

**PRINTEMPS
SPRING 2015**

Volume 32 no 3
32 ans / 32 years

LE TOUR
www.letoursutton.com

GRATUIT
FREE
Sutton
Dunham
Frelighsburg



Concaténation
Gracia Lachance Mercier
Calendrier des activités
Calendar of events

Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page				
Activités, sports, loisirs, attractions	Alpagas Sutton (activités éduc., boutique)	538-1538	33	Métiers, services professionnels	Kokûn design (décoratrice intérieure)	538-5455	17				
	Balnéa (réserve thermique)	534-0604	13		La Forge D'Oil	538-0891	15				
	Coop Gym Santé Sutton	538-0313	8		Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeut.)	538-6767	9				
	Érablière Papy-Pierre	538-4046	16		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	3				
	Érablière Hilltop	(514) 820-5007	5		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	21				
	Le nid de Poule (cabane à sucre)	248-0009	22		Studio Sénik	538-5687	6				
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	13		Toiletage et spa Espace Zen	330-3054	12				
	Louise Morel (atelier de danse)	(514) 388-6925	6		Vétérinaires Mountainview	263-6460	9				
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	10		Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif)	538-6060	33				
	Nathalie Berger (QiGong)	298-1463	35		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	34				
	Par 3 Golf Domaine Beauregard	525-2480	22		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	521-7405	9			
	Qi Gong des Saisons (exercice, méditation)	242-1559	35			Excavation François Côté	538-2516	15			
	Satya Yoga	(579) 436-8686	29			GPS Construction	1-866-477-6940	34			
	Selma Ludmer (cours de piano)	538-2372	22			La Charpenterie	775-0982	30			
	Assurances, services financiers	Caisse Populaire Desjardins	263-1393			13	Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	32		
		Jean Marineau (assur., investis. AGIR)	1-877-638-0202			31	Les Maisons Trigore	775-5630	8		
	Alimentation/Food	Atelier Bouffe (cadeaux) Au Diable Vert (viande Highland bio) Au Naturel (aliments naturels) Boulangerie Abercorn Bakery Canards Lac Brome (boutique gourmet) Chez Matis (traiteur, plats cuisinés) Crème et Myrtilles (pâtisseries, traiteur) Dessine-moi un pain IGA (épicerie) Le comptoir du marchand de thé Les Jardins de la Colline Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ) Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.) Eden Foods	538-2766			11	Légal	Marcel Tétrault (notaire)	538-3577	21	
			538-5639			8		Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	12
538-3720			16	Atelier Johanne Béland	538-0605	34					
538-6453			25	Eden Greig Muir	298-1212	12					
242-3825			19	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166			28		
538-6444			5		Immeubles Dwyer	298-5341		32			
538-4343			8		Jean Lacroix (Re/Max)	578-4008		8			
558-1614			16		John Boudreau (Coldbrook)	531-5252		34			
538-2211			25	Les condominiums Frelighsburg	298-5202	24					
538-2002			17	Luc Giguère (Re/Max)	531-5886	9					
263-5997			16	ReMax Knowlton	242-1113	4					
298-5202			12	Royal LePage Action	538-3800	36					
263-3030			22	Sébastien Kaempf (Re/Max)	538-1555	34					
1-888-424-3336			14	Sotheby's International	577-0272	23					
Boutiques			Les Stores Sutton Plaisirs Tabous (érotique)	538-5151	10	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	22		
				266-7393	20		Bistro Beaux Lieux	538-1444	22		
				Vêtements/Clothing	Boutique Nath'Elle		538-0292	2	Le Cafetier	538-7333	5
					Urbaine des Champs		538-2573	30	Lyvano	298-1119	16
	Antiquités	Curio (brocante baroque)		538-2573	30		Tartin'izza Café	538-5067	13		
				243-0058	11		avec licence de bar	Auberge et Spa West Brome	266-7552	18	
Artisanat, art	Atelier Pluriel et Singulier (poterie) Kokûn (bijoux et accessoires) Les Imagiers	248-3527	15	Mocador Pub	538-2426	25					
		538-6116	31	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	21				
		538-1771	20		Dre Snezana Stanojlovic	243-0005	35				
Fleuristes, jardins, paysagement	Debbie Hornig Dubois Aménagement GraminiForme (paysagiste, consult. horticole) La Ferme Verte (fleurs et produits de la ferme) Les potagers des nues mains (légumes bio) Pépinière S.G. (plantation d'arbres) Plantation des frontières	243-0890	21		Esthé Bella	538-0180	35				
		242-1992	15		ExpertDent	538-1767	9				
		522-0650	15		Le Corps Passage (art-thérapie, Qi-Gong)	284-0588	35				
		538-6969	30		Mieux-être Sutton (regroup. de professionnels) voir annonce	26-27					
		531-0508	16	Pharmacie Brunet	538-0055	21					
		298-1431	33	Coiffure/ Hairdressers	Barbier Mahoney	915-9259	12				
248-3575	22	Coiffure Lise Gervais	538-3853		21						
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont Les Caprices de Victoria	538-3227	3	Soins, massages	Daniel Laberge (massot., méditation, yoga)	538-3676	35				
		538-1551	12		Véhicules, accessoires	André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433	32			
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches Le Pleasant	538-5799	3	Auto Place (entretien)		538-2236	32				
		538-6188	31	Mécaniciens Famille Morse (entretien)		538-2308	8				
Métiers, services professionnels	Complexe Funéraire Brome-Missisquoi Claude Migué (arpenteur-géomètre) Denise Verville (initiation au tarot pratique) Désourdy salons funéraires For.Éco (ingénieur forestier) Fournier et Tremblay (arpenteurs-géomètres) Informatique CB (vente, service, entretien)	266-6061	21	Automobile		Cowansville Toyota/Mazda/Nissan	263-8888	7			
		263-5252	21	Motocyclettes		Atelier Motosport	263-6902	20			
		295-3462	6								
		263-1212	34								
		242-1366	16								
		263-8333	34								
		263-2384	25								

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
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- et plus

Les Nouveautés
"Printemps/Été"
sont arrivées!



- Lingerie Elita

Articles
en liquidation
-50% à -70%
à l'année

- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

(450) 538-0292 • Une seule adresse : 22, rue Principale Nord, Sutton • Ouvert 7 jours par semaine

Tourner la page

C'est à titre de président du Bureau du tourisme et de congrès de Sutton (BTCS) en 1982 que j'ai proposé la publication d'un journal pour améliorer la communication entre citoyens et visiteurs. D'une pierre deux coups, le surplus permettrait le financement des activités du BTCS.

Le premier numéro de seize pages du journal Le Tour parut à l'automne 1983. Une petite équipe de trois, Betsy Johnson, Daniel Paquette et moi, s'occupait des ventes et de la rédaction et se rendait à Magog pour la durée du montage (deux à trois jours consécutifs). Au fil des années, le journal prit de l'ampleur et la tâche devint trop lourde pour des bénévoles. Le BTCS a donc embauché différentes personnes pour s'occuper de la publication.

Avec la fondation de la Corporation de développement économique et touristique, le BTCS perdait sa raison d'être, sauf pour la publication du journal et quelques projets en cours. L'intérêt pour l'organisme s'estompait peu à peu. Ainsi, en 1998, lors d'une conversation anodine, Daniel Paquette m'annonçait qu'il abandonnait le poste d'éditeur et de responsable du journal. Alors, je lui ai proposé un partenariat par lequel on ferait l'acquisition du journal pour le transformer au présent format. La proposition fut acceptée et Le Tour rhabillé prit de l'ampleur et connut un franc succès.

Daniel était responsable de la rédaction et du montage, un lourd travail accaparant qui a fragilisé sa santé au point qu'il a dû quitter l'entreprise. Le concours de deux professionnelles de la région et la multiplication de collaboratrices et de collaborateurs de tout acabit (identifiés dans la capsule au bas de cette page) ont permis de faire prospérer le journal.

Maintenant, il faut propulser Le Tour vers le futur pour continuer sa concaténation. Le besoin exige la communication, la communication entraîne le développement, le développement attire les adeptes, les adeptes fournissent les ressources, les ressources assurent le raffinement, le raffinement procure le succès, le succès engendre l'utilisation, l'utilisation suscite la conservation, la conservation délimite l'accès, l'accès promet le plaisir d'être et de vivre, vivre génère le besoin...

Or le besoin de l'heure est la relève. Pour ma part, j'ai eu tant de plaisir à diriger Le Tour et à partager mon travail avec une panoplie de gens dévoués à mieux faire connaître ce que notre merveilleuse région a à offrir.

Sur invitation, Geneviève Hébert accepte un nouveau défi en devenant la nouvelle propriétaire et editrice du Tour. Elle assurera sa continuité et la poursuite de sa concaténation. Cela, vous le remarquerez par le contenu de ce numéro qu'elle a dirigé du début à la fin. Je vous assure que sa passion et son dynamisme vous réjouiront. Pour cette fois encore, il me revient de vous souhaiter bonne lecture!

Denis Boulanger

Turning the page

It was in 1982, as president of the *Bureau du tourisme et de congrès de Sutton* (BTCS), that I proposed we publish a paper to improve the communication between local citizens and visitors. Killing two birds with one stone, the surplus would also finance the activities of the BTCS.

The first issue of the Journal Le Tour had 16 pages and was published in the Fall of 1983. A small team of three, Betsy Johnston, Daniel Paquette and I, took care of the sales, the writing and editing and, for 2 or 3 consecutive days, we'd travel back and forth to Magog for the duration of the set up. As the paper progressed, the task became too cumbersome for volunteers. The BTCS then hired different people to handle all aspects of publishing.

With the advent of the *Corporation de développement économique et touristique*, the BTCS, other than publishing the paper and a few other sundry projects, lost its usefulness. Interest in the organisation was slowly faltering. Thus, in 1998, during an anodyne conversation, Daniel Paquette advised me that he would be resigning as editor and head of the paper. I countered with a proposal of a partnership by which we would purchase the paper and transform it to its current format. The proposition was accepted and the spruced-up Tour gained in importance and became a great hit.

Daniel was responsible for the editing and the graphic design, such demanding work weakening his health to the point where he had to leave the business. The support of two professionals of the area and the multiplication of contributors of many types (identified in the masthead at the bottom of this page) allowed the paper to prosper.

It is now time to propulse Le Tour into the future to continue its concatenation. Needs require communication, communication leads to development, development draws users, users supply resources, resources insure refinement, refinement procures success, success leads to utilisation, utilisation sparks conservation, conservation delimits access, access promises the joy of being and living, living generates needs...

Hence the need of the hour is succession. For my part, I have derived much pleasure directing Le Tour and sharing my work with an array of people devoted to promoting all that our marvellous region has to offer.

Upon invitation, Geneviève Hébert accepts this challenge by becoming the new owner and editor of Le Tour. She will ensure continuity and the pursuit of its concatenation - something noticeable in the content of this issue that she managed from beginning to end. I promise that her passion and dynamism will delight you.

Once again, it belongs to me to wish you happy reading!

Denis Boulanger

SOMMAIRE

Au biberon, nous concaténions sans que nous le sussions	4
The nudist camp next door	5
Montée de lait (sans lactose)	6
Le Centre d'action bénévole de Sutton en chiffres et en histoires	6
Plaisirs garantis!	8
C'est le temps de vous inscrire pour recevoir vos paniers...	8
Henrietta Antony 1932 - Jan. 13, 2015	10
Links in a chain	10
Connections	11
Down the Rabbit Hole on a Magic Carpet	12
Neptune, un bel exemple de cause à effet!	13
Bande dessinée	14
L'arrivée de ma jeune soeur	15
Ki Breathing Meditation	16
Le printemps à la galerie Arts Sutton	17
Gracia Lachance Mercier, une palette de sons et de couleurs	18
Centre d'Art de Dunham	19
Notre parc n'est pas (encore) en parc	20
L'effet de concaténation sur une vie	21
Cédric Lemoine Cotton, médecin et maire de Cowansville	22
Cycle	23
Mr. Mott vs. The Crown	24
La concaténation de l'écriture : un enchaînement de symboles	25
Les nouvelles frontières du toilettage	28
La Galerie Art Libre a le vent dans les voiles	29
Entreprendre un projet de baccalauréat en arts visuels...	30
Mois après mois, formes, couleurs et visions s'enchaînent...	31
Sol, suttonesstradinaire!	31
À la manière des tuiles sur un toit	32
Honestly	32
Le chaînon manquant	33
Chains of events	34
Calendrier régional	35

À la Une / Cover : Gracia Lachance Mercier Voir p.18

Publié par 9063 2738 Québec inc.
C.P. 810, Sutton, Québec, JOE 2K0
450 538-2760
letoursutton@hotmail.com • www.letoursutton.com
Abonnement annuel / yearly subscription
15 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditeur

Denis Boulanger

Rédactrice en chef francophone

Danièle Crevier

English editing

Sandra Prévost

Collaborateurs

Céline Brodeur, Laurent Busseau, Nicole Côté, Heather A. Darch, Lu Emanuel, Michel Guibord, Aurelien Guillory, Geneviève Hébert, Mathilde Hébert, Janna Hubacek, Robert Joannisse, Marlène Johnson, Mireille Joly, Anik Kelly, Daniel Laberge, Daniel Laguiton, Lawrence Lefcort, Stéphane Lemardel, Richard Leclerc, Patricia Lefèvre, Brigitte Messier, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Brigitte Normandin, Wilder Penfield, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Rachelle Singh, Gaël Steinmetz, Eddy Szczerbinski, Peter Turner, Ramon Vitesse.

Administration

Denis Boulanger, Geneviève Hébert

Correctrices d'épreuves

Paule Lorin, Sandra Prévost

Ventes

Denis Boulanger : 450 538-2760
Louise Charbonneau : 450 777-1222
Geneviève Hébert : 450 538-5630

Graphisme et montage

Louise Charbonneau

Impression

Payette et Simms inc.

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

Au biberon, nous concaténions sans que nous le sussions

Au moment de passer la barre du *Tour de Sutton* à Geneviève Hébert, l'espiègle Denis Boulanger a lancé à tous ses collaborateurs le défi de décortiquer et de conjuguer le verbe « concaténer », verbe qui, soit dit en passant, ne semble figurer dans aucune citation littéraire ou aucun poème connus du grand sorcier « Goût Gueule ». Rare ou d'usage spécialisé, il n'en désigne pas moins une opération courante, c'est du moins ce que la concaténation d'idées qui suit tente de démontrer.

Concaténer ne signifie rien d'autre qu'assembler des chaînes (con = ensemble, catena = chaîne), opération qui est, grosso modo, à l'écriture, ce que le « legato » est à la musique. Très utilisé en informatique où l'on concatène à tire-larigot des chaînes de caractères comme le prénom et le nom d'une adresse électronique, ce verbe est également utilisé en linguistique où il désigne l'enchaînement des éléments d'un texte, des arguments qui y sont développés ou, plus simplement, de mots ou de syllabes. Toute langue est, fondamentalement, un vaste réseau de concaténations, si bien que, comme monsieur Jourdain qui découvrait, stupéfait, dans *Le Bourgeois gentilhomme* : « Par ma foi! Il y a plus de quarante ans que je dis de la prose sans que j'en susse rien », chacun de nous peut affirmer : « Encore au biberon ou au mamelon, je concaténais sans que je le susse ». Pour tout dire, cela fait tellement longtemps que je concatène qu'il y a des jours où j'en ai marre, marabout, bout de ficelle, selle de cheval, cheval de course, course à pied, pied-à-terre, Terre de Feu, feu follet, lait de vache, vache de ferme, ferme ta boîte, boîte à sucre, sucre de canne, canne à pêche, pêche à la ligne, ligne de fond, fond de culotte, culotte de zouave, zouave d'Afrique, fricassee, c'est assez, j'en ai marre, marabout...

Mise en garde : la concaténation en boucle (appelons-la « concaténomane ») est une affection très répandue et mieux connue sous les noms de « rumination mentale », « pensée circulaire » et « troubles obsessionnels compulsifs (TOC) ». Le catéchisme nous présentait l'enfer comme un brasier alors que, selon la *Divine Comédie* de Dante, il s'agirait d'un lac gelé : les candidats à la damnation auraient donc le choix entre le bronzage intensif et le camping d'hiver. Mais à bien y penser, l'enfer ne serait-il pas plutôt la roue de hamster où l'homme concatène mentalement du berceau à

la tombe en essayant de se convaincre et de convaincre ses semblables qu'il a raison et qu'il progresse?

Cercle vicieux quand on s'y laisse enfermer, la concaténation est, par contre, fort pratique pour élargir un propos en passant plus ou moins discrètement du coq à l'âne. Le risque est évidemment que, de fil en aiguille, le propos finisse par paraître décousu ou cousu de fil blanc. Ainsi, une comptine concaténée comme « trois p'tits chats, chats, chats, chapeau d'paille, paille, paille, paillason, son, son, son, somnambule, bulle, bulle... » peut déboucher sur l'affirmation que l'environnement où nous évoluons n'est pas une concaténation de bulles isolées les unes des autres, mais un Tout sans colle ni couture, et que tout objet considéré comme une entité distincte est une pure fiction obtenue par découpage mental dans un plan conceptuel. L'aspect pratique de la pensée rationnelle à laquelle nous devons de pouvoir contrôler certains aspects matériels de notre existence est indéniable, mais le danger est grand de perdre de vue, grisés par les prouesses de la raison, la différence essentielle entre un monde virtuel reposant sur une concaténation de concepts, aussi trompe-l'œil et dynamique soit cette représentation, et le monde réel, naturel, vibrant et continu. Quatre siècles d'adhésion au « Je concatène donc je suis » du cartésianisme ont allongé chronologiquement notre vie, mais le prix en a été un sérieux recul par rapport à la pleine conscience.

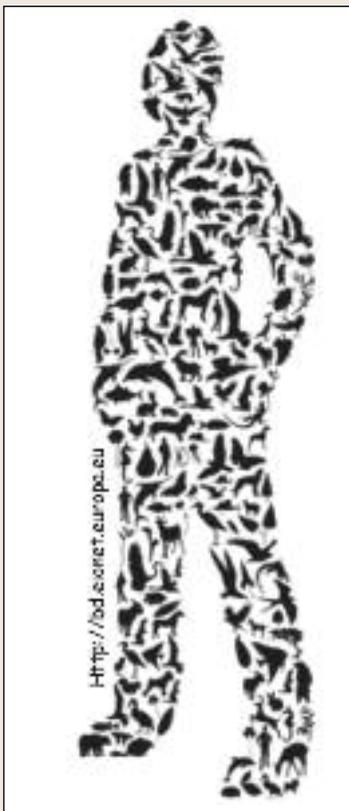
Un exemple parmi tant d'autres : le corps humain que nous considérons si souvent comme une entité isolée est en réalité en échange permanent avec l'environnement. Chaque respiration est un emprunt de quelque dix mille milliards de milliards de molécules d'oxygène et d'azote, suivi de la restitution, sous forme de gaz carbonique, de centaines de milliards de milliards d'atomes de carbone puisés dans les

dizaines de tonnes d'aliments que chacun consomme durant sa vie. Chaque jour, environ vingt milliards des cellules de notre corps meurent et sont remplacées par de nouvelles cellules, si bien qu'il ne reste pratiquement rien de notre corps initial après une quinzaine d'années. Faire « peau neuve » est encore plus rapide puisque l'épiderme se renouvelle entièrement en 5 à 6 semaines! Que ce corps dont les organes sont constitués en majorité d'eau (85 % dans le cas du cerveau!) perde 1 % de son eau et nous avons soif, qu'il en perde 5 % et la déshydratation nous terrasse, qu'il en perde 10 % et nous sommes morts. Se croire isolé ou autonome est donc une grave hallucination. L'interdépendance de notre corps et de son environnement s'étend, en fait, à TOUT ce qui constitue le Cosmos, et l'affirmation du géologue américain Thomas Berry est à prendre à la lettre : « L'univers n'est pas une collection d'objets mais une communauté de sujets ».

Notre époque passera à l'histoire comme celle qui, bien que disposant d'outils lui permettant de prendre conscience de l'interdépendance de tous les règnes (minéral, végétal, animal, humain et autres), aura fait preuve de la plus grande irresponsabilité en détruisant l'océan de biodiversité où nous baignons. Cet « écosuicide » sans précédent revient à « couper la branche sur laquelle nous sommes assis ».

Pour conclure, je salue et je remercie Denis et ses collaborateurs de la première heure et des années qui suivirent d'avoir su mettre au monde et concaténer les numéros d'un périodique qui donne voix aux divers maillons de la chaîne socioculturelle suttonnaise. Bienvenue à Geneviève, notre nouvelle « concaténatrice » en chef!

Daniel Laguitton
www.granby.net/~d_lag



REMAX LAC BROME
450.242.1113

www.remaxlacbrome.com
Remax Professionnel inc.
Agence immobilière | Real Estate Agency
91-2 Lakeside, Lac Brome, JOE 1V0



SANDRA WILLIAMS

Courtier immobilier | Real Estate Broker

C 450.531.8464

sandra@remaxlacbrome.com

NADIA ST-LAURENT

Courtier immobilier résidentiel | Residential Real Estate Broker

C 450.330.1930

nadia@remaxlacbrome.com



SERVICE LOCAL · CRÉDIBILITÉ · VISIBILITÉ INTERNATIONALE

504 ch. Benoît – Sutton | 750 000 \$

Propriété comprenant 100 acres composés de pâturages, boisés & verger. Que ce soit du terrain ou de la maison, les vues des montagnes sont imprenables. – Nice 100 acre property including fields, woods and an orchard with superb mountain views. The country at it's best!



46 Morin Hill – Brome | 739 000 \$

Nichée en hauteur et à l'abri des regards, entre Sutton et Lac Brome, cette majestueuse propriété avec ses 4 foyers est sise sur 83 acres de pâturages et boisés. – Nestled in the country side and secluded from neighbors, between Sutton and Brome, this spacious home offers 4 fireplaces and is sits on 83 acres.



The nudist camp next door

My big brother Hal and I grew up on a farm near Ellisburg, in Quebec's Eastern Townships. After Christmas, back in 1982, we were down at the rink trying out my new goalie stick. Serge, the biggest guy in Grade 6, and who had a real moustache, wanted my old goalie stick for his girlfriend. If I gave it to him, he would tell me something top secret. Hal said, "Come on Chris, give him the stupid thing."

When I gave Serge the stick, he told us there was a secret path through the woods that led to a hidden lookout over one of the biggest nudist camps ever. We were blown away. Hundreds of naked people, only a 10 minute bike ride from home.

It was the longest winter of our lives. We followed the almanac, which foretold an "early spring". Finally, after several "false" thaws, Good Friday dawned sunny and warm. We hopped on our bikes and raced off to the path. We hid them in the woods and headed up the trail. It was too early for leaves to give cover.

We heard a tractor in the camp: a sure sign that there were people there. We peeked out from behind the lookout rock. What a letdown! A man was driving a garden tractor pulling a load of branches. He was wearing an Expos cap, a Boston Bruins sweater and work boots. That's all! When he turned the corner we could see his face.

"Jesus Murphy", Hal said, "it's Jean-Louis, the Zamboni driver."

Next time we went back to the "nudie lookout" was on Victoria Day weekend. There were about 10 of us up there. We were watching a naked mixed volleyball match. All of a sudden our German Shepherd, Barry, came out of the woods barking. He must have escaped from his pen. The players looked up and a few men started running toward us shouting.

The older guys were running ahead and I was losing ground. The howling posse of naked men was catching up. I was scared. Then Barry hurtled back past me toward them, growling and baring his teeth. The guys stopped and covered themselves with their hands shouting, "Non, non hostile!"

Then, one Sunday evening in July, coming back from sailing with Dad and his brother Arthur, we drove by the camp.

Dad said "Art, boys. Believe it or not that's the driveway to a huge nudist camp."

Art said, "Sure, Billie, another one of your fantasies." Dad stopped, backed up and swung into the driveway.

Hal and I froze. Just as we stopped at the high wooden gate it swung open. When a car came out, Dad drove right in!

In the distance, we saw a lot of naked people; cooking, playing tennis, swimming and just hanging out.

Uncle Art said, "Everybody, take off your shirts." He pulled his t-shirt over his head. Dad was giggling doing the same, and so we did too. Art said, "Now we're all in disguise, let's tour."

We were terrified. Uncle Art and Dad were nodding out their windows chatting to people, "Bonjour", "Lovely day", and stuff like that. I was frantic. "What if someone comes near the car and sees we have our pants on? They'll call the police."

Boy, were we glad to get back outside that gate.

Later that summer our Toronto cousin Donnie was visiting so we took him up the trail to show him. We'd just got to the rock when he said, "Isn't that your Dad?"

It was Dad all right. He was in a suit and tie. A golf cart was following with two naked angry women shouting things like, "En as-tu vu assez là?" He didn't seem upset.

We were horrified and humiliated that Donnie had seen it.

The next day when we came back from school, we were clearly in deep doodoo. Dad and Mum were waiting for us in the study where we always got our lectures.

"Why were you guys sneaking around while I was working?"

"Well..."

"The man who owned that camp is my client. He sold it last winter but the guy who bought it hasn't paid everything yet. You might have noticed that bulldozer work and tree cutting has been going on. My client didn't want anything changed there until he had been paid in full so it was agreed between lawyers that I would inspect the premises for him every two weeks." And more sternly, "It is not easy work you know, but I must earn my living."

Mother rolled her eyes.

Hal piped up. "Is it true that lawyers make \$100 an hour Dad?"

"Yes, that could be true."

"Now I know what I wanna be."

Short story by Peter Turner



Café Terrasse



Le Cafetier

9, rue Principale Nord, Sutton
450 538 7333

Ouvert tous les jours
de 7h à 19h



chez Matis



NOUVEL ARRIVAGE DE MEUBLES!

**Cuisine française
Made in Sutton
Traiteur / Catering**

- Saucisses « Ils en fument du bon » du Marché Jean-Talon
- Importation privée d'huile d'olive biologique du Liban

Plats cuisinés : spécialités différentes chaque semaine

- Bourguignon de bœuf ou canard
- Couscous garni
- Ballotine de canard aux champignons
- Tatin aux 2 saumons et épices
- Choucroute garnie

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

Idées-cadeaux

- Lampes en mosaïque de verre importées de Turquie
- Meubles en bois uniques importés d'Inde et d'Indonésie
- Boîte à épices, chandeliers, sculptures
- Sélection de produits fins et régionaux

Tourtières : au canard du terroir, à l'agneau de Kamouraska, à la dinde ou au saumon frais
Tourte aux fruits de mer ou bourguignonne
Quiches
Pizzas

50, Principale Nord, Sutton **450 538-6444**
Merc. au sam. 9 h à 20 h - dim. 9 h à 18 h



ÉRABLIÈRE
HILLTOP

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

REPAS du 28 février au 25 avril

Vendredi au dimanche
Mardi au jeudi (sur réservation)

- Ouvert pour la relâche
- Dégustation de tire et sirop d'érable
- Boutique de produits de l'érable sur place
- Location de salle disponible pour événements spéciaux
- Spécial samedi matin en famille

www.erablierehilltop.com



Montée de lait (sans lactose)

Le métier de cuisinier comporte une série de difficultés qui lui sont spécifiques. Horaires peu compatibles avec la famille, blessures fréquentes, gestion du stress, dépendances de tout poil. Pour la plupart, un certain équilibre finit par s'installer avec les années, alors que les autres se résolvent à réorienter leur carrière vers des professions plus... saines! Mais s'il est une calamité contre laquelle nous ne cessons jamais de pester, c'est la succession interminable d'allergies et restrictions alimentaires souvent psychosomatiques qui vont et viennent au gré de l'imagination sordide des rédacteurs de magazines populaires. Sans mentionner les publications pseudo-scientifiques partagées en masse sur fesse-bouc! Il suffirait qu'Éric Salvail confie dans les pages de l'Écho-Potins que sa vésicule va teeeeellement mieux depuis qu'il a retiré de son régime tous les aliments dont le nom comporte des voyelles pour transformer la vie de l'ensemble des cuisiniers du Québec en un foutoir ingérable.

Ceci étant dit, je ne nie absolument pas qu'au sein de la horde pullulante des suiveurs de modes qui ne sont allergiques qu'au fait de penser par eux-mêmes se trouvent un bon nombre de gens avec de réels troubles alimentaires. Par exemple, mon fils autiste de six ans suit un régime sans gluten ni caséine depuis deux ans. Pas parce que matante Chose a partagé un article douteux. Parce que sa mère et moi l'avons essayé. Parce que nous avons constaté une différence spectaculaire au niveau de sa disponibilité, de sa concentration et de son bien-être général. Or, nous faisons face au même problème que tous les gens *réellement* intolérants : le racket éhonté de l'industrie du sans-gluten. Les aliments sans blé se vendent bien souvent au même prix que le filet mignon de panda, sans parler de leur dis-

ponibilité et de leur qualité. Donc, pour éviter de consacrer autant de budget à notre épicerie qu'à notre hypothèque, nous avons dû nous adapter et apprendre à nous débrouiller. La pierre angulaire de mes expérimentations? Faire moi-même ma farine tout-usage. La recette est extrêmement simple : deux parts de farine de riz blanc, une part de farine de riz brun, une part de polenta (no600) et une part de fécule de tapioca ou de pomme de terre. Achetées en larges quantités, les composantes demandent un investissement de départ qui peut sembler onéreux. Mais le résultat à long terme est une économie substantielle qui ne demande pas plus d'effort que de mélanger quelques poudres dans un bol. De plus, il m'est très utile de disposer en permanence de fécule de pomme de terre pour épaissir les liquides et de farine de maïs pour cuisiner des accompagnements. Disons que mon garçon est un fervent adepte de la frite de polenta!

Si je n'ai pas jugé opportun de mentionner la problématique du lactose, c'est que nos épiceries regorgent de laits d'origine végétale à prix raisonnables depuis belle lurette, et que les déclinaisons non sucrées conviennent parfaitement comme substitut dans toutes les recettes que j'ai essayées, de la pâte à crêpes à la béchamel. Pour ce qui est des pains, biscuits et desserts à base de farine sans gluten maison, je vous laisse le soin de vous abonner au fil d'actualités de matante Chose qui, je n'en doute pas, regorge de recettes hypoallergènes.

Gaël Steinmetz

Le Centre d'action bénévole de SUTTON en chiffres et en histoires

J'ai demandé à plusieurs personnes plutôt érudites si elles connaissaient le mot « concaténation », en vain. Alors, je me suis permis d'en ajuster le sens et de créer un enchaînement d'idées et même de chiffres.

47

Nombre de bénévoles qui œuvrent actuellement au CAB (acronyme qui n'a rien à voir avec les taxis, le transport ne figurant pas parmi les services que l'on offre).

35

Nombre de personnes qui s'approvisionnent à la banque alimentaire en moyenne chaque mois. Parmi eux, des fidèles et des nouveaux, dont environ le quart sont des enfants.

17

Nombre d'élèves de l'École de Sutton qui participent cette année au service d'aide aux devoirs.

1000

L'Infolettre de Ressource famille Sutton est envoyée à près de mille lecteurs chaque semaine (oui, Ressource famille est aussi un service du CAB!).

28

Nombre de bébés ayant participé avec un parent à l'événement mensuel « Baby Drop-in » dans le cadre du projet *Outreach* pour les anglophones.

2340

Nombre de repas qui pourront être livrés à domicile par la popote roulante en 2015. Convalescents, personnes à mobilité

réduite, aînés et nouvelles mamans : ce service est pour vous!

10

Chaque mois, une dizaine de personnes en moyenne participent à la cuisine collective. Ils partagent ainsi le plaisir de cuisiner ensemble et repartent avec des plats économiques fabriqués maison.

1

Nous avons une personne en attente pour des visites d'amitié. Ce monsieur aimerait faire de petites marches et jaser une heure ou deux par semaine avec un bénévole.

13 000

Plus de treize mille dollars en dons de la communauté! Merci pour votre générosité et votre confiance! Cet argent sert à acheter des denrées pour la banque alimentaire et à offrir des services aux familles d'ici.

9

Neuf voix recherchées. Participez avec le CAB au nouveau projet de médiation culturelle du Cœur du Village. *Les Saturnies : petites chroniques de vie* sont une vitrine sur la richesse de l'expérience humaine avec ses soirées-cabarets dédiées à l'art du récit et aux histoires vécues en particulier. À l'honneur, le conteur expérimenté qui donne un second souffle à des anecdotes de la vie ordinaire, mais aussi, et surtout, le conteur novice qui a vécu une expérience marquante, drôle ou inusitée, et qui a envie de faire le saut, de partager son expérience devant un public. Chaque soirée est régie par un thème que les conteurs explorent souvent de

manière inattendue. Étant donné que chaque histoire est vraie et que chaque voix est authentique, ces soirées se situent entre le documentaire et le théâtre, créant une expérience unique, intime, et souvent éclairante pour le public. *Les Saturnies de Sutton* feront partie de la programmation de la Salle Alec et Gérard Pelletier. À noter dans vos calendriers, la première soirée aura lieu le **jeudi 16 avril** pour souligner la semaine du bénévolat. Venez y partager votre histoire!

Parfois, les chiffres parlent plus que les mots et parfois, ils nous saoulent. Que vous soyez bénévole, pour le CAB ou ailleurs, ou simplement engagé dans la communauté, c'est que vous ne comptez pas vos heures. Vous ne cherchez pas à « péter des scores » ou à impressionner les autres avec des statistiques. Au contraire, ce sont les échanges, les expériences humaines et les vies touchées qui comptent. Je vous invite donc à venir partager vos histoires et à venir nous rencontrer. Votre histoire sera la matière brute pour *Les Saturnies : petites chroniques de vie*. Au plaisir de vous y voir et, qui sait, de vous entendre!

Janna Hubacek

Coordonnatrice CAB Sutton

450.538.1919

www.cabsutton.com



Âme et Rythme

Soul Medicine Dance

Nous vous invitons à venir danser de façon libre et spontanée.

Dans un environnement sain, sans jugement, voire Sacré.

Une occasion de célébrer la magie de nos vies...



Salle communautaire de Grace Church,
52, Principale Sud, Sutton

Les dimanches 12 avril/17 mai/14 juin
(1 fois/mois)

de 16h à 18h (Ouverture des portes vers 15h50)
Coût : \$10

Animé par Richard Legault et Louise Morel,

Passionnés de rythmes et de Nature!

Info : www.ame-et-rythme.com

TAROT

from reading to learning

Tree of Life
90 minutes
50\$

Individual courses
15 x 2 hours sessions
20\$ / hour

Fortune telling is not my expertise.
This Tarot is about one's relationship
to the unconscious. A striking
alchemy of intuition and discipline.



Apprendre à lire le
TAROT



L'Arbre de vie
90 minutes
50\$

Cours individuels
15 sessions de 2 hrs
20\$ / heure

Prédire l'avenir n'est pas ce que je fais. Ce tarot permet de voir et de renforcer le lien conscient/inconscient. Une alchimie surprenante entre l'intuition et la discipline.

deniseverville@gmail.com

450-295-3462



Ébénisterie générale · Service de décoration
Plan de rénovation · Ameublement sur mesure
Spécialisation en bois recyclé
Design architectural · Restauration

André Dion, propriétaire

716, Chemin du Boisé, Sutton, Qc J0E 2K0

Tél.: 450.538.5687 / cell.: 514.298.5540

www.studiosenik.com / studiosenik@live.ca

GROUPE

GUY ST-LOUIS

COWANSVILLE

TOYOTA

MAZDA

NISSAN



3 CONCESSIONS - 1 ENDROIT
On répond à toutes vos exigences
VOILÀ POURQUOI ON REVIENT À
COWANSVILLE



cowansvilletoyota.com

cowansvillemazda.com

cowansvillenissan.com

RUE DE SALABERRY

450 263-8888



Les maisons
Trigore

Martin Demers
Frédéric Tremblay

Maisons neuves
Agrandissements
Charpentres

Tél.: 450 775-5630
trigore@yahoo.ca

HBO: 8347-8230-39 novoclimate

Jean Lacroix
Courtier immobilier agréé - Jean Lacroix Inc.
Franchisé indépendant et autorisé par
le RE/MAX Québec Inc.

RE/MAX
Professionnel

Votre courtier d'ici!
Your hometown broker!
Depuis / Since 1985

QSC

jeanlacroix.ca jeanlacroix@remax-quebec.com
Cell.: 450 578-4008 bur.: 450 538-4000

Mécaniciens Famille Morso

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

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

DISPENSER SUR PLACE

Viande Highland
BIOLOGIQUE

AU DIABLE VERT

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

MAINTENANT À SUTTON

Crème & Myrtilles
Pâtisseries - Traiteur

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

450 538 4343
10, rue Principale, Sutton

coop
gymsanté
sutton

Your new gym now open!
Votre nouveau gym maintenant ouvert!

50, Principale Nord, Sutton **450 538-0313**

Plaisirs garantis!

La Salle Alec et Gérard Pelletier, notre salle de spectacle suttonnaise, nous prépare un printemps tout en plaisirs.

Sa programmation se compose de musique, de théâtre, de poésie parlée ou chantée, de prestations de gens de la région, mais aussi de professionnels qui, entre l'Europe et les États-Unis, s'arrêteront chez nous.

Pour tous les goûts

Le Ciné-Cabaret a du neuf à offrir. En effet, en collaboration avec le Festival du film de Montréal *Youngcuts*, une soirée de courts métrages nous en mettra plein la vue, tous les derniers jeudis du mois. Dans les soirées qui reviennent mensuellement, vous retrouverez toujours avec la même ferveur le « *Slam ton Sutton* »; ces soirées de poésies clamées, chantées, habitées par des gens de chez nous. Il y a aussi *l'Impro musicale* qui poursuit amicalement sa lutte sans merci, mais ils ont besoin de nos encouragements!

Le 16 avril, *Les Saturnies : petites chroniques de vies*, est une soirée-cabaret toute particulière en collaboration avec le Centre d'action bénévole de Sutton où des conteurs chevronnés et amateurs viendront partager des histoires vécues, drôles ou inusitées. Une soirée chaleureuse, pleine d'humanité.

La Série Desjardins

Le grand *Harry Manx*, *The Mysticissippi Blues Man*, sera parmi nous les 27 et 28 février. Il est reconnu pour sa musique entre blues et raga indien : un son particulier qui ne s'oublie pas.

Le 28 mars, *Claud Michaud*, interprète des grands de la chanson française, viendra nous envoûter de sa voix profonde et unique, avec la poésie de Brel, Brassens, Ferré et quelques autres. De la grande visite!



Claud Michaud
(Crédit photo : Francis Laroche)

Le 17 avril, *Yves Marchand*, avec Claude Fradette, Simon Dolan et Isabelle Cyr (ancien membre du groupe Zébulon) viendra nous faire un spectacle de folk contemporain. Un spectacle enveloppant, audacieux, ambitieux et fort original.

Des événements spéciaux

Romantique? Pour la St-Valentin, un *mini concert de jazz*, de 5 à 7, vous mettra dans l'ambiance de la fête.



Yves Marchand, avec Claude Fradette, Simon Dolan et Isabelle Cyr (ancien membre du groupe Zébulon)
(Crédit photo : Bernard Fougères)

Histoire d'éloigner la déprime du préprintemps, le 18 avril, il y aura une *danse Rock et Funk sur les rythmes de Mayday et LBH*. On reconnaîtra nos classiques rocks!

Le 7 mars, la *Journée internationale de la femme* sera à l'honneur. Pour sa quatrième année consécutive, cette soirée en formule cabaret nous étonnera comme toujours par ses prestations d'artistes locaux.

D'autres visiteurs

John Geary, l'un des meilleurs joueurs nord-américains de guitare à sept cordes, passera le 21 février. Il sera accompagné par Louise Thibault, Kevin Sullivan et Michael Hynes. Ça jasse à Sutton!

Les Zigs acoustique (ancien groupe Zébulon) passeront par la SAGP le 14 mars. On a hâte de voir cette première tournée de retrouvailles.

LG Breton sera pour la première fois chez nous le 11 avril. Ce multi-instrumentiste, connu pour son travail avec Jamil, le Cirque du Soleil et Diane Tell, entre autres, viendra nous charmer avec sa musicalité, son énergie, son humour.

Une première le 9 mai

« *Les avocats volent le show* » est une soirée qui promet d'être fort courue. Une collecte de fonds au bénéfice de la Salle pendant laquelle des avocats reconnus deviendront comédiens pour un soir afin de recréer des extraits de procès qui ont eu lieu dans la région.

Ceci n'est qu'un aperçu! Un conseil : inscrivez-vous à l'infolettre ou aimez la page Facebook Salle Alec et Gérard Pelletier afin d'être mis au courant de la riche programmation et de pouvoir suivre le dynamisme culturel de **vo**tre salle de spectacle.

Mathilde Hébert

C'est le temps de vous inscrire pour recevoir vos paniers de légumes!

Avec le printemps arrive le temps de s'inscrire aux paniers de légumes, bio ou non. En optant pour la formule panier, vous aidez à soutenir les fermiers d'ici et vous vous assurez de découvrir toute une variété de légumes et de fruits de saison cultivés localement en faisant



des économies de plus de 25 % par rapport au prix en kiosque. Vous devenez littéralement un « partenaire » de l'entreprise puisque vous vous associez à eux dans la réalisation de leur projet.

Ceux qui n'aiment pas cette formule ne savent peut-être pas qu'il est possible d'échanger les légumes moins aimés pour d'autres qui leur sont plus alléchants. Que chez certains fermiers, il est également possible de choisir parmi plusieurs formats de panier et de le recevoir toutes les 2

semaines afin de s'offrir une plus grande liberté de choix, une semaine sur deux. Tous les fermiers offrent la possibilité de suspendre la livraison d'un ou de plusieurs paniers le temps des vacances et de les reprendre plus tard. Certains fermiers, comme les Potagers des nues mains, se sont infor-

matisés pour vous permettre d'effectuer en ligne votre inscription, vos paiements (que vous pouvez parfois différer), vos arrêts de livraison de panier et vos reprises. Autrement, vous pouvez remplir le formulaire d'inscription de votre fermier de famille (que vous trouverez, pour la plupart, sur leur site), l'envoyer par la poste ou par Internet, leur envoyer un chèque et éventuellement faire vos arrangements de vacances par courriel ou par téléphone.

(suite page suivante)



La Ferme Verte

Maintenant, comment choisir votre fermier de famille? Pour vous faciliter la vie et pour réduire votre « kilométrage alimentaire », la meilleure façon reste de choisir le fermier qui livre au point de chute le plus près de chez vous. Dans la région de Brome-Missisquoi, nous avons la chance d'avoir de nombreux fermiers maraîchers dont 8 sont certifiées biologiques. Certaines fermes ne livrent pas de paniers localement, mais vendent plutôt leurs produits dans les marchés les weekends. Voici les différentes fermes qui livrent à un point de chute près de chez vous :

Paniers certifiés biologiques :

Les **Jardins de Tessa** distribuent des paniers directement à leur ferme de Frelighsburg.



Les Jardins de Tessa

Les **Potagers des nues mains** livrent au marché du samedi de Sutton et de Knowlton, ainsi qu'à Pour l'amour d'une Planète à Cowansville, au Métro Plouffe à Bromont et au Cégep de Granby.



Potagers des nues mains

La **coopérative de solidarité des Jardins du pied de céleri** de Dunham livre localement leurs paniers chez La Perle et son boulanger, ainsi que dans un secteur résidentiel de Cowansville sur Wellington.

Et si l'on se fie à leur site, les **Jardins d'Arlington** livraient l'an dernier leurs paniers directement à leur ferme de Stanbridge East, la **coop de la Ferme de la Colline du Chêne** livrait à

3 endroits à Bromont (à la ferme, au Technoparc et à l'Épicerie Futée) et **L'Empreinte verte** à l'hôtel-de-ville de Frelighsburg.

Paniers non certifiés :

Lisa Carey de **La Ferme Verte** distribue ses paniers à sa ferme à Glen Sutton, ainsi qu'au marché du samedi de Sutton et de Mansonville.

Selon leur site, la microferme **Au Petit Boisé** de Dunham livre à Dunham, Sutton, Lac Brome et Cowansville.

Autrement, si la formule des paniers ne vous correspond pas et que vous préférez acheter vos légumes à l'ardoise, il suffit de vous rendre au marché de votre ville pour dénicher votre fermier de famille.



La Ferme Verte



Stanislas Pettigrew

Vous retrouverez notamment à Sutton, cette année, les fidèles **Jardins de Tessa** (ils sont au marché depuis 15 ans) et les **Potagers des nues mains**, tous deux certifiés bio. **La Ferme Verte** qui vend également des fleurs et des plantes, **Stanislas Pettigrew** qui vend aussi du miel, du sirop d'érable et de bouleau et de la viande congelée de bœuf élevé en pâturage, ainsi que **Larry Hunt**.

À Knowlton, vous retrouverez **Les Jardins de la Grelinette** (certifiés bio), aux côtés des **Potagers des nues mains**. À Mansonville, **La Ferme Verte**.



En plus de vous proposer leurs légumes tout l'été, vous pourrez également vous procurer auprès de la plupart des fermiers au marché, ce printemps, des plants de légumes et de fines herbes à faire pousser à la maison.

- www.lesnuesmains.com
- www.lagrelinette.com
- www.jardinsdetessa.com
- www.jardinsdupieddeceleri.ca
- www.jardinsdarlington.ca
- www.empreinteverte.net
- www.collineduchene.jimdo.com
- www.lafermeverte.ca
- www.aupetitboise.com

Geneviève Hébert





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

COURVOISIER
CONSTRUCTION
 INC.

DUNHAM
 450 521-7405
 courvoisierconstruction.com

www.expertdent.ca



ExpertDent
 Centres dentaires et d'implantologie

20, rue Principale N. Sutton (Qué.) J0E 2K0
450 538.1767 - 1 800 538.1767
 1180, rue du Sud, Cowansville (Qué.) J2K 2Y8
450 266.0455
 97, boul. de Bromont, Bromont (Qué.) J2L 0P1
450 534.2626



Luc Giguère
 Courtier immobilier
 Cell: 450.531.5886

Tranquil-T
 QSC

RE/MAX
 Professionnel

Franchise indépendante et membre de RE/MAX Québec inc.

Plomberie

A.G. inc.



ANDRÉ MASSEAU

(450) 266-0227

Plomberie générale
 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



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

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

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

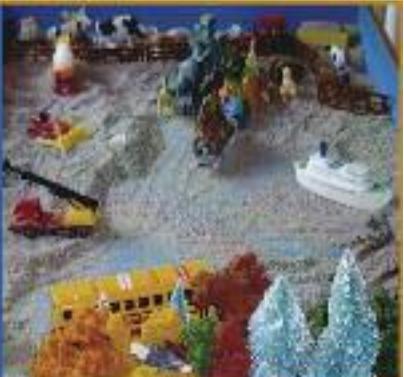
www.vet-mtv.ca

Thérapie de
 Jeux de sable
 pour enfants

Marjolaine Bédard,
 BAC. es. sc.

*Infirmière clinicienne en
 pédiatrie et pédo-psychiatrie*

450 538-6767





Henrietta Antony 1932 – Jan. 13, 2015

Our dear friend, neighbor and mentor Henrietta passed away January 13th, just shy of her 83rd birthday. She had long battled lymphoma. In a typically self affirming manner, Henrietta had once told us that after her first bout in 2004, her desire to win and to continue building her dreams was fueled by the lymphoma itself – that it made her resolve stronger and her fight fiercer. Illness gave way to determination. There was the land to be developed and transformed; there were buildings to be built – deep cellars for storage, pressing facilities, all the accoutrements of a fully functioning winery rising before our eyes. Henrietta was a perfectionist, a talented artist, and a visionary; I believe that the extraordinary “heart” of her is her sense of proportion and of color.

Her legacy is the appreciation and creation of beauty; consider the details of all her works:

The landscape was transformed into stepped terraces - the air-flow modified from bottom to top by a deep, heart shaped pool. Each layer supported by walls of massive boulders helped to retain heat and to create a microclimate such that a peach tree fruited and grapes basked. Imported soils for the specific needs of her plants, underground water circulation, individually hand-tended vines all responded magnificently. Even the sewer covers are of beautifully sculptured brass.

“Aurel, come see the doors for my Chapel.” “What chapel, Henrietta?” According to her brother, Henry, they are French 17th century from the Beaune. They now grace the arched stone entrance of her Chapel dedicated to her patron saint, St. Agnes. You must understand, there was no skimping anywhere. Several rare relics, important antique stained glass windows, with polychrome hand painted details, create a superb atmosphere. Since then, her Moravian-style vineyards have become internationally known, with a superb Vidal and the classic Ice-wines. Many memorable weddings have been commemorated in her Chapel since 1995.

We remember the day of the consecration of the Chapel and vineyards which began



with a solemn procession led by the local deacon. Musicians followed, dressed in traditional minstrel garb. There were bays of food - from open flame roasts and meats on spits to an array of elaborate cakes and sweets offered by Henrietta’s friends bringing family favorites and served on the newly created stone-decked patio where proper porcelain and tea cups reigned. Henrietta herself was an excellent cook and baker. The crew of craftsmen and builders were nourished throughout the 5-year initial building stages of the site. She entertained with renowned generosity. Once a year she invited groups of seniors from Manoir Westmount to enjoy luncheon and an afternoon on her lovely property. Each summer, students from Czechoslovakia were introduced to her adoptive country, Canada, and treated to the full tourist experience of our locality.

Our Townships benefitted from the ongoing ‘industry’ of the St. Agnes site - the laborers, the suppliers, the artists, the specialists of stone work and carpentry. We must not forget her son John Antony, sommelier, who has tended 7 000 vines to world class status.

But before all else, was the vision that Henrietta imparted on her land - part memory and part fantasy. Witness the painted ‘medieval’ tent next to the pond, the giant stone mushroom ‘sentinels’ that seem to stand guard over the crops, the Florentine tower which graces the Reception hall building. The final building was to become her personal mini-château. Henrietta had personally constructed the *maquette* that would be the pride of an architects firm. Sadly this was not realized.

As her brother, family, and many clients have remarked: ‘She was truly a woman of energy, vision, and dedication to excellence.’ What a legacy she has left! Where did she get the energy to raise three children, to keep an eye on her elderly mother Mary, to be the caretaker and support to the extended family? The rewards now are her four beautiful grandchildren and the respect of all who knew her. She will be sorely missed.

Aurelien Guillory
aurelien@colorsbyaurelien.com

Links in a Chain

I’ve been reading Shakespeare. I found his complete works at the Sutton Library book sale last summer. It was a lucky moment for me on a difficult day.

It used to be that any day even slightly different than my normal routine was a difficult day. Shopping, browsing in a store, strolling or standing for any longer than two or three minutes was painful.

Over the years, making room in my life for chronic lower back pain, I made choices that reduced to a minimum the time I spent standing or doing chores while standing. This included so many activities that it is as if

I chained myself through a relentless concatenation of ‘I can’t.’ Cooking, gardening and socializing were all curtailed to avoid not just pain in the moment, but hours and sometimes days of debilitating pain afterward. My neighbors may think that I am unfriendly for not lingering willingly by the roadside or in the IGA. All of this had been getting worse as time passed. My life seemed to be closing in as even less was possible for me without pain or problematic medication.

All of that has changed. One activity that I pushed myself to do is JusDance, organized by Ilia Kavoukis of the Sunshine Center. As

much as I love JusDance, careful preparation for this activity was necessary. I would refrain from doing anything else on that day so that my back would be rested and then I’d take pain medication before and after the activity. Even so, the following days would be difficult for me.

I met a friend at JusDance in October who had not danced for a long time. She too had been disabled by back pain, even worse than mine. She had been almost house-bound, unable to drive and barely able to walk without pain. I was surprised to see her there and even more surprised to see her dance for over an hour. As we

(continue next page)

SUTTON
montsutton.com

FORFAITS TOUT-INCLUS
LEÇON+BILLET+LOCATION

INITIATION

- Ski alpin
- Planche à neige
- Télémark
- Snowscoot

À PARTIR DE 60\$_{+t.}

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

Stores Sutton.com

Stores alternatifs
RÉDUCTION 40%

Choix de 120 couleurs
RÉDUCTION 35%

VASTE CHOIX DE TOILES - STORES - PERSIENNES

Toiles solaires
Solar Shades
jusqu'à Up to **40%** de réduction

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

Absorption Solaire
Solar Absorption

Réflexion Solaire
Solar Reflexion

Transmission Solaire
Solar Transmission

SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE (Disponible 7 jours)
Tél.: 450 538-5151 34, rue Principale Nord Sutton, Québec, J0E 2K0 Jeudi au samedi 10h30 à 16h Dimanche 12h à 15h

paused to wish each other well before leaving, I asked her what had changed things for her. I was hoping that there might be something there for me, some way out of my painful concatenation of limitations - and there was. Something so simple and so easy.

My friend told me she had gone to see a woman practicing a healing modality called the Bowen Technique in Sutton. The woman was new to the area and used this technique to excellent effect. Not only was my friend's pain almost completely gone and her life returned to her,

her husband also received treatment for pain in his shoulders and saw a great improvement of his symptoms. I asked for contact information and felt hope for myself for the first time in two decades.

My first appointment with Alexandria Kelly for a Bowen treatment included a thorough two-hour consultation. The cost of the treatment was so low that I protested and offered her more in compensation for her efforts, her obvious professionalism and her deep knowledge of the body. She worked with confidence, concentration and

compassion. The effects were felt immediately. Not only has the back pain diminished but my asthma is less pronounced than ever. I hadn't expected that!

After only four sessions, I am freer than I have been for years. The concatenation of almost constant pain and consequent inactivity and isolation is broken. I highly recommend the Bowen Technique to anyone in need of pain relief.

Lu Emanuel

Connections

I met Max in the autumn of 2011, when Carol Halls called me from the sadly now-defunct *NetConnect* computer store to say she had just sent someone over. The doorbell rang before she could explain fully, but the gist was that someone had stopped by the store for advice on Kindle e-readers, about which she knew little so, she sent him to me.

Max was a bit older than I and, speaking English with a German accent, he explained that he had met an American in Cuba who would send him a disc full of ebooks if he could buy a Kindle. Thus his interest. So I helped him buy a Kindle, and I taught him how to load some books onto it from the disc he later received.

But Max didn't take to the technology very readily. When I visited his place to help him, he sometimes got overwhelmed. His default, when he reached saturation point, was to suggest that we'd done enough work for the day and that we deserved a reward. So we'd sit and drink rum, he would smoke, and we'd talk about the world. We did that a lot; we enjoyed each other's company. This brought us closer, though the Kindle lessons suffered.

Max is an interesting guy. He was born in the pre-war Paris of 1934 to a German father who managed a factory there. His father was arrested by the French at the outset of the war and then released when the Germans secured Paris. In addition to French and his native German, his father spoke English and Russian. At the end of the war, this language proficiency saved his life when, finding himself behind Russian lines, he was able to manage for them a German factory manned then entirely by French prisoners. Eventually Max's father was repatriated to West Germany's English sector, reunited with his family—including 11-year-old Max—and in 1975 they all made their way to Québec. Max is *also* quadrilingual, substituting Spanish for Russian.

Max likes to go to Cuba, where he scuba dives, drinks his beloved rum, listens to salsa music, and has even paraglided. He brings back rum and cigarettes for himself, and each time he brings back a cigar or two for me. Visiting him allows me a smoke or two each winter, when smoking on the blustery verandah is just not possible.

Max used his Kindle only a year or two. He decided he didn't like it, but I suspect, in part, he kept forgetting all the controls and became frustrated with it. He's a big reader nonetheless. Now, three years on, rum is now consumed between friends rather than between teacher and student. We talk mostly about history, current events, books, and the cultural differences between countries. Lately topics have spanned from Putin and



Ukraine, my trip to Turkey, and the Keystone pipeline, to Ebola, Obama, and Max's most recent trip to Cuba. All of it is done while listening to Buena Vista Social Club, or some other island music.

In summer we sit side-by-side on his patio. In winter we look more like a scene from a Hemingway novel: a bottle and two shot glasses between us on the kitchen table—smoke rising from dual ashtrays—all under an old map of Cuba pinned to the wall. Lately we've even taken to marking the bottle before we start, this to keep us from over doing it, which we *have* done in the past. I'm so smokey when I return home that I usually disrobe in the garage, take my clothes directly to the washer in the basement, and then head straight for the mouthwash and shower!

Max likes his rum and prefers Cuban cigarettes. He goes to Cuba a lot, and he has gotten bolder as he has aged. He acknowledges that he brings back more rum and cigarettes than he should—more than he's allowed—but he says he thinks his age works for him. He's never questioned. I think he likes the frisson of it.

So, when we sat together in November, he had a story to tell. Landing in Montreal, fully loaded—seven bottles of rum and four cartons of cigarettes on board—he was walking out of baggage claim as usual when things came to a halt. Looking ahead he saw that *everyone* was being stopped, everyone was being questioned, and his life flashed before his eyes. "Damn. This is where I get caught," he thought resignedly, thinking perhaps more about the forfeited cargo than of legal consequences. Patiently waiting his turn, he finally arrived at the inspector.

"Have you been to, or through, West Africa in your travels?" he was asked.

"No sir," Max replied, "Only to Cuba."

"You may go," the inspector instructed. I suspect Max drank one bottle just to celebrate! Sometimes the folks you meet by complete accident turn out to be treasures. Maybe they reside just enough outside our normal circle of friends that we surprise ourselves—even congratulate ourselves—for realizing that our acquaintance has become a good friend. It's a wonderful awakening and, either way, we should all do it more often.

Jay Sames
jay.sames@gmail.com



atelier  bouffe

Objets de cuisine et de maison. Épicerie fine.

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



Venez nous visiter à Knowlton

450-243-0058 www.woolrichknowlton.com




ATELIER A. BELLAVANCE
ARCHITECTES

450-534-1616
www.alanbellavance.com



LES CAPRICES de Victoria
B&B HÔTELS

- 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



TRADITION
LES MARCHÉS

(Super comme marché!)

SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable

ATTENTION
SAO

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

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

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

Eden Greig Muir, architecte, OAA



Frelighsburg 450-298-1256 www.ateliermuir.ca



Espace Zen
TOILETTAGE ET SPA

Renforcement positif
et respect de l'animal

1, rue Mullarkey, Broms, Qc
(Via la route 215 sud)
450 330-3054
www.espacezen.ca

Céline Brodeur | Styliste toiletteuse®

BARBIER MAHONEY
NOUVEAU À SUTTON

MARK MAHONEY
barbier traditionnel / traditional barber

barbiermahoney.resurva.com | **450-915-9259**

Book online or call for appointments and hours

Down the Rabbit Hole on a Magic Carpet

It was a series of semi-conscious decisions that thrust her into the harsh heat that day. She stood in a room full of sweaty strangers facing an ominous mirror. Her volatile gaze darted everywhere, never settling on any one thing. At 19 she had already seen and felt more than most. Her eyes and heart were in constant flight. She had been informed that the class lasted 90 minutes. Never had she undertaken any task for an extended period of time, her shifty focus wouldn't allow it. A cloud of anxiety hovered over her as she entered the sweltering heat. Standing on her first rented yoga mat, she decided to cling to her imagination in order to combat the internal voices that readily doused her with insults, judgments and were constantly trying to seduce her with beliefs that she was incapable and unlovable. Sheepishly looking down at the yoga mat, she imagined that THIS was going to be a magic carpet ride, no matter what; her foolish pride would make sure of that... Little did she know that this one experience, which at the time seemed as banal as signing up for an aerobics class at the local gym, would shape her entire life.

"Behold your beauty, you are the light". Just a moment earlier she had been reeling with judgment and insecurity and now she was full of love and light. She instantly understood that many voices within her were competing for her attention. An inspired moment revealed to her that not all the voices were allies in her quest for fulfilling happiness. She had a choice to make: which voices would she cooperate with, and which ones were up for her immediate dismissal. Deep in her being, in that sweaty hot room, standing right



there in front of her, was a young woman beginning to realize the FULL power of her choices. But WHO then were the voices and WHO was the one choosing to listen?

A small man in a speedo came into the heated room and invited the group to breathe together. Deep, long, loud and heavy; these communal breaths were nothing like anything she had ever experienced. She felt embarrassed breathing in unison with others. Why was that? Isn't breathing a natural easy thing to do? As she mimicked the people around her listening to the man's instructions, she began to feel dizzy. Images of Alice in Wonderland falling down the rabbit hole flooded her consciousness, and in her mind's eye a smoking caterpillar appeared: "Who are you?" Standing tall in front of the mirror, she couldn't help but look deeply into her own eyes. The room around her and the notion of time fell away.

As time wore on, the internal voices and the external instructions to bend her body into yoga postures became increasingly competitive for her attention. She was only partially present in her body. Steadfast, she held her psychic ground, making a sacred commitment to herself to only give audience to the voices that resonated with the light that she saw in her eyes. For the first time in her life she began to feel magical. She couldn't take her eyes off herself. It was like flood gates of holy information had been opened in her eyes. What she saw in her reflection was breathtaking. A quality of love and truth she had never experienced permeated all of her cells as crystal tears of ecstasy rolled down her cheeks. A sacred truth welled up in her soul: she must help others touch this quality of infinite love that exists within them.

"WHO ARE YOU?" her eyes glared back at her. This powerful question echoed through her mind while the dwarf-like teacher continued to give instruction. She became deeply entranced with the intensity of her own eyes. In her reflection a glowing white light began to shine from within her. She wondered if the heat was making her hallucinate. A strong voice in her head bellowed,

Rachelle Singh



curio

BROCANTE BAROQUE

TROUVAILLES DÉCORATIVES
OBJETS ANTIQUES ET UNIQUES
MEUBLES DE STYLE
ENCADREMENT SUR MESURE

Sandro Meffé
12, rue Principale Nord, Sutton J0E 2K0
450.538.6116

Neptune, un bel exemple de cause à effet!

Neptune est la seule planète du système solaire à avoir été découverte non pas par observation directe, mais par la constatation de son effet sur sa voisine Uranus. Jusque-là, toutes les planètes avaient été observées à l'œil nu ou à travers un télescope. Uranus présentait des irrégularités dans son mouvement orbital et ces irrégularités ne pouvaient être expliquées que par la présence d'une planète « troublante ».

L'astronome français Alexis Bouvard vécut de 1767 à 1843 et fut directeur du célèbre observatoire de Paris. À cette époque, cet observatoire était un centre scientifique de haut niveau et c'est là que bien des découvertes astronomiques importantes ont été faites. Bouvard était reconnu pour ses calculs astronomiques, mais il ne pouvait expliquer pourquoi ceux-ci ne fonctionnaient pas pour les mouvements d'Uranus. Il fut le premier à proposer la théorie selon laquelle « une planète troublante voisine » provoquerait ces irrégularités. C'était ça ou toutes les théories universelles de la gravitation connues à l'époque devaient être remises en question. La présence d'une huitième planète demeura donc une théorie jusqu'après la mort de Bouvard. Chacun de leur côté, John Couch Adams et Urbain Le Verrier donnèrent raison à Bouvard en calculant plus précisément l'orbite de Neptune en 1843 et en 1845 respectivement. À l'aide de ces calculs, Johann Gottfried Galle, un astronome allemand de l'observatoire de Berlin, fit la première observation directe de Neptune en 1846 à l'aide d'un télescope. La merveilleuse nouvelle se répandit comme une traînée de poudre et plusieurs autres astronomes confirmèrent rapidement l'existence de cette huitième planète.

On ne peut toujours pas entièrement expliquer le bleu éclatant de Neptune, mais sa couleur justifie qu'on ait nommé cet astre en l'honneur du dieu romain des océans. Malheureusement, sa beauté céleste ne peut être observée à l'œil nu. Tout comme pour sa jumelle Uranus qui arbore un beau disque bleu, on ne peut l'observer qu'à l'aide d'un télescope. Avec cet outil, vous pourriez constater qu'Uranus apparaît légèrement plus grosse que Neptune parce qu'elle l'est en effet, mais aussi parce qu'elle se trouve plus proche de la Terre.

Neptune demeure, bien sûr, la dernière planète du système solaire et se trouve environ 30 fois plus éloignée

du Soleil que la Terre. C'est pourquoi on dit qu'elle orbite à 30 U.A. (ou « unités astronomiques »). Vu cette énorme distance, son année dure alors un peu moins de 165 ans, ce qui pourrait plaire à ceux qui n'aiment pas faire leur déclaration de revenus, mais déplaît aux enfants qui attendent Noël chaque année!

Avec son diamètre quatre fois plus grand que celui de la Terre, elle est aussi 17 fois plus massive. Elle possède également des anneaux, quoique bien moins spectaculaires que ceux de Saturne. Triton, le principal de ses quatorze satellites naturels, serait l'un des endroits les plus froids du système solaire avec ses -240°C , alors que Neptune a une température moyenne d'environ -200°C .

La sonde *Voyager 2* a approché Neptune en 1989 pour nous donner de magnifiques photos et surtout des informations importantes sur son activité atmosphérique, ses anneaux, ainsi que son système de satellites. Plus tard, on étudia sa composition et son champ magnétique à travers le télescope *Hubble*. Tout comme *Voyager 1*, *Voyager 2* poursuit maintenant son voyage vers l'extérieur du système solaire. Ces sondes nous réservent encore de belles surprises.

Pour en savoir davantage, vous pouvez participer à des activités organisées par des clubs d'astronomie membres de la Fédération des astronomes amateurs du Québec (www.faaq.org). Je vous invite aussi à aller visiter le nouveau planétarium de Montréal qui fait fureur depuis son ouverture!

Les journées s'allongent encore et j'espère que ça vous encouragera à lever la tête au ciel pour admirer toutes ces beautés célestes. Si le père Noël vous a laissé un beau télescope ou des jumelles sous le sapin, n'hésitez pas à communiquer avec un club d'astronomie pour en apprendre plus sur la façon de les utiliser pour en tirer le maximum. Et n'oubliez pas que par temps frais, l'outil le plus important de l'astronome amateur demeure le bon vieux chocolat chaud!

Eddy Szczerbinski
dhaulagiri@hotmail.com



UNE NOUVELLE
GASTRONOMIE LOCALE,
SANTÉ ET CRÉATIVE.

SAVOUREZ LA FINE CUISINE CRÉATIVE DE CHEF
S'ARTO CHARTIER-OTIS À UN PRIX D'INTRODUCTION
POUR UNE PÉRIODE LIMITÉE.

TABLE D'HÔTE DU
MIDI EN SEMAINE

22\$



4 SERVICES
EN SOIRÉE

35\$

Réservations requises au 450.534.0604



balnea^{MD}
réserve thermale

ABONNEMENTS / SAISON 2015



ABONNEMENTS / SAISON 2015

lundi au vendredi	998\$
lundi au vendredi & dimanche	1108\$
7 jours	1287\$

MINI-PASSES / SAISON 2015

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

ABONNEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI!
450.538.2324

Golf et Auberge les Rochers Bleus: 450.538.2324 / 1.800.961.2468
550, route 139 Nord, Sutton, QC J0E 2K0
www.lesrochersbleus.ca

Les membres de la
**Caisse populaire Desjardins
de Brome-Missisquoi**
sont invités à
l'assemblée générale annuelle
qui aura lieu
le mardi 28 avril 2015, à 19 h
au Théâtre des Tournesols
331, chemin Brosseau, Cowansville.

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

Desjardins
Caisse populaire
de Brome-Missisquoi

Coopérer pour créer l'avenir

TARTIN PIZZA

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

Ambiance conviviale!

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

19A rue principale N.
450-538-5067



QUAND HENRI FORD (1863-1947)
A SORTI SON MODÈLE "T"
IL A ÉTÉ FORMIDABLEMENT POPULAIRE.



IL A ALORS MIS EN PLACE
LE TAYLORISME : "L'ORGANISATION
SCIENTIFIQUE DU TRAVAIL"



INVENTÉ PAR
FREDERICK TAYLOR (1856-1915).



EN D'AUTRES "MAUX"
LE TRAVAIL À LA CHAÎNE.



LA LÉGENDE DIT QUE LE DERNIER OUVRIER
DE CETTE CHAÎNE, QUI EFFECTUAIT
L'INSPECTION FINALE ÉTAIT ALLEMAND ET
S'APPELAIT OSKAR KRAUSER. ... O.K.



IL APPOSAIT SON CACHET AVEC SES INITIALES
SUR TOUTES LES AUTOS ET LEUR MANUEL
DE LÀ, VIENDRAIT L'EXPRESSION "O.K."...

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

©2015 Eden Foods | Clinton, Michigan 49236 | 888.424.3336

EDEN ORGANIC GARBANZO BEANS / POIS CHICHES
EDEN ORGANIC PINTO BEANS / HARICOTS PINTO
EDEN ORGANIC BAKED BEANS / Haricots au four
EDEN ORGANIC LENTILS / Lentilles
EDEN ORGANIC CHILI
EDEN ORGANIC Retried Black Beans / Haricots Noirs Frits
EDEN ORGANIC CHILI

L'arrivée de ma jeune sœur

Je garde en mémoire, encore aujourd'hui, toute une ribambelle d'événements qui ont forgé ma jeunesse. Denis, notre éditeur, traiterait plutôt cela de concaténation d'incidents. Car il s'agit bien d'un enchaînement de faits et d'émotions profondément enchevêtré dans mes neurones (enfin, ceux qui me restent). Des souvenirs qui me reviennent comme autant de flashes sur une époque révolue. Mais le temps est une vilaine canaille. Je me rends compte qu'il a parfois frappé mes réminiscences de distorsion. Vous aurez été prévenus.

Je n'étais pas bien vieux, trois ans à peine, et j'avais une sœur plus jeune d'un an. Elle nous était venue dans les choux ; ceux de grand-père sans doute, puisqu'il en cultivait dans son grand jardin de Roquelune en Ontario. Nous étions tous deux blonds et partagions des traits communs. J'acceptais mal qu'elle grandisse plus



vite que moi et je devinais qu'elle allait bientôt me dépasser. Dans l'espoir de contrecarrer la tendance, je mangeais tous mes légumes et lui piquais les siens à l'occasion, quand la tablée avait la tête tournée.

Les rues de Hull comptaient alors de nombreux chevaux. Leur crottin faisait partie de notre quotidien et nous obligeait à traverser les rues la tête basse et l'œil alerte. Il valait mieux éviter la difficile et malodorante tâche du décrottage de semelles et la réprimande qui nous aurait attendus en rentrant. Les canassons appartenaient aux vendeurs qui parcouraient la ville, distribuant de porte-à-porte et en saison le pain, le lait, la glace, les fruits et les légumes. Les carrefours les plus achalandés attiraient, eux, les voitures de Jos Patate. Pour 10 cents, on nous y servait un cornet de frites au sel et vinaigre blanc. Les arômes qui enveloppaient ces cantines mobiles nous collaient immanquablement la fringale.



La plus grande des voitures appartenait au guenillou. On disait *guénillou*,

comme on disait *guénille*. C'était un grand fardier, toujours couvert d'un amas de rebuts acquis, pour quelques sous, de citoyens tous plus pauvres les uns que les autres. On y trouvait de tout : du fer, du papier, de vieux vêtements. Notre guenillou avait l'habitude de chanter fort pour s'annoncer, une fois la semaine à jour fixe. Malgré son gros accent d'Europe de l'Est, son répertoire comptait aussi bien des chants religieux que des chansons populaires de Rossi, Claveau et Sablon.

À son habitude, un jeudi gris d'automne, notre guenillou s'avança rue Papineau. Maman l'attendait. Grande couturière, elle avait un plein sac de retailles à lui refiler. Notre homme était accompagné, ce jour-là, d'un personnage étrange comme nul n'en avait jamais vu. Il portait dignement turban et djellaba; on aurait dit un sultan, un maharadja peut-être. Il était magnifiquement fier, bronzé, avec un collier de barbe très noire. Je m'en aperçus tout de suite : il fut subjugué par la grande beauté de ma mère. Il n'avait d'yeux que pour elle, rien d'autre n'existait. Il sauta du véhicule avec la grâce d'un danseur. Il s'approcha, lui chuchota quelques mots qui la firent rougir et lui offrit un petit écrin serti de grosses pierres. Comme il mettait la main sur son épaule, elle ne put réprimer un regard furtif dans ma direction. La vie s'emballa quelques secondes. Une brise passa et j'en fus bouleversé.

Le temps restait suspendu pour notre trio quand le guenillou rappela brutalement tout le monde à la réalité avec un *hue* sonore. Le prince berbère sauta sur la plate-forme en mouvement et nous rentrâmes à la maison en silence. L'instant de lumière avait disparu et la grisaille revint.

À peine quelques jours plus tard, papa me présenta un autre bébé, une autre sœur. Elle avait le teint foncé et le cheveu noir. Et je crois bien avoir vu briller de grosses pierres dans ses yeux d'ébène mouillée. Dans ma tête d'enfant, elle nous arrivait de contrées lointaines par les soins de ce grand calife ami du guenillou.

Michel Guibord

Graminiforme

Nathalie Carey

Création et réalisation d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

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 Sweet, Sutton Qc. J0E 2N0
TÉL: 450.538.2516 C. 450.531.1187 | 450.525.0910

Poterie

Poterie Pluriel Singulier
Cours tournage et création

Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour nos ateliers de poterie du printemps 2015

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

FORGE d'OLL
L'ART DU FEU
ARTS OF FIRE

www.FORGE d'OLL.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@FORGE d'OLL.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

FOR-ÉCO
 Justin Manasc
 Ingénieur forestier

SYLVICULTURE

Consultation
 Aménagement des boisés privés
 Aménagement de sentiers forestiers

Consultation
 Private woodlot management
 Forest trail development

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

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

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

Tire sur la neige.

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

Les potagers des nues mains
 Légumes BIO
 Organic Vegetables

SUTTON QC
 450.531.0508

www.lesnuesmains.com

Nous cultivons la santé Cultivating Health

équiterre Certifié biologique par ÉcoCert Canada **BIO**

Dessine-moi un pain

pains au levain, viennoiseries,
 pâtisseries et autres gâteries régionales

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

Restaurant Lyvano
 Pâtes & Grillades

www.restaurantlyvano.com

Spécialités pâtes & grillades
 Créez votre propre
 table d'hôte 4 services
 Bières et vins vendus sur place

Magnifique terrasse sur la rivière

Réservation
 450 298-1119
 4, rue Principale, Frelighsburg

Fermé les mardis et mercredis

Les Jardins de la Colline

OUVERT TOUT L'HIVER

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

Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles, et au saumon

- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (34 variétés)
- Confiture (28 variétés)
- Variété de vinaigres et vinaigrettes

Viandes et poisson

- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, dinde, veau, poulet de grain, oie, lapin et truite)

MERCI BEAUCOUP à notre clientèle si fidèle

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

Produits naturels et Biologiques

Au Naturel

Health food store

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

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

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

Ki Breathing Meditation

Life today is fraught with isolation, insecurity, anxiety, and worry. In developed countries, particularly, people are increasingly self-absorbed and individualistic. When lives are lived with such an inward focus, Ki (universal life-giving energy) becomes very internalized. People from developed nations who visit “developing” countries are often surprised at the lightness and outwardly expressed direction of peoples’ Ki and way of life.

Having the means to provide the necessities of life means that people become increasingly independent units who no longer need to rely on the help of others. This situation develops the isolation that leads to insecurity. Needing to help and be helped creates a healthy exchange of Ki between people. We can exist without help from others, but so much is then lost.

As a Buddhist practitioner, my regular practice has been in the form of Buddhist chanting called Nembutsu, which invokes the name of Amida Buddha (the Universal Spirit). The purpose of Nembutsu is to purify the Ki of oneself and others. Another way to purify our Ki is through Ki breathing meditation, which can be practiced by anybody. It can help develop greater compassion and bring about healing for ourselves and others.

Please try this experiment. Have someone you know sit down with their back to you. Place your hand on their upper back.

- Try to empty your mind and not think about anything.
- Drop your point of awareness down to the *bottom tanden* — imagine a point approximately two meters directly below you— and breathe from there.
- The receiver will feel a strong sensation of Ki being channeled as you breathe out.

Include the following principles and try practicing for three minutes. Ask the receiver how it felt.

1. Drop your Ki centre down to the bottom *tanden*.
2. Breathe slowly in and out from the bottom *tanden*.
3. Breathe in and out while visualizing a spiritual symbol—an image or picture—that most deeply connects you to the universal spirit. Visualize this symbol expanding to fill the whole of your physical and Ki body.
4. Pray for the health, happiness, and spiritual growth of others by expanding the symbol so that the whole world and all people are included. Keep trying to infinitely expand the spiritual symbol so that the whole universe and all beings are included.

Healing Ki comes from the source of all existence.

It is never personal. By deeply imagining our spiritual symbol, we connect to the source of the universe. All spiritual masters and sages throughout the ages have been deeply unified with the source of universal existence. The prayer for “the health and happiness of all beings” is essential. If the exhalation in the breathing method is done with this heart, positive Ki is sent to others. When somebody is sick, even if they are separated from you by distance, positive healing Ki can be sent to them through this practice. If the person who is unwell is present, offer this prayer directly. Place your hands at the place where pain is felt and perform Ki Breathing.



The existence of each one of us simultaneously contains the wholeness of the universe at every moment. The lesson for everyone is that being mean-spirited with our physical and mental actions is really the greatest source of unhappiness in our lives. Joining with others in Ki meditation is one way to heal and purify the Ki of the world.

Lawrence Lefcort
 450 295-1470
 www.taosangha-na.com

Le printemps à la galerie Arts Sutton



BRUT : tableaux et sculptures de **Paule Lévesque** et **Patrick Morency**

Du 26 mars au 19 avril

Le Clin d'œil, Bois, métal

Née à Joliette, **Paule Lévesque** vit et travaille à Montréal et à Danville dans les Cantons-de-l'Est. Elle a étudié à Montréal aux Arts Appliqués, à Londres au Saint Martin's College of Art et à Bâle en Suisse à l'école Allgemeine Gewerbeschule. En fouillant dans ses rebuts et ses objets glanés depuis des années et entreposés dans sa grange, Paule a été inspirée par ces objets qui pourtant ne semblaient pas avoir de liens entre eux. Ils lui ont fait signe comme peut le faire une toute première tache de peinture sur une toile, celle-là qui provoque l'étincelle d'où surgit la magie de l'œuvre à naître. www.paulelevesque.com



Patrick Morency

Omaha, Acier peint, 2011

Peintre depuis plus de vingt ans, bachelier en arts visuels de l'UQAM, **Patrick Morency** est designer et créateur de meubles. L'artiste prend conscience du potentiel combinatoire de l'art, du design et de l'architecture pour enrichir non seulement son parcours, mais aussi son langage. **Morency** présente une série de tableaux et de sculptures principalement en acier ou en bois, où la matière, les textures et les proportions des volumes se répondent dans une recherche d'équilibre où la référence à l'architecture n'est jamais bien loin. « *Quel serait l'état des œuvres si elles étaient laissées à elles-mêmes, dans de mauvaises conditions?* » (Patrick Morency)

Basalte : Tableaux hybrides de **Dominique Sarrazin**

Du 23 avril au 17 mai

Dominique Sarrazin vit et exerce son métier d'artiste à Montréal depuis plus de 25 ans. Elle détient une maîtrise de l'Université du Québec à Montréal où elle enseigne depuis quinze ans. Elle compte une trentaine d'expositions solos au Québec et en Ontario principalement. Son travail abstrait s'élabore en de grands espaces suggérant des lieux où le mouvement fluide de la peinture incarne un rôle entre la densité matérielle et l'émotion pure. Ses œuvres font partie de nombreuses collections publiques et privées. Dominique Sarrazin a obtenu récemment une bourse de perfectionnement de l'UQAM pour la réalisation d'un projet de tableaux hybrides grand format qui fait en grande partie l'objet de l'exposition 'Basalte' présentée à la galerie Arts Sutton avec la participation spéciale de Denis Ménard qui signe la mise en scène sonore. www.dominiquesarrazin.com



Marie-Pierre Lortie

Figure obscure et claire chimère

Impression cyanotype sur soie organza et encre sur voile

Du 21 mai au 14 juin

Vernissage le 24 mai, de 14 h à 16 h

Jeune homme au tattoo II, Encre acrylique sur voile

Récemment établie à Sutton, **Marie-Pierre Lortie** est bachelière aux Beaux-Arts, avec une majeure en Arts Textiles de l'Université Concordia. La partie figurative de son exposition est une série de tableaux intitulée *In Movimento*, ayant pour sujet le mouvement. Il s'agit d'images figuratives réalisées d'après des images photographiques prises en rafale, peintes ensuite sur plusieurs voiles transparents et superposés. Conjointement à cette série de tableaux, l'artiste présente des œuvres de nature plus abstraite découlant de ce même processus d'exploration du mouvement, de l'éphémère. Avec *Shadow's Light* (*lumière d'ombre*), elle explore la notion d'ombre intérieure. Des drapés de soie diaphanes sont suspendus de façon à pouvoir admirer le jeu des ombres blanches qui valsent suivant le mouvement du tissu balayé par le déplacement des visiteurs. Les ombres dessinées conservent néanmoins une part considérable de mystère, nous rappelant ainsi que la frontière entre l'ombre et la lumière n'est jamais si clairement définie.



mariepierrelortie.wordpress.com

Mireille Joly

1980-2015 : **35 ans** artssutton, ÇA SE FÊTE !

Cette année, Arts Sutton célèbre son 35e anniversaire! Pour marquer cet événement, notre vœu le plus cher serait de créer une *chaîne* de complicité avec nos voisins (marchands, restaurateurs, galeristes, etc.) pour que les arts soient célébrés comme il se doit, reconnus à leur belle valeur et appréciés par le plus grand nombre. **Les arts, pour le bonheur de tous!**

Et comme une idée en amène une autre, *concaténation* oblige, rappelons que Sutton est un lieu d'exception si l'on en juge simplement par le nombre d'artistes qui y résident. Et ces derniers ne demandent qu'à partager avec vous leur passion. Prenez d'abord le temps de faire un arrêt chez nous, de voir ce que nous avons à vous montrer, puis de passer le mot au suivant. Chacun de vous est un maillon important de la chaîne.

Ne manquez pas le prochain numéro du *Tour* dans lequel nous annoncerons les activités visant à faire de notre 35e anniversaire un événement Suttonnais inoubliable!

Nicole Larivée

Le comptoir
DU MARCHAND
DE THÉ

THÉS • ROOIBOS • TISANES
CHAI • THÉ GLACÉ MAISON
THÉIÈRES • ACCESSOIRES
CERTIFICATS CADEAUX
ATELIERS • DÉGUSTATIONS
COMPTOIR • TERRASSE

17C PRINCIPALE N. SUTTON 450.538.2002
Jeudi et dimanche 10h à 17h. Vendredi et samedi 10h à 17h30.
Le comptoir du marchand de thé
lecomptoir dumarchanddethe.wordpress.com

DASH & ALBERT

intérieurs
kokûn
interiors

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

Gracia Lachance Mercier, une palette de sons et de couleurs

2015! Ce premier numéro du magazine est sans doute le plus attendu, comme un avant-goût du printemps. Qui ne rêve pas des premières fleurs de pommiers, de visites au jardin, ou d'une fenêtre ouverte pour mieux entendre les sons joyeux de la gent ailée! Gracia Lachance Mercier peut maintenant s'offrir le printemps, à la pointe de ses pinceaux, car elle s'y est préparée depuis ses dessins d'écolières (toujours au plomb), relancés par les désirs de ses enfants et petits-enfants (« s'il te plaît, dessine-moi une pomme, un oiseau, une princesse... »)



À l'aube

jours, a fait en sorte que j'aime beaucoup peindre ces dernières. Récemment, je puise mon inspiration dans le merveilleux monde animalier, plus particulièrement chez les oiseaux aux couleurs magnifiques. » Voyez les teintes prometteuses de « L'éveil », « Les champs de culture » et « Dans les profondeurs de la caverne ». Vous avez peut-être même remarqué dans le dernier Tour, les tableaux « Doux comme un berger » et « Château dragon ».

La toute dernière toile de Gracia, une huile, s'intitule « Le protecteur ». On ne peut plus « animalier »! « Les merles et Les canards pile » représentent plumes et gazouillis. La gamme plus fantaisiste, à la limite de l'abstraction, affiche « Sous les tropiques » : un palmier perdu dans une explosion de bleu, vert et terre de Siègne! « Chaud zinnia », rouge-orangé sur fond noir, peut à lui seul éclairer tout un espace et vous saluer d'un joyeux éclat de rire. « À l'aube », petite marine couleur drapeau français où le pêcheur dort encore dans un bleu magnifique.



Protecteur

Native de Montréal, Gracia a passé son enfance à St-Méthode, dans le comté de Frontenac. Elle a atterri à Dunham en compagnie de Fernand, son mari, et de leur première fille il y a quatre décennies. Depuis, les tâches familiales, les carrières d'assembleuse chez RCA et de serveuse au Papillon, n'ont altéré en rien son grand rêve de jeunesse qui se concrétise depuis huit ans déjà, époque où Fernand et ses enfants lui ont offert à Noël tout le nécessaire pour faire de la peinture. Heureuse surprise! Les tubes d'acrylique et les toiles remplacent papiers et crayons, désormais réservés aux esquisses.

On espère grandement retrouver prochainement Gracia dans un collectif en plein air ou encore en solo ! Une invitation en attendant : allez visiter les pages d'une jeune carrière, fondée sur la patience et le rêve, qui se construit d'une toile à l'autre avec une qualité d'exécution remarquable. www.gracia.sitew.com

Lise F. Meunier



Zinia



Dans les profondeurs des cavernes

Elle fréquente « L'artiste peintre », une boutique de Granby, où elle fait la connaissance de France Zara Pelletier avec qui elle fera ses classes d'organisation spatiale et de couleurs. Une autre étape est franchie lorsqu'elle entreprend une trop courte série de cours avec Pascale Bouchard et plus récemment avec Marc Hébert, où elle apprivoise l'huile. Elle a été happée par les rendus de Marc, spécialement dans ses portraits de musiciens. Le travail est différent, il faut respecter les étapes et apprécier de nouvelles richesses de tons et de techniques. Son professeur lui fera le plaisir de saluer son premier solo, au Centre d'art de Dunham en décembre dernier.

Les créations de Gracia se composent autour de thèmes très concrets : des fleurs, des oiseaux, des paysages. « Ma passion pour les fleurs, dans la vie de tous les



« Nous avons conçu un magnifique nouveau menu à la fois simple, raffiné et riche en saveurs. »

Ugo-Vincent Mariotti, Chef



AMBASSADEUR
DE SAVEURS

Notre nouveau Chef, Ugo-Vincent Mariotti, est fier de vous proposer le tout nouveau menu du Bistro West Brome : cuisine simple, inspirée et distinguée - stimulée par la fraîcheur des produits du terroir et de notre potager.

Venez vivre une expérience culinaire sans pareil.

Ouvert matin et soir, 7 jours la semaine.
Ouvert le midi du jeudi au dimanche.
Réservations appréciées.



AUBERGE & SPA
WEST BROME
128, ROUTE 139 • WEST BROME, QC
450.266.7552 • WWW.AWB.CA

Heureuse concaténation : des talents et des œuvres

Centre d'art de Dunham

Jusqu'au 28 février, vous pourrez aussi voir « Contrées élusives » de **Bénédicte Deschamps**. Elle décrit ainsi son exposition : « c'est une série de peintures qui décrivent des espaces intérieurs, ludiques et insolites. Parsemées de symboles, les œuvres semblent contenir un petit mystère qu'on n'arrive jamais tout à fait à percer, comme le sens élitif d'un rêve. » Vous y trouverez aussi deux *poèmes visuels* sur support vidéo et deux recueils de textes, l'un contenant des essais en français et l'autre, des textes poétiques en anglais. Bénédicte sera d'ailleurs présente à la Salle Normand Gaudreau, tous les samedis de février, de 14 à 16 h.



Les 7 planètes



215 printemps

Cette mini-exposition présente aussi 3 dessins de Steve Beshwaty, accro lui aussi de littérature jeunesse. Il a notamment illustré *Petit Poilu chez les Ploufs*, d'après un texte de Dominique Demers, *Floup fait un gâteau* de Carole Tremblay et *Edmond et Amandine* de Christiane Duchesne. Comme il le dit si bien : « C'est seulement en littérature jeunesse et en bande dessinée qu'une histoire et une image sont reliées de façon directe et continue. »



Gisèle Baribeau

Du 7 au 28 mars, la Salle Normand Gaudreau présente « **Un lieu historique disparu** », une célébration silencieuse sous la forme d'un coffret contenant onze estampes d'artistes gravitant autour de L'Estampille et onze textes d'auteurs, jumelés aux créations. Ce coffret a été offert à la Bibliothèque de Dunham et au Centre d'art par l'artiste Bernice Sorge.

Voici la première estampe, celle de Gisèle Baribeau, intitulée « Quand l'absence se maternel ». Le texte qui l'accompagne est signé Odette Monet.

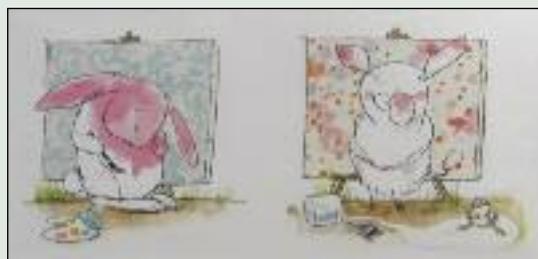


Du 8 au 16 avril, il y aura l'exposition « **Jeux d'enfance** » de l'artiste granbyenne **Marie Chapdelaine** qui offrira également des ateliers aux jeunes des écoles de La Clé-des-Champs et de Saint-François-d'Assise dans le cadre du projet « Autour d'une exposition 2015 ». Marie Chapdelaine a un univers très près des jeunes, puisque ce sont des poupées de papier géantes qui seront à l'honneur dans ce jeu artistique. Les élèves seront invités à réaliser des vêtements et des accessoires pour poupées de papier en s'inspirant du langage visuel de l'artiste, de ses matériaux et de ses outils.



Œuvres de l'artiste Marie Chapdelaine

Dans la salle Kenneth Baker, vous pourrez voir **jusqu'au 28 mars**, les illustrations de **Geneviève Côté et Steve Beshwaty**. Grâce au CRSBP (Centre régional de services aux bibliothèques publiques), vous aurez l'occasion d'admirer des planches signées par deux artistes mordus d'histoires destinées aux jeunes de tous les âges.



Geneviève Côté

Geneviève Côté a illustré un grand nombre de livres pour enfants, en collaboration avec des auteurs de talent tels que Michèle Marineau, Gilles Tibo, Charlotte Gingras, Danielle Simard, Susin Nielsen et bien d'autres. *Quel éléphant?* et *Comme toi!*, parus chez Scholastic, sont

deux albums qu'elle a écrits et illustrés. Son travail lui a d'ailleurs valu plusieurs distinctions au fil des années, dont le prix Elizabeth Mrazik-Cleaver (2005) et le Prix du Gouverneur général en illustration (2007).

Au cours des prochains mois, l'exposition de Marie Chapdelaine voyagera dans huit lieux culturels de la Haute-Yamaska et de Brome-Missiquoi, afin de se rapprocher des écoles. Au Centre d'art de Dunham, l'exposition sera ouverte au public, les mercredis, jeudis et samedis d'avril.

Du 9 mai au 6 juin, la bibliothèque vous propose une exposition en duo : « **The heart of the matter · J'ouvre l'œil de mon cœur** » de **Hannah Cohen et Francine Potvin**. « Certaines œuvres sont liées à la symbolique riche et éclatée du cœur, laquelle évoque la notion de centre; le cœur comme siège des sentiments, mais aussi de l'intelligence et de l'intuition. » Leurs linogravures, collagraphies, dessins et céramiques en témoignent. C'est le cœur sur la main qu'elles vous invitent à venir découvrir leurs travaux.

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, tél. 450-295-2621.

Lise F. Meunier

Faites-vous plaisir !

25%

de rabais sur trois de nos produits congelés Oh!canard



Demi-canard
Côtelettes de canard
Poitrine de canard à l'orange et aux poivres
* Jusqu'à épuisement des stocks



BOUTIQUE
LAC BROME

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



demi-canard



Notre parc n'est pas (encore) un parc



Fondé en 1979 dans le but « d'organiser des services publics liés à la protection de l'environnement et au bénéfice de la collectivité », le Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS) s'était alors donné pour mission de « créer et gérer un parc naturel dans la région du massif des monts Sutton ». Trente-six ans et cinquante kilomètres de sentiers pédestres plus tard, la mission demeure, mais le parc naturel régional continue de se faire attendre.



1960

Patricia Lefèvre, M. env.
Parc d'environnement naturel de Sutton

près de cinquante ans en Europe, intégrant protection ET mise en valeur du patrimoine rural de la région (patrimoine naturel et agricole autant que culturel) au sein d'un projet porteur de sens et d'espoir. Mais il ne pourra y arriver que si la communauté se rallie activement autour de ce projet remis à l'ordre du jour par la Corporation de développement économique de Sutton à l'issue de son dernier exercice de planification stratégique (Sutton 2035).

La création de la réserve naturelle des Montagnes Vertes (RNMV) en 2009, suivie par l'adoption du nouveau cadre réglementaire de Sutton en 2010, a certainement permis de dépasser les rêves les plus fous des plus verts administrateurs du PENS. Près de 70 km² de milieux naturels chevauchant les territoires de quatre municipalités, dont Sutton, sont aujourd'hui protégés à perpétuité par un statut de réserve naturelle en milieu privé. Sutton a également obtenu en 2012 le prix d'excellence « Villes et villages à la rescousse » pour sa contribution exceptionnelle à la préservation de la biodiversité.

Le mérite de la création de la réserve revient cependant en bonne partie au Corridor appalachien (ACA), un organisme fondé en 2002 par trois femmes remarquables (Louise Gratton, Francine Hone et Terri Monahan), soutenues par le plus puissant organisme de conservation privée au Canada (Conservation de la nature) et par les nombreux partisans locaux de la conservation du patrimoine naturel. Celui de l'adoption du cadre réglementaire de Sutton, pour sa part, va aux citoyens et citoyennes qui ont participé à son élaboration et à sa mise en œuvre.

Fier partenaire d'ACA et gestionnaire du principal pôle de découverte de la RNMV (le Round-Top), le PENS pourrait redevenir porteur de la vision originale de développement qui était sienne en 1979 : un parc naturel régional inspiré du modèle en cours depuis

Terri Monahan est décédée subitement d'arythmie maligne quelques jours avant Noël. Le milieu de la conservation perd une grande dame. En effet, Terri a œuvré dans le domaine de la conservation depuis plus de 20 ans; d'abord comme directrice, puis comme administratrice et finalement présidente de la Fiducie foncière de la Vallée Ruiter, cofondatrice des Amis du bassin versant dans la lutte pour la protection de la propriété Domtar dans les monts Sutton, cofondatrice de Corridor appalachien (ACA), membre du conseil d'administration de l'Association de conservation du mont Écho (MECA) et, bien entendu, comme négociatrice d'une remarquable efficacité pour les projets de conservation dans toute la région pour Corridor appalachien et Conservation de la nature.

Terri avait un appétit intense pour le travail, une détermination hors du commun et une passion pour la conservation et la nature. Sans elle, il n'y aurait jamais eu autant de gains en matière de conservation dans les Montagnes Vertes...

Une cérémonie de commémoration aura lieu le samedi 25 avril 2015 à l'extérieur, sur un site qu'elle affectionnait tout particulièrement. Les détails seront communiqués sur le site d'ACA et de ses partenaires.

PLOMBERIE
Gaëtan Goyette

Pompes Sutton
Traitement et analyse d'eau

Propriétaires :
Patrick et Gaëtan Goyette

Membre cmmtq

450 538-3210

2 certitudes du printemps :
Faire vos impôts et
le goût de la moto.
Bonne chance avec vos impôts!
VFR800F ABS

ATELIER
Pierre Bouché
MOTOSPORT
WEST-BROME, QC. 450-283-6902

Boutique Érotique

- Adulteries
- Huiles & Accessoires
- Lingerie XS à 4 XL
- Articles humoristiques
- Revues et Ventes de DVD XXX
- Présentation à domicile & After hour
- Service courtois & discret

Plaisirs Tabous

Venez nous visiter...
350, Principale L-115, Cowansville (Qué.), J2K 1J5
450-266-7393 / www.plaisirstabous.ca

L'effet de concaténation sur une vie

Qu'est-ce qui fait que les événements d'une vie s'enchaînent de telle façon que quelqu'un se retrouve un jour à un endroit précis? À écouter Ariane Marois, « notre joaillière » de la rue Principale à Sutton, on comprend que ce que l'on fait chaque jour et la manière dont on le fait y contribuent largement. Si on ne peut décider d'où vient le vent quand on navigue, on peut au moins décider de la direction qu'on veut prendre.

Originaire de Rimouski, Ariane a remonté le fleuve jusqu'à Québec pour des études en joaillerie. Dès le début de sa formation, elle est captivée par l'atelier de travail : l'ambiance, les outils, les machines et les différents procédés de transformation des matériaux. Le tout conforte son goût pour le travail manuel. Par la suite, le travail de l'argent (par commodité) et des perles (son coup de foudre) retient son attention.

À la même époque, elle obtient un premier emploi dans son domaine de prédilection : elle répare des montres au comptoir de bijoux d'un grand magasin de la capitale (elle peut toujours s'occuper de vos bracelets, mais pour le boîtier, elle recommande le cordonnier du village). Elle parfait ensuite son expérience en travaillant pour différents professionnels de la joaillerie. Ceux-ci lui

Voilà comment la joaillière Ariane Marois occupe aujourd'hui la petite maison bleue à l'allure d'un écrin à bijoux. « C'est important que l'atelier soit clair et lumineux, pour que l'attention soit portée sur les pièces, » me dit-elle. Pour ce faire, Ariane expose ses bijoux sous de grandes cloches de verre placées à l'avant de l'aire ouverte où se trouve aussi son atelier de travail avec ses instruments et tout l'outillage



nécessaire au travail de création. Il arrive que des gens qui entrent pour la première fois dans l'atelier le comparent à un musée, non pas au sens archaïque que suscite parfois l'idée de musée, mais au sens de la mise en scène propre aux musées contemporains.

Quand elle parle de sa démarche artistique, elle ne se réfère pas seulement au bijou fini. Elle embrasse l'ensemble des éléments qui composent son activité. Chacun y joue un rôle prépondérant dans la création. Le bijou semble s'intégrer, s'articuler en harmonie avec tout ce qui se trouve dans l'atelier et tout ce qui s'y fait.

Quand nous y entrons, nous comprenons mieux la force de la première impression qu'a eue Ariane en entrant dans l'atelier de l'École de joaillerie à Québec.

Dans son travail, elle privilégie l'argent et les perles, mais aussi l'or et les pierres précieuses. Elle tente de conserver les lignes pures du métal afin de ne pas dénaturer leur beauté intrinsèque. Elle a un faible pour la

perle, pour sa rondeur, sa couleur opaque et sa douceur qui donne du volume et de la perspective au bijou et qui apporte un équilibre à chaque pièce, comme une évidence.

Pour Ariane, son atelier constitue son lieu d'exposition privilégié. À la suite de sa plus récente expérience d'exposition au Carrousel du Louvre à Paris, elle constate : « c'était le temps de sortir mes pièces de mon atelier, de mon petit incubateur, d'aller voir ailleurs ». L'expérience s'est avérée des plus enrichissantes et elle ne rejette pas l'idée de renouveler l'occasion d'exposer ses bijoux ailleurs, mais elle réalise que dans son atelier, elle a le sentiment d'exposer à l'année.

Je vous invite donc à entrer dans la petite maison bleue, où vous aurez peut-être la chance de voir Ariane en plein travail de création. Elle y travaille sans relâche, à son rythme. Vous y découvrirez ses pièces uniques : bracelets, pendentifs, boucles d'oreilles, etc. Vous pourrez également lui soumettre une commande spéciale, lui apporter vos bijoux pour les faire réparer ou transformer, ou lui amener les bijoux de votre grand-mère pour les remettre au goût du jour.

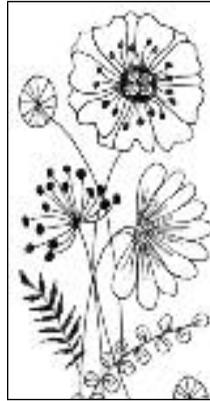
<http://arianemarois.com/>

Robert Joannisse



donnent l'occasion de participer au Salon des métiers d'art et de connaître la production de masse. Cette expérience viendra confirmer son orientation vers la confection plus personnalisée.

C'est par affiliation qu'elle atterrit à Sutton puisque sa mère réside dans la région. Elle retrouve ici l'esprit de vie de quartier qu'elle a connu et apprécié lors de son séjour à Québec. De plus, les gens, l'attrait de la montagne, la proximité de Montréal et la possibilité de voir les expositions qui s'y déroulent, l'ont convaincu de s'y installer et d'y ouvrir son propre atelier de joaillerie. Au début, Ariane s'installe modestement, mais avec conviction. « Il fallait que j'essaie, les gens m'ont bien accueilli, ce qui m'a amené petit à petit à rajouter une étagère à chaque année. »



Fleurs et Décorations florales pour vos occasions spéciales.

Mariages, événements, jardinières, entretien et conception de jardins

DEBBIE HORNIG

DEBBIE HORNIG Conception Florale

450 243-0890

Cell 450 776-0899

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC Pharmaciens



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

Affilié à



Complexe funéraire BROME-MISSISQUOI

— DEPUIS 1927 —

Se recueillir, se retrouver.

Tout sous un même toit.

COWANSVILLE 450.266.6061
BEDFORD 450.248.2911
LAC BROME 450.243.1616

WWW.COMPLEXEBM.COM

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



Marcel Tétreault

Notaire / Notary

29, Principale N.

Sutton, Qué. J0E 2K0

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

518 RUE SUD, COWANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2X0
71 450-266-5252 P. 450-266-7298
WWW.MIGUE-GB.CA

297, RUE PRINCIPALE, BARNORVILLE, QUÉBEC, J0E 1X0
71 450-266-5252 P. 450-266-7298
WWW.MIGUE-GB.CA

Coiffure Lise Gervais

Coupe, teinture, balayage, reflets.
Produits naturels sans alcool, sans ammoniaque.
Méthode chimabière.

Lise et Carole Gervais vous accueillent les jeudis, vendredis et samedis.
Sur rendez-vous seulement
450 538 3053 ou 450 246 2226
19, promenade Sutton
juste haut de Bataillon (Lac)

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

TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace
OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE
Élifting naturel par acupuncture - anti et diminue les rides et la cellulite et les imperfections.

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

Production
Renouer - Remémorer - Revivre

Vos Souvenirs sur DVD
VHS • Hi 8 • Super 8 • Scénarios • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM
Écran • Son • S-Store • Photos • Diaporamas • Musique

Gérard P. Poulin Jr.
Tél.: 450 266-4548 • www.codesi.net
production.codesi@gmail.com • 375 Ch. Millinore, Béghem (Qc)



Selma Greenberg-Ludmer
Piano Teacher
Professeure de Piano

450 538-2372

sgl4867@gmail.com

www.puranimal.com

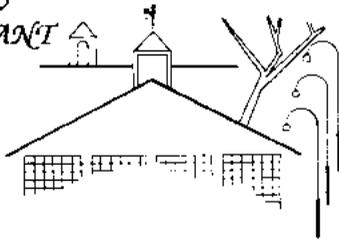


AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Terrasse sur la rivière

Fermé le lundi

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



"André et Martine"



Plantation des Frontières

depuis 1980

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

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

Cedric Lemoine Cotton, médecin et maire de Cowansville

Le docteur Cedric Lemoine Cotton, de Cowansville, est mort tragiquement le 15 juin 1904. Un autre exemple très triste des risques auxquels était exposé le médecin dans la pratique de sa profession au début du XX^e siècle. Quelques jours auparavant, le 4 juin, le docteur Cotton, assisté par le docteur cowansvillois George F.L. Fuller, pratiquait une appendicectomie sur un patient à East Farnham. En retirant les aiguilles utilisées pour fermer l'incision, le docteur s'est piqué le bout du pouce. Il prit aussitôt toutes les précautions d'usage en pareil cas et pour 48 heures ne montra aucun symptôme d'empoisonnement du sang. Cependant, le 7 juin, les symptômes de septicémie commencèrent à apparaître et deux jours plus tard, il dut être hospitalisé d'urgence à l'Hôpital général de Montréal. Malheureusement, les antibiotiques n'ayant pas encore été inventés, cette petite blessure au pouce lui coûta la vie. Sa perte comme médecin et comme homme fut vivement ressentie non seulement à Cowansville, mais dans toute la région.



Il s'impliqua aussi dans le monde municipal. Il a été conseiller municipal de 1898 à 1900 et maire de Cowansville de 1901 à 1903. Dans ces fonctions, il afficha son zèle habituel et travailla pour ce qu'il croyait être l'intérêt de ses concitoyens. En politique, il était un libéral convaincu et il a été élu à l'Assemblée législative pour représenter le comté de Missisquoi à l'élection partielle de 1898. Déjà un excellent orateur avant d'entrer dans l'arène parlementaire, il consolida sa réputation à Québec. Quand, en 1900,

il trouva que les intérêts du Parti libéral seraient mieux servis par un candidat provenant d'un autre secteur du comté, il refusa de se représenter à l'élection générale. Quoique son séjour en politique fût court, ce fut assez long pour montrer ses qualités et donner un aperçu de ce que son avenir aurait pu être s'il avait vécu et réintégré la vie publique.

Le docteur Cotton avait épousé Harriet Clapp Gibson, fille unique du médecin John B. Gibson et de Lucy Stone Baker de Dunham. Le couple Cotton eut trois enfants, un fils et deux filles. Les Cotton demeuraient sur la rue Principale dans une belle maison en briques située sur le présent site du Centre d'accueil de Cowansville. Leur fille Katharine Cotton Winsor demeura dans la maison familiale pendant de nombreuses années. Leur fils Thomas fut, tout comme son père et son grand-père, médecin et pratiqua en Angleterre. Leur autre fille Lucy décéda de la scarlatine en 1894 à l'âge de 7 ans. Le docteur Cotton s'en voulut toujours, croyant avoir exposé sa fille à la bactérie de cette maladie.

Mesurant un peu plus de six pieds, le docteur Cotton était un homme de belle stature. Cultivé et possédant un esprit vif, il était devenu, au fil des ans, le médecin de famille idéal; sympathique en temps de détresse et d'affliction, déterminé, voire audacieux en cas d'urgence et sage conseiller en tout temps. Il jouissait de l'entière confiance de ses patients et amis et son décès tragique laissa la communauté affligée.

Michel Racicot

Société d'histoire de Cowansville

Né à Brome Corner le 11 août 1856, le docteur Cotton était membre d'une des familles les plus connues dans ce secteur des Cantons-de-l'Est. Fils du médecin Charles Edward Cotton et de Jane Victoria Stuart, il était le petit-fils du révérend Charles Caleb Cotton, premier ecclésiastique anglican officiellement nommé à la charge pastorale du canton de Dunham en mars 1808. Après avoir terminé ses études primaires à Cowansville, Cedric fait ses études secondaires dans une école publique à Londres, en Angleterre. Étudiant très brillant, il est le plus jeune de l'université d'Oxford à obtenir une distinction très convoitée. De retour au Canada à 16 ans, il est encore trop jeune pour être admis à la faculté de médecine. Donc, pendant un an, il enseigne à l'Académie de Knowlton. Puis il s'inscrit en médecine à l'Université McGill à Montréal, d'où il sera diplômé en 1877. Il établit alors son cabinet de médecin à Cowansville où il pratiquera jusqu'à son décès. Son cabinet était situé sur la rue Principale face au vieux palais de justice, lequel était situé près du centre commercial actuel Le Domaine du Parc. Ses collègues le tiendront rapidement en haute estime. Pendant un certain temps, il sera le représentant des médecins du district de Bedford auprès du Collège des médecins et des chirurgiens de la province de Québec.

Dès le début de sa carrière, le docteur Cotton s'impliqua dans sa communauté. Toujours intéressé à l'éducation, il fut membre de la commission scolaire pendant plusieurs années et en était le président au moment de son décès. Les enseignants en viennent à le considérer



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

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

PAR 3 Golf Domaine Beauregard (9 trous)



Golf exécutif / Par 3 de 9 trous
Nouvelles activités organisées

Vente pré-saison du 1^{er} mars au 15 mai
Passe régulière adulte : 120 \$ (rég. 140 \$)
Étudiant 18 ans et moins : 80 \$ (rég. 100 \$)
8 ans et moins : Gratuit
Tarif journalier : 10 \$

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

Facebook : Par 3 Golf Domaine Beauregard

(450) 525-2480



Salle privée pour réception
de 15 à 30 personnes.

MERCREDI GRAS
menu cantine
promo fût et vin

Brunch samedi dès 11 h
Du mercredi au samedi dès 17 h

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444

www.bistrobeauxlieux.com

Cycle

Printemps. L'est, le levant. L'aube fraîche laissant présager un soleil radieux, gage d'éveil, de renouveau, d'éclosion. Cotylédons timides, mais vifs et décidés, pétillante intuition de vie. Temps de semence. Semences de grains qui deviendront plantes, de projets qui deviendront réalisations. Temps de base, de fondation.



Été. Le sud, le midi. Chaleur nourrissante, génératrice, puissante. Floraison. Force vive de la jeunesse, de l'action, du courage. Travail d'entretien des grains semés devenus plantes porteuses de jeunes fruits. Travail de veille sur l'évolution, de participation à la marche des choses et à la progression. Implication. Épanouissement des projets devenus réalisations.

Automne. L'ouest, le couchant. Retour tranquille du froid, de l'ombre. Temps de récoltes et de transformation des fruits récoltés, de la pomme aux honneurs du travail bien fait, complété, satisfaisant. La maison est bâtie, l'ouvrage est terminé. Temps des conserves et de l'engrangement. Abondance de petits pots pleins du soleil d'été, de nourriture rassurante soutenant le temps qui viendra. Retour vers l'intérieur, vers soi.

Hiver. Le nord, la nuit. L'intériorité. Le lit douillet du dormeur tranquille. L'eau qui coule sous la glace. Eau qui semble arrêtée, mais qui continue son chemin, cachée, silencieuse. Temps de bilan et d'intégration. Intégration de l'expérience vécue depuis la semence précédente, des fruits chéris puis préservés. Intégration permettant de grandir, de voir comme la chouette dans la nuit noire de l'âme, de choisir les grains qui seront semés au retour de l'aube, du printemps.

Cycle peu respecté dans nos vies civilisées. Combien d'enfants disposent du temps nécessaire, sinon agréable, de contempler leur dessin avant de passer à la prochaine activité? Combien d'étapes sont sautées dans la hâte de remplir les quotas? « Au suivant », c'est une chanson de Jacques Brel et non un leitmotiv.

Petite astuce complètement terre à terre après l'envolée lyrique : l'application du cycle des saisons sur les récoltes.

Le matin, privilégier les pousses et bourgeons, les feuilles, les boutons floraux, la sève. Ils sont le printemps de la plante. Le midi, les fleurs et l'après-midi, les fruits, puis les racines et l'écorce en demier. J'entends les fermiers rire allègrement.



C'est davantage de l'ordre d'une intention, d'une conscience, que d'une marche à suivre rigoureuse! De l'ordre d'un respect de la nature... je concatène un peu, voilà tout!

Une plante maintenant. Ou plutôt un questionnement. J'ai, personnellement, un peu de difficulté à reconnaître l'usage de plantes tropicales dans nos contrées nordiques, avec nos maux et nos esprits boréaux. Ce ne sont pas les plantes elles-mêmes qui me font titiller, mais le fait de les utiliser ici.

Par exemple, le fort intéressant maca, *Lepidium meyenii*. Utilisé depuis des millénaires, dans son Pérou natal, en cas de fatigue chronique et d'anémie, de demande énergétique accrue, d'os fragiles, ou encore comme aphrodisiaque et tonique immunitaire, le maca entre dans la catégorie des super aliments. Même chose pour une foule d'autres plantes merveilleuses qui font un bien fou à l'être.

Quels seraient les choix implantés par chez nous offrant autant de bienfaits? Ou plutôt, à quels besoins répondent ces plantes dans leurs lieux d'origine respectifs?

Au Pérou¹, la population se répartit sur trois aires géographiques principales, soit la côte, la montagne et la forêt amazonienne. La biodiversité y est extraordinaire avec un nombre faramineux de différentes zones naturelles. Le maca vient des hauts plateaux des Andes. Les anciens Péruviens le cultivaient et l'utilisaient tant dans l'alimentation que pour ses vertus médicinales. Notons qu'à trois mille mètres d'altitude, les besoins physiologiques ne sont pas les mêmes qu'à 100 mètres au-dessus du niveau de la mer.



Or le maca servait d'abord ces besoins physiologiques spécifiques. Le ginseng asiatique est un autre exemple. L'archétype jeune homme aux pommettes rouges et aux muscles saillants aux prises avec une petite fatigue ou une envie soudaine de performer davantage n'a pas besoin de ginseng. La plante pourrait même lui faire du tort.

Que peut-il prendre alors pour bénéficier d'un profil nutritif et médicinal adéquat? Ne vous ai-je pas jadis entretenu du merveilleux aralia? Du reishi aussi. Et que dire du rhodiola!

Le seul hic est que, comme nous vivons sous le soleil du quarante-neuvième parallèle nord, les plantes ne poussent pas aussi abondamment que sous les tropiques. Mais toutes celles qui sont susmentionnées se cultivent fort bien. Peut-être pas sur une grande étendue plein soleil, mais dans nos forêts qui peuvent aisément en regorger, avec un peu de bonne volonté et des notions suffisantes!

Annie Rouleau
Herboriste-praticienne, annieaire@gmail.com

¹ Je ne prétends aucunement vouloir ni pouvoir faire une observation anthropologique. Je ne fais que poser des observations.

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



SUTTON | 654 CHEMIN MORGAN | 595 000 \$
Sur les hauteurs de Sutton, magnifique maison de 4 c.à.c., très lumineuse et à aires ouvertes, sise sur 10 acres. Splendide solarium prolongeant la salle à manger. Accès à un lac privé baignable. MLS 10874086



SUTTON | 360 CHEMIN PARMENTER | 699 900 \$
Dans la montagne de Sutton, magnifique propriété de 5+1 c.à.c sur terrain boisé de 4.5 acres. Cuisine inspirante avec armoires en bois, îlot central, fenestration abondante. Solarium, plf 9", cave à vin, spa, garage dbl. MLS 25813416



SUTTON | 424 CHEMIN PRIEST | 549 000 \$
Splendide maison de construction récente, de 5 c.à.c. sur 2 acres. Matériaux de qualité. Fenestration abondante, aires ouvertes. Sous-sol partiellement fini. Immense balcon sur cour arrière avec vue saisonnière. MLS 26414182



SUTTON | 201 CH. DE LA SABLIERE | 659 000 \$
Impeccable & lumineuse propriété dotée d'une architecture originale ceinturée de balcons offrant une vue saisonnière. Cuisine conviviale, fenestration abondante. Solarium avec spa. Terrain boisé, paysagé. MLS 21184634



FRELIGHSBURG | 252 CH. PINACLE | 295 000 \$
Domaine équestre de 45 acres au pied du mont Pinnacle. Maison lumineuse et aérée. Écurie avec appartement, salle de lavage, garages et pièces d'entreposage sont à la fine pointe de la technologie. Piscine creusée. MLS 20882365



SUTTON | 260 O'DONOUGHUE | 849 000 \$
Superbe propriété d'architecture contemporaine orientée plein sud, terrain boisé +/- 7 acres. Fenestration abondante. Magnifique piscine creusée. Véranda avec foyer, chambre principale & sdb ensuite au RDC. MLS 21035981



ST-VALÉRIEN DE MILTON | 1551-6E RANG | 595 000 \$
Magnifique résidence de pierre des champs sise sur terrain exceptionnel de +/- 30 acres. Aménagement paysager, vaste étangensemencé de truites. Piscine creusée, garage dbl & atelier attenant. MLS 9199009



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

Mr. Mott vs. The Crown

The story of Benjamin Mott (1796 - 1874) is a curious tale. One November morning Benjamin Mott from Alburgh, Vermont walked to the store to purchase a pound of tea for his wife. Here he met boisterous Patriotes and followed them to their encampment near Lacolle, Quebec. By nightfall Mr. Mott was captured by British forces and exiled to the penal colony of Australia. Ten years later he returned home, first stopping at the store to bring home the pound of tea! The anecdote makes light of Mott's serious predicament caused by an improbable concatenation of circumstances.

The story begins in February 1838 when Patriote leader Robert Nelson (1794 - 1873) officially proclaimed the founding of the "Republic of Lower Canada." Calling themselves "La Société des Frères-Chasseurs," Nelson's Patriotes saw armed insurrection as the only logical step to gaining religious and social freedoms.

In the context of the 1838 Rebellion, the Township of Hemmingford was in the "bull's eye." People living in this border region lived with anxiety as rumours of impending attacks by Patriote exiles and their American sympathizers continued to build. By November, the threat was imminent.

On November 7, 1838, government troops confronted the Frères-Chasseurs at Lacolle, Quebec. After a brief but fierce battle, the Patriotes retreated. One of those identified running for his life was Benjamin Mott. He was found hiding in a barn and was charged with high treason and with the murder of Robert McIntyre of the Hemmingford Volunteers.

According to Mott, he learned that armed men had gathered at "Beech Ridge" where his farmland stretched into Canada. Worried his hay would be burned he went to his property on November 6th 1838. Discovering that everything was secure, he headed to Lewis' Tavern at Rouses Point, New York where he became intoxicated and was required to sleep there for the night. On November 7th he headed towards Lacolle as he wanted to collect on a debt owed to him. He took the road along the lake shore but it was muddy so he made his way across a field only to discover that it was the battleground. He assumed the men he met there were simply observing the skirmish. He ran for cover when he heard the musket fire and stayed hidden under the barn because he was so fearful.

Many witnesses for Mott corroborated his story. The proprietor of Lewis' Tavern for example, testified that Mott was too inebriated to walk anywhere. Ezra Marney stated that he had seen Mott on November 7th at 7 a.m. and again at 9 a.m. "very much in liquor, on foot and alone near the boundary line." Another saw him at his hay barn.

Although he was seen running from the scene with 30 other unarmed men he "appeared to be tipsy and fell once" as he made for a barn. One witness saw Mott running before the cannon fired and the cannon fired 5 or 6 times after Mott had passed him. All of his papers including the promissory note were collected (although never produced in Court) and he willingly agreed to be taken into custody. Michel Boulet stated that he clearly saw the cannon being unloaded from a boat near Lacolle but Mott was not amongst the crew.

The chain of events changed when the Crown presented their witnesses. Joseph Noel asserted he saw a boat at 3 a.m. on November 7th conveying muskets. They were taken to a house held under rebel control. Although he didn't see the accused he heard the commander of the boat was named Mott. He was also certain he saw Mott near the cannon

while it was being fired. Louis Martel contended that he too saw Mott on November 7th unloading the cannon and the men called him "Captain Mott."

In the end, it was teenage witness Jean-Baptiste Couture that was the most credible for the Crown. Couture claimed that he saw Mott light and fire the cannon. As he was only a few yards from him, he clearly saw him and knew him "perfectly well as he used to work for Mott and his father two years previously." Couture claimed that Mott's brother Joseph had tried to prevent him from coming to Montreal to testify. He had made him sign an affidavit maintaining he did not know or see Mott. This was certainly an attempt to save Mott but it was the undoing of the defense's storyline.



Rebellion of 1837-1838 Drum

Mott was found guilty of preparing to "levy war against the Queen" and as an accessory to the murder of Robert McIntyre. The mere suggestion that a person had been in close proximity to the Patriotes shifted the burden of proof to the accused to show that he had not been compliant. Any person entering Lower Canada was under the Crown's protection and therefore they owed temporary allegiance. Entering with the intent to support an armed rebellion meant one was automatically guilty of treason. Mott was not able to convince the Court that he was in Canada on personal errands. His appeal that he was merely a spectator at Lacolle was interpreted as being a "countenancing traitor;" he was as guilty as the Patriotes themselves.

As for the charge of murder, Lt. Colonel John Scriver of the Hemmingford Volunteers testified to the death of Robert McIntyre and stated a musket shot came from the rebel house on the battlefield. No mention was made of Mott but the musket ball was fired from an "American gun" and this was enough to uphold that Mott was an accessory to murder as it was understood that he transported the muskets by boat to Lacolle.

Although sentenced to hang, Mott was instead deported with 58 Patriotes to Australia in 1839. By 1848 the last of the exiled Patriotes including Mott returned home. It is unclear if he was rebel "Captain Mott" or simply "Farmer Mott" with a bad sense of timing but the chain of circumstantial evidence was enough to dramatically change his life.

Sources:

"The Rebellion of 1837-1838 Flag and Drum," Heather Darch and Mary Anne Ducharme www.100objects.qahm.org; "An Anecdote of the Rebellion," in Here and There in Missisquoi: Missisquoi Historical Society's 9th Report 1967; Report of the State Trials, Before a General Court Martial Held at Montreal 1838-1839, Montreal 1839. Volume 2 p.451 to 526.

Heather Darch

Musée Missisquoi Museum
2 River St.
Stanbridge East QC J0J 1P0
450-248-3153
info@museemissisquoi.ca



LES CONDOMINIUMS
Frelighsburg
EDIFICE LANDSBERG INC.

CONDOS HAUT DE GAMME À VENDRE

Au coeur du village de Frelighsburg, entièrement neuf, de 1 à 3 chambres, plafonds de 9 pieds ou cathédrale, foyer au gaz.
Plus que 5 unités disponibles, à partir de 175 000 \$.

François ou Guy Gosselin 450 298-5202

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

La concaténation de l'écriture : un enchaînement de symboles

La concaténation est un étrange mot issu du latin *cum* signifiant **avec** et *catena*, **chaîne** en français. Il traduit un enchaînement d'idées ou d'actions ayant une relation de cause à effet. Le meilleur exemple est l'assemblage des lettres de l'alphabet dans un sens ordonné pour créer un mot, puis une phrase qui exprime une idée ou une mémoire.

La genèse de l'écriture a eu lieu il y a 15 000 ans lorsque des hommes se sont mis à graver des signes symboliques pour exprimer leur crainte et leur angoisse face au temps qui passe. Puis, quittant la symbolique émotionnelle, les premières lettres sont apparues comme un enchaînement codifié de signes répondant à un besoin pratique d'organisation, établissant des comptes agricoles avec un système de marques dans l'argile. 5000 ans avant aujourd'hui, c'est en Mésopotamie que l'argile crue ou cuite va constituer le premier support pour la mémoire. Ces tablettes d'argile marquent et conservent des empreintes de signes en forme de clous qui constituent l'écriture cunéiforme.



La concaténation de notre écriture va se poursuivre dans les hiéroglyphes égyptiens, issus du grec *hieros* sacré et *gluphêin* graver, mêlant habilement art et écriture par l'entremise de dessins à valeur figurative et phonétique. D'abord composée de pictogrammes, cette écriture deviendra phonétique en exprimant le son. Rappelons que la lettre A symbolisait le bœuf, soit l'Alpha, le commencement, l'élevage et l'agriculture. Rapidement, l'utilisation du papyrus en Égypte permet d'assouplir l'écrit. Historiquement, le mot papier vient du grec *papyros* ou papyrus en latin.

Ce type de feuille a été largement utilisé en Égypte. Les rouleaux manuscrits ont probablement été inventés il y a 4000 ans parce qu'ils étaient plus faciles à transporter et moins fragiles que les tablettes d'argile. Vers 1200 ans av. J.-C., apparaît en Phénicie (situé au Liban actuel), l'indice d'une des plus importantes découvertes de notre civilisation : la première écriture alphabétique. La ville antique de Byblos possède l'une des premières inscriptions alphabétiques du monde. Le premier modèle d'alphabet est composé de 22 signes représentant uniquement

des consonnes. Ce peuple de marchands et de navigateurs diffusera abondamment cette invention dans le monde méditerranéen. Les voyelles seront inventées par les Grecs au VIII^e siècle av. J.-C. Ils empruntent ainsi plusieurs signes à l'araméen afin de former les lettres A « alpha » et E « epsilon ».

Cité maritime sur la Méditerranée, son nom grec, « byblos », désignait la feuille de biblia, cet ancêtre du papier fabriqué à l'aide de fibres de roseau. La cité de Byblos nous a également donné le mot Bible, un ensemble de papyrus écrit, car elle était l'exportatrice la plus réputée des premiers livres. Vers 800 av. J.-C., l'écriture phénicienne passe chez les Grecs grâce au commerce maritime afin de devenir un support pour la comptabilité, mais aussi pour plusieurs histoires écrites, comme « Odysseus » d'Homère. Les Grecs vont ajouter des voyelles et ils vont changer le sens de l'écriture de gauche à droite, contrairement aux Phéniciens et peuples sémites (arabe et hébreux).

Le livre (en grec : biblion) devient un ensemble de lettres assemblées en mots qui expriment une pensée virtuelle et abstraite : la religion. De biblion viendra bibliothèque, en tant que mobilier de rangement de plusieurs rouleaux de papyrus (en grec : bybliothèka). Avec la fin de l'Antiquité, de multiples transformations et mutations graphiques de la langue latine et germanique marquent une nouvelle écriture orthographique qui deviendra la base du français actuel.

L'Empire romain est lui-même bilingue avec l'utilisation du latin en Occident et du grec en Orient. Les textes et les inscriptions romaines représentent ainsi notre principale source de connaissances sur l'histoire antique occidentale. Pour leurs correspondances et documents officiels, les Romains utilisaient des tablettes de bois, *tabulae ceratae*, dont la surface évidée était remplie d'une couche de cire fondue. Ils gravaient aussi la pierre pour les divinités.

Par la suite, l'alphabet latin va se diffuser au rythme des conquêtes de l'Empire. En Gaule, la tradition orale est très forte et rares sont les inscriptions gauloises qui nous sont parvenues. Le latin devient la langue officielle de l'administration, de l'armée et de l'éducation, mais les campagnes conservent leurs dialectes celtiques.

Aujourd'hui, l'écriture se transforme en symboles informatiques sans logique orthographique, exprimant principalement des émotions en chaîne sur le web, sans réelle concaténation, de peur de ne plus être dans la pensée éphémère et virtuelle du multimédia au XXI^e siècle.

Collectif, **Histoire de l'écriture : de l'idéogramme au multimédia**, Paris, Flammarion, 2009.

Georges, Jean, **L'écriture : mémoire des hommes**, Gallimard, 2006.

Cohen, Marcel et Jérôme Peignot, **Histoire et art de l'écriture**, Robert Laffont, 2005.

Laurent Busseau, Historien sans Frontière

Abercorn
 *pain multigrain
 *pain levain biologique
 *croissants au beurre
 *pâtisseries
 *café commerce équitable
 JEUDI À SAMEDI 7h - 17h THURSDAY TO SATURDAY • DIMANCHE/SUNDAY 7h - 16h
 *multigrain bread
 *organic sourdough bread
 *butter croissants
 *pastry
 *fair trade coffee
Boulangerie Croissanterie
 450.538.6453
 15 rue Thibault N. Abercorn QC J0E 2K0

PUB Mocador
 7 jours par semaine
 Pub food - Pool tables
 Cuisine ouverte jusqu'à la fermeture
 17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

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

INFORMATIQUE
 Vente - Réparation - Installation
 Neuf et usagé
 et aussi service et entretien sur Mac
Spécialités :
 Réseaux - Mac - Windows - Linux
 Pour vous, entreprises et particuliers, qui désirent avoir un service professionnel et courtois avec un technicien d'expérience
Charles Béliveau
 450 263-2384
 charles@informatiquecb.com
 www.informatiquecb.com
INFORMATIQUE CB
 Depuis 1997



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

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



Anik Kelly
Masso-kinésithérapeute
450 538-0187
 www.anikkelly.com
 18, rue Highland

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



Martin Audard N.D.
Naturopathe, hygiéniste
450 204-2080
 martinaudard@hotmail.com
 www.votrenaturopathe.ca
 112-A, rue Principale Nord, Sutton

La plupart des problèmes de santé sont causés par l'intoxication du corps humain, par ce que nous mangeons, buvons et pensons. Martin propose l'hygiène vitale avec l'alimentation, les plantes et les herbes, des cures et des techniques qui permettent au corps de se nettoyer en profondeur pour mieux se régénérer et ainsi retrouver la santé. La solution est en vous, faites confiance à votre corps. Reçus pour assurances disponibles. (membre de l'A.N.P.Q.)



Catherine Ferron Ac.
Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec
450 538-6371
 www.cferronac.com
 107, rue Principale Nord

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



François P. Ménard, M.A.
Psychologue
450 538-0211
 frapimen@gmail.com
 34C, rue Principale Nord

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



Sylvie Mailloux Phaneuf
Massothérapeute diplômée
450 931-0559
 massagesuttonsylvie@gmail.com
 6, rue Gagné

Avec Sylvie, chaque rencontre est unique, alimentée d'énergie de paix, de respect, d'amour et de gratitude pour la confiance que vous lui accordez. Sa passion des huiles essentielles utilisées lors des massages se traduit également par la production et la vente de produits pour le corps. Sa démarche soutenue en yoga l'emmène à en partager la pratique et les bienfaits avec vous. Massage suédois, drainage lymphatique, aromathérapie, relâchement des fascias. Massages à domicile, à l'auberge ou en duo disponibles.



Collette Drapeau, B.Sc.
Acupunctrice et conseillère en santé et professeur de Qi Gong
450 243-5621
 colletedrapeauqiqong.com
 cdrapeau@explornet.com

Collette pratique l'acupuncture depuis près de 30 ans et enseigne le Qi Gong depuis 10 ans. Elle offre de l'acupuncture à domicile pour ceux qui ne peuvent se déplacer. Elle est bachelière en Sciences Infirmière de l'Université de Moncton depuis 1974 et possède une formation de psychothérapie ainsi que de pharmacopée chinoise.



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

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



Le Cœur Énergétique

L'unification du corps, des émotions, de l'esprit, de la volonté et de l'âme.

On me demande souvent « c'est quoi au juste, concrètement, le Cœur Énergétique? » En bref, c'est une approche thérapeutique reliant le corps et l'esprit qui a pour but d'accroître notre potentiel humain.

Mieux connu sous son nom initial de « Core Energetics », cette approche dite psychocorporelle, a été créée par John Pierrakos, médecin psychiatre et co-fondateur de l'Institut Bioénergétique avec Alexander Lowen (1953). Elle vise à développer notre capacité à aimer et à guérir. Par ailleurs, John ne considérerait pas cette approche comme une thérapie, mais bien comme un processus d'évolution dans lequel progresse l'individu pour arriver à l'unification du corps, des émotions, de l'esprit, de la volonté et de l'âme, et à un approfondissement de la conscience d'unité avec la vie.

L'éloge du corps

La vie d'un corps est constituée de sensations : se sentir vivant, vibrant, bien, excité, en colère, triste, joyeux et finalement satisfait. C'est le manque d'émotions, ou la confusion des émotions, qui amène les gens en thérapie. (Dr Alexander Lowen)

La philosophie derrière cette thérapie considère l'être humain comme une unité psychosomatique dans laquelle il y a corrélation entre l'esprit et le corps. Autrement dit, le corps a toujours son mot à dire dans les troubles qui affectent le psychisme. Il révèle dans sa forme d'expression toute particulière ce que nous sommes vraiment. Ce que la tête « démesure », le corps, lui, mesure. Selon Dr Alexander Lowen, l'esprit et la personnalité sont également reliés. On détermine la force de la personnalité de quelqu'un à sa façon de vivre et de vibrer, littéralement, à sa quantité d'énergie. Plus votre corps est vivant, plus

vous êtes dans le monde. De plus, chaque corps nous raconte son histoire, bien que la « lecture » qu'on en fait ne soit pas une science exacte, le corps nous renseigne sur le genre de blessure et de traumatisme qu'il a vécu et sur les fausses croyances qui y ont pris racine.

Déroulement d'une séance

Pas ce qui devrait être, mais ce qui est. (Swami Prajnanpad)

Les séances commencent toujours à partir du moment présent, de ce qui est là, maintenant. Étant face à l'inconnu, on ne sait jamais comment va se déployer une rencontre. Il faut rester à l'écoute de ce que dit la personne, et aussi, de ce que semble raconter son corps. On observe où l'énergie se situe et où elle bloque. Par moment, on peut reproduire certaines poses physiques, faire des réflexions sur ce qui est exprimé par le corps et parfois proposer des exercices à faire afin d'y apporter plus de lumière.



Jeux de la serviette : Exercice d'expression favorisant la conscience de différentes émotions refoulées: l'agressivité, la colère, l'avidité etc.

Tous les exercices ont comme objectif d'augmenter l'état vibratoire du corps, d'enraciner les jambes et le corps, d'approfondir la respiration, d'aiguiser la conscience de soi et de favoriser la pleine expression des émotions refoulées. Ce travail sur soi amène la personne à se responsabiliser consciemment par rapport à son énergie émotionnelle, trop souvent inhabitée ou reniée, mais qui a un impact sur sa vie et ses relations.



Catherine Sellier
Infirmière en soin des pieds et réflexologue
450 538-4091
 Service bureau et domicile
 34C, rue Principale Nord

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



Catherine Foisy, B.Sc.
Ostéopathe
450 558-3943
 www.osteo-catherinefoisy.com

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

Mieux-être Sutton

Professionnels de la santé naturelle

Mieux-être Sutton, c'est :

Un regroupement de professionnels de diverses approches naturelles

- Pratiquant de manière autonome et indépendante mais en communication entre eux

- Associant intuition et respect de standards de pratique élevés
 - Au service de la globalité de la personne et ayant foi en sa capacité d'auto-guérison
- www.professionnelldelasantenaturelle.blog.com

Dr Lowen écrit : « On refoule souvent sa peur parce qu'elle a un effet paralysant, sa rage parce qu'elle est dangereuse et son désespoir parce qu'il est trop décourageant. » Par conséquent, nous adoptons des comportements négatifs de fuite perpétuant la séparation et la souffrance.

Les pieds dans les étoiles...

J'ai été introduite au Cœur Énergétique à 23 ans, âge où le monde des possibilités nous appartient. À cette époque, j'avais les pieds dans les étoiles et j'ai dû me heurter à la réalité : plusieurs de mes projets demeuraient à l'état de la rêverie, ou étaient abandonnés en cours de route. Je vivais plusieurs insatisfactions et un mal-être existentiel profond.

mes croyances limitatives, à augmenter ma vitalité, à m'ouvrir davantage au plaisir de la sexualité, à développer ma confiance et finalement, à m'aimer, et ce, les pieds bien ancrés sur terre.

L'énergie et la conscience

« *Nous sommes venus au monde pour faire l'expérience du plaisir, de l'amour et de la joie, sous toutes leurs formes dans notre sexualité, notre créativité et dans notre union avec l'Esprit universel.* » John Pierrakos, *Le noyau énergétique*

L'inconscient est inscrit dans notre corps. Nous avons tous adopté différents mécanismes de défense afin de nous protéger, de ne pas ressentir certaines émotions désagréables.

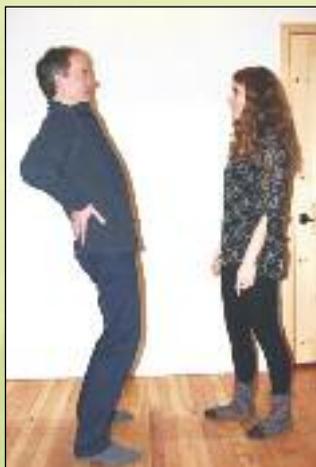
Conséquemment, cela bloque notre flux énergétique. Dans l'approche du Cœur Énergétique, on utilise des techniques visant à remettre en circulation l'énergie figée dans nos blocages, à ressentir les émotions retenues, à analyser les rouages de l'égo et de ses masques, à éclairer nos zones d'ombre afin de prendre conscience de nos forces intérieures

destructrices. Une fois que nous nous réapproprions cette énergie, nous ne sommes plus autant la marionnette de notre inconscient. Ce qui a pour effet de libérer l'énergie vitale nécessaire pour apporter de profondes transformations intérieures. Dès lors, dans ce processus évolutif et créatif, nous pouvons retrouver notre plein potentiel et en jouir pleinement!

Pour de plus amples informations sur les prochaines présentations et ateliers, veuillez m'écrire au : marleneangela@gmail.com ou me contacter au 450 538-5501



Position du ballon : Cette posture permet de travailler sur les blocages du segment thoracique et du diaphragme.



L'arc : Posture classique qui ouvre le corps et permet d'y déceler les blocages énergétiques.

Durant ces années, j'avais une grande soif de connaissance de soi et de croissance personnelle. Ce qui m'a amenée à explorer plusieurs avenues, tant traditionnelles qu'alternatives, pour finalement toujours revenir au Cœur Énergétique. Avec cette approche, je sentais que toutes les dimensions de mon être étaient interpellées. Elle semblait faire le pont entre la psychologie et la spiritualité, de sorte que j'apprenais à ressentir mon corps, à accueillir mes émotions sans jugement, à analyser mes mécanismes de défense, à repérer mes blocages énergétiques, à faire la distinction entre mes vrais et mes faux besoins, à me libérer de



Iliia Kavoukis
Massothérapeute
450 538-1111
1 855-538-1001
www.sunshinecenter.ca
58, rue Principale Nord

Massage suédois, réflexologie, reiki, pierres chaudes et Kobido-Facial japonais. Elle met à contribution ses talents multiples pour aider les gens avec passion. Elle est propriétaire et directrice du Centre du Soleil où elle offre des séances de sauna infrarouge et d'entraînement privé. Service à domicile disponible.



Marie Poirier
Massothérapeute
450 538-8282
mariepoirier05@gmail.com
121, rue Western

Marie est massothérapeute depuis 1986. L'influence de la médecine chinoise dans sa vie a réveillé sa passion pour le Shiatsu et le Lomi-Atsu. Elle utilise également d'autres techniques de massages telles que le suédois, la Thérapie Crânio-sacrée, les pierres chaudes, les massages spécifiques pour femmes enceintes et enfants. Elle propose des outils de prévention et d'hygiène de vie dans une approche globale et holistique.



Dre Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne
450 538-6868
www.chiropratiquestutton.com
Santé Chiropratique
34C, rue Principale Nord

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



Anne Vastel
Herboriste thérapeute
accréditée
514 581-0214
annevastel@guerirparlesplantes.com
www.guerirparlesplantes.com
6, rue Pine

Retrouvez énergie et vitalité naturellement! Bilan de santé complet, analyse de votre alimentation, suggestions personnalisées en alimentation, plantes médicinales, suppléments ou autres, massage énergétique chinois. Approche naturopathique et en médecine traditionnelle chinoise.



Pascal Roeske
Ostéopathie et naturopathie
450 538-0593
50, rue Principale Nord, Sutton
450 994-4794
11, rue Évangéline, Granby

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



Joël Denis
Massage thérapeutique, sportif et deep tissue
514 445-6901
58, rue Principale Nord

Acupression, massage Deep Tissue, massage sportif, massage suédois, massage californien, réflexologie, massage pour femmes enceintes, drainage lymphatique. Avec plus de 15 ans d'expérience en massothérapie sportive et en réadaptation, Joël a su aider grand nombre de ses clients à améliorer leur qualité de vie. Alliant les forces des connaissances modernes à la sagesse des techniques ancestrales, Joël offre à ses clients une expérience de massage personnalisée.



Sonia Gascon
Massothérapeute et praticienne en Tianshi
514 235-9051 450 538-2828
sonia.gascon71@gmail.com
24, rue Laplante

Sonia a toujours été fascinée par la beauté de l'être humain et la santé globale. Dans la jeune vingtaine, elle tombe sous le charme du merveilleux monde de la massothérapie et de ses bienfaits. Elle a le privilège de pratiquer la réflexologie depuis plus de 21 ans, la massothérapie-kinothérapie depuis 18 ans et le Tianshi depuis près de 2 ans. Sa philosophie; chacune des personnes croisant son chemin devrait repartir avec une parcelle de paix intérieure et une étincelle de plus dans son cœur.



Suzanne Moscato
Massothérapeute et naturothérapeute
450 243-4178 450 538-1111
58, rue Principale Nord

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



Mont Sutton – Condo ski-in/ski-out de 3 càc, plafond cathédrale, vues sur les montagnes. **275 000 \$** (9014458)

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



Sutton – L'endroit paisible par excellence! Emplacement parfait pour résidence secondaire ou principale, 3 càc, 2 sdb. Situé à la fois près du village et près de la montagne, dans le secteur prisé du chemin Parmenter. **546 000 \$** (22567726)

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



Sutton – Dans le village de Sutton, sur une rue tranquille, maison de 4 càc. Terrain clôturé avec des vues sur la montagne. Aucun voisin arrière. **195 000 \$** (10343716)

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



Sutton – Location - Charmant loft à la campagne à seulement quelques km du village de Sutton et du centre de ski Mont Sutton, 2 càc. Endroit tranquille pour profiter du plein air, situé sur un terrain de 40 acres. **1 600 \$/M** (23954426)

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



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

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



Sutton – Les montagnes, la nature. Près de 7 acres de terrain principalement boisé dans un endroit tranquille avec une belle vue des montagnes du Vermont. À 10 km du village de Sutton. **119 000 \$** (8157125)

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



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

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



Abercorn – Domaine champêtre sis dans la magnifique vallée de Sutton. Maison spacieuse de 3 ch., incluant une maison d'invités de 3 ch., le tout surplombant un étang baignable. Vues des montagnes. **639 000 \$** (11210131)

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



Sutton – Observez la ville du haut de la colline et les vues panoramiques de Sutton. Maison de prestige spacieuse avec terrain de 2,2 ac. Une retraite de campagne à distance de marche des restaurants et des boutiques. **1 195 000 \$**

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



Sutton – Maison de 4 ch campagnarde sise dans un environnement paisible à quelques minutes du centre de la ville. Grand salon avec foyer et espace de vie spacieux avec entrée privée à l'étage inférieur. Bon investissement. **549 000 \$**

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



Sutton – Découvrez la Vallée de Glen! Terrain boisé de 72 acres avec ruisseau, frontage sur la rivière et vue sur les monts Sutton. **229 000 \$**

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



Sutton – Chalet spacieux sur le mont Sutton avec accès direct et privé sur le lac Kelly. Maison de 3 càc, 2 foyers, 2 étages, terrasse plein sud. Grand lot privé de 1,58 acres. **335 000 \$** (14875539)

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



La vie est belle! Confortable plain-pied, entretenu avec soin. Sous-sol aménagé, garage détaché avec appartement à l'étage, jardins de vivaces, grande terrasse, 5 acres. **325 000 \$** (24692814)

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

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



Chemin Rosenberry – Maison en bois rond à poutres et poteaux nichée sur 30 acres privés. Grandes pièces, plafonds hauts, foyer, 5 càc, 3 sdb. **895 000 \$** (15420399)

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

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



Maison clé en mains, à quelques minutes du mont Sutton. Bien équipée, 3 càc, 2 sdb, espace de vie à aire ouverte, salle familiale, grande terrasse avec spa ++ **369 000 \$** (22405715)

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

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



Tout près de Mont Sutton! Maison au haut de la colline, privé, vues des montagnes, 3,77 acres. Trois paliers, toits cathédrale, foyer, piscine creusée. **689 000 \$** (10584055)

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

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



Une vraie campagnarde! – Environnement bucolique, 63,8 acres, jardins anglais, piscine, grange, étang, garage, atelier, maison spacieuse, gazebo. Un coup de foudre! **795 000 \$**

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

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



Sutton – Maison ensoleillée de 3 càc, 2 1/2 sdb, sur 21,25 acres, fenestration abondante, à 5 min. de Sutton et 10 min. du ski. **499 000 \$** (27716860)

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

Diana Timmins, c.i. (450) 531-3094

Les nouvelles frontières du toilettage



Nous n'aurons sans doute jamais fini d'apprendre sur nos animaux de compagnie et leurs comportements. C'est pour cette raison qu'il y aura toujours des outils, des produits et des approches de plus en plus novatrices en ce qui a trait à la façon d'effectuer leur toilettage.

Dernièrement, on a vu apparaître l'hydro-masseur et la zoo-cosmétique. Cette dernière est l'étude de la cosmétologie spécifique aux animaux et à leur génétique. Cette science a notamment permis de créer des produits cosmétiques spécifiques pour chaque type de pelage (poil court, mi-long, long, poil de chiot ou de chien âgé, etc.). Quant à l'hydro-masseur, il permet, en plus d'un nettoyage plus en profondeur, un massage de l'épiderme qui stimule la circulation sous-cutanée et qui aide à la santé du poil.

De leur côté, les nouvelles approches de toilettage reconnaissent de plus en plus que nos animaux de compagnie ont des sentiments, des émotions, des peurs et des limites qui leur sont propres. L'exécution de leur toilettage doit donc en tenir compte afin de ne pas leur infliger de séquelles.

Malheureusement, il arrive encore que certains toiletteurs immobilisent, par des moyens de contention excessifs, des animaux qui ont essayé de communiquer par leurs signaux d'apaisement leurs réticences envers certaines manipulations. Immobilité, mais loin d'être apaisé, l'animal finit par se laisser faire par peur ou par dépit. Lorsqu'il subit ce genre de stress, il devient impossible pour un animal d'apprendre à se laisser manipuler lors du prochain toilettage. Ainsi, chaque fois, il s'opposera au toiletteur jusqu'à épuisement. S'il n'est pas mieux compris, cet animal souffrira ainsi chaque fois.

Heureusement, les stylistes-toiletteurs d'aujourd'hui sont mieux avisés. Ils savent lire et respecter les « signaux d'apaisement » qui leur indiquent quand l'animal a besoin d'une pause ou de plus de temps avant de continuer les manipu-

lations. Un lien de confiance s'établit alors entre le styliste-toiletteur et le chien qui se sent compris et respecté. Ainsi, avec de la patience, on peut amener l'animal à accepter les manipulations qui lui sont plus pénibles.

Aussi, lorsque le problème est plus grave et que le respect des signaux d'apaisement n'est plus suffisant, on peut recourir à la méthode TTouch afin de réduire la résistance et le stress et d'améliorer l'équilibre, la confiance et l'autocontrôle chez l'animal. Le TTouch consiste en une méthode douce d'exercices au sol et de travail corporel, appelés touchers, visant à améliorer, entre autres, la relation entre l'humain et l'animal. Le TTouch, permettra donc à votre animal d'être plus à l'aise lors de son toilettage.

En toilettage, les connaissances en zoo-cosmétique et en toilettage comportemental doivent toujours être à jour. De plus, l'utilisation du TTouch est une valeur sûre ajoutée à notre principale préoccupation qui est de traiter votre animal favori comme un être vivant avec ses émotions, ses limites et ses conditions de santé. Le confort de votre animal et sa sécurité sont de mise. Jamais il ne faut



compléter un toilettage à tout prix. Chaque animal doit recevoir l'attention qu'il mérite, puisque le but est d'établir un lien de confiance et une communication spéciale avec lui. C'est d'ailleurs cela qui me nourrit.

Céline Brodeur

Styliste-toiletteuse certifiée de *L'Art au Poil*, diplômée Magister *CynoDo* Professionnel et propriétaire d'Espace-Zen Toilettage & SPA à Brome, (450) 330-3054 www.espacezen.ca

La Galerie Art Libre a le vent dans les voiles



Le printemps est à nos portes et, comme elle le fait chaque année, la Galerie Art Libre profite de la nouvelle saison pour renouveler complètement la collection d'œuvres d'art offerte au public.



À tire d'elle, Nicole Côté

Nouvelle intéressante, la Galerie prend de l'expansion en 2015 puisque le quatuor des associées actuelles, **Myriam Bardoul, Nicole Côté, Francine Denault** et **Lou LeBlanc**, accueille depuis mars 2015 un cinquième associé, **Louis Lefebvre**. Ce dernier est un artiste multidisciplinaire, un écrivain reconnu et un grand voyageur. Nous souhaitons la plus cordiale bienvenue à la cinquième roue de notre carrosse! Avec ce nouveau partenaire, on peut s'attendre à de nouveaux projets chez Art Libre, une galerie qui a toujours été dynamique et très impliquée dans son milieu.



Autour de la table, Louise-Andrée Roberge



New York, Louis Lefebvre

La rentrée du printemps est, comme à l'habitude, l'occasion d'inviter de nouveaux artistes. Cette fois-ci, sous le thème de la Mémoire, la galerie présentera entre le 5 mars et le 30 août, trois nouveaux peintres. Originaire de St-Hyacinthe, **Marie-France Gagné** va sûrement aiguïser votre curiosité, comme elle a piqué la nôtre avec ses œuvres inspirées d'événements de l'actualité et ses pastiches de grands maîtres revisités avec un humour certain. Toujours prête à nous surprendre, la Suttonnaise **Catherine Panchaud** nous présente ses toutes nouvelles compositions de verre et d'acrylique sur bois aux couleurs chaleureuses et éclatantes. Enfin, la Galerie Art Libre a invité **Louise-Andrée Roberge** à revenir se joindre à

Depuis son déménagement au 6, rue Principale Sud, la galerie abrite également **La petite librairie**, tenue et animée par l'écrivain **Henri Lamoureux**. Elle est l'heureuse dépositaire d'une variété de livres d'art offerts par les Musées des Beaux Arts de Québec et de Montréal. Les lecteurs ont aussi la satisfaction de découvrir les auteurs les plus prisés à partir d'une sélection toujours renouvelée des meilleurs titres produits tant par des auteurs Québécois qu'étrangers.



Émeraude, Lou Leblanc



Passage3, Myriam Bardoul



Éclaté, Francine Denault



FullSizeRender, Marie-France Gagné

nous pendant le printemps et l'été. Elle nous présentera sa toute dernière production inspirée de son nouveau coin de pays. Ses amis et admirateurs auront le plaisir de la rencontrer lors de ses visites mensuelles.

Des couleurs, des formes et des mots, voilà ce que vous offre fièrement la Galerie Art Libre. Il vous appartient de contribuer directement à l'essor des arts et de la culture en venant nombreuses et nombreux nous visiter.

À compter de mars 2015, les cinq artistes associées **Myriam Bardoul, Nicole Côté, Francine Denault, Lou LeBlanc** et **Louis Lefebvre** présenteront aussi leurs plus récentes créations.

Art Libre invite tous les amateurs d'art lors du **vernissage qui se fera en présence des artistes** de cette nouvelle exposition printanière, dimanche le **12 avril 2015** de 14 h à 17 h et par la suite, du jeudi au dimanche jusqu'au 31 août, de 11 h à 17 h.

La galerie héberge maintenant 2 autres artistes. **Lisette Duquette**, créatrice de petites estampes numériques osées, voire un peu lubriques, composées à partir de ses dessins de nues. Enfin, **Carine Plomteux**, joaillière, offre ses merveilleux bijoux en argent, d'une délicatesse exquise.

Pour plus d'informations : 450 538-6660 ou galerieartlibre@hotmail.com

Nicole Côté et Francine Denault



SATYA YOGA
BROMONT · SUTTON

Merci à la communauté bromontoise pour l'accueil chaleureux!

Venez relever le **défi 30 jours** avec nous!
Consultez le site web pour la date de lancement.
65\$ pour 30 jours de yoga illimité!

Participez au défi et courez la chance de gagner un abonnement.

Surveillez notre site web pour la date du party d'ouverture en mars!

Satyayogabromont.com · 579 589-0162
1357, rue Shefford, suite 108, Bromont

Satyayogasutton.com · 579 436-8686
34A, rue Principale Nord, Sutton



LA FERME VERTE

CENTRE JARDIN PRINTANIER

OUVERT
du 9 mai au 5 juillet 2015
(fermé seulement les mardis)

Fleurs annuelles, paniers, balconnières
Plants de légumes et fines herbes biologiques sans certification

Tartan, coriandre, pailles, vivaces



LISA CAREY, 450 538 6969
505 CHEMIN EASTMAN GLEN SUTTON
LAFERMEVERTE@XPLORNET.CA
www.lafermeverte.ca

URBAINE
des Champs



designers québécois

10-3, rue Principale, Sutton 450 538-2573
Fermé lun-mar / merc 11-17h / jeu-ven 10-18h / sam 10-17h / dim 11-17h
Suivez-nous sur facebook www.facebook.com/urbaine.d

ENTREPRENDRE UN PROJET DE BACCALAURÉAT EN ARTS VISUELS AU CAMPUS BISHOP C'EST...

Deux artistes de la région qui ont réalisé leur rêve de faire un baccalauréat en arts visuels à l'Université Bishop's de Knowlton, en étudiant à temps partiel ou à temps plein, nous brossent un portrait de leur expérience au campus. Le programme est dispensé par une équipe d'enseignants chevronnés et reconnus dans leur milieu. Ils allient à la fois de grandes compétences pédagogiques aux qualités humaines d'écoute et de proximité. Toute une expérience à vivre comme en font foi ces témoignages d'Hélène Gagnon et de Lucie Champoux.

Hélène Gagnon s'exprime ainsi : « À l'automne 2000, une amie m'apprenait qu'il était possible de faire des études universitaires à Knowlton. Le rêve étouffé de faire les Beaux-Arts à la fin de mes études collégiales est revenu en force! Par intuition et non avec un plan préétabli en tête, je me suis inscrite à un cours de dessin. J'avais besoin de découvrir mes pairs, de me rebrancher à l'art et à ma créativité.



Hélène Gagnon

Je me suis inscrite au certificat en arts visuels, puis j'ai migré naturellement en 2004 vers le baccalauréat avec majeure en arts, à temps plein. L'admission au programme de prêts et bourses et l'appui de mon conjoint m'ont donné l'élan d'entreprendre ce gros projet. L'accessibilité du campus et ses horaires de cours flexibles ont également favorisé ce retour aux études. Pour une artiste de la campagne ayant de très jeunes enfants, ce fut le contexte d'apprentissage idéal!

Mon passage à Bishop's m'a permis d'acquérir les outils nécessaires pour démarrer ma pratique artistique avec confiance. À travers les cours studio, j'ai appris à me connaître davantage. J'ai identifié mes forces et mes faiblesses. J'ai perfectionné ma capacité d'analyse et de recherche, appris à situer mon art et à mieux le comprendre. J'ai réussi à mettre des mots sur ma démarche et à me présenter adéquatement dans les centres d'exposition.

Fréquenter Bishop's est aussi une grande expérience humaine. J'ai apprécié la présence des gens plus âgés que moi dans les classes, avec leurs diverses expériences de vie. J'ai aimé l'amalgame des anglophones et francophones qui se côtoient dans une belle atmosphère d'échange et de partage. J'ai tissé des liens avec des collègues que je vois encore aujourd'hui. Je suis fière d'avoir pu me joindre au réseau artistique de la région dont Bishop's est un noyau incontestable.

Au printemps 2008, à trente-quatre ans, j'ai obtenu mon diplôme. Je venais de réaliser un cheminement important de ma vie de femme, d'artiste et de mère. Je recom-

mande le campus Knowlton surtout pour la qualité de l'enseignement et la facilité de poursuivre un projet personnel ou de carrière à son rythme, dans un environnement naturel, chaleureux et convivial. »

Quant à l'artiste Lucie Champoux, elle nous partage ceci à propos de son expérience et de ses motivations à fréquenter le Campus Knowlton : « C'est en 1997 que mon voyage artistique commence : je m'inscris alors à un cours de collage que donnait Louise Jamet à l'Université Bishop (Bull Pond, Lac-Brome). C'est dans une atmosphère des plus conviviales que j'y découvre une variété de cours fort intéressants.

Depuis longtemps je rêvais de faire un BAC en arts visuels sans faire de longs trajets. C'était là tout près de chez moi sans pont à traverser. Mon destin se dessina peu à peu : cours à temps partiel et certificat en arts visuels pour ensuite sauter dans le train du baccalauréat à temps plein avec prêts et bourses.

Situé en plein cœur de Knowlton, près de chez moi, j'ai baigné dans un décor bucolique, accompagnée d'enseignants et d'étudiants passionnés. C'est dans ce lieu d'échange et de partage de connaissances que j'ai pu



Lucie Champoux

développer ma confiance, ma persévérance et découvrir ma capacité d'aller au bout de mes idées. J'y ai vécu 5 fabuleuses années en compagnie de Louise Jamet qui m'a beaucoup écoutée et guidée dans mes choix de cours. Elle m'a aidée à mettre sur pied mon premier atelier d'aquarelle qui est offert au campus Knowlton depuis 2002.

Tout ce cheminement a ouvert les portes à de nombreux projets artistiques comme la création de décors de bibliothèques avec murales et sculptures 3D en plâtre. J'ai eu la chance d'être la directrice artistique pour un projet de murale extérieure avec 7 artistes muralistes. Depuis, je participe à plusieurs symposiums à travers la région. J'anime des ateliers artistiques en privé pour la commission scolaire du Val-des-Cerfs depuis dix ans, ainsi que pour des villes. À travers tout cela, j'ai réalisé un autre rêve, celui d'illustrer mon premier album jeunesse et de réaliser plusieurs illustrations diverses, notamment pour les projets Le Labohem et À l'auteur d'enfants.

Mon rêve a pris racine à Bishop's et j'en récolte maintenant les fruits. C'est avec un immense enthousiasme que je recommande ce passage éducatif, humaniste et artistique dans ce haut lieu de rencontres qui a marqué mon évolution, et ce, à tous les niveaux. »

Alors, à tous ceux qui caressent le rêve d'étudier en arts, le Campus Knowlton vous attend. Communiquez avec Estelle Comeau au 242-1518, à ecomeau@ubishops.ca, ou visitez le ubishops/campus-knowlton.

Brigitte Messier




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

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

SUTTON 450 775-0982
WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

« Mois après mois, formes, couleurs et visions s'enchaînent, s'entraînent, métamorphosant les murs de ce temple dédié à l'art contemporain. »

En juillet 2014, la Galerie Art Plus ouvrait grandes ses portes. D'abord aux artistes de l'art contemporain, porteurs des mutations et des rêves de nos sociétés d'ici et d'ailleurs. Puis surtout, à tous ceux et celles qui désirent voir, entendre et ressentir ce que les œuvres veulent leur révéler.

Six mois plus tard, le « bébé » se porte bien et affiche une détermination grandissante face à cette mission qui lui est donnée : offrir un lieu de rapprochement et de dialogue entre créateurs et visiteurs, un lieu d'échanges et d'émotions.



Les murs de la Galerie Art Plus exposent en même temps qu'ils absorbent la matière et la lumière. C'est ainsi qu'ils se métamorphosent et métamorphosent chaque fois la personne qui franchit les portes. Chaque visite est nouvelle et chacune renouvelle l'expérience. Les œuvres interpellent le visiteur.

Mars...

Pour lancer la programmation de 2015, Rose Maloukis, peintre montréalaise, convoque le printemps avec son impressionnant sanctuaire d'oiseaux. Ici se déploient les plus subtils coloris où joie et tendresse côtoient parfois rudesse et tiraillements. Un ensemble très achevé d'une poésie à la fois exaltante et apaisante.

Avril...

De Sutton, Jocelyn Guilbault propose une série qui explore les origines de la vie. Ses sujets audacieux parlent d'eux-mêmes: extrêmement variés, ils semblent s'agencer en un dessein commun, celui de nous révéler des secrets qui s'am-



plifient d'une œuvre à l'autre. Une découverte à couper le souffle! Une exécution sans pareille! Vous ne verrez plus jamais les crayons de cire du même œil.

Mai...

Jean Côté, peintre-sculpteur de Granby, vous présente son projet « Des Grands Espaces au Chaos ». Longtemps ami de Riopelle, il hérite de ses tubes d'huiles et en fait une série abstraite inusitée qui sera montrée en primeur à la Galerie Art Plus. La démarche thématique, les choix de couleurs et la facture des pièces s'enchaînent pour produire un tout cohésif dont vous ne pourrez vous détacher.

Et ce n'est que le printemps! Les saisons à venir, déjà en préparation, vous seront divulguées au fur et à mesure. Attendez-vous à des surprises qui vous transformeront chaque fois. Les artistes de la Galerie Art Plus veulent vous toucher, vous émouvoir, vous rencontrer personnellement, à travers leurs tableaux, leurs sculptures et leurs diverses créations.

Entrez une première fois et laissez-vous imprégner. Entrez encore et redécouvrez les lieux qui, comme vous, se métamorphosent au contact de l'art.

Brigitte Normandin
Galerie Art Plus

Sol, Suttonesstradinaire!

au Musée de Sutton, du 3 avril au 25 octobre 2015

Après le succès de Gerald Bull, une expo canon, le musée présente cette année l'esstradinaire histoire de Marc Favreau, le clown poète qui jonglait avec les mots... et qui avait une résidence secondaire à Abercorn, tout comme son compère Luc Durand!

Cette exposition, la toute première consacrée à ce personnage vraiment pas ordinaire, réjouira certainement les baby boomers, ainsi que les jeunes boomers qui se souviennent de l'émission Sol et Gobelet présentée sur les ondes de Radio-Canada de 1968 à 1971, mais aussi de tous les admirateurs du monologiste. Il a fait une carrière solo de 1972 jusqu'à sa mort en 2005, avec ses spectacles et ses livres aux titres évocateurs, comme Esstradinairement vautre, Rien détonnant, Les œufs limpides, Je m'égalomane à moi-même...!, L'Univers est dans la pomme, Faut d'la fuite dans les idées! Il a aussi écrit quelques contes qui plairont certainement aux enfants et aux petits-enfants des premiers concernés.



L'exposition permettra de pénétrer dans une reconstitution du décor de l'émission Sol et Gobelet avec plein d'images et même les costumes originaux des deux personnages! On en apprendra plus encore sur les nombreux rôles que Marc Favreau et Luc Durand ont tenus au théâtre et à la télévi-

sion. Qui se rappelle, par exemple, de la série Les Enquêtes Jobidon, diffusée de 1962 à 1964, dans laquelle Marc interprétait le rôle de Stanislas Léveillé? Ou du Dom Juan de Molière, présenté en 1950 au Théâtre du Nouveau-Monde, où Marc tenait le rôle de Pierrot? Ou de la participation de Luc Durand à l'émission Du Tac au Tac et à La Roulotte de Paul Buissonneau? Plein de documents vidéos, de photos, d'images créées spécialement pour l'exposition seront aussi présentées. La nostalgie sera au rendez-vous!

Les amateurs de Gerald Bull qui ont manqué l'expo canon présentée en 2014 seront aussi heureux d'apprendre que toutes les fusées, tous les artefacts, toutes les vidéos et les affiches de l'expo seront accessibles au public pendant encore quelques temps dans l'espace du garage du musée. Votre dernière chance de les voir à Sutton!

Le café-boutique du musée permettra également de se procurer des affiches ou d'autres produits associés à l'une ou l'autre des expositions temporaires ou permanentes présentées au musée depuis 2009. Surveillez les heures d'ouverture du musée qui seront prolongées et n'hésitez pas à réserver pour des visites de groupe. Tous les détails sur www.museedesutton.com.

Richard Leclerc
Musée des communications et d'histoire de Sutton
32, rue Principale Sud 450 538-2883
richard@publiciterre.org



Cuisine créative
de Dany Savage

lepleasant.com

facebook.com/lepleasant

450 538-6188

1 rue Pleasant, Sutton



Le Pleasant
Hôtel & Café

kokûn



beblue
BOUTIQUE ACCESSOIRES

12, rue Principale Nord, Sutton

450.538.6116

kris@kokundesign.ca

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

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

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

Jean Marineau

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

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

info@agirai.com www.agirai.ca

AGYR
ASSURANCES INVESTISSEMENTS

Les Immeubles Dwyer Enrg.
Courtier immobilier agréé
www.dwyer-realties.com
Laurette Dwyer
Chartered Real Estate Broker
immdwyer@axion.ca (450) 298-5341

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

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

**ALARME
CONTRÔLE
ELECTRICITÉ**

RAYNALD POIRIER

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

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

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

Auto PLACE
MAÎTRE MÉCANICIEN

AUTOMOBILES SUTTON INC.

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

**DÉBOSSÉLAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING**

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

Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES

- Possibility of courtesy car
- Free estimates
- Week-end by appointment

Tél.: (450) 539-3433
Fax: (450) 539-2313
74, Ch. Foster, Shefford, QC J2M 1A5

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

À la manière des tuiles sur un toit

Dans le meilleur des mondes, dès la naissance d'un homme, d'une femme ou de l'humanité, le passage de la position quatre-pattes à la position verticale n'entraînerait pas de contractions musculaires. Mais est-il possible de se mouvoir dans la vie sans subir quelques séquelles de notre développement?

Selon Françoise Mézières, kinésithérapeute française (1909-1991), le corps s'organise en chaînes, en un « ensemble de muscles poly-articulaires, de même direction et dont les insertions se recouvrent les unes sur les autres à la manière des tuiles sur un toit ».

Selon cette dernière toujours, ce serait la rétraction des chaînes musculaires, induite par la contraction des muscles, qui serait responsable des déformations et des dysfonctions de l'appareil locomoteur de l'être humain. Du fait de la disposition concaténée (en chaînes), ces compensations (déformation, dysfonction) se déplacent d'un bout à l'autre du corps.

À ses yeux, toute méthode de rééducation se doit d'étirer les chaînes. Pour mes mains de massothérapeute, il est fondamental de ne pas mettre seulement le doigt sur le bobo, mais bien de s'appliquer à suivre les traces que les bobos-contractions-rétractions ont laissées sur le corps au fil du temps... couches après couches.

J'aurais pu intituler l'article: Le corps est un oignon. Parce que si les chaînes musculaires s'organisent comme des tuiles sur un toit, les compensations posturales, résultant des séquelles des contractions musculaires, s'organisent comme des pelures d'oignon. La réaction en chaîne compensatoire est tridimensionnelle.

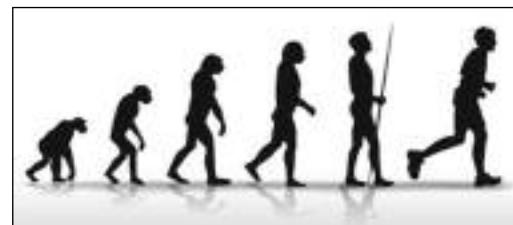
Imaginons qu'à l'âge de 3 ans, un enfant se blesse et se fracture un os du pied. Tandis que la blessure guérit, l'enfant grandit et se transforme. L'aspect cicatriciel des tissus entourant la blessure est de nature moins flexible que celui des tissus sains. Mais, pour éviter la douleur de poser le pied blessé par terre, l'enfant développe une claudication, entraînant un effort supplémentaire pour la jambe saine, mais aussi possiblement, un inconfort dans la hanche opposée au pied blessé.

L'enfant devenu adolescent joue au soccer. Sa hanche subissant encore parfois un inconfort, il tentera de s'y soustraire, inconsciemment bien sûr. Pour ce faire, il exercera une petite bascule du bassin vers l'avant, ainsi qu'une petite rotation vers l'intérieur. De fil en aiguille, c'est le genou qui en subit les contrecoups! Pour l'instant, l'épaule opposée, s'étant pourtant également

mû dans la tentative de balancer le centre de gravité, ne manifeste pas encore d'inconfort. Mais pour combien de temps avant que ces bascules et rotations n'entraînent d'autres ajustements pour s'éloigner de plus en plus de la douleur originelle? (Notez que je ne parle ici que d'une blessure au départ. Imaginez plusieurs!)

Pour la majorité d'entre nous, humains assumant la position verticale, cette séquence d'événements se répète à divers degrés de gravité au fil de notre vie. Les traces laissées par le passage de la vie ne s'expriment pas seulement par les rides sur notre visage, mais bien par tous les petits et grands moments, gestes, événements, émotions, accomplissements, échecs, attitudes physiques autant que mentales dont s'imprègne notre corps.

Ce que mon métier de massothérapeute m'apprend de positif par rapport à la douleur, l'inconfort et le besoin de s'en soulager, c'est que de «bonnes actions» envers soi, pour son propre bien-être, entraînent également une réaction en chaîne ayant des répercussions significatives sur notre présent et notre futur. Le bien-être peut devenir



exponentiel. Le seul sentiment d'exercer un certain pouvoir face à notre condition humaine est déjà un pas vers le mieux-être.

J'insiste: chaque geste posé, jour après jour et aussi petit soit-il, faisant relâcher les tensions-rétractions-contractions musculaires emmagasinées dans le corps, contribue à équilibrer le bilan de notre vie vers le positif.

Irrémédiablement, toutes expériences de vie, de la naissance à la mort, s'inscrivent dans notre corps. On ne choisit pas ses blessures, ses maladies, ses douleurs ni ses contractions musculaires. Mais on peut choisir d'avoir envers soi plus de douceur et d'attentions, de mieux s'entretenir, de s'étirer et de se faire masser.

Anik Kelly, masso-kinésithérapeute

¹ Françoise Mézières, Originalité de la Méthode Mézières. Maloigne, 1984.

Honestly

One thing that I have discovered through the practice of meditation is how to look at my personal issues, or my "stuff", in the simplest and most honest way possible. Honestly, I had never heard of concatenation before. Even now that I have, and that I have looked it up in the dictionary, there is still a part of me that honestly does not quite get the meaning. There are many words like this, where the meaning gets lost in the understanding mechanism whereby they draw a blank. I am looking at that part of me that knows that it does not know. You also have probably encountered this experience. So the main topic of this article is something that will conjure up that part of us that very simply and honestly accepts a blank space in the understanding of things. Let's see if I am able to convey the experience of empty space, as I invite you to follow me into this world where there will be nothing of importance to discover, other than utter calm.

I have always been careful when using words to express experiences such as what happens during a meditation session. Here is an experience where there are many thoughts, images, reflections, stories, physical discomforts, ground-breaking discoveries, all in the space of a few minutes. This can be very destabilizing, even frustrating. I suggest using the word concatenation in a way that will convey a sense of relaxation. A warning though, this will only work if you admit that a part of you does not know how to honestly use the word concatenation. I am asking you to be totally honest, and if you really do know how to use this word and use it regularly, then there is no need to read on.

The exercise is quite simple. Sit comfortably, as if you were preparing to meditate. If you have no prior experience with meditation, change or arrange your sitting

position as if you were going to try this thing called meditation. Close your eyes, then say the word "concatenation", and simply and honestly become aware of what happens. First, the word itself will have a certain ring to it, and that ring may continue a while after the word has been said. If this happens, simply enjoy the moment. Then, very quickly, the logical mind will try to find meaning, i.e. start to use inner discourse in some way. When you see that this happens, say the word again, "concatenation". This time, allow that part of you that does not know to simply and honestly be there, right before the inner discourse starts up again. When you sense that you are in a space where there is no discourse, no story, no understanding, then simply rest there. Again and again, as soon as the words start up, say the word, "concatenation", and allow a space where there is no understanding to show up, and then simply and honestly rest there. You may do this a few times, just enough to allow yourself to be aware of the experience of being in a blank space. Then, when you feel ready, open your eyes.

Take a moment to look at how you feel. A state of calm is something that is often misunderstood. Different manifestations of calm occur quite often but are not necessarily a product of concatenation. This exercise uses a word imbued with possible confusion, so that the ordinary mind is baffled and a space may be opened. That simple opening can be enough to have a direct effect on the nervous system, allowing something to release and relax. The word "concatenation" may show up again when you least expect it, almost like a conditioning. Do not be afraid. It may simply be from now on a tool to bring you concatenately into a state of calm.

Daniel Laberge
danlaberge@hotmail.com

Le chaînon manquant

La société d'histoire Héritage Sutton existe depuis plus de 30 ans. Il y a douze ans, les Cahiers d'histoire/History Sketchbooks étaient lancés. À ce jour, 21 Cahiers ont été publiés et un vingt-deuxième est en préparation. Chacun contient quarante-huit pages, ou plus, de textes et de récits racontant le Sutton d'hier, écrits dans la langue de leur auteur. Pour qu'ils soient le plus accessibles possible, leur prix est maintenu à 5 \$, ce qui couvre à peine les coûts de production et de distribution.

Cette belle collection, que l'on peut conserver dans un joli boîtier qui se vend 20 \$, a décuplé la visibilité d'Héritage Sutton. Résultat, de plus en plus de gens et d'organismes s'adressent aujourd'hui à la société d'histoire pour retracer le passé de leur famille, remonter leur arbre généalogique, découvrir l'origine de certains noms de lieux, ou éclairer un pan méconnu de l'histoire locale. Les dons et prêts de documents textuels ou iconographiques, à conserver ou à numériser, sont aussi en nette augmentation.

Pour répondre à toutes ces demandes, indexer les collections et continuer à publier deux cahiers par année, Héritage Sutton doit disposer de plus de moyens. Et c'est là le **chaînon manquant**. Le nombre de membres et le nombre de bénévoles n'ont pas suivi la même progression ascendante. Les sources de fonds montrent des signes de tarissement. Lorsque la courbe des besoins et celle des ressources s'éloignent ainsi au lieu d'évoluer dans le même sens, il y a absence de concaténation, pourrait-on dire!

Alors, si vous appréciez nos Cahiers et croyez à l'importance de soutenir notre mission, joignez-vous à nous à titre de membres et, si possible, de bénévoles.

Devenir membre d'Héritage Sutton coûte 25 \$ par année et donne droit aux deux Cahiers publiés dans l'année et à

une consultation gratuite des collections et fonds d'archives.

Être bénévole n'exige que ce que vous voulez bien y mettre : plus ou moins de temps, des compétences particulières en recherche, en écriture, en publicité et promotion, en traitement de données, en informatique, en financement, gestion et organisation, ou autre. Il faut de tout pour assurer le bon fonctionnement d'un organisme à but non lucratif afin qu'il remplisse de manière optimale sa mission. Celle d'Héritage Sutton est de faire connaître l'histoire; de préserver et d'enrichir la mémoire collective de Sutton et de ses environs, ainsi que des personnes et des familles qui l'ont écrite.

Héritage Sutton est une organisation incorporée, sans but lucratif, dirigée bénévolement par ses membres. Le conseil d'administration se compose de : Jeanne Morazain, présidente; Georges Létourneau, vice-président; Alexandrine Poissant, secrétaire; Carole Kierulf, trésorière; Sylvie Lebel, Rose Lewis et Dominique Parent, administratrices; Jean Chevarier, administrateur.

Grâce à un partenariat avec la Fondation des Townshippers, les dons faits à Héritage Sutton donnent droit à un reçu pour déduction fiscale.

Cet été encore, Héritage Sutton souhaite engager des étudiants intéressés par l'histoire et la recherche, ou qui sont habiles dans le traitement de l'information et la gestion de bases de données. Pour que ce souhait se réalise, deux conditions doivent être réunies. La première, l'obtention de subventions et, à cet égard, la probabilité est relativement bonne (réponse en avril). La seconde, recruter des candidats. Cette deuxième condition est la plus difficile à remplir. En effet, si un étudiant doit payer des frais de logement et de transport élevés pour travailler à Sutton, il ne viendra

pas. Alors, si vous rencontrez un jeune ou une jeune qui possède les compétences requises et qui a des proches à Sutton, parlez-lui d'Héritage Sutton et demandez-lui de communiquer avec nous à heritagesutton@gmail.com.

Pour en savoir davantage sur notre mission et nos réalisations, consultez notre site web à l'adresse suivante : www.heritagesutton.ca

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente d'Héritage Sutton. On peut se procurer le dernier cahier publié au Cafétier de Sutton et à la galerie Art libre. La boutique Farfelu et le Club Vidéo tiennent en inventaire tous les numéros (21 au total) que l'on peut aussi obtenir en téléphonant au 450 538-3222, en écrivant à heritagesutton@gmail.com ou en se rendant au 32, rue Principale Sud (édifice du Musée) le mardi matin entre 9 h 30 et 12 h 30. Pour connaître le sommaire des cahiers déjà publiés, consultez le site www.heritagesutton.ca qui propose également des photos anciennes, un Espace jeunes et une banque d'archives que l'on peut interroger.



Vicki Tansey
Mentorat personnel
et en processus créatif

Danseuse, écrivaine et artiste en arts visuels, Vicki Tansey a enseigné au Centre des Arts Visuels et au Centre des arts de Saidye Bronfman, ainsi que dans les départements de danse, beaux-arts, théâtre et arts interdisciplinaires de l'université Concordia. Bouddhiste depuis longtemps, elle dirige les programmes en mouvement et improvisation à Shambhala International au Canada et aux États-Unis, et travaille avec le Théâtre Bread & Puppet de Peter Schuman depuis 40 ans.

Quelle que soit votre passion, votre rêve ou votre expérience, ces sessions, privées ou en groupe, sont conçues pour supporter, clarifier et approfondir votre voyage personnel.

Info/rendez-vous : 450 538-6060 • vickitansey@gmail.com

Dans le dernier Tour (Hiver 2014-2015), je signalais un article sur l'histoire de l'occupation du bâtiment du 15, rue Principale Nord. J'ai omis de mentionner l'implication du boulanger Benoît Fradette et de sa conjointe Daphné Gauthier-Latraverse qui se sont associés à André Forest pour lancer La Rumeur Affamée en 1999. Les trois associés détiennent chacun le tiers des parts. Benoît Fradette est, de plus, propriétaire du bâtiment.

La renommée de Benoît, boulanger-propriétaire du Fromentier à Montréal, a certainement contribué à la réussite de ce commerce de fines spécialités gourmandes. En 2001, Daphné a vendu sa participation à Michèle Besré. Puis en 2003, c'est au tour de Benoît Fradette de céder les siennes à André Forest. Quant à l'édifice, il a été acheté en 2004 par Roger Gervais, qui en est toujours le propriétaire. JM



Pépinière S.G.
FEUILLUS ET CONIFÈRES

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

Éric Sauvageau
450.578.1411 • www.pepinieresg.ca

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



alpagas Sutton alpacas

Samedi et dimanche
13h à 16h

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



interior design d'intérieur



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

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.



☎ **538-1555**
www.sebastienk.com
Évaluation gratuite



Remax Professionnel
Agence immobilière

Courtier Immobilier



GPS
CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR
GÉNÉRAL & SPÉCIALISÉ

- EXCAVATION
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- AMÉNAGEMENT PAYSAGER

ANDREWS STACHECKI
VINCENT PROTEAU

www.lesconstructionsgps.ca 1 866 477.6940
(GPS.6940)

Désourdy
salons funéraires — funeral homes

Une présence rassurante

450 263-1212
www.desourdy.ca

Cowansville • Farnham • Ange-Garden
Henryville • Knowlton • Manserville • Sutton



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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton



John Boudreau
www.coldbrook.ca



FOURNIER TREMBLAY
Arpenteurs / Géomètres

Robert Fournier
Philippe Tremblay
Arpenteurs-géomètres

450 263.8333
450 263.3888

www.fourniertremblay.com
501, rue Principale, Cowansville (Québec) J2K 1J8

Chains of events

For want of a nail, the horseshoe was lost;
For want of a shoe, the horse was lost;
For want of a horse, the rider was lost;
For want of the rider, the battle was lost;
For want of the battle, the kingdom was lost;
And all for the want of a nail.

Concatenations are linked chain of events, surprisingly few of which have anything to do with cats. My chain is one of the rare exceptions.

I should probably assert, right off the top, that I am a dog person, and have been since my sixth Thanksgiving, when my mother presented me and my sister Wendy (aged four) with an early Christmas present, a hairy, barksy, waggy, and remarkably adorable little black-and-white mixed-breed puppy named Toby. My mother was disappointed that my grandparents wouldn't keep him until Christmas Eve, but she was horrified that nobody at the SPCA could promise that Toby would be alive beyond the weekend.

(My grandparents already had a remarkable little dog, who one morning had caught and killed a big rat in their Westmount basement, dragged it three storeys up to their bedroom, backwards, one stair at a time, and laid it proudly to rest in my grandfather's slipper... for the first of what would be many mornings.)

It turned out that every branch of my extended family also had a sufficiency of dogs. But that was just as well, for Toby was clearly meant for us. Smart enough that within a day he would kiss any one of the four of us on command, Toby swiftly learned that we would appreciate him for far longer if he played the eager bewildered fool, and delivered kisses repeatedly to everyone BUT the designated kissee.

And one time, when there was parental friction in the living room, Toby retreated upstairs, crawled under Wendy's four-poster, and turned around in such a way that two of the tassels on her bed skirt covered his eyes. So great was the hilarity and admiration when we found him that he would recreate the pose at the slightest provocation; soon he could get us to lighten up just by starting to slink away from his pack.

So it wasn't until my thirties, the time of my first serious female partnerships, that I discovered I was allergic to cats. The women didn't care; the cats actively despised my intrusion into their lives, demonstrating their dislike by spraying my clothes (my clothes only).

My forever wife Kris (of kokûn) also came with a cat, but when Jade went for a walk and never came back, we assuaged our regret with Leila, a soft-coated Wheaten/Lab/Poodle mix, who restored my faith in the virtues of playful devotion. Leila, though, was also a terrierist, taking



down a full-sized raccoon in her first year, killing and eating a groundhog and bringing home a wild turkey in her second. Clearly we were never again going to be able to have a cat.

Then, one dark and wintry afternoon, kokûn's gifted framer Karen stopped to avoid hitting a chipmunk at the side of a deserted stretch of highway. It turned out to be a tiny kitten, and as soon as a vet had given her a clean bill of health, Karen had brought her home to companion her own cat. The latter made it perfectly clear that this arrangement was not going to work out. Karen called Kris...

We called her Shakti because of her regal bearing, exotic colouring and forceful will. The training of her new family started immediately: She would be sharing our bed.

Our job was to provide her with sufficient cream caps for her astonishing air-hockey practice. Her job was to climb trees. If we insisted on a leash, it'd be our fault if she got stuck. If we were going to use sinks or toilets or tubs, she would be there to test the waters. Toilet paper did not belong on a roll. If the tub was empty, we should bring toys to her, and not mind that she was going to knock down any bath products she could reach (all of them, always.) She would NOT be going in the car; if we insisted, her place would be on the driver's shoulder, where we could clearly hear her displeasure. If she wanted out, she would ring a bell. When she wanted back in, she would claw at a screen. Feeding time would be signalled by knocking shiny objects onto the floor, or (surprisingly often) by walking around on the computer until iTunes came to life. The wrong kind of food would be punished similarly. If she seemed to be missing, the problem was our lack of imagination. Some days a girl just likes to lie around in a sock drawer or a handbag.

By now Leila had learned that Shakti could not be caught, so it was time for some rules of engagement. Clapping both sides of Leila's face from below, or a surprise swipe from above means that Shakti is ready to play.

There are other examples of concatenation: avalanches ... gridlock ... global warming. But now that my allergies are subsiding along with my fears, I am almost ready to graduate to serenity.

Wilder Penfield

Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
www.atelierarchitecture.com



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

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER des activités pour mars, avril et mai 2015

Calendar of events for March, April and May 2015

Tout le printemps/Throughout the Spring

- **Salle Alec et Gérard Pelletier**, Spectacles, Carrefour culturel de Sutton, 4-C, rue Maple, Sutton. Infos : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- **Société d'histoire Héritage Sutton** - Consultation sur rendez-vous des archives et des Cahiers d'histoire. 538-3222 heritagesutton@bellnet.ca

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

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

FÉVRIER/FEBRUARY 2015

- **18 févr. au 25 mars**, mercredi, 13h30-16h, Centre John Sleeth (Sutton). Atelier UTA avec Sonia Mercier, **Apprendre la photographie numérique**. Info : 955-1164

- **21 févr.**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **John Geary**, joueur de guitare à sept cordes, accompagné par Louise Thibault, Kevin Sullivan et Michael Hynes. Info : 538-0486

- **Feb. 21st**, registration begins at 9:00, Mont Sutton main lodge. Annual **Rob Lutterman Ski for a Cure**. Info : Cancer Research Society at 1-800-766-2262, ext 250, www.skiforacure.ca

- **24 févr. au 31 mars**, mardi, 9h30-12h, Bibliothèque de Cowansville. Conférence UTA avec Roger Larose, **La philosophie médiévale**. Info : 955-1164

- **27 février**, 16-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée-musique avec DJ Félix**.

- **jusqu'au 28 févr.**, Bibliothèque de Dunham. **Contrées élusives**, peintures de Bénédicte Deschamps. Info : 295-2621, www.ville.dunham.qc.ca.

MARS/MARCH 2015

- **1er au 29 mars**, Galerie Art Plus. **Rose Maloukis**, peintre montréalaise. Vernissage le 7 mars à 14h. Info : 521-3189.

- **7 au 28 mars**, Bibliothèque de Dunham. **Un lieu historique disparu**, onze estampes d'artistes autour de L'Estampille, onze textes d'auteurs, offerts par l'artiste Bernice Sorge.

- **12 mars au 16 avril**, jeudi, 13h30-16h, Centre John Sleeth (Sutton). Atelier UTA avec Danielle Malenfant, **La critique littéraire**. 955-1164

- **Jusqu'au 28 mars**, Bibliothèque de Dunham. **Illustrations de Geneviève Côté et Steve Beshwaty**. Info : 295-2621, www.ville.dunham.qc.ca.

- **27 et 28 févr.**, Alec et Gérard Pelletier. **Harry Manx, Mysticssippi Blues Man**. Info : 538-0486

- **March 2**, 2:00, Auberge West Brome. **Cats & Dogs and the Origins of Civilization**, Robert Chadwick, Archeologist and Historian. Info : 266-7552, www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- **2 au 6 mars**, Mont Sutton. Nombreuses activités pour le plaisir de toute la famille pour **la semaine de relâche du Québec**. Info : 538-2545, www.montsutton.com

- **5 mars au 30 août**, Galerie Art Libre. **Mémoire** avec Marie-France Gagné, Catherine Panchaud et Louise-Andrée Roberge. Vernissage 12 avril, 14h-17h. Info : 538 6660

- **6 mars**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. Soirée-musique avec **Amos Joannides**.

- **13 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Slam ton Sutton**. Info : 538-0486

- **13 mars**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. Soirée-musique avec **DJ Félix**.

- **14 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Les Zigs acoustique (ancien Zébulon)** Info : 538-0486

- **17 mars**, 14h-16h30, Bibliothèque de Cowansville. Conférence UTA avec Laurent Busseau, historien, **Des chefs iroquois sur les galères du Roi-Soleil (1687-1689)**. Info : 955-1164

- **26 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Ciné-Cabaret**, soirée de courts métrages en collaboration avec le Festival du film de Montréal Youngcuts. Info : 538-0486

- **du 27 mars au 24 avril**, vendredi, 9h30-12h, Bibliothèque de Cowansville. Conférence UTA avec Serge Parent, **Histoire de la théorie de l'évolution**. Info : 955-1164

- **27 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Impro musicale**. Info : 538-0486

- **28 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Claud Michaud** interprète Brel, Brassens, Ferré et quelques autres. Info : 538-0486

- **7 mars**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Journée internationale de la femme** en formule cabaret avec prestations d'artistes locaux. 538-0486

- **20 mars**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Blues et folk avec Madmoiselle et les Three Keys**.

- **26 mars au 19 avril**, Galerie Arts Sutton. **BRUT**, tableaux et sculptures de Paule Lévesque et Patrick Morency. Vernissage 29 mars, 14-16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **27 mars**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Folk rock avec Édouard Lagacé**.

AVRIL/APRIL 2015

- **2 au 26 avril**, Galerie Art Plus. Le Suttonnais **Jocelyn Guilbault** propo-

se une série qui explore les origines de la vie. Vernissage le 4 avril à 14h. Info : 521-3189

- **11 avril** (à confirmer), Mont Sutton. **Défi Réal** : le télésiège Il reste en fonction tant qu'il y a 2 personnes à chaque 2 chaises, le soleil le permettant. Info : 538-2545, www.montsutton.com

- **3 avril au 25 octobre**, Musée de Sutton. **Sol Suttonnesstraordinaire** : Marc Favreau, le clown-poète qui avait une résidence à Abercorn. Info : 538-2883, www.museedesutton.com

- **4 avril**, Mont Sutton. **Snow on the beach** : traversée d'un étang en ski ou planche à neige dans la piste Sutton-lk. Party de printemps par excellence. Info : 538-2545 www.montsutton.com

- **April 13**, 14h, Auberge et spa West Brome. **A story of struggle and survival**, Ena Greyeyes, Artist and Residential School Survivor. Info : 266-7552 www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- **3 avril**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Blues et folk avec Madmoiselle et les Three Keys**.

- **8 au 16 avril**, Bibliothèque de Dunham. **Jeux d'enfance**, poupées de papier géantes de l'artiste granbyenne Marie Chapdelaine. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- **10 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Slam ton Sutton**. Info : 538-0486

- **10 avril**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée-musique avec Amos Joannides**.

- **11 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **LG Breton**, multi-instrumentiste connu pour son travail avec Jamil, le Cirque du Soleil et Diane Tell, entre autres. Info : 538-0486

- **12 avril**, 13h-17h, Bishop's Knowlton Campus. Expo **Spécial vingt ans**.

- **16 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Les Saturnies : petites chroniques de vies**, récits sous le thème « Du cœur/From the heart » avec le CAB. Info : 538-0486 ou www.cabsutton.com

- **17 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Folk contemporain avec Yves Marchand**, Claude Fradette, Simon Dolan et Isabelle Cyr (ancien membre de Zébulon). Info : 538-0486

- **17 avril**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Folk rock avec Édouard Lagacé**.

- **18 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Danse rock funk avec Mayday et LBH**. Info : 538-0486

- **21 avril**, 13h30-16h, Bibliothèque de Cowansville. Conférence UTA avec Sarah B. Savard, **Œuvres littéraires québécoises adaptées pour l'écran**. Info : 955-1164

- **23 avril au 17 mai**, Galerie Arts Sutton. **Basalte** : tableaux hybrides de Dominique Sarrazin. Vernissage 26 avril, 14-16h. Info : 538-2563, www.artssutton.com

- **24 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Impro musicale**. Info : 538-0486

- **24 avril**, 16h-18h30, Bar Le Tucker. **Soirée-musique avec DJ Félix**.

- **25 avril**, **Cérémonie de commémoration pour Terri Monahan**. Info : visitez le site d'ACA.

- **30 avril**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Ciné-Cabaret**, soirée courts métrages en collaboration avec le Festival du film de Montréal Youngcuts. Info : 538-0486

MAI/MAY 2015

- **1er au 31 mai**, Galerie Art Plus. **Des Grands Espaces au Chaos** de Jean Côté, peintre-sculpteur de Granby. Vernissage le 2 mai à 14h. Info : 521-3189

- **May 4**, 14:00, Auberge et spa West Brome. **Nobody's Fool-Shakespeare and His Clowns**, Roger Williams, Lecturer at Bishop's U. Info : 266-7552, www.canadianclub-yamaskavalley.ca

- **8 mai**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Slam ton Sutton**. Info : 538-0486

- **9 mai**, Salle Alec et Gérard Pelletier (soirée-bénéfice). **Les avocats volent le show** : des avocats reconnus recréent des extraits de procès de la région. Info : 538-0486

- **9 mai au 6 juin**, Bibliothèque de Dunham. **The heart of the matter - J'ouvre l'œil de mon cœur**, expo duo de Hannah Cohen et Francine Potvin. Info : 295-2621, www.ville.dunham.qc.ca

- **21 mai au 14 juin**, Galerie Arts Sutton. **Figure obscure et claire chimère** de Marie-Pierre Lortie. Vernissage 24 mai, 14h-16h. Info : 538-2563, www.artssutton.com

- **28 mai**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Ciné-Cabaret**, soirée de courts métrages en collaboration avec le Festival du film de Montréal Youngcuts. Info : 538-0486

- **29 mai**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Impro musicale**. Info : 538-0486

- **30 mai**, Parc Environnement Naturel de Sutton. **X-Trail-Asics** : 4 courses de 1 km (pour enfants de 4 à 12 ans), 6,5, 11.8 et 22 km. Inscriptions : www.xtrailasics.com

Esthé Bella

Épilation - Électrolyse
Facial - Manucure
Soins des pieds
Soins de dos

**Studio de
bronzage**

538-0180
58, Principale Nord, Sutton

QI GONG du BONHEUR

Soutenir sa vitalité qui émerge

Cours chaque vendredi de 14h à 15h30
Atelier samedi 9 mai de 10h à 13h
au Centre de Yoga à Sutton.

**Sylvia Berlin, enseignante et praticienne en acupression
JIN SHIN DO et QI GONG depuis plus de 25 ans.**
sylberlin@gmail.com ou 450 242-1559

Dre Snezana Stanoflovic

omnipraticienne - www.docteurstan.com

- Traitements des rides (visage, cou et décolleté)
- Traitements des taches pigmentaires
- Traitements avec du plasma riche en plaquettes (PRP)
- Relissage cutané avec la technique Endy-Med
- Traitements des varices et de la couperose
- Épilation au laser pour tous types de peau (Alexandrite et NdYag)

450 243-0005 273, chemin Knowlton, Knowlton

QI GONG ET ACUPRESSION

Ateliers : 28 février à Sutton et 22 mars à Montréal
De la peur à la confiance (Rein, s'enraciner)
De la colère à l'affirmation créatrice (Foie, élan de vie)

Ateliers « Anti-âge » et « Qigong au féminin » :
Avril et mai. Lieu et date à confirmer.

Cours hebdomadaires dès avril
À Frelighsburg, Cowansville et Montréal

Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience

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

MASSOTHÉRAPIE

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

Service in English available

MÉDITATION BOUDDHISTE YOGA

**Daniel Laberge
(450) 538-3676**

Le corps passage

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

France Bergeron
450.284.0588
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT



Sutton : Site grandiose, vue spectaculaire. 114 acres. Solide pavillon de 2 ch. en pierres des champs. Immense pièce de séjour. 3 lacs. 849 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Ch du Mont-Écho : La sainte paix! À 1 km de la voie publique se cache un joli plain-pied sous les arbres. 5 acres, garage détaché polyvalent. 329 500 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Au cœur du village : Cottage d'époque rénové comprenant 2 ch. et une salle familiale au rdc. Ambiance chaleureuse, grande cour arrière sans voisin. 249 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Sur une colline avec vue sublime du village et des montagnes vers le sud, vaste maison patrimoniale. 1,6 acres, 4 ch., boudoir, bureau en retrait. 439 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Meilleur rapport qualité/prix au village alpin. 2,000 pc sur 2 niveaux, 3 chambres, plusieurs pièces de séjour. En face de la station de montagne. 259 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Altitude phase 1 : deux unités disponibles. 3 ch sur 2 niveaux et 2 ch. en rez-de-jardin. Ski-in/ski-out. Foyers au gaz, meublés et équipés. 189 000 \$ et 289 900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



NOUVEAU! Sur la rue Bernier, intime et chaleureux chalet détaché entièrement rénové en 2007. Il offre des pièces de séjour à aires ouvertes à l'étage.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Pigeon Hill, St-Armand : 146 acres dont 100 en boisé mixte. Vue du mont Pinnacle et maison centenaire rénovée. Vendeur motivé. 699 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Mont Sutton : Élégant et spacieux condo de 4 chambres. 2 s/b, salle familiale, hall d'entrée impressionnant sur 2 niveaux. Ski-in, face au #1 Ouest. 424 900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Belle unité de coin au St-Bernard. 3 ch, 2 s/b, salle familiale au niveau du vestiaire permettant l'accès direct à l'intérieur. Prix révisé. 284 900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



A HOME FOR ALL SEASONS – Elegant and spacious residence, 4 bdr, 3 1/2 baths, attached double garage, in-ground heated pool. 3 acres on a quiet road near Mt Sutton ski resort and hiking trails. \$795,000

www.loishardacker.ca



SUTTON – Coin des gens qui bougent! Maison baignée de lumière, cuisine "pour un chef", garde-manger, 3 ch., 2 1/2 s. de bains, terrasse ensoleillée, piscine creusée, 5 acres. 469 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



DUNHAM – Classic, well-preserved original 1842 stone house, a European-style courtyard with accessory buildings, in-ground pool, pastoral view, and 149 acres. A must see. \$925,000

www.loishardacker.ca



SUTTON – Site exceptionnel pour votre future maison de rêve! Vue des monts, 3,9 acres dans un domaine exclusif de 11 terrains, donnant accès à 105 acres, grande partie en conservation. 127 500 \$

www.loishardacker.ca



Sutton – Pour rénovateur! Cette propriété au village offre un excellent potentiel! Prix demandé sous l'évaluation municipale. Faites vite! 139 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Potton : Vue imprenable sur Jay Peak et le Vermont. Propriété très privée offrant une grande maison, un tennis, une piscine creusée, une maison d'invités en pierres, un chalet de cèdres et plus! 499 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Sutton : Fermette de 25 acres sur un chemin tranquille à quelques minutes de Sutton. Maison spacieuse 5 cac, écurie avec 7 stalles et immense garage. 745 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Condo 2 cac à quelques pas du télésiège #1. Distance de marche des pistes de ski. Bon potentiel de location, 99 900 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Lac-Brome : Charmante maison en pierre 2 cac possibilité de 3 cac. Située près de Sutton, Cowansville, Lac Brome et Bromont. Garage, atelier et remise. 195 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Lac-Brome : Condo spacieux 2 cac impeccable et ensoleillé avec o'gees installés sur tous les plafonds. À distance de marche du village et de tous les services. 139 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Bromont : Jumelé 2 cac avec possibilité de 4 cac. Bordé d'une haie de cèdres sur 2 côtés et aucun voisin derrière. Près des services et de l'autoroute. 178 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Lac-Brome : Welcome to this remodelled architectural design brick church nestled on 3 acres of coniferous forest, pond, manicured lawns and gardens. 695 000 \$ MLS 28856682

Jim Davidson / John Garino (514) 975-4096



Stanbridge East : On the shores of Pike River (500 ft) on approximately 4 acres. Charming residence on the 2nd floor. The Old Mill. 495 000 \$ + tx. MLS 20133464

Jim Davidson / John Garino (514) 975-4096



Sutton 249 000 \$
Nouveau prix! MLS 27966919
Belle maison familiale près du village de Sutton. À voir!

Steve Breton (450) 531-1512



Sutton-Domaine des Montagnes Vertes
TERRAINS
Plusieurs beaux terrains disponibles. Endroit paisible / plusieurs atouts.

Steve Breton (450) 531-1512



Sutton - rue Maple 40 000 \$
TERRAIN MLS 17154425
Parfaitement situé entre le village et le mont Sutton.

Steve Breton (450) 531-1512



Brome 349 000 \$
TERRAIN MLS 28047289
Secteur paisible, très privé mais tout près des services.

Steve Breton (450) 531-1512



Sutton
UNIQUE!
Magnifique résidence dans le village de Sutton. À voir!

Steve Breton (450) 531-1512