

**PRINTEMPS
SPRING 2013**

**Volume 30 no 3
30 ans / 30 years**

LE TOUR
www.letoursutton.com

**GRATUIT
FREE**

**Sutton
Dunham
Frelighsburg**

Bonhomie

Marie Bilodeau

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	Balnéa (centre thermique et spa)	534-0604	21	Construction/rénovation	Courvoisier Construction	295-2094	23
	Dompierre Ludique (ateliers de cuisine)	538-0134	15		Cuisines Multiplex (conception, clé en main) (514) 543-7002	17	
	Érablière Gaby-Pierre	538-4046	31		Excavation Claude Laplante	538-2277	26
	Érablière Hilltop	295-2270	5		Excavation François Côté	538-2516	32
	La Vie Dehors (vente et réparation de vélo)	538-1313	16		Fenêtres PVCO	994-1275	7
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	20		La Charpenterie	538-8249	33
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	27		Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	6
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	11		Les Maisons Trigore	775-5630	32
	Qi Gong des Saisons (exercice, médit.) (514)	522-8612	10		Plomberie AG	266-0227	23
	Vélo Brome (vente, réparation)	266-5822	27		Plomberie Gaëtan Goyette	538-3210	17
Assurances, services financiers	Caisse Populaire Desjardins	263-1393	24	Plomberie Goyer	263-2226	23	
	Guy Choinière (RBC Dominion valeurs mobilières)	375-8181	15	Raynald Poirier (électricien)	538-3424	35	
	Jean Marineau (Agir ass.et invest.)	538-0511	13	Légal	Louise St-Pierre (notaire)	538-3131	35
Alimentation/Food	Atelier Bouffe (cadeaux)	538-2766	22		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	34
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	26	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	30
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	30		Atelier Johanne Béland	538-0605	34
	Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)	242-3825	19		Eden Greig Muir	298-1212	35
	Chocolaterie Belge Muriel	538-0139	30	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166	36
	IGA (épicerie)	538-2211	26		Collini	242-2021	23
	Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	21		Domaine Brome (terrains à vendre)	775-3414	7
	Les Jardins de la Colline	263-5997	6		Immeubles Dwyer	298-5341	31
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	7		Jean Lacroix	578-4008	24
	Pur Animal (alimentation pour animaux etc)	263-3030	7		John Boudreau (agent Coldbrook)	531-5252	30
Boutiques	Plaisirs Tabous (érotique)	266-7393	33		Les Immeubles Dynamiques	538-4000	20
	Les Stores Sutton	538-0681	22		Louis Dandenaault	531-5055	25
Vêtements/Clothing	Au Rendez-vous de la mode	538-2228	24		Luc Giguère	531-5886	24
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2		Royal LePage Action	538-3800	12
	Urbaine des Champs	538-2573	13	Sébastien Kaempf (Re/Max)	538-1555	29	
	Woolrich	243-0058	16	Sotheby's International	577-0272	18	
Antiquités	Antiquités G. Chamberland	295-1190	35	Restaurants	Cantine Route 139	538-3311	29
Artisanat, art	Kokûn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	23		Mont Lunch Box	775-0991	30
	Les Imagiers	538-1771	22	avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	34
	Mont Tricot	538-8040	25		Bistro Beaux Lieux	538-1444	8
Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388	4		Il Duetto	538-8239	5
	Dubois Aménagement	242-1992	8		Le Cafetier	538-7333	5
	GraminForme (paysagiste, consult. horticole)	522-0650	10		Lyvano	298-1119	29
	Hodgins & associés (archit. paysagers) (514)	989-2391	8		Tartin'izza Café	538-5067	25
	Pépinière S.G. (plantation d'arbres)	298-1431	17	avec licence de bar	Auberge & Spa West Brome	266-7552	9
	Plantation des frontières	248-3575	31		Mocador Pub	538-2426	30
Pro design (gestion de projets, aménag.)	521-6731	30	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	11	
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227		3	Catherine Foisy (ostéopathe)	558-3943	15
	Le nid de Poule (gîte champêtre, traiteur)	248-0009		6	Catherine Sellier (soins des pieds)	538-4091	11
	Les Caprices de Victoria	538-1551		7	Centre Luxa Aetre (soins et pierres précieuses)	243-0005	33
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538-5799		3	Centre Makko Ho (ressourcement)	295-3446	13
	Hôtel Horizon	538-3212		6	Dre Snezana Stanojlovic (trait. varices, rides)	243-0005	10
Information touristique	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455		35	Nolwenn Falquet (chiropraticienne)	538-6868	11
Métiers, services professionnels	Art-thérapie	298-1171	11	Pharmacie Brunet	538-0055	35	
	Claude Migué (arp-géomètre)	263-5252	34	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	22
	Denise Verville (initiation au Tarot pratique)	295-3462	10		La Boucletterie	538-0717	29
	Désourdy salons funéraires	263-1212	35		Studio Zone	531-9244	10
	For.Éco (Ing. forestier)	242-1366	31	Soins, massages	Anik Kelly (massothérapie)	538-0187	10
	Fournier et Tremblay (arp-géomètre)	263-8333	32		Daniel Laberge (massot., méditation, yoga)	538-3676	11
	La Forge D'Oll	538-0891	32		Esthé Bella	538-0180	10
	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	27		La Massagère	204-5663	22
	Marjolaine Bédard (jeux de sable therap.)	538-6767	11		Le corps passage (art-thérapie, Qi-Gong)	284-0588	10
	Mont-Minou (auberge pour chats)	538-0718	3		Marie Poirier (massothérapie)	538-8282	11
	R ³ Production (transferts sur DVD)	266-4548	34	Véhicules, accessoires	Auto Place	538-2236	34
	Stéphan Nettoie Tout	525-4726	31		Garage Gilles Lafontaine (entretien)	538-2308	6
	Vétérinaires Mountainview	263-6460	23		Max Gagné et fils (équip. agri. et de jardin)	538-2009	27
	Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	31		Automobile	Cowansville Mazda	263-8888
					Cowansville Nissan	263-8889	14
					Cowansville Toyota	263-8888	14
				Motocyclettes	Atelier Motosport	263-6902	28

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme
active, jeune ou plus âgée

• 2 ans à 20 ans

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

Les Nouveautés
"Printemps/Été"
sont arrivées!



- 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

Source de bonhomie

Vivre à la campagne ou dans une petite municipalité comporte son lot d'avantages parmi lesquels se trouve la bonhomie.

Or la bonhomie n'est pas garantie par le fait de connaître des personnes du milieu depuis leur âge scolaire ou de connaître leur famille et leur histoire. La bonhomie réelle ne relève pas non plus d'une formation particulière reçue au travail pour mieux accueillir des visiteurs, des clients... La bonhomie serait plutôt un état d'âme qui dans la plupart des cas se manifesterait par un échange ouvert, franc et facile. Voire concerné et affable.

Ce comportement serait-il plus fréquent à la campagne qu'en ville? À la campagne les échanges sont plus souvent coude à coude. Donc un peu plus intime. À la longue, l'habitude se développe et devient une gracieuse bonhomie.

D'ailleurs, la pratique d'activités de plein air ou la participation à des activités culturelles dans la région est une source de bonhomie. Quand on pratique un sport comme le golf, le ski alpin et le vélo où les échanges avec les autres sont cruciaux et fréquents, la bonhomie l'emporte sur l'imposture. Lors d'une excursion de randonnée pédestre ou de ski de fond qui mène loin des services, les échanges favorisent une grande bonhomie. Lors d'une prestation dans une petite salle de spectacle, l'assistance accapare l'apparente bonhomie de l'artiste, puis se la partage entre spectateurs.

À la campagne, la bonhomie se cultiverait avec soin comme la vigne, la pomme...

Perte de bonhomie

En janvier, la communauté a perdu quelques bons hommes, des bonshommes pleins de bonhomie qui ont collaboré à ce journal.



Tony Preece a écrit des articles, il a fait front commun avec Le Tour pour défendre le dossier du Bureau d'information touristique quand il était menacé de fermeture. Il a toujours su servir comme commerçant (copropriétaire du Book Nook), membre actif du Club Optimiste, responsable des inscriptions pour la Coupe des Amériques et préposé à l'accueil au Mont Sutton.

Guy Borremans, photographe professionnel réputé, a soumis de précieux conseils sur la photographie. En outre, dans un numéro spécial, il a permis aux citoyens de visualiser le résultat de l'enfouissement des fils avant l'exécution des travaux. Son œil de photographe avait fait remarquer le double impact visuel : des fils et de leur ombre au sol... Guy a instauré la galerie Les Deux Tounesols à Sutton et contribué au développement culturel de la région.

Christian Lamontagne s'est engagé pour le développement durable, l'écoconscience et la santé comme le souligne Daniel Laguitton en page 4. À lire!

Au nom des lectrices et lecteurs, Le Tour les remercie d'avoir partagé leur vision dans ce journal. L'équipe offre ses plus sincères condoléances à leur famille.

Bonne lecture!

Denis Boulanger

Source of Bonhomie

One of the many advantages of living in the country or in a small town is that one often encounters bonhomie.

Knowing one's fellow citizens and their family history since preschool doesn't guarantee bonhomie. Nor is it acquired by learning how to greet clients in the hospitality business. Rather, bonhomie is a state of mind that manifests itself in most cases by an open, friendly, frank and easy going exchange.

Could such behavior be more common in the country than in the city? In the country, interactions are more often elbow to elbow, so a bit more intimate. Over time, familiarity develops and becomes gracious bonhomie. In the country, bonhomie is cultivated with care like grapes and apples...

The practice of outdoor activities and the participation in local cultural activities also afford sources of bonhomie. Bonhomie always wins over imposture when one plays golf, skis or cycles with friends. The friendly exchanges while hiking or cross-country skiing far from basic services greatly favor bonhomie. An audience will take on the apparent bonhomie of the artist and share it with all those present.

Loss of bonhomie

In January, our community lost a few great men, gentlemen full of bonhomie who were past contributors of Le Tour.

Tony Preece wrote articles and helped Le Tour defend the case of the Tourism Office when it was threatened with closure. He never stopped serving whether as a businessman (co-owner of the Book Nook), as a helpful member of the Optimist Club, as registrar of the Coupe des Amériques and as an attendant at the Mont Sutton main desk.



Guy Borremans, famous professional photographer, submitted precious advice about photography. He also allowed citizens to visualize the results of the burial of the hydro wires before the execution of the project in a special issue of Le Tour. His expert eye had indicated a double visual impact: that of the wires and their shadow on the ground. Guy also established the art gallery Les Deux Tournesols in Sutton and contributed to the cultural development of the area.

Christian Lamontagne promoted sustainable development, eco-conscience and healthy living as Daniel Laguitton elaborates on Page 4. Please read!

In the name of the readers, Le Tour thanks them all for sharing their vision in this paper and the Le Tour team offers its sincere condolences to their respective families.

Happy reading!

Denis Boulanger

SOMMAIRE

Sacré bonhomme	4
Corporation de développement économique de Sutton	5
Bonhomie at Christmas	6
The Bonhomme Buddha Lama	6
Join the Circle	7
La fausse bonhomie de la contrebande sur la frontière	8
Le meunier George K. Nesbitt	9
Sexothérapie en toute bonhomie!	10
La chiropratique et la maternité, quelle bonhomie!	11
Arts Sutton	13
Le Centre de Santé et de services sociaux La Pommeraie	15
Bande dessinée	16
Le Soleil, de la bonhomie à profusion	17
Marie Bilodeau, illustratrice, aquarelliste	18
Centre d'Art de Dunham	19
Bonhomie en jardin	20
Bonhomie is my goal!	21
Les aventures rocambolesques des Bonhomme, père et fils	22
Soaking up bonhomie	23
Le lymphoedème	24
Un autre éloge de la beauté	24
Bon de nature!	25
The Bonhomie of Stanbridge East Neighbours	26
« Vive le homo bonhomie, vive conscious evolution »	26
Prohibition!	27
Les asymétries crâniennes ou le « syndrome de la tête... »	28
Nature humaine	28
Un choix judicieux	29
Commission des liqueurs et Assistance publique	30
Des chats et des canards	31
Collectif Hors Pistes	31
Country Kids	32
Le Tour Flash	32
Sutton Jonction, à la recherche de son passé	33
La bonhomie au Mont Sutton	34
Profession : boulanger	34
Calendrier régional	35

À la Une / Cover : Marie Bilodeau Voir p.18

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

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

Gîte Vert Le Mont B&B
"Séjour vraiment magnifique."
Trip Advisor
"Warm welcome, great rooms, delicious breakfast."
Trip Advisor
*Cinq chambres, salle de bain privée attenante
* Endroit idéal pour petits groupes
* Accueil chaleureux
* Forfaits hivernaux, vélo, randonnée, ski et kayak
www.bbsutton.com
18, rue Maple, Sutton, 450 538-3227

Auberge des Appalaches
auberge-restaurant
Cuisine Bistro à tendance française
Réservation appréciée
"Super Ambiance... Et qui aime à manger?"
Gastronomie de Maître Voltaire
Certificat Facebook
234, Ch. Maple, Sutton, Qc J0E 3K0
450 538 5799
www.auberge-appalaches.com

(450) 538-2760
letoursutton@hotmail.com
Publié par : 9063-2738 Québec inc.
C.P. 810, Sutton, Qc, J0E 2K0

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

Éditeur
Denis Boulanger
Rédactrice en chef francophone
Danièle Crevier
Révision de textes
Robert Larocque
English editing
Sandra Prévost

Collaborateurs
Marie Amyot, France Bergeron, Bethanie Boivin, Laurent Busseau, Guy Choinière, Lucie Chouinard, Heather A. Darch, Lucie Desmarchais, Esther Dickson, Francine Dubuc, Lu Emanuel, Nolwenn Falquet, Catherine Foisy, Lynda Graham, Aurelien Guillory, John Jean, Mireille Joly, Daniel Laberge, Daniel Laguitton, Richard Leclerc, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardel, Lise Lévesque, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Édith-Fanny Morin, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Mireille Simard, Eddy Szczerbinski, Meaghan Westover.

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



Sacré bonhomme...

« La bonhomie est le plus charmant des visages ou le plus hideux des masques. » C'est par ces mots que Victor Hugo nous rappelle que l'habit ne fait pas le moine et que toute médaille a deux côtés. Ajoutons à cette ambivalence le fait que la bouteille est à moitié vide ou à moitié pleine selon le regard qu'on y porte, et « bonhomie » devient un de ces mots valises dont le sens dépend de ce qu'on y a enfermé. La version politiquement correcte de ce dérivé d'un vieux dialecte martien est « bonnepersonnie », alors que, sur Vénus, on préfère « bonnefemme », à ne pas confondre avec son homonyme « bonne famille ».



Côté bouteille à moitié vide, Platon (ou, plutôt, son traducteur...) donne le ton, dans *La République*, en expliquant que, lorsqu'il parle de la bonté de l'âme, il entend « un vrai caractère moral de bonté et de beauté et non la stupidité qu'on appelle, par une

espèce d'adoucissement, bonhomie ». Sébastien-Roch Nicolas, dit Chamfort, lui fait écho en associant la bonhomie à une platitude fade et béate : « Un homme sans élévation ne saurait avoir de bonté; il ne peut avoir que de la bonhomie ». Notons en passant que l'élévation dont il s'agit s'appelle aussi la profondeur, par opposition à la superficialité.

Côté bouteille à moitié pleine, Henri Frédéric Amiel, philosophe suisse romand, voit dans la bonhomie une sorte de candeur qu'il préfère aux aigreurs du cynisme et du sarcasme : « Le ton badin, léger, railleur, même à doses tempérées et sans aller jusqu'à l'ironie, est pénible quand il dure longtemps, dangereux s'il devient habitude. Astringent subtil, il contracte l'épiderme du cœur, empêche toute ouverture, arrête tout abandon. Sans bonhomie, pas d'abandon; sans abandon pas de bien-être; sans bien-être, pas d'intimité. Le papillon du sentiment n'éclot que sous le rayon de la bienveillance et dans l'atmosphère vivifiante de la sympathie. Soyons plutôt naïfs qu'ironiques dans l'intérêt de notre bonheur et du bonheur des autres, et ne tuons pas, sous la froideur piquante de la moquerie, la chrysalide qui demande à s'ouvrir ». Autrement dit, « bienheureux les cœurs purs », non au fiel, oui au miel, soyons moelleux sans tomber dans le mielleux.

Parmi les portraits du Paris mondain que brosse André Gide dans *Si le grain ne meurt*, se trouve celui de la princesse Ourousof dont il fréquentait le salon

et dont il avoue que la cordialité simple le laisse pa-tois et lui interdit l'ironie : « Les propos étaient sans contrainte, les plus fous les mieux accueillis. La princesse, d'une beauté plantureuse, dans des toilettes orientales, mettait aussitôt chacun à l'aise avec son affabilité volubile et son air de s'amuser elle-même de tout. La loufoquerie de la conversation tenait parfois du fantastique et l'on doutait alors si vraiment l'hôtesse était inconsciente et dupe de certaines énormités; mais une sorte de bonhomie cordiale, dont elle ne se départait point, décourageait l'ironie ». Quelques lignes plus loin, il ajoute toutefois : « Je ne restais jamais longtemps près d'elle sans craindre de voir sa fantaisie dégénérer en vraie démente ».

Visage ou masque, cordialité charmante ou bonas-serie, telle est donc la bonhomie.

J'écris ces lignes alors que je reviens d'une célébration de la vie d'un grand bonhomme, Christian Lamontagne, qui nous a quittés début janvier. Avec lui, « bonhomie » semble trop court et trop proche de « bouillie ». « Grandbonhomitude » lui va beaucoup mieux. Le contraste entre la vie vécue comme un bal masqué et la vie à visage découvert a stimulé l'action du guerrier spirituel qu'il était. Essayiste, chroniqueur et journaliste en liberté, Christian a consacré sa vie, comme il l'écrit dans un de ses blogues, à « contribuer un peu à faire monter le niveau des discussions ».

Appartenant à une génération qu'il a aidée à voir le monde autrement que par les lunettes orthodoxes et autres miroirs approuvés par la Faculté, je salue ici le fondateur et éditeur du regretté *Guide Ressources*, magazine qui a fait longtemps école en matière d'exploration des ressources alternatives dans un monde où « industriel » rimait et rime de plus en plus avec « mortel ». Qui n'a pas, dans le Québec des années 1980-1990, ressenti une bouffée d'air frais en feuilletant, par dessein ou par hasard, les pages de ce magazine-vitamine qui rassemblait tout ce que le Québec comptait de nutriments pour des baby-boomers affamés de lumière et de vérité? Un symbolisme frappant relie deux des expertises que maîtrisait Christian : celle de guide rassembleur des forces vives de l'intellect et du cœur qui se sont exprimées ou reconnues dans les

pages du *Guide Ressources* durant ses 20 ans de publication et celle de soudeur, métier manuel qu'il avait appris comme antidote à tout excès d'abstraction. Il soudait à tous les niveaux, fidèle en cela aux racines communes du Yoga et de la Religion, deux mots aujourd'hui malmenés qui, au sens pur, désignent l'art de relier.



Christian Lamontagne

Christian fut aussi le fondateur du réseau *Proteus*, un site internet sur les ressources de santé alternatives qui est devenu *Passeport Santé* (Passeport-Santé.net), le plus important site francophone sur la santé, aujourd'hui consulté environ 3 millions de fois par mois.

Jusque dans sa mort sereine, Christian fut un guide à qui ces mots du poète

Thomas Eliot vont comme un gant : « Celui qui meurt sert, en mourant, la vie des autres : Sans penser au fruit de l'action, en avant! Ô voyageurs, Ô marins, vous qui entrez au port et vous tous dont les corps seront frappés en mer ou par quelque autre sort, là est la vraie destination... En avant, compagnons! ».

Merci Christian, monteur de niveau et sacré bonhomme!

Daniel Laguitton
www.granby.net/~d_lag

au coeur des saisons
Printemps coloré, idées rafraîchissantes...



OBJETS UTILITAIRES ET DÉCORATIFS POUR LA CUISINE ET LA MAISON - COIN FLEURISTERIE

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

Corporation de développement économique de Sutton

Pour travailler au Bureau d'accueil touristique (BAT) de Sutton, un des critères d'embauche est sûrement la bonhomie. Il faut, en effet, un caractère affable et avenant pour dispenser, avec un enthousiasme renouvelé à chaque fois, l'information aux visiteurs. Et les employés du BAT s'engagent comme tous les intervenants touristiques, conscients d'être de fait les représentants de tout le village, qui démontrent autant de bonhomie envers leurs clients.



Ahmad Shuaib et André Galipeault

Au fil des 37 ans d'opération de leur commerce **Boni-Soir**, André Galipeault et sa conjointe Diane ainsi que leurs employés, dont certaines telles que Micheline Dubé, Diane Demers et Pierrette Dion possèdent 17 ou 18 ans de service, ont sûrement eu à puiser à maintes reprises dans leurs ressources la bonhomie essentielle à l'exercice de leur emploi. Une longue période à travailler au retour de bouteilles et de canettes consignées, au fonctionnement de la photocopieuse et du télécopieur, à la vente de billets de loterie, de bonbons, d'alcool, de tabac, de café, de journaux, de magazines, de denrées de base, etc. Il en a fallu de la bonhomie pour conserver le sourire et le bonjour chantant, tout en travaillant à garder les lieux propres et invitants. Difficile d'évaluer combien de jeunes ont fait leur première expérience d'emploi chez Boni-Soir, avec combien de fournisseurs et de clients ils ont eu à traiter pendant tout ce temps. Aussi, combien d'heures passées à la gestion de l'entreprise, mais aussi à servir gracieusement de dépôt pour les amis commerçants en attente d'une livraison ou à prendre la relève du Bureau d'accueil touristique en dehors des heures d'ouverture. Pour tous ces extras, la communauté doit à André et Diane, ainsi qu'à leur équipe exemplaire, un gros MERCI et une retraite bien

méritée. Vous avez insisté pour remercier votre fidèle clientèle, vos quelque 300 employés dévoués, présents et passés.

Pour sa part, le BAT accueille chaleureusement les nouveaux propriétaires, Kair Mohammad, Habib, Razia et Ahmad Shuaib. Nous sommes certains que les clients continueront à être bien servis chez Boni-Soir puisque les nouveaux propriétaires exploitent ce type de commerce sous la même bannière à St-Hyacinthe depuis 7 ans, en trois langues. Les Suttonnais sauront continuer de faire affaires au coin des rues Principale et Pine avec la même fidélité qu'ils ont démontrée à Diane et André.

Les événements à venir nous porteraient à croire que Sutton deviendrait **La Mecque** de la course à pied au Québec. Première au calendrier de cette année, la course sur route de **Mountain Equipment Coop**, le dimanche 10 février, suivie de la 3^e édition de la course **Défi Côtes Sutton**, le dimanche 5 mai, puis le championnat national de course sur sentier, le **X-Trail**, le samedi 1er juin, suivi du 2^e événement de course de **Mountain Equipment Coop**, le dimanche 13 octobre, où un 5K, un 10K et un demi-marathon sont au programme.

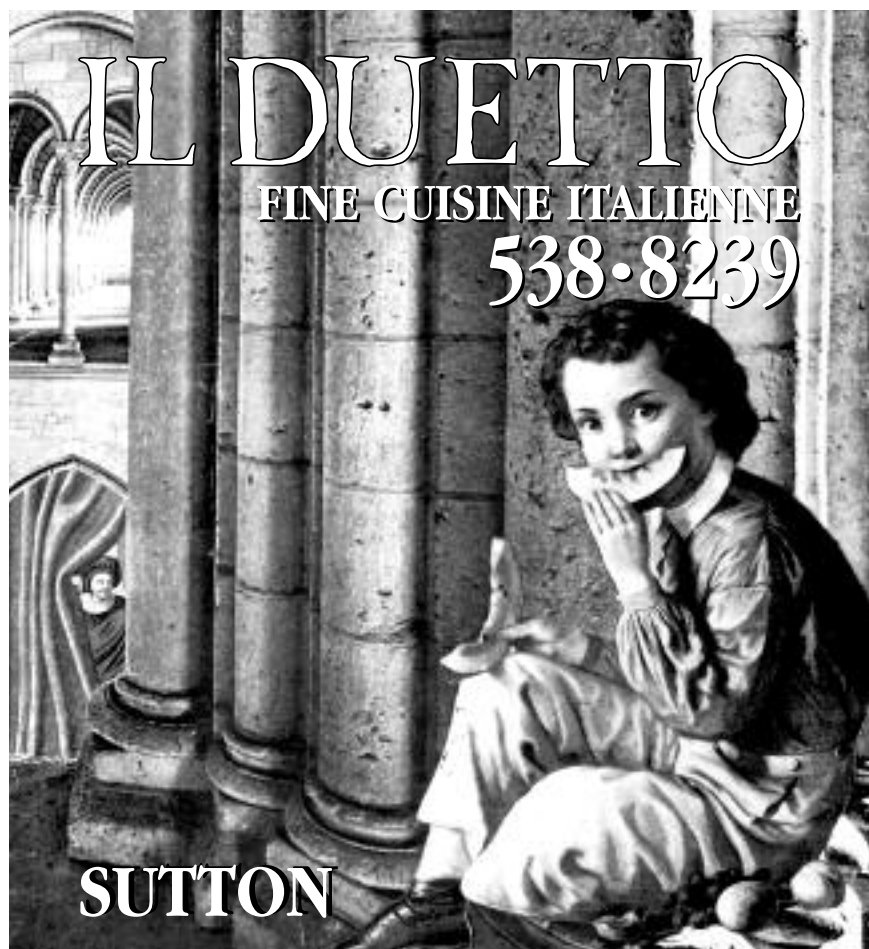
Saisissez l'occasion de vivre de première main la bonhomie en pleine action en vous inscrivant comme bénévole à l'un ou plusieurs de ces événements.

Publication d'une Carte vélo Brome-Missisquoi

Enfin, une carte vélo couvrant tout le territoire Brome-Missisquoi dénombrant plus de 20 circuits panoramiques de niveaux de difficulté variables dont quelques-uns assez exigeants, mais offrant tous des paysages splendides. La Corpo en fera la diffusion lors de salons spécialisés en cyclisme, à Montréal, Québec et Ottawa et également dans le cadre de salons plein air à Montréal et à Québec.

Et, mine de rien, c'est ainsi que la bonhomie fait son petit bonhomme de chemin en roulant à travers les nouvelles de la Corpo.

Marie Amyot



ÉRABLIÈRE



HILLTOP

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

REPAS du 23 février au 28 avril

Vendredi au dimanche

Mardi au jeudi (sur réservation)

- Ouvert pour la relâche (6 au 8 mars 2013)
- Dégustation de tire et sirop d'érable
- Kiosque de produits de l'érable et charcuterie sur place
- Service de traiteur sur place ou à l'extérieur du site
- Boutique ouverte du mardi au dimanche

www.erablierehilltop.com

Bonhomie at Christmas

Sutton for the holidays, there's no better place to be. The landscape gets covered with a blanket of white snow. The village shines with twinkling lights. I got a chance to work at my parents' stand at the Sutton Christmas market with my sister Kristin and my cousin Alex. It was wonderful to watch all the smiling people enjoying the music that spreads bonhomie through the crowd. I've worked at both the Toronto and the Montreal Christmas markets where I had lots of fun, but the market in Sutton this year was truly special to me seeing friends and familiar faces and, for a small town, it had more amazing local products than The Market in Montreal!

Christmas has always been my favourite holiday, not just because of all the joy, happy music and the presents, but the gift of family. This year our house was crowded with almost 30 of our beloved family members. My mom went all out with the lights this year in honor of my two new baby cousins, Tosca and

Sequoia. Christmas dinner was filled with laughter, and smiling faces. We all shared stories and caught up with one another. Every year, my uncle David makes a trail in the woods behind my house where we go sliding after our turkey dinner. We pile one on top of the other and go down on a small sled. No matter how hurt we may possibly get, or how many trees we might crash into, we always have loads of fun and we laugh till it hurts.

My uncle Sandro and Aunt Mary had a Christmas in July a few years ago. Christmas lights lit up the pool and they even had a sleigh with gifts parked nearby. That was so much fun! I really hope they do it again this summer. Hint! Hint!

The love of family and the feeling of Christmas have a wonderful way of spreading bonhomie to everyone.

Bethanie Boivin
12 years old



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

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

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

LE SPECIALISTE

Castrol

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

The Bonhomme Buddha Lama

The practice of meditation is as vast as the mind, and I would like to prove it.

Let me invite you to try an exercise: imagine a chair. Picture it in your mind's eye as if it were really there. Take a moment to really see it. You can see it, right? You can probably tell me what color it is, if it is made of wood or metal, if it is standing by itself and in what room it is.

The mind can be a powerful tool, having a limitless ability to create things out of nothing. Since, in fact, there is no chair. On the other hand, how can you trust such a thing as the mind that also has the power to make you believe stories that do not reflect reality? Like the story about the chair... The mind can be a powerful ally, if it is guided with gentleness. And this will be an important instruction to keep in mind for the following exercise.

Start by sitting comfortably, either in a real chair or on a cushion. Do not lie down, this will send a message to the mind that dozing off is what you wish to do. One of the reasons we sit for meditation is that we want the mind to be alert and ready to see, to listen, and to be aware of what is going on.

You may begin by letting the mind settle on the breath, i.e. bring your conscious attention to the movement of the breath. Simply let the mind rest here on the breath, as if you were putting an object (the mind) on a cushion (the breath).



Do not try to do anything else, even if you get an idea that might revolutionize cushions. You may spend 10-15 minutes constantly and gently bringing yourself back to this place on the breath, and every time, rest for as long as the mind allows you to be here. It may be for one whole breath, two whole breaths, if you are lucky. The instruction is that every time you notice that the mind has wandered off the breath, simply and gently

bring it back, and start this process again and again. With time and training, you will notice that the mind will quiet down more quickly on some days, if you are persistent.

What we wish to do here is to simply create a more stable basis of attention. That is all. After 10-15 minutes of this (I usually use a simple kitchen timer, so that I do not wonder how long I have been here or how long I have left), picture in your mind's eye a good-natured person, like the Dalai Lama, or the chubby smiling Buddha (you have probably seen a small statue of this pot-bellied laughing figure in Chinatown). The Bonhomme Carnaval could also do.

(Continue on next page)

HORIZON HOTEL MOTEL

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

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

Bar / Disco

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

www.hotelhorizoninc.com
297 Maple, Sutton, Qc JOE 2K0 (450) 538-3212
1-877-538-3212 (sans frais / toll free)

Le nid de Poule

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

Plats à emporter
Service de traiteur

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

Les Jardins de la Colline

OUVERT TOUT L'HIVER

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

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

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

The instruction is the same as in the previous exercise: every time you notice that the mind has wandered off, simply and gently bring it back to the image that you have chosen. Try to pay attention to the details, like how the person is dressed, hat or no hat, glasses, hair color, etc. This should not only help the mind to clarify the image but also to focus. Next, imagine that this figure is really and truly sitting in front of you, smiling at you with a smile that says "I wish for your complete and utter happiness". Then, after a few moments,

check-in with your own smile and your own breath, as a response to this good-natured person that genuinely wishes for your happiness.

When the mind wanders off again, you have a choice. You may start over or come out of the meditation. Because this is what you have been doing, meditating.

To come out of the meditation, simply stretch out the legs and arms, and take a few moments to savor the remnants of the exercise.

Reading an article about meditation can be interesting, but it has nothing to do with the actual exercise of meditating. So how about just trying it out, and then seeing for yourself how powerful a tool the regular practice of sitting can be.

Daniel Laberge
danlaberge@hotmail.com
450 538-3676

Join the Circle

I have lately considered the wisdom of speaking less and listening more. Within a circle where bonhomie, good will and friendship reign among equals, I practice the art of listening.

People are often uncomfortable with silence, especially during a conversation, yet it is then when I choose to give space to the other person to fully express all that they choose to. So, how do we make plenty of room for the other, and listen with the fullness of our presence, our compassion and the love within us, without risking awkward silences in the conversation?

I managed it the other day while talking with a friend whom I had not seen in a long time. It was immensely satisfying for me and, I think, for her as well. She filled the gaps in the conversation with her musings and insights. There was no awkwardness because we were comfortable enough with each other, I suppose, to allow for a little silence here and there. I entered the conversation with the intention of allowing her all the space for her to speak for as long as she wished. I have often regretted speaking too quickly or too much; I have never regretted listening well.

I love to create a circle of speaking and listening using the "talking stick". If you've never experienced a talking stick session, I'll describe it for you. An object is selected as the talking stick. Whoever holds the object can talk for as long as they choose without interruption. What invariably happens is that people begin to understand that they have the time and space to think about what they would like to say and how they would like to say it. Without feeling rushed, free of the threat of imminent interruption, they speak more slowly, more thoughtfully, and with more feeling, wisdom and truth. Their words and thoughts are well-chosen, fully developed, often poetic and insightful. Having been part of a group discussion using the talking stick, I will ever after prefer not to engage in discussions without it! It is quite wonderful, and for that reason, I and a

friend have created an online call-in radio show using the talking stick to define our circle of genuine bonhomie.

Imagine that you are holding the talking stick. It is sacred and intricately carved, brought forth from the depths of humanity's grace and honour of one for the other. Imagine having all the time that you would like to express your opinions, ideas and experiences. Imagine that others are listening to you intently, and with good will, really hearing you. How does this feel?

Imagine now that the person with whom you are conversing holds the talking stick. Imagine that she begins to speak, and as you listen, you give her all the space that she needs to express her ideas and thoughts to you. Let her words and all that surrounds them – the energies, feelings, context, subtleties and nuances – flow from her to you. Let them enter your heart. Let them linger there. Let them expand within you so that all she is at that moment is known to you. This is listening.

Imagine doing this for a child. For it is still true, even today, that we listen less than we could to children.

Imagine doing this for everyone you love.

Imagine if we all listened and spoke in this way whenever we had things of importance to discuss, decisions to make, feelings to express.

Imagine a world of genuine bonhomie. Step into that world.

Join me, Lu Emanuel, and my co-host, Susan Bame Hoover, on Saturday mornings at 11:00 online at www.blogtalkradio.com/talkingstickradio/ for an hour of insightful, caring communication on the subject of empowerment, and feel free to call in and join the circle!

Lu Emanuel



• 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



(Super comme marché!)

SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable

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

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

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

PUR ANIMAL 

PUR ANIMAL 

PUR ANIMAL 

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



Domaine Brome

La nature, près de tout...

Qualité et Accessibilité

16 terrains à vendre



vertbrome.com
450 775-3414




FENÊTRES PVC^{inc}
est spécialisé dans la vente et l'installation de portes et fenêtres, rampes, galeries et solariums 3 et 4 saisons.

- Résidentiel • Commercial
- Industriel • Institutionnel



• Offre personnalisée et sur mesure
• Clé en main
• Vaste gamme de produits
• Estimation gratuite
• Plus de 25 ans d'expérience

Notre partenaires:



Heures d'ouverture :
Lundi au mercredi : de 9 h à 17 h
Jeudi et vendredi : de 9 h à 19 h
Samedi : de 10 h à 14 h

104A, rue Germain, St-Alphonse-de-Granby
(Près de l'autoroute 30 et de la route 138)
450 994-1275



La fausse bonhomie de la contrebande sur la frontière

« *La bonhomie est une perfection. Elle consiste à ne refuser son intérêt à rien de ce qui occupe l'attention, et son attention à rien de ce qui est innocent. Elle sert de bonheur à l'homme ordinaire...* » écrivait un philosophe français en 1824. Sorte de bonhomie entre voisins Canadiens et Américains séparés par une ligne invisible (la frontière), la contrebande a longtemps été considérée comme une justice sociale.

Depuis la Révolution américaine (1776-1783), la légendaire bonhomie du contrebandier au Québec contribuait à la survie de sa propre communauté, en contournant taxes et droits fiscaux britanniques. Pionniers, colons et défricheurs s'entraidaient pour survivre. Par ses activités, le contrebandier était un membre de la famille des deux côtés de la frontière fiscale. Mais c'est avec la guerre de 1812-1814 que la contrebande prend véritablement une importance économique entre les lacs Champlain et Memphrémagog.

Venant du vénitien *contrabbando*, contrebande signifie *contre le ban*, soit contre le droit fiscal seigneurial au Moyen Âge. Cette ancienne activité lucrative permettait de contourner les postes de douane et ainsi de ne pas payer le tarif de passage imposé. Le mot douane est dérivé de l'arabe *diwan*, qui désigne un local où l'on paie un droit au percepteur assis sur de confortables coussins (cf le mot français *divan*). Quant au mot tarif, il est issu de l'arabe *Tarifa*, nom propre d'une forteresse maritime berbère de laquelle était contrôlé le détroit de Gibraltar.

La réalité des contrebandiers canadiens ou américains n'était pas synonyme de bonhomie, car selon la loi britannique en vigueur, « *Toute personne prise à détourner les biens du roi, aura une confiscation des marchandises, des chevaux, bestiaux et biens mobiliers* », y compris ses serviteurs et ses esclaves si elle en possédait. En outre, tout contrebandier devait payer une amende représentant trois fois la valeur de la marchandise interceptée.

Lors de la guerre de 1812, l'Angleterre interdit l'importation de marchandises américaines destinées aux nouveaux colons des « Townships ». C'est alors l'apparition des *smugglers* (contrebandiers) et des premiers *bootleggers* (passeurs de bouteilles d'alcool dans les bottes) dans l'espace frontalier.

En pleine colonisation, les défricheurs américains venant du Vermont et du New Hampshire importent des produits illégaux de la Nouvelle Angleterre, comme le bois de charpente, l'huile, la mélasse, l'amidon, le coton, de la laine et de l'alcool blanc distillé. La contrebande s'organise et les *smugglers' taverns* voient le jour en bordure des rivières et des lacs, principales voies de communication entre 1820 et 1850.

Symbole de l'autorité britannique, l'officier de douane est un homme de loi local, qui devient peu à peu un « ennemi » de la population, pour laquelle les taxes

représentent une injustice. Dès 1840, le salaire du douanier est calculé selon un pourcentage sur la valeur des marchandises saisies. Ce mode de rémunération incite les douaniers en poste à la frontière entre le Québec et le Vermont à des excès de zèle.

En contrepartie, la fausse bonhomie des contrebandiers s'exprime par des agressions physiques et quelques tentatives de meurtre contre les représentants de l'ordre. La mutilation des chevaux des douaniers, la destruction des postes de douane et l'intimidation par « la plume et le goudron », représentent un aspect obscur de la con-



trebande transfrontalière. En 1840, certains groupes de contrebandiers se regroupaient dans les monts Sutton pour passer la frontière avec leur marchandise afin de mieux se protéger d'autres contrebandiers et des voleurs.

Dans les Cantons-de-l'Est naissants du 19^e siècle, la frontière est un vaste territoire forestier sans repère cartographique fiable. Aux environs de Coaticook, le douanier John Ford doit surveiller seul plus de 40 km de frontière. Mal lui en prit quand il réussit à trouver du bois de contrebande dans une scierie locale. Huit personnes « non identifiées » l'attaquent et le séquestrent sur le chemin de retour vers Coaticook. Attaché à un arbre après avoir été battu, le douanier Ford est tondu et enduit de graisse, puis libéré avec l'avertissement de quitter ses fonctions avant qu'il ne lui arrive un grand malheur. Cet épisode atteste que la bonhomie de la contrebande était une légende créée à une époque où la survie faisait fi de la morale sur la frontière.

Laurent Busseau
pour la Société d'histoire et du patrimoine de Frelighsburg

Source bibliographique

Dansereau, Danielle, *Frontières, douanes et contrebande depuis 1783*, Société d'histoire et du patrimoine de Frelighsburg, 2009.

La SHPF vous invite à découvrir *Frelighsburg dans la tourmente : les invasions irlandaises de juin 1866 et mai 1870*, publié dans sa nouvelle collection historique bilingue « Les carnets de Frelighsburg ». Le prix est de 10 \$. Pour information, écrivez à shpf@axion.ca

19 Principale Nord Sutton 450 538 1414

**BISTRO
BEAUX LIEUX**

Salle privée pour réception
de 15 à 30 personnes.

Restaurant
Du jeudi au dimanche à partir de 17 h

www.bistrobeauxlieux.com

**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

ARCHITECTES PAYSAGISTES
LANDSCAPE ARCHITECTS
t. 514-989-2391
www.heta.ca

HODGINS & ASSOCIÉS

Le meunier George K. Nesbitt

Homme d'affaires de descendance irlandaise, George Knight Nesbitt est né à Sherrington, près de Napierville, Québec, le 29 septembre 1836. Son père était fermier et propriétaire d'un moulin à grain. George passe une partie de sa jeunesse à aider son père au moulin. Jeune adulte, il travaille pendant quelques années dans un moulin de Havelock, dans le comté de Huntingdon. Puis, il va travailler pendant quatre ans dans l'État de Pennsylvanie, aux États-Unis.

De retour au Canada en 1869, maintenant âgé de 33 ans, Nesbitt s'installe à Cowansville et achète le moulin à grain construit en 1837 par William Carter et Andrew Cowan, le frère de Peter Cowan, celui qui a donné son nom à Cowansville. Ce moulin était situé du côté nord de la rivière Yamaska, un peu à l'arrière de l'ancien site du CLSC sur la rue du Sud, maintenant Place du Moulin.

À ce moment, le moulin à grain était la propriété de Sidney Smith. Le 20 avril 1869, le moulin est fortement endommagé par la crue des eaux et la descente des glaces. Tellement endommagé que Smith doit cesser l'opération du moulin et fait faillite neuf jours plus tard. Le moulin



est repris par la détentrice du prêt hypothécaire, madame Willard, belle-mère de Smith. En juillet, Nesbitt achète le moulin, le reconstruit et le modernise. En septembre, le moulin Nesbitt est prêt à accueillir ses clients.

Nesbitt devient vite un homme d'affaires prospère. En plus du moulin de Cowansville, il sera aussi le propriétaire des moulins à grain de Frelighsburg et de Mansonville. En 1876, il est membre du premier conseil municipal et, l'année suivante, il devient le deuxième maire de Cowansville. Il sera membre du conseil municipal pendant 15 ans. En 1881, Nesbitt fait construire une superbe maison sur la rue du Sud, située près du pont Nesbitt nommé en son honneur. Cette propriété, d'abord nommée *Lismore House*, est aujourd'hui la Maison Nesbitt. Cette maison, de style second empire, est classée monument historique et fait partie du Circuit patrimonial.

En 1889, une génératrice électrique est installée au moulin à grain Nesbitt par une entreprise de Montréal et 18 lampes électriques sont installées sur les poteaux des rues Principale et du Sud. À l'automne, ces lampes sont allumées pour la première fois. En 1891, Nesbitt fait l'achat de la génératrice et des équipements. Les années suivantes, il exploite l'entreprise électrique et le moulin avec l'aide de son fils Albert. Nesbitt signe des ententes annuelles avec le conseil municipal. Petit à petit, l'entreprise électrique augmente sa puissance et son réseau. À l'époque, d'après le contrat avec la municipalité, les

rues n'étaient éclairées que les soirs où la lune n'était pas suffisamment brillante.

Soudainement, en août 1902, les rues de Cowansville ne sont plus éclairées, car le conseil municipal et Nesbitt sont incapables de s'entendre au sujet d'un nouveau contrat. Vu qu'il n'y a pas d'entente, Nesbitt ferme tout simplement l'interrupteur et refuse d'éclairer les rues tant qu'un



nouveau contrat ne sera pas signé. Par une nuit noire en octobre, deux calèches entrent en collision et, même si les dommages sont minimes, les deux citoyens impliqués se font entendre par de nombreux jurons. Le conseil municipal est blâmé pour avoir laissé le village dans l'obscurité totale. En mars 1903, après avoir été dans l'obscurité pendant six mois, les rues de Cowansville sont éclairées à nouveau. En effet, le conseil municipal a conclu un nouveau contrat pour 27 lumières avec Nelson Buzzell, nouveau propriétaire de la compagnie d'électricité et du

moulin à grain. Étant donné que les négociations n'allaient nulle part et que Nesbitt s'entêtait à priver Cowansville d'électricité, ce dernier a préféré céder l'entreprise électrique et le moulin à Buzzell, son gendre, et prendre sa retraite. Pourquoi Nesbitt a-t-il décidé de tout vendre? Une des raisons est peut-être le décès de son fils Albert en 1902, à l'âge de 39 ans. Depuis près de 20 ans, Albert était le bras droit de son père dans toutes ses entreprises.

Toujours en 1902, Nesbitt se découvre une nouvelle passion, l'automobile. Il se rend à New York pour assister à une exposition d'automobiles, un salon de l'automobile de l'époque. Emballé par ce qu'il voit, Nesbitt achète une automobile, laquelle lui est livrée par train. Nesbitt devient le premier propriétaire d'une automobile à Cowansville. En 1905, un journal régional mentionne que Nesbitt possède la plus grosse et la plus dispendieuse automobile des Cantons-de-l'Est.

Nesbitt était marié à Jane Dunn, avec qui il eut trois enfants, un garçon et deux filles. Il est décédé en 1909, à l'âge de 73 ans. Aujourd'hui, nous pouvons encore apercevoir des vestiges du moulin Nesbitt près du barrage. La Maison Nesbitt a été citée monument historique en 1991 par Québec et est listée dans le répertoire du patrimoine culturel du Québec.

Nesbitt était marié à Jane Dunn, avec qui il eut trois enfants, un garçon et deux filles. Il est décédé en 1909, à l'âge de 73 ans. Aujourd'hui, nous pouvons encore apercevoir des vestiges du moulin Nesbitt près du barrage. La Maison Nesbitt a été citée monument historique en 1991 par Québec et est listée dans le répertoire du patrimoine culturel du Québec.

Michel Racicot
www.societehistoirecowansville.com
Facebook: « Ville de Cowansville »



AUBERGE & SPA WEST BROME



Gâtez votre **corps** et votre *esprit!*



Pour information ou réservation :

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

www.awb.ca



Qi Gong du Printemps

au Centre de Yoga à Sutton.

Atelier samedi 23 mars de 10 h à 13 h.
Cours hebdomadaires
Les vendredis de 13 h 30 à 15 h.



Sylvia Berlin, Thérapeute et enseignante en acupression
JIN SHIN DO et Qi Gong (450) 242-1559 sylberlin@gmail.com

Anik Kelly	Massothérapie
	450 538-0187 450 577-0166
Masso Kiné	www.anikkelly.com
	18, rue Highland Sutton, Qc

Esthé Bella

Maquillage
Épilation - Électrolyse
Facial
Soins des pieds
Soins de dos

Studio de bronzage

538-0180
58, Principale Nord, Sutton

Dre Snezana Stanojlovic
omnipraticienne · www.docteurstan.com

PASSEZ À L'ACTION, SANS CHIRURGIE...

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

450 243-0005 273, chemin Knowlton, Knowlton

Le corps passage

- Art thérapie, mouvement
- Écriture, Qi Gong

France Bergeron
450.284.0588
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT

Tarot pratique

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

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

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

Sexothérapie en toute bonhomie!

L'amour et la sexualité figurant souvent au cœur de nos préoccupations les plus intimes, nous nous retrouvons parfois dans un cul-de-sac, assoiffés de réponses, manquant d'un chemin à emprunter. Comme une relation amoureuse ou sexuelle satisfaisante contribue au bien-être global, les répercussions d'un problème sexuel ou conjugal peuvent affecter tous les aspects de la vie. Pour nous aider, nous ouvrons alors un livre sur le sujet, en discutons avec un proche ou écrivons dans notre journal personnel. D'autres fois, nous sentons qu'une aide extérieure pourrait nous amener dans une nouvelle direction, que ce soit par la réflexion ou par l'action. La sexothérapie compte parmi ces appuis. Étant actuellement en formation pratique à la Clinique de sexologie de l'UQAM, je découvre à quel point cette branche de l'intervention sexologique est vaste, riche et aidante. Voici les contours de ce champ d'expertise fascinant qu'est la sexologie clinique.



bas). Je salue d'ailleurs le courage de ceux et celles qui demandent de l'aide et entament une telle démarche, qu'ils soient en psychologie ou en sexologie. Dans un premier temps, la sexologue clinicienne procède à l'évaluation de la difficulté présentée afin de saisir celle-ci dans son ensemble et de déterminer si la thérapie est indiquée. Ensuite, vous et votre sexologue travaillerez en partenariat tout au long du processus thérapeutique. En se basant sur des connaissances théoriques et des méthodes d'intervention, la sexologue prend en considération toutes les dimensions de la personne.

Pour qui et pourquoi?

Les individus et les couples de tous âges peuvent consulter pour de multiples raisons. Globalement, la sexothérapie favorise le développement d'une sexualité épanouie. Plus spécifiquement, elle permet de résoudre des difficultés sexuelles et relationnelles qui sont causes de souffrance. D'où le désir de changement, qui pousse à consulter. Parmi les motifs de consultation, on compte les difficultés sexuelles et conjugales, les dysfonctions sexuelles, les questionnements sur l'orientation ou l'identité sexuelle, les séquelles d'un abus sexuel et la délinquance sexuelle, pour n'en citer que quelques-uns. Concrètement, le travail sexothérapeutique aide à retrouver le désir et le plaisir sexuels, à surmonter les effets de la routine dans le couple, à éviter l'apparition de frustrations aggravantes et parfois à prévenir l'apparition d'une dépression.

Sexologue : une professionnelle¹ de la santé

Selon l'Association des sexologues du Québec (ASQ), le clinicien est celui « qui est qualifié pour effectuer des évaluations, de la sexothérapie et de la psychothérapie ». Aucun examen physique n'est autorisé, que ce soit lors de l'évaluation ou en cours de suivi. Au besoin, la sexologue vous réfèrera à un médecin. Il est utile de savoir que les sexologues cliniciens doivent respecter la confidentialité et le code d'éthique de l'ASQ.

Consulter, mais comment?

D'abord, le choix de votre sexologue est un élément à ne pas négliger. Il est capital de vous sentir à l'aise et en confiance avec cette personne, car la démarche thérapeutique implique que vous devez vous confier à votre thérapeute. Selon l'ASQ, environ 85 pour cent des sexologues pratiquent en bureau privé. Les tarifs varient entre 65 \$ et 120 \$ et des reçus pour fins d'impôt sont remis. Afin de trouver une sexologue dans votre région, vous pouvez vous rendre sur le site de l'ASQ et consulter le répertoire (voir l'adresse plus

Approches d'intervention

Cinq différentes approches thérapeutiques sont reconnues au Québec. L'approche cognitivo-comportementale cherche à conscientiser et corriger les croyances erronées et les comportements contribuant aux difficultés sexuelles. La sexanalyse, une approche analytique, aide la personne à prendre conscience des conflits intérieurs issus de son histoire personnelle à la base de la difficulté sexuelle. Quant à l'approche humaniste existentielle, elle conçoit la difficulté sexuelle à travers ce que l'individu vit sur le plan de son identité d'homme et de femme. D'après l'approche sexo-corporelle, la difficulté sexuelle serait liée à des émotions inconscientes, inscrites sous la forme de tensions dans notre corps. Enfin, l'approche systémique interactionnelle, qui s'adresse au couple, se fonde sur le fait que le problème sexuel serait produit par la façon dont chacun des deux partenaires interagit avec l'autre.

En espérant vous avoir informé sur la sexologie clinique, je souhaite souligner que cette dernière a sa place dans l'éventail de ressources disponibles au Québec en matière d'intervention thérapeutique. C'est donc avec pertinence, professionnalisme et bonhomie que les sexologues feront un jour leur place dans le réseau québécois de la santé.

Site de l'Association des sexologues du Québec :
<http://www.associationdessexologues.com>

Edith Fanny Morin
Candidate à la maîtrise
Sexologue clinicienne en formation, UQAM
morin.ef@gmail.com

¹ Veuillez noter que seul le féminin est utilisé afin d'alléger le texte.

Graminiforme

Nathalie Carey

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

450 522 0650

studio ZONE
coiffure

Le styliste
Jean-François Guimont
remplace Nancy qui
s'occupe de Juliette,
née le 5 janvier.

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

La chiropratique et la maternité, quelle bonhomie!

Désirer un enfant, le concevoir, le porter, lui donner naissance, le nourrir, le voir grandir... que de moments importants dans la vie d'une femme, d'un couple et d'une famille. Durant ces étapes, à la fois excitantes et parfois angoissantes, le désir est au confort, à la simplicité et au bon déroulement des choses.

Comme la cigogne livre rarement le mode d'emploi avec son précieux colis, le besoin de soutien et d'accompagnement est aussi souvent présent. De la conception à la naissance, les corps de la maman et du bébé (et aussi du papa!) sont mis à rude épreuve. Dans ce processus fabuleux qu'est la création d'un être nouveau où la magie s'opère de manière naturelle, presque sans intervention, quoi de mieux que d'offrir au corps une aide non invasive et des soins sécuritaires qui n'interfèrent pas avec ce que la nature a si bien prévu. La chiropratique peut vous offrir tout cela. Voici comment :

La conception

Bien que cette étape se passe généralement sous les draps, ou du moins loin des regards indiscrets, il arrive parfois qu'une assistance extérieure soit nécessaire. De plus en plus de couples connaissent leurs premiers soucis parentaux avant même la rencontre des cellules sexuelles. Beaucoup de facteurs peuvent être en cause lors de problèmes de procréation et la chiropratique peut aider à en éliminer certains. En réalignant le corps, le système nerveux peut retrouver son plein potentiel de fonctionnement et les organes innervés s'en porteront mieux, ce qui peut faciliter la fécondation. Les conseils sur la bonne alimentation, l'élimination des toxines et une hygiène de vie favorable à la conception sont parfois suffisants pour améliorer la fertilité.

La grossesse

Au cours d'une grossesse, la maman en devenir voit son corps se transformer de bien des façons. Non seulement la mécanique du corps sera modifiée par le poids d'un bedon qui gonfle, mais à la suite de la demande grandissante du fœtus pour toute sorte de nutriments, la physiologie de la maman se verra bouleversée. Douleur sciatique, inconfort aux côtes, pincements à l'aîne, engourdissements, constipation, reflux d'estomac peuvent tous être des symptômes d'interférence au système nerveux. Les soins chiropratiques

offrent un moyen sécuritaire d'aider le corps à s'adapter aux nombreux changements lors d'une grossesse.

L'accouchement

Du bébé popcorn qui est expulsé en une heure, aux interminables contractions qui finissent en césariennes, il existe autant de manières d'accoucher que de femmes sur terre. Un accouchement difficile est parfois le résultat d'un désalignement ou d'un manque de mobilité du bassin. C'est en prévention de cette situation que la chiropratique joue également un rôle durant la grossesse. De plus, peu importe l'effort qu'auront déployé maman et bébé (et aussi papa!) lors de cette épreuve presque surnaturelle, les corps éprouvés auront toujours une sensation plus ou moins grande d'être « un peu de travers » à la suite de la livraison. Encore une fois, la cigogne se fait bien coquine! Mais heureusement, les chiropraticiens ont plus d'un tour dans leur sac. En réalignant le corps de maman, les inconforts au bassin et les tensions aux épaules et aux bras


pourront diminuer de beaucoup. Et que dire du nouveau venu, il a travaillé lui aussi! Certains bébés viennent au monde tout aligné, mais beaucoup d'entre eux souffrent, dès leurs premières heures, de tensions dont on sous-estime souvent l'impact sur leur bon développement. La chiropratique offre des techniques assez douces pour faire sourire le plus grincheux des bébés!

Et après?

Les nuits interrompues et le port d'un bébé qui profite de chaque gramme de nourriture qu'on lui offre sauront causer des tensions variées aux heureux géniteurs! Et la petite boule d'amour aura tôt fait de se mettre à ramper, trotter, grimper, culbuter! Les petits désalignements causés par les accidents de parcours peuvent avoir de grandes conséquences s'ils ne sont pas traités. De plus, le chiropraticien saura, de ses bons conseils avec un souci de préserver le caractère naturel du processus, vous orienter vers un mode de vie sain qui bénéficiera à toute la famille!

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

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



TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace
OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE
Lifting naturel par acupuncture et en douceur
avec attention à la détente et aux injections.

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




Massothérapie
Marie Poirier
Membre FQM
25 ans de pratique

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

Reçu pour assurances
Certificats cadeaux

Sutton
Tél : (450) 538-8282



Soins des pieds
À domicile ou à la Clinique

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

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

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



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
Atelier : 24 février à Sutton - 6 avril à Montréal
De la peur à la confiance
De la colère à l'affirmation créatrice

Qi gong de la femme : 16-17 mars Sutton
Régulariser ~ Tonifier ~ Harmoniser

Cours hebdomadaires : dès mi-avril
À Freighsburg, Cowansville et Montréal

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



Santé Chiropratique
450 538-6868
www.chiropratiquessutton.com

Dre Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne

Pied plat, arche affaissée, oignons, fasciite plantaire, neurome de Morton, pied diabétique... Nous avons l'orthèse qu'il vous faut!

Moulées sur place, orthèses spéciales pour sandales, talons hauts, souliers de course, tailles enfant et adulte.

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

Thérapie des jeux de sable pour enfants
Coaching pour les parents

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



Soins énergétiques
Art-thérapie
Rites chamaniques

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



Bureaux :
Cowansville 125, Place J-J Bertrand J2K 3R5
Knowlton 3, Victoria JOE 1V0
Sutton 35, Principale N JOE 2K0
Bromont 60, boul. Bromont J2L 2K3



Nouveau au Domaine Sutton : Distance de marche du ski et des sentiers, exquise propriété, 4 ch., 2+1 s/b. Construction récente et finition haut-de-gamme de style rustique-chic. Profitez de vos week end et relaxez!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Lac Selby : 75 pieds de façade sur le lac, égout municipal et puits artésien avec droit acquis dans la bande de protection riveraine, quai rétractable. 159,900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Nouveau au Domaine Hivernon : Bungalow 3 ch., salon/salle-à-manger plafond cathédrale avec garage sur magnifique terrain mature de plus d'un acre! 229,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Impeccable résidence de style chalet sur terrain boisé de 1/2 acre sans voisin arrière. 3 chambres, 2 salles de bain, pl. chauffants, matériaux et finition de qualité! 329,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Bungalow avec cachet comprenant 3 ch., 1s/b et 1 s/e. Ss part. aménagé, grande cour arrière bordée par un ruisseau. Au village de Sutton! 179,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Domaine Belvédère! Grand cottage 4ch., 2s/b, garage double détaché sur 2 acres avec arbres matures. Un petit domaine tout près du village. Prix révisé. 359,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton en haut : Superbe duplex sur terrain paysager de 10,000+ pc avec accès facile aux télésièges. Logis rdc rénové 3ch+ logement principal 5 ch, 2s/b. 339,000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sur les hauteurs du village de Sutton, l'un des rares terrains vacants disponible. 2.44 acres, vue des monts Pinnacle et Sutton. Faites vite! 129,000 \$ nég.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sutton : Maison spacieuse et charmante à distance de marche de tous les services. Plusieurs rénovations faites en 2011. Toiture 2012. Garage 22 x 26 avec atelier. 215 800 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



C'est avec enthousiasme que je joins la grande équipe de Royal LePage Action!

Opinion de valeur marchande gratuite de votre propriété

Résident et entrepreneur à Sutton pendant de nombreuses années, mon but ultime dans mon nouveau rôle de courtier est de bien vous servir et de vous conseiller sur tout ce qui a trait à vos transactions immobilières. De plus, je vous offre, et ce sans frais supplémentaire et pour un temps limité, les services suivants;

Pour propriétés de 5 acres et +

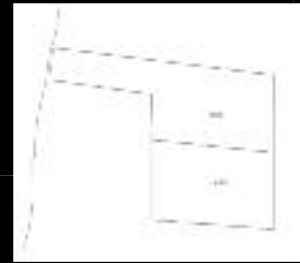
- Cartographie numérique
- Relevé GPS de vos infrastructures
- Photographies aériennes numériques
- Description et valorisation de votre boisé
- Média sociaux et tous les supports internet



Steve Breton - Courtier immobilier / Real Estate Broker
Mobile: 450 521.1512 stevebreton@me.com

Ce que je vous offre, une carte illustrant les atouts de votre propriété

Shéma typique d'une propriété



Typical illustration of a property



I offer you a detailed map of your property

I would like to announce with great enthusiasm that I have joined « La Grande Équipe de Royal LePage Action »



Free and confidential estimate of your property's market value

As a long time resident and entrepreneur in the Sutton area, my highest goal in my new role as a Real Estate Broker, is to give a great service for all your real estate needs and transactions. I can also offer the following services as added benefits to my clients for an introductory period.

For properties over 5 acres

- Numeric cartography of your property
- GPS overview of your infrastructures
- Numeric aerial photographs
- Forest evaluation and description
- Marketing with social media and full internet support

Au plaisir de vous servir! / Looking forward to meeting you!



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

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Maison jumelée, 3cac, bien située à distance de marche du village de Sutton. Services d'aqueduc et d'égout de la ville. Près d'un petit golf. 158 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



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

www.lindabrese.com (450) 522-3800



Sutton : Condo 2cac, tout meublé avec vue spectaculaire sur la vallée. Site privé et tranquille dans la montagne, près des pistes de ski et sentiers. Piscine creusée, sauna et tennis. 129 000 \$

www.lindabrese.com (450) 522-3800



SUTTON : Maison contemporaine spacieuse et lumineuse, suite d'invités, studio d'artiste, garage double, terrain privé clôturé de 12 acres, jardins magnifiques, belles vues. Accès facile au village, ski et sentiers pédestres. Coup de foudre assuré! 760 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



ABSOLUTELY CHARMING : Century-old brick beauty expanded, a solarium with an unspoiled view to the hills. Pond, stable, variety of perennials and mature trees, 13 acres in the Sutton countryside. \$799,000

Lois Hardacker (450) 242-2000



MAISON ECO SUR 29 ACRES : À Dunham, belle maison 'eco' style contemporaine. Étang baignable, jardins, prairies et forêts mixtes. Studio d'artiste, bois rond inclu. WWW.CENTRIS.CA #9238356

Julia Rohan (450) 775-7955



MONT SUTTON CHALET : Beau chalet plein-pied renoué avec goût. Comme un condo sans les frais! A vendre ou à louer saison d'été 2013. WWW.CENTRIS.CA #8674063

Julia Rohan (450) 775-7955

Arts Sutton

15 février au 23 mars 2013 - ENCAN-BÉNÉFICE



Pour une troisième fois, Arts Sutton vous invite à son Encan-bénéfice. Une quarantaine d'artistes, membres de la Galerie Arts Sutton, proposent leurs créations dans le but de soutenir financièrement la galerie. Les œuvres sélectionnées sont exposées à la galerie et les visiteurs peuvent faire une offre d'achat sur place. Une excellente occasion de faire l'acquisition d'une œuvre d'artiste professionnel à un prix avantageux. Les dernières offres se feront aux deux semaines avec animation et vin de clôture.

INVITATION AU VERNISSAGE

Dimanche 17 février 11 h à 13 h

25 mars au 14 avril 2013

AUTOUR D'UNE EXPOSITION 2012-2013

Monique Genest, artiste peintre multidisciplinaire

ENTRE LE RÉEL ET L'IMAGINAIRE »

Cette belle initiative de la Commission scolaire du Val-des-Cerfs permet aux jeunes de l'École de Sutton de visiter l'exposition de l'artiste Monique Genest et de participer à un atelier de création. Hélène Lessard et Lucie Champoux, deux artistes pédagogues, animeront les ateliers. L'exposition est ouverte au public du jeudi au dimanche de 11 h à 17 h.

INVITATION AU VERNISSAGE

Dimanche 23 mars 11 h à 13 h

19 avril au 26 mai 2013

ANNABELLE FOUQUET



Après l'obtention d'un diplôme en photographie à l'école de l'image des Gobelins à Paris, en 2008, Annabelle Fouquet commence un vaste projet sur les femmes autochtones, dont le premier volet se situe en Scandinavie, en territoire Sami.

Peu après, elle poursuit son parcours en quittant l'Europe pour le Canada, où elle obtient un diplôme en technique de réalisation de films documentaires en 2011, dans la ville de Rivière-du-Loup, au Québec.

C'est au Québec qu'Annabelle Fouquet poursuit actuellement son projet sur les femmes autochtones, au sein du peuple autochtone Innu. En 2012 elle obtient un certificat en études autochtones à l'Université Laval à Québec. Annabelle Fouquet vit et travaille actuellement entre la France et le Québec.

INVITATION AU VERNISSAGE

Dimanche 21 avril 11 h à 13 h

31 mai au 30 juin 2013

MARC SÉGUIN



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

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

INVITATION AU VERNISSAGE

Journée à déterminer

La Galerie Boutique Arts Sutton, 7, Academy, Sutton est ouverte du jeudi au dimanche, 11 h à 17 h

Renseignements : 450 538-2563

www.artssutton.com

Mireille Joly

Centre Makko Ho

Bien-être et ressourcement

Massothérapie: Drainage lymphatique manuel Vodder, thérapie décongestive combinée, suédois cinétique, kobido: facial rajeunissant japonais, pierres chaudes, shiatsu
PNL (programmation neuro linguistique)
Bain thérapeutique, spa extérieur, goûter végétarien
Randonnées et raquettes sur site enchanteur
Reçu pour assurances
3910 Meigs, Dunham, tél: 450-295-3446
www.centremakko.com

Dérobe-moi

Collection Printemps/Été

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

URBAINE des Champs

10-3, rue Principale, Sutton (Face au Cafetier)
450 538-2573

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

Les 3 font le choix!

VENTE - SERVICE - PIÈCES - CARROSSERIE

COWANSVILLE



www.cowansvillemazda.com



MAZDA6 2014

MAZDA CX-5 2013

MAZDA3 SKYACTIV 2013

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

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

MEILLEURE PETITE VOITURE
(de moins de 21 000 \$)
MAZDA3 SKYACTIV 2013
ASSOCIATION DES JOURNALISTES AUTOMOBILISTES DU QUÉBEC

TECHNOLOGIE SKYACTIV PRIMÉE

Performance et économie d'essence enfin réunies.

vroom-vroom

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANSVILLE



www.cowansvilletoyota.com



Camry 2013



Matrix 2013



Yaris 2013



Nouveau Rav4 2013



Prius C 2013



Prius 2013



Prius V 2013

TOYOTA
faire toujours mieux

165, rue de Salaberry 450 263-8888

COWANSVILLE



www.cowansvillenissan.com



Cube



Juke



Nouveau Pathfinder 2013



Rogue



Sentra



Altima



Frontier

DÉCOUVRIR un nouveau sens

185, rue de Salaberry 450 263-8889

Le Centre de santé et de services sociaux La Pommeraie

Parler de la santé éveille souvent un sentiment de gravité et de la douleur, mais aussi des valeurs économiques, politiques ou sociales. La santé, c'est également un sujet empreint d'humanisme et de générosité, où la bonté des gens et la préoccupation pour son voisin sont des signes d'espoir et des exemples de bonhomie pour nous tous.



Le Centre de santé et de services sociaux La Pommeraie (CSSS), ce sont 12 lieux où votre santé et votre bien-être sont au cœur de nos préoccupations : cinq CLSC, cinq centres d'hébergement, un service de soutien à domicile et l'hôpital BMP. Le CSSS La Pommeraie veille à la santé et au bien-être de la population non seulement dans l'un ou l'autre de ces centres de services, mais aussi à l'école, à domicile et en milieu de travail, en particulier par le biais d'ententes de services avec différents partenaires.

Le CSSS a récemment fait l'acquisition de nouveaux équipements de diagnostic spécialisés. Une unité de mammo-

graphie numérique, une table de biopsie, ainsi qu'un tomodensitomètre (CT scan) ont été installés à l'hôpital BMP afin de mieux répondre aux besoins des usagers et ainsi de maintenir le rôle de l'hôpital comme centre désigné pour le dépistage du cancer du sein.

En 2011, le CSSS procédait au transfert de ses activités de l'urgence et des cliniques externes en médecine spécialisée dans ses nouveaux locaux à l'hôpital BMP. Puis, en 2012, le CSSS a terminé la construction de la Maison d'hébergement de Farnham, se dotant ainsi de 20 lits supplémentaires pour les besoins de la popula-

tion vieillissante. Également en 2012, le CSSS a complété ses travaux de rénovation et d'agrandissement aux CLSC et CHSLD de Bedford pour consolider davantage cet important pôle de services. Toujours en 2012, le CSSS a ouvert l'unité de médecine familiale (UMF) pour ainsi accueillir des médecins résidents et offrir à la population différents services.

Au-delà des avancées médicales, des réalités, de la démographie et des tendances, le temps de nouvelles décisions était venu, non seulement pour conforter les acquis, mais aussi pour nous préparer à relever les nouveaux défis et les enjeux liés aux besoins de santé de sa population. Par conséquent, il devenait essentiel de mettre à jour le plan stratégique (2012-2015), la mission, la vision, les valeurs et les principes directeurs du CSSS. *La personne au cœur des services*, voilà notre nouvelle devise, issue du plan stratégique présenté à la population lors de l'assemblée générale annuelle du 12 décembre dernier.

L'importance et la signification de cette devise s'expriment dans la préoccupation constante pour la qualité et la sécurité des services qui sont offerts. Placer la personne et sa santé globale au cœur des décisions, et ce, à tous les âges de la vie. Se battre contre la souffrance, lutter contre la maladie, se préoccuper de la santé et du bien-être des autres, faire en sorte que la personne prime sur le patient, sont des causes qui nous élèvent et qui font espérer en la bonté de chacun : médecins, équipe médicale, personnel, partenaires, bénévoles ... et vous, qui, dans chacun de vos gestes, offrez un réconfort à un proche ou à un voisin, et qui, sans trop le savoir, placez *La personne au cœur des services*.

Il peut être éprouvant de parler de santé, car le mot évoque la maladie. Mais c'est aussi un encouragement et un espoir que la bonté est une valeur qui se cache en chacun de nous. Aider autrui, c'est bon pour la santé!

Vous pouvez consulter le rapport annuel de gestion 2011-2012 et le plan stratégique à l'adresse suivante www.santemonteregion.qc.ca

Lucie Desmarchais

Voici les 12 centres de services du CSSS La Pommeraie

CLSC	Centres d'hébergement
Bedford 450 248-4321	Centre d'accueil de Cowansville 450 266-4342, option 3
Cowansville 450 266-4342, option 4	CHSLD de Bedford 450 248-4304
Farnham 450 293-3622	Foyer Sutton 450 538-3332
Sutton (point de chute) 450 266-4342, option 4	Les Foyers Farnham 450 293-3167
Lac-Brome (point de chute) 450 242-2001	Maison d'hébergement de Farnham 450 293-3167
Service de soutien à domicile	Hôpital
Maison Saint-Louis 450 266-4342, option 2	Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins 450 266-4342, option 5

Ostéopathie
Catherine Foisy

Des soins de santé globaux
pour une clientèle variée

douleurs au dos et au cou
douleur sciatique

maux de tête et migraine
stress, dépression, anxiété

troubles uro-gynécologiques
troubles digestifs

suivi de grossesse
troubles chez le bébé et l'enfant

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

VENEZ CUISINER ENSEMBLE avec François Dompierre



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

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



Vous êtes unique et méritez un traitement unique

GUY CHOINIÈRE ET SON ÉQUIPE
GESTION DE PORTEFEUILLE PRIVÉ

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.

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

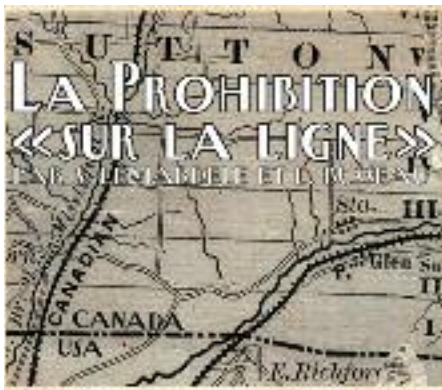
35 Dufferin, Granby
450 375-8181
1 800-378-2991
www.guychoiniere.com

RBC Dominion valeurs mobilières Inc. et la Banque Royale du Canada sont des sociétés affiliées au même groupe. RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est une société membre de RBC, membre de plusieurs associations d'experts en services financiers au Canada, et membre du Réseau de la Banque Royale du Canada, le Réseau des Banques de la Banque Royale du Canada, ainsi que des associations de services financiers au Canada, 2013. Tous droits réservés.

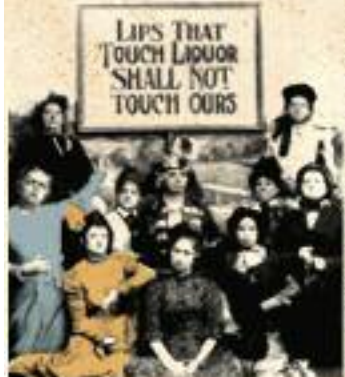
Gestion de patrimoine professionnelle depuis 1901



RBC Gestion de patrimoine
Dominion valeurs mobilières



Pour moi, la Prohibition, les «Années Folles» s'est vivie «sur la ligne...» D'un côté, les USA, de l'autre le Canada; les filles d'un bord, le bar de l'autre.



Quand une femme travailla dans un monde d'hommes, faut que ça soit la Reine; «Queen Lill» qu'on m'appelait. Bien sûr, y a des jalouses, des bourgeoises entretenu, qui ont même un manque de tempérance à mon égard.



Mon hôtel offre tous les services, du personnel qualifié, disponible à toute heure, un véritable «American Lins House»!



Un vrai palais des mille et une nuits... d'ailleurs c'est son nom américain «The Palace of Sin», le Palais du péché qui disent dans la Belle Province.



Même que le train Boston-Montréal a arrêté devant chez nous juste avant la gare, c'est dire la qualité du service essentiel!



Seulement voilà, en 1925 être «sur la ligne» ça plaît pas à la police américaine ni à celle des liqueurs du Québec. Si bien que le 18 juin dernier ils ont fait une descente à 3h du matin.



Ils sont entrés par les deux portes en même temps; celle au Vermont et l'autre au Québec, puis sont montés à l'étage, où tout le monde était à moitié nu «sur la ligne».



«Prohibition!», une exposition au Musée de Sutton, avec côté bar et côté bordel, du 28 mars au 27 octobre 2013 www.prohibition-sutton.org.

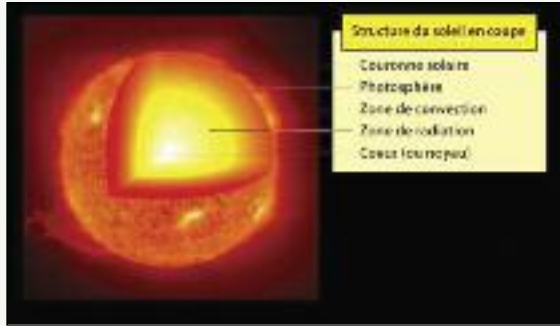
Woolrich® 264A Chemin Knowlton, Lac Brome, Qc. 450-243-0058

La Vie Dehors
 laviedehorsutton@hotmail.com
 20 g Principale Nord Sutton
 tél: 450-538-1313

ARC'TERYX

Le Soleil, de la bonhomie à profusion

Lorsque je donne une conférence ou que je rencontre un groupe de jeunes dans une école, je leur demande souvent de nommer les étoiles qu'ils connaissent. On me nomme parfois Bételgeuse, Sirius, l'étoile Polaire, Aldébaran, et quelques autres, mais rarement on nommera notre propre étoile, celle de qui nous devons la vie, le Soleil. Bel exemple de bonhomie. Sans oublier qu'il est responsable du système solaire, il nous envoie aussi toute son énergie et sa lumière sans compter et sans rien demander en retour!



Le Soleil est à une distance d'environ 150 millions de kilomètres de la Terre, alors que la prochaine étoile la plus proche, Proxima du Centaure, est à 40 000 milliards de kilomètres, ou 4,2 années-lumière, 250 000 fois plus loin que le Soleil. À une autre échelle, si le Soleil était une table de cuisine, la Terre serait une petite balle rebondissante en caoutchouc de deux centimètres et orbiterait à plus de 200 mètres de la table. Il est donc facile de comprendre pourquoi les étoiles à cette distance ne semblent que des points dans le ciel.

En ce qui concerne la distance qui nous sépare du Soleil, il est intéressant de souligner que la lumière du Soleil prend un petit peu plus de huit minutes pour nous atteindre. Nous sommes donc à « huit minutes lumière » du Soleil.

Le Soleil est une étoile bien plus importante que ce que l'on en dit généralement. Bien que le Soleil ne soit pas parmi les plus grosses, il est loin d'être parmi les plus petites, car la majorité des autres étoiles de notre galaxie sont plus petites. C'est également bon pour nous que le Soleil ne soit pas trop gros parce que plus une étoile est grosse, plus sa vie est courte... Notre Soleil existe depuis environ 5 milliards d'années et il en reste encore au moins autant avant que la vie ne soit plus possible sur la Terre.

Une étoile naine jaune, comme le Soleil, est un immense réacteur qui tire son énergie de la fusion de l'hydrogène en hélium. L'hydrogène est l'élément le plus abondant dans l'univers et le Soleil en est un immense réservoir. Le Soleil représente plus de 99 % de la masse totale du système solaire. C'est donc dire à quel point les planètes sont petites en comparaison. Le Soleil mesure environ 1,4 million de kilomètres de diamètre alors que la Terre en mesure à peine 13 000. Il est aussi beaucoup plus dense que notre planète. Le « rôle » le plus important des étoiles est de transformer cet hydrogène, par la fusion, en d'autres éléments comme l'hélium, l'oxygène, l'azote et le carbone qui sont notamment essentiels à la vie comme celle qui existe sur Terre. Ces éléments sont généralement libérés lorsqu'une étoile termine sa vie. C'est un peu pourquoi plusieurs affirment que nous sommes des « poussières d'étoiles », parce que si vous pouvez lire cet article, c'est parce qu'une étoile a « assemblé » les atomes dont vous êtes composés.

Ces nouveaux éléments sont fabriqués par fusion nucléaire. Une réaction de fusion dégage énormément d'énergie, le fameux $E=mc^2$, et se déroule dans le « cœur » du Soleil. Sans lui et toute l'énergie qu'il procure, la vie serait impossible et ne serait jamais apparue sur Terre, car le Soleil permet la présence d'eau liquide et la photosynthèse des plantes, qui sont deux facteurs importants pour la vie. En outre, si nous pouvions mieux capter une partie des 174 petawatts (millions de milliards) que le Soleil nous envoie, nous pourrions éliminer toutes les sources d'énergie polluantes.

Tout comme les planètes, le Soleil est en rotation et effectue un tour sur lui-même en un peu moins d'un mois. On peut constater cette rotation en observant le déplacement de taches solaires sur sa surface. Ces taches, qui sont en fait des zones plus froides, se déplacent un peu par elles-mêmes, mais elles se déplacent surtout à cause de la rotation, ce qui devient un indice bien observable. D'ailleurs, je tiens à souligner que l'observation directe du Soleil, sans les instruments appropriés ou une bonne protection pour les yeux, est très dangereuse et peut rendre aveugle. Donc, n'observez jamais le Soleil à moins d'avoir l'équipement requis ou de recourir aux services d'un expert pour vous guider lors de vos premières observations directes.

Avant de terminer, je voudrais mentionner les magnifiques aurores boréales qui sont également produites par l'activité solaire. Le Soleil passe par un cycle d'activité

d'environ 11 ans et il atteindra un maximum en 2013. Cela signifie plus d'éruptions solaires qui nous procureront plus d'aurores polaires. Observez souvent le ciel pour avoir le plaisir d'en apercevoir une!

La Fédération des astronomes amateurs du Québec a fait de 2013 l'année du Soleil. Il est important de le souligner, car plusieurs activités seront organisées par les clubs d'astronomie ainsi que par certains musées et centre d'interprétation scientifique. Informez-vous au : www.faaq.org et continuez de me faire parvenir vos questions et commentaires !

Vous pouvez suivre l'activité du Soleil sur le site de la NASA : http://www.nasa.gov/mission_pages/soho/index.html

Eddy Szczerbinski

PLOMBERIE
Gaëtan Goyette

Pompes Sutton
Traitement d'eau

Propriétaires :
Patrick et Gaëtan Goyette

Membre cmmtq

450 538-3210

Édre, Poirier, Pomme
Pépinière S.G.
FEUILLUS ET CONIFÈRES
Producteur d'arbres en pot

SERVICE DE PLANTATION D'ARBRES
Plus de 4000 arbres en inventaire
75 espèces de feuillus et de conifères

Éric Sauvageau
Cell. : 450.578.1411
www.pepinieresg.ca
enc@pepinieresg.ca

atelier de conception écologique

CUISINES INC MULTIPLEX

cuisine
salle de bain
mobilier intégré

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

514 543 7002 CANTONS-DE-L'EST
cuisinesmultiplex.com MONTREAL



Temoni

Marie Bilodeau, illustratrice, aquarelliste La bonhomie en bleu-vert printemps

« ... l'art de la préparation de cette boisson ancestrale d'une rigoureuse simplicité. »

Nous trouvons la citation ci-dessus en quatrième de couverture de « Thé vert, à la rencontre d'un art millénaire »¹. Les deux derniers mots décrivent justement ma rencontre avec Marie Bilodeau, qui m'accueille tout naturellement en m'offrant un thé, et en me présentant sa maison-studio, son coin bureau-atelier, ses travaux soigneusement rangés pour économiser temps et espace. Aussi, ce petit livre précieux, à la jaquette vert thé (!), qui contient ses illustrations récentes (2012) : les pages « techniques » sont très efficaces et les pages « atmosphères » de vrais tableaux!



Carson



Feuille

Notre conversation s'amorce sur ce coin d'Abercorn où elle vit depuis dix ans, à même les grands espaces lumineux et inspirants, dans cette maison verte et jaune, comme un petit gâteau à déguster sous les arbres! La signature de Marie Bilodeau, illustratrice est-elle plus connue que celle de l'artiste-aquarelliste? Pourtant, les deux formes d'expression l'intéressent et la motivent depuis ses études collégiales.

Au cégep du Vieux-Montréal, elle complète un DEC (diplôme d'études collégiales) en design de présentation; elle s'initie aux grands espaces d'expositions (ex. salles de musées) en collaborant à des projets menés par ses professeurs; elle se familiarise avec le dessin d'architecture, les plans d'aménagement, sans délaisser sa démarche personnelle.

Grâce à son statut de travailleuse autonome, elle s'inscrit au baccalauréat en arts visuels, à l'université Bishop,

peaufine ses connaissances en dessin, expérimente des techniques et des matériaux. À l'occasion, Marie participe à des expositions thématiques (la feuille de laitue « Feuille »... toute en finesse, arabesque baroque, translucidité de porcelaine et d'eau fraîche!). Les propositions d'illustrations se succèdent et posent des exigences aussi prometteuses qu'incontournables. Quelles sont les étapes? D'abord proposer des croquis, pousser la recherche des éléments à illustrer et du style convenant à la publication, soumettre la proposition et prévoir les retouches: échéancier et plaisir de nouvelles connaissances à exploiter se conjuguent avec succès.

Mentionnons les illustrations et la page couverture du « Guide de mise en valeur riveraine » produit dans le cadre des travaux menés par la Corporation du bassin versant Baie Missisquoi (2008); et la magnifique carte « Le massif des monts Sutton et sa région », qui se trouve dans la BioTrousse produite par Environnement Canada et Tourisme Brome-Missisquoi (2012) et « Le Jardinier-Maraîcher » de Jean-Martin Fortier, préfacé par Laure Waridel.² Ces publications rassemblent des données pratiques et scientifiques: leur rendu exige un sens de l'organisation et une expertise stylistique indéniables.³

Rien n'empêche un guide ou une carte d'allier clarté et personnalité, voire de rejoindre la création artistique qui choisit ses techniques, au gré de la spontanéité, de la profondeur ou de l'urgence de dire le printemps, comme à la une par exemple: une seule trouée bleue éclaire toute la composition suggérée en fines grisailles rehaussées de jaune, olive et noir. Un sujet unique (« Carson », évoquant une plage), un détail simple ou grandiose (« Double détail » ou « Deux érables ») célèbrent l'infiniment petit et nous y invitent, grâce aux transparences, aux textures gravées et aux clairs-obscur « émouvants »!



Deux érables

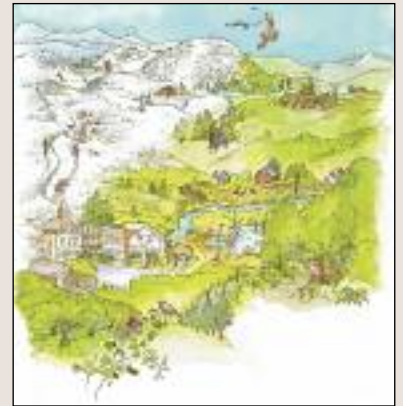


Illustration Bio-trousse



Roji

Revenons à « Thé vert », et à quelques pages-tableaux : « les maisons de thé du Sichuan », une fenêtre ouvragée, une lanterne rouge et trois personnes recueillies; « le temps du thé vert », aurore, matin, après-midi, soir; « le défi des temomicha », les feuilles de thé en forme d'aiguille; « le roji », un chemin de

Pierre naturelle... « pour rompre tout lien avec le monde du dehors et découvrir une sensation de fraîcheur préparant à la jouissance esthétique de la chambre de thé elle-même ».¹ Merci Marie! Au plaisir d'admirer tes créations sur la « Voie du thé ».

Lise F. Meunier

¹ Maison de thé Camellia Sinensis, Thé vert, Éd. de l'Homme, 2012

² Fortier, Jean-Martin, Le Jardinier-Maraîcher, écosociété, 2012

³ MarieBilodeauIllustration.sitew.com



Will

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



EN PRIMEUR

SUTTON | 136-136A BERNIER | 299 000 \$
Joli cottage jumelé de 3 càc situé à distance de marche des pistes de ski. Au goût du jour, fonctionnel et lumineux, idéal pour vos séjours en montagne. Appartenance 'Bachelor' en rez-de-jardin. MLS 9044006



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



EN PRIMEUR

BROME | 46 MORIN HILL | 889 000 \$
'Wind Rush Farm' Résidence d'inspiration Frank Lloyd Wright sise sur 82 acres de prairies et forêts. Poutres, murs de briques, 5 càc, 4 foyers, immense cuisine avec îlot. Vue plein sud sur les montagnes. MLS 9109219



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



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



FRELIGHSBURG | 252 DU PINACLE | 1 295 000 \$
Au pied du Mt Pinnacle, domaine équestre de 45 acres, kms de sentiers, 2 étangs. Maison lumineuse d'inspiration contemporaine. Écurie avec capacité de 12 chevaux, salle de lavage, appartement. MLS 9890685



FRELIGHSBURG | 13 DES POMMES | 695 000 \$
Campée sur les hauteurs, magnifique propriété haut de gamme sur près de 4 acres, chambre des maîtres avec balcon privé, boudoir et salle de bain en suite. Piscine creusée, spa, superbe étang. MLS 10164856



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



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

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

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière

Fascination-création : heureux tandem en toute bonhomie au Centre d'art de Dunham



Dans le cadre du projet Autour d'une exposition, Monique Genest présente l'exposition *Entre le réel et l'imaginaire*, du **2 février au 23 mars**. Une initiative de la Commission scolaire du Val-des-Cerfs.

Privilégiant l'acte physique de peindre, exprimé par la liberté du geste, l'artiste-peintre granbyenne nous invite à découvrir son monde intérieur, l'expression de son imagination créatrice. Ses œuvres se construisent de façon involontaire, comme un rêve, de manière instinctive et spontanée.

Artiste multidisciplinaire, Monique Genest exploite différentes techniques dans ses œuvres en utilisant des matériaux variés. Ses compositions, inspirées des formes géométriques, sont réalisées à partir d'une gamme de teintes variées, monochromes, assombries ou éclaircies selon l'exploration du moment.

L'exposition *Entre le réel et l'imaginaire* permettra aux jeunes de la CSVDC d'interpréter à leur manière, et ce en toute liberté, leur propre univers, en exploitant d'autres matériaux et d'autres techniques.

Hélène Lessard et Lucie Champoux, deux artistes-pédagogues, ont animé, du **4 au 22 février**, des ateliers au Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham pour les groupes des écoles de Dunham et Frelighsburg.

Du **2 au 30 mars**, Claudine Rivest présente l'exposition *Corps mythique au féminin*. Une démarche à découvrir et une première à Dunham. Le vernissage aura lieu le 9 mars.

« Cette exposition se veut une célébration du corps féminin hors des stéréotypes actuels. Mon questionnement sur la nature féminine m'a amené à sélectionner mes œuvres à partir de ce qui évoque en moi le corps mythique, en constante transforma-



tion de la vie à la mort et de la mort à la vie. J'ai été inspirée par les figures de déesses néolithiques qui rendent un culte, entre autres, aux forces régénératrices de la terre. ... Ma démarche artistique s'ancre dans le besoin de communier avec la nature, l'étrange et le merveilleux. Les œuvres rassemblées ici sont le fruit de l'exploration de médiums variés choisis selon ma sensibilité du moment: du fusain, de l'encre, de la peinture acrylique et à l'huile en passant par la sculpture en argile et la marionnette en papier mâché. »



Jusqu'au **28 février**, venez prendre une bouffée d'air tropical en bleu, blanc et sable en admirant six reproductions des tableaux de Daniel Pollera, prêtées par le Centre de services aux bibliothèques publiques.

Lors des vernissages, l'entrée est libre au Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, situé dans l'édifice Pierre Bernier, au 3638, rue Principale. Pour information, composez le 450 295-2621.

Lise F. Meunier



BOUTIQUE GOURMET

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

1912



100 ans

INGRÉDIENTS

2 canards entiers du Lac Brome d'environ 2,5-3 kg
Sel et poivre
1 oignon moyen haché finement
236 ml (1 t.) fond de canard du Lac Brome ou bouillon de volaille
236 ml (1 t.) vin rouge
4 grandes patates douces pelées et coupées en quartiers
2 boîtes de 398 ml (13 oz) de cerises Bing dans le sirop

CUISSON

Rincer les canards à l'eau froide et bien éponger. Découper l'excédent de peau à chaque extrémité et déposer les canards dans une grande lèche-frite. Réfrigérer 24 heures, sans couvrir, pour bien assécher la peau (cela les rendra plus croustillants). ■ Sortir les canards du réfrigérateur 1 heure avant de les cuire. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Saler et poivrer généreusement à l'extérieur et dans leur cavité, puis les entourer de l'oignon haché, du fond de canard et du vin rouge. ■ Déposer la lèche-frite sur l'étage central du four. Cuire environ 1 h 30.

■ Ajouter les patates douces et continuer la cuisson 1 h. Arroser fréquemment les canards des jus de cuisson. ■ Vingt minutes avant la fin de la cuisson, entourer les canards avec l'équivalent de 1 boîte de cerises et 160 ml (2/3 tasse) du sirop réservé des cerises. ■ Les canards sont prêts lorsque vous incisez le joint des cuisses et que les jus qui s'en échappent sont clairs ou à l'atteinte d'une température interne de 82 °C (180 °F). ■ Retirer les canards du four et les réserver 15 minutes recouverts lâchement d'une grande feuille de papier d'aluminium. ■ Entre-temps, dégraisser le bouillon contenu dans la lèche-frite, puis porter à ébullition à feu moyen en grattant les sucs de cuisson et en écrasant les cerises bing. Incorporer un peu de sirop réservé des cerises, puis laisser réduire d'environ un tiers. ■ Éteindre le feu, passer la sauce au tamis et la transvider dans une saucière. Réserver. ■ Découper les canards en morceaux, puis les déposer dans une très grande assiette de service, entourés des morceaux de patates douces. Décorer du reste des cerises bing. Arroser le canard de la sauce aux cerises, puis servir immédiatement avec le reste de la sauce aux cerises. Accompagner d'une purée de petits pois.

CANARD AUX CERISES et aux patates douces



plus de recettes : canardsdulacbrome.com

PROCHAINEMENT : Atelier de cuisine

Bonhomía en Jardín

The sound of children's voices filled the air, and I rounded the corner of the balcony to investigate. I was startled by a great smile on a tall, good-looking black man wearing a hat that looked to me vaguely Muslim. My first thought was, "How strange to find a Muslim in the hills of Colombia." But there was no time to dwell on that.

"I am Javier," he declared. "Who are you?" I answered, but he went on peppering me with questions, like where was I from. Without waiting, he introduced his wife and daughter to me. He seemed almost too glad to meet me; maybe that was my natural wariness kicking in.

"From Sutton, Québec," I responded, "..., in Canada."

"Oh, Canada," he cried, "a very good country!"

He tried a few words of French but we finally settled on a mixture of his passable English and my basic Spanish. I attempted to say that Lynda's and my room was around the balcony, and that we were backpacking in Colombia for six weeks. He immediately wanted to spend time together.

"Where is Lynda? Can I meet her?"

Meeting Javier was like encountering the entire Colombian tourist board. He was goofy, but in a good way, and had boundless curiosity and good humor. He seemed preternaturally happy to make my acquaintance, and he would not rest until he'd actually met Lynda, and had introduced his family to her too. So began our time with Javier, et al.

It was 10 days before Christmas, and the little village of Jardín, on the southern edge of the Colombian state called Antioquia, was in full celebration. Lights festooned the trees in the square, church bells rang out joyously, and bars and food-stalls stayed open into the wee hours. The voices I'd rounded *el balcon* to investigate had come from *el palacio municipal*. Later, when the singing had dissolved into the sounds of dismissal, children and parents had spilled out onto the square in front of our *hospedeja*, presents and decorations in tow. School was out in Colombia, and Christmas was a community event.

Lynda and I, as well as Javier and his family, were all in Jardín because, well, it's "the place to be" for a holiday weekend. Colombians see themselves first as rural people—even residents of Bogotá and Medellín do—so cities empty out on weekends to feed that self-perception. Jardín is one of many escape-to villages.

Jardín is hidden in the hills of *el zona cafeteria*, Colombia's coffee-growing region. It's south of Medellín, in Colombia's western mountain range, La Cordillera Occidental. Jardín is just hard enough to get to that it isn't too touristy. Lynda and I had arrived just that morning from nearby Andes, where the night before, exhausted from rough roads and a cramped minibus, we had broken our journey early. Javier, et al., had taken a bus from Pereira, farther south, and had arrived later in the day.

We saw Javier, Claudia-Elena (his wife of only 4 years), and his step-daughter Maria Kamiila many times throughout the weekend, all of us coming and going from our little hotel on the corner of the square. But it was meeting them on the hill overlooking the village that cemented our friendship. We had finally, on our third day in Jardín, taken the cable-car to the overlook just north of town. The views were stunning: the now-miniature village below, coffee bushes and banana trees as far as they eye could see, and fair-weather clouds dashing over the ridges. Javier and family were there, and it was clear that Javier had already met and become friends with almost everyone. Better than a salesman working a convention,

he knew everyone by name, where they lived, and why they had come. He made it seem effortless. Importantly, his was genuine interest, enthusiasm and *joie de vivre*. And, as before, he greeted us as though we were relatives long lost, now found.

So, who is Javier? He is a retired electrical engineering professor who remarried four years ago and is very much in love with Claudia-Elena. And he has the same love and interest in his step-daughter as if she were his. Maria Kamiila wants to study law, and Javier told us repeatedly how intelligent she is.



Javier

Javier is a smoker, too, which seems out of character until you see him, in all politeness, retreat to a place apart, not only for his cigarette but for a moment of quiet and contemplation. It seems to ground him. Then he's back mixing, enjoying life, and inviting us to visit him at home the next time we're in Colombia.

Most wonderfully, Javier loves hats. It's a conversation starter, not that he needs one. He had planned to be away three days, so he brought with him three hats. Claudia-Elena says he can go 30 days without ever repeating a hat! That day, he wore a hat from Chocó, the fairly isolated state along Colombia's Pacific coast known chiefly for its large Afro-Colombian population. The hat's called a *cabecinegro*, which loosely translates to "black head," and it's made of damagua, a palm fiber from the jungles of the *Serranía Del Baudó*, a coastal mountain range. Only Javier could "pull off" wearing *this* hat, and he did so with aplomb. I would have made the hat look ridiculous, and it would have made me so. But Javier wore it to great advantage!

I envy Javier, and will never forget him. Being with him showed me just how happily life can be lived. Of course, we exchanged email addresses, and we have since exchanged some photos. Javier ended his last email saying, "This country is your home with my familyWellcom for eever." Now it's up to Lynda and me to keep up the friendship. I'll start by sending him this article and, maybe a hat from Sutton.

Jay Sames
jay.sames@gmail.com



LES RECHERS BLEUS
SUTTON
Secteur 4 - Antioquia

550, Route 139
Sutton QC J0E 2K0
T 450.538.2324
1 800.361.2468
lesrechersbleus.ca

MEMBRES "EARLYBIRD"

- Droit de jeu <155> 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 (avec de 100)

Abonnement 69.99\$

MEMBRES "TWILIGHT"

- Droit de jeu <155> 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 (avec de 100)

Abonnement 59.99\$

MEMBRES "EARLYBIRD+TWILIGHT" 99\$

Oui, je désire devenir membre aux Rechers Bleus SUTTON pour la saison 2013.

MEMBRES "EARLYBIRD" 80.475 incluant les taxes.

MEMBRES "TWILIGHT" 64.575 incluant les taxes.

MEMBRES "EARLYBIRD+TWILIGHT" 115.075 incluant les taxes.

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ code postal : _____

Tel. (rés.) : _____ courriel : _____

MÉTHODE DE PAIEMENT Chèque Visa Mastercard

card : _____ date exp. : _____

nom : _____

signature : _____

<p>25\$</p> <p>1 DROIT DE JEU</p> <p>avec voiturette</p> <p><small>Valable sur semaine, sauf les jours fériés.</small></p> <p><small>Sur présentation de ce coupon, taxes en sus. Valable jusqu'au 31 mai 2013.</small></p>	<p>50% DE RABAIS</p> <p>UN DROIT DE JEU</p> <p><small>Valable en tout temps.</small></p> <p><small>Sur présentation de ce coupon, taxes en sus. Valable jusqu'au 31 mai 2013.</small></p>	<p>80\$</p> <p>DROIT DE JEU POUR QUATRE</p> <p>(avec voiturettes)</p> <p><small>Valable sur semaine, sauf les jours fériés.</small></p> <p><small>Sur présentation de ce coupon, taxes en sus. Valable jusqu'au 31 mai 2013.</small></p>
---	---	--

LES IMMEUBLES DYNAMIQUES
AGENCE IMMOBILIÈRE
 votre courtier d'ici!

« Habitez votre région »

Concours : Gagnez un iPad

À la suite du concours lancé au printemps 2012 dans le cadre de sa campagne de publicité intitulée « **Habitez votre région** » l'équipe des Immeubles Dynamiques a procédé au **tirage du iPad**, samedi le 12 janvier 2013.

Sur la photo, au centre, on voit **M. Jean-Marc Grenier, l'heureux gagnant du iPad**, entouré de tous les courtiers des Immeubles Dynamiques.

Toutes nos félicitations à M. Grenier et merci à tous nos participants.

.....

As promised in a contest launched last Spring during the « Habitez votre région » publicity campaign, the Immeubles Dynamiques team proceeded with the draw of an iPad on Saturday, January 12th 2013.

The winner of the iPad is Mr. Jean-Marc Grenier, seen here along with the brokers of the Immeubles Dynamiques team.

We congratulate Mr. Grenier and thank all the participants in the contest.

LE TOUR

20

PRINTEMPS / SPRING 2013

Bonhomie Is My Goal!

The word *bonhomie* is one of those subtle words that everyone seems to have heard but few can well define. Easily understood here in the Townships, where most every local person is *bilingue*, we can surmise it originates from: *bon homme* - a sort of genial – “hail-fellow-well-met” kind of guy... the German word *gemulich* may be similar??

Thanks again, Denis Boulanger, our poly-faceted Editor, for choosing such an intriguing and *à propos* word for Le Tour - one of my favorites to describe the atmosphere in a home. I always say that a good interior Designer is both Designer and Psychiatrist and as an obsessive one, I constantly strive toward a ‘*bien chez soi*’ feeling for my clients!



I was having my first diagnostic interview with a family who wanted their entire basement redone as a rec-room and Spa. As I began taking notes and asking questions to determine their taste and style while on a tour of their home, I remarked that the living room looked uninviting and un-lived in. The husband said that it was only “for show” and that it was only used 3 or 4 times a year. “What a waste of \$25,000,” he said. I answered that the only thing missing in the delicately tinted room with brass and crystal accents, was a golden cord across the door!

We created a practical, comfy and clubby rec-room downstairs, adding the new flat-screen TV over the fireplace and carving out a mini snack kitchen area. The teenaged sons were ecstatic with the British dart game area we fitted in a corner with felted walls where never all those missed shots would show. We hid a few service areas behind invisible doors and changed all those nasty neon tubes with low wattage LED lights. The new lights focused on an arrangement of family artifacts from their travels into groupings by country.

I don’t believe in velvet rope decorating. I want *bonhomie* to reign in a client’s home when we have finished our work together. I say together, because I want a collaborative experience. I want it practical, comfortable, and I want my client’s family and friends to say how much it suits them and their life style. As the homes of today don’t usually have live-in help, dining areas and kitchens are melding into the family room and formal dining rooms are slowly disappearing.

Remember my motto: If we can’t feel at home in our own digs, where else can we? Another client called to tell me the good news that her daughter was going away to university, and to come right over to plan how to convert her daughter’s room into a reading space and dressing room for herself. Suffering from insomnia, she’d like to read in a cozy *chaise longue* in the wee hours, without disturbing her hubby. With careful planning, we installed a silent door closer and special reading lights with good dimmers. I really don’t know who was happier – my client or her husband who sleeps

sounder than ever. Yet another example of Creative Design being the key toward a better marriage!



Thoughtful use of dimmers in bedrooms and bathrooms always upgrade the comfort level. A bathroom dimmer is a godsend to prevent temporary blindness while searching for the aspirins after a *nuit blanche*! A bedroom dimmer can be so effective to create unexpected special interludes... dim enough to blur the texture, but bright enough to see what’s doing!

Careful selection of color schemes and lighting is always a fast and budget-smart way to transform boring rooms into spaces you look forward to coming home to at the end of a long workday. The new fast-drying and nearly odorless formulations of water-based paints are really opaque and easily cover the old color. Benjamin Moore’s Aura formulation works wonders for my clients.

We are lucky here in the Townships to have many artistic people to help us achieve a welcoming, cheerful home. Since our winters are so different from our summers, I often suggest ways we can simulate warmth with a quick change from light sheers to lined drapery, new slip covers for the most used sofas and new throw cushions that create a



cozy feeling. Warm duvets and corduroy curtains can make a huge difference for bedrooms. Remember, too, that familiar paintings and other mementos can look very different with new mats and frames.

I invite you to explore all the shops who advertise in these pages where you’ll find many surprising solutions for making your home very personal and filled with the spirit of *bonhomie*!

I am always interested in your ideas and comments. Please visit my web site and listen to my radio show **LIVING COLOUR!** on CIDI 99.1 FM Knowlton. I have 102 shows out there. Soon to be an audio book and blog: **SHOW LIVING COLOUR:** www.cidifm.com

Colorfully Yours,
Aurélien Guillory
aurelien@coloursbyaurelien.com
www.colorsbyaurelien.com



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



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

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

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

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

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

17C, rue Principale N. SUTTON



Coiffure Lise Gervais

Coupe, teinture, balayage, reflet.
Produits naturels sans sulfures, sans ammoniaque.
Méthode rattachée.

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

Sur rendez-vous seulement
450 538 3853 ou 450 246 2226

19, promenade Sutton
à l'ouest de Brossard (en face de la bibliothèque)

La Massagère

Pour une détente musculaire profonde

Reception - Apaisement
Conscience corporelle - Musculation - Drainage
Déprogrammation musculaire

Le Centre du Soleil

58, rue Principale Nord, Suite 101, Sutton
À West Brome ou à domicile

Caroline Bouchard 450.204.5663

Galerie d'Art LES IMAGIERS

19, rue Principale nord Sutton
(450) 538-1771

Heures d'hiver:
Jeudi au dimanche
11h à 17h

Les aventures rocambolesques des Bonhomme, père et fils

Wild Bill Bonhomme porte bien son nom. C'est un jeune homme plein de bonhomie, un peu bonasse même. C'est un bon fils, entraîné dans des aventures rocambolesques par un père, plus grand que nature, qui a de grandes ambitions pour lui : on n'appelle pas son fils Wild Bill - une référence non équivoque au légendaire tireur de l'Ouest - sans espérer qu'il soit à la hauteur.

Ce père, Quebec Bill Bonhomme, est, comme son nom l'indique, d'origine québécoise. Son arrière-arrière-arrière-grand-père a été voyageur dans la région des Grands lacs avant de s'établir dans le nord-est du Vermont et de faire fortune comme tenancier. En 1930, Quebec Bill Bonhomme vit avec sa famille sur une ferme isolée à quelques kilomètres de la frontière avec le Québec. Les temps sont durs en raison de la Grande dépression et Quebec Bill multiplie les projets pour assurer la subsistance de sa famille. Le dernier en date est de faire entrer une importante cargaison de whisky aux États-Unis, où sévit la prohibition. Il sait où s'approvisionner et par quelles routes passer, n'étant pas un novice en matière de contrebande.

Voilà donc le père et le fils en 1932, lancés sur les chemins de traverse du Vermont et du Québec. De Newport, ils se rendent à Magog puis sur une ferme abandonnée de la rive ouest du lac Memphrémagog, où ils chargent leur cargaison illicite dans la vieille Cadillac de l'oncle Henry. Pourchassés par des rivaux qui n'entendent pas à rire, dont le terrible Carcajou, ils échappent à leurs poursuivants par des audaces plus rocambolesques les unes que les autres. Finalement, après avoir risqué maintes fois d'être arrêtés ou tués, Wild Bill et Quebec Bill Bonhomme rentrent au Vermont les mains vides. Ce périple extravagant a néanmoins

donné lieu à une émouvante quête identitaire, autant pour le fils que pour le père.

Les aventures de Wild Bill et de Quebec Bill sont racontées dans un roman hilarant signé Howard Frank Mosher, dont toute l'œuvre prend racines dans le Northeast Kingdom, qui regroupe les trois comtés du nord-est vermontois : Caledonia, Essex et Orleans, où se trouvent Jay Peak et Newport.

Y a-t-il un fond de vérité à cette fiction invraisemblable ? Il semble bien que oui. Dans une entrevue accordée par les frères Norman et Buster Crandall, des garagistes ayant vécu à Sutton Junction et à Knowlton, et résumée dans le volume V de la série *Yesterdays of Brome County*, on peut lire : " During the last part of prohibition, while booze was being smuggled, a character named ' Old Bill ' was a frequent passer thru. Bill, a Beer Baron from the States did a lot of his own driving. From about 1938-1939 he came missing for a while - at

least no one had seen him. One day the Crandalls got word that a car had been hit by a train. They went to tow it in and who should it be but old Bill. The car radiator was smashed and they couldn't get a new one. This didn't bother Bill, he simply asked for a soldering iron and torch, took of his coat and set to work on the radiator. He rebuilt the whole thing, and when told he really knew how to run solder, he replied, " I should, I learned how in Sing Sing." Apparently he had been doing time those years. "

Disappearances a été porté à l'écran en 2006 par Jay Craven. Le film met en vedette Kris Kristoferson, Geneviève Bujold, Lothaire Bluteau, Charlie McDermott, Gary Farmer, William Sanderson et Luis Guzman.

(suite à la page 23)

je ferai un jardin...

atelier bouffe

Objets de cuisine et de maison. Épicerie fine.

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

Stores SUTTON

Toiles solaires
RÉDUCTION * 40%

Toiles plissées alvéoles haut-bas
RÉDUCTION * 45%

VASTE CHOIX DE TOILES · STORES · PERSIENNES

Stores en bois et en simili bois
RÉDUCTION * 50%

Store alternatif
RÉDUCTION * 40%

SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE
Tél.: 450 538-5151
Courriel: gilles.desjardins@rogers.com

34, rue Principale Nord
Sutton, Québec, JOE 2K0

* Sur prix suggéré par le manufacturier.
Dimanche 12h à 14h
Lun.-jeudi-ven.-sam. 10h30 à 16h
Mardi-mercredi FERMÉ

(suite de la page 22)

Le film sera à l'affiche de la salle Alec et Gérard Pelletier de Sutton (4-C, rue Maple) le dimanche 7 avril prochain à 14 h dans le cadre de Cine Historia, une initiative de la société d'histoire Héritage Sutton. Le visionnement sera précédé d'une présentation des personnages de Wild Bill et de Quebec Bill Bonhomme et de leur expédition de 1932. Elle sera faite soit par le réalisateur du film Jay Craven, soit par l'auteur du roman dont il est l'adaptation, Howard Frank Mosher.

Forfait : présentation et film, 12 \$ (ouverture des portes à 13 h 30)

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente de la société

d'histoire Héritage Sutton qui publie deux fois l'an les Cahiers d'histoire/History Sketchbooks, que l'on peut se procurer pour 5 \$ à Sutton à la librairie Le Livre d'or et au Cafétier, à Dunham à la boulangerie La Perle et son Boulanger et à Knowlton au Musée de la Brome County Historical Society. Héritage Sutton a aussi un site web (www.heritagesutton.ca). On y trouve des photos anciennes, un Espace jeunes, une banque d'archives que l'on peut interroger et le sommaire de chacun des dix-sept cahiers déjà publiés, tous disponibles à la librairie Le Livre d'or.

Soaking up bonhomie

The British are known for their stiff upper lip, for their reserve. If two Englishmen were to pass each other in the Sahara desert the most they might say would be, "Warm for the time of year", and continue on their way. In consequence, it was completely normal to me that, despite living on the same small street in London (England) for 5 years, I never progressed much beyond a perfunctory nod of the head or a curt "Morning" with my neighbours – assuming that I even recognized them! So my move to Sutton was, as you may well imagine, a bit of a culture shock. Now when I head off to rue Principale and say that I will be just 10 minutes, my boyfriend knows that means I will probably be gone for at least half an hour! As to why that is, let me tell you about my "10 minute" shopping expedition last Saturday.

I head to Home Hardware in the hope of finding a boot tray and a 20cm cake tin (a typically eclectic shopping list here at Vert le Mont B&B). En route I bump into Solange who is the mastermind behind much of the horticultural beauty of rue Principale. I stop to thank her for the great job she had done decorating the B&B in time for Christmas for me whilst I was away in Colombia; she tells me her sister is very ill. Next stop the hardware store where Norman, a fellow First Responder, happens to be on duty. We exchange

our usual "Any calls recently?" and then he helps me find both the items I am looking for. At the cash register I meet the mayor. He asks me how the ski season is going and I take the opportunity to talk about the big growth in tourism during the summer and autumn in Sutton – a significant change versus four or five years ago. Heading for home I decide to investigate a new face on rue Principale: Mont Lunch Box. This has taken over the site from Vert Partout (now across the street). The interior is clean and simple; a chalk board lists the special of the day; a huge glass fronted freezer offers complete dishes to take home and reheat. I introduce myself to Daniel, the owner, who tells me about his plans for the summer menu and gives me a free sample of the delicious homemade granola bars he sells. I treat myself to an Italian sausage Panini to go and walk home. Mission accomplished: four warm, human interactions and, as a bonus, I found the items I needed! This is what Sutton life is all about – the time to stop and chat with others who have the good nature and inclination to do the same. It is a rare and precious commodity and one that adds immeasurably to the pleasure of living here. Let's promote it.

Linda Graham


info@bbsutton.com

Century 21
PANORAMA
agence immobilière

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




SUTTON
Ch. Scenic, une rare occasion à saisir, terrain prêt à bâtir, puits artésien et électricité rendu.
\$85,000 + tx
A enchanted forest behind this old house, majestic trees, ready to build!



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

COURVOISIER
CONSTRUCTION
INC.

DUNHAM
450 521-7405
courvoisierconstruction.com

Plomberie A.G.

Chauffage · Ventilation
Pompes submersibles
Chauffage radiant

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

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

(450) 266-0227
ANDRÉ MASSEAU plomberieag@bellnet.ca



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

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

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

www.vet-mtv.ca



PLOMBERIE Goyer INC.

CMMTQ
Corporation des maîtres
plombiers en liquidation
du Québec
R.B.Q. 1163-2692-85

**Que buvez-vous?
What are you drinking?**

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

450 263-2226 • plomberiegoyer.com



kokûn interiors

12, rue Principale Nord, Sutton 450.538.6116 kris@kokundesign.ca

Le lymphoedème

Qu'est-ce que le lymphoedème?

Le lymphoedème est une accumulation anormale de lymphe dans les tissus sous-cutanés causée par une mauvaise circulation à la suite d'un traumatisme, d'une chirurgie, de la radiothérapie, d'une ablation des ganglions ou d'absence de vaisseaux lymphatiques.

Cette accumulation de lymphe crée une augmentation de volume affectant le plus souvent les bras ou les jambes, mais elle peut aussi affecter le dos, l'abdomen, le cou ou les organes génitaux.

Le lymphoedème secondaire apparaissant à la suite d'une chirurgie de traitement du cancer

Si vous optez pour la médecine allopathique, il est à noter que dans le cas du cancer du sein avec dissection ganglionnaire et radiothérapie incluant la région axillaire plus de 40 pour cent des femmes développeront un lymphoedème. Il peut apparaître très rapidement, mais aussi après plusieurs années.

Le lymphoedème ne se guérit pas, mais des traitements tels que la thérapie décongestive combinée sont disponibles et permettent d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.



Les facteurs de risque du développement d'un lymphoedème peuvent être regroupés en trois catégories : facteurs liés au traitement (type de chirurgie, radiothérapie de la région ganglionnaire, traitement systémique); les facteurs liés à la maladie (stade de la maladie, pathologie ganglionnaire) et facteurs cliniques ou liés au patient (âge, obésité, hypertension).

Quels sont les premiers signes du lymphoedème?

- Enflure soudaine ou graduelle;
- Sensation de lourdeur ou de souplesse réduite;
- Peau dure, tendue, qui marque facilement sous la pression;
- Douleur vive ou lancinante;
- (Edème plus prononcé lorsqu'il fait chaud, humide ou à l'effort);
- Infection (cellulite) de la zone affectée.

Le lymphoedème; l'inconnu du système de santé

En dépit des avancées en recherche de base et des options de traitement clinique du lymphoedème, la disponibilité d'une prise en charge efficace est encore souvent restreinte. Les causes principales à ce jour en sont des plans de soins de santé gouvernementaux peu développés ou non existants et des restrictions à l'intérieur des systèmes d'assurances sociales. D'autres facteurs peuvent également y contribuer,

tels qu'une formation lymphologique insuffisante, une surveillance déficiente et un manque de fidélité au traitement de la part de la personne atteinte de lymphoedème. D'autres raisons encore menant à des résultats négatifs à la suite d'un traitement sont un diagnostic incorrect, la non-observance du traitement par la personne atteinte, un protocole de traitement insuffisant (période de traitement trop courte, DLS sans compression, traitement avec pompe seulement ou encore de bandages ou de bas de compression non adéquats).

Selon le Dr Christian Schuchhardt (hématologue, oncologue, lymphologue et directeur médical de la Clinique Pieper en Allemagne) le lymphoedème est peu connu (et reconnu par l'assurance maladie ici au Québec), car il n'y a pas de médicaments pour contrer cette maladie et que le temps alloué en cabinet pour informer adéquatement la personne souffrant du lymphoedème peut être assez long.

Qu'est-ce que la thérapie décongestive combinée (TDC) ou complète?

En Amérique du Nord, les thérapeutes suivent une formation spéciale pour le traitement du lymphoedème. On enseigne la méthode originale de drainage lymphatique manuel développée par Emil Vodder, Ph. D et Estrid Vodder.

Cette thérapie est considérée comme le traitement le plus efficace disponible à ce jour pour traiter le lymphoedème. Elle consiste en une combinaison de la méthode Vodder de drainage lymphatique manuel, de techniques de bandages de compression au niveau des membres affectés, d'un programme d'exercices et de soins prodigués à la peau pour éviter les risques d'infection.

La phase de maintien consiste à conserver les résultats obtenus par le port d'une orthèse compressive. L'on peut escompter une réduction de 60 à 70 pour cent de volume.

Ses objectifs :

- Diminuer l'œdème et la fibrose des tissus;
- Augmenter la mobilité des articulations et prévenir l'ankylose;
- Diminuer le stress psychologique associé au lymphoedème;
- Diminuer la fréquence des infections.

Lucie Chouinard

Centre Makko Ho

450 295-3446

www.centremakkoho.com

Association québécoise du lymphoedème :

<http://www.infolympho.ca>

Un autre éloge de la beauté

(Texte paru en 2011 dans le journal Le Saint Armand)

Il existe, dans la région, des forêts magnifiques. Des lieux grandioses de beauté et de majesté. Des forêts non pas vierges parce que fréquemment pénétrées, mais inviolées de par la puissance de leur nature. Des forêts capables de danser avec les hommes qui les foulent et de s'ouvrir aux femmes qui les honorent.

Ces forêts sont précieuses, indispensables même. Bien sûr, elles contribuent à la production d'oxygène, au stockage de gaz carboniques, au nettoyage de l'air. Elles sont une source constante de nutriments pour le plancton marin qui, lui, produit le plus gros de l'oxygène planétaire. J'en passe, la

liste des fonctions vitales de la forêt est longue.

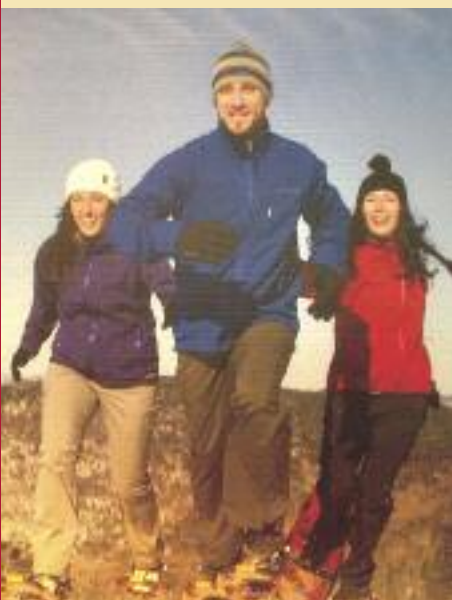
Mais, les forêts ont en outre, je dirais même surtout, une fonction d'aménité. Le contact avec la nature et la beauté sauvage est aussi vital que respirer, boire et manger. La notion d'aménité est de plus en plus considérée par les gens soucieux d'environnement et de développement durable.



(Suite à la page suivante)

AU
RENDEZ-VOUS
DE LA
MODE

VÊTEMENTS et CHAUSSURES HOMMES et FEMMES



MERRELL, COLUMBIA, SOREL,
Bogs, Superfit (enfant),
MEXX, Bianca, Nygard, Woolrich,
I.D.O., Joanel.

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

Les membres de la Caisse populaire Desjardins de Brome-Missisquoi

sont invités à
l'assemblée générale annuelle
qui aura lieu
le lundi 29 avril 2013, 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



Jean Lacroix, courtier agréé

jean@immdyn.com

450.578.4008



L'ÉQUIPE JEAN LACROIX

www.immdyn.com



Luc Giguère, courtier affilié

luc@immdyn.com

450.531.5886

**Un engagement écrit envers tous nos clients - Une offre de service à la carte - Service assuré 7/7 jours.
Pour vendre ou acheter, profitez de nos 36 années d'expérience en immobilier. Bilingual service.**

(Suite de la page précédente)

Et, l'aspect esthétique de la nature n'est pas le seul point estimé; son rôle émotif et spirituel fait aussi partie de la conscience de nombre d'humains. Pas tous, malheureusement. Il existe encore tellement d'hommes, et de femmes, qui voient la nature comme une chose à contrôler, à dominer. Erreur! Grossière erreur. Danger même. À voir l'état dramatique dans lequel se trouvent, et la planète, et la race humaine, l'éloge de la beauté ne peut qu'avoir une résonance salvatrice. Raymond Lévesque avait raison, quand les « Hommes » vivront d'amour, il n'y aura plus de misère. Mais moi, j'aimerais ne pas être morte, mon frère! Est-ce possible? Est-il envisageable que « Le Majoritaire » soit un jour touché par l'époustouflante splendeur d'un paysage sauvage? Franchement, est-ce possible?



un convoi de motos cross, plus bruyantes et provocatrices les unes que les autres. Les groupes se matent, se jaugent, curieux, mais en garde, prêts à l'assaut ou à la fuite. Au sentiment d'agression d'abord ressenti chez les bucoliques succède à une appréciation du plaisir évident que les cowboys éprouvent au volant de leurs machines. Et vice-versa. Un salut respectueux clôturera la brève réunion des deux groupes, opposés en apparence. On aurait tout aussi bien pu imaginer une confrontation, elles sont fréquentes dans ce genre d'amalgame et le résultat est alors pour le moins non constructif. Auraient-ils pu prolonger la rencontre? Dresser dare-dare un feu de camp et échanger, bière à la main, sur leur amour respectif de la forêt? Peu probable, mais possible, pourvu que chacun des êtres présents reste humain plein de bonhomie et écoute autant qu'il parle.

L'éducation demeure probablement la meilleure voie. Seriner combien il est important de respecter la nature, comment la connaître et l'utiliser intelligemment, comment s'en imbiber et s'en inspirer. Apprendre à marcher comme les renards quand on sort des sentiers. Savoir que les lichens ne croissent que de quelques millimètres par an, ou que le trille ne produit sa première fleur qu'après environ huit années.

Les forêts sont précieuses et indispensables. Elles sont une source à laquelle le peut s'abreuver la profondeur de l'être. Elles sont des lumières pouvant éclairer les caves vaseuses où sont tapis tant d'humains. Profitons-en sagement.



Éduquer donc, mais aussi accepter et respecter les différences de points de vue. Imaginez la scène : un petit groupe de marcheurs contemplatifs, sortant d'une promenade dominicale dans une forêt magique, rencontre au tournant

Annie Rouleau
Herboriste
annieaire@gmail.com

Bon de nature!

La bonhomie or good-naturedness

J'aime croire en la bonté naturelle de l'humain. Je crois sincèrement que nous faisons toujours de notre mieux en fonction de nos croyances, nos connaissances, nos expériences et nos conditions de vie.

soulignant par un grand tapage médiatique. Nous ne pouvons pas non plus l'ignorer.



La joie que nous ressentons quand nous prenons conscience que nos paroles ou nos actions ont été bénéfiques est un excellent indicateur que la bonté vibre au diapason de l'essence même de notre être. Nous apprécions être reconnus pour nos bonnes actions. Être reconnu est un besoin humain fondamental.

Nous pouvons, par notre compassion, faire germer le meilleur en nous et apporter des solutions pour guérir les cœurs brisés. Nous pouvons être paix et amour... et laisser s'épanouir notre bonne nature.

Alors, je ne comprends pas pourquoi les médias en général alimentent l'image d'un monde violent, cruel et rempli de souffrances. Pourquoi ne pas utiliser davantage les médias pour reconnaître nos bonnes actions et la bonté du monde?

On parlait, il n'y a pas si longtemps, de la fin du monde ou de la fin d'un cycle. J'ai rêvé... à la fin d'un monde de violence envers soi-même, ce bruit intérieur qui nous empêche d'entendre notre voix bienveillante, qui plutôt nous critique, nous juge et sabote nos meilleures intentions. Cette violence est peu médiatisée et nous empêche d'être toute la joie et la bonne nature que nous sommes - ce retour à soi et à notre bonhomie naturelle.

Je ne comprends pas ce qui les motive à continuer d'alimenter la conscience sociale avec des actes de violence. Je suis bien consciente que des cœurs, des âmes et des corps blessés sont le germe d'autres blessures. Comment guérir ce monde de souffrance? Eckhart Tolle, auteur de La nouvelle terre et de Le pouvoir du moment présent, parle du corps de souffrance qui n'est pas notre essence. L'éveil et la présence bienveillante envers soi et les autres seraient la voie de la libération. Le pardon me semble aussi une autre voie de résolution du cycle de la violence. Mettre fin à la violence et à la souffrance humaine ou, du moins, les diminuer, nous demanderait d'exprimer davantage notre bonne nature.

Nous pouvons faire la différence en nous acceptant spontanément tel que l'on est et en développant un regard bienveillant envers soi. Il nous sera plus facile alors de l'offrir en cadeau aux autres. Une grande transformation pourra se produire, celle de nous révéler notre vraie et bonne nature (good naturedness).

Nous ne pouvons pas gagner contre la violence par d'autres actes de violence plus subtils, en portant des jugements ou par la répression. Nous ne pouvons pas y mettre fin en la

Comme tout bon coach, je vous invite à l'action si cette réflexion a résonné en vous et que vous voulez faire une différence et semer la joie. Je vous invite à vivre dans un monde de bonté et de beauté. Un jour à la fois, nous pouvons apporter plus de bonté à chaque personne que nous rencontrons. Vous pouvez offrir un sourire, une écoute attentionnée, une assistance, un appel téléphonique, une visite... La bonté, c'est la beauté du monde. Vous êtes la bonté et la beauté du monde.

Francine Dubuc, T.S. PCC
Coach professionnelle

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

SUTTON
mont tricot
www.monttricot.com

Venez tricoter avec nous!

20-K, rue Principale Nord, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538-8040 / Sans frais : 1 855 538-8040
Mardi à sam.: 10 h à 17 h - Dim.: 11 h à 17 h - Lundi fermé

TARTIN PIZZA CAFE
19, rue Principale Nord, Sutton
450.538.5067

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

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

Louis Dandenault
Courtier immobilier affilié
450 531-5055



Sutton : Belle grande maison, 5 c.à.c. spacieuse, cachée dans la forêt. Près de tous les services. Privée. 1.7 acre avec un étang. Grand garage. 349,000 \$
Centris.ca : 8640239



Sutton : Charmante petite maison, très propre, privée, près de tous les services. Magnifique jardin avec arbres matures. Venez voir!
214,500 \$
Centris.ca : 9370603



Ville de Lac Brome : Superbe maison de campagne, entre Sutton et Lac Brome. Forêt mature, murs de pierres, jardins, sentiers en forêt, 5 acres, très privé. Studio (4 saisons) de 656 pi ca. Idéal pour artiste ou artisan. 465,000 \$
Centris.ca : 10516534



Glen-Sutton : Un petit paradis caché dans les montagnes de Glen-Sutton. Borné par un ruisseau. Privé et tranquille. À proximité de 2000 acres de forêt protégée. 189,000 \$
Centris.ca : 10516534



"The stories people tell matter. They matter for what they reveal about lived experience and what they tell us about memory and meaning."

From: The Centre for Oral History and Digital Storytelling, Concordia University

In the oral history collection of the Missisquoi Historical Society, there are audiotapes that help researchers in their studies of the past and which preserve the first-person reminiscences about this region's history. Many of the stories are remarkable for their content. The Walbridge family recordings for example, include stories that date from the 1700s. We not only listen to interesting narratives of early history that have been passed through the family but we can marvel at the thought that we are listening to tales that were already being re-told at the beginning of the 19th century. Most of the recordings in the museum's archival collection reveal everyday life memories including daily chores and school house recollections and some recordings highlight special events in the community and war time memories. Fortunately, the

The Bonhomie of Stanbridge East Neighbours

voices on most of the tapes provide a sense of the "bonhomie" or good natured manners of our ancestors.

In the early 1980s, a member of the Missisquoi Historical Society and a good hearted Missisquoi citizen in his own right named Clifford Rhicard, recorded several stories which offered frank and wonderful considerations of neighbours who might have been forgotten if not for the telling of the tales. In each of Mr. Rhicard's good natured accounts which were passed down to him from other family members, there is an appreciation of the sense of bonhomie in the community of Stanbridge East, Quebec. The first story was called "Poor Tom Jones" and although slightly edited for the purposes of this article, it is recounted in Mr. Rhicard's own words:

This story belonged to Walt Boomhower and when I was a small boy he was already a very old man; he lived up the south road towards Frelighsburg about a mile and I remember him going to the blacksmith's shop at the south end of the village (Stanbridge East) to work. He was too old to shoe horses any more but he did repair work, filed saws and painted but he wasn't too keen of a work man at the time and he used to say of any of his jobs "that's nigh enough." One day an old codger came into his shop. We used to call him Tom Jones and he was 6'3. He had a bottle of whiskey that he'd been sampling and he had about 4 inches left in the bottom. He came in to get warm and sat down on the bench and after he got warm he'd take a swig. But on the bench there was another whiskey bottle there with turpentine in it. He wasn't fully aware of his senses and he took the bottle of turpentine and they say he drank about 3 inches before he stopped and said, "That's the worst [sic] whiskey I ever dranked." I guess it was because he died three days later!

On a second tape, Clifford Rhicard tells a story he learned about his own grandfather called "Good neighbours are hard to find":

Samuel Rhicard was my grandfather and he had a farm at Pigeon Hill and when he was 35 years old he sold it and moved to Stanbridge East and bought the hotel but he wasn't a hotel keeper and ran it for only two years before he became a butcher. He furnished the meat for the soldiers in 1870 at Eccles Hill at the time of the Fenian Raid so he spilt more blood than anybody else during that battle... He had a neighbour he didn't like and one day she died so he went to her funeral. Another neighbour came by and said, "Where you

been Sam?" Sam replied, "I've been where I've been wanting to go for a long time now!"

Another oral history story on file that demonstrates the bonhomie between neighbours was originally told by local historian Foster Wightman but it was narrated by Thelma Rhicard. In her account, also recorded in the early 1980s, Thelma told the tale of the "Outwitting of Benjamin Peters":

Benjamin Peters was known to be very sharp and it was to the sorrow of his neighbours that he was known to get the better part of a trade. One spring, his brood-sow had 12 pigs and Benjamin Peters decided to sell them. His neighbour Mr. Jones was a solid citizen and a man of few words and he knew the pigs were for sale. He sauntered over to the Peters' barn and looked the piglets over silently and then asked Benjamin Peters, "How much?" Peters said, "They are \$3 a piece if you pick them and \$2 a piece if I pick them - meaning of course he would pick the worst of the lot. Jones thought it over for a moment and then decided to let Peters pick the pigs for \$2 each. Peters jumped into the pen and started picking out the pigs and picked 5 of the scrawniest pigs and then he stopped and looked up at Jones and said, "Well, how many do you want?" Mr Jones thought for a moment and then very quietly replied, "I'll take the whole litter."

Oral history allows us to hear the past through the voices of people who were either eye-witnesses or who remembered the stories because they were passed down to them. Most of the stories within oral history collections are not found in history books. Their value however lies in the fact that they reveal the personal side of the past and allow researchers to learn not only something about people who never made the history books but also a little something about the person telling the tale. The true nature of the community, a family or a person is preserved in a voice and can delight us still.

Sources: Missisquoi Historical Society audio recordings VI-14-24 and VI-14-25

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

Produits naturels et Biologiques

Au Naturel

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

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

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

« Vive le homo bonhomie, vive conscious evolution »

Pour moi, being un amériquébécois est comme being un mélange d'homme de Néandertal et d'homo-sapiens. When I am at my home in New York my neanderthal side is évident. Quand je suis chez moi au Québec, dans les Cantons-de-l'Est, je me sens plus comme une partie du genre homo-sapiens.

My higher self emerges when I am at my home in the Appalachian Mountains of Québec. Plus précisément, quand je suis ici – au Québec, au centre de l'univers - mon côté qui est « québécois » se manifeste, et mon côté qui est « améri » est dompté.

(Suite à la page 27)

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** **BION** **Ecolox**



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

Au Québec, I will actually return my shopping cart back inside IGA and put it where I found it, even if I am in a rush, or if it is snowing or raining. Je sais que retourner un panier d'achat n'est pas exactement sur le même plan que le pelletage de la merde d'éléphant pour devenir un meilleur être humain, mais c'est au moins un acte de civilité, pas de néandertal, et consistent with the norm at IGA sur la rue Principale.

Je pense que j'ai appris à devenir plus homo-sapiens, moins néandertal, comme résultat d'être parmi des homos-bonhomie. Je suis chanceux, because homo-bonhomie represents the highest evolution of human beings, non? I encounter so many good natured humans at IGA, in the cafés, the stores, the dep, la banque, and on the mountain.

Dans les Appalaches du Québec, l'homo-bonhomie est abondant, plus abondant que l'original. In the states, sometimes one is more aware of being surrounded by guns, than by good natured people. In a nation of 300 million people, there are something like 285 million guns! Lorsque ce fait est imprimé dans les journaux américains, un point d'exclamation n'est pas utilisé. Mais, c'est clair que les citoyens des États-Unis ont besoin de plus d'armes à feu comme l'original du Québec a besoin de plus de porte chapeaux... Taberknock, knock, knock on wood it is not this way au Québec.

Bien sûr, je remarque la bonhomie à New York également. Ils se tiennent parmi les New Yorkais, comme les inukshuks se tiennent parmi les québécois. Cela me rappelle ce que mon ami Gaston disait : « When inukshuks are prevailing in the states, more than the golden arches, you will know that there is une nouvelle spiritualité. »

Les inukshuks que je vois au Québec sont généralement

des signes qui disent : « Il ya de la bonhomie dans ce la région / There are good natured people in this area. » C'est tellement mieux que de voir un panneau qui dit : « Il y a des hamburgers crappy dans la région / There are crappy hamburgers in this area. »

Je pense que mon ami Gaston a raison à propos d'une nouvelle spiritualité. Les peintures que Gaston a faites des inukshuks, dans la série qu'il appelle « la nouvelle croix, » capturent l'esprit d'une nouvelle spiritualité émergente. Je pense que cette nouvelle spiritualité n'est pas une religion - à moins que, unless, unless, religion can be simply : to do good. The américain Thomas Paine once said : « My country is the world, and my religion is to do good. »

If neanderthals can make a religion of worshipping violent gods, and if homo sapiens can make a religion of worshipping The Almighty Dollar, then perhaps homo bonhomie will make a religion of doing good, in the sense intended by Thomas Paine.

Peut-être que dans un nouveau monde, avec un nouveau genre de personne, faire le bien deviendrait une religion à la Thomas Paine. Ainsi plus de gens se verraient comme des citoyens du monde ou de l'univers.

What our eyes will see in the future, who knows? But if there is going to be a long future for humans on this planet, the evolution from neanderthal to homo-sapiens to homo-bonhomie must continue, non?

Je suis encouragé, parce que l'homo-bonhomie prospère dans les Cantons-de-l'Est du Québec.

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



**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

VeloBrome inc 



**Vente de liquidation d'inventaire,
un jour, samedi le 2 mars, 2013.**
En cas de mauvais temps, reporté au 9 mars, 2013.

**Inventory liquidation sale, one day,
Saturday March 2, 2013.**
In case of storm, delayed to March 9, 2013.

*Venez voir les Rocky Mountain, Miele et eVox 2013.
Come see the 2013 Rocky Mountain, Miele and
eVox models.*

*Visitez-nous tôt pour une mise au point plus rapide.
Ouvert 7 jours à partir du 27 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**

PROHIBITION!

Tel est le thème proposé par le *Musée d'histoire et de la communication de Sutton* pour sa prochaine exposition temporaire qui se déroulera du 23 mars au 27 octobre 2013. Elle a comme objectif de faire connaître plusieurs aspects de cette période dans la région et, plus largement, la frontière internationale Canada-États-Unis dans les Cantons-de-l'Est.

Elle permettra de découvrir, dans des décors de **bar clandestin** et de **salon de maison close**, différents aspects politiques, sociaux, juridiques et criminels de la Prohibition dans la région frontalière séparant la province du Québec (Canada) et l'État du Vermont (États-Unis) pour une période historique de 1850 à 1933.

L'exposition est produite par **Richard Leclerc**, président du musée, et toute l'équipe du conseil d'administration. Elle

sera réalisée en collaboration avec **Laurent Busseau**, historien de la région et **Jeanne Morazain**, d'*Héritage Sutton*, et quelques autres artisans d'ici : **Martin Morissette**, **Marika Nelson** de *Cuisines Multiplex*, **Frédéric Nony**, **Stéphane Lemardelé**, **Isabelle Grenier** et **Jean-François Hamelin**. L'apport en ressources et informations du *Service patrimonial de la Sûreté du Québec* s'y démarquera avec plusieurs artefacts, l'historique des corps policiers du Québec et de leur lutte à la criminalité sur la frontière.

Plusieurs producteurs de la **Route des Vins** de Brome-Missisquoi sont partenaires de l'exposition, ainsi que de nombreux bars et restaurants des environs qui offriront un cocktail « **Prohibition** » de leur cru. Des œuvres d'artistes de la région viendront aussi s'intégrer dans les décors et seront mises aux enchères à la fin de l'exposition.

Plus d'infos sur www.prohibitionsutton.org ou en appelant **Richard Leclerc** au 450 538-2883.

Monter la barre



Les toutes nouvelles excavations de Kubota offrent toutes les qualités auxquelles vous vous attendez et même d'autres auxquelles vous ne songez pas. Que dire de la vélocité de rotation axiale, les hydrauliques en standard, un mode Eco Plus pour une réduction de la consommation de carburant, une cabine fabriquée en acier per le modèle K011E-4, une cabine plus spacieuse et des jantes à angle. Nous offrons également en standard la fiabilité reconnue de nos machines, leur valeur de revente et un moteur de niveau 4 de premier rang de l'industrie. Découvrez la valeur et le rendement à de nouveaux sommets avec Kubota.

Une de la vidéo de toutes nos vidéos, Kubota Canada Inc. 450-538-2883 #KUBOTA #ECONOMY #Kubota.ca | Abonnez-vous sur Facebook.com/KubotaCanada

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



SUTTON
montsutton.com

**LA MEILLEURE PROMOTION
EN SEMAINE, DU LUNDI AU VENDREDI!**

1 ½ JOURNÉE AU PRIX DE 1

**Skiez tout l'après-midi au prix d'une journée
et obtenez une journée complète en semaine,
valable lors de votre prochaine visite
en semaine au cours de la saison 2012-2013.**

 montsutton.com/promotions

* Visible pour toutes les catégories d'âge.

Les asymétries crâniennes ou le « syndrome de la tête plate » chez le nouveau-né

La naissance d'un enfant demeure certainement une des expériences les plus extraordinaires pour un parent. Un accueil empreint de bonhomie et d'ouverture du cœur attend ce nouveau-né.

Par contre, quelquefois source de stress, la grossesse et l'accouchement peuvent engendrer différentes contraintes à plusieurs niveaux pour cet être en développement. Sur le plan physique, différents blocages peuvent en résulter et être source de problèmes en lien avec, entre autres, le torticolis et la posture, la succion, la déglutition, les troubles digestifs, le sommeil difficile ou les pleurs inexplicables.

Les asymétries crâniennes

Les os du crâne du nouveau-né sont très malléables, ce qui engendre des risques d'asymétrie crânienne pouvant être due à des forces de traction et de compression externes avant, pendant et après la naissance.

Ces asymétries crâniennes proviennent généralement de plusieurs facteurs superposés. On peut penser, entre autres, au mauvais positionnement intra-utérin, à un allitement prolongé durant la grossesse, à des complications lors de l'accouchement, à un torticolis congénital ou à une position prolongée du bébé sur le dos.

On peut détecter une asymétrie crânienne simplement en observant la posture générale et la forme du crâne selon différents angles. Selon Sylvie Lessard, D.O., un bébé devrait pouvoir tourner et incliner sa tête des deux côtés sans inconfort. La prédominance d'un côté, lorsque celui est couché ou assis, peut déjà être un signe d'alarme.

Ainsi, en se plaçant au-dessus du crâne, on peut déterminer le type de déformation présente dont la plus fréquente est de type plagiocéphalie. Celle-ci est caractérisée par un crâne en forme de parallélogramme avec un aplatissement unilatéral de la partie postérieure, une proéminence du front et du visage avec un œil plus grand et l'oreille plus avancée du côté opposé.

Les conséquences

Outre l'aspect esthétique, les asymétries crâniennes sont susceptibles de créer certains troubles en ce qui concerne le développement postural et moteur de l'enfant. Sans aucune incidence sur les fonctions intellectuelles, les déformations osseuses et membraneuses amènent une asymétrie de l'endocrâne créant ainsi des tensions sur les membranes et les structures intracrâniennes, et elles sont de plus susceptibles d'occasionner une asymétrie du développement moteur.

Du point de vue postural, l'asymétrie crânienne peut engendrer des tensions au niveau du cou, de la colonne et de la mâchoire amenant une possibilité à court et long terme de torticolis, de scoliose, de troubles de la succion, de déglutition, de mastication et d'occlusion dentaire.

La prévention et les traitements possibles

Bien que l'asymétrie crânienne légère à modérée, sans restriction au niveau du cou, puisse se résorber de façon spontanée, l'asymétrie crânienne modérée à sévère ne se résorbera généralement pas seule. Même si, selon la Société canadienne de pédiatrie, il est possible de traiter les asymétries crâniennes jusqu'à l'âge maximal de 12 mois, Sylvie Lessard insiste sur l'importance de les traiter le plus rapidement possible, idéalement avant 2 mois. Les changements sur la forme du crâne s'effectueront alors plus facilement et plus rapidement réduisant ainsi les impacts sur le développement moteur de l'enfant.

Par des techniques douces adaptées au nouveau-né, l'ostéopathe cherche à rééquilibrer le mouvement crânien en améliorant la position, la mobilité et la vitalité des structures crâniennes. Celui-ci abordera également l'ensemble du corps de manière à proposer un développement harmonieux global dans le but de rétablir la capacité d'autorégulation du bébé, donc la possibilité de remodelage crânien. De plus, des conseils généraux concernant le positionnement du bébé seront transmis aux parents.

De son côté, le physiothérapeute effectuera des traitements manuels qui aideront à diminuer les tensions musculaires. Lors des séances, seront prescrits des conseils de positionnement et des exercices de stimulation, d'étirement et de renforcement plus précis.

Si à l'âge de 5 à 6 mois le problème persiste, le port du casque orthopédique pourrait être recommandé par le pédiatre. Le casque occasionne souvent des troubles cutanés et des points de pression sur le crâne. Dans ce cas, des traitements d'ostéopathie aideront à relâcher les tensions causées par ces points de pression.

Selon l'importance du cas, l'approche multidisciplinaire de l'ostéopathe, du physiothérapeute, du pédiatre et de l'orthésiste sera privilégiée dans le traitement des asymétries crâniennes.

Catherine Foisy, B.Sc. ostéopathie



NATURE HUMAINE

Ceux qui ne nous connaissent pas s'imaginent parfois que le Parc d'environnement naturel de Sutton fait partie de la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ). Pourtant, un monde nous sépare de cette société d'État. Alors que la SÉPAQ gère des territoires et des établissements publics, nous ne sommes gestionnaires que d'un réseau de sentiers publics principalement implantés en terrains privés et, accessoirement, d'infrastructures privées telles que le chalet du sommet de Mont-Sutton inc., dont nous nous occupons durant la belle saison. De plus, la mission de la SÉPAQ concerne principalement la conservation de milieux naturels et la pratique d'activités de plein air, alors que la nôtre comporte aussi une importante composante d'éducation environnementale. Finalement, le financement de la SÉPAQ, largement basé sur la tarification de ses services et activités, est sécurisé par un apport stable et récurrent

d'argent public, tandis que sa gouvernance est assumée par des fonctionnaires nommés par l'État. De notre côté, bien que l'essentiel de notre budget provienne lui aussi de la tarification de nos services et activités, nous ne jouissons d'aucune forme de financement public statutaire ou récurrent pour le boucler. C'est plutôt du côté de nos membres et partenaires que nous devons nous tourner pour assurer une base stable à un budget complété par des subventions publiques et des donations privées qui ne sont jamais assurées. Finalement, en tant qu'organisme à but non lucratif doté d'un statut charitable, nous sommes démocratiquement gouvernés par nos membres qui ont le privilège de participer, chaque printemps lors de notre assemblée générale



annuelle, à l'élection des bénévoles responsables de notre conseil d'administration.

Tout ça pour dire que la grande différence entre la SÉPAQ et le Parc d'environnement naturel de Sutton repose principalement sur l'aspect humain de notre fonctionnement. Nous ne pourrions tout simplement pas exister sans les bénévoles qui contribuent de façon essentielle à la gouvernance et au fonctionnement de notre organisme. Naturellement différents des parcs publics, nous tenons donc à remercier tous ceux qui contribuent généreusement, depuis plus de trente-trois ans, au développement d'un parc à visage humain dans nos montagnes. Pour vous y associer, vous pouvez nous rejoindre

(suite à la page 29)

MOTO GUZZI

**NOUVEAU
NEW**

**En montre dès mars!
On display in March!**

ATELIER
Pierre Beaulac
MOTOSPORT

1150, CH. KNOWLTON, WEST BROME
450.263.6902
www.ateliermotosport.com

(suite de la page 28)

en tout temps pour devenir membre, coopérer à notre équipe de patrouilleurs bénévoles ou enrichir nos diverses activités récréatives et éducatives. Et être présent à nos prochains grands rendez-vous :

23 mars, 16 h, Chalet principal de Mont-Sutton. Rencontre d'information et d'inscription de l'équipe bénévole de recherche et de premiers secours en montagne.

27 mai, 9 h, Poste d'accueil du 900, chemin Réal. Corvée printanière d'entretien des sentiers.

28 mai, Chalet principal de Mont-Sutton. Assemblée générale annuelle.

Patricia Lefèvre, directrice générale, pour le Parc d'environnement naturel de Sutton.
450 538-4085
pens@parcsutton.com
www.parsutton.com



UN CHOIX JUDICIEUX

Ce qu'on peut les aimer ces personnes dont la bonté de cœur n'a d'égale que la simplicité. Les gens qui font preuve de bonhomie n'ont pas d'ennemis, et pour cause! Je suis convaincu qu'en lisant ce journal, les multiples articles à saveur de bonhomie vous feront penser à des gens de votre connaissance comme la petite belle-sœur ou encore ce gentil homme de la boulangerie. Vous ne connaissez même pas son nom, mais son sourire, ses yeux pétillants et sa joyeuse conversation font en sorte que, comme l'expression le dit, vous lui « donneriez le bon Dieu sans confession ». Vous ne pouvez pas faire autrement que de sortir de son échoppe le cœur joyeux et le sourire aux lèvres. Mais, si son pain n'était pas bon, iriez-vous encore juste pour profiter de sa jovialité? Il y a fort à parier que non, n'est-ce pas?

Quand vient le temps de se choisir un conseiller en placement, il y a encore, malheureusement, trop de gens qui ont pour principal critère, sinon le seul, le lien de sympathie qui les unit à cette personne. Il est vrai qu'il est autrement plus difficile de juger des compétences d'un conseiller en placement que de celles d'un boulanger dont on n'a qu'à goûter le pain. Bien qu'ils ne forment qu'une petite minorité, les conseillers véreux existent et quelques-uns ont fait la manchette dans les dernières années. L'Autorité des Marchés Financiers a réagi en menant une campagne publicitaire au début de l'an dernier pour protéger les épargnants de ce phénomène.

Il y aura toujours des ensorceleurs, mais il existe des moyens simples pour aider les investisseurs à éviter le pire. Voici cinq importantes questions à se poser avant de confier ses économies au premier venu :

-La personne qui vous offre le placement est-elle enregistrée auprès de l'Autorité des Marchés Financiers? La réponse est vérifiable par téléphone ou internet?

-Vous a-t-on remis ou avez-vous accès à de l'information écrite et détaillée sur le placement proposé?

-Vous a-t-on fait miroiter un rendement trop beau pour être vrai? Un sondage mené en 2011 révélait que moins d'un Québécois sur

deux se méfierait d'une offre de placement avec un rendement de 2 pour cent par mois!!!

-Vous a-t-on dit des choses susceptibles de vous mettre la puce à l'oreille? « J'y ai moi-même investi tout mon argent et celui de mes parents ». « Il y a une brèche dans la loi qui nous permet d'éviter de payer de l'impôt. Gardez le secret... »

-A-t-on fait preuve de comportements qui vous paraissent suspects? Pas de question sur votre profil d'investisseur. Beaucoup de pression pour vous inciter à investir rapidement. Demande le montant du placement en argent comptant ou en chèque à son nom, etc.

Peuvent s'ajouter d'autres questions comme : a-t-on été référé par une personne de confiance? Y a-t-il une institution solide et fiable derrière cette personne qui nous offre le placement? L'éventail de produits et services offerts est-il suffisamment large et varié pour répondre à mes besoins? Aura-t-on le souci de réduire, en toute légalité, ma facture fiscale autant que possible?

Mais la bonhomie dans tout ça me direz-vous? C'est drôlement plus agréable de faire affaire avec un conseiller gentil qui puisse faire preuve d'empathie et utiliser un vocabulaire accessible. Vous avez tout à fait raison et je dirais même que c'est très important de se sentir assez près de son conseiller pour lui parler de ses objectifs et desirs de même que de ses soucis et contraintes. Sans cela, vous pouvez recevoir de bons conseils, mais seront-ils vraiment appropriés pour vous?

Bref, le choix d'un conseiller en placement est quelque chose de sérieux. Au-delà de la sympathie qu'il dégage, voici trois critères gagnants pour être heureux de votre choix : faites affaire avec une firme reconnue, vérifiez les compétences de votre conseiller et assurez-vous qu'il y ait une chimie entre vous de sorte qu'il comprenne vos objectifs et vos contraintes et puisse bien vous conseiller.

Guy Choinière
Gestionnaire de portefeuille

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



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



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



· Déjeuner traditionnel
à partir de 5h30 am

· Poulet cuit sur la broche
Repas cuise 695\$
poitrine 995\$

· Spécial du midi 10\$ taxes incluses
Lundi: Pizza 2 pour 1
Mardi: Hot Dog 2 pour 1
Mercredi: Hamburger 2 pour 1



BAR LAITIER

450 538-3311
32, Principale Nord, Sutton



ATELIER A. BELLAVANCE

450-534-1616
www.diambellavance.com

Abercorn

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

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

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

Boulangerie Croissanterie

450.538.6453

15 rue Thibeault N. Abercorn QC J0E 2K0

CHOCOLATERIE BELGE

MURIEL

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

NOUVEAU : FUDGE

Musée du chocolat
Visites guidées et démonstrations

8, Principale Sud, Sutton
450-538-0139

PRO | DESIGN

Gestion et développement de projets
travaux d'excavation
aménagement paysagers

450-521-6731

pro.design@hotmail.ca

PUB Mocador

Pub food every evening except Sundays. Pool table.

7 jours par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

LES IMMEUBLES COLDBROOK

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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton

John Boudreau
www.coldbrook.ca

Commission des liqueurs et Assistance publique: une bonhomie sociale sous contrôle de l'État

Dès 1918 au Canada, un référendum fédéral sur la prohibition a été organisé dans les provinces. Le Québec a rejeté en bloc le régime « sec », avec le soutien de l'Église catholique, pour qui le vin de messe ne peut être un produit prohibé. Ce refus de la prohibition fait dire à plusieurs politiciens canadiens que le Québec est le « cloaque de l'Amérique du Nord ». Pourtant, ce refus québécois va être, en 1921, à l'origine de deux organismes sociaux importants, soit la Commission des liqueurs et l'Assistance publique.

La prohibition entre en vigueur aux États-Unis en janvier 1919 avec le « Volstead Act ». Cette nouvelle loi américaine fait de la province de Québec un paradis pour les contrebandiers, qui s'intéressent particulièrement aux whiskies, aux ryes et aux bourbons. Après avoir pillé plusieurs dépôts fédéraux américains, plusieurs cherchent à se ravitailler au-delà des frontières, où la distillation et l'exportation de ces produits sont parfaitement légales, soit au Québec, aux Caraïbes et dans les territoires français de Saint-Pierre-et-Miquelon.

Dès 1920, le Premier ministre québécois Alexandre Taschereau cherche une solution économique et morale originale pour sortir de l'impasse politique de la prohibition. Le juge H.G. Carroll prend comme modèle la régie des alcools de la Suède pour proposer la création d'une structure étatique conciliant morale publique et intérêt économique. Pressé par les municipalités et plusieurs communautés religieuses confrontées au problème de l'alcoolisme, le gouvernement Taschereau met en place le projet législatif *Loi des liqueurs alcooliques* pour permettre la création de la *Commission des liqueurs* en 1921.

Le gouvernement québécois va ainsi produire un nouveau revenu public pour aider les œuvres de bienfaisance. Parallèlement, dès 1922, le tourisme devient très florissant au Québec. On vient de l'Ontario et des États-Unis dans les restaurants, dans les hôtels, et surtout dans les magasins de la nouvelle *Commission des liqueurs*, qui estime que 84 % des vins et spiritueux sont vendus à des étrangers. Des villes comme Stanstead, Coaticook et Sherbrooke, situées près des frontières américaines, connaissent un essor économique important.

La police des liqueurs : une sécurisation des frontières québécoises

Dès 1921, le monde du crime s'empare du contrôle du commerce illégal des alcools aux États-Unis, mais aussi le long de la frontière avec le Canada, grâce à un réseau inextricable de trafiquants et de bootleggers. Parallèlement, une épidémie de corruption s'étend dans les milieux policiers aux frontières et chez des hauts fonctionnaires américains des douanes et de la justice.

Au Québec, il semble difficile de mesurer la gravité de la situation. Le commerce clandestin s'installe tranquillement sur la frontière, mais on ne s'alarme pas outre mesure. Sans doute, les commissaires comptent-ils sur le service de surveillance de sa *Police des liqueurs* pour enrayer de petits trafiquants apparents, qui ne sont en réalité que la pointe de l'iceberg. À partir de 1925,

Alphonso « Al » Capone prend le contrôle de Chicago et devient le « roi des bootleggers » et des gangsters mafieux. De plus en plus de débits clandestins s'ouvrent aux États-Unis, offrant à leur clientèle des alcools de mauvaise qualité, moyennant des sommes exorbitantes, destinés à la classe moyenne américaine.

L'apparition de cette organisation du crime, dans la contrebande illégale d'alcool, pousse la Commission à prendre des mesures plus sévères pour lutter contre le banditisme qui s'est installé au Québec. La *Police des liqueurs* va vite se transformer en une force de sécurisation des frontières face à la pègre américaine. En collaboration avec les services de police municipaux et la police provinciale, les policiers des liqueurs, dont les effectifs passent de 35 hommes en 1921 à une centaine en 1926, effectuent plusieurs opérations pour enrayer la criminalité. La situation se durcit et plusieurs crimes de sang sont commis sur la frontière dans les Cantons, notamment l'accident mortel inexplicable du chef de police de Coaticook John Boudreau, en 1928, l'assassinat du Sheriff Gross de Richford au Vermont ou encore un règlement de compte sanglant entre deux gangs de bootleggers à Hereford en 1930.

Pendant ce temps, le *New York Herald* propose la régie québécoise comme modèle aux législateurs américains. Le *New York Times* fait l'éloge de la loi des liqueurs pendant que *La Presse* de Montréal, dans son édition du 5 mai 1923, qualifie de « grande expérience sociale » la création de l'Assistance publique. Cette expérience sociale poursuivie dans la province attire sur la Commission l'attention de ceux qui, à l'étranger, cherchent une solution au problème complexe de l'alcool : « Des enquêteurs américains, hollandais, français et anglais sont passés par nos bureaux, pour connaître notre mode opératoire en matière de contrôle et de commercialisation des liqueurs ». (extrait du rapport annuel de la Commission des liqueurs de Québec pour 1922-1923).

C'est un paradoxe historique que, d'un côté, on ait reconnu que la *Loi des liqueurs* respecte les libertés individuelles et favorise la répression des abus, et que de l'autre côté les mouvements de tempérance ont fait pression et dénoncé ce règlement. Quoi qu'il en soit, la bonhomie sociale de cette loi a permis à la province de récolter des recettes importantes, sans lesquelles la *Loi de l'assistance publique*, avec son célèbre « *Sou du Pauvre* », n'aurait probablement jamais pu voir le jour.

Laurent Busseau
historien-sans-frontiere.com

Historien sans frontière vous invite à découvrir l'exposition *La prohibition*, de mars à octobre 2013, au Musée d'histoire et des communications de Sutton.

Bibliographie
Daniel Okrent, *Last Call, the Rise and Fall of Prohibition*, Scribner edition, New York, 2010.
Robert Prévost, *L'histoire de l'alcool au Québec*, Stanké, Montréal, 1986.
Roch Dandenault, *L'histoire de Coaticook 1818-1976*, édition Sherbrooke, 1976.
Yannick Cormier, « La police des liqueurs 1921-1961 », dans *Les Cahiers d'histoire de la Sûreté du Québec*, vol. 3, mai 2012

LN M OLUNCH BOX

- Plats cuisinés santé, prêts à emporter
- Paninis
- Plats du jour pour le lunch 10.25\$

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

22, Principale Nord, Sutton
450 775-0991

Shhh...

www.staffordshhh.com

DES CHATS ET DES CANARDS

Il était une fois, vers l'an 900, un magnifique pommier qui délimitait le champ de deux paysans. Il devenait si fertile en grandissant que chacun en revendiquait la propriété. Personne, jamais, n'avait vu pareille abondance de fruits... ni de querelles dans toute la Bonhomie.

Ce pays d'Europe de l'Est était gouverné par Feurstouane 1^{er}. C'était un bon souverain et la paix régnait en son royaume. Le fait qu'il fut d'abord un chat ne nous étonne en rien, car, en Bonhomie, l'aristocratie et toute la lignée royale sont félinement constituées. Toujours est-il que l'ampleur de la dispute, désormais sans remède, parvint aux



sages oreilles du roi qui ordonna aussitôt d'abattre l'arbre. Les pommes et le bois furent partagés également et la longue brouille connut sa fin. En signe de reconnaissance, un des paysans offrit au roi un objet en forme de pomme qu'il avait sculpté à même le bois du pommier. Le « Pépin de la Paix », qui existe encore de nos jours, devint symbole de bonne entente pour tous les successeurs sur le trône de Bonhomie.

Bien des générations de chats plus tard, en 1700 plus précisément, un pauvre fermier trouva, sur le lit d'une rivière asséchée, un énorme diamant qui ressemblait davantage à un vulgaire caillou. Il eut mieux fait de le laisser là où il l'avait trouvé, car il était maudit. L'histoire raconte en effet que tous ceux qui l'avaient possédé ne tardaient jamais à s'en débarrasser. Citons, entre autres, le pirate Barbe Verte, Napoléon Bonaparte, une étoile de l'opéra de Varsovie et Frédéric Chopin. C'est Deuhédefont IV, roi de la Bonhomie, à cette époque, qui parvint à conjurer le sort en faisant tailler le diamant par son joaillier. Le précieux

objet prit la forme d'un œuf et devint l'écrin du « Pépin de la Paix ».

Mais la paix ne dura pas. Un coup d'État obligea le roi à s'exiler, et le célèbre joyau en péril se retrouva en France avant d'être racheté par Deuhédefont IV et ramené en Bonhomie dans le plus grand secret. Il fut si bien caché que pendant des décennies, on le crut perdu. Le nouveau gouvernement en place instaura une politique de terreur et d'injustice, et la Bonhomie fut rebaptisée la Félonie. De longues années de souffrance passèrent jusqu'au jour où le milliardaire Balthazar Picsou décida de partir avec ses trois petits neveux à la recherche du joyau royal. Ce canard aventurier, oncle du fameux Donald, et dont la célébrité n'a toujours d'égal que son avarice, rencontra la princesse Felina Mitzigrovna, dernière descendante vraisemblable de la lignée royale de Bonhomie. Ensemble, ils retrouvèrent le « Pépin de la Paix » et en guise de récompense, elle offrit à Balthazar le splendide écrin. La princesse accéda au trône, libérant enfin ainsi les habitants du long joug autoritaire, et la Bonhomie redevint comme jadis un endroit où il faisait bon vivre.

Les contes de Walt Disney recèlent des personnages, des lieux et des pays extraordinaires. La Bonhomie, fut citée pour la première fois en 1992 dans « L'œuf de Chaperché », une des merveilleuses histoires de l'univers de Donald Duck qui parodie avec exaltation la grande saga de l'empire de Russie.

Esther Dickson
esther@montminou.com

Collectif Hors Pistes

Le Collectif Hors Pistes est établi depuis 2011 dans la région de Frelighsburg. Il est composé d'un groupe d'artistes issus de plusieurs disciplines (danse, écriture, musique, photographie). Son but premier est de bâtir des passerelles entre ces différentes formes d'art à l'aide d'un moteur central, la poésie. Ses créations d'événements en sont le reflet.

Le mot poésie (du grec poesis, création) est pris dans un sens large. Poésie de la vie, celle qui est inaperçue ou délaissée, et celle des mouvements du corps, des mots, des images photographiques.

Leur danse émerge telle une écriture poétique.

Il s'agit bien ici d'une qualité de recherche explorant une présence réceptive à cette poésie du monde ou poésie de la vie cohabitant avec la leur, corporelle, plus intime.

C'est à partir du corps immanent que les danseuses fouillent ce corps poétique, comme un archéologue. L'ensemble se développe en silence ou dans un univers musical inspiré au musicien par la vibration poétique des corps en mouvement. Même source d'inspiration pour la photographe, où l'appareil est plus qu'un simple témoin. Le point de vue est rapproché, plus intime, plus actif. Le post-traitement des images est un reflet de la poésie, des éléments et du partage.

Devenant un échange, un souffle d'allées et venues entre les créateurs.

La création se construit à partir de la sensibilité des artistes, sensibilité parfois en interaction avec des lieux naturels : pont couvert, boisé, rivière, vignoble, verger. L'environnement ou le lieu choisi en devient l'inspiration. Quelquefois, leur pièce s'exécute directement en ces lieux. Une autre passerelle est ainsi créée, celle de la présence du danseur, son intériorité, et celle qu'il capte du lieu.

À l'occasion, la lecture de poèmes est intégrée dans les compositions. Celles-ci s'élaborent sous forme d'impro-

visations ou de pièces chorégraphiées et diffusées publiquement.

Le deuxième volet du parcours offre la possibilité, à des personnes du grand public, d'explorer par la danse leur propre poésie du dedans.

Occasionnellement, dans le cadre d'un événement culturel, un projet est proposé à un public n'ayant pas d'expérience spécifique en danse. Il s'inscrit dans une forme de recherche et d'élaboration d'une pièce en vue d'une prestation publique, se réalisant dans une ambiance de simplicité et de bonhomie. L'aventure artistique se veut brève et représentative de la gestuelle personnelle des participants. Elle questionne la manière dont le corps s'éprouve et danse avec les autres, dans des circonstances et en des lieux particuliers.

Il s'agit d'un projet rassembleur impliquant des gens d'une même communauté.

Au programme

Prestations du collectif **Hors Pistes** sous forme de performances dans des lieux publics, extérieurs ou non.

Présentations en salle d'une pièce dans son ensemble.

Présentations d'un projet ponctuel réalisé avec des gens d'une collectivité n'ayant pas d'expérience particulière en danse.

Ces trois formes de création sont accompagnées, tout au long de leur recherche, de photographies d'une artiste, témoin de la démarche qui, plus encore, creuse sa propre création photographique en s'inspirant de la recherche gestuelle.

France Bergeron,
artiste multidisciplinaire
art thérapeute

Artistes du collectif Hors Pistes
Danse : France Bergeron et Bénédicte Deschamps
Photographie : Mylène O'Reilly

Site web: <http://collectifhorspistes.wix.com/site>

interior design d'intérieur

Virginie Catenne
t: 450.538.0922

virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

560-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

L'OR ÉCO
sylviculture

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

STÉPHAN NETTOIE TOUT

Lavage de fenêtre
grand et petit ménage

✦ Résidentiel ✦ Commercial ✦ Industriel

450 525-4726

Décapage de planchers • Travaux d'entretien divers

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

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

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

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-Armand, Qc J0E 1T0



Country Kids

From sky rises to trees, streets crowded with cars to dirt roads and a metro station to the school bus - that's what many young people who leave the Eastern townships to study in the city are faced with. Although these changes seem minor, the lack of bonhomie and the culture shock they encounter can come on strong.

I am one of those students who has moved away. Most days I'm in awe of how much my life changed over a couple of weeks. Last year I followed an 8 to 5 schedule and was surrounded by the people I'd known for years. This year I barely know anyone; most students from my graduating class went to different schools, many as far away as Lennoxville. I never had a job during high school but now, I have no choice, and living under your parents' roof is not as horrible as many teens think.

Although my life has changed completely, I'm always proud to tell people that I grew up in the Townships. Yes, adapting to the city is hard at first but once you get used to your sur-

roundings it all becomes easier. Some of my new classmates had no clue what and where the Townships were, or had never been out of Montreal. I can't imagine the culture shock they would experience if they went to the country. The simple sight of a deer is enough to get them stirred up.

People smile much more in the country than they do in the city. Why, I couldn't explain. Perhaps it has to do with the fact that in the city you're maneuvered like a herd of wild animals. Maybe it's because when you look up at the night sky, you can't see a single star. I've since realized the difference between the night skies and never have I been happier to see stars. Most people in the metro have their eyes on their electronic devices and if you smiled at a stranger, you'd probably be labeled as weird.

I know that when I go home, I will be welcomed with open arms. I know when I walk my dogs, people will smile at me when I go by. I know that when I go out for a bite to eat, the waitress will ask me how I'm doing with life in the city, and I

know I can always rely on the town of Sutton and Dunham to make me feel at home. Whether or not you're just visiting, or you're returning from somewhere else in the world, you will always feel welcome in the country.

After experiencing life in the city, I have never felt more grateful when thinking about where I grew up. I couldn't imagine having a childhood without catching fireflies, having big campfires in the backyard, riding ponies bareback, spending the summer in my bathing suit, going sledding down whatever hill in the winter and having a real one-horse open sleigh.

Every time I take the bus back to the city, I find myself wishing I could stay home just one more day. All I know is, if home is where the heart is, my heart is in the country where I can always find bonhomie.

Meaghan Westover, Age 18
Dawson College, Communications
horses_4_eva4@hotmail.com



FORGED'OLL
L'ART DU FEU
ARTS OF FIRE

www.FORGEdOLL.com

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

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

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



Lancé en octobre 2011, ce journal Internet a publié chaque semaine des nouvelles brèves de Sutton et région. Les lectrices et lecteurs ont apprécié être tenus informés des activités culturelles, des événements, du mouvement des personnes et des nouveautés dans les commerces de la région immédiate de Sutton. Cependant, Flash a interrompu ses activités en juillet 2012 après plus de 40 numéros.

À la suite d'une révision du concept, le Flash a été relancé en décembre 2012 avec l'intention de servir un **plus grand territoire**. Des ressources ont donc été déployées pour desservir directement Dunham, Frelighsburg, Cowansville, Bromont, Lac-Brome et Sutton.

Le nouveau Flash comprend maintenant des nouvelles municipales avec un lien qui donne accès aux docu-

ments pertinents sur le site de chaque ville chaque semaine. Il comporte aussi un **calendrier annuel régional** qui est constamment mis à jour. En plus des activités culturelles, on y présente les événements, les activités récréatives et sportives et les festivités. En surplus, le calendrier affiche des annonces des entreprises privées qui offrent des aubaines, forfaits, activités particulières, etc. à dates régulières.

Avec le temps et l'augmentation du nombre de collaborateurs, Flash comprendra plus de textes en anglais et des rubriques inédites telles que blogue, forum de discussion, dossiers en évolution, petites annonces, etc.

La fréquence de publication de nouvelles brèves sert à maintenir bien informés les citoyens qui n'habitent pas la région en semaine, qui ne la

fréquentent pas à l'année ou qui sont en voyage pour leur éviter tout dépaysement à leur retour. Les résidents permanents l'apprécient aussi parce qu'il leur sert de rappel pour leurs activités quotidiennes.

La popularité du Flash est déjà indéniable. Seulement, sa continuité sera assurée par la croissance de ses lecteurs sur l'ensemble du territoire, ce qui se produira avec l'augmentation de nouvelles dans chacune des municipalités mentionnées ci-dessus. Ce dernier aspect dépendra de la volonté des citoyens de partout à fournir leurs nouvelles et de l'implication de collaboratrices et collaborateurs actifs dans chaque endroit.

En conséquence, les personnes intéressées à renseigner les gens de leur communauté sont invitées à **joindre l'équipe du Flash** et à collaborer

(suite à la page 33)



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

ADRESSE: 67, rue Sutton, Sutton Qc, J0E 2N0
T: 450.538.2516 C: 450.531.1187 | 450.525.0910

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

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

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

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

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

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



Entrepreneur général

Projet HAUS à Granby
www.espacehaus.ca

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




RBQ: 8347-8230-39

(suite de la page 32)

de façon régulière en fournissant leur information par courriel à : letoursutton@hotmail.com. Elles peuvent aussi inviter d'autres personnes à lire et à s'abonner au Flash.

Le Flash peut être consulté en tout temps : www.letoursutton.com/letourflash. Mais, il est important de noter que chaque numéro est en ligne pendant la semaine en vigueur et remplacée par une nouvelle édition à la fin de cette semaine-là.

Pour ne pas rater de numéro, un avis de publication est expédié par courriel à celles et ceux qui s'abonnent à la liste d'envoi. Le

service est gratuit et l'inscription est **facile et rapide** : fournir ses nom, prénom et adresse de courriel. Le formulaire d'inscription se trouve au bas de la page d'accueil du Flash. On peut également utiliser le code QR.



Enfin, les municipalités, organismes, entreprises et commerces sont invités à placer un lien vers Flash sur leur propre site Internet. Ceux qui nécessitent de l'assistance pour le faire peuvent communiquer avec l'équipe Flash par courriel.

D.B.

SUTTON JUNCTION À LA RECHERCHE DE SON PASSÉ

La communauté de Sutton Junction se mobilise pour retrouver ses origines et faire connaître son histoire.

Pour souligner le 120^e anniversaire de construction de la Salle communautaire, le comité responsable de la gestion et de la restauration de cet édifice, en concertation avec Héritage Sutton et aidé financièrement par la Ville de Sutton, prépare présentement une exposition. Des photos anciennes et d'autres plus récentes, ainsi que divers objets et documents permettront de reconstituer en partie l'histoire de ses habitants, l'utilisation du territoire au fil des ans et l'impact qu'ont eu, à certaines époques, les différents gares et commerces qui se sont succédés et qui donnèrent au hameau sa vocation de jonction ferroviaire.

trois fins de semaine consécutives à compter du 11 mai prochain, pour le public en général. Des activités particulières sont prévues pour les écoliers, les sociétés d'histoire, les clubs de l'Âge d'Or des environs qui seront contactés ultérieurement.



La population est invitée à venir apprendre un peu de son histoire, à retrouver pour certains des visages connus, revoir des bâtiments disparus et comprendre le cheminement et le changement dans l'occupation du territoire au fil des siècles.

Everyone is invited to come and learn a bit of Sutton Junction's history, to see a few familiar faces from the past, to revisit some of the buildings that no longer exist and to see the development and changes that occurred in the settlement of the area over the course of the last century.

La Salle sera ouverte les 11 et 12, 18, 19, 20, 25 et 26 mai prochains de 11 h à 16 h.

Lise Levesque
450 538-8014

La cueillette des pièces, amorcée l'automne dernier, a permis à Héritage Sutton de numériser l'ensemble des documents et de constituer ainsi un fonds d'archives spécifique à Sutton Junction.

Cette exposition se tiendra à la Salle communautaire, voisine de l'église St Aidan, sur le chemin du Mont Echo,




Boutique Érotique
Plaisirs Tabous
Pour le plaisir des sens...

Adulteries, Lingerie,
Articles humoristique, Vente et
location dvd xxx,
Démonstration à domicile, After hour

350, Principale L-115
Cowansville (Québec)
J2K 1J5
450-Bon-Sexe (266-7393)



Boutique de pierres et de bijoux

Centre LUX Aetre



Dre Snezana Stanojlovic, M.D.
Lucie McLean, infirmière
Marcel Tardif, orthothérapeute

SERVICES OFFERTS

- Médecine esthétique
- Traitement des varices et des rides
- Orthothérapie
- Lithothérapie
- Massothérapie
- Épilation au laser
- Photorajeunissement

450 243-0005 273, chemin Knowlton, Knowlton
centre@luxaetre.com




WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

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

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

SUTTON 450 775-0982



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

Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
 Accréditée LEED accredited

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

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
 Spécialité grillades
 Terrasse sur la rivière
 Fermé le lundi

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

"André et Martine"

migué
 ARPENTEUR-GÉOMÈTRE INC.
 LAND SURVEYOR
 CLAUDE MIGUÉ, S.-O.
 KEVIN MIGUÉ, S.-O. ING. JR.

516 RUE SUD, COMANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2X0
 71 450-263-5252 F1 450-263-7998
 WWW.MIGUE-QC.CA

297, RUE PRINCIPALE, MANSORVILLE, QUÉBEC, JOE 1X0

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

Marcel Tétreault
 Notaire / Notary

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

Auto PLACE
 MAÎTRE MÉCANICIEN

AUTOMOBILES SUTTON INC.

- 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) JOE 2K0 Tél.: (450) 538-2236

La bonhomie au Mont SUTTON

Aujourd'hui, où tout va très rapidement, où le mode de vie de la société roule à vive allure, où les téléphones intelligents et ordinateurs prennent une place importante dans les relations interpersonnelles... il arrive parfois d'oublier de poser des gestes de bonhomie avec nos pairs...

Heureusement à Sutton, nous avons la chance de vivre dans un environnement naturel et authentique, où le côté humain, de gentillesse et d'amabilité, est toujours aussi omniprésent, ce qui fait partie intégrante de l'expérience des visiteurs.

Au Mont SUTTON, les témoignages reçus des skieurs et planchistes année après année font foi de bonhomie. Les bons contacts humains et la « petite attention de plus » font partie de l'expérience de ski au Mont SUTTON. Voici quelques commentaires des clients, qui se souviendront de leur passage au Mont SUTTON grâce à une équipe qui fait la différence. « Je suis très impressionné des membres du personnel du Mont SUTTON.

Tous les caissiers, les vérificateurs de billets, les employés aux télésièges et tous les autres font en sorte que notre journée soit merveilleuse! »

« Merci à tous les employés au télésiège de la pente école pour leur gentillesse avec les débutants, leur patience et leur beau sourire. » « Lors de notre visite au Mont SUTTON, nous avons profité du service des guides ambassadeurs. Nous n'avons que des félicitations! Nous avons redécouvert la station après 20 ans d'absence! Votre service de guide est un atout à faire connaître! »

"We are just back from a 4-day ski holiday in Sutton. The first time we have been there in 10 years. It was wonderful. We want to thank you. Of course the conditions were something out of a dream. But what also made it special was the atmosphere and people at Sutton. Everyone was helpful and friendly, from the shuttle drivers, to the people who sold the passes, to the cafeteria cashiers, and the liftees."



« La préposée au comptoir de l'École de glisse a vite su me mettre en confiance avec la qualité des cours donnés. Elle communiquait très bien et j'ai vraiment eu l'impression qu'elle comprenait ce dont j'avais besoin et qu'elle voulait vraiment m'aider. Tout au long de notre échange, elle valorisait son équipe de moniteurs et ce qu'il pouvait faire pour nous. Double Bravo! »



Le saviez-vous?

Dans le but de toujours continuer à offrir des exemples de bonhomie, le Mont SUTTON a mis en place un programme d'amélioration du service à la clientèle, avec des évaluations et suivis, incluant la visite d'évaluateurs mystères.

Vous avez déjà été témoin ou avez déjà vécu une situation de

bonhomie au Mont SUTTON? Partagez-la à : sutton@montsutton.com.

Et bien sûr, félicitations à tous les résidents, commerçants, propriétaires d'hébergements, restaurateurs, employés du Mont SUTTON, qui contribuent à ce que la destination de Sutton soit si humaine et authentique, où la bonhomie règne à tous les égards!

Mireille Simard

Profession : boulanger

Il y a trente ans, George Dmytruk ouvrait la Boulangerie croissanterie Abercorn. Aujourd'hui, qui dans la région ne connaît pas l'établissement? L'homme se souvient des incrédules qui doutaient du potentiel de survie d'une boulangerie dans un aussi petit village. Ils avaient tort! Bien sûr, la vente des pains et viennoiseries de la boulangerie dans les IGA avoisinants aide, mais le gros de la clientèle se donne la peine de venir acheter à la boulangerie même.



longtemps. Dave et Steve, les boulangers, y pétrissent la pâte depuis vingt-cinq ans. Thérèse et Annette sont au comptoir depuis une vingtaine d'années et Marie fait les gâteaux depuis aussi longtemps. C'est à croire qu'une aura de fidélité entoure la boulangerie.

Une journée « porte ouverte » est prévue ce printemps. La date reste à déterminer. Soyez aux aguets, question de venir goûter aux nouveautés et de faire découvrir ce trésor local aux nouveaux venus et aux passants.

La qualité du travail des boulangers est indéniable. Les pains sont beaux, bons et sans agent de conservation. Croissants et baguettes sont laissés à lever pendant près de 24 heures, permettant ainsi aux levures d'évoluer lentement, à basse température, ce qui donne une belle croûte et une texture légère. Un peu chauffés, les croissants rivalisent avec ceux des Parisiens. Des gâteaux sans gluten sont maintenant offerts. Des farines de noix sont plutôt utilisées pour leur préparation. Même chose pour les biscuits Honey Crunch. Mais George préfère s'en tenir au blé pour les pains, question de goût. Qu'offre-t-il de plus? Muffins, brioches, pitas, gâteaux et pâtisseries, dont la très agréable boule au rhum, sans oublier les pizzas et, bien sûr, les quelque quinze sortes de pains moulés. Bref, de tout, pour tous.

Plusieurs des membres de l'équipe de la Boulangerie d'Abercorn sont en poste depuis très



La Boulangerie croissanterie Abercorn est située au 15, rue Thibault Nord, dans le village éponyme et est ouverte du jeudi au dimanche, de 7 h à 16 h.

AR

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER des activités pour mars, avril et mai 2013
Calendar of events for March, April and May 2013
Tout le printemps/ Throughout the Spring

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

- 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

- **Société d'histoire de Sutton Héritage Sutton** - Consultation sur rendez-vous des archives historiques et généalogiques et des Cahiers d'histoire locale. Téléphone : 450 538-3222
Courriel : heritagesutton@bellnet.ca

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

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

MARS 2013

- **February 23th**, 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. Information : the Cancer Research Society at 1-800-766-2262 ext 250 or www.skionspourelavie.ca

- **23 fév.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle de Soizick Hébert qui présente: Jackie en Concert. Répertoire diversifié et comique.
Entrée : 20 \$ Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **23 fév.**, 20 h, Hotel Horizon : Souper au cochon braisé pour souligner le 40e anniversaire de Sutton-en-Haut. Billets 25\$.
Info : 450 538-6464 info@arbresutton.com www.pleinairsutton.coop

- **Jusqu'au 23 mars**, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, **Projet « Autour d'une exposition »** (24e édition) permet aux jeunes de visiter une exposition et de participer à un atelier de création : du **4 au 22 février**. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- **Jusqu'au 24 mars**, Galerie Arts Sutton, **Encan-bénéfice** : Une quarantaine d'artistes, proposent leurs créations dans le but de soutenir financièrement la galerie. Info : 538 2563 ou www.artssutton.com

- **Jusqu'au 30 mars**, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, **Projet Claudine Rivest**, thèmes et inspirations FEMME. Vernissage le 2 mars. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- **2 au 30 mars** (vernissage 9 mars 14-16 h) Centre d'art de Dunham : Claudine Rivest présente l'exposition **Corps mythique au féminin**. Oeuvres rassemblées selon le fruit de l'exploration de médiums variés: du fusain, de l'encre, de la peinture acrylique et à l'huile en passant par la sculpture en argile et la marionnette en papier mâché.
Info : 295-2621

- **2 mars**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Spectacle, Michèle Chouinard. Michèle is an award-winning Smithsonian Folkways recording artist, with a radiant, compelling voice. Admission : 15 \$
Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **2 mars**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Spectacle Catherine Major. Elle vit ses chansons en symbiose avec son instrument, le piano, ainsi qu'avec ses musiciens, et ce, jamais sans cette ardeur et cet embrasement qui n'appartiennent qu'à elle. Entrée : 35 \$
Info : 263-0888 ou www.surlascenedavignon.com

- **March 4**, 2 pm, The Canadian Club, **"Preserving Our Agricultural History"** by Caroline Gosselin, Physiologist-Endocrinologist, Founder & Manager of the Miner Heritage Farm. Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information: 450 266-7552
www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- **7 mars**, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : Titre à confirmer Entrée 10 \$. Info : 450 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **9 mars** à 18 h SOUPER-BÉNÉFICE DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE, Porc braisé sur la broche à l'Hôtel Horizon : 20 \$/adulte et 10 \$/enfant de moins de 12 ans. Billets en vente aux endroits suivants : Bureau d'information touristique de Sutton, Au naturel, Cafetier, NetConnect. Rens. ou réservation : 450 538-1919 ou benevole.sutton@gmail.com

- **14 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

- **17 mars**, Levée de fonds 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**, 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

- **23 mars au 27 oct.**, *Musée d'histoire et de la communication de Sutton*, exposition temporaire qui fait connaître les aspects de la **Prohibition** dans les bars clandestins et les salons de maisons closes de la période dans la région.
Info : www.prohibitionsutton.org ou 450 538-2883.

- **25 mars au 14 avril**, Galerie Arts Sutton, « **Autour d'une exposition** » permet aux jeunes de visiter une exposition de l'artiste **Monique Genest** et de participer à un atelier de création. Hélène Lessard et Lucie Champoux animeront les ateliers. Vernissage : 27 mars de 11 h à 13 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **28 mars**, 19 h30, Église anglicane Grace, 52, rue Principale Sud à Sutton. La Société Temps Libre présente une conférence sur le vieillissement de la mémoire, donnée par Georges Aird, md, professeur retraité. Ouvert à toutes et tous. Entrée : 10 \$.
Réservation recommandée : 450 538-3135

AVRIL 2013

- **6 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

- **7 avril**, 13 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier. Cine Historia : le film *Disappearances*. Le visionnement sera précédé d'une présentation des personnages de Wild Bill et de Quebec Bill Bonhomme et de leur expédition de 1932. Entrée : 10 \$
Info et rés : 450 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- **April 8**, 2 pm, The Canadian Club, "Appalachian Corridor: Protecting Biodiversity in Southern Eastern Townships" Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information: 450 266-7552
www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- 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, le soleil le permettant. Info : 450 538-2545
www.montsutton.com

- **13 avril**, 19 h 30, Église anglicane Grace, 52, rue Principale Sud, à Sutton. La Société Temps Libre présente Les vins du Québec : conférence par Benoit Lajeunesse, Ouvert à toutes et tous. Entrée : 10 \$.
Réservation recommandée : 450 538-3135

- **13 avril**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Spectacle Matt Andersen. Cet auteur compositeur-interprète privilégie le blues aux accents du delta du Mississippi et son récent album Coal Mining Blues constitue un riche filon de nouvelles chansons.
Entrée : 25 \$ Info : 263-0888 ou www.surlascenedavignon.com

- **April 13**, 1pm to 4pm, Owl Hoot Maple Farm, 21th annual "Sugaring Off" fundraiser for the BMP Hospital. Adults: \$8, Children (4-10) \$5
Info: 450 248 3616

- **19 avril au 27 mai**, Galerie Arts Sutton, **Annabelle Fouquet** : photographie sur les femmes autochtones. Vernissage : 21 avril de 11 h à 13 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **24 avril**, 19 h 30, Galerie Rouge • art contemporain, au 126, rue Principale, espace 101, Cowansville. La Société Temps Libre présente Vivre sans savoir. Conférence donnée par Yves St-Arnaud. Ouvert à toutes et tous. Entrée : 10 \$.
Réservation recommandée : 450 538-3135

MAI 2013

- **4 mai**, à 20 h, Sur la scène Davignon, Spectacle NATALIE CHOQUET-TE, Opérazz, c'est la rencontre rigolote historique d'une Diva pognée et d'un Jazzman cool. Super répertoire allant de Puccini à Oscar Peterson en passant par Gershwin et Verdi.
Entrée : 40 \$ Info : 263-0888 ou www.surlascenedavignon.com

- **5 mai**, Défi Côtes Sutton, Parc municipal Goyette-Hill, rue Western. Courses sur route : 1 Km Enfants; 5,4 Km Marche / Course; 10,2 Km Course; 21,24 Km Course. Un repas santé à l'arrivée. Musique, exposants, jeux pour enfants et nombreux prix à gagner. Horaire, inscriptions : www.deficotesutton.com 450 538-8455

- **May 6**, 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 www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- **11, 12, 18, 19, 20, 25 et 26 mai** de 11 h à 16 h. Salle Communautaire de Sutton Jonction : une exposition de photos anciennes et plus récentes. Info : 450 538-8014

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

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

JUIN 2012

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

- **5, 6 et 7 juillet**, La Coupe des Amériques. Course cycliste par étapes. Bénévoles! rejoignez l'équipe. Info : 538-5808
ou www.coupedesameriques.com



**Antiquités
G. Chamberland**

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

2 MAGASINS → 2535 CH. NOISEUX
→ 3766 PRINCIPALE
DUNHAM, QC
JOE 1MO

Tél.: [450] 295-1190/1490
Email: antiquesgo@sympatico.ca
www.antiquesgc.ca

Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

Louise St-Pierre
Notaire / Notary

Testament, mandat d'inaptitude, homologation de mandat, coaching successoral

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

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC
Pharmaciens

Service de livraison gratuit

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

Affilié à **brunet**

Désourdy
salons funéraires — funeral homes

Jean-Pierre et Robert Désourdy
Propriétaires

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

Une présence rassurante.

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

**ALARME
CONTRÔLE
ELECTRICITÉ**

RAYNALD POIRIER

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

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

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

Bureau de Knowlton
123, ch. Lakeside, Lac-Brome, Qc
(450) 242-1166



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

www.coldbrook.ca



Sutton: À distance de marche de la chaise 1 Ouest au mont Sutton, de la piste zéro et des sentiers pédestres, maison de ville de 3 càc très bien décorée. Salle familiale.

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



Sutton: Au Mont-Sutton, spacieux condo ski-in ski-out de 3 càc vendu entièrement meublé et équipé. Très éclairé avec vues sur les montagnes.

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



Sutton: Magnifique condo ski-in ski-out, tout en haut du chemin Boulanger. Sur 2 étages, 3 chambres à coucher, 2 salles de bains et beaucoup d'espaces de rangement, même pour les vélos. RDC au plan ouvert. 295 000 \$

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



Val-Sutton: 2 condos de 2 chambres près des pistes de ski et sentiers pédestres du mont Sutton, avec accès à la piscine et aux terrains de tennis.

149 000 \$ chacun
Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Sutton: Chalet en montagne au mont Sutton, de construction récente, vue sur la montagne. Positionnée sud-ouest, cette propriété est très éclairée avec sa grande fenestration. 275 000 \$

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



Sutton: Terrain boisé de 12+ ac. près de Glen Sutton, sur chemin sans issue. Possibilité de vue au sud sur les montagnes du Vermont, de la rivière Missisquoi et au nord sur les massifs du mont Sutton.

Pierre Leblond, c.i.
John Boudreau, c.i.a.
(450) 538-0123



Sutton: Beau grand terrain de 5 acres avec droit de construire. Beaucoup d'arbres matures, facile d'accès avec entrée établie, source d'eau, ruisseau et vue des montagnes. 95 000 \$

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



Abercorn: Maison centenaire pièce sur pièce reconstruite minutieusement sur 25 acres de forêt magnifique. Domaine de campagne très unique avec chalet séparé de 2 càc. 887 000 \$

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



Abercorn: Construction charpente en bois avec un plan moderne à aire ouverte, toit cathédrale. Terrasses vues vers le sud et l'ouest sur les montagnes, étang. 586 000 \$

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



Sutton: Charmante maison de 4 càc dans les montagnes, terrain boisé, cul-de-sac. Planchers et boiseries en cerisier, grande cuisine centrale, espaces de vie à aire ouverte. Entre Sutton et Knowlton. 379 000 \$

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



Abercorn: Plain-pied de 3 càc sur plus d'un-demi ac. de terrain, à distance de marche du village. Grand studio-atelier, idéal pour menuisiers, artistes ou pour entreprise. Près de la frontière. 179 000 \$

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



Sutton: Chalet de 3 càc complètement rénové (2011) à quelques min. du mont Sutton. Entretien minime dans cette maison prête à vous accueillir. Planchers chauffants et grand balcon. 235 000 \$

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



Sutton: Domaine de 25 acres sur le flanc s.o. des montagnes de Sutton avec vue du mont Pinacle. 6 000 pc d'espaces de vie, présentement un centre de méditation. Idéal pour centre de retraite yoga-méditation, ou domaine privé. 495 000 \$

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



Frelighsburg: Terrain agricole de 40 acres dans les collines. Opportunité d'exploiter petit verger avec grand potentiel. Bon rendement avec variétés en demande. Plantation forestière aménagée et vue sur mont Pinacle. 385 000 \$ +tx

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



Sutton: Une perle victorienne dans un environnement privé de 5 acres. Avec 400' de frontage sur la rivière. Belle maison de 6 càc, plafonds de 9', boiseries d'origine. 795 000 \$

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



Sutton: Maison de campagne de 5 càc dans un décor naturel boisé de 4,5 acres. Fenestration abondante, planchers de bois franc exotique, plafonds de 9', cuisine gourmet. À quelques min. du mont Sutton. 799 000 \$

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



Sutton: Somptueuse propriété privée avec un charme indénié sur plus de 2 ac. à quelques mi-minutes du village. Grande pièces élégantes incluant 4+ ch., 3 s.d.b, solarium, foyer et plus. Chutes magnifiques, étang et garage double. Un petit pa-radis clé en main. 529 000 \$

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



Sutton: Cessez vos recherches. Superbe maison de 6 ch. sur un terrain privé de 2 acres. Cette propriété offre toutes les commodités du mode de vie contemporain. Chambre princ. avec sdb attenante au r-d-c et de grands espaces de vie, vue sur le mont Pinacle. 785 000 \$

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



4 & 5 Durkee -Trésor de West-Brome: Maison (1913) de 2 étages restaurée avec goût +Atelier-garage avec espace d'entreposage et appartement au 2e. Situé sur 2 acres. 578 000 \$ (10301815)

Lilian Sharko
Reginald Gauthier, c.i.
(450) 242-1166



La vie en campagne mais près de tous les services. Chalet ensoleillé bien entretenu sur un terrain de 2,48 acres, privé, plafonds hauts, pièces spacieuses, étang baignable, ruisseau. 335 000 \$ (10301815)

Lilian Sharko
Reginald Gauthier, c.i.
(450) 242-1166



Unique! Privé et paisible. Bien construite, spacieuse maison principale surplombant un étang baignable et un beau ruisseau. Deuxième résidence, garage détaché, serre +++ 1 475 000 \$

Lilian Sharko
Reginald Gauthier, c.i.
(450) 242-1166



Sutton: Terrains boisés constructibles de 20 750 pc à 29 400 pc. Certains avec vue sur le mont Sutton, d'autres avec vue sur Bromont. 125 000 \$ à 135 000 \$

Lilian Sharko
Reginald Gauthier, c.i.
(450) 242-1166



Sutton: Vaste domaine situé sur un chemin tranquille. 146 acres de prés et de forêts. Vues et couchers de soleil incroyables. À quelques minutes de Knowlton et de Sutton. 1 340 000 \$.

Manon Legros
& Anthony Thomson, c.i.
(450) 242-1166



Sutton: Maison sur 30 acres. Beaucoup d'espace. Trois chambres, 2 salles de bains, garage double séparé et atelier. 499 000 \$ (10347631)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Duplex avec commerce -Très belle propriété bien entretenue au fil des ans en plein coeur de Sutton. Commerce Le Cotillon. 339 000 \$ (10469226)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Duplex récent - Beaucoup de possibilités pour ce duplex. Très bien situé et près de tout. Bon investissement pour location ou propriétaire occupant. 379 000 \$ (10871485)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Hydro rendu. En pleine montagne et à quelques kilomètres du beau village de Sutton. Facile d'accès. Vue imprenable. 250 000 \$ (10500373)

Pascal Renneson, c.i.a.
(855) 668-7065



Sutton: Propriété unique près du village sur 5,6 acres bordés par un ruisseau et un beau boisé. Pièce-sur-pièce retirée du chemin, sur terrain bien aménagé. Assez grand pour construire 2 maisons! 675 000 \$

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



Sutton: 4 acres, étang, vue, prés. Gîte touristique, 5 càc et 6 sdb. Terrain dégagé, vues panoramiques et couchers de soleil. Idéal pour amateurs d'activités de plein air. 625 000 \$

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



3,2 ACRES AVEC RUISSEAU: Un chalet de 3 CAC sur un endroit très privé sur un chemin de campagne loin des soucis de la ville. Région de ski et de plein air! 195 000 \$

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