, I went on an *isn't-technology-fabulous?* jag. I thought of writing about how I'd helped many friends with computer-y things—their iPods, Kindles, iTunes accounts—but *not* because I'm so smart. Oh, no. It is because companies, like Apple, now make devices that operate so intuitively that you can learn them yourself, no manual, no instruction. "That's true ingenuity," I struggled to say; "to design a device that you can learn by yourself!"

It's obvious now what a bad idea *that* was. I'd backed myself into a corner: either my thesis was wrong—if their iPad was so damned intuitive, why couldn't my friends learn it all for themselves?—or I was calling myself *Mr. Smartypants* just because I could help them. I'd fallen into the very trap I had rejected at the start! I wasn't back to square one, I was living there.

So how can this be? I think I'm a smart guy. I should be able to write of something interesting about *Ingenuity!* Or maybe I can't. Or, maybe...whoa, that *was* ingenious!

Jay Sames
jay.sames@gmail.com



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

12-B, Principale Sud,
Sutton (Québec) J0E 2K0
T. 450 538-0022
F. 450 538-2226
lelivredor@primus.ca



*** (3 étages)

Condos Altitude Sutton
1 888 538-4141 / (450) 538-6141
C.P. 2214, Sutton, Québec J0E 2K0
condosalitude@condosalitudesutton.com
www.condosalitudesutton.com
15 unités / 15 units

4 étages de montagne, sols aux pieds, 1 à 5 chambres, vue panoramique, cuisine entièrement équipée, foyer, 1 à 3 salles de bain, lave-vaisselle, laveuse, sècheuse dans presque tous les condos.

Forfaits ski, ski de fond et raquette disponibles.

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

Ski, cross-country and snowshoes packages available.

Ski de fond

Un sport ingénieux!

« La légende veut que l'un des sports frère du ski de fond, le télémark, soit né lorsqu'un roi de Norvège a dû fuir devant des envahisseurs. Il avait comme seule arme des skis et un bâton. C'est avec ingéniosité qu'il a réussi à s'en sortir en inventant le virage télémark », explique « le bon génie » des pistes à Sutton en haut, Daniel Martin.

Selon ce dernier, il faut effectivement faire preuve de beaucoup d'ingéniosité pour réussir à bien entretenir les pistes conformément à la géographie du terrain. Il faut faire de longues distances et repasser plus d'une fois. À Sutton en haut, vous retrouverez donc une belle surface sans bosses. « Il y a toujours un jeu de traçage pour pouvoir donner aux skieurs une expérience unique. Lorsqu'on réussit à compléter l'ensemble des éléments de cette importante étape, on atteint l'extase! »



Daniel Martin et Micheline Côté ont contribué à la relance de Sutton en haut à l'hiver 2010-2011.

Daniel Martin rappelle que Sutton en haut s'est toujours démarqué par ses paysages uniques où il est possible de se rendre, depuis près de 40 ans, autant à plus de 600 mètres d'altitude que dans le fond des gorges. Déjà, le départ a lieu à 400 mètres d'altitude, ce qui permet un meilleur approvisionnement en neige. De plus, depuis environ cinq ans, il y a eu une amélioration de la signalisation et de l'entretien des pistes.

Il ajoute que l'accueil du personnel bien formé est

chaleureux, tout comme le chalet en bois aux allures rustiques qui vous recevra avec un feu de foyer agréable.

En terminant, il insiste sur le fait que les dernières technologies ont permis une amélioration du confort de la pratique du ski de fond, autant au niveau de l'équipement que de la glisse. « Il est maintenant doublement plus facile d'aller chercher notre plaisir. De plus, les bénéfices que procure la pratique de ce sport sont nombreux, car il est l'un des plus complets pour l'entraînement. Même les personnes avec des problèmes d'articulation peuvent le pratiquer, puisque le travail se fait tout en douceur », conclut Daniel Martin.

Pour vivre à plein l'expérience de glisser sur la neige!

Depuis l'an dernier, Arbre Sutton et Sutton en haut sont devenus une coopérative. L'équipe nouvellement en place fait preuve de beaucoup d'ingéniosité pour réussir à tenir et à développer ce centre de plein air. De nombreux projets sont dans l'air!

Un total de 32 kilomètres de pistes est offert aux amateurs de ce sport d'hiver complet : six pistes de calibre facile, six pistes de niveau intermédiaire et trois pistes pour les experts, dont deux non entretenues.

La coopérative vous offre également de nombreux services pour vous faire passer un moment mémorable : stationnement, accueil, location d'équipement complet de ski de fond (base lisse ou à écailles/sans cire), location

d'équipement de ski hors-piste, salle de fartage, patrouille, carte des sentiers et refuge chauffé.

À surveiller pour améliorer votre glisse : des cliniques de fartage auront lieu avec Joël Jobin de la boutique *La vie dehors*. Plus de détails à l'adresse www.suttonenhaut.com. Bon ski!

Andréanne Larouche

TOUT SOUS UN MÊME TOIT

ÉVÈNEMENT STAGING	TRAITEUR
Pour votre mariage, louez nos éclatantes chaises de modèle Chiavari Or, Argent, Blanc, Acajou et Crystal ou Martha Blanche ou Pin Naturel et complétez le tout avec une nappe, surnappe et serviette assortie. Visitez notre salle de montre. Profitez de nos promotions et de nos judicieux conseils.	De nombreuses options pour toutes vos réceptions. Que ce soit en style buffet ou avec service, notre équipe s'assurera que votre événement soit impeccable et mémorable. Saviez-vous que nous produisons des bonbonnières et des ballotins pour toutes occasions. Évitez les complications, utilisez BUZZ TRAITEUR.

509 rue Sud, Cowansville • 450 268-2899 • info@buzzservices.ca

Century 21
PANORAMA
agence immobilière

Maurizio Collini
450 242-2472
www.century21.ca/maurizio.collini

SUTTON
Maison impeccable immergée dans la nature. Charming new home in move-in condition!
299 500 \$

ATELIER A. BELLAVANCE

450-534-1616
www.alanbellavance.com

interior design d'interieur

Virginie Catenne
t: 450.538.0922
virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

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

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

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

PRO | DESIGN

Gestion et développement de projets
travaux d'excavation et aménagements paysagers

Vincent Proteau, prop
450-521-6731

Antiquités
G. Chamberland

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

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

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

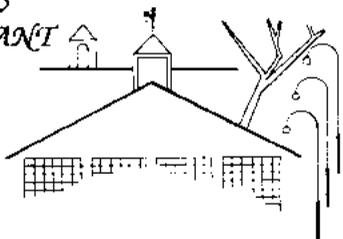


AUX 2 CLOCHERS BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Terrasse sur la rivière

Fermé le lundi

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



"André et Martine"

Abercorn

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

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

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

Boulangerie Croissanterie
450.538.6453
15 rue Thibault N. Abercorn QC J0E 2K0



Musée du chocolat
Visites guidées et démonstrations

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

8, Principale Sud, Sutton
450-538-0139

Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

L'Érablière Gaby-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

LES MARCHÉS TRADITION
Super comme marché!

SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable

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

ATTENTION
SAQ

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

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

CINQ FÉLINS ET UN HUMAIN OU L'ART D'ÊTRE MALIN

Quel adorable chaton il était! Chopin est arrivé dans ma vie et dans mon modeste appartement un soir de printemps. Lui et moi filions le parfait amour et... jamais je n'aurais imaginé que ma petite famille s'agrandirait si vite! C'est alors que Bach est arrivé un matin de juin, Clara le soir de l'Halloween, Sissi un soir glacial de janvier et Lola un joyeux après-midi à la fin de mars.

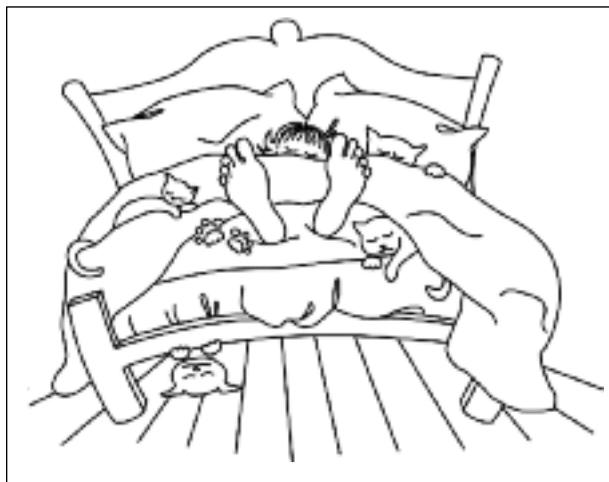
Le lit était heureusement assez grand pour que nous puissions nous y blottir tous en même temps. Mais bonheur au lit n'est pas gage d'harmonie. Il fallait qu'ensemble nous mettions la patte à la pâte afin de délimiter notre terrain d'entente. Six dans un appartement plutôt réduit... il fallait faire preuve d'ingéniosité.

La chambre, le salon et les rebords de fenêtres étaient les aires communes de plaisirs et rêveries illimités. Quant à l'exiguë cuisine, territoire de tous les dangers qui avait mis à rude épreuve la complicité familiale, nous avons convenu que jamais un « deux pattes » ne pourrait s'y trouver en même temps qu'un « quatre pattes ». La patience, la constance et un mois de vacances ont eu raison de l'inquiétude de trébucher sur une queue avec un couteau ou une casserole d'eau bouillante à la main! Mais la plus grande satisfaction pour mon cœur de maman était de compter dix grands yeux alignés derrière la clôture imaginaire qui me suppliaient de me dépêcher lorsque venait le moment de repaître les petits ventres affamés.

Comme tout ce qui entre doit sortir, il fallait résoudre le problème des émanations provenant de la minuscule salle de bain. Tout effluve suspect aurait trahi la présence d'autant d'âmes en si peu d'espace et nous aurait conduit tout droit à l'éviction pour non-conformité de bail. La profonde baignoire constituait l'unique endroit disponible pour l'emplacement des deux seules litières que nous pouvions nous permettre. Nous avons dû entièrement les réinventer. Leur efficacité s'était trouvée alors tellement améliorée qu'on pouvait passer plus d'une semaine sans odeur aucune!

Dans cet appartement désormais sécuritaire et libre de toute fragrance outrageusement féline, tout le monde avait son petit espace bien à lui. Le mien,

c'était la table de cuisine revendiquée par tous. J'avais déployé toutes les ruses inimaginables pour défendre mon droit de propriété. Le coup de la farine saupoudrée sur l'entière surface m'avait permis de



pourchasser les rebelles en identifiant l'appartenance des traces de petites pattes. C'est en organisant mieux ma résistance avec des petits collants à l'envers que j'ai eu raison du dernier récalcitrant. L'abdication avait été longue et pénible.

Un jour, alors que nous nourrissions notre charmant couple de pigeons par la fenêtre entrouverte du balcon, la propriétaire des lieux est arrivée sans s'être annoncée. Chopin la salue d'un gentil miaou. Bach vient l'identifier de plus près. Les succulents grains de nos amis tourtereaux jonchent la table et sont la preuve indéniable que je contreviens une fois de plus au règlement. Je suis aux aguets et mon sang ne fait qu'un tour. L'intruse avance dans le salon. Lola, toujours sur le rebord de la fenêtre, l'observe attentivement. La dame se retourne, le regard impassible. Clara et Sissi courent dans sa direction pour faire plus ample connaissance. Un seul mot, un seul geste et je suis prête à bondir comme une tigresse qui protège ses petits. Puis, soudainement, je vois madame X lever le nez et remuer la narine... À droite, puis à gauche... Je hume discrètement moi aussi. Rien. Si il y avait dans l'air le doux parfum de l'ingéniosité, de la complicité et de l'harmonie qui régnait en notre demeure et la propriétaire est partie comme elle était arrivée.

Esther Dixon

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

SPÉCIALITÉS :
Réseaux - Mac - Windows - Linux
Vente - Réparation - Installation
Neuf et usagé
et aussi service et entretien sur Mac

Depuis 1997

INFORMATIQUE
CB

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

Ingenuity of the digital kind

Lately, I've been discovering my inner Luddite. I'm not anti-technology, but I would just as soon not have to master yet another new multilevel touch-screen menu, or put on my glasses for a counter-intuitive machine/human interface designed by a 20-something tech wizard in Cupertino. Maybe it has something to do with living in one of the last places on Earth with no cell-phone tower. In Frelighsburg, you don't yet see that strange worldwide phenomenon: people negotiating the streets and sidewalks like zombies, completely fixated on their smart phones.



Scrapheap of electronic gadgets; once state-of-the-art, now mostly useless.

For several decades we have all been living through an astonishing technology boom. We used to run on analog systems which were continuous and analogous, as in the way that moving clock hands correspond to time, and bumps in the grooves of a record replicate the original sound pattern. We have witnessed a massive conversion to digital technology which is based on reducing everything to discrete numbers that can be instantly manipulated in ingenious ways and sent around the world in milliseconds.

I was an enthusiastic Early Adopter of digital technology, seduced by the ingenuity of new consumer electronics. In 1984, I put my vinyl records to the side and bought a Sony Disc-man CD-ROM player. The sound was shockingly clean, but it did not seem to resonate in the room with the same warm vibrancy as a vinyl LP. Had

something been lost in the digital translation? But then, who could be critical in the face of such virtuosic engineering: a laser beam inside a consumer device less than one-inch thick! And such convenience: shuffle and repeat buttons, an hour of play time, no needle, no scratches. Ingenious!

This was to become a familiar trade-off, a compromise routinely accepted when mature, high-quality analog systems were replaced by early digital ones, which were imperfect but convenient.

For years I was a 35mm photography buff, shooting thousands of Kodachrome slides with my Nikon SLR. Then in 1994, I bought my first digital camera, an Apple QuickTake, for \$750. It could only store eight tiny pictures at 640 by 480 pixels. Compared to the extraordinary sharpness and detail of 35mm film,

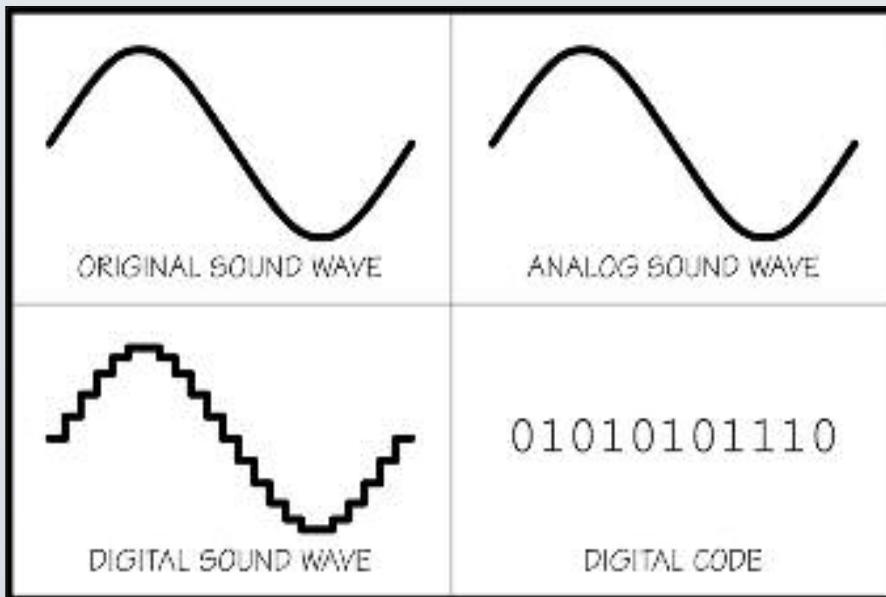
working with an early digital camera was like peering through frosted glass. But it was oh-so-cool to hook up to a Mac and download photos. Plus there was the ingenious Photoshop software for touching up pictures, manipulating them in a million ways.

What was the trade-off here? Amazing benefits were bestowed on the digital-photography pioneer; all your photos were instantly searchable by name, date, size, or by scrolling quickly through thousands of thumbnail images. No more shoeboxes of crumbling prints. Digital photos could be cropped, warped, sharpened, shared, and bad exposure and red-eye automatically fixed. So convenient, so ingenious!

But not so fast! The old 35mm slides had an effective resolution of almost 4,000 x 3,000 pixels, or 12 Mpx. How long would it be before the typical digital camera could compete with an old Kodachrome slide for colour or clarity? A long time, it turns out... Recently, I picked up a palm-sized 14 Mpx camera - 18 years after buying my first digital camera, I had finally caught up to the resolution of slide film.

Lately, I have rediscovered the joy of vinyl. Twenty-eight years after switching to music CDs, I suddenly felt compelled to get out my old turntable and albums. Incredibly, the vinyl was clean and the turntable still spins at 33 1/3 rpm.

Now, there's only one thing to do after a long, stressful day in the digital trenches. Come on down to my pre-digital analog-only '70s den. Start up the old Kodak projector and choose a 100-slide carousel. It advances slide by slide by means of a non-wireless remote with a satisfying mechanical click, while it throws super sharp 8-foot-wide photos on the wall. No HD flat screen behemoth comes close to this resolution.



A simple visualization of analog vs. digital modes.

Put on a vinyl LP and turn the volume up, way up... Immerse yourself in the rich fidelity of the pre-digital experience. Let that big, warm, resonant wave of analog sound wash over you. No MP3 audio compression here. No iPod ear buds allowed. No iTunes Genius playlists. No smart-talking, self-parking appliances. Just an old land line in this smart-phone-free zone. Long may it last!

Eden Greig Muir
Architect
www.ateliermuir.ca

Images by E. Muir. © Tous droits réservés



LES ROCHERS BLEUS
SUTTON
golf & auberge

550, Route 139
Sutton QC JOE 2K0
T 450.538.2324
1 800.361.2468
lesrochersbleus.ca

MEMBRES "EARLYBIRD"	MEMBRES "TWILIGHT"	
<ul style="list-style-type: none"> • Droit de jeu «15\$» taxes incluses • Droit de jeu avec réservation du lundi au vendredi avant 7h30 am (avec réservation 24h) + 2 droits de jeu gratuits valide en tout temps (valeur de 86\$) <p style="text-align: center;">Abonnement 69,99\$ <small>+taxes</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Droit de jeu «15\$» taxes incluses • Droit de jeu avec réservation du dimanche au jeudi après 15h (avec réservation 24h) + 2 droits de jeu gratuits valide en tout temps (valeur de 86\$) <p style="text-align: center;">Abonnement 59,99\$ <small>+taxes</small></p>	
<p style="background-color: #f0e68c; padding: 5px;">MEMBRES "EARLYBIRD+TWILIGHT" 99\$^{+taxes}</p> <p>Oui, je désire devenir membre aux Rochers Bleus SUTTON pour la saison 2012.</p> <p><input type="checkbox"/> MEMBRES "EARLYBIRD" 80,47\$ incluant les taxes.</p> <p><input type="checkbox"/> MEMBRES "TWILIGHT" 68,97\$ incluant les taxes.</p> <p><input type="checkbox"/> MEMBRES "EARLYBIRD+TWILIGHT" 113,83\$ incluant les taxes.</p> <p>Nom : _____</p> <p>Adresse : _____</p> <p>Ville : _____ code postal : _____</p> <p>Tél. (rés.) : _____ courriel : _____</p> <p>MÉTHODE DE PAIEMENT <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Mastercard</p> <p># carte : _____ date exp. : _____</p> <p>nom : _____</p> <p>signature : _____</p> <p style="font-size: small; text-align: right;">Veuillez adresser votre chèque à l'ordre de «Les Rochers Bleus».</p>		
<p>25\$ 1 DROIT DE JEU avec voiturette</p> <p style="font-size: x-small;">Valide sur semaine, sauf les jours fériés.</p> <p style="font-size: x-small;">Sur présentation de ce coupon. Taxes en sus. Valide jusqu'au 31 mai 2012.</p>	<p>50% DE RABAIS À L'ACHAT DE QUATRE PARTIES</p> <p style="font-size: x-small;">Valide sur semaine, sauf les jours fériés.</p> <p style="font-size: x-small;">Sur présentation de ce coupon. Taxes en sus. Valide jusqu'au 31 mai 2012.</p>	<p>80\$ DROIT DE JEU POUR QUATRE (avec voiturettes)</p> <p style="font-size: x-small;">Valide sur semaine, sauf les jours fériés.</p> <p style="font-size: x-small;">Sur présentation de ce coupon. Taxes en sus. Valide jusqu'au 31 mai 2012.</p>

SYLVIE HOUDE

450 298-1111
www.sylviehoude.com

RE/MAX

LES CONDOMINIUMS
Frelighsburg

CONDOS - Neuf (9) unités disponibles. Au cœur du village. Entièrement neufs, de 1 à 3 chambres. Plafonds de 9 pieds, ou cathédrale. Foyer au gaz. Prix à partir de **175 000\$ à 279 000\$** - Txs

	<p>Également à Frelighsburg</p> <p>Lumaine demeure. Site paisible et privé, aucun voisin en vue. Environ 4 acres. Garage double, piscine, spa et étang. 695 000\$</p>
	<p>Résidence de style loyaliste, 12 pièces. Vue sur les montagnes. Adossée au Pinacle. Terrain de 14 acres. Atelier, étag. 695 000\$</p>
	<p>Domaine de 32 acres avec vue et trois bâtiments. Ravissante maison, cabane à sucre avec appartement, garage/atelier. 699 000\$</p>

www.sylviehoude.com

Jamie Lee : la maîtrise ingénieuse et humble du mouvement dans l'art

«...I express my gratitude to the universe for creating and sustaining me, to every one who has touched my life in any way...I thank my wonderful and genuine family, friends and teachers who have all contributed love and inspiration.» J. L.

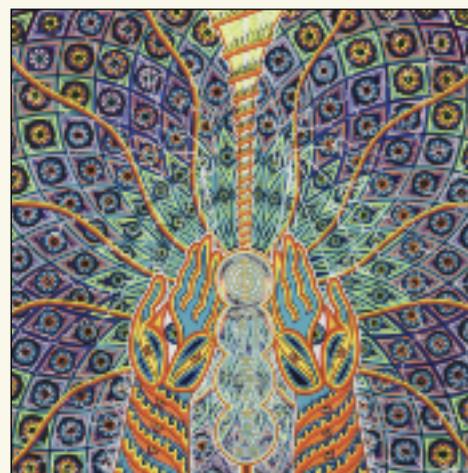
Cette citation est extraite de la courte biographie inscrite sur la première page du site de « l'artiste visionnaire et praticien du yoga » qu'est Jamie Lee (www.mythird-eye.info/main/about.html). Les photos couleurs qui y tournent en boucle, témoignent silencieusement de l'énergie et du génie tranquille de l'auteur, chercheur, communicateur.

couleurs, dont le bleu profond, en contraste avec des tons clairs et des symboles étudiés, se dégage des œuvres. Un peu dissimulé, le mystérieux « Lion » et ses racines jamaïcaines. Ce tableau est maintenant la propriété du centre.¹

Jamie a grandi en Ontario (Brantford). Dès son jeune âge, il apprend à canaliser son rythme de vie à travers des sports poussés (Triathlon et Ironman). Il explore et pratique les principes du yoga, de la géométrie sacrée, de la science et de la métaphysique. Il obtient un Baccalauréat en kinésiologie de l'Université McMaster. Sa recherche artistique se développe en symbiose avec son exploration de la philosophie ésotérique ancienne et des mystérieuses paraboles de la vie. Ce sera la source de sa « résurrection », sa transformation en tant que personne humaine.

Ses deux carrières, peintre et yogi, cheminent en harmonie : gestes patients et mesurés visant l'essentiel. Le tableau « Ajna », qui illustre la une, nous sert une palette de printemps, mais ses jaunes, mauves, bleus ne sont pas que de saison : toutes les teintes portent des symboles (le troisième œil multiplié, les mains, le feu et l'eau, le serpent...) sans oublier les figures de la géométrie sacrée et la pose idéale de la méditation féconde.

On ne sera pas étonné de trouver dans la galerie virtuelle « Constellation Shiva », « Ethereal Tempress », des tableaux qui nous transportent dans l'espace, qui célèbrent à la fois symbolique et équilibre, la figure de Jésus, « Shiva Shakti », « As Above So Below ». Dans une facture différente, « Kali », la femme et ses trois rôles; le guérisseur et les signes



The Healer

Reiki « The Healer », peut être associé à « Ajna » sous plusieurs aspects de sa composition.

En guise de conclusion, un extrait de Herman Smorenburg : « ...The beauty, mystery and grandness of their fruits, stimulates our curiosity... encourages us to open our hearts... that make the soul of the spectator merge with the soul of the painting ».



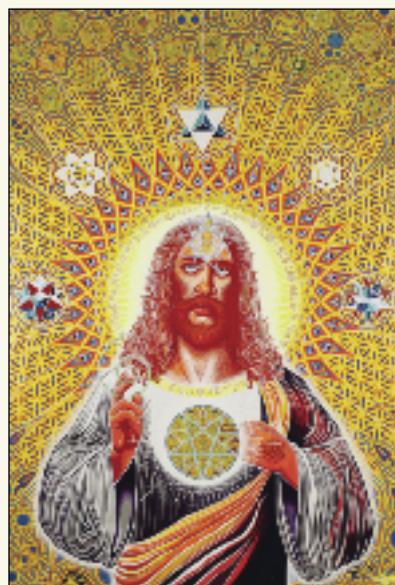
Lunar Om

Merci Jamie, Rachel et Daniel : Satya Yoga Sutton est déjà un rendez-vous recherché : 450 538-0358.

¹ Inmanquable aussi : une création silencieuse et éloquente de Louise A. Roberge!

Lise F. Meunier

Shiva Shakti



As Above So Below

Grâce à Satya Yoga Sutton, j'ai pu causer quelques minutes avec Jamie, un samedi soir de janvier, juste avant qu'il anime un atelier. L'accueil chaleureux et la lumière ambiante nous transportent, l'espace d'un instant, sur une plage bordée par une mer turquoise. Jamie se prête volontiers à une entrevue improvisée où il retrace en quelques phrases, son enfance « active », son parcours d'athlète et d'artiste.

« Flower of Life Mandala » 2005, « Lunar Om » 2006, et « Lion of Zion » 2010 sont les trois tableaux qui nous font pénétrer dans l'atmosphère de Satya Yoga Sutton, un centre dédié à la conscience communicative et au bien-être. La maîtrise des lignes et l'harmonie des



Constellation Shiva



Kali

AUBERGE & SPA WEST BROME

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

Des créations ingénieuses en balade

au Centre d'art de Dunham



Jusqu'au 12 mars *Nous sommes tous des rois et des reines* : une excursion dans le royaume de Sa Majesté Paule Lévesque. Inspirée par les contes de son enfance, l'artiste s'exprime à travers des images reflétant l'époque des rois et des reines. Ses tableaux nous permettent de découvrir des interprétations spontanées, en couleurs lumineuses, où éclate une gestuelle expressive. À la salle Normand Gaudreau aux heures de la bibliothèque, mercredi, jeudi et samedi.

passion : un camion Ford 1948. Demandez-lui les photos! Mais attention : on ne touche pas à ses couteaux magiques! À voir!

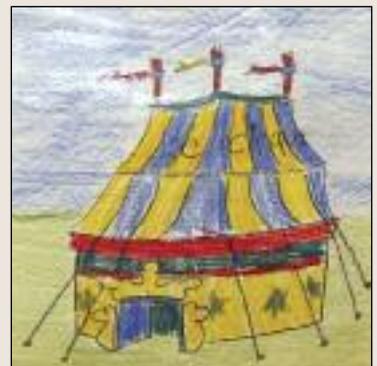
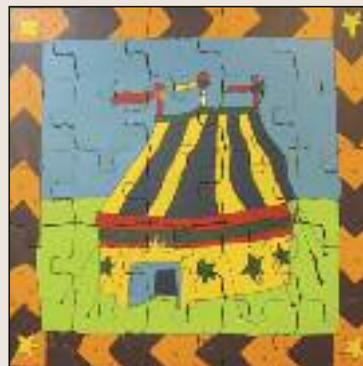
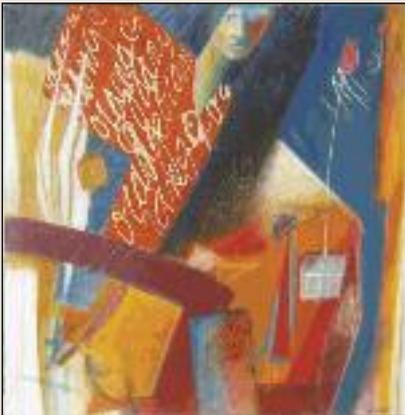
Jusqu'au 30 juin *Le cirque*: en rotation, la série des casses-têtes géants produits, en 2010-2011, par les élèves de l'école de la Clé-des-Champs de Dunham. À l'entrée de la bibliothèque, un dessin d'Élizabeth Doonan réalisé par la classe de 4^e année. Dans la salle Kenneth Baker, une création d'Océane Brisebois-Beaudry produit par la classe de 1^{ère} année. Présentation selon l'horaire de la bibliothèque. Faites un petit jeu en admirant le casse-tête : où sont cachés les ballons, la quille, le chapeau, le monocycle...?



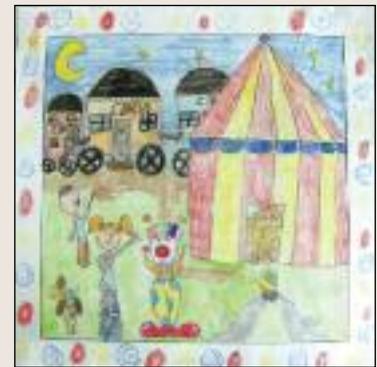
Une nouvelle édition du projet *Autour d'une Exposition 2012 en tournée*, une initiative de la CSVDC (commission scolaire Val-des-Cerfs), permet aux jeunes de visiter une exposition et de participer à un atelier de création. Hélène Lessard et Lucie Champoux, animent les ateliers. Les enseignant(e)s préparent la démarche, en classe, grâce au DVD et au cahier pédagogique. L'exposition est ouverte au public à Granby, Sutton, Waterloo, Dunham, Cowansville, Farnham et Bedford, selon le calendrier des ateliers (**jusqu'au 31 mai 2012**).

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

Lise F. Meunier



Du 24 mars au 26 mai (vernissage 24 mars de 14 h à 16 h) *Patience et pure nature* : une collection de sculptures sur bois de Jean-Guy Bouchard. L'artiste utilise surtout le tilleul, parfois le pin. Il crée des pièces exclusives où on peut reconnaître tantôt une personnalité, tantôt un caractère ou même les deux, selon son intention. Il puise ses sujets dans les activités régionales et traditionnelles et nos entrepreneurs locaux lui parlent sans le savoir. L'inspiration ne lui manque pas et il travaille aussi sur commande. Sculpter sur place, au milieu d'une exposition, lui convient très bien. Pour se reposer, il s'adonne à son autre



BOUTIQUE GOURMET

Repas du temps des sucres revisité
Sugar shack meals revisited



100 ANS de savoir-faire

Ajouter les produits Canards du Lac Brome à votre repas du temps des sucres, une merveilleuse façon de le rendre encore plus festif. Qu'il s'agisse de pommes de terre rissolées ou d'oeufs cuits dans le **gras de canard fondu**, de **saucisses de canard**, de **pâtés**, de **rillettes** ou de **terrines**, en optant pour le canard vous serez assuré d'offrir à vos convives une délicieuse raison pour vous retrouver.

Add Brome Lake Ducks products on your sugar shack menu, a wonderful way to make it even more festive. Whether you are having potatoes or eggs cooked in **duck fat**, **duck sausages**, **liver pâtés**, **rillettes**, or **terrines**, when you serve duck at your brunch, you are sure of giving your guests a delicious reason to join the party.

Il est facile de remplacer les traditionnels bacon, fèves et cretons par de la **poitrine de canard séchée fumée tranchée**, des **fèves au canard** et notre **cretonnade de canard**. Vous préférez les omelettes ? Avez-vous pensé aux **oeufs de canes**? Tous nos produits se marient à merveille avec le délicieux sirop d'érable du Québec. Laissez aller votre imagination, votre repas en impressionnera plus d'un.

It is easy to substitute traditional bacon, baked beans and cretons with **smoked and dry cured duck breast**, **duck baked beans** and our **duck cretonnade**. You prefer omelettes? Have you thought about using **duck eggs**? Mix our products with maple syrup. Let your imagination take over, your brunch will impress many!

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



Une ingéniosité technologique et sociale: le vibreur médical au XIX^e

Apparu au XIV^e siècle, le terme français « ingéniosité » est issu du latin *ingenium* signifiant « esprit », une réflexion créatrice. C'est ainsi, qu'en 1869, le docteur américain Georges Taylor allait changer l'Histoire humaine avec une ingéniosité insoupçonnée. Il fut le créateur du tout premier vibreur mécanique destiné à soigner l'hystérie chez les femmes sur le plan médical. Cet appareil expérimental vibratoire, mécanisé à vapeur et installé dans une table d'opération, était destinée à éviter au médecin des crampes de la main, à répétition, lors du traitement par masturbation manuelle constante effectuée sur des patientes déclarées médicalement hystériques.

Aux origines médicales de « l'hystérie » : une ignorance masculine depuis l'Antiquité
Avant la mise en place de la psychanalyse par Jung et Freud pour traiter le plan émotionnel, hormonal et intime de l'hystérie, le monde médical masculin associait cette maladie à plusieurs symptômes différents. Les premiers traités égyptiens mentionnaient une problématique de crise de nerfs intense chez la femme. Hippocrate, savant grec et



Modèle électrique de 1930-1940, Bakken Museum of electricity in Life de Minneapolis (Minnesota)

père de la médecine occidentale, traduit les textes égyptiens et mésopotamiens décrivant des symptômes chez la femme liés parfois à des actes de violence, des tentatives de suicide, voir des infanticides, dans le pire des cas. C'est lui qui invente le terme commun « hystérie », du grec hysteron (utérus ou matrice) identifiant la croyance d'une « suffocation de la matrice » comme origine du problème de désordre et de folie chez la femme. Les savants romains prescrivait des massages pelviens par jet d'eau sur leurs patientes pour faire descendre « l'Hysteron », considéré comme un être vivant et malicieux. Ils préconisaient donc à l'épouse ou à la veuve des cures thermales d'hydrothérapie, le « salute per aqua » (la santé par l'eau) ou SPA.

Dénomination fourre-tout des hommes savants, comblant une ignorance totale de la physiologie féminine, de l'Antiquité jusqu'au début du XX^e siècle, le mot hystérie englobait la démence, la période prémenstruelle, la dépression postnatale, le traumatisme du viol marital, la nymphomanie et le simple besoin d'une sexualité épanouie pour la femme. Parallèlement, si le massage pelvien et utérin était déjà prescrit par les médecins égyptiens 2000 ans avant Jésus-Christ, la morale religieuse, les croyances traditionnelles et finalement la bêtise savante ont souvent imposé des traitements de chocs inutiles contre cet « acte de sorcellerie ». Parmi ces traitements, on note l'immersion en eau froide, l'enfermement à vie, le fouet, l'excision, la décharge électrique, l'ablation de l'utérus, sans oublier le bûcher chrétien ou la décapitation islamique.

La naissance d'une thérapie moderne : le massage mécanisé médical

La plupart des véritables massages manuels pour guérir les « tensions et nervement du ventre » et « inviter les fluides à descendre » demeuraient l'apanage des guérisseuses ou des sages-femmes. Si au XIX^e siècle, le « sale boulot » était souvent délégué aux infirmières et aides-soignantes hospitalières, l'invention de Taylor allait toutefois offrir aux médecins occidentaux une nouvelle technologie d'instruments vibratoires. L'ingéniosité n'ayant aucune limite pour la science, grâce à la fée électricité et à la perspective d'un traitement plus large de l'hystérie, le médecin britannique Joseph Mortimer Granville fait breveter, en 1880, le premier vibreur électromécanique permettant de traiter six

patientes à l'heure au lieu d'une seule. Cependant, Taylor et Grandville avertissaient qu'un usage excessif pouvait créer une dépendance physique de la patiente, nuisible à sa guérison.

Contre-révolution médicale dans le traitement de l'hystérie, le vibreur va devenir un objet moderne dont l'évolution

technologie va connaître un essor important. Une collection de vibreurs électriques et à essence est exposée durant l'Exposition universelle de 1900 à Paris. On y trouvait un premier modèle de vibreur mécanisé « individuel » révolutionnaire. Beaucoup plus compact avec une manivelle électrique faisant tourner un disque légèrement décentré, il permet la production de vibrations sur une tige caoutchoutée. En 1905, le vibreur quitte peu à peu le domaine médical pour devenir le cinquième appareil électroménager le plus vendu, après la machine à coudre, le ventilateur, la bouilloire et le grille-pain. Dès 1910, des publicités américaines vantent son usage de plus en plus privé, comme une thérapie hygiénique, en conseillant au bon mari d'acheter cet appareil pour offrir la relaxation à l'épouse, nécessaire à la bonne marche du foyer. À l'idée d'un nouveau bien-être de la ménagère, le vibreur électrique devient l'un des cinq objets domestiques les plus courants dans le catalogue de correspondance SEARS en Amérique du Nord.



Canapé médical à vibreur Mortimer Granville, 1880, Londres.

L'ingéniosité de Georges Taylor d'avoir mécanisé la masturbation médicale, allait rendre un vibrant honneur à la santé physique et morale de la femme à long terme. Aujourd'hui devenu sujet tabou et complexe, le vibreur connaît une continue évolution culturelle et technologique. En 2012, le film britannique « Hysteria » rend un hommage humoristique à la création du vibreur électrique de Mortimer Granville à l'époque victorienne où une morale conservatrice dirigeait l'Empire britannique.

Laurent Busseau

historiensansfrontiere@gmail.com

<http://historien-sans-frontiere.com>

sources web

<http://www.nytimes.com/books/first/m/maines-technology.html>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Hystérie>

Bibliographie

Foucault, Michel, Histoire de la sexualité : T1. La volonté de savoir, Gallimard, Paris, 1976.

Foucault, M., Histoire de la sexualité : T2. L'usage des plaisirs, Gallimard, Paris, 1984.

Maines, Rachel, Technologies de l'orgasme. Le vibromasseur, l'«hystérie» et la satisfaction sexuelle des femmes, Payot, Paris, 2009.

Edelman, Nicole, Les métamorphoses de l'hystérique. Du début du XIX^e siècle à la Grande Guerre, Paris, Éd. La Découverte, 2003



CUISINES INC.
MULTIPLEX

atelier de conception

cuisine
salle de bain
mobiliers intégrés

Clé en main
De l'idée initiale à l'installation finale
Des espaces inspirants qui maximisent le potentiel spatial

La cuisine raisonnée
Nous favorisons l'utilisation de ressources locales et de matériaux sains

514 543 7002
C U I S I N E S M

CANTONS-DE-L'EST
MONTRÉAL

PROBLÈMES D'EAU?
WATER PROBLEMS?

PENSEZ À
THINK OF
PLOMBERIE
Goyer
PLUMBING
DEPUIS 1940 SINCE

VENTES • SERVICES • SALES

- POMPES
- ADOUCISSEURS
- FILTREURS
- TRAITEMENTS D'EAU
- TRAITEMENT UV
- ANALYSE D'EAU
- PUMPS
- SOFTENERS
- FILTERS
- WATER TREATMENTS
- ULTRAVIOLET
- WATER TEST

APPELEZ • CALL

450 263-2226

150, rue Sherbrooke, Cowansville



plomberiegoyer.com

Micro dans les télésièges!

C'est bien connu... la remontée en télésiège est souvent animée par des discussions entre passionnés! Et plus souvent qu'autrement, c'est à bord d'un télésiège qu'on entend toutes sortes d'histoires ingénieuses pour profiter pleinement de la montagne. Des trucs et astuces de vrais skieurs habitués de la montagne...

Voici quelques exemples de ce qu'on pourrait retirer des conversations « ingénieuses » si on plaçait un micro à bord d'un télésiège!

« Pour éviter la foule lors des journées achalandées, je stationne ma voiture au stationnement P1 et j'embarque directement sur les pistes. Aussi, lorsque je veux commencer la journée sur les pistes qui demandent plus de défi, je gare ma voiture à l'altitude 520m, au stationnement P5A. »

« Quand j'ai quelque chose à vendre, par exemple les bottes de ma fille rendues trop petites, je place une annonce sur le babillard des petites annonces du Mont SUTTON. Souvent, je trouve même des choses à acheter dont j'ai besoin! »

« Pour pouvoir profiter des pistes au maximum avec ma conjointe, on opte pour la garderie-école. De cette façon, « la p'tite » a du plaisir avec d'autres enfants à la garderie et fait ses débuts sur les pistes avec un moniteur, pendant que nous on profite des pistes et des sous-bois. »

« Maintenant, mes semaines de travail ont 4 jours... j'ai ma Passe du vendredi! »

« Lors de notre première visite, nous avons profité du service de guide ambassadeur. Cette visite guidée nous a permis de rapidement découvrir les sections de la montagne qui convenaient le mieux à nos attentes. Il y a deux départs par jour au pied du télésiège II et le service est gratuit. »

« Je me suis rendu compte que je manquais les nombreuses activités et promotions au Mont SUTTON... Quelqu'un m'a parlé du e-bulletin qui regroupe des nouvelles de la station, des activités, des promotions et même des suggestions d'activités dans la région. Depuis que je suis abonné, je ne manque plus rien! »

« J'avais le goût de sortir de ma zone de confort... j'ai suivi une leçon d'initiélemark à l'École de glisse. »

« Pour me rendre à la station la fin de semaine, je profite du service de navette. J'embarque au village, au Parc des Braves. La navette se rend à la montagne, en passant par divers hébergements. C'est rapide, simple, écologique et gratuit. »

« Pour LA pause entre deux descentes, le chalet Alt.840m est un incontournable, avec la vue imprenable sur le paysage, le feu de foyer, le chili dans une niche de pain... D'ailleurs, on s'y rend? »

Et vous? Quelles sont vos remarques ingénieuses à bord d'un télésiège?

Mireille Simard

Summum d'ingéniosité

Où trouve-t-on l'ingéniosité? D'où viennent les bonnes idées qui nous passent parfois par la tête? On ne le sait pas vraiment, mais lorsqu'elles passent, on les retient.

Quand une idée naît, il faut de la réflexion et de la volonté pour qu'elle se réalise. Il faut que les bonnes personnes se mettent à la bonne place au bon moment pour que leur ingéniosité soit à son summum. Il faut que quelqu'un y croie, pour qu'on appelle cela de l'ingéniosité. Croire en nos capacités, en ce que nous faisons. Cependant, cela peut prendre du temps avant qu'une personne soit prête à partager son idée. C'est comme d'écrire une chanson, il faut d'abord trouver la première phrase pour que le reste vienne tout seul.

À titre d'exemple, le village de Dunham commence peu à peu à se développer et, par le fait même, à se faire connaître. Je suis récemment passée à Dunham, et après avoir observé et entendu parler des gens du village, je vous assure qu'il y a plein de gens qui ont

plein d'idées qui leur tourbillonnent dans la tête. Surtout avec l'arrivée de Star Académie qui vient s'installer dans les environs de Dunham. Cela va faire venir beaucoup de visiteurs curieux au village. Peut-être que ce sera l'étincelle qui fera démarrer une ère de nouveauté à Dunham!

Une personne ordinaire avec une idée extraordinaire peut tout changer. Comme c'est le 15^e anniversaire de l'événement La Clé des champs, les organisateurs ont mis les bouchées doubles pour que ça soit encore plus gros que les années précédentes. À ne pas manquer!

Même si le concept de l'ingéniosité peut paraître difficile à saisir, nous sommes tous ingénieux à notre façon. Comme dirait le célèbre philosophe Aristote : « Vous n'êtes pas un passager sur le train de la vie, vous en êtes l'ingénieur. »

Elisabeth Noisieux,
citoyenne de 17 ans



Compact mais puissant

Entamez plus de projets sans souci avec la polyvalente série BX60. Pour les travaux de chargement, de tonte de la pelouse ou de déneigement, choisissez les tracteurs de la série BX60.

SÉRIE BX60

- Moteur diesel de 18/22/26 HP
- Transmission HST à 2 gammes
- Une seule pédale pour marche ou arrêt
- Révocation sans effort
- Contrôle les accessoires avec le pédalage 2 points 1/2 pouce à la fois
- La plus grande de l'espérance la plus spacieuse de sa catégorie



BX25TLE



HTV900XT



ZD326

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



Dre Snezana Stanoflovic

omnipraticienne

PASSEZ À L'ACTION, SANS CHIRURGIE...

- Traitement des rides et du visage
- Traitement des varices
- Peelings
- Traitement des bourrelets disgracieux
- Traitement par champ magnétique pulsé (Vénus Freeze)
- Raffermissment cutané et plus

450 243-0005 321, chemin Knowlton, Knowlton

Esthé Bella

Maquillage
Épilation · Électrolyse
Facial
Soins des pieds
Soins de dos

**Studio de
bronzage**

538-0180
58, Principale Nord, Sutton

ExpertDent

Centres dentaires et d'implantologie

1180, rue du Sud Cowansville (Québec) J2K 2Y8 450 266.0455	20, rue Principale N. Sutton (Québec) J0E 2K0 450 538.1767 1 800 538.1767
---	---

www.expertdent.ca

Le corps passage

- Art thérapie, mouvement
- Écriture, Qi Gong

France Bergeron
450.284.0588
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT

Gilles Côté

Professeur de guitare

Pop, Blues, Bossa, Classique, Impro

450 538-3692

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

West Brome
931 Knowlton - 263-6460

Bromont
1398 Shefford - 534-2661

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



**DÉBOSSÉLAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING**

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

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

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

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

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

AUTOMOBILES SUTTON INC.

Auto PLACE
MAÎTRE MÉCANICIEN

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- Alignement / Balancement
- Vendeur de voitures d'occasion

Ouvert : Lundi au vendredi de 8 h à 17 h, samedi de 8 h à 12 h
LA PLACE POUR VOTRE VÉHICULE
24 Principale Sud, Sutton (Qc) J0E 2K0 Tél.: (450) 538-2236

**Complexe funéraire
BROME-MISSISQUOI**

— DEPUIS 1927 —
Se recueillir, se retrouver.

Tout sous un même toit.

■ ■ ■ ■

COWANSVILLE 450.266.6061
BEDFORD 450.248.2911

WWW.COMPLEXEBM.COM

Plantation des Frontières
depuis 1980

- ♦ Vente de conifères et feuillus horticoles
- ♦ Cèdres cultivés
- ♦ Arbres de Noël en gros et détail
- ♦ Transplantation d'arbres (Tree Spades)
- ♦ Mini excavatrice
- ♦ Tél. et Fax: 450 248-3575
cell: 514 774-0532

295, chemin des Érables, St-Amand, Qc J0J 1T0

PUR ANIMAL 

Nourriture sèche, en boîte et congelée.

De l'économique au biologique.

PUR ANIMAL 

L'ÉPICERIE ANIMALE

1108 ch. Knowlton, West Brome (450) 263-3030 / Ouvert 7 jours

WADE JOHNSTON
Concepteur,
Architectural Designer
RESIDENTIAL
COMMERCIAL

YAMASKA DESIGN

88 Johnston Rd, Brome Lake, Qc J0E 1W3
yamaskadesign@gmail.com | www.yamaskadesign.ca
450 243-5432

Ingenuity in Mystic

In the hamlet of Mystic, Quebec (St. Ignace de Stanbridge) sits the provincially recognized and much admired heritage site known as the Walbridge Barn. Its 12 ox blood red wooden walls support a magnificent gabled roof topped with a striking skylight-ventilator cupola. This once working barn was designed and built by one of the Eastern Townships most ingenious men named Alexander Solomon Walbridge (1828-1897).



Walbridge barn

Perhaps inspired by his father's own sawmill, Alexander S. Walbridge left home at 14 to study mill construction in Littleton, New Hampshire. Taking a keen interest in all things mechanical, he quickly learned foundry techniques and the workings of complicated machinery. A thrifty young man, Walbridge returned home with \$130 in his pocket and immediately began to practice his profession in the small sawmills, flourmills and wool-spinning mills in the region. After the death of his father in 1854, Alexander bought back the land his mother and sisters had inherited and returned to the United States to further study industrial machinery. Realising that steam would soon replace hydraulic power, Walbridge set out to learn how to build steam engines. Obviously gifted, he was put in charge of a steam engine shop in Malone, New York. At age 25 Walbridge invented a saw-planing machine for which the patent, granted in Ottawa, would be the first of many patents for Walbridge's inventions.

After taking time to travel throughout England, the birthplace of the railroad industry, A.S. Walbridge decided to return to Canada and build a business in Mystic. He purchased the land he needed and invested all of his capital into the building of a foundry in 1868 that was operated by steam and hydraulic power. For that latter purpose he built a

dam on the stream that flowed through his land. Three-years later, his business employed 12 people year-round and manufactured an impressive range of goods. As the iron ware was heavy and needed to be transported by train, Walbridge put a considerable effort into establishing a spur line into Mystic with the "Lake Champlain & St. Lawrence Junction Railway Company." By donating property, he guaranteed the line came directly to the village. By 1880, Walbridge most certainly

was the primary customer using the station. The foundry grew rapidly and manufactured items such as saw mill equipment, circular saws, lathes, upright drills and other wood working machinery, stationary and mobile steam engines, steam pumps and boilers, horse drawn mowers, agricultural implements, kitchen tools and wood stoves. Gradually, Walbridge also manufactured wheels and rolling stock

and other manufactured parts for the railroad. In addition to his foundry and machine shop, Walbridge also operated a shingle mill and produced 25,000 shingles annually.



Image of ceiling in Walbridge barn.

In the early 1880s, Walbridge began to build a grand house and barn. He first built his barn based on the railway roundhouses he saw in the United States. He erected the "dodecahedron barn" which measured 80 feet in diameter with 12 sides each extending over 20 feet high. The ground floor served as the stable, and the main floor was used for hay. Cattle spent the winter in the barn in a loose-housing format which meant that the animals were allowed to roam freely, particularly towards the centre where they were fed hay and grain. The loose-housing system, now widely practiced in cattle breeding, was almost unheard of at the time.

continue next page

H. Després Ltée
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

Quincaillerie
Home Hardware La quincaillerie du village
450-538-5888

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

The stable had a floor of trampled earth and windows to let in light and fresh air. As was customary, the walls were regularly whitewashed for sanitation and improved lighting.

It was at the main floor level where Walbridge really demonstrated his wonderful ingenuity. A turntable suspended by a metal structure in the roof allowed a horse-drawn cart loaded with hay to enter the barn facing forward. The floor could then turn to an empty hay-mow where the wagon was unloaded and then turned again to allow the horses to exit the barn without ever having to turn the wagon. This mechanism was well utilised in the railway roundhouses where locomotives required redirecting. It is believed that Walbridge visited the Martinsburg, West Virginia roundhouse with its rotating turntable in the 1860s. In addition to this remarkable floor, Walbridge operated his barn equipment such as the hay fork, a grain conveyor, a corn cutter and threshing machine using a hydraulic system of gears and pulleys powered by the near-by stream. This mini-power station also operated his wood-splitting machinery.

Throughout the 1880s and 90s business at the foundry was brisk and continued to manufacture his great variety of iron implements and tools including many that he invented and for which he carried the patents. In 1892 he built an iron bridge on his property to test the iron arches he designed and patented. In September 1897, Walbridge was fatally wounded while making repairs to his power station. At the time of his death, he was the longest holding subscriber to the journal "Scientific American." One of his inventions for a metal lathe appeared in the journal in 1862. Today Walbridge's barn has been restored to its former glory and houses the agricultural collection of the Missisquoi Museum. It stands as a marvellous testament to an ingenious and imaginative inventor and businessman of the 19th century.

Heather Darch
Musée Missisquoi Museum
2 rue River, Stanbridge East Qc J0J 2H0
(450) 248-3153
info@museemisquoi.ca
www.missisquiomuseum.ca



Sources: "The Walbridge Estate in Mystic," Danielle Pigeon, 2007; "Alexander Walbridge: The Visionary of Mystic," Documentary Film by Louise Abbott 2002; Oral history interview with Allie Walbridge June 11, 1975, Missisquoi Historical Society Collections.; "The County of Missisquoi and Town of St. Johns Directory 1879-1880."

Santé Chiropratique
450-538-6868

Évaluation complète
Ajustements précis et sécuritaires
pour toute la famille
Reçus pour les assurances

34-C rue Principale Nord, Sutton
Porte d'en arrière

Dr. Méloine Fiset, D.C.
Chiropraticienne

A smart solution to a life threatening problem

We all hope that an emergency or accident will never happen: a sudden pain in the chest, a severe allergic reaction, a bad cut. We all hope it will never happen, neither to oneself nor to anyone else but, if it does, we may have to head for a hospital or call 911. In the city there will probably be no great distance to drive and, if needed, an ambulance can get to you pretty quickly. Here in the countryside things are different, the population density and the sheer size and rural nature of the territory means a hospital is some distance away and an ambulance is inevitably going to take time to reach you. Enter the First Responders!

Back in October 2010 the call went out from the Municipality to find people living in and around Sutton who would be prepared to train as First Responders so as to provide this crucial service in Sutton (Lac Brome and Mansonville have each had their own service for some years). It was a new concept to me but at an information session I learnt that in some situations, notably cardiac arrest, time really can make the difference between life and death. This is very pertinent to Sutton as our nearest hospital is in Cowansville meaning that even in an emergency an ambulance is likely to take about 14 minutes or so to arrive assuming you have the luck to live close to the village! The idea of a First Responder service is that following a 911 call they are called out at the same time as the ambulance, but being

based in the community they can typically get there much quicker (average around 4 minutes). On arrival the First Responders provide aid to the patient until the ambulance arrives and the emergency medical technicians take over.

I have often thought that if someone here at my B&B started to choke or had a heart attack I would have no idea what to do other than call 911. It also appealed to me because, let's be honest, how often do we have the opportunity to really make a difference in someone else's life? So I volunteered to take the 60 hour training course which was interesting, comprehensive, sometimes unnerving but usually fun thanks to our excellent trainers. It certainly provided us with all the tools and protocols we needed. We are male, female, young, old, students, working, retired, francophone and anglophone. The service runs 24/7 so we take it in turns to work a 12 hour shift from 7 to 7 with a partner. I have found it to be hugely satisfying and a real « esprit de corps » has developed amongst us. However people move and other have dropped out so we would love to have some extra volunteers come join us. If you have any interest at all contact me (450 538-3227), Sophie Leclerc (450 538-4141) or any other First Responder to tell you more.

Lynda Graham
info@bbsutton.com

Rosé Nessa

Spring special
Spécial du printemps
2 / 20 \$

RoséNessa 2010

« Le nom de cette cuvée s'inspire du prénom de la fille du propriétaire.
Robe étonnamment foncé (fushia-violet pâle)
Trame importante de fruits noir et rouge (cerises noire, canneberge, cassis compoté). »

Benoit Lajeunesse sommelier Auberge West Brome

Horaire
1 novembre au 31 mai
du vendredi au samedi de 11 h à 16 h

538-3303

Visitez notre site Internet pour les commentaires du sommelier et de La vie en Estrie
www.vignobledomainebresee.com

VeloBrome inc

Prenons soin de votre bicyclette et de votre plaisir à vélo depuis 1995
Caring for your bicycle and your riding pleasure since 1995

Plusieurs vélos 2011 à prix réduit

Venez voir les modèles 2012 dont l'épatant et révolutionnaire vélo électrique Evox.
Visitez-nous tôt pour une mise au point plus rapide.

Ouvert 7 jours à partir du 26 mars.

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

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

La Boucletterie
Salon Coiffure
450 538-0717

Mélanie Labonté

Disponible avec ou sans rendez-vous
Mardi au samedi

Available with or without appointment
Tuesday to Saturday

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

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

RESTO • GRILL

LE

5.3.8

SUTTON

Samedi soir SPÉCIAL MOULES

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

Menu

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

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

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

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



Perspective

« La maladie peut servir de plateforme sur laquelle l'être peut monter et s'offrir une perspective nouvelle pour déterminer et visualiser ce qu'il désire pour la suite »

James Green, *A perspective on medicine* (traduction libre)

Qu'est-ce que la maladie?
Un dérèglement.
Mais, de quoi?

De fonctions cellulaires? Vu au microscope, certainement. Mais à l'œil nu, ou comme dirait un certain chanteur; « avec les yeux du cœur », la maladie est un dérèglement d'un tout autre ordre. Les théories psychosomatiques sont assez nombreuses et diversifiées. Du Dr. Hamer à Michel Oboul, en passant par *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, *Le sens des maux* et de nombreux autres ouvrages, le commun des mortels est à même de faire un chemin de lectures permettant parfois de vraiment identifier la

source d'un malaise. Mais si ces théories sont vraies, comment se fait-il que l'on meurt quand même de maladies? Pourquoi, sachant mon rhume directement lié à une situation vécue au boulot, est-ce que je tousse encore après deux semaines de calvaire?

L'herboriste états-unien James Green, dans un texte fort inspiré et inspirant, apporte des pistes de réflexion dignes d'intérêt : l'humain est un tout, et il demeure entier peu importe l'expérience vécue. Chaque personne est un flot d'énergie, comme un ruisseau, et celle-ci circule librement. Lorsque les pensées, désirs et actions sont en harmonie, tout va bien et vogue le navire. Par contre, lorsqu'une résistance s'implante, pour x ou y raisons, le flot est troublé et alors peuvent s'installer malaises et maladies. Mais l'intégrité demeure! La possibilité de bien-être n'est aucunement altérée par la résistance. « L'être humain n'est ni fragilisé, ni fragmenté par ses expériences de vie. Il n'est jamais moins que parfaitement entier, peu importe l'importance de son expérience de malaise. Au fil du voyage d'être dans l'infinie variété d'expériences qu'est sa vie, sa vraie nature circule, à jamais indivisible. La liberté, la joie, la santé, la vitalité, l'enthousiasme, la prospérité, la créativité et l'évolution sont les composantes fondamentales de chaque individu. Ces composantes, même lorsque résistance il y a, ne sont pas éliminées par une ponctuelle expérience du manque de l'une d'entre elles. » James Green, *A perspective on medicine* (traduction libre)



Lorsqu'une personne arrive à constater l'existence d'une expérience causant un malaise, elle peut, en toute humilité et honnêteté, déterminer si celle-ci la sert toujours et sinon, choisir dès lors, ce qu'elle souhaite expérimenter. Ici, les pensées, désirs et projets trouvent toute leur importance. L'élément créatif

est primordial : créer le cadre souhaité, l'expérience de bien-être retrouvé. Se voir bien, se savoir bien. Écouter ce que sa nature profonde dit et choisir.

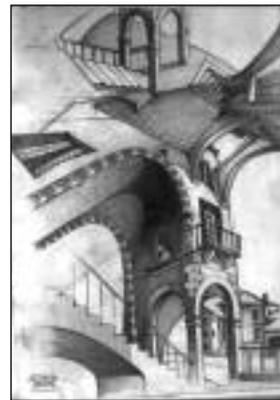
Facile à dire! Oui. Mais pourquoi pas?

Revenons sur le fait que l'être est un tout que les expériences n'altèrent pas, peu importe leur nature. C'est

l'âme, l'être profond, ce machin étrange que l'on sait être, mais qui est si difficile à expliquer à un gamin qui demande : maman, qu'est-ce qui arrive après la mort? Mais qu'est-ce qu'on en fait durant la vie? Le plus simplement possible : on l'utilise, on l'écoute, on le chérit! Négliger le guide risque fort de mener la balade vers l'égaré.

Et comment on fait? L'honnêteté, la compassion, l'acceptation.

C'est simple, j'en conviens, mais avouons tout de même l'ingéniosité intrinsèque qui se cache là-dessous! Et puis, comme je dis souvent, je ne suis pas philosophe, je suis une sorcière de village...



Annie Rouleau
Herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

The herbal medicine-maker's handbook, par James Green, The Crossing Press, © 2000
Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, par Jacques Martel, Les éditions ATMA internationales, © 1998
Décodage biologique des maladies, par Christian Flèche, éditions Le souffle d'or, © 2001
Excuse me your life is waiting, par Lynn Grabhorn, Hampton Roads Publishing Company inc. © 2000
Le sens des maux, par Bernard Tihon, Néosanté, © 2011
Etc.

Identifier la source du blocage permet de se situer dans le ruisseau au présent. Si le cours d'eau est obstrué par un gros rocher, il est inutile d'essayer de le déplacer. Par contre, il est possible de grimper dessus pour voir par où va le cours d'eau et ce qui pourrait aider son débit et sa fluidité.

Sébastien Kaempf
B.A.A.
Courtier immobilier

«L'agent qui fait la différence!»

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

 **RE/MAX**
Professionnel inc.
Agence immobilière

(450) 538-1555
54-B, Principale N., Sutton

www.sebastienk.com

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

1000-1000-1000
1000-1000-1000

1000-1000-1000
1000-1000-1000


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


Le International
Pâtisserie Café

Pour ceux qui aiment voyager dans leur assiette !

For those who like to explore a little gourmet around the world !

www.cafe-international.bravehost.com

Réservations (450) 538-1717
Bienvenue aux groupes (réservations S.V.P.)
10, rue Principale Sud, Sutton

Bolstering Your Yoga Practice through Ingenuity

How will I ever get into *that* yoga pose? I have to reach back and grab my *what*? What would it take for me to feel completely *relaxed* in relaxation pose (shavasana)? However will I sit comfortably during my *entire* meditation? These questioning thoughts are just a few that may perturb us during our yoga and meditation practice. Although anyone can do yoga, and the major benefit is that of releasing stress, it does not mean that yoga is without its challenges. We all have different bodies, each with its own strengths and weaknesses, but it is in exploring the body and self that we discover what they are. It is our weaknesses that can sometimes present problems, but also offer us wonderful opportunities for ingenuity. When faced with a problem we are prompted to use our intelligence and creativity to find a solution.

With the increased popularity of yoga in the Western world we have had to invent new ways of teaching and practicing yoga to suit both the different bodies and the lifestyles in our society. Since we are unaccustomed to spending long periods of time sitting on the floor, we often find meditation postures like lotus (padmasana) uncomfortable. So rather than give up on meditation, we have invented meditation cushions that allow us to focus on clearing our minds, breathing deeply and finding inner peace instead of being consumed by the unnerving feeling of your left leg being completely numb. The use of yoga props has become increasingly popular in response to the growing number of people who wish to "succeed" in their postures without injury or who would like to go deeper in their posture but require some assistance.



Iyengar Yoga, created by B. K. S. Iyengar (one of the foremost teachers of yoga worldwide) is a form of Hatha Yoga known for its use of props and aids in performing asanas (postures). The props enable students to perform the asanas correctly, minimising the risk of injury or strain, and making the postures accessible to both young and old. Iyengar pioneered the use of "props" such as cushions, benches, blocks, straps and sand bags, which function as aids allowing beginners to experience asanas more easily and fully than might not otherwise be possible without several years of practice. Props also allow elderly, injured, tired or ill students to enjoy the benefits of many asanas via fully "supported" methods requiring less muscular effort. (http://en.wikipedia.org/wiki/Iyengar_Yoga)

"Props allow students to move more effectively and increase their range of comfort. If a student has difficulty relaxing in Uttanasana (standing forward bend) then placing their hands on a prop like a block helps them to feel more supported in the posture. When the body feels supported, it allows deeper relaxation and helps prevent unnecessary strain or exertion," explains Qita Reindler-Breton, who teaches Gentle Hatha Yoga and Yin Yoga at the Sutton Yoga Centre and at Satya Yoga Sutton. "In Restorative Yoga props are essential. Props are used to support the body in a posture that is held for 3 to 5 min at which point the deep connective tissues of the body are stretched. In Gentle Hatha Yoga, props are useful in group classes where there may be people of varied ages and levels that all have different bodies and different needs."

Just as we can adapt the yoga to suit the person, people tend to see shifts in their bodies but also in their behavior from regular practice. We can apply the principles of yoga to solve problems and meet challenges on and off the mat. The things we practice and learn in a yoga class: balance, strength, being centered, courage, acceptance, flexibility, mindfulness, calmness, sensitivity, self-knowledge... are all wonderful tools to take with you into your workplace, your home and your community. These qualities help us to meet the challenges of everyday living, to tap into our creativity, and to help bridge the ingenuity gap. Coined by Canadian author and professor at the University of Waterloo, Thomas Homer-Dixon, the phrase 'ingenuity gap' denotes the space between a challenge and a solution. He explains that as the complexity of the world increases, our ability to solve the problems we face is becoming critical.

Yet, in yoga we are always trying to create space... to make room for energy to flow freely and to feel lighter. In yoga, the gap is a good thing and perhaps the gap is not a problem, but rather the most important part of ingenuity. It is in that silent place where anything is possible... where there is unlimited potential because it has yet to take form. In that place between a challenge and a solution you must invoke inspiration, contemplation, vision, practicality, resourcefulness, innovation and manifestation. There are a myriad of possibilities in that space just as there are in each body as we learn to hold the space in each posture. The key is in the awareness... in recognizing our needs in each moment and using our ingenuity to adapt.

So, I give 'props' to all those who keep coming to the mat in exploration of their potential and to all those who are thinking about trying yoga for the first time!

Namasté,
Sonia Baillon
Certified Hatha Yoga Instructor, IYF
sonia@yogasublime.ca

Salle Alec et Gérard Pelletier

Avec le printemps qui arrive, la Salle Alec et Gérard Pelletier poursuit sa programmation avec un calendrier bien équilibré de danse, théâtre, musique du monde, en plus de notre Ciné-Cabaret de cinéma d'auteur et documentaire tous les jeudis soirs.

Cette programmation printanière, pleine de variété, vous amène à découvrir à nouveau le merveilleux monde culturel et artistique, national et international. Nous aurons de quoi plaire autant aux amateurs d'art cinématographique qu'aux gens qui préfèrent le monde du théâtre et l'art visuel et qu'à ceux qui ont une envie folle de danser!

Beaucoup d'événements issus directement de notre communauté prendront vie durant la saison. Le 24 avril, Vicky Tansey nous proposera une de ses soirées imaginatives; l'émission mensuelle de radio locale « Sutton Confort » continue de présenter des informations sur la vie culturelle à Sutton et nous allons célébrer la « Journée internationale

des femmes » le 8 mars. Nos artistes locaux ont été occupés pendant tout l'hiver à transformer et à peindre nos vieilles chaises de bois pour les métamorphoser en œuvres d'art. Ces chaises seront mises aux enchères le 5 mai, avec un cocktail avant (pendant et après) afin d'ajouter du carburant à la fête.

Il y aura bien sûr, au programme, nombre d'artistes musicaux en prestation tels Genticorum le 2 mars, Bob Walsh le 3 mars, et le retour de Chris Velan le 31 mars. De plus, nous sommes enchantés de présenter le joueur de sitar de



Mumbai, Partha Bose, dont la renommée est d'envergure internationale. Il sera avec nous le 19 mai dans le cadre de sa tournée nord-américaine. Nos activités régulières ne donneront pas leur place : ne manquez pas d'assister aux matchs d'impro de la LIV et aux soirées de courts métrages du Bocal.

Sutton sera choyée côté théâtre : le dernier week-end de février laissera place à la pièce « L'essentiel », une production locale dirigée par Mary Harvey qui ne laissera personne indifférent et qui offrira quatre représentations. D'autres pièces de théâtre originales en préparation s'ajouteront au calendrier pour les mois de mai et juin.

Consultez toute la programmation sur notre site web : www.salleagpelletier.com Réservations : 450 538-0486 Restez à l'écoute!

Michael Hynes

design ~ texture ~ forme ~ couleur ~ service ~ doux ~
~ amusant ~ encadré ~ glamouroux ~ luxe ~ joyeux ~
sommptueux ~ aromatique ~ chaleureux ~ wrapture ~
séduisant ~ scintillant ~ réflectif ~ réorienté ~ innovateur:

kokûn

~ pour vivre sa passion de l'intérieur

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





Sutton : Condo ski-in/ski-out au pied du télésiège # 1 du Mont Sutton. Unité du haut sur 2 étages. Belle fenestration et grand casier. Vendu meublé.

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Impeccable maison d'inspiration alpestre au domaine Mon Louis; 3 ch. 2 s/b pièces de séjour à aires ouvertes plafond cathédrale. Faites une offre.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



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

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Lac Brome : Joli cottage 1.5 acres avec étang, garage et vue champêtre. 2 ch., 2 s/b, superbe salon avec plafond cathédrale et foyer au bois.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Plain-pied, 3 cac, éloigné des voisins sur un site privé et à proximité du village, ski et sentiers pédestres. 235 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Mont Sutton : Duplex en face des pistes en bonne condition mais non rénové. Le moins cher sur le marché! 259,000 \$.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



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

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Mont Sutton : Luxueux condo 1,300+ pc. Adossé à la piste, 3 ch., 2 s/b sur 2 niveaux. Pièces de séjour avec foyer au gaz 3 faces et plafonds 9 pieds. Grand vestiaire pour ranger.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Plain-pied situé dans un secteur paisible du village et au bout d'un cul-de-sac. Beau grand terrain avec possibilité de construire une autre maison. Garage double.

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Secteur montagne : Superbe lot boisé 3 acres prêt à bâtir; chemin d'accès avec rond point, test de percolation et arpentage disponibles.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Ébénistes, bricoleurs - Démarrez votre entreprise sur ce terrain de 4,96 acres zoné résidentiel, commercial et industriel léger. 189 000 \$

jkrohan@gmail.com (450) 775-7955



Sutton/village : Magnifique lot de 2.44 acres pouvant être subdivisé. Boisé en partie avec une belle prairie, vue du mont Pinnacle et de la vallée.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : 2.35 acres avec belle vue de Pinnacle, sur cul-de-sac tranquille secteur Parmenter et Poissant. Déboisé et prêt à construire. 119 000 \$ taxes incluses.

jkrohan@gmail.com (450) 775-7955



Sutton : Chalet rénové, plafonds cathédrales, poutres apparentes, 2 cac, 1.5 sdb, cuisine Ikea, bain tourbillon, grande galerie, à 2 pas du sentier Village-Montagne. 239 000 \$

jkrohan@gmail.com (450) 775-7955

L'Exploration de Vénus - un défi d'ingéniosité

Ce printemps, vous entendrez parler de Vénus. Pourquoi? Parce qu'il va se produire un événement bien particulier le 5 juin prochain. Il s'agit du transit de Vénus. De quoi s'agit-il? Tout simplement du passage de cette planète devant le Soleil de façon telle que nous pourrions l'observer passer dans le disque qu'est le Soleil. Ce genre de phénomène demande un alignement bien précis de la Terre avec Vénus et cette étoile. Mais attention! Pour observer le phénomène, il faut regarder le Soleil. C'est alors qu'un équipement spécialisé est requis et que l'assistance d'une personne compétente en la matière est nécessaire. L'observation directe du Soleil est une activité qui comporte de sérieux dangers. Il est donc important de le faire correctement afin d'éviter tout accident! Ne manquez pas l'occasion de ce spectacle qui ne reviendra qu'en 2117.

D'une certaine façon, Vénus est une planète semblable à la Terre. Sa taille, par exemple, est sensiblement la même : Vénus est environ le 9/10e de la Terre. De plus, c'est aussi une planète rocheuse avec une composition semblable. Mais les comparaisons s'arrêtent à peu près là, car Vénus est une véritable fournaise où il fait en moyenne plus de 460 degrés Celsius. C'est définitivement la planète la plus chaude du système solaire. Il y pleut de l'acide sulfurique et l'atmosphère est surtout composée de gaz carbonique (CO₂).

La surface de Vénus est toujours cachée sous un épais manteau de nuages, et le terme « manteau » est bien utilisé. Notamment, parce que la température est relativement uniforme, que l'on soit aux pôles ou à l'équateur, ou du côté « jour » ou « nuit ». Ce manteau est en quelque sorte la principale raison qui explique la température élevée qui y règne. Le parfait exemple d'effet de serre! Et, pour couronner le tout, la pression atmosphérique y est environ 100 fois plus forte qu'ici sur Terre — soit l'équivalent de la pression de l'eau à 1000 mètres de profondeur...

Cela explique pourquoi les robots et les sondes qui ont atterri sur Vénus (comme Venera 3 en 1966, ce premier objet à « visiter » une autre planète) n'ont pas fonctionné plus de deux

heures, sinon que quelques minutes. En ce sens, nous pouvons parler de très grande ingéniosité, car les difficultés d'exploration de Vénus sont beaucoup plus grandes que pour Mars. Pas seulement à cause des températures infernales et de la pression qui y règnent, mais parce que les premières explorations étaient tout simplement faites « à l'aveugle » puisqu'on ne connaissait presque rien de cette planète cachée sous son épais manteau de nuages.

Vénus est la seconde planète à partir du Soleil, et son orbite se situe entre celle de Mercure et celle de la Terre. C'est pourquoi on observe Vénus peu de temps après le coucher du Soleil ou tôt le matin avant son lever. D'ailleurs, on nomme Vénus, un peu à tort, « l'étoile du berger » ou « l'étoile du matin ». Normal puisque c'est généralement dans le ciel l'objet le plus brillant après le Soleil et la Lune, ce qui lui donne le statut « d'étoile » dans notre palmarès céleste. Mais comme Vénus est aussi la planète qui côtoie la Terre de plus près, ce serait une bien mauvaise nouvelle si elle était réellement une étoile!

Enfin, Vénus est par ailleurs intéressante à étudier, car elle tourne sur elle-même dans le sens des aiguilles d'une montre, quand les autres planètes tournent dans le sens contraire. Donc, pour un « Vénusien », le Soleil se lève à l'ouest et se couche à l'est. Il est intéressant de noter aussi que les journées y sont très longues, plus de 116 jours terriens.

Informez-vous concernant le transit de Vénus. Plusieurs activités seront organisées par la Fédération des astronomes amateurs du Québec (www.faaq.org) et par les clubs d'astronomie à la grandeur du Québec. Bien avant le transit, profitez des journées courtes de l'hiver pour observer Vénus en début de soirée. Elle vous attend à l'ouest en compagnie de Jupiter. Finalement, n'oubliez pas que l'observation du passage de Vénus au travers du disque solaire nécessite des équipements spécialisés et que vous devez le faire avec précaution en compagnie de gens qualifiés.

Eddy Szczerbinski

L'ingéniosité et la finance

Au cours des siècles passés, l'être humain n'a cessé de trouver de nouvelles façons d'améliorer son sort.

La venue de la monnaie a certainement aidé à favoriser les échanges commerciaux de toutes sortes. La mise en place du crédit a permis de créer de la richesse, tant pour les prêteurs que pour les emprunteurs. Peut-on imaginer aujourd'hui notre monde sans crédit? La croissance des entreprises, la création d'emploi, l'expansion de nos compagnies dépendent toutes du crédit. Que dire maintenant du crédit des nations? Sans accès au crédit, même les sociétés les plus anciennes ne peuvent fonctionner.

L'ingéniosité de l'homme n'a pas de limite. Dès que quelqu'un trouve une nouvelle façon de financer un achat, de vendre un produit par une nouvelle approche du crédit, un autre poussera l'idée encore plus loin. Le risque de vouloir toujours aller plus loin est justement d'aller TROP loin. Ce que nos voisins américains vivent depuis trois ans avec l'effondrement de la bulle immobilière en est un bel exemple. À toujours vouloir augmenter leurs parts de marché, les sociétés de prêt ont accepté de mettre en place des produits de haute ingénierie financière afin de pousser le crédit à son extrême. S'en est suivie la fameuse crise des PCAA (papiers commerciaux adossés à des actifs, communément appelés « subprimes ») qui devaient être des placements sécuritaires et qui se sont avérés des titres de qualité plus que douteuse.

L'investisseur bien connu Warren Buffet mentionne depuis toujours qu'il n'investit que dans des secteurs d'activités qu'il connaît et qu'il comprend. Jusqu'à tout récemment, monsieur Buffet n'avait jamais investi dans les compagnies de technologie, car il considérait ne pas bien comprendre les enjeux de cette industrie.

Pour les investisseurs indépendants, la même règle devrait s'appliquer. Les produits financiers sont de plus en plus complexes et les ingénieurs financiers sont très créatifs à inventer de nouveaux produits qui, à première vue, semblent des plus aguichants. Lorsque l'on regarde d'un peu plus près, il est fréquent de découvrir que ces produits comportent des caractéristiques des plus complexes qui assurent une rentabilité seulement pour son créateur et laisse peu de place aux profits pour l'investisseur.

Avec des taux d'intérêt anémiques tels que nous les connaissons présentement, plusieurs investisseurs se laissent tenter par des produits financiers qui semblent promettre des rendements d'une autre époque. Si ça semble trop beau pour être vrai, soyez plus que sceptique et analysez à fond l'offre en question. Il n'y a pas de produits miracles dans un monde aussi compétitif et organisé que celui dans lequel nous vivons aujourd'hui. L'information voyage maintenant à la vitesse de l'éclair et les aubaines sont rares. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a pas de bonnes occasions à saisir. Il s'agit plutôt d'anticiper les grands mouvements économiques afin de se positionner pour profiter des occasions qu'ils engendrent sur les différents marchés.

Chaque cycle économique amène avec lui son lot d'insécurité, d'occasions, d'expansion et de contraction. Les ralentissements économiques font partie du processus et sont nécessaires afin de permettre une certaine épuration à la suite des excès qu'apporte la forte croissance d'une fin de cycle haussier.

Sachez bien évaluer.

Guy Choinière
guy.choiniere@rbc.com

Les corridors naturels : un réseau à considérer

Que ce soit le désert australien, le col d'une haute montagne ou un large fleuve, il n'y a pratiquement plus d'obstacles que les routes ne réussissent à traverser. Nous roulons en dessous, au-dessus et à travers des barrières naturelles pourtant restées longtemps infranchissables. Nous, les humains, avons certainement fait preuve d'une grande ingéniosité dans notre conquête de l'« espace » terrestre.



Par contre, ce que nous avons oublié de considérer, c'est qu'en tentant d'éliminer les difficultés qui gênaient notre circulation, nous avons créé des entraves au déplacement des animaux. Car eux aussi doivent voyager! Pour ce faire, ils suivent une rivière ou une vallée, par exemple. Dans plusieurs cas, leurs « routes » croisent les nôtres et peuvent être entravées par différentes infrastructures érigées par l'homme. La faune doit donc souvent faire preuve d'ingéniosité pour les contourner, sans quoi plusieurs espèces se retrouveraient dans l'incapacité d'atteindre leurs aires de reproduction, de refuge ou d'alimentation.

C'est afin de protéger l'intégrité des milieux naturels que Corridor appalachien (ACA) travaille à identifier et protéger les « voies » qu'emprunte la vie sauvage, que l'on appelle corridors. Ces corridors relient de grands blocs forestiers non fragmentés qui assurent le maintien d'espèces représentatives de la région (montagnes Vertes) et ils sont suffisamment grands pour résister aux perturbations naturelles.

Ces corridors permettent aux espèces à grand domaine vital (orignal, ours, lynx, pékan, etc.) de se déplacer d'un grand bloc forestier à l'autre, leur donnant ainsi accès à de plus vastes étendues essentielles à leur survie. De tels déplacements créent des échanges qui assurent le maintien de la diversité génétique de la faune, mais aussi de la flore.

Par ailleurs, ces corridors revêtent une importance particulière en lien avec les changements climatiques que nous observons actuellement. En effet, ces changements s'accompagnent de conséquences inquiétantes sur de nombreux écosystèmes, affectant ainsi les habitats de plusieurs espèces. Ces dernières se verront forcées à migrer afin de retrouver des conditions favorables à leur cycle de vie, et devront emprunter des corridors naturels pour le faire.

Identifier, valider et protéger

Afin de déterminer où se situent les corridors naturels sur son territoire d'action, Corridor appalachien les a d'abord identifiés de façon « théorique ». À l'aide d'informations géographiques et de photos aériennes, des critères ont été mis en relief : milieux humides, étendues d'eau, cours d'eau, pentes, crêtes, couvert forestier, éléments de fragmentation (zones habitées, routes), etc. Ces caractéristiques ont permis d'identifier les tracés offrant les meilleurs habitats et le moins de contraintes possible aux déplacements des espèces sauvages.

Les corridors retenus ont ensuite été validés physiquement, sur le terrain, afin de s'assurer qu'il n'y ait pas d'éléments que la faune ne puisse franchir, par exemple une falaise ou une clôture. Afin d'être certain que les corridors naturels abritent des habitats de qualité pour la vie sauvage, Corridor appalachien a ensuite procédé à la caractérisation des éléments biologiques présents : la densité de la végétation, le type d'habitat, etc.

À la suite de ces différentes étapes, il restait à confirmer que ces corridors étaient bel et bien utilisés par la faune! Or des indices de déplacements fauniques furent relevés le long des routes traversant les corridors identifiés. Les séances de pistage, auxquelles de nombreux bénévoles ont participé, se sont tenues de 12 à 48 heures après une chute de neige et lorsque les conditions climatiques étaient favorables. Chaque trace ou autre indice observé dans la neige fut identifié, photographié et géolocalisé (positionnement à l'aide de coordonnées géographiques). Un travail de moine!

Les séances de validation, les premières sur un tel projet au Québec, ont permis de relever près de 1 900 indices de présence animale, incluant celle du coyote, de la loutre de rivière, du pékan, de l'orignal et du vison d'Amérique.

Ces corridors sont essentiels au maintien de la biodiversité. Leur validation et leur protection s'inscrivent dans une stratégie visant une mobilisation plus large. Par exemple, les corridors naturels pourraient être intégrés à la planification régionale et municipale tout en étant des zones compatibles au développement de l'écotourisme (corridors « verts »). Cette initiative vise aussi le développement d'un projet pilote avec le ministère des Transports du Québec (MTQ) afin d'évaluer l'effet barrière que représentent certaines infrastructures routières sur le territoire. L'ingéniosité dont l'homme a fait preuve en bâtissant des routes devrait aussi être mise au service de la faune (et de la flore) qui doit se déplacer pour survivre, et ainsi contribuer concrètement à la santé des écosystèmes naturels qui nous entourent.

Si vous souhaitez participer, en tant que bénévole, à l'effort de validation des corridors pour l'hiver 2011-2012, veuillez contacter Corridor appalachien au 450 242-1125.

Stéphanie Beaudoin

Le comptoir DU MARCHAND DE THÉ

VASTE SÉLECTION DE THÉS
EN VRAC, THÉIÈRES ET
ACCESSOIRES. CHÂI CHAUD
SERVI TOUT L'HIVER!

Propriétaire-dégustateur du Comptoir du Marchand de Thé, Jonathan Morel vous invite à explorer l'univers du thé en partageant sa passion et son désir de faire connaître cette boisson qui, depuis près de 5 mille ans, a conquis le monde en devenant la plus consommée sur la planète.

Inscrivez-vous aux prochains
ATELIERS DE DÉGUSTATION THÉMATIQUES

Le thé : Les couleurs d'une plante

15 mars 9h | 23 mars 19h | 6 avril 9h | 15 avril 9h | 13 mai 9h | 27 mai 9h | 15 juin 19h

HISTOIRE ET CULTURE. DE LA RÉCOLTE À LA TRANSFORMATION. SAVOIR RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE THÉ. VERTUS ET BIENFAITS SUR LA SANTÉ. LES OBJETS DU THÉ ET LES MÉTHODES D'INFUSION.

Les thés blancs et verts : Finesse et fraîcheur

20 mai 9h | 17 juin 9h

LEGENDES ET HISTOIRES. GOÛTER LA FINESSE DU THÉ BLANC. LES SUBLIMITÉS DE LA TRANSFORMATION. COMPARER ET DIFFÉRENCIER LES TERROIRS. L'IMPORTANCE DE LA FRAÎCHEUR. L'EXPÉRIENCE DU GAWWAN.

Les thés verts et le Matcha : Quotidien et raffinement

25 mars 9h | 3 juin 9h

VARIÉTÉS ET PARTICULARITÉS DU THÉ AU QUOTIDIEN. RITUELS ET TRADITION. VOYAGE À L'ÉPOQUE DU THÉ BATTU. UN BOL DE MATCHA. L'INFUSION EN SENCHA DO. POTENTIEL GASTRONOMIQUE DE LA POUDRE DE THÉ.

Les thés Wulong : Richesse et arômes

1 avril 9h | 25 mai 19h

L'ART DE LA DÉGUSTATION. RICHESSE DES GRANDS CRUS. GONG FU CHA. SENTIR LES ARÔMES. CUISSON ET WULONGS VIEILLIS. DÉTENTE ET EFFETS BÉNÉFIQUES.

Les thés noirs ou rouges : La Soif du monde

4 mars 9h | 8 mai 9h

L'HISTOIRE DU THÉ LE PLUS PRODUIT AUJOURD'HUI. PROCESSUS D'OXYDATION. COMPARER LES VARIÉTÉS ASSAMICA ET SINENSIS. LES ROUGES DE CHINE. L'ASPECT UNIQUE DES DARJEELINGS. MÉLANGES ET STYLES CLASSIQUES. AVEC UN SOUPÇON DE LAIT... ET LES MULTIPLES FACETTES DU THÉ NOIR.

Les Pu Er ou les thés sombres : Vieillis et de garde

11 mars 9h | 6 avril 19h

LES SECRETS DU PROCESSUS DE FERMENTATION. DIFFÉRENCIER LES SHENG DES SHOU. FORÊTS DE VIEUX THÉIERS ET MONTAGNES CÉLÈBRES. VIEILLISSEMENT ET CONSERVATION. MÉTHODES D'INFUSION. DÉGUSTATION DE THÉS MILLÉSIMÉS.

Thé et chocolat : Accord et fusion

9 juin 19h

SAVOURER LES GRANDS CRUS D'ARTISANS. APPRÉCIER LA FINESSE ET L'ONCTUOSITÉ DU CHOCOLAT. DÉCOUVRIR L'INFINIE POSSIBILITÉ DU THÉ. RESSENTIR LE PLAISIR DU MARIAGE ENTRE LES DEUX.

Durée approximative 2h | Coût 25\$-tx | Places limitées | Réservez!
Ateliers privés disponibles sur demande

17C, PRINCIPALE N. SUTTON T: 450.538.2002



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



Marcel Tétreault

Notaire / Notary

29, Principale N.

Sutton, Qué. J0E 2K0



Voir la forêt et les arbres

Depuis la nuit des temps, l'homme s'efforce de comprendre l'homme, en empruntant les chemins permis par son imagination, en développant sa perception du monde.

En Chine, en Inde, en Grèce, à Rome, l'histoire nous démontre que maintes approches et techniques ayant eu des répercussions sur la santé ont été utilisées au fil des siècles. Parmi des médecins tibétains ou américains, des shamans amérindiens et des guérisseurs indiens Yaqui du Mexique, on retrouve des traces de curiosité et d'ingéniosité, de rigueur et de foi se posant sur la cartographie de la physiologie humaine. Notre histoire regorge de redécouvertes et de développements faisant suite à des théories et des pratiques ancestrales, culturelles et scientifiques.

« La pratique de la massothérapie est restée en sommeil dans le monde occidental à partir du déclin de l'Empire romain jusqu'au 18e siècle, où le Siècle des Lumières a vu renaître un regain d'intérêt dans l'exploration des frontières du savoir médical. Au début du 19e siècle, Per Henrik Ling a élaboré un système d'exercices et de massages médicaux que ses élèves ont disséminé dans tout le monde occidental dans les années qui suivirent. Ce système a eu un impact considérable sur la naissance et le développement de la physiothérapie, et la composante de ce système utilisant des massages est appelée de nos jours massage suédois. » (1)

Ce n'est cependant que depuis les 40 ou 50 dernières années qu'on a vu ressurgir la massothérapie comme un outil de travail permettant de restaurer la fonction naturelle et indolore des muscles et tissus mous et ce, de façon plus « démocratique », c'est-à-dire s'adressant à un large éventail de la population. Au Québec, on parlera plutôt d'une « ouverture » au toucher et à la pratique de la massothérapie dans les 25 à 30 dernières années.

L'organisme humain est si complexe qu'il est difficile à organiser et à présenter simplement ou linéairement, tel qu'on le ferait dans un livre ou par l'enseignement. Le défi en massothérapie est d'approcher le corps humain comme un tout, tout en focalisant sur le système musculaire. On devra d'abord supposer que chez l'être humain tout est relié, interconnecté, malgré la nécessité de décortiquer et reconnaître chaque muscle (et en vérité par le biais de l'étude de l'anatomie, disséquer...). On ne peut comprendre l'ensemble sans connaître les parties. « L'arbre est dans les feuilles » comme le dit si bien la chanson.

Mais il est important de le répéter : l'individu est un organisme global, tout est relié, interconnecté. Les systèmes complexes sont plus que la simple somme de ses composants.

Par exemple, le cas classique du nerf sciatique irrité, enflammé : l'irritation est-elle induite par le vieillissement et l'affaissement des disques intervertébraux au niveau de l'insertion du nerf (vertèbres lombaires L4-L5 ou lombaire sacrée L5-S1) ou par la contraction spasmodique ou non des muscles fessiers, mis sous tension par un effort excessif ou subit ou, encore, par une position assise prolongée (telle expérience souvent relatée par des chauffeurs automobiles qui en plus doivent exercer une pression soutenue sur l'accélérateur)? Qu'est-ce que les muscles fessiers peuvent bien avoir là-dedans?

En fait, la contraction musculaire peut comprimer le nerf (et l'irriter) n'importe où sur le trajet de celui-ci: des muscles fessiers, des ischio-jambiers (arrière de la cuisse) en passant par le mollet (au niveau du genou, le nerf se divise devant et derrière le mollet et le pied) jusqu'au gros orteil.

Dans tous les cas, l'individu verra certainement sa démarche prendre une tangente antalgique, c'est-à-dire qu'il tentera d'adopter une posture qui lui évitera la douleur ressentie au niveau du nerf, avec pour résultat probable une surutilisation de son autre jambe, induisant un inconfort à la hanche, déséquilibrant l'ensemble du dos, provoquant peut-être même un torticolis ou des maux de tête par l'entremise de muscles cervicaux affectés par toute cette réaction en chaîne de muscles sous tension.

Traiter le mal de tête soulagera peut-être l'individu... de son mal de tête! Mais pas de son problème affectant le nerf sciatique! Mais s'occuper de soulager seulement là où se trouve la douleur aiguë à l'insertion du nerf ne tiendrait pas compte de la globalité dudit individu, ni même de la trajectoire générale (impliquant plusieurs muscles et structures) du nerf sciatique.

Le massothérapeute tentera donc de tenir compte d'un ensemble de muscles présentant des raccourcissements et participant au processus de la douleur, de restaurer leur fonction naturelle leur permettant ainsi un usage normal du mouvement du corps, ayant gardé à l'esprit le caractère global de l'individu.

Anik Kelly, masso-kinésithérapeute, montréal+

(1). Clay, James H., Pounds, David M., Massothérapie clinique, Éditions Maloine, 2003

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

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

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

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

Service de Brise Roc Tramac 85
 Brise Roc Huskie HH 2000

ENVIRO/SEPTIC Ecoflo BIONEST Ecobien

Ingéniosité, germe de nos valeurs actuelles?

Le thème de l'ingéniosité se prête mieux aux compliments que celui de la perfectibilité de l'édition d'hiver. Malheureusement, force est de constater que les critiques viennent plus facilement que les compliments. Beaucoup de gens interrogés peinaient à trouver des exemples d'ingéniosité dans leur communauté. Pourtant, depuis que je suis arrivée à Sutton, il y a environ 8 ans, beaucoup d'ingéniosité a été déployée pour que notre ville et nos commerces reflètent davantage les valeurs qui nous sont chères. En voici quelques exemples.



Plusieurs établissements se démarquent par leur offre de produits et de services ou par de petits détails. La pétillante Manou, serveuse au Bistro Beaux Lieux, cite la boutique Vert Partout pour son offre ingénieuse de produits « verts ». « Le service de garde de l'école primaire aussi a eu une idée géniale en achetant des "walkies-talkies" pour que les parents qui viennent chercher leurs enfants puissent les rejoindre, peu importe où ils sont dans la bâtisse, » ajoute la jeune maman.

Pour sa part, Fred Nony, designer dont la réputation n'est plus à faire (presque tous les commerces de la région ont eu droit à la touche « Nony »), trouve qu'Anne de la boutique Urbaine des Champs a eu du flair en offrant aux gens d'ici des vêtements de designer québécois. Il trouve aussi que le Cœur du Village comble un besoin essentiel en offrant une belle programmation culturelle.

Quant à Hilaïra, éducatrice au CPE de Sutton, elle note l'originalité des menus très kitsch du Bistro Beaux Lieux, fabriqués à partir de vieilles couvertures de livres de couture et de recettes. Et qui n'a jamais remarqué l'ingénieuse utilisation de linguine au Cafetier pour touiller le café sans remuer la planète?

Félix, un des entraîneurs chouchous du gym, remarque qu'une tendance se dessine à Sutton. « On y offre de plus en plus d'activités de bien-être. Pour un petit village, l'offre est extraordinaire! » Mélanie, jeune et pimpante plâtrière de 35 ans, est récemment devenue une fervente adepte de yoga aérien, un cours donné au nouveau centre de Satya Yoga. Beaucoup de gens, comme Lise de Glen Sutton, ne jurent plus que par les cours de hot yoga donnés au même centre. « Il y a beaucoup de cours de yoga dans la région, mais les propriétaires du centre de Satya Yoga ont fait preuve d'ingéniosité en leur donnant une valeur ajoutée. »

Félix envoie également des fleurs à tous ceux qui organisent des activités « solidaires », réunissant autant les commerces que les artistes et artisans du coin (la Corpo avec leur Marché de Noël, le Tour des Arts, etc.). « Il y a une réelle volonté de promouvoir les produits d'ici, ainsi que les artistes, ce qui est bénéfique pour tous. »

François, pompier retraité habitant Abercorn croit que la médaille de l'ingéniosité revient aux gens d'ici qui arrivent à vivre en région. « Les gens ont souvent plusieurs emplois et sont capables de revêtir plusieurs chapeaux au besoin. Ils s'organisent entre eux et font des échanges de services. » D'ailleurs, dans cette optique d'échange, quoi de plus ingénieux qu'une infolettre comme celle de Ressource Famille Sutton? Voilà une « publication » que je lis religieusement et que je suggère souvent à des gens pour vendre, acheter ou louer des trucs.

En ce qui concerne le plein air, les cyclistes invétérés de la région sont très contents d'avoir désormais une boutique de vélo en plein centre-ville de Sutton (La vie dehors). « À quand la passe de ski 7 jours à bas prix pour les résidents? » me demande-t-on. À voir. Mais pour l'instant, le Mont Sutton offre parmi d'autres options, la passe Nouveaux Parents permettant aux couples avec enfants de 2 ans et moins de skier un parent à la fois avec la même passe. Par contre, même si les randonneurs trouvaient l'idée du sentier village-montagne ingénieuse, le projet n'est encore pas près d'être réalisé, semble-t-il. Car l'ingéniosité peut passer inaperçue si elle n'est pas déployée au bon moment, c'est-à-dire lorsque les gens sont prêts à l'accueillir! Et ce qui était ingénieux hier peut également passer inaperçu aujourd'hui, une fois que l'effet de nouveauté est passé!

Geneviève Hébert



R³
Production
 Renouer • Remémorer • Revivre
Vos Souvenirs sur DVD
 VHS • Hi 8 • Mini • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM
 Film • Anim & 3-D • Photo • Diaporama • Nostalgie

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

Désourdy
 salons funéraires — funeral homes

Jean-Pierre et Robert Désourdy
 Propriétaires

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

Une présence rassurante.

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

Louise St-Pierre
 Notaire / Notary

Tél. : 450 538-3131
 info@notairedemescantons.com 34, rue Principale N.
 notairedemescantons.com Sutton (Qc) J0E 2K0

Stores SUTTON

Vaste choix de stores, toiles, persiennes. Prix imbattables

34, rue Principale Nord Sutton, Québec, J0E 2K0
 Tél.: 450 538-5151

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

À Dunham au printemps c'est comme un murmure à l'oreille

- Hébergements
- Bonne tables
- Boutiques
- Artisans
- Arrivée des fleurs et odeurs
- Chants des oiseaux

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

LES DÉPANNÉURS BONI SOIR
 TOUJOURS FÊTES DE VOUS

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

OUVERT 7 JOURS
 7 h à 23 h

7 PRINCIPALE SUD, SUTTON, QC J0E 2K0 **538-2337**

SUTTON
 montsutton.com

Sutton en tête

Tout le monde dehors!
Carte Familiflex 375 \$*
 6 billets adultes
 6 billets enfants
 + 1 leçon

f t +1

*S'applique aux résidents de Sutton. Offre valable du lundi au samedi. Taxes incluses. Certains conditions s'appliquent.

An Ingenious approach to your décor!

Ingenuity is essential to interior designers but, as I've often mentioned, designers of homes, offices and shops must also be psychiatrists and handy-men. That means knowing the terminology and techniques of the different trades so as to realize our clients' needs and dreams. The famous phrase, "Thinking outside of the box" is very important to achieve interesting results that are "pas comme les autres." I will describe to our devoted readers my approach to developing a unique décor for my clients.

Consider the proportions of the room or space in question. If the shape seems to be well balanced, think about "boxing" it – emphasize the shape with wood or MDF cornice moldings and wall panels or, if on a tighter budget, use wallpaper borders and trims. If the room is oddly shaped with difficult door and closet placement, think of "bagging" the room – paint the walls, doors, cupboards and ceiling the same neutral colour, and arrange pieces of art or a collection of decorative objects on the best or accent wall to distract the eye from the awkward angles. This works well with dens or rec rooms where storage or utility closets often hinder a unified look. Camouflage them by painting them wall colour and hang paintings or art on the doors as part of the total display.

Wallpaper and patterns are back in style. I used a burgundy, navy and camel stripe at the window and a five-



inch band of the same stripe glued horizontally around the small guest bathroom. I also installed a companion "star motif" in the same colours all over the rest of the walls and ceiling. The door and window were painted the matching burgundy making the small narrow room look larger and really quite special. Remember that wallpapering is often cheaper and quicker than repairing, replastering and painting poor surfaces.

Two paint matching experts in our area are Mme. Larivière at the BMR in Sutton and the genial Kevin Barnes at the historic General Store in Knowlton. Both have a special eye for understanding colour mixing – I have had super experiences with them.

Now, search for interesting artifacts that can give a room personality by going to the stow-away closet where odds and ends are stashed...be honest!

We all have something like it! I once had the challenge of finding a small console and light for a vestibule. I found in Mme Chose's placard, a perfect pair of cast iron support brackets to support a ¾-inch glass slab that we ordered. Also found was an interesting 10-inch diameter by 4-inch thick bamboo Chinese basket for which we had an oval parchment lampshade and base made by Carole Smart. The wall-hung glass shelf and slim lamp fit to a tee. We had a new mirror installed in the super antique frame also found in the same closet that now hung over the shelf – a perfect spot for letters and keys. The result

was a welcoming entrance with personality.

Another client wanted something decorative over the bed. Rummaging through the old buffet that was used for family artifacts there in the guest bedroom, I found a marvelous set of crocheted infant clothes. I took them to my picture framer, and had him make a display of several pieces set on a background of navy blue felt. We found a



perfect mahogany moulding that matches the wood in the room. From a design viewpoint, I was happy and my clients had a very personal display of family memories.

Thinking differently about a design problem will often result in a more inventive solution...It is an occupational hazard in my business to juggle budgets and good inventive design. Often great ideas will outshine lots of money! Please send your comments and your inventive design solutions to me: aurelien@colorsbyaurelien.com.

Colourfully Yours!
Aurelien

p.s. You can hear my weekly radio show LIVING COLOUR, at CIDI radio 99.1 for more ideas...

How does your garden grow?

When I contemplate the world around me, I feel the stirrings of a new world being born. The seeds of humanity's future seek light and momentum that they may be brought into the fullness of their expression, as the seeds of last year's garden erupt into new growth with the waxing of the season.

Although the garden grows from last year's harvest, it is not only through the accomplishments of our past that we create the world we would like to inhabit tomorrow. It is not to dwell in yesterday's realities that we seek new beginnings at this time. Perhaps you feel it as I do; something new is being created by us, by all of us, all over the world.

Because it is so new, it is undefined and incomplete. Awareness of this unknown of various potentials is unnerving. Uncertainty surrounds us, not so visibly in our lovely little corner of the world perhaps, but apparent

whenever we take a look beyond our mountain valleys and hillside homes to the wider world of which we are a part. Therefore, courage is required of us at this time. Confidence and creativity are helpful to us now. We move through these uncertain times more easily when we hold faith in our own Ingenuity. Our capacity for invention, construction and creation is a well-spring of solutions to any problems that might confront us.

Our visions of what this world can carry us into a field of possibilities. In this fertile field, what shall we choose? For it is by choosing that we make the world what we would have it be. We choose an outcome and then grow it into a vision. We hold that vision within us and allow it to inform us and recreate our world.

Everything that has been intentionally created by a human being since the beginning of time was first an idea. Every dwelling, pot and pan, dish and bowl, every

blanket and bed, bathtub and kitchen sink were first a thought. Look at all that surrounds us – an embarrassment of riches. We are ingenious! As we constantly express our ingenuity. I have no doubt that we will continue to do so.

What will later be harvested as the fruits of this year's seeds of hope and change? The world has changed dramatically in the past few years and all signs point to a continuation of this volatility. What will we create?

I believe that we have the ability, the ingenuity, to make this Earth a place of balance and well-being for all. I see people making amazing choices for themselves and for their communities. Here in our Eastern Townships, I see good things growing in a hundred different configurations of health and holistic practice. Every choice grows the garden for all of us. Each of us is integral to the collective ingenuity of the whole. And it is apparent to me

continue next page

au coeur des saisons



ARTICLES DE CUISINE
ET GOURMANDISES



ACCESSOIRES JARDIN
ET FLEURISTERIE



CADEAUX ORIGINAUX

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

that this new world stirring beneath our feet and within our hearts is filled to the brim with our individual and collective creativity.

As I anticipate all the promise of another growing season, I feel that humanity's flowering is also at hand. You may find me hopelessly idealistic; I've always been an optimist and I see no reason to entertain pessimism now. We've got what it takes. We've got the courage, the

inventiveness, the intelligence and the heart's own wisdom. We've got the ingenuity to create the world as we would like it to be. And that's what I see happening in the world around me, both near and far.

What do you see? What is your vision? What would you like to grow this year?

Lu Emanuel

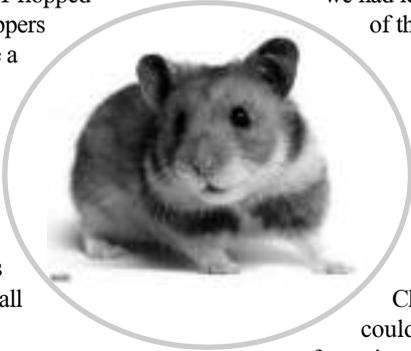


Read Lu's blog at <http://beingluemanuel.blogspot.com>
Select from Lu's books at www.lulu.com/spotlight/LuEmanuel33

An ingenious little critter who lives in Sutton School

I thought having a class hamster was the perfect idea. I really did. And it was indeed. I noticed that the students looked forward to seeing him in the morning and that they sought him out when they were upset. It gave them a sense of responsibility as they each took turns feeding him and changing his water and cleaning his cage. I was feeling pretty smug about how well the whole classroom pet thing was working out...until he escaped.

And when he escaped – he really made it count. Oh, the Ingenuity of a hamster. Our sweet little hamster, Cheetos, decided to escape on the very last day of school before the Christmas holidays. I walked into school that morning, filled with the magic of the Christmas season, my Santa hat sitting proudly on my head as I flopped around the classroom in my slippers and pajamas. It was going to be a wonderful day. I stopped short when I noticed that the hamster cage looked strangely quiet, and the little black door stood open on its hinges. "Cheetos! Cheetos?" I called. There was no answer, nor was there a marmalade-coloured ball of fur curled up in a corner.



The bell rang and the kids came pouring in. There was no hiding the fact that our hamster was missing in action. Amid the chorus of "Oh, no's!" I saw the wheels turning. Within half an hour, our Christmas breakfast had turned into a Cheetos hunt. Kids from Kindergarten to Grade 6, French and English alike, streamed into our classroom and helped us in the search. Brilliant Cheetos, I thought to myself, he's given us the gift of working together for a common cause – finding him. It was amazing how the students strategized making trails of food that he could follow, checking down in the cafeteria in case he was looking for a snack, searching the library in case Cheetos was in there searching for peace and quiet.

Two hours later, when we still hadn't found our little hamster, I no longer found him so brilliant. I felt worse when there was an hour left of school, and worse yet when the bell rang, signaling the end of the day and the beginning of the holidays.

With a heavy heart we filled Cheetos' bowl with two weeks' worth of food and plenty of water and we all went home.

The two weeks passed quickly and we all returned to school with high hopes. The cage still stood empty where we had left it but the food was all gone and so was most of the water. "He's been here!" we cheered.

Next it was time to watch my students' Ingenuity at work. They hatched a plan – a well thought-out plan to catch our hamster. One of my students brought in her brand new Christmas hamster and she let him play in a tall box so that it would be filled with his scent. This would surely be irresistible to Cheetos. Next they taped the box so no hamster could chew through it. They tossed Cheetos' favourite food into the box – a handful of sunflower seeds, and they constructed a ladder that was attached to the outside of the box. Cheetos would hopefully climb the ladder, and fall into the box, unharmed.

I was so proud as I watched them construct this trap and test it out time and time again. Hopefully in the morning, Cheetos would be waiting for us. But I don't know the outcome – we set the trap today. But when I walk into the classroom in the morning, whether Cheetos is there or not – I'll still marvel at the ingenuity of a hamster who brought a school together (well, maybe not the caretaker), and a group of students who put their heads together to rescue their beloved classroom pet.

I guess that hamster was a win-win acquisition after all.

Catherine Canzani

EDITOR'S NOTE

Cheetos was soon found in good health although thin and ... very thirsty.

FOURNIER & TREMBLAY, a.-g. inc.

ARPENTEURS-GÉOMÈTRES • LAND SURVEYORS

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

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

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

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

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

Les Entreprises Guitim

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

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

92, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON

PLOMBERIE
Gaëtan Goyette

Membre cmmtq

450 538-3210



Denise Verville
Cartomancienne ayant
30 ans d'expérience du Tarot
et 17 ans en enseignement
des langues.

deniseverville@gmail.com
(450) 295-3462

Initiation au Tarot pratique

Beaucoup d'excellents ouvrages expliquent le Tarot mais comment le mettre en pratique de façon vivante pour soi et aidante pour les autres?

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

Une alliance surprenante entre discipline et intuition.

En petits groupes restreints de 3 à 5 personnes.

Au printemps 2012 :

4 jeudis soir

4 samedis matin

http://web.me.com.csl.fls/TAROT/Tarot_pratique.html



Coiffure Lise Gervais



Coupe, teinture, balayage, reflet.
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 450 216 2226
19, promenade Sutton
(en haut du Bistro Beaux Lieux)

La nécessité est mère de l'invention.

Si le proverbe du titre dit vrai, les hommes, femmes et enfants qui se sont établis dans le canton de Sutton et le comté de Brome à la fin du 18^e siècle et au début du 19^e siècle ont sûrement fait preuve de beaucoup d'ingéniosité pour survivre et prospérer dans l'environnement sauvage qu'étaient à l'époque les Cantons-de-l'Est, particulièrement dans la région très montagneuse jouxtant la frontière. Dans son journal, la jeune Mary Frary qui, en février 1807, a fait le voyage entre Whately au Massachusetts et Sutton, note "the farther we proceed to the north, the more dreary and desolate the country seems." Et plus loin: "Nothing in the least inviting or prepossessing in the appearance of the country – more and more wild as we proceed to the north – the roads uncommonly rough."

La vie est extrêmement dure pour ceux qui s'établissent dans ce milieu sauvage. Selon William Marsh, ministre baptiste de Sutton de 1797 à 1813, il fallait être un peu fou pour se lancer dans une aventure aussi difficile. Il dépeint les colons de la première heure comme des "people foolish enough to volunteer to endure the privations of settlers in a place far from mills and markets, and without roads."

La plupart des colons arrivent avec un bagage rudimentaire : des denrées de base, un chaudron et des ustensiles pour les cuire, des couvertures et quelques outils comme un marteau, une hache, une herminette (petite hache), une tarière ou vrille servant à faire des trous dans le bois, parfois un fusil.

Tout est à construire : un premier abri, l'habitation familiale, les bâtiments pour les animaux. Rendre les toits imperméables était un problème jusqu'au jour où un colon

had the idea of covering the roof with bark. It was a simple but effective invention, and it was used for many years. The pestle was of wood about two and a half feet in length, and some five or six inches in thickness, rounded at the bottom, the middle made of convenient size for the hand, and fastened at the top to a spring pole, so as after each stroke to rebound for another." Même après la construction du premier moulin à grain, plusieurs colons continuent d'utiliser cet outil, car souvent le moulin est éloigné et il faut payer pour y faire moudre son grain.

Jour après jour, cuire les repas sur un feu et souvent dans un seul vaisseau de fer, tout en essayant de varier le menu, demande beaucoup d'imagination lorsque le choix des ingrédients est limité. Les cuisinières de l'époque ont réussi, à partir de recettes indiennes de maïs très simples, à faire du pain, des galettes, un gruau ancêtre de la polenta et des biscuits.



L'éplucheuse à pommes et la table banc,
Musée de la Société d'histoire du comté de Brome.

Les colons entaillent les érables et transforment leur sève en sirop et en sucre. Cette activité est une source de revenus. Un ferblantier local, Ruben Cutter, le fils du premier médecin de Sutton, le Dr Frederick A. Cutter, a mis au point un nouveau type d'évaporateur qui permet de bouillir l'eau plus rapidement tout en diminuant les risques de brûler le sucre. Son invention devint rapidement la norme de l'industrie.

À mesure que la population grossit, la vie s'organise. Faisant preuve d'ingéniosité, des colons s'improvisent gens de métier et deviennent cordonniers, tonneliers, bourreliers pour fabriquer des harnais ou charrons pour construire et réparer les charettes. Le meilleur exemple est sans doute celui du pasteur William Marsh qui, l'été, prêchait de hameau en hameau, et l'hiver fabriquait des souliers qu'il vendait pour subvenir aux besoins de sa famille.

Chaque membre de la famille met à profit ses habiletés durant les longues journées d'hiver pour filer la laine,

(suite page suivante)

Arable, Chêne, Tilleul, Lias, Epinette
Cèdre, Poirier, Pommier, Catalpa, Ma
onnier, Amélanchier, Bouleau, Micocou
ier, Cornouiller, Aubépine, Hêtre, Frêne
évrier, Ginko Biloba, Noyer, Peuplier
Chêne, Robinier, Tilleul, Orme, Saule
orrier, Cerisier Pin, Hydrangé Amar

SERVICE DE PLANTATION D'ARBRES

Plus de 3000 arbres en inventaire
75 espèces de feuillus et de conifères

Éric Sauvageau

Tél. : 450.298.1431

Cell. : 450.538.1411

www.pepinieresg.ca

Courriel : pepinieresg@me.com



Pépinière S.G. inc.
FEUILLUS ET CONIFÈRES
PRODUCTEUR D'ARBRES EN POT

Les Productions Belvédère

photo
vidéo
animation
dessin

rédaction



Enfin, j'y vois clair!

sites web
cartes d'affaires
concepts
design

traduction

450-538-0752

www.productionsbelvedere.com

tanner les peaux, coudre des vêtements, fabriquer des meubles rudimentaires comme ces lits appelés *catamount bedstead* "supported by cut poles driven into the earth floor. Elm bark, stripped from the trees into proper widths and woven around the poles rather like a basket, completed the structure. This piece of furniture (...) had storage space underneath. Any bedding brought by the settlers was then used¹."

Le reste du mobilier est à l'avenant : primitif et utilitaire, comme cette table qui sert à la fois de coffre, de banc et de table ayant appartenu à Benjamin Bresee arrivé à Sutton en 1802. On reproduit de mémoire ce qu'on a vu dans les villes et villages que l'on a quittés. Un bel exemple, cette épilucheuse à pommes fabriquée par Samuel Emerson de Sutton et calquée sur le modèle de celle que l'on trouve en Nouvelle-Angleterre au début du 19^e siècle.

Le révérend Charles Stewart, ministre anglican de St-Armand, rapporte qu'une forge était en opération à Sutton avant 1814. Appartient-elle à Asa Frary, le père de la jeune Mary, qui avait exploité une forge avec son frère, aux États-Unis? On peut le penser bien qu'aucune preuve n'existe. On sait toutefois que des articles de fonte ont été fabriqués à Sutton, mais on ignore quand.

L'argent sonnante est rare. Heureusement, la potasse se vend bien. La forêt du canton de Sutton est constituée en

grande partie de bois franc qu'on abat pour préparer le terrain pour la culture. Une grande quantité de ce bois demeure inutilisée. Il n'y a pas de moulin pour le scier, ni de route pour l'exporter. Très tôt donc, on a brûlé ce bois dur et récupéré les cendres. Celles-ci sont lavées à l'eau bouillante. L'eau de lavage est ensuite bouillie jusqu'à l'obtention d'un sel noirâtre qui sera vendu à l'usine de potasse.

Avant qu'une potasserie ne s'installe à Sutton pour la transformation de la potasse en perlasse, une potasse purifiée et blanchie sous l'action de la chaleur, le colon devait se rendre à Saint-Armand avec 50 livres de potasse sur le dos en direction de St-Armand. Une fois sa potasse vendue entre 7 et 8 dollars, il achète les produits essentiels pour un ou deux mois. Plus tard, la potasse sera transportée dans des barils sur des plateformes tirées par des bœufs.

En ce début d'occupation du territoire de Sutton, la potasse a été la monnaie des colons². Leur plus grande richesse toutefois a été leur ingéniosité. Elle leur a permis de transformer un milieu hostile en un des environnements les plus accueillants.

Georges Létourneau

Georges Létourneau est vice-président de la société d'histoire Héritage Sutton qui publie deux fois l'an des *Cahiers d'histoire* que l'on peut se procurer pour 5 \$ à la librairie Le Livre d'or et au Cafétier. Héritage Sutton possède une adresse web www.heritage-sutton.ca qui présente le sommaire des quinze cahiers déjà publiés, et permet d'interroger sa banque d'archives et d'obtenir une liste descriptive des documents qu'elle contient.

¹ Township Heritage WebMagazine. Pioneer Life : The Typical First Home. Townsshipper's Association. www.townshipheritage.com

² Pour en savoir plus sur la potasse et son importance à Sutton au 19^e siècle, lire l'article intitulé Ash to Cash : Nature's Burnt Offering to Sutton's Settlers dans le quinzième des *Cahiers d'histoire* de la société d'histoire Héritage Sutton.



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

COURVOISIER
 CONSTRUCTION
 INC.

DUNHAM

450 521-7405

courvoisierconstruction.com

L'ingéniosité des écoles de ski d'aujourd'hui

Comment arriver à donner le goût aux skieurs et planchistes de tous les âges et niveaux de développer leurs habiletés, de leur faire découvrir de nouvelles sensations de glisse et de leur transmettre une passion pour les sports de glisse? Voici quelques exemples de défis rencontrés par les écoles de glisse aujourd'hui. Pour les relever avec brio, elles doivent faire preuve d'ingéniosité! La recette pour y arriver? Être à l'écoute des besoins des skieurs de tous calibres, en tout temps! Pour ce faire, les écoles de glisse doivent offrir des programmes diversifiés et personnalisés.



Le mot d'ordre : la diversité!

Les programmes offerts doivent être diversifiés, c'est-à-dire convenir à un grand éventail de skieurs et de planchistes. Les programmes des écoles de glisse se développent, entre autres, en fonction des différents niveaux des skieurs, de leur âge, de leur horaire. D'une station à l'autre, l'offre peut être adaptée selon le type de pistes et le terrain offerts à la montagne. Par exemple, l'École de glisse SUTTON a ajouté à ses programmes un cours « totalement sous-bois » afin de permettre aux skieurs, qui pratiquent leur sport à la station, d'être en mesure d'apprécier davantage ce concept unique de ski en sous-bois. Pour ces raisons, l'équipe des moniteurs doit aussi être diversifiée afin de répondre à chacun des besoins des clients.

Une question de personnalisation!

Faciliter l'expérience du client est une des principales missions. Une approche personnalisée est donc priorisée afin de définir les besoins du skieur pour ensuite

être en mesure de bien le conseiller dans le choix des programmes disponibles. Cette approche commence dès l'entrée en contact avec les services d'une école, que ce soit sur le site Web, par courriel ou par téléphone.

Une école de glisse doit donner le goût à tout skieur de continuer de développer ses habiletés, et elle doit le faire de façon ingénieuse... c'est-à-dire sans que le skieur se rende vraiment compte qu'il est dans un cours. C'est ce que j'appelle le « but secret » d'une école de glisse. On y arrive en appliquant des méthodes d'enseignement simples, et cet enseignement sera centré sur l'élève, sur ses besoins et sa progression.

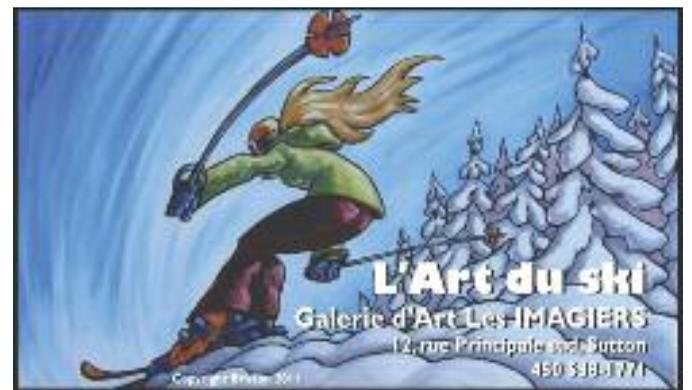
Chaque moniteur est formé pour que l'enseignement et l'apprentissage se fassent par le jeu, le plaisir, la diversité du terrain (pour développer la motricité), la mobilité, l'agilité et la polyvalence. Cela s'applique aux skieurs de tous âges et niveaux! L'apprentissage n'a donc pas besoin d'être technique pour être efficace. Il suffit de sortir de sa zone de confort et d'acquiescer davantage de confiance sur les pistes à l'aide d'un moniteur professionnel, entraîné et formé pour cela!

Une recette gagnante!

Le mélange de la diversité et de la personnalisation des programmes est la recette idéale pour avoir du plaisir dans son apprentissage! Il faut adapter les programmes et les méthodes d'enseignement, et ce, autant pour les experts que pour les débutants. À ce sujet, l'École de glisse SUTTON a mis sur pied un programme d'enseignement pour les débutants qui a été reconnu par l'Association des stations de ski du Québec. Le prix d'excellence « Programme de développement de nouveaux skieurs » a été remis à l'École de glisse SUTTON pour la qualité de son programme pour débutants *Iniski*, suivi du programme *Découverte*. L'ingéniosité de ce programme se traduit, une fois de plus, par la diversité et la personnalisation!

Isabelle Émond

Directrice École de glisse SUTTON



Venez voir notre nouvelle collection
 et rencontrer les artistes dans leur atelier

GALERIE
D'ART
LES IMAGIERS

12, Principale Sud, Sutton - De 11h à 17h, vendredi, samedi et dimanche



ANDRÉ MASSEAU plomberleag@bellnet.ca

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

AGIR
 ASSURANCES INVESTISSEMENTS



DE L'INGÉNIOSITÉ ET DU BRICOLAGE

Bandes dessinées et musiques

Par Ramon Vitesse

L'ingéniosité vraie pourrait être cette soudure mexicaine (dixit Hugo Fleury) qui rabiboche en attendant que ça tienne. J'ai encore en mémoire, alors que nous vivions à Lima au Pérou, que Miniloup avait eu la surprise de voir la potence de son vélo usagé littéralement casser en deux. On imaginait bien qu'on nous en fournirait une usagée... Eh bien, pas du tout. Carrément, le gars la complètement remontée au fer à souder, limée puis repeinte – un chef-d'œuvre! Un pneu, par exemple, ça ne se jette pas et on le raccommode d'une façon ou d'une autre. On est loin du discours qui va avec le bac de recyclage! L'imaginaire BD et musiques procède de tels bricolages.

Il faut un maximum d'habileté et de ressources à de simples êtres humains pour guérir des affres, des horreurs, voire des inhumanités profondes tapies derrière les discours des va-t-en-guerre. CENT MILLE JOURNÉES DE PRIÈRES, Livre premier (Futuropolis) de Michaël Sterckeman et

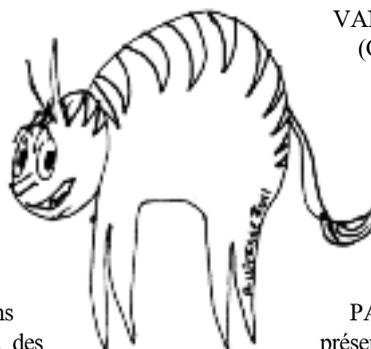
Loo Hui Phang remonte le cours de la mémoire d'un garçon ayant fui le Cambodge avec sa mère. Le découpage et la capacité d'intériorisation d'un dessin hyper sensible parvient à nous faire ressentir les années de secret, de silence pour, potentiellement, émerger du cauchemar. Dans un autre registre, L'ART DE VOLER (Denoël Graphic) d'Antonio Altarriba et Kim remonte le cours du temps, de l'Espagne et de l'Europe du 20e siècle, en se collant au destin forcené du papa de l'auteur qui s'achèvera dans une résidence alors qu'il se précipite du quatrième étage! Moins tragique, mais tout aussi pertinent que VERS LA SORTIE (Actes Sud – l'AN 2) de Joyce Farmer, une Américaine issue de la BD underground féministe, narrant l'accompagnement à la mort de son père et de sa belle-mère. Comme le lui dira son père : « On a mis 25 ans à faire l'échange. » — il fait allusion aux couches!

La mémoire est fondamentale afin de rebondir, de recréer notre univers qui en a bien besoin. Des bouquins BD comme LOMAX, Collecteur de folk-song (Dargaud) s'avèrent particulièrement réussis pour la sauvegarde active du patrimoine humain; parfois de la culture de survie. Ce père, et son fils entreprennent d'enregistrer, souvent dans des conditions extrêmes, des blues crus, des chants de travail et des voix d'espoir chez des noirs qui, autrement, étaient assimilés aux bestiaux. ÉTAT DE VEILLE (Casterman) de Davide Revati, un copieux roman graphique s'attache à radiographier les tribulations d'une bande de gamins, dont le sort, et celui de leur famille est intimement lié à une vaste et immonde usine pétrochimique. Cette usine distille, avec ses poisons, la mort lente de l'environnement et de tout ce beau monde; tout en assurant leur subsistance... Ce livre, doté d'un dessin délié au hachuré nerveux, rappelle qu'il faut certes refuser l'inacceptable. QUI EST ANA MENDIETA? (Remue-ménage) de Christine Redfern et Caro Caron, traite du parcours révélateur et de l'art organique d'une Cubaine exilée en bas âge aux États-Unis. Il est aussi question de plusieurs autres femmes exclues de l'histoire de l'art. Ce roman graphique comporte des tiroirs multiples.

LE FOND DU TROU (La Pastèque) de Jean-Paul Eid ramène enfin l'énorme Jérôme Bigras, un condensé d'Ubu Roi et d'Elvis Graton, pour un album dangereusement drôle et sincèrement truffé de trouvailles et d'expérimentation surajoutant à son impénitente sagacité. À cet égard, le concept du trou au cœur de l'album fonctionne à merveille en le traversant de part en part dans tous les sens. Un clin d'œil de Eid

nous aiguille ensuite vers 3'' (Delcourt) de Marc-Antoine Mathieu qui y va aussi d'un concept saisissant : cette fois, encore en noir et blanc, l'ensemble de vignettes entièrement muettes fonctionne à l'aide de zooms qui, chaque fois, entraîne un nouveau zoom au moyen, systématiquement, d'un reflet opportun. Dans l'espace-temps de ces trois secondes, un complot se joue en accéléré sous notre regard ébahi.

Il y a également des propositions de conteurs hors du commun avec LES LONGUES TRAVERSÉES (Dupuis) de Bernard Giraudeau et Christian Cailleaux pour ses histoires d'amours et de pêche un rien hallucinées; LES TERRES CREUSÉES (Actes Sud BD) de Nicolas Roudier pour un improbable huis clos entre trois protagonistes dans les tréfonds d'une galerie souterraine; C'EST PAS DU VAN GOGH MAIS ÇA AURAIT PU... (Gallimard) de Bruno Heitz pour un polar à l'ancienne aux délectables rebondissements et, tout autant, ce comic strip avec volaille et fillette faisant réfléchir à l'instar de Mafalda; ASYMPTOTE, 1. La fin du monde (Les 400 coups) de Simon Banville.



Sans tambour, ni trompette, des disques... PACK A.D., Unpersons (Mint Records) présente un duo de sirènes punk blues guitare et batterie. Ici, rythme, brassage d'idées et électricité ne laisseront personne indemne. Pour un supplément de féminité, on retiendra aussi les disques des ex Dobacaracol : DOBA, s/t (L-Abe) à dominante chanson jazz et CARACOL, Blanc-mercredi (Indica) plutôt chanson alternative avec un zeste de folk. Sans préméditation aucune, elles se rejoignent en signant l'une *Fireworks* et l'autre *Feu d'artifice*. Deux groupes authentiquement alternatifs et assurément bricoleurs d'un corpus unique reviennent avec des disques remarquables en ravivant la flamme : LES COWBOYS FRINGANTS, Que du vent (La Tribu) et VULGAIRES MACHINS, s/t (Indica).

En punk rock, CHARLIE FOXTROT, Mise en abîme (Slam Disques) d'ex MAP désosse avec un humour ravageur le capitalisme et ses égarements mortifères – *Économie rock, Le monde est beige, Pas un public cible*, etc. Que voici un appel à la résistance active! LE VOLUME ÉTAIT AU MAXIMUM, Extravaganza (PAF! Disques) est le fait du punk pop rocker et multi-instrumentiste nommé Johnny Love qui, tel un bedaine Laden, se terre à Sutton pour balancer, avec un sourire total, des chansons telles : *Les bonbons, Les fleurs et même Ballons de foot*. Les amateurs de contrastes seront servis puisqu'un texte pourfendant l'ignorance accompagne ce disque aussi déroutant que vivifiant.



Bishop's University Knowlton Campus
99 Knowlton Rd., Lac-Brome (450) 242-1518

Printemps / Spring 2012

Inscription / Registration: en personne / in person
2 - 5 + 10-13 Avril / April. – 2012 - 10:00 à 14:00
ou par courriel, en tout temps / or by e-mail, in all time
ecomeau@ubishops.ca

CREDIT COURSES / COURS CRÉDITÉS

FIS 181	Peinture I / Painting I
FIS 182	Photo numérique I / Digital photography I
FIS 185	Dessin dans la nature / Landscape drawing
FIH 260	Histoire de l'art du paysage / Landscape Art history
SPA 201	Espagnol III / Spanish III

COURS NON CRÉDITÉS / NON-CREDIT COURSES

Shakespeare's Villains, « the mystery of iniquity »
Spanish Conversation en Espagnol
French conversation
Atelier d'écriture avec Francine Ruel

Produits naturels et Biologiques

Au Naturel

Health food store

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

Aliments biologiques en vrac
Café bio et équitable, épices
Suppléments and vitamins
Huiles essentielles
Cruelty-free cosmetics
Herbes, tisanes, teintures mères
Biodegradable detergents & soaps
Fruits et légumes biologiques
Organic fruit and vegetables

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



Thérapie des jeux de sable pour enfants

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

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

Sand play therapy for children

Healing comes from playing in the sand with miniature toys.

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

Marjolaine Bédard
Infirmière bachelière psychothérapeute avec expérience en pédiatrie et pédo-psychiatrie
Nurse psychotherapist with bachelor's degree and with experience in pediatrics and pedo-psychiatry
450 538-6767

La Réflexologie thaïlandaise méditative



Méditez et retrouvez votre dynamisme.

CORPS, ESPRIT, ÂME.

Un mélange unique de la réflexologie thaïlandaise et traditionnelle implique l'acupression et le massage des pieds, jambes inférieures et des genoux induisant un état profond de relaxation.

Mehrdad Ameli, T.A.R.C., thérapeute accrédité en Réflexologie. 10 ans d'expérience dans la méditation et le yoga et membre de l'Association canadienne de réflexologie (ACR).

Mehrdad offre un service bilingue et professionnel
Visites à domicile : Sutton Knowlton Montreal
Reçus d'assurance disponibles
(514) 560-0069
ameli_mehrdad@hotmail.com

Le/The Centre
111, rue principal nord, Sutton (450) 538-2829 (Sur rendez vous)

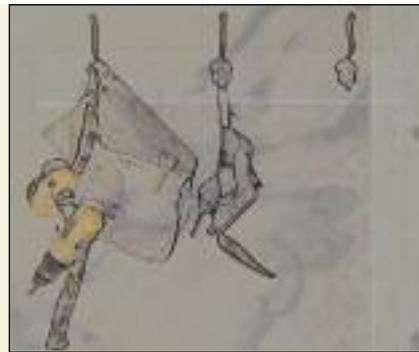
Hammers 'n' Heels

What better woman to teach Ingenuity, style and grace than an ex-top model turned handy woman extraordinaire? It never occurred to me that the elegant creatures that glide across catwalks would have any skills that did not feature nail files, hairspray, tweezers and mirrors or, any problems that couldn't be solved by plastic surgery and a 12-step program. Now that I know better, I blame the media for equating beauty with fragility and superficiality (Miss America Pageant anyone?). Today I sit in front of a woman who has traded in her Manolo Blahniks for steel-toed boots. The Eastern Townships' own Mélanie Demers shares with me her transformative journey from heels to hammers.

Demers says her earliest childhood memory is from when she was four, installing fluffy pink insulation into a roof with her dad, a well-known construction foreman. By age eight she was accurately reading blueprints and had clear visions of the ideal end-product. By age 14, she had been discovered by a top Montreal agency and was launched into a career of high-fashion runway modeling. While she felt more at home in a tool-belt and, more useful on the phone ordering architectural plans and building materials, the promise of fame and fortune was very seductive. It was not until she was 25 that she realized (1) that she was enslaved to other people's passions, and (2) that she had collected enough construction samples to build her own eco-house, were she to take back her power and return to her roots (and boots), to the grounding and empowering world of construction, architecture and design. Taking high pressure jobs in the film industry, designing and building

sets for movies like Lucky Number Seven was a step closer to her real passions, although she had not quite yet hit the nail on the head.

Respecting and re-using building materials was always very important to Mélanie and after a couple of years of observing how much waste was created by the Hollywood way of doing things, she left the film and TV industry and headed home to the Eastern Townships to pursue her true passion, eco-building. Humbly accepting any job in alignment with her building and work ethic, Mélanie took many jobs that kept adding to her plethora of knowledge in the eco-building world. She eventually became the person responsible for discovering, testing and ordering all the eco-building materials for RONA-Lévesque. Staying current and informed about new sustainable building techniques is one of her biggest attributes. You can see evidence of her brilliance by visiting the straw bale house that she helped build in Bolton five years ago. Since she has been back in the Sutton area she has made quite a name for herself, her reputation preceding her with each job. Marie-Josée Francoeur of the Cafetier hired her to do some painting and installation jobs and confirms that Mélanie not only executes the jobs professionally and impeccably, but she also is inspiring and generous with her knowledge about non-toxic and eco-responsible alternatives to home improvement.



Marrying all her talents, Mélanie is launching an exclusive and exciting opportunity for women who want to become more self-sufficient, self-confident and handy. A group of five women (not including Mélanie) will get together once a week and skilfully complete a renovation project in each woman's home,

under her supervision and expert guidance. Some of the projects can include: installing flooring, hanging fixtures, designing and remodelling kitchens or bathrooms, wood staining, furniture building and repair, plastering effects, painting and wallpapering, to name just a few. Prior to the women gathering to do the work, Mélanie offers a free private consultation in each woman's home to assess the job.

Now more than ever, it is time to learn how to take care of ourselves in an ecologically responsible way, and join Mélanie in stewarding self-confidence and self-sufficiency, especially when it comes to keeping our nests exactly the way we want them and to caring and respecting our environment the way we try to care for and respect each other.

To be a part of this creative and inspiring project please contact Mélanie Demers by phone or e-mail at (450) 521-1780, melldemers@hotmail.com

Rachelle Happylife

La Maison de jeunes

Un défi de grande ampleur touche les animateurs, mais aussi les administrateurs de la Maison des jeunes. Il faut bien sûr user d'ingéniosité pour garder un intérêt durable face à notre mission et aspiration collective. Nous préparons aussi les jeunes au marché du travail en leur donnant la chance d'être impliqués dans le processus démocratique de notre organisme.

Il ya deux niveaux d'implication démocratique à la Maison des jeunes : le **conseil des jeunes** et la **présence sur le conseil d'administration**. Saviez-vous qu'aucune activité ou sortie n'est décidée par l'équipe d'animation ou par l'administration? En effet, chaque sortie a été déterminée par les jeunes lors d'un conseil de jeunes, une réplique d'un vrai conseil d'administration qui leur permet de mener eux-mêmes leur destinée. Ils doivent faire des propositions, évaluer les coûts et la faisabilité de l'activité et, bien sûr, voter sur la proposition. Ensuite, ils doivent préparer les affiches,

avec l'aide des animateurs, en plus de faire le recrutement et les réservations. Chaque règle de la maison peut être changée lors de ces conseils.

Pour ceux qui se démarquent ou qui ont envie d'avoir une expérience plus poussée dans le processus démocratique, il y a deux postes offerts aux jeunes sur le conseil d'administration régulier. Ils possèdent alors un droit de vote sur le budget et sur tout ce qui se passe lors des réunions. Pour que la tâche soit moins ardue, un processus a été mis sur pied afin de simplifier l'accès et la compréhension. En effet, avant chaque réunion du conseil, le coordonnateur rencontre les jeunes et prend le temps d'expliquer chaque point à l'ordre du jour d'une façon neutre. L'objectif est de renforcer le questionnement et l'expertise de ces derniers lors des réunions.

Un nouveau programme de mentorat a été mis en place pour les jeunes qui sont en fin de parcours à la MDJ ou qui

veulent apprendre, de façon officielle, ce qu'est le métier d'animateur. Par exemple, on peut offrir, à un jeune de 17 ou 18 ans, le soin de préparer et d'animer une soirée thématique ou une activité sportive. Une jeune qui aurait un talent en musique pourrait donner des cours de guitare ou de chant dans nos locaux... Tout cela, pour mieux préparer les jeunes au marché du travail et les aider à développer certaines aptitudes qui les mettront en valeur devant des employeurs potentiels.

La Maison des jeunes est un bel exemple d'ingéniosité. Pour connaître nos prochaines activités, visitez notre page Facebook : <http://www.facebook.com/lesspotsutton> Pour toute information vous pouvez communiquer avec moi au 450 538-7494.

Eryck Gagnon
Coordonnateur

LES CONSTRUCTIONS
PIERRE BOIVIN INC.
RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL, INDUSTRIEL

Entrepreneur général et spécialisé
Maître constructeur
RénoMaître
Garantie Maison Neuve

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

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

VENEZ CUISINER ENSEMBLE
avec François Dompierre

Dompierre
LUDIQUÉ

www.dompierreludique.com
inscriptions: fd@dompierreludique.com
450-538-0134

Formez votre propre groupe
de 6 à 12 personnes.
Choisissez la date de votre visite
à notre atelier de Sutton.
Composez votre propre menu ou
inspirez-vous de nos suggestions
Apprenez ensemble de nouvelles
techniques culinaires.
*Si vous préférez vous inscrire à l'un de nos
ateliers réguliers, informez-vous en visitant
notre site web.*

SuBlime
boutique yoga +

Accessoires et vêtements
de yoga et de méditation, cadeaux

Cours de yoga et ateliers

Sélection de produits écolos,
fabriqués au Canada

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



Génial

Collette Drapeau

Acupuntrice, O.A.Q. A-038-87
Bilan énergétique
Qi Gong

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



MASSOTHÉRAPIE

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

Service in English available

MÉDITATION BOUDDHISTE YOGA

Daniel Laberge
(450) 538-3676



QI GONG ET ACUPRESSION

De la peur à la confiance
De la colère à l'affirmation créatrice

Ateliers : 4 mars Sutton; 25 mars MTL

Cours hebdomadaires : dès mi-avril

À Frelighsburg, Cowansville et Montréal

Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience

Nathalie Berger, M. Sc., N.D.
Thérapeute et enseignante de Qi Gong
450-295-2103 www.essencevie.com

Qi Gong des saisons

Stimuler la circulation d'énergie dans les méridiens
en relation avec le mouvement de la saison.

Printemps: soutenir sa vitalité qui émerge

Été: Allumer le feu du coeur et déployer sa joie

Samedi 17 mars et 19 mai de 10 h à 13 h au Centre de Yoga à Sutton. 40 \$

Cours hebdomadaires les vendredis de 16 h 30 à 18 h.

Sylvia Berlin, Thérapeute en acupression psycho-corporelle

JIN SHIN DO et enseignante de Qi Gong.

(450) 242-1559 sylberlin@gmail.com



Avez-vous remarqué l'usage répandu de l'expression « C'est génial! » ? Alors que le génie ne devrait toucher que 10 pour cent de la population, si l'on se fie à une répartition du niveau d'intelligence selon la courbe statistique en forme de cloche, tout et tout le monde est désormais proclamé « génial » pour la moindre parcelle d'idée ou de réalisation.

À ce compte-là, le **Marché de Noël de Sutton** a sûrement été génial lui aussi. Et pourtant, il n'a pas innové, ni donné naissance à aucune grande découverte puisque les marchés de Noël existent depuis déjà très longtemps en Europe. Néanmoins, on peut bel et bien affirmer que le **Marché de Noël de Sutton** a vraiment été génial, mais autrement! En effet, le succès de la première édition de cet événement repose presque totalement sur la participation de personnes bénévoles qui se sont servies de toute leur ingéniosité pour régler quantité de problèmes, imaginables et unimaginables, et qui ont ainsi réussi à faire des merveilles avec un budget plutôt restreint. Par ricochet, le coup de génie de la Corporation de développement économique de Sutton (CDES) est d'avoir fait appel à l'ingéniosité d'un tas de gens géniaux prêts à faire du bénévolat pour leur communauté.

Tant les gens de la place que les visiteurs ont beaucoup apprécié que le **Marché de Noël de Sutton** n'ait pas été uniquement un marché de consommation, mais en quelque sorte, un « *happening* ». Vu l'ingénieuse programmation de spectacles et d'animations, l'événement est devenu une véritable fête où les gens du village prenaient le temps de s'attarder dans les tipis ou sous les tentes prospecteur, ou encore près des feux à se réchauffer les mains et les pieds ainsi que le cœur, à échanger nouvelles et bons vœux. Le magasinage, qui devient rapidement une corvée dans un autre contexte, se faisait ainsi de façon fort agréable au travers de ces cordiales rencontres. Et puis, il y avait la visite, la visite qu'on recevait fièrement avec une telle sélection d'offres d'artisans et producteurs agroalimentaires locaux et régionaux, surtout locaux, qui en a épaté plus d'un.

De commerce agréable donc, le **Marché de Noël de Sutton** reflétait l'image des gens d'ici par son originalité et son ingéniosité. Le seul marché de Noël, à notre connaissance, qui se soit déroulé selon une formule éclatée, à la fois dans le temps (sur deux longues fins de semaine) et dans l'espace (salle d'exposition du Musée des communications et d'histoire de Sutton, tipis, galerie Arts Sutton, tentes prospecteur, églises unie et baptiste, kiosque près du bureau de poste, Auberge d&k) faisant en sorte qu'on découvrait ou que simplement on connaissait mieux ce beau village.

Comme exemple d'ingéniosité, citons Céline Brault, bénévole hors pair, véritable boîte à idées, qui a tou-

jours su trouver une solution de rechange pour tout régler. Mais on pourrait en citer tellement comme ça, dont les idées constituent des trésors d'ingéniosité : Gilles Lahaie, grand manitou des opérations sur le terrain, Michel Lafrance, président du C.A. de la CDES, Claude Charest, Denise Vallières, Isabelle Sauvé. On ne peut tous les nommer, bien sûr, mais sans eux, le **Marché de Noël de Sutton** n'aurait jamais vu le jour et nous ne pourrions dire de façon ingénue ou autre : j'y étais!

D'autres s'ingénient à atteindre, à garder et même à améliorer la forme. À titre d'exemple : le 1^{er} janvier dernier, 45 résidents et visiteurs de tous âges commençaient l'année « du bon pied » en prenant part à la **Marche/course de la Résolution à Sutton**, à partir de Gym Sports Sutton à 10 heures. Les marcheurs ont parcouru 2,5 kilomètres, alors que les coureurs ont additionné entre 5, 10 et même, pour deux d'entre eux, 20 km. Au retour, cafés, muffins et prix de présence les attendaient. Mathieu Girard, porte-parole du **Défi Côtes Sutton 2012**, était de la partie. Merci à Isabelle Papineau et aux **Radars de Sutton** qui ont organisé l'événement! Et bravo à tous les organisateurs et participants!

Les responsables des **Radars de Sutton** se sont aussi évertués à bâtir un « Programme marche et course » qui active toutes les cellules, cérébrales entre autres, pour que vous vous retrouviez vous aussi dans la gang des géniaux. Ainsi, le samedi 17 mars, à 9 h au Gym Sports Sutton, aura lieu la prochaine session de marche et course avec **Les Radars**. Apprenez à courir ou à pratiquer la marche rapide. Le groupe se rencontre deux fois par semaine, les samedis à 9 h et les mercredis à 18 h.

Préparez-vous pour la 2^e édition **Défi Côtes Sutton**, le dimanche 6 mai. On y ajoute un demi-marathon cette année! Voici l'horaire des départs et arrivées au Parc municipal Goyette-Hill sur la rue Western :

- 7 h inscriptions
- 8 h 30 fin des inscriptions
- 9 h demi-marathon
- 9 h 45 5 km course,
5 km marche,
10 km course
- 11h 30 1 k course pour enfants

Inscriptions au 450 538-0313
ou au www.deficotessutton.com

Comme vous pouvez le constater, on a un peu mélangé les genres, les termes et les définitions, mais avec un peu d'ingéniosité, on a réussi à vous communiquer ces nouvelles.

Marie Amyot

Massothérapie Centre Harmonie



52
Principale Nord
Sutton

Roxanne Bisson

Massages suédois,
sportif,
détente
et sur chaise

450 538-1022
450 260-5401

Anik Kelly

Massothérapie
Kinésithérapie
Aromathérapie
Reiki

450 538-0187
450 577-0166

CATHERINE FERRON Ac ACUPUNCTURE

Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace
OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE

Lifting naturel par acupuncture pour un visage
une silhouette à la mesure de vos rêves.

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

www.cferronac.com

studio
ZONE
coiffure

Nancy Tanguay
Styliste & coloriste
58, rue Principale Nord, Sutton
450.531.9244
Avec ou sans rendez-vous

Shhh...



www.staffordshhh.com

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER des activités mars, avril et mai 2012 / Calendar of events for March, April and May 2012

Tout le printemps/ Throughout the Spring

Nouvelles hebdomadaires

Le Tour Flash paraît le mercredi et traite de l'actualité dans la région. Il comporte des vidéos, des photos et liens utiles. Inscrivez vous à liste d'envoi par courriel en expédiant un message à letoursutton@hotmail.com ou rendez-vous au www.letoursutton.com/letourflash ou numérisez le code QR pour y accéder.



Weekly News

Le Tour Flash is published on Internet each Wednesday. Read about current events and activities supported by videos, photos and useful links. Register to receive a weekly e-mail notice of its publication by sending your request to letoursutton@hotmail.com. Or go to www.letoursutton.com/letourflash or scan the QR code to reach the site.

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

- **Sur la Scène Davignon**, programmation hivernale. Information : www.scenedavignon.com ou 450 263-6666

- **Arts Sutton**, La galerie, au 7, rue Academy, est ouverte les samedis et dimanches de 11 h à 17 h. Info : 450 538-2563 ou www.artssutton.com

- **Farfelu**, Ouvert tous les jours de 11 h à 17 h, du jeudi au dimanche. Info : 450 538-5959

- **Musée du Chocolat**, Séance d'animation gratuite en français, en anglais ou en espagnol. À 13 h 30, durée 60 min. Sur réservation seulement. Info : Chocolaterie Belge Muriel, 450 538-0139

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

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

Mars 2012

- **25 fév**, débutant à 14 h, Mont Sutton, Journée anniversaire du Bar Le Tucker, activités diverses. Info : 450 538-3214 ou www.montsutton.com

- **February 25th**, registration begins at 9:00 am, Mont Sutton main lodge, Annual "Rob Lutterman Ski for a Cure", skiing and fun to raise money for cancer research. Info : the Cancer Research Society at 1-866-343-2262 ext 28 or www.cancerresearchsociety.ca

- **Jusqu'au 12 mars**, Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham : une excursion dans le royaume de Sa Majesté Paule Lévesque. Inspirée par les contes de son enfance, l'artiste s'exprime, à travers des images reflétant l'époque des rois et des reines. Les mercredis, jeudis et samedis, selon l'horaire de la bibliothèque. Info : 450 295-2621

- **jusqu'au 18 mars**, Galerie Arts Sutton, exposition CAGE de l'artiste mont-réalaise Marie France Cournoyer, est composée de plusieurs cages de fil de métal, de fil de coton et de vêtements. Cette installation se veut un miroir de l'emprise et de l'embaras. Info : 450 538-2563 ou www.artssutton.com

- **1 mars à la mi-mai**, « Le Parcours hiver ». Oeuvres picturales de Gilles Carle, dans sept lieux d'art et de culture de la région. Cowansville : Galerie Rouge, Cinéma Princess, Musée Bruck; Sutton : Cafetier; Knowlton : Galerie Knowlton; Bromont : Bibliothèque municipale; Dunham : Brasserie Dunham. Info : 514 722-0838 ou www.ParcequeCestLui.com

- **1 mars**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Ciné-Cabaret : Une comédie, TIBET : TERRE DES BRAVES. Le film démontre comment le virage radical de la Chine vers une économie de marché a des conséquences dévastatrices sur la survie des traditions de ce peuple nomade. Entrée 10 \$. Info : 450 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **2 mars**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Genticorum (Pascal Gemme, Alexandre de Grosbois-Garand et Yann Falquet) est un des groupes phares de la musique traditionnelle québécoise. Entrée : 10 \$ Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **3 mars**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Bob Walsh. Accompagné de l'excellent contrebassiste, Jean Cyr, et d'un troisième musicien surprise, Bob Walsh vous invite dans les terres fertiles du blues, du gospel et du folk blues ! Entrée : 25 \$. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **March 5**, 2 pm, The Canadian Club presents Pepita Ferrari : Writer, Educator, Filmmaker. "Canadian History: Where Were All The Women ?" Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information : 450 266-7552

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

- **10 mars**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Stefie Shock, à l'église Unie Emmanuel au 203, rue Principale Cowansville. Un spectacle radicalement nouveau qui promet d'être explosif à l'image des rythmes et des mélodies de cet artiste des plus dynamiques de la scène musicale québécoise. Entrée : 39 \$. Info : 450 263-0888 ou www.surlascenedavignon.com

- **10, 16, 17 et 23 mars**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle à déterminer, consultez le site Internet pour détails. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **15, 22, 29 mars**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Ciné-Cabaret : Film à déterminer, consulter le site Internet pour détails. 10 \$. Info : 450 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **16, 17 et 18 mars**, Mont Sutton, Rodéo Fest, concours de sauts de ski à la station. Info : 450 538-2545

- **17 mars**, Levée de fond pour Hôpital BMP, 1 \$ par billet vendu au Mont Sutton et pour chaque bière vendue au bar Le Tucker. Info : 450 538-2545

- **21 mars au 24 nov**, les sam et dim, de midi à 16 h. Le Musée de Sutton présente Jehane Benoît, génie de la cuisine d'ici. On pourra voir des manuscrits, des livres et des artefacts lui ayant appartenu. Entrée : 5 \$. Info : 450 538-2883

- **24 mars au 26 mai** (vernissage 24 mars 14-16 h) Centre d'art de Dunham « Patience et pure nature » : une collection de sculptures sur bois de Jean-Guy Bouchard : l'artiste utilise surtout le tilleul et parfois le pin. Info : 450 295-2621.

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

Avril 2012

- **April 2**, 2 pm, The Canadian Club, Nick Fonda : Historian, Author, Newspaper, Correspondent. "Roads to Richmond: the book, the town, and the author!" Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information : 450 266-7552

- **5, 12, 19, et 26 avril**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Ciné-Cabaret : Film à déterminer, consulter le site Internet pour détails. 10 \$. Info : 450 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **6, 7, 14, 19, et 27 avril**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle à déterminer, consultez le site Internet pour détails. Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **7 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 avec activités thématiques. Info : 450 538-2545

- **Date en avril à déterminer**, Mont Sutton, le défi Réal, le télésiège Il restera en fonction tant qu'il y aura au moins deux personnes à chaque deux chaises. Info : 450 538-2545 www.montsutton.com

- **7 avril**, Mont Sutton, Snow on the beach: traversée d'un étang en ski ou planche à neige dans la piste Sutton-lk. Party du printemps par excellence avec activités thématiques. Info : 450 538-2545

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

- **April 14**, 1pm to 4pm, Owl Hoot Maple Farm, 20th annual "Sugaring Off" fundraiser for the BMP Hospital. Adults : \$8, Children (4-10) \$5 Info : 450 248-3616

- **21 avril**, 10 h à 16 h, Salon du livre de Brome-Missisquoi : le Salon « À vos plumes! ». Bibliothèque de Cowansville, au 608, rue du Sud. En 2011, 41 auteurs ont présenté leurs publications à 275 visiteurs. Info : 450 263-5671 ou 450 263-8721

Mai 2012

- **5 mai**, Salle Alec et Gérard Pelletier : "vente de chaises". Vente aux enchères de 10 chaises décorées par des artistes, écrivains, musiciens et écoliers de Sutton lors d'une soirée festive. Info : 450 538-0486 ou <http://thechairproject-projetchaise.blogspot.com>

- **6 mai**, Défi Côtes Sutton, Parc municipal Goyette-Hill, rue Western. Courses sur route : 1 km pour enfants, 5 km de marche, course à pied 5 et 10 km, et demi-marathon. Horaire, inscriptions www.deficotesutton.com 450 538-8455

- **May 7**, noon, The Canadian Club, SPRING LUNCHEON followed by ANNUAL MEETING at 2 pm. Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information : 450 266-7552

- **27 mai**, 9 h, Parc Environnement Naturel de Sutton. Corvée annuelle sur les sentiers. Info : 450 538-4085, ou info@parcsutton.com.

- **27 mai**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Marie-Josée Lord, soprano, accompagnée sur scène par deux musiciens à l'église Unie Emmanuel au 203, rue Principale Cowansville. Entrée : 44 \$ Info : 450 263-0888 ou www.surlascenedavignon.com

Juin 2012

- **Jusqu'au 30 juin**, Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham. « Le cirque » : en rotation, la série des casse-tête géants produits par les classes de l'École de la Clé-des-Champs, de Dunham, en 2010-2011. Info : 450 295-2621

- **6, 7 et 8 juillet**, La Coupe des Amériques. Course cycliste par étapes. Bénévoles! joignez l'équipe. Info : 450 538-5808 ou www.coupedesameriques.com

Le calendrier des activités est commandité par: Bureau d'accueil touristique de Sutton et la Ville de Dunham. Info : 538-8455 1-800-565-8455 www.sutton-info.qc.ca

Meilleur endroit pour vos
Activités d'hiver

AU DIABLE VERT
Station de Montagne

169 Staines, Glen Sutton, Quebec J0E 2K0
(450) 538-5639 www.audiabilevert.com



Jean Lacroix
Courtier immobilier agréé
450 578-4008
jean@immdyn.com



Luc Giguère
Courtier immobilier affilié
450 531-5886
luc@immdyn.com



Céline Charbonneau
Courtier immobilier agréé
450 260-5103



Hermann Guérette
Courtier immobilier affilié
450 405-2106
hermann@immdyn.com



Louis Dandenault
Courtier immobilier affilié
450 531-5055
Agent d'immeuble depuis 1992



Ski Mont Sutton: Authentique ski in-ski out. Condo La Paimpolaise, 1 càc, foyer, vendu meublé & équipé. Locker, piscine et stationnement. Occupation rapide.
179 000 \$

Luc Giguère et Jean Lacroix



Les Rochers Bleus: Chaleureux bungalow de type "maison de ville", semi-meublé, 3 càc, foyer au bois, terrasse, beau boisé. Secteur paisible. Près du golf.
155 000 \$

Luc Giguère et Jean Lacroix



Domaine Gagné: Au village, secteur recherché. Bungalow de 4 càc et 2 sdb avec garage double. Grand terrain de 29 000 pc. bordé par la rivière. Vues magnifiques sur les montagnes.
235 000 \$

Luc Giguère et Jean Lacroix



Ski Mont Sutton: Ski in-ski out ! Authentique B&B de luxe ou Grande résidence familiale de 6 càc, 5 sdb, quartier privé des maîtres. Construction récente. Matériaux etinsonorisation de qualité supérieure. Meublé et équipé. **A visiter !**

Luc Giguère et Jean Lacroix



Chemin Schweizer: Chalet de rêve en montagne de 3 càc et 2 sdb, sur 20 acres d'une forêt spectaculaire. Raquette, ski de fond, cueillette sauvage... au pays des chevreuils.
395 000 \$

Luc Giguère et Jean Lacroix



Ski Mont-Sutton: À seulement 500 mètres des pistes, triplex complètement rénové. Belle opportunité pour un pied à terre avec revenus. Vendeur motivé.
189 000 \$

Luc Giguère et Jean Lacroix



LES IMMEUBLES DYNAMIQUES INC.
AGENCE IMMOBILIÈRE
Votre courtier d'ici!

Visitez notre nouveau site Web interactif

Visit our new interactive Web site

Entrez voir notre bureau aménagé en nouvel espace "Boutique immobilière"

Come and see our new designed real estate office space

Bienvenue à tous
L'équipe de vente des Immeubles Dynamiques Inc.

Welcome all to meet our "Dynamique" sales team

Vente - Achat - Location
Buying - Selling - Rental

Visitez nos propriétés sur / Visit our properties
www.immdyn.com

10-1, rue Principale Nord, Sutton
(450) 538-4000



Sutton: Située sur les hauteurs de Sutton, charmante et spacieuse maison de 4 càc alliant à la fois tout le confort et l'espace recherchés par toute la famille. Finition de qualité supérieure, très grand terrain bien paysagé. Superbes vues des montagnes !!!

Hermann Guérette



Sutton: Spectaculaire maison de style « Swiss Wood Frame ». Tout le bois de structure est importé de Suisse, planchers de béton renforcé. Superficie habitable potentielle de 3,680 pi.ca. Terrain de 1,25 acre avec des vues tout simplement époustouflantes !!!

Hermann Guérette



Sutton: Une maison coquette située près d'un magnifique étang qui est entouré de deux ruisseaux. De la forêt, du calme, de la sérénité et du silence.
SIA: 8540678 **299 000 \$**

Louis Dandenault



Sutton: Grande maison campagnarde, haute qualité, sur terrain de forêt mature de 8 acres. Vue sur le Pinnacle. À 4 Km de Sutton. Privé, mais proche des services. Tout y est (vendue avec plusieurs appareils ménagers de haute qualité) SIA: 8615572. **649 000 \$**

Louis Dandenault



Sutton: Superbe petit chalet en bois rond caché dans les montagnes de Glen-Sutton. La propriété est contiguë à une magnifique rivière. Site unique d'un peu plus de 3 acres. Paix et tranquillité. Vendu meublé.
SI: 8665467 **275 000 \$**

Louis Dandenault



Sutton: Belle maison et propriété familiale à l'entrée du village. Toutes les commodités sont à distance de marche! Beau grand terrain avec vue sur coucher de soleil à l'arrière et sur la montagne à l'avant.
MLS 8642340

Céline Charbonneau



Sutton: Grande maison très bien éclairée à la campagne et à la fois près du village. Profitez de votre mini érablière de 2 acres pour une fabrication artisanale de sirop d'érable. Vue saisonnière vers le Mont Pinnacle.
MLS 8633305

Céline Charbonneau



Situé à la montagne de Sutton, distance de marche de la station de ski alpin. Chalet typique de ski construit en semi détaché; magnifique foyer de pierre, les chambres sont au rez-de-chaussée et très grand espace de vie, aire ouverte à l'étage. MLS 8611744

Céline Charbonneau