

LE TOUR

V36#2
HIVER/WINTER
2018-2019

CALENDRIER
DES ÉVÈNEMENTS
WWW.JOURNALLETOUR.COM

ISABELLE CHARTRAND
À LA UNE



SUTTON
& RÉGION

Advertisers' INDEX des annonceurs

| Rubrique/Category | Entreprise/Business | TÉL. | Page | Rubrique/Category | Entreprise/Business | TÉL. | Page | |
|-------------------------------------|--|--|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|-----------------------|----------|
| Activités, sports, loisirs, attrait | Casse-Noisette (École Ballet Classique de Sutton) | 531-3315 | 7 | Métiers, services professionnels | No Bar Code Press (reliure, etc.) | 514-570-8913 | 30 | |
| | Marché de Noël de Saint-Alphonse-de-Granby | 375-4570 | 5 | | Opération Nez Rouge | 263-4011 | 39 | |
| | Marché de Noël de Dunham | voir annonce | 13 | | Paul Santerre (bois de chauffage) | 204-3574 | 29 | |
| | Mont SUTTON | 538-2545 | 15 | | R3 Production (transfert sur DVD) | 266-4548 | 29 | |
| | Salle Alec & Gérard Pelletier (Sutton) | 538-0486 | 20-21 | | Vétérinaires Mountainview | 263-6460 | 30 | |
| | Wow Freli Alpacas (visites guidées et boutique) | 514-232-6021 | 13 | Virginie Catenne (design d'intérieur) | 538-0922 | 38 | | |
| Alimentation/Food | Au Naturel (aliments naturels) | 538-3720 | 4 | Construction/rénovation | Alarme Supérieur (sécurité et incendie) | 776-0103 | 8 | |
| | Boulangerie Abercorn Bakery | 538-6453 | 31 | | Alexandre L'Écuyer | 522-6601 | 32 | |
| | Canards Lac Brome (boutique gourmet) | 242-3825 | 26 | | Côté & frères Excavation | 525-0940 | 30 | |
| | Chez Matis (traiteur, Sutton) | 538-6444 | 36 | | Courvoisier Construction | 521-7405 | 18 | |
| | Cuisinière de famille (Marie-France Herbuté) | voir site Internet | 12 | | GPS Construction | 866-477-6940 | 18 | |
| | Dépanneur Boni-Soir | 538-2337 | 19 | | KYO Habitations | 855-768-8737 | 8 | |
| | IGA Després Sutton (épicerie) | 538-2211 | 29 | | Noble Élément (charpenterie) | 815-8042 | 18 | |
| | La Mie Bretonne (boulangerie artisanale) | 955-1500 | 37 | | Plomberie Goyer | 263-2226 | 17 | |
| | La Rumeur Affamée Sutton (épicerie fine) | 538-1888 | 16 | | Légal | Juricompas (Josée Carpentier, avocate fiscaliste) | 306-1316 | 42 |
| | La Valse des Pains | 538-2323 | 16 | | | Lucie Desmarchais (Médiation: civil, commerce) | 514-451-4034 | 38 |
| | Les Jardins de la Colline | 263-5997 | 6 | | | Marcel Tétreault (notaire) | 538-3577 | 38 |
| | | Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.) | 263-3030 | | 30 | Architectes | Atelier A. Bellavance | 534-1616 |
| | | Simon Riel (apiculteur) | 538-2970 | 31 | Atelier Johanne Béland | | 538-0605 | 44 |
| | | Vignoble Léon Courville | 243-0266 | 15 | EBA Architectes | | 579 436-8868 | 38 |
| Assurances, services financiers | Annie Racicot (CPA) | 538-0097 | 11 | Immobilier/ Real estate | Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton) | 538-1881 | 44 | |
| | Groupe Drouin Garneau (RBC Dominion) | 514-515-2339 | 17 | | Coldbrook | 242-1166 | 46 | |
| | Jean Marineau (AGIR assurances et invest.) | 638-0202 | 11 | | Francine Champagne | 538-4000 | 43 | |
| | Monique Verreault (CPA) | 538-3239 | 10 | | Jean Lacroix (Remax) | 578-4008 | 43 | |
| Boutiques Artisanat, art, déco | Alpagas Sutton Alpacas (articles en alpagas) | 538-1538 | 7 | | Jessica Brown (Coldbrook) | 522-4755 | 42 | |
| | Atelier Bouffé (cadeaux et articles de cuisine) | 538-2766 | 8 | | Johanne Bourgoïn (Royal LePage) | 357-4789 | 43 | |
| | Atelier Pluriel Singulier (atelier-boutique poterie) | 248-3527 | 28 | | John Boudreau (Coldbrook) | 531-5252 | 42 | |
| | Galerie Art Plus | 521-3189 | 27 | | Luc Giguère (Remax) | 531-5886 | 44 | |
| | JazzArt Bazar (galerie) | 514-754-2809 | 5 | | Mélanie Legault (Agence immobilière Sutton) | 538-1881 | 44 | |
| | Les Imagiers (galerie d'art) | 538-1771 | 26 | | Nadja-Maria Daveluy (Remax) | 525-3914 | 43 | |
| | Mont Tricot (tout pour le tricot) | 538-8040 | 37 | | Royal LePage Action | 538-3800 | 40 | |
| | Normand Bleau Bijoux | 538-3870 | 28 | | Sébastien Kaempf (Remax) | 522-6125 | 43 | |
| | Vert Partout (objets, déco) | 538-8378 | 28 | Sotheby's International | 577-0272 | 47 | | |
| | | | | | Todd Chabot (Remax) | 577-1737 | 43 | |
| Fleurs, arbres, paysagement | Au coeur des saisons (fleuriste & déco) | 538-0388 | 25 | | Villa des Monts (résidence pour personnes âgées) | 538-1291 | 38 | |
| | Fleurissima (créations florales) | 776-0899 | 4 | Restaurants | Aux 2 Clochers | 298-5086 | 19 | |
| | GraminiForme (paysagiste, consultante horticole) | 522-0650 | 34 | | Le Cafetier | 538-7333 | 16 | |
| | | | Le Comptoir du Marchand de Thé | | 538-2002 | 29 | | |
| | | | Sultan | | 579-436-8155 | 24 | | |
| | | | Tartin' izza Café | | 538-5067 | 24 | | |
| Vêtements, mode/Fashion, etc. | Boutique Nath'Elle | 538-0292 | 2 | avec licence de bar | À La Fontaine | 538-3045 | 24 | |
| | Brault Chaussures et Vêtements | 263-2480 | 17 | | Microbrasserie À L'Abordage | 538-8338 | 6 | |
| | Escapade (chaussures, etc.) | 579-436-8555 | 14 | | Pub Mocador | 538-2426 | 19 | |
| | Urbaine des Champs (designers québécois et plus) | 538-2573 | 14 | Santé, soins personnels/ Health care | Catherine Ferron (acupuncture) | 538-6371 | 34 | |
| Hébergement/ Lodging | Gîte Vert le Mont | 538-3227 | 3 | | Clinique de physiothérapie Amy Rogerson | 579-438-8484 | 35 | |
| | Les Caprices de Victoria | 538-1551 | 3 | | Concept Touche Finale (manucure, pédicure) | 538-2222 | 37 | |
| | | | | | Linda Boisclair (ateliers Gokhale Method) | 538-0765 | 10 | |
| Avec/ With restauration | Auberge des Appalaches (Sutton) | 538 5799 | 24 | | Jean Lévesque (acupuncture) | 514-525-2425 | 45 | |
| | Auberge des Trois Érables (Pigeon Hill) | 248-3715 | 24 | | Marie Poirier (massothérapie) | 538-8304 | 31 | |
| | Auberge du Notaire | 579-436-8666 | 19 | | Mieux-Être Sutton (groupe de professionnels) | voir annonce | 40-41 | |
| | Auberge Sutton Brouërie | 538-0005 | 19 | | Oneka (produits, soins du corps et cheveux) | 877-620-8733 | 12 | |
| | Auberge West Brome | 266-7552 | 27 | | Passion Herbale (produits corporels naturels) | 204-5917 | 11 | |
| | Hôtel Horizon | 538-3212 | 24 | | Pharmacie Brunet Samuel Desjardins Inc. | 538-0055 | 32 | |
| Métiers, services professionnels | Le Pleasant Hotel & Café (Sutton) | 538-6188 | 24 | Coiffure/ Hairdressers | Coiffure Lise Gervais | 538-3853 | 3 | |
| | | | | | Studio Zone Coiffure | 531-9244 | 34 | |
| | | | | Véhicules, accessoires | Auto-Place (entretien, pneus) | 538-2236 | 31 | |
| | | | | | André Marois & Fils (débosselage, peinture) | 539-3433 | 31 | |
| | | | | | Granby Volkswagen Inc. | 372-4763 | 28 | |
| | | | | | Groupe Guy St-Louis (Occasion Cowansville) | 263-8888 | 33 | |
| | | | | | Mécaniciens Famille Morse (entretien) | 538-2308 | 31 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Boutique Nath'Elle

**Vêtements mode pour la femme active,
jeune ou plus âgée**

2 à 20 ans, extra small à XXlarge

- Point zéro
- French Dressing
- Alison Sheri
- Tricotto
- Frank Lyman
- Mode de vie
- Tribal
- Picadilly
- Dolcezza
- Lingerie Elita
- et plus

Ouvert 7 jours

lundi au vendredi
10h à 17h30

sam 10h à 17h
dim 12h à 17h



(450) 538-0292 • Une seule adresse : 22, rue Principale Nord, Sutton | Service de retouche / Dépôt de nettoyage à sec

Hiver, quand tu nous tiens...

Lorsque le 13 octobre, les enfants ont vu qu'un léger manteau blanc couvrait le sol, ils étaient extatiques. Je vous avoue que même si mon ail n'était pas encore planté, j'ai eu moi aussi ce petit élan du cœur en voyant le blanc calme des paysages.

Mes meilleurs souvenirs à vie restent ces journées entières à bouger dans le mordant de l'hiver, peu importe l'activité, et ces moments si hautement réconfortants lorsqu'on retrouve la chaleur de la chaumière. Sauts du toit dans les bancs de neige plus hauts que nature, construction de structures de toutes sortes, batailles de boules de neige épiques, journées de ski de fond, de raquette, de ski alpin. Dans ce temps-là, l'hiver faisait partie de ma vie et je ne me posais pas de questions.

J'ai consciemment réalisé que j'avais un lien fort avec l'hiver lorsque j'ai vécu en France. C'était un matin de décembre. Comme tous les matins, j'ouvrais les volets sur les toits parisiens, mais cette journée-là, le mal du pays me serrait la gorge. Je réalisais que depuis quelque temps, j'étais en perpétuelle attente. J'attendais inconsciemment ce sentiment d'émerveillement renouvelé que l'on ressent au matin de la première neige. Cette année-là, quelle avait été ma déception lorsque pendant le temps des Fêtes, à Montréal pour voir ma famille, il avait neigé à Paris pendant mon absence. Comme si un ami de longue date était venu me visiter alors que je n'y étais pas.

Nous prenons parfois pour acquis la danse des saisons, si prodigieuse au Québec. Il serait intéressant de voir comment ces cycles de la nature si marqués s'imprègnent dans notre ADN. En tout cas, je crois qu'il ne serait pas naturel pour moi de vivre là où les saisons se suivent et se ressemblent. Il va sans dire qu'avec les changements climatiques, toutes nos références risquent d'être chamboulées et il faudra s'adapter.

Pour l'instant, j'aime nourrir cette filiation que j'ai avec l'hiver en en profitant pleinement avec la famille. Depuis que j'ai eu des enfants avec un ancien entraîneur de ski, l'hiver, nous passons tous nos weekends à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Au début, très peu pour moi le ski sur les pistes glacées ou la marche sous la pluie fine (on s'abstient quand c'est le déluge quand même). Aujourd'hui, peu importe le temps qu'il fait, j'enfile les vêtements appropriés (souvent la clé du succès pour apprécier toute activité extérieure dans n'importe quelle condition météorologique) et je sors avec le sourire.

Cet hiver, je vous souhaite des souvenirs tricotés serrés!

Geneviève Hébert

Winter, the Season People Hate to Love

On October 13th, the children were ecstatic as they awoke to a white landscape. Even though I hadn't yet planted my garlic bulbs, I was giddy too. In my memories, nothing beats the comfort of coming back to a warm home after a whole day spent outside in the crisp cold, no matter what the activity. Jumping from the roof into ridiculously high snow banks, building snow structures of all kinds, epic snow fights, whole days downhill or cross-country skiing or snowshoeing are among the happiest moments of my childhood. In those days, I did not think twice about whether I liked winter or not.

It was much later, when I lived in France, that I realized the extent of my bond with the cold season. One December morning, when I threw open the shutters onto the Parisian roofs, I felt utterly homesick. I realized then I had instinctively spent weeks expecting the wonderment of the first blanket of snow. That year, at home for Christmas in Montreal, I heard it had snowed in Paris. I felt I had been cheated just as if I had missed a much expected visitor.

We take the seasons for granted in Quebec. I'd be interesting to know how the remarkable seasons imprint on our DNA. I know my biological clock goes hand in hand with the seasonal cycles and that it would not feel natural for me to live where seasons do not make a clear statement. In the coming years, climate change will certainly shake it all up and we will surely have to adapt.

As for now, I want to take full advantage of the filiations I have with the cold season. Having had three children with a former ski coach, winter for me rhymes with family time. We now spend every weekend on the mountain, rain or snow. I used to hate the idea of skiing on icy slopes or walking under fine rain, (rainstorms being the only reason not to get out there). Now however, no matter what the weather is, I put on the appropriate clothing - essential if you want to enjoy any outing in any kind of weather, and get out there with a smile on my face. Believe me, when the snow melts, my heart melts a little with it too.

Here is to wonderful memories for the 2018-2019 winter!

Geneviève Hébert

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Ciel vide | 4 |
| Des marchés de Noël qui vous mettront le coeur à la fête! | 5 |
| Des paniers bio et locaux, tout l'hiver! | 6 |
| Le Marché Couvert de Sutton | 6 |
| Un quartier des plus animés | 7 |
| Un Compostelle québécois | 8 |
| Léon Courville, Vigneron (Domaine Les Brome) | 9 |
| Allier école et travail dans un décor enchanteur! | 10 |
| L'hiver 2018-2019 : ski de fond, randonnée pédestre et... | 10 |
| Le PENS fête son 40 ^e anniversaire | 11 |
| Who knew? | 12 |
| NAKA Éléments | 13 |
| Une nouvelle boutique à Dunham | 14 |
| Complètement... canard! | 15 |
| Susan Keays Kreation : du rêve en couleurs | 16 |
| Thalis et sushis véganes au Comptoir du Marchand de Thé | 17 |
| Le Pinnacle et sa protection | 18 |
| La SAGP : 15 ans de vitalité culturelle | 19 |
| Calendrier régional | 22 |
| Isabelle Chartrand : l'ombre et la lumière | 25 |
| Fermeture de la galerie d'art Les Imagiers | 26 |
| Arts Sutton | 27 |
| À Dunham, la culture réplique à la froidure... | 28 |
| À la Galerie Art Libre | 29 |
| Une journée au Jardin d'enfants de Sutton | 30 |
| La Maison des Jeunes Sutton | 30 |
| Dans les coulisses du RETROLABO | 31 |
| There's No Place Like Home | 32 |
| La Médiation autre que familiale | 34 |
| Grey Cup 1962 | 35 |
| Local Winter Rescue Kit | 36 |
| « Écrire, ça libère » | 37 |
| Une année charnière pour D'Arts et de rêves | 37 |
| L'hydraste, plante d'exception | 38 |
| Artémise and the Midwives | 42 |
| Que se passe-t-il dans les nichoirs ? | 43 |
| The Hot and Cold Debate | 44 |
| École d'art de Sutton | 45 |
| Saveurs, santé et plaisir... dans votre cuisine! | 45 |

Publié par 9315-5513 Québec inc.
C.P. 810, Sutton, Québec, JOE 2K0 450 204-6219
info@journalletour.com • www.journalletour.com
www.facebook.com/journalletour

Abonnement annuel / yearly subscription
20 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditrice et rédactrice en chef
Geneviève Hébert

Collaborateurs

Gwen Badham, Isabelle Bergeron, Sari Buksner, Micheline Côté, Anne-Marie Courtemanche, Danielle Dansereau, Heather A. Darch, Lucie Desmarchais, Christine Doyon, Olivia Enns, Simon Goulet, Lynda Graham, Geneviève Hébert, Janna Hubacek, Florence Jacquemin, Daniel Laguitton, Anne-Marie Lavigne, Henri Lamoureux, Richard Leclerc, Louis Lefebvre, Leïa LeMaistre, Nathalie Robin, Noël Masseur, Jeanne Morazain, Pierre Pelland, Sanders Pinault, Monik Paskal Potvin, Fanny Robert, Annie Rouleau, Ève Sano-Gélinas, Julie Turgeon, Peter Turner

Administration

Geneviève Hébert

Correctrices d'épreuves

Geneviève Hébert, Paule Lorin, Sandra Prévost, Gussy Turner

Ventes

Geneviève Hébert
Louise Charbonneau

Graphisme et montage

Louise Charbonneau

Impression

Transcontinental

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



Gîte Vert Le Mont B&B

"Séjour vraiment magnifique."
Trip Advisor

"Warm welcome, great rooms, delicious breakfast."
Trip Advisor

*Cinq chambres, salle de bains privée attenante
* Idéal pour voyageurs, petits groupes et amis en visite
* Accueil chaleureux
* Forfaits d'hiver à partir de 115 \$ pp pour deux nuits

www.bbsutton.com
18, rue Maple, Sutton, 450 538-5227



Coiffure Lise Gervais

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

Lise et Carmelle Gervais vous accueilleront du mercredi au samedi
Sur rendez-vous seulement
450 538 3853 ou 450 246 2226

19, promenade Sutton
(en haut du restaurant le Sultan)



LES CAPRICES de Victoria
BED & BREAKFAST

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

Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet

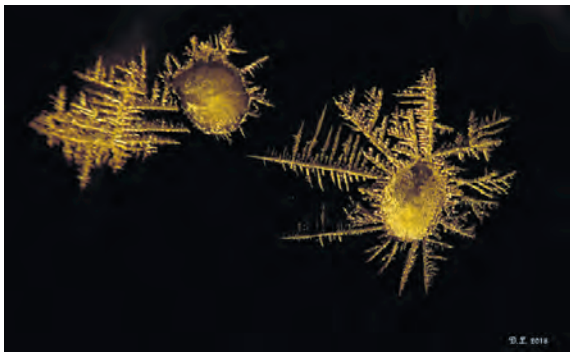
63, Principale Nord, Sutton
450 538-1551
b.b@capricesdevictoria.qc.ca
www.capricesdevictoria.qc.ca

Ciel vide

J'aimerais écrire une page entière qui ne serait qu'enthousiaste en t'invitant, par exemple, lecteur, à t'arrêter ne serait-ce que quelques instants devant une vitre givrée pour y contempler les constellations de Taj Mahals miniatures que les nuits d'hiver y déposent et dont les fresques cristallines dépassent en raffinement la symétrie des mosaïques islamiques et la splendeur des voûtes byzantines. Au moindre soufflé tiède, ces bijoux éphémères s'effondrent comme les quartiers de nos villes quand y transite la tornade.

Durant l'été, ma principale source d'émerveillement est le miracle foisonnant des insectes comme la fourmi avec ses quelques milligrammes de fluides d'une complexité défiant tout inventaire et sa carapace qui, mise à leur échelle, aurait épouvanté les dinosaures. Capable de soutenir plus de mille fois son poids et pilotée par un cerveau de moins d'un millième de millimètre cube (une cuillère à café en contiendrait plus de 5 millions!), la fourmi n'en est pas moins dotée de facultés olfactives qui n'ont rien à envier au plus fin limier, et d'un sens social devant lequel Karl Marx se serait pâmé.

Telle est la vie qui nous entoure, de la plus microscopique à la plus colossale de ses manifestations.



En dépit de ces merveilles, ou plutôt à cause d'elles, je ne parviens pourtant pas à secouer la morosité que m'inspire le constat que les grenouilles sont plus rares d'année en année dans les mares, les oiseaux moins nombreux dans le ciel, et les grillons moins bavards dans les prés. L'avez-vous aussi remarqué? Avez-vous également remarqué que le temps est révolu où il fallait s'arrêter, pendant un voyage en voiture, pour laver le pare-brise maculé d'insectes écrasés par milliers? Et qui a effacé les arabesques sombres des chauves-souris sur les ciels de nos soirs d'été?

Dès 1913, Ludwig Klages, philosophe allemand, écrivait dans «L'homme et la Terre»: «*Et qui donc n'est saisi d'angoisse en constatant, année après année, la disparition de nos bien-aimés chanteurs, les oiseaux migrants? Il y a à peine une génération, l'air de nos villes vibrait tout l'été des battements d'ailes des hirondelles et résonnait des cris de ces voyageurs ailés venus de loin qui semblaient nous inviter au voyage. On pouvait alors compter, dans une seule banlieue de Munich, jusqu'à trois cents nids occupés, alors qu'aujourd'hui on n'en trouve que quatre ou cinq. Plus inquiétant encore, un silence troublant a envahi nos campagnes dont les matins humectés de rosée ne laissent plus monter comme autrefois la joyeuse mélodie des innombrables alouettes qu'Eichendorff célébrait dans ses poèmes. Il faut aujourd'hui se compter heureux si, au détour d'un sentier dans un coin reculé de forêt, on a le privilège, en passant près d'une clairière, d'entendre ne serait-ce qu'une seule fois, l'appel lumineux et ardent de la caille. Dans toute l'Allemagne, ces oiseaux se comptaient autrefois par milliers et leur vitalité imprégnait les chants folkloriques et les écrits de nos poètes. La pie, le pic, le loriot, la mésange, le rouge-queue, la fauvette et le rossignol, ils disparaissent tous et ce déclin semble inéluctable.*»

Un demi-siècle après lui, Rachel Carson redoublait d'inquiétude dans «Printemps silencieux» (1962): «*La raréfaction de la nourriture a durement aussi frappé les hirondelles qui naviguent dans le ciel en y absorbant les insectes de l'air, comme le hareng croise dans les mers en y prenant le plancton de l'eau. Les hirondelles ont été très touchées; tout le monde se plaint de leur petit nombre; nous en avons beaucoup*

plus il y a quatre ou cinq ans, a écrit un naturaliste du Wisconsin. Le ciel en était plein; à peine, maintenant en voit-on quelques-unes... [...] Qui a pris la responsabilité de déclencher ces empoisonnements en chaîne, de lancer cette onde mortelle qui progresse en s'élargissant comme les rides créées à la surface d'un étang par la chute d'une pierre? Qui a placé dans un plateau de la balance les feuillages que le scarabée aurait volés pour se nourrir, et dans l'autre, les pitoyables amoncellements de plumes multicolores, les dépouilles des oiseaux victimes de l'aveugle furie des funestes insecticides? Qui a décrété, qui a le droit de décréter (au nom de légions de personnes que l'on n'a point consultées) que le bien suprême est un monde sans insectes, même s'il doit être aussi un monde stérile que ne réjouira plus la grâce d'une aile en plein vol?»

En ce début du 21^e siècle, l'annonce que la sixième extinction de l'histoire de la planète est en cours ne semble pas plus en mesure de secouer la torpeur suicidaire qui prévaut que ne l'avaient été ces cris d'alarme précurseurs. Bien au contraire, dans les pays dits «développés» les partis populistes se font élire les uns après les autres en détournant l'attention des vrais problèmes et en attisant la peur de perdre un «pouvoir d'achat» qui est, en réalité, un des principaux facteurs de détérioration de la planète. Il est pourtant scientifiquement prouvé que l'ordre socio-économique actuel est insoutenable et que la sacrosainte «croissance» dont on nous rebat les oreilles est une dette envers la Terre qu'il va falloir un jour payer. Et puisqu'il faut trouver des coupables, les élus conducteurs du train fou pointent du doigt l'immigrant, surtout s'il a l'audace de révéler des dieux différents des nôtres et de s'habiller autrement: désigné comme menace identitaire, on veut le blanchir culturellement!

En octobre 2018, un rapport du Groupe d'experts intergouvernemental des Nations Unies sur l'évolution du climat soulignait l'urgence de transformer l'économie mondiale dans des proportions et à une vitesse qui n'ont aucun précédent historique. Le Rapporteur spécial des Nations Unies pour les droits de l'homme et l'environnement déclarait aussi: «*Le changement climatique a et aura des effets dévastateurs sur un large éventail des droits de l'homme notamment le droit à la vie, à la santé, à l'alimentation, au logement et à l'eau, ainsi que le droit à un environnement sain*». Loin d'être la cause de nos déboires, la crise migratoire est un fruit encore jeune de notre folie.

Après plus de 2000 Noëls et de pieux souhaits de paix sur Terre aux hommes de bonne volonté, lira-t-on bientôt sur nos crèches: «Fermé pour grève d'enfantement»?

Daniel Laguitton
Abercorn Qc

Produits naturels et Biologiques

Au Naturel

Health food store 1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

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

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



FLEURISSIMA

CRÉATIONS FLORALES

Mariages • Événements • Sympathies
Décor Floral • Commercial et Personnel

info@fleurissima.ca

Debbie Hornig
450 776-0899



Alison Marks
514 236-6887

Des marchés de Noël qui vous mettront le cœur à la fête!



Une myriade de trésors à découvrir, de très bonnes choses à boire et à manger, de joyeuses animations et une ambiance féerique. Les marchés de Noël de Brome-Missisquoi ajouteront assurément à la magie des Fêtes!

Marché de Noël de Sutton

Si vous n'êtes jamais allé à ce marché, vous serez sans doute surpris par son look unique, et séduit par son atmosphère ludique. Ici, la soixantaine d'exposants se répartissent dans des wigwams, des igloos gonflables et sous des chapiteaux. Ajoutez à cet aménagement de la musique, un feu de joie, le meilleur chocolat chaud à la chocolaterie Muriel (juste à côté), un train électrique, une mini ferme et le père Noël, et vous obtiendrez des moments mémorables.

Quand : les 24 et 25 novembre ; 1 et 2 décembre (10 h à 16 h 30)

Où : au Parc des vétérans, coin Maple et Pleasant.



Marché de Noël de Sutton

Salon des métiers d'art de Saint-Armand

Le Salon entame sa onzième année, c'est dire que son succès est toujours aussi important. Sans doute que la qualité et l'originalité des articles ici est cotée 5 étoiles! Une suggestion : juste en face du centre communautaire se trouve le Magasin général, véritable institution datant de 1906, qui a fait partie d'une série télé sur la chaîne *Historia*.

Quand : les 1 et 2 décembre (10 h à 17 h)

où : au Centre communautaire, 444 chemin Bradley.

Marché de Noël de Cowansville

Établi à la bibliothèque Gabrielle-Giroux-Bertrand, à l'intérieur et sur le site extérieur, ce marché de Noël vaut un arrêt (ou plusieurs!) pour diverses raisons : vente de sapins au profit de l'école Curé-A. Petit, trouvailles faites par de petites mains de 5 à 12 ans, une trentaine d'exposants, et plusieurs activités pour les jeunes (maquillage, spectacle, ateliers, etc.).

Quand : les 1, 2, 8 et 9 décembre (10 h à 16 h)

Où : au 608, rue du Sud.

Roche, papier, ciseaux — Métiers d'art contemporain de Bromont

Vous voulez dénicher LE cadeau unique et original? Environ 25 artistes locaux et d'ailleurs au Québec vous proposent leurs œuvres exclusives. Que vous aimiez le bois, la céramique, la poterie, la joaillerie ou toute autre forme d'art, vous trouverez votre compte ici.

Quand : du 6 au 9 décembre (jeudi, de 19 h à 21 h; vendredi, de 10 h à 21 h; samedi et dimanche, de 10 h à 17 h)

Où : au Centre culturel St-John ; 593, rue Shefford.

Folie de minuit, à Lac-Brome

Ce village est déjà magique, mais au moment de la traditionnelle Folie de minuit, il devient féerique! La ville s'illumine et prend des airs de fête; un espace agrotouristique est aménagé, ainsi qu'un espace pour les artistes et artisans et les boutiques sont ouvertes jusqu'à minuit! Les enfants adoreront se balader en carriole, se délecter de chocolat chaud et se laisser éblouir par l'atmosphère qui règne dans le village.

Quand : le 8 décembre (à partir de 17 h)

Où : au centre-ville de Knowlton.

Marché de Noël des Pas pressés, à Dunham

Pendant deux jours, le Relais de la Diligence se transforme en véritable souk oriental où on se promène à travers les étals tous plus attrayants les uns que les autres. Des vêtements, des bijoux, des gourmandises divines, des œuvres d'art, de la littérature, et plus encore. Psst! Le Relais accueille aussi la Brasserie Dunham, juste au cas où la soif ou une fringale vous prendrait!

Quand : les 15 et 16 décembre (10 h à 17 h)

Où : au 3809, rue Principale.

Marché de Noël de Frelighsburg

Pour l'occasion, la magnifique Église anglicane se transforme en véritable caverne d'Ali Baba. Quarante-cinq artistes, artisans, commerçants et producteurs vous y présentent les fruits de leur travail. Et vous pourrez vous réchauffer devant le feu de camp à l'extérieur.

Quand : les 15 et 16 décembre (10 h à 17 h)

Où : à l'Église anglicane, 5, chemin Garagona.



Marché de Noël des Pas pressés de Dunham

Ne partez pas sans votre passeport! Oui, le passeport des marchés de Noël est de retour cette année! Imprimez-le, apportez-le lors de votre tournée dans les marchés de Brome-Missisquoi, faites-le étamper et courez la chance de gagner plusieurs prix!

Isabelle Bergeron, Tourisme Cantons-de-l'Est

Marché de Noël de Saint-Alphonse-de-Granby

1 et 2 DÉCEMBRE 2018
Samedi de 9 h 30 à 17 h
Dimanche de 10 h à 16 h

Venez faire votre magasinage des Fêtes au Marché de Noël de la municipalité. Artistes et artisans de la région vous offrent des idées-cadeaux uniques et originales.

Entrée gratuite
 (Paiement par carte de crédit accepté par certains artisans. SVP, prévoir de l'argent comptant.)

Info : Karine Laplante 450 375-4570
 k.laplante@st-alphonse.qc.ca

À la mairie : 360, rue Principale, Saint-Alphonse-de-Granby

JazzArt Bazar, Sutton
 20 G, rue Principale Nord,
www.jazzartbazar.com

C'est avec grand plaisir et fierté que la galerie JazzArt Bazar accueille maintenant, au deuxième étage, l'atelier de la brillante artiste de Sutton, France Lamarre, aquarelliste sur toile.

Inspirée par la terre et le vent, alimentée par la force de l'eau entre l'espace et le temps, soutenue par le roc, jaillit de pureté une oeuvre étincelante.

Venez choisir votre coup de coeur, parmi ses nouvelles productions "Made in Sutton", signées Lamarre.

Une touche d'univers diaphane et paisible pour illuminer votre chez vous.
 Zénitude assurée

www.francelamarre.com

Les Jardins de la Colline Ouvert tout l'hiver

ICI, ON NE VEND QUE DU BONHEUR!

Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

Pour Noël nous avons de magnifiques emballages cadeaux, des bûches de Noël délicieuses, gâteaux aux fruits à saveur d'autrefois, gâteaux au chocolat, tartes et autres pâtisseries.

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard, au millet et du Lac St-Jean
- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles et au saumon
- Marinades (37 variétés)
- Confitures (28 variétés)
- Quiches (plusieurs variétés)
- Variété de vinaigres et vinaigrettes
- Produits du Saucisson Vaudois
- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, dinde, veau, poulet de grain, lapin et truite)

BÛCHES DE NOËL GÂTEAUX AUX FRUITS

Magnifiques bijoux pour les cheveux, colliers, bracelets et boucles d'oreilles, vitrail, pour de beaux cadeaux des Fêtes!

Tapis natté comme autrefois

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

Des paniers bio et locaux, tout l'hiver!

Pour une deuxième année, les Bio Locaux, une initiative de la Coopérative pour l'agriculture de proximité écologique (CAPÉ), tiendront un point de livraison de paniers d'hiver, aux Potagers des nues mains, à Sutton. Yan Gordon, des Potagers des nues mains, fait d'ailleurs partie des membres fondateurs de la CAPÉ et des fermes dont les légumes se retrouvent dans les paniers.

L'hiver dernier, entre 50 et 63 abonnés de Sutton et des villes avoisinantes (selon les livraisons) ont dit OUI à ces paniers bio et locaux divers. Ils ont eu le plaisir de se croiser, à la ferme, un lundi soir sur deux, pour discuter et fraterniser en choisissant leurs légumes.

Choisir les Bio Locaux, c'est profiter des paniers d'hiver bio les plus variés, puisqu'une vingtaine de fermes et d'entreprises unissent leurs efforts pour offrir légumes et produits complémentaires biologiques et locaux : œufs, pains, huiles, farines et légumineuses. Pour la



qualité et la variété, pour encourager nos petites fermes biologiques qui utilisent le moins d'emballage possible, manger local, grâce aux Bio Locaux, c'est génial!

Le calendrier s'échelonne de la mi-novembre à la mi-mai, les livraisons ont lieu aux deux semaines et il est possible de modifier votre calendrier si vous vous absentez. Le prix des paniers est de 26 \$ (petit) et 41 \$ (grand). Le point de livraison de Sutton est situé aux Potagers des nues mains, dans le conteneur isolé juste à côté de la grange, au 190, Perkins, coin Alderbrooke. La cueillette se fait tous les deux lundis, de 16 h 30 à 18 h 30.

Ne tardez pas à vous inscrire : fermierdefamille.com/fr/biolocaux

Anne-Marie Courtemanche



Le Marché Couvert de Sutton

Après un essai l'hiver dernier, le Marché Couvert de Sutton, situé au 35 rue Principale Sud, ouvrira maintenant les samedis durant toute la saison!

Le Marché Couvert de Sutton offrira une variété de produits d'ici et continuera la tradition bien établie à Sutton du marché du samedi, et ce, jusqu'au 4 mai 2019! Ainsi, les gens de Sutton et de la région auront désormais un marché à l'année!

Toujours dans le souci de célébrer le bel esprit de la communauté suttonnaise, le Marché Couvert a pour but d'offrir un lieu convivial de rencontre et d'échange. Il regroupera des marchands et artisans locaux, dont certains participent déjà au marché extérieur. Parmi eux, vous retrouverez la Coopérative Le Terroir Solidaire, la boulangerie La Mie Bretonne, les produits Racine & Fleur, ceux d'Eileen Menec, entre autres. Vous pourrez également en découvrir de nouveaux comme Les Confitures Autour du Pot, les Tricots Renée Fréchette et les Savons auprès du ruisseau. Certains seront là pour la saison, d'autres y seront de façon sporadique, ce qui apportera de la nouveauté chaque semaine.

La responsable des marchands, Madame Edith Dandenaault, a ainsi recruté une sélection de marchands proposant des produits alimentaires (légumes, pousses, fruits, huiles d'olive, olives, chocolats, confitures, etc.), ainsi que des productions artisanales (lainages, bois, bijoux haut de gamme, huiles essentielles) à retrouver tous les samedis, de 9 h à 16 h.

De plus, cette année, en collaboration avec le CAB (Centre d'action bénévole de Sutton) qui fête ses 35 ans, les murs du Marché Couvert seront les hôtes des portraits photographiques issus du projet Rétrolabo, réalisés par les photographes Tristan Corbeil Lapointe et Éliane Excoffier sous la direction de Stéphane Lemardel et Isabelle Grenier.

Enfin, cette année le Marché Couvert est partenaire avec le Marché de Noël de Sutton qui aura lieu les 24 et 25 novembre et les 1er et 2 décembre 2018. À cette occasion, le marché sera au maximum de sa capacité et il sera ouvert le samedi et le dimanche afin de donner la chance à tous de venir y faire un tour!

Nathalie Robin



À L'ABORDAGE
microbrasserie

10 PRINCIPALE SUD, SUTTON
OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DÈS 11H30

WWW.BRASSERIEALABORDAGE.COM

atelier  bouffe

BOUTIQUE POUR LA CUISINE ET LA MAISON.
PRODUITS FINS.

14, RUE PRINCIPALE SUD, SUTTON, QUÉBEC 450 538 2766 

ATELIERBOUFFE.CA

Un quartier des plus animés

Bientôt, l'immense structure de béton et de tôle qui abritait la Filtex ne sera plus. Propriété de la Ville de Sutton depuis 2017, elle sera démolie dans les prochains mois, laissant un vaste espace à aménager en plein cœur de ce qui a été pendant un siècle un quartier des plus animés.



Skiieurs arrivant en grand nombre par le train au début des années 1940.

La Filtex, alors appelée la Yartex a débuté ses activités à Sutton sur la rue Pine, prenant le relais d'une autre filature, la Sutton Silk Mills, arrivée en 1939. Durant la guerre, les 42 métiers de l'usine fabriquaient du tissu pour parachute. Ce premier bâtiment, le 5, rue Pine, a ensuite étendu ses tentacules par l'arrière le long de la voie ferrée grâce à plusieurs agrandissements successifs entre la fin des années 1950 et 1986. En 2004, le complexe industriel Filtex couvrait quelque 9 290 mètres carrés (100 000 pieds carrés).

Environ 160 personnes, plus affirment certains, y travaillaient au plus fort de l'activité. La grande majorité venait de Sutton. Il n'est pas rare d'y retrouver des membres d'une même famille; mère et fille ou mari et femme, par exemple. Ils ont fabriqué du fil à broder, transformé de la laine en ballots de laine à tricoter ou en laine pour tapis, filé et tissé des fibres synthétiques (orlon, nylon, acrylique, etc.), effectué des teintures de toutes les couleurs et réalisé les motifs les plus divers. La compagnie avait un entrepôt sur la rue du Cimetière et un magasin à côté du bureau de poste (12, rue Principale Nord - l'actuel Cinéтик)

Les métiers se sont définitivement tus en janvier 2004 après 64 ans. (1939-2004). Il faut espérer que le réaménagement du quadrilatère permettra de rendre hommage aux « employés de la Filtex », dont une quarantaine sont encore vivants. Ils ont fait tourner l'usine et l'économie de Sutton dans des conditions qui seraient jugées inacceptables aujourd'hui, mais qui étaient la norme il y a 50 et 60 ans. À cette époque, les services de garde n'existaient à peu près pas de sorte que, dans certaines familles, la mère travaillait de jour et le père, de soir ou de nuit!

Avant d'être envahi par la Filtex, le quadrilatère avait été le très animé quartier de la gare. Complètement détruit par le feu en 1898, il avait été entièrement reconstruit. À commencer par les deux hôtels, l'American House de Robert Curley et le Commercial House d'Amédée Lebeau. Le premier deviendra le Mountain View puis l'hôtel Camil; le second, le New Sutton Hôtel (le 3 rue Pine)

converti depuis en un édifice à six logements. Les résidences rebâties ont plus d'un logement ou offrent des chambres en location.

Les vitrines commerciales du secteur ne restent pas longtemps vides. Prenons l'exemple du local qu'occupe aujourd'hui Le Cafetier. Le magasin général Smith, Flannery, Jenne y a eu pignon sur rue de 1907 à 1944. Adep Camille, un immigrant d'origine syrienne, y a ensuite tenu un magasin de vêtements qui sera relocalisé au coin de la rue Maple en 1956 (Le Rendez-vous de la Mode, où se trouve aujourd'hui Urbaine des Champs). Robert Miltimore l'a remplacé au 9, Principale Nord et y exploite une quincaillerie. Celle-ci passe entre plusieurs mains - Hollis Dyer, Georges Lussier qui est aussi serrurier, Paul Gingras - jusqu'à sa transformation en 2006 en un café-bistro fort achalandé.

Pendant toutes ces années où les trains de passagers se sont arrêtés à Sutton (1871-1965), le quartier de la gare grouillait d'activités. On se rendait au bureau de la douane et de l'immigration ou au dépôt récupérer un colis ou des marchandises expédiés de Montréal ou de Boston. Les skieurs, qui ont adopté Sutton bien avant l'ouverture de la station de ski Mont SUTTON en 1960, descendaient du train par centaines les fins de semaine dans les années 1930 et 1940.

La population, nous dit-on, sera consultée sur le réaménagement de ce quadrilatère névralgique. S'inspirer du passé pour dessiner l'avenir, voilà une première piste de réflexion.

Jeanne Morazain, présidente d'Héritage Sutton
www.heritagesutton.ca heritagesutton@gmail.com.

L'École de Ballet Classique Sutton

PRÉSENTE

Casse-Noisette

Ballet des enfants en 2 actes

16 DÉCEMBRE
à 14:00 et 17:00

AUDITORIUM MASSEY-VANIER

BILLETTS EN VENTE
balletsutton.com
☎ 450-531-3315

Avec la participation de l'École de Ballet russe (Granby)

alpagas *Sutton* alpacas

Notre Passion Votre Coup de Coeur

Our Passion Your delight

1474 CHEMIN MACEY, SUTTON 450-538-1538 INFO@ALPAGASSUTTON.COM

WWW.ALPAGASSUTTON.COM

Un Compostelle québécois

On pourrait définir la marche pèlerine comme une marche de longue durée qui traverse des milieux habités. Compostelle est certainement la plus connue des Québécois, même si elle parcourt la France et l'Espagne. En revanche, peu d'entre nous savent qu'il existe plus de 21 circuits de marche pèlerine au Québec et que ce chiffre ne cesse d'augmenter. Depuis cet été, un nouveau circuit nommé Monts et Vignobles de l'Estrie de l'association Le Compostelle québécois, s'ajoute à la liste.

Depuis 10 ans déjà, Le Compostelle québécois organise quelques marches par année, entre les mois de mai et octobre. Les deux circuits qui l'ont fait connaître sont « De Beauvoir à Beaupré » et « Le tour de l'île d'Orléans ». Ces marches durent de 7 à 15 jours et les marcheurs avalent en moyenne 22 kilomètres par jour, beau temps, mauvais temps. Bien qu'il y en ait de tous les âges, la grande majorité des marcheurs sont des retraités.

Le Compostelle québécois est d'ailleurs le projet de retraite de Doris Lajoie qui a cofondé l'entreprise avec Jean-Marc Donahue de Sherbrooke. Lui-même marcheur, Doris avait été particulièrement charmé par la camaraderie qu'il trouvait le soir dans les gîtes après une journée à marcher en solo. Car



Manon et Lyse, 2 sœurs de Boucherville et Hélène de Québec s'arrêtent pour une collation au Domaine de Dunham, chemin Godbout.

même si plusieurs effectuent le même parcours, chacun y va à son rythme.

Habituellement, qui dit pèlerinage, dit religion, mais il n'en est pas question ici. Les raisons de marcher sont multiples : pour l'exercice, les paysages, l'introspection, l'entraide, le plaisir, le ressourcement, la guérison... Comme le dit si bien Doris, « à chacun son chemin ».

Dans les circuits de Doris, le côté pèlerin du voyage est renforcé par la modestie du gîte. La quinzaine de marcheurs dorment plus souvent dans des salles communautaires que dans des chambres individuelles. Les douches sont parfois même absentes. Lors de leur passage à Sutton en septembre dernier, la quinzaine de marcheurs étaient hébergés à la Villa Châteauneuf. Avec ses chambres et ses douches, la Villa faisait office de gîte luxueux. Claude, un marcheur de 73 ans, m'a avoué que son plus grand défi avait été de s'habituer aux bruits nocturnes. Pour cette raison, les bouchons font partie du matériel que Doris conseille d'apporter.

Aussi, au retour des marches, il y a ce que Doris appelle la « routine du pèlerin » : lavage des vêtements, repos, douche, repas communautaire. Il faut ici spécifier que les marcheurs portent dans leur sac à dos leur eau et leurs vivres pour la journée, ainsi que leurs vêtements pour l'entièreté du voyage. Doris, lui, transporte en auto les sacs de couchage et les matelas de sol entre les gîtes, ainsi que la nourriture pour les repas du matin et du soir, inclus dans le forfait. Doris est d'ailleurs toujours la dernière personne à partir le matin et la première arrivée l'après-midi. On sent qu'il prend son rôle de « sherpa » à cœur. Éliette, marcheuse de 59 ans de Granby qui en était à sa 5e marche avec l'organisation, le confirme : « de toutes les marches pèlerines que j'ai faites, je peux vous dire que Doris est le guide qui chouchoute le plus ses marcheurs. »

En ce qui concerne les repas, on sent le petit côté épicurien de l'organisateur lorsqu'il parle de ses pâtes à la grecque, ses salades, ses fraises arrosées de sirop d'érable. « Les repas doivent être simples puisque parfois, nous n'avons même pas accès à une cuisine, » souligne-t-il. Pauline, une pèlerine de 73 ans de Québec, précise que Doris adapte également le menu aux spécificités culinaires de ses marcheurs. Par contre, elle s'empresse d'ajouter : « dans les marches de Doris, on ne perd pas de poids. »



Marie-Andrée et Claire de Maskinongé apprécient le silence et la beauté des champs de maïs d'Adamsville.

De toute façon, ça ne fait apparemment aucune différence pour les marcheurs puisque les circuits du Compostelle québécois affichent complet année après année. « Il y a beaucoup de récidivistes, » ajoute Doris. Des 3 marcheurs que j'ai rencontrés, un seul faisait l'expérience de la marche pèlerine pour la première fois. Les deux autres qui faisaient ce nouveau circuit ont beaucoup aimé les paysages, l'architecture loyaliste et les cimetières privés de cette boucle de 8 jours au bon dénivelé.

Maintenant, si vous êtes tentés de faire l'expérience de la marche pèlerine, un des sites les plus populaires au Québec est marcherautrement.com. Pour Le Compostelle québécois, le site sites.google.com/site/lecompostellequebecois n'était pas à jour au moment de l'impression, mais vous y trouverez quand même des informations pertinentes et vous pouvez contacter Doris directement à dorislelajoie@hotmail.com.

Geneviève Hébert



Alarme Supérieur
Sécurité et incendie

SPÉCIALISTE EN ALARME INCENDIE/VOL

- Caméra, intercom
- Extincteur, éclairage d'urgence
- Inspection, installation



Plus de 20 ans de succès à votre service!

450.293.0044
www.alarme-superieur.ca

KYO


habitation

Architecture | Construction

819-560-7063 poste 201

www.habitationkyo.com

RBQ : 5669-1022-01



Léon Courville, Vigneron (Domaine Les Brome)



Crédit photo : François Poirier

Sans hésiter, Léon Courville, ex-banquier devenu vigneron en 2000, décrit son vignoble comme le plus beau du Québec. Le site est en effet spectaculaire. Situé sur les coteaux en face du lac Brome, le vignoble de 22 hectares offre une très belle vue de cette région des Cantons-de-l'Est.

L'emplacement est particulièrement favorable à la culture de la vigne. Il bénéficie d'un microclimat qui protège le vignoble des vents froids dominants. Son altitude procure des nuits fraîches favorisant un cycle végétatif plus lent et un composé phénolique complexe. Son sol rocaillieux de type argilocalcaire, couplé à un drainage adéquat, aide les racines à pousser en profondeur. C'est cette symbiose entre la vigne et le sol (et le sous-sol) d'un site qui donne le goût particulier du terroir.

Le bâtiment principal, construit sur deux étages, comprend le chai et les zones d'accueil à la clientèle. Lors des vendanges, les raisins reçus à l'étage supérieur sont déversés directement dans les cuves de fermentation thermorégulées situées à l'étage inférieur. On minimise ainsi l'oxydation, ennemi mortel de tous les vins. Un grand soin est apporté à la fabrication des vins : tri des raisins, utilisation minimale de pompes, lentes fermentations, élevage sur lies et passage en barriques pour certains.

Onze variétés de raisins sont cultivées dont trois viniferas, le Chardonnay, le Riesling et le Pinot Noir. Les autres variétés sont des cépages hybrides qui résistent mieux au froid et à la maladie. Les vignes sont cultivées selon les principes de l'agriculture raisonnée, en tenant compte de l'environnement et de la santé de tous dans le choix des traitements contre les mauvaises herbes et les maladies de la vigne. Les mauvaises herbes sont enlevées mécaniquement ou manuellement et le nombre de traitements est limité.

Le vignoble est une affaire de famille. Anne-Marie Lemire, la conjointe de Léon Courville, dirige les opérations et multiplie les initiatives de commercialisation. Comme M. Courville veut produire des vins originaux, cette approche nécessite un marketing accru, ainsi qu'un travail d'éducation pas toujours facile. Le vignoble a notamment été le promoteur québécois du cépage St-Pépin, un hybride développé

au Minnesota très résistant au froid, qui lui donne son vin phare (voir plus bas les notes de dégustation de Noël Masseau).

Selon M. Courville, le plus grand défi est de choisir les bons cépages, car contrairement aux vieux vignobles européens exploités depuis de nombreuses générations, le Québec est vierge de tradition vinicole. En plus, il doit composer avec les changements climatiques, une nouvelle donnée inéluctable quoi qu'en disent les climato-sceptiques. Tout est à découvrir. Ce seront les prochaines générations qui profiteront de ce travail de pionnier. Notre dégustation ne couvre pas toute la gamme des vins produits par le Domaine, faute d'espace, mais elle donne une idée assez juste de la qualité des vins qui y sont offerts.

Dégustation

Cuvée Détente 2017. Le « rosé de piscine » idéal, selon l'expression même du proprio : robe claire, nez fruité accrocheur, bouche toute en fraîcheur et en délicatesse. Si le jeu de mots ne portait pas à confusion, nous oserions dire qu'il se boit comme de l'eau.

Cuvée Charlotte 2017. Parlant de vin qui incite à la gourmandise vineuse, voici la cuvée toute désignée : nez charmeur d'agrumes et de fleurs, comme l'indique si justement la contre-étiquette de la bouteille, bouche soyeuse, moyennement charnue, hyper fraîche. Un blanc de soif supérieur.

Cuvée Vidal 2017. Selon le goût personnel de chacun, cette cuvée peut être préférée à la précédente ou non. Le nez est tout aussi charmeur, presque sucré, mais moins explosif. Par contre, la bouche est plus ronde, plus ample et plus longue en finale. Deux vins vraiment impeccables qui ne se font pas ombrager.

Cuvée Thomas 2017. Cette cuvée fait un peu exception à la règle parmi les vins dégustés en raison de son assemblage de trois cépages (Baco, De Chaunac et Maréchal Foch). Les amateurs de Bordeaux pourraient peut-être y voir un clin d'œil au grand vignoble bordelais sans que ce rapprochement ne constitue un crime de lèse-majesté. En effet, ce vin, par sa robe rouge orangé, mais surtout ses arômes et ses saveurs évoluées (café, tabac, fleurs fanées) peut

rappeler un bordeaux de qualité vieilli à point. Mais la comparaison s'arrête ici, car il s'agit d'un vin sans prétention, voire modeste, mais pas banal.

Cuvée Julien 2017. Le petit frère « sexy » de la Cuvée Thomas. Monocépage (Maréchal Foch) comme la plupart des vins de la maison, il est non pas excessif, mais très affirmé sur tous les plans : robe rouge violacé, nez full fruits rouges (cerise, mûre), bouche enjôleuse à l'avenant et aux tannins discrets. En résumé, on résiste difficilement à ce Casanova du jus de la treille.

En plus de ces vins d'entrée de gamme, le domaine offre une autre gamme de vins dits « de réserve », plus sophistiqués, de prix et de qualité supérieurs.

Réserve Baco noir 2016. Comme l'indique son nom, cette cuvée est issue uniquement du cépage Baco noir. Il s'agit d'un vin assez costaud à la robe rouge soutenu, au nez puissant de fruits rouges (la griotte particulièrement). La différence entre les vins réguliers et les réserves ne tarde pas à ressortir en bouche. Sa masse fruitée et tannique, son volume et sa longueur en bouche n'échappent pas au dégustateur. Une certaine patience nous semble toutefois de mise même si le vin est déjà bon à boire.

Réserve Vidal 2016. Encore ici l'expression haut de gamme prend tout son sens. Avec le Saint-Pépin qui suivra, nous sommes en présence de ce qu'on pourrait appeler les joyaux de la couronne du vignoble Courville. Vieilli treize mois en barrique, il affiche une robe dorée assez soutenue, un nez de fruits tropicaux éclatants (mangue notamment) assorti de notes vanillées et florales, très subtiles, le tout marqué par la délicatesse. La bouche est tout aussi remarquable, ample, ronde, débordante de fruits, tendre et longue. Délices garantis.

Réserve Saint-Pépin 2015. Même s'il hérite tous ses vins, la fierté du professeur-banquier devenu vigneron qu'est M. Courville, c'est le cépage Saint-Pépin et l'expression plus accomplie qu'offre cette réserve. Un peu moins exubérant que le précédent en couleur et arômes (agrumes doucement acidulés, fleurs blanches, notamment de jasmin), il offre une bouche d'une suprême élégance, plus élancée, mais tout aussi dense et concentrée que le Vidal. Franchise et droiture sont au rendez-vous. Il faut goûter ces deux vins pour voir ce qui se fait de mieux au Québec.

XP-V6. Le dernier, mais non le moindre des vins dégustés, est un extraterrestre vinicole. XP pour expérimentations et V6 pour 6e édition est issu d'un cépage unique, le De Chaunac, mais d'un traitement singulier : séchage (passerillage) sur lattes des raisins (issus de plusieurs millésimes) pour en concentrer les saveurs, et séjour de 14 mois en barriques de chêne. Sa robe vermillon profond et son nez de fruits compotés rappelant les raisins de Corinthe, les cerises au marasquin et les pruneaux pourraient laisser craindre une bouche lourde, sirupeuse. C'est tout le contraire. Elle est toute en tendreté, pas très concentrée, mais irrésistiblement savoureuse et fraîche, peu alcoolisée (11,5 degrés). À découvrir absolument !

Notez que la boutique est ouverte pendant la saison froide, de 10h à 16h du lundi au vendredi et de 10 h à 17 h les samedis et les dimanches. Par contre, elle sera fermée du lundi 24 décembre au 3 janvier inclusivement.

Pierre Pelland et Noël Masseau

L'hiver 2018-2019 : ski de fond, randonnée pédestre et fatbike

Vélo de montagne : retour sur la saison

Pour la 2^e saison, une hausse de 40% de l'achalandage a été atteint et le premier championnat québécois de vélo de montagne a eu lieu durant la finale du *Marin Wildside Enduro*.

On peut dire que le partenariat est gagnant entre Plein Air Sutton, MTB l'initiateur du projet (responsable de l'aménagement et l'entretien des sentiers) et le Mont SUTTON qui assure l'infrastructure d'accueil, les services, l'ajout de sentiers et le départ du réseau à partir de la Boutique Expérience.

La saison à venir

Dès la fermeture du vélo de montagne, les travaux hivernaux s'amorceront, mais l'équipe avait déjà commencé la planification de la saison au début de l'été.

Organisme à but non lucratif, Plein air Sutton bénéficie d'une équipe de bénévoles très impliqués, de partenariats régionaux et de subventions importantes. Cette année, 1750 \$ viennent de l'Association des maîtres en ski de fond, 1000 \$ du député de Brome-Missisquoi, 3000 \$ de la ministre du développement durable et 25 000 \$ du ministère de l'éducation des loisirs et des sports (montant que nous devons égaliser) pour les

travaux de rénovation des sentiers de ski de fond.

Nouveautés 2018-19

Cette année, le système de signalisation a été amélioré. Les sentiers de ski de fond sont identifiés par des chiffres, les sentiers de randonnée pédestre par des lettres et les sentiers de fatbike par des noms. Les nouveaux panneaux répondent aux normes et s'harmonisent dans le cas de sentiers partagés.

À la fin de l'hiver dernier, nous avons fait l'acquisition d'un Kubota *side by side* 1140cc avec chenilles et nouveaux outillages dont un rouleau et un treillis pour mieux entretenir les sentiers de ski de fond. Une entreprise d'excavation a été engagée pour refaire les ponceaux et fossés de tous les sentiers de ski de fond. L'ajout d'une piste de niveau facile ravira les débutants. Des cours de ski de fond pour débutants et intermédiaires seront également offerts, sur réservation. Il faut souligner que l'utilisation et l'entretien des sentiers de vélo de montagne qui passent dans notre réseau allègent la corvée de nettoyage.

En ce qui a trait à la randonnée pédestre hivernale, nous agrandirons le réseau par l'acquisition des anciens sentiers nordiques #9 et #10 transformés en sentiers de randonnée.



Pour terminer, le chalet d'accueil et le départ des sentiers demeurent au 429 rue Maple. Des breuvages chauds et des collations y sont offerts, ainsi qu'une salle de fartage chauffée et la location d'équipement (skis de fond, raquettes, crampons et fatbike (réservation à l'avance)).

Pour les heures d'ouverture, les tarifs, les activités, les conditions et le plan des pistes, visitez régulièrement pleinairsutton.ca.

Un escompte de 10% est accordé aux abonnements payés avant le 30 novembre directement au bureau d'accueil touristique de Sutton.

Bonne saison!

Micheline Côté



SERVICES DE COMPTABILITÉ ET FINANCE

Monique Verreault CPA Inc.
Société de comptable professionnel agréé

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

Expérience:

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

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

Allier école et travail dans un décor enchanteur!

Chaque année, l'équipe marketing du Mont SUTTON accueille deux stagiaires, une personne à l'automne et une autre à l'hiver. L'équipe partage son expertise avec les étudiants et étudiantes de ce domaine et leur fait apparemment accomplir beaucoup de travail!

C'est avec excitation que j'ai obtenu un stage au Mont SUTTON pour l'automne! En tant que stagiaire en marketing, je touche à plusieurs aspects tels que la gestion des réseaux sociaux, la création de visuels publicitaires, l'événementiel comme durant le renommé Festival d'automne, et j'en passe. Je peux mettre en application les notions techniques que j'ai apprises sur les bancs d'école en plus de découvrir comment fonctionne réellement le marché du travail.

Lorsque je suis arrivée en septembre dernier, j'ai été accueillie par une équipe dynamique qui brille de passion pour ce qu'elle fait et je me suis tout de suite sentie incluse! En plus d'apprendre de nouvelles techniques de travail, j'ai développé des habiletés et compétences qui me seront utiles autant professionnellement que personnellement comme la rigueur, la créativité et l'organisation. Mon apprentissage grandit toujours plus chaque jour et je découvre une nouvelle facette du monde du ski et de la planche à neige. Comme première expérience de stage, je ne pouvais pas demander mieux!

D'ailleurs, le Mont SUTTON est actuellement à la recherche de personnes pour agrandir son équipe. Vous



trouverez certainement un poste qui répondra à vos attentes! Temps plein, temps partiel, de jour, de nuit, plusieurs opportunités s'offrent à vous! Si vous souhaitez vivre une belle expérience qui vous amènera à vous dépasser, votre place se trouve parmi nous! Vous pouvez consulter les différents postes sur montsutton.com/emplois.

Fanny Robert

Stagiaire en marketing au Mont SUTTON



GOKHALE METHOD®

Primal Posture™ pour une vie sans douleur

Apprenez à vous libérer de la douleur en vous assoyant, en marchant, en vous tenant debout et en dormant.

Prochains ateliers gratuits à Sutton / Upcoming free workshops in Sutton:
Centre de yoga 111 rue Principale, Sutton QC

Mercredi 28 novembre 2018 19:00 - 20:00 (FRANÇAIS)
Saturday December 1, 2018 16:00 - 17:00 (ENGLISH)
S'INSCRIRE / TO REGISTER : GokhaleMethod.com/Linda_Boisclair

La méthode Gokhale Method® vous offre des outils pour développer une posture saine et pour bouger sans douleur grâce à vos mouvements quotidiens. Les résultats sont souvent immédiats et durent toute la vie.

Primal Posture™ for a Pain-Free life
Use sitting, standing, walking and sleeping to get rid of pain. The Gokhale Method® provides lifelong tools for healthy, pain-free posture and movement, using everyday movements. Effects are often immediate and last a lifetime.



Linda Boisclair | lindab@gokhalemethod.com | 450 538-0765

Le PENS fête son 40^e anniversaire



Crédit photo : Yvon Millirad

Résidents de Sutton ou des environs, visiteurs réguliers ou occasionnels, connaissez-vous vraiment le Parc d'environnement Naturel de Sutton (PENS) appelé aussi Parc Sutton, un attrait de la municipalité et de la région? Il va fêter prochainement son 40^e anniversaire.

La naissance du PENS a été compliquée. Le projet initial d'un parc qui comprend un observatoire astronomique est abandonné au profit de Mont-Mégantic en 1978. Le projet modifié devient le PENS (Parc d'environnement naturel de Sutton). Cet organisme à but non lucratif autonome est incorporé en 1979 au niveau fédéral et jouit d'un statut de bienfaisance, d'où la possibilité de dons avec reçus. Sa mission est de protéger et conserver la nature, en assurant un accès public bien encadré, accompagné d'un programme d'éducation relatif à l'environnement.

Dans les Cantons-de-l'Est, tous les terrains sont privés. Il faut donc déployer beaucoup d'efforts pour obtenir des droits de passage et gérer des droits d'accès publics aux milieux naturels privés. Une poignée de bénévoles développent un réseau de sentiers gratuits, mais peu connus.

Entre 1983 et 1992, le plein air prend son élan. Des organismes comme Sentiers de l'Estrie et Service plein air frontière développent des sentiers dans la région, en lien avec ceux du PENS. C'est un nouvel élan pour le PENS qui consolide son réseau de sentiers grâce aux bénévoles, subventions salariales, Katimavik et commandites locales. Il bénéficie du soutien logistique de Mont-Sutton inc. et du support financier du Bureau des congrès et du tourisme de Sutton, puis du Canton et de la Ville de Sutton. Le PENS poursuit ses activités d'animation astronomique et accompagne Mont-Sutton inc. dans le développement du Panorama du haut d'la côte (ancêtre du Festival d'automne). Des sites de camping rustiques sont aménagés aux lacs Spruce et Mohawk et le chalet de ski Alt 840 devient un refuge gratuit.

Vers 1985, le projet de parc régional éclaté regroupant plusieurs milieux sensibles est rejeté. La MRC retient le concept d'une zone de conservation ciblant les hauts-versants du massif des monts Sutton. Depuis 1997, le PENS doit s'autofinancer et charge des droits d'accès à partir d'un poste d'accueil en haut du chemin Réal. Les campings rustiques sont fermés et les activités d'hébergement sont regroupées autour du chalet Alt 840. L'accent est mis sur la promotion des activités 4 saisons et le développement de nouvelles boucles de randonnée.

Depuis 2012, le PENS remet à niveau ses sentiers victimes d'une très grande fréquentation et modifie des tracés trop abrupts favorisant l'érosion. Il relance son volet éducatif en implantant un programme d'éducation à la nature destiné aux écoles de la région et en mettant sur pied un camp nature.

Le PENS gère aujourd'hui un réseau de 52 km de sentiers sur des terrains appartenant principalement à 3 propriétaires fonciers : Conservation de la nature, Ville de Sutton et Ski Sutton inc. Il poursuit la restauration et l'aménagement de nouvelles portions de sentiers et développe des activités éducatives auprès des écoles de la région et ses camps nature en été, de plus en plus populaires.

À l'aube de son 40^e anniversaire, il en est à se doter d'un plan stratégique adapté aux réalités contemporaines. Ses membres, usagers et partenaires seront évidemment consultés à cette fin. Dans le même esprit, toute personne ou organisme intéressés à collaborer à ce quarantième anniversaire est invité à communiquer avec le PENS, qui souhaite profiter de l'occasion pour rassembler la communauté autour de la célébration de son meilleur atout : son inestimable patrimoine naturel.

Suivez nos activités 40^e anniversaire sur notre site, les journaux, les médias sociaux...

Simon Goulet

À LA RECHERCHE D'UNE COMPTABLE?

AR

Annie Racicot CPA
Comptable professionnelle agréée

- États financiers
- Déclarations d'impôts
- Services de consultation
- Tenue de livres

27-B rue Principale Nord
Sutton, Qc, J0E 2K0
(450) 538-0097
annie@annieracicotcpa.com
www.annieracicotcpa.com

Passion Herbale

PRODUITS CORPORELS 100% NATURELS faits ici

579-436-8814 · 10-3 RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON
WWW.PASSIONHERBALE.CA

AGYR
ASSURANCES INVESTISSEMENTS

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) 638-0202 sans frais: 1-877-638-0202
info@agirai.com www.agirai.ca

Who knew?

If you are considering applying for a new job, the first step is to look at the job description and work out if you have the relevant training and experience. But what if the job is municipal councillor?

The *Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire* (MAMOT) provides guidelines about what it takes to be a councillor; broadly speaking, a sense of community commitment, a desire to listen and participate in decision-making, and some analytical capability. What MAMOT does not reveal is how greatly your expectations of being a councillor may differ from the reality of being a councillor. It's probably different than any job you've ever had—not better, not worse, but certainly different.

When I started my four-year mandate as a municipal councillor—nearly one year ago—there was much I simply did not know. As a small example, I didn't know that a councillor cannot abstain from voting! By law, I must vote on every resolution and regulation presented in the council meeting; that is what I am there to do. The only exception is in a case of conflict of interest, in which case I must divulge my reason and then leave the room while the vote is taken.

As a citizen, I didn't think much about the law and if I did it was mostly as a set of prohibitions, i.e., what I must not do. But I have discovered, as a councillor, that a municipality thinks about the law all the time and in terms of all the things it must do. Here in Québec, there are roughly seven principal laws, plus about 20 others, each of which has some direct effect on the day-to-day operation of a municipality. These laws are lengthy, complex, and don't always seem to make common sense but all must be respected. To begin to understand just those that relate to the duties and obligations of a councillor, I was required by law to attend an official ethics and code-of-practice training program. In addition, my new bedtime reading has become *Le Manuel de l' élu municipal*—all 400 pages of it!

Another important facet of municipal life concerns confidentiality. No matter how much a councillor may want to be “transparent,” they can't automatically share the information that has come to them due to their elected status. By law—there it is again!—information that a councillor might see during a caucus meeting must be kept confidential unless it is generally available to the

public. My faithful manual takes great pains to stress that the obligation regarding confidentiality is fundamental and is to be taken seriously by the councillor; it extends not only for his or her term but exists even after the mandate ends.



I am sure that all new councillors arrive wanting to change things, to improve things, to benefit the citizens that they represent, and I am no exception. In our private life, we assume we can just get on with changing things, only constrained by means and capability. But the way that a council gets things done is by regulation and resolution making the process seem much less direct, and certainly slower. The different roles and obligations of each of the participants in the process—the councillors, mayor, town manager, town clerk, treasurer and certain other employees—are defined by law (surprise, surprise!), and each role must be respected.

The primary role of the council is making decisions regarding direction and priorities, not day-to-day actions; that is the job of town employees. As my trusty manual points out, it is not within the power of a councillor to instruct or order a municipal employee. The real power of a councillor comes in the public council meeting when they vote for or against a resolution or regulation. It is only at that moment that decisions really come to life for a town.

To vote effectively one must be capable of understanding the subject sufficiently to make an informed decision. That does not require a councillor to be a legal expert or a road expert or an anything else expert, but I find myself reading a lot of documents, on a wide variety of topics,

to be sure that my vote is based as much as possible on facts and not opinion or hearsay.

Lastly, I am struck by how what we see as citizens is only the tip of the iceberg when it comes to all the work needed to provide municipal services. We all are aware of the services we experience directly, like garbage collection and snow removal. But we remain blithely unaware of many other services until something goes wrong. Do you think much about the quality of municipal water until you get a boil-water advisory? Probably not. The reason the water is nearly always good is because someone is hard at work monitoring it. I confess that I had no idea of the extent to which many such behind-the-scenes services must follow prescribed procedures, with detailed reports to be written and legislation to be implemented from all the levels of government sitting above that of the municipality. This type of work takes an enormous amount of time, and, it seems to me uses a disproportionately large chunk of a smaller municipality's manpower. But these procedures and deadlines cannot be ignored.

Interested in learning more about municipal life? Do a search on the internet for MAMOT's user-friendly *Guide d'accueil et de référence pour les élus municipaux*. To simply participate more actively in municipal life, attend your town's public council meetings occasionally and see if your town has advisory committees or citizen groups that you can join. You can also check out the MAMOT website www.mamot.gouv.qc.ca, where you will find a section called *Participation des citoyens*.

I have learned much in the last year. I have learned that the role of councillor is challenging, that it carries enormous responsibility, but is endlessly fascinating. I have learned the importance of putting aside opinion and bias in favour of facts and legal guidelines, even when that means a decision may be unpopular. I have learned that “you can please some of the people all of the time, and all of the people some of the time, but you can't please all of the people all of the time!” Nonetheless, I have learned that I love it! Well, mostly.

Disclaimer: This article is purely my own perspective and interpretation of the law. In no way am I speaking for my fellow councillors or in the name of the Town of Sutton.

Lynda Graham

NAKA Éléments

NAKA Éléments, est une entreprise de création de meubles située à Frelighsburg. Bien plus qu'un fabricant de meubles, NAKA, c'est aussi une philosophie, celle du respect de la forêt. L'idée fondamentale est d'exploiter la forêt de Bromé-Missisquoi de façon durable dans le respect de l'écosystème.

Fondée par l'entrepreneur Philippe Choinière il y a plus de 12 ans (aussi copropriétaire de Oneka), NAKA est aujourd'hui rendue possible grâce à sa collaboration avec l'artisan-ébéniste Ludovic Drano. Lors de sa première rencontre avec Philippe il y a trois ans, Ludovic a été saisi par la relation de Philippe avec la matière. « Quand je suis allé dans le séchoir pour la première fois, je pleurais en voyant tout ce bois d'exception. Une chance inespérée pour un ébéniste! » De là, une collaboration et une synergie sont nées entre les deux partenaires : Philippe gère la ressource et Ludovic matérialise les pièces.

L'approche de NAKA est de permettre à un arbre mature, idéalement en fin de vie, de poursuivre son vécu à travers la transformation. À partir de l'unicité de la matière, on crée des pièces singulières. Par exemple, un comptoir va prendre la courbe de l'arbre, ou ses nœuds feront partie du design. Le processus créatif se fait à même l'arbre et le meuble découle directement de son caractère. « Tout part de la relation avec l'arbre et la relation avec le client, et c'est ce que j'apprécie le plus de mon métier d'ébéniste », nous confie Ludovic. L'an dernier, ils ont fait des tables pour une famille à partir d'un énorme érable à sucre. Toute la famille avait grandi autour de cet arbre et le lien émotif était très fort. L'arbre portait un héritage qui a été légué dans le produit fini. En ce sens, chaque arbre porte une histoire.



Ludovic à l'oeuvre

Philippe et Ludovic travaillent ensemble au sciage, une étape primordiale de transformation, puisque NAKA se spécialise dans les meubles hors dimensions. Leur moulin à bois permet des coupes hors norme sur des arbres qui pourraient à priori être considérés trop gros. « Il y a douze ans, j'ai réalisé la valeur de la ressource alors que j'ai coupé d'énormes érables en planche d'un pouce d'épais et que j'en ai fait des planches de bois standard. Au moulin, le bois s'était complètement dévalué et j'ai réalisé que je l'avais gaspillé. C'est là que je me suis dit : je dois m'adapter et m'équiper adéquatement, » confie Philippe.

NAKA s'est alors positionné à contre-courant du marché qui tend à uniformiser la matière. Aujourd'hui, l'entreprise est un membre et un acteur important du Réseau de foresterie de Frelighsburg, créé dans cette même philosophie de valorisation des ressources locales. Le territoire de Frelighsburg est composé à 70 % de forêt, d'où l'importance de bien la gérer. Ce réseau met en relation les propriétaires-producteurs et les travailleurs forestiers de la région. Ensemble, en septembre dernier, ils ont mis sur pied la première édition du Festival du bois de Frelighsburg; une initiative pour informer la communauté de l'importance d'encourager le travail local et les ressources de proximité. NAKA fait partie intégrale de ce courant en étant à la fois engagée envers sa communauté et envers l'écosystème qu'il se fait le devoir d'honorer. Pour plus d'information, visitez nakaelements.com et boisdexception.com.

Christine Doyon

**MARCHÉ DE NOËL
DES PAS PRESSÉS**

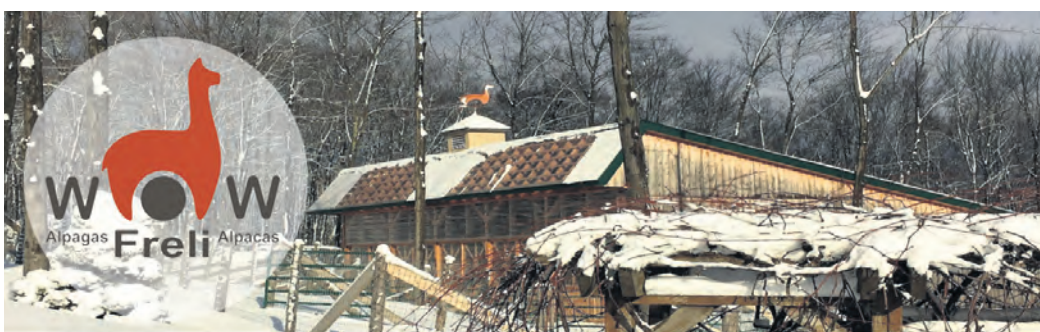
15 & 16 décembre 2018
10h à 17h

3809 Principale DUNHAM

Local, éco-créatif et gourmand !

LA Factrie
Coop Éco-créative

MARCHÉS DE NOËL
BRASSERIE DUNHAM
Desjardins Caisse de Bromé-Missisquoi
VILLE DE DUNHAM



VISITE ET BOUTIQUE À LA FERME



Tuques
Foulards
Mitaines
Bas
Fourrures
Peluches
Fibres



Bienvenue à la ferme dans le décor enchanteur de Frelighsburg!

117, Chemin des Érables,
Frelighsburg J0J 1C0
514 232-6021

www.wowfrelialpapas.com

@wowfrelialpapas · @wowfrelialpapas



En décembre :

Ouvert tous les jours du 1^{er} au 24 décembre de 10 h à 17 h

En janvier : samedi et dimanche de 10 h à 17 h

CHAUSSURES ET BOTTES POUR HOMME & FEMME
 2 Principale Sud . Sutton . Québec . J0E 2K0 . 579-436-8555
 info@boutiqueescapade.com
 www.boutiqueescapade.com
 @boutiqueescapade
 boutiqueescapade

URBAINE
 des Champs

VÊTEMENTS DE CRÉATEURS QUÉBÉCOIS
 HOMME . FEMME . ENFANT . CHAUSSURES . ACCESSOIRES
 2 PRINCIPALE SUD . SUTTON . 450 . 538 . 2573
 URBAINEDSCHAMPS@GMAIL.COM f urbaine.d
 OUVERT TOUS LES JOURS

Une nouvelle boutique à Dunham



Sophie, Monique et Luce dans leur nouvelle boutique

Jusqu'au mois de juin dernier, Sophie Marino avait sa boutique-atelier La Fibre & Moi à même sa maison à Frelighsburg. Elle y travaillait avec France, sa seule employée, « un ange sans qui l'entreprise ne serait pas là aujourd'hui, » précise Sophie. Mais l'entrepreneure n'en pouvait plus de travailler le matin et de laisser sa charge mentale professionnelle au bureau avant de rentrer le soir. Et lorsqu'elle imaginait son port d'attache à l'extérieur du cocon familial, elle se voyait travailler au sein d'une équipe.

Sophie a soupesé plusieurs options avant de faire le grand saut. Mais c'est au cœur de Dunham qu'elle a posé son enseigne et la nouvelle boutique abrite maintenant les créations exclusives de deux autres artisanes et partenaires de la région; Luce et Monique de Gonthier Atelier et MO Désourdy Bijoux. Une collaboration tout à fait symbiotique issue de rencontres fortuites qui se sont avérées déterminantes pour les trois entrepreneures.

Sophie a rencontré Monique au bureau d'accueil touristique de Frelighsburg, un jour où elles y apportaient toutes deux des pièces en consigne. Le coup de cœur fut immédiat et mutuel. De l'aveu de Sophie, Monique l'a beaucoup aidé point de vue organisation. Bachelière en arts, copropriétaire d'une entreprise horticole pendant 20 ans, puis contremaître pour une municipalité, Monique en a vu d'autres. Elle fabrique des bijoux depuis toujours, mais plus assidûment depuis qu'elle a pris sa retraite. On dirait que la création vient contrebalancer son côté cartésien. Comme elle le dit elle-même « je fabrique des bijoux pour celles qui n'en portent pas. » En effet, ses bracelets, colliers et boucles d'oreille n'ont rien de clinquant. C'est justement cette élégance discrète qui fait que ses créations uniques deviennent vite des essentiels de tous les jours.

Luce, la créatrice des sacs Gonthier, est arrivée à Bedford il y a environ 3 ans.

Son conjoint, ostéopathe et artiste peintre, avait fait les Portes Ouvertes des Artistes. Ce week-end-là, sa rencontre avec Sophie et l'énergie créative d'autres artistes ont réveillé quelque chose en elle. « J'ai eu tout d'un coup, le besoin de créer. » Elle qui avait suivi un cours de haute couture dans la vingtaine est allée s'acheter une peau dans le quartier Chabanel. Puis, elle a dessiné son premier patron avant de s'atteler à la machine à coudre et d'apprendre à coups d'essais et erreurs. Depuis, elle fabrique des sacs de cuir et de suède aux couleurs saturées, tantôt vives, tantôt discrètes, mais toujours magnifiquement rehaussées d'un élément savamment contrasté. Doublure anthracite sur fond prune, fermeture éclair safran sur suède kaki; les agencements sont infinis. Les coupes, classiques et sans flâfa, en font des pièces à la fois chics et passe-partout qui agrémentent aussi bien la tenue de ville que de soirée.

À première vue, la nouvelle boutique semble épurée, mais le vaste choix peut s'avérer grisant. Bijoux, sacs, tricots; chaque modèle se décline en plusieurs coloris, tous plus emballants les uns que les autres. La chimie entre les objets opère naturellement, comme entre les trois femmes. Réunies toutes 3 pour l'entrevue, elles ne ménaageaient aucun compliment les unes pour les autres et l'émulation était palpable. C'était inspirant d'être devant trois femmes qui sont chacune venues à leur art par mille et un détours qui les ont formées de belle façon. En tout cas, j'ai senti la fibre vibrer, résolument entrepreneuriale et créatrice.

Pour le moment, la boutique située dans le Relais de la Diligence est ouverte du mardi au dimanche. Notez que dans la région, on trouve les tricots de La Fibre & Moi chez Urbaine des Champs à Sutton et depuis peu, les sacs Gonthier sur le site de Chic & Basta. Pendant le temps des Fêtes, n'hésitez pas à admirer et à cueillir les fruits de cette nouvelle collaboration féconde, notamment pendant les marchés de Dunham et de Frelighsburg.

Geneviève Hébert

Complètement... canard !



La petite roulotte faisant office de boutique du Canards du Lac-Brome, ouverte à la suite du violent incendie ayant ravagé un bâtiment de l'entreprise de Knowlton, en juillet 2016, n'est plus. La plus ancienne ferme d'élevage du canard de Pékin au Canada, vieille de 106 ans, a donné le coup d'envoi à une nouvelle adresse gourmande en octobre dernier, située chemin du Centre. Une destination où se dévoile cette volaille, sous toutes ses coutures.

Le local de 1500 pieds carrés, logé sous de très hauts plafonds cathédrales — au design signé Cyr Cathcart de Bromont, a été pensé dans les moindres détails. Les photos historiques qui tapissent les murs, nous rappellent à quel point l'entreprise créée en 1912 est gorgée d'histoire. En fait, l'entièreté du décor assure tout à fait ce devoir de mémoire. Les clins d'oeil à la vie à la ferme sont tels, que même la lampe trônant dans la salle de bain (une oeuvre d'art en soit) est faite à partir d'un abreuvoir d'oiseau.

Côté gastronomie, la boutique compte une gamme d'une cinquantaine de produits différents; crus, précuits et prêts à manger, dont plusieurs exclusifs. C'est le cas des cuisses, poitrines ou gras de canard offerts en gros format notamment. Mais aussi des gésiers, coeurs, foies ou ailes de canard.

Pour pousser la curiosité plus loin, l'adresse offre des dégustations originales, avec chefs invités toutes les fins de semaine. Elle abrite aussi sous son toit, la cuisine de celui qui conçoit toutes leurs

recettes, le chef Domenico Forte; ainsi qu'un centre d'interprétation du canard, pour de l'information sur l'élevage par exemple.

Un canard de Noël?

Les canards de Pékin du Lac Brome sont de jeunes canards, de 6 à 7 semaines d'âge, non gavés, d'où le fait que l'on parle ici de poitrine et non de magret, et dont l'air de famille s'apparente aux célèbres personnages de Disney, Donald Duck et Oncle Picsou. Bref, l'engouement pour cette volaille à la chair rouge est tel aujourd'hui, que la traditionnelle dinde du temps des Fêtes fait quasiment piètre figure en ce moment. Du moins, c'est ce qu'en dénote le président et directeur général de l'institution, Claude Trottier.

Le Sherbrookoïse d'origine raconte qu'à ses débuts, il y a 28 ans, la PME vendait quelque 3000 caisses de canards entiers aux supermarchés pour le temps des Fêtes [une caisse contenant six canards], en comparaison aux 40 000 caisses vendues l'an passé.

« On est vraiment le temple du canard ! », s'épanche-t-il. Pas faux, sachant que la marque au chiffre d'affaires d'environ 40 millions de dollars par an, et comprenant une production annuelle de quelque 3 millions de canards, se trouve aujourd'hui aussi loin que dans le Chinatown de Tokyo, au Japon.

Julie Turgeon

LÉON COURVILLE
VIGNERON



UN PETIT
MIRACLE D'ICI

285 • chemin de Brome
Ville de Lac-Brome • Québec
JOE 1S0 • CANADA

T 450.243.0266 • leoncourville.com

SUTTON

montsutton.com

POUR DU SKI SUR SEMAINE

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>PASSE DU LUNDI</p> <p>Skiez tous les lundis de la saison 2018-2019.</p> <p>171 \$ + t. <small>/personne, toute catégorie</small></p> | <p>PASSE DU VENDREDI</p> <p>Skiez tous les vendredis de la saison 2018-2019.</p> <p>171 \$ + t. <small>/personne, toute catégorie</small></p> | <p>PASSE 5 JOURS</p> <p>Skiez du lundi au vendredi durant toute la saison 2018-2019.</p> <p>428 \$ + t. <small>/personne, toute catégorie</small></p> | <p>PASSE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Skiez lors des congés pédagogiques présélectionnés par le Mont SUTTON.</p> <p>99 \$ + t. <small>/personne, toute catégorie</small></p> |
|---|---|---|--|

montsutton.com/abonnement

LA RUMEUR AFFAMÉE ÉPICERIE FINE



LA SAISON DES RACLETTES ET DES FONDUES AU FROMAGE EST ENFIN DE RETOUR !

Pour l'occasion, achetez vos fromages et charcuteries en boutique et nous vous prêterons **gratuitement** machine à raclette et caquelon à fondue. Passez nous voir, nous avons tout ce qu'il vous faut pour vos festivités !

15 RUE PRINCIPALE NORD . SUTTON . 450-538-1888

Susan Keays Kreations : du rêve en couleurs

Il y a un peu plus d'un an, la boutique Susan Keays Kreations s'installait au centre-ville de Sutton, au bas des marches qui se trouvent entre Le Comptoir de Sutton et la boutique Nath'Elle. Susan Keays y expose discrètement les sacs, cadres et poupées qu'elle fabrique à partir de tissus recyclés.

Mme Keays aime depuis longtemps créer de jolis objets, mais ce n'est qu'à sa retraite qu'elle finit par se consacrer à son art. Au début, elle travaillait à la maison et administrait son commerce à partir de Facebook. La forte demande, ainsi que le désir de présenter ses créations à un public plus large, la poussent à trouver un nouvel espace.

Ce projet aurait d'abord été un passe-temps issu de son amour pour les couleurs, première source d'inspiration pour les objets confectionnés par ses doigts de fée. La texture du tissu joue aussi un rôle très important dans son processus et elle aime bien les mélanger et jouer avec les contrastes. Un des matériaux avec lequel elle aime travailler est la toile de jute, issue de sacs de grains. Mme Keays l'emploie habilement en le mêlant au velours, au cuir et à la dentelle afin de faire ressortir la texture de ce matériel inhabituel.

D'ailleurs, un de ses produits les plus populaires est sans doute son sac d'épicerie en toile de jute, qui est en fait fabriqué avec d'anciennes poches de café. Auparavant, elle récupérait ce textile pour doubler ses sacs à main, mais elle a été inspirée par les dessins colorés qui les ornaient et a trouvé le moyen de les mettre en évidence.

Cette créativité constitue la base du processus de Susan : elle trouve ses idées dans les matériaux et improvise selon ce



qu'elle a sous la main. Cela lui permet de donner une seconde vie à plusieurs articles déclassés. Par exemple, les poignées de plusieurs de ses sacs sont en fait des anciens anneaux de rideau. La créatrice aime apporter un côté pratique à ses sacs, c'est pourquoi elle en fabrique pour toutes les occasions : des étuis à bouteille de vin aux trousses pour les petits, en passant par les sacs à mains de toutes les tailles.

Pour ceux qui ont une idée très précise de ce qu'ils veulent, Susan Keays accepte de travailler sur commande. Notez qu'elle offre également des chèques-cadeaux pour ceux qui n'arrivent pas à se décider. Pour plus de détails, je vous conseille de visiter la boutique ou la page Facebook du commerce, où vous trouverez de véritables délices pour les yeux.

facebook.com/Susan-Keays-Kreations-161278520634506/

Leïa LeMaistre



Le propriétaire et toute son équipe remercient leur clientèle, ainsi que celle de la Rumeur Affamée de Dunham pour la confiance qu'elles leur accordent.

L'entreprise souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes en anticipant le plaisir de vous servir en l'an 2019.

Ouverte du mercredi au dimanche, de 6h à 16h

12, rue Dépôt, Sutton
450 538-2323

Suivez-nous sur Facebook!

La seule
boulangerie
artisanale
à Sutton!

Réservez votre
galette des rois pour
le 1^{er} weekend
de janvier!

Café Terrasse

Le Cafetier
SUTTON

Ouvert tous les jours
de 7h à 19h

9, rue Principale Nord,
Sutton, Québec
450 538 7333

Thalis et sushis véganes au Comptoir du Marchand de Thé



Le marchand de thé avait envie d'un espace cuisine. C'est maintenant chose faite! Sa nouvelle adresse à Sutton — la troisième depuis sept ans, a tout pour plaire. Et ravir aussi, particulièrement, aux tenants du zéro déchet.

C'est un brin à l'écart de la Principale, rue du Dépôt, non loin de là où l'on ramassait les colis arrivés par train à l'époque, que l'on trouve aujourd'hui le Comptoir du Marchand de Thé. Ici même où l'imprimeur Robert Stowe a été pendant près de 25 ans. Le local, complètement revampé, peut accueillir une vingtaine de personnes. L'endroit est épuré, chaleureux, moderne, baigné de lumière... voire idéal pour se poser et travailler. Mais, il n'y a pas de connexion Wifi, et c'est voulu. L'adresse se veut un lieu de rencontres, d'apprentissages et de découvertes, où l'on vient pour « s'offrir un temps de pause », « entrer en contact avec les autres » et « avoir de vrais échanges », dit le propriétaire, Jonathan Morel.

Ce quadragénaire originaire de Montréal, qui a travaillé et voyagé en Asie avec

l'équipe de la Maison de thé montréalaise, Camellia Sinensis, fondée il y a 20 ans, avoue vouloir faire les choses autrement. Au risque même de perdre des ventes, parfois. C'est que lui et sa chef, Jessica Martin, qui offrent désormais thalis et sushis véganes sur l'heure du lunch, sont dans l'idée du zéro déchet. Donc pas de contenant jetable pour les repas à emporter. Pour ceux qui auraient oublié leur gamelle, la maison offre alors l'option écologique du contenant réutilisable Tiffin.

Le Tiffin, dans ce cas-ci, est un concept de boîte à lunch venu de l'Inde, comprenant trois à quatre compartiments en inox, s'emboîtant l'un sur l'autre, dont la consigne est de 25 dollars plus taxes. Une façon pour le fondateur de « responsabiliser les consommateurs », laisse-t-il savoir.

Adaptés au contenant, les sushis véganes viennent alors en trois variétés, au nombre de 12 morceaux; et le thali, lui, avec une portion de dhal, de curry, de riz basmati et d'une salade. Les plats sont faits à partir de produits locaux, et changent au fil des arrivages et des saisons. Même qu'un service traiteur sur demande pourrait bien voir le jour, si l'on se fie aux projets trainant dans les cartons de celui qui a été cuisinier pendant 15 ans.

Parmi les choses immuables ici, le savoureux chaï du marchand, fait d'un mélange de thé noir, cardamome, gingembre, cannelle et muscade. Et bien sûr, une carte de quelques 120 sortes de thés à découvrir. Non négligeable : la petite histoire accompagnant certaines saveurs que Jonathan se fait un plaisir de raconter...

Julie Turgeon

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.

Groupe Drouin Garneau avec RBC Dominion valeurs mobilières



Claire Drouin, Guillaume Drouin Garneau et Roger Garneau

Un groupe de gestion de portefeuille privée et de planification financière à votre service. Révision de portefeuille sur demande et sans frais. En tant que résidents de Dunham, nous sommes là pour vous!

Groupe Drouin Garneau de RBC Dominion valeurs mobilières
514-515-2339 | 514-878-7318 | claire.drouin@rbc.com



Gestion de patrimoine
Dominion valeurs mobilières

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.* et Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées. * Membre-Fonds canadien de protection des épargnants. RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est une société membre de RBC Gestion de patrimoine, division opérationnelle de Banque Royale du Canada. © / MC Marque(s) de commerce de Banque Royale du Canada, utilisée(s) sous licence. © RBC Dominion valeurs mobilières Inc., 2018. Tous droits réservés. 18_90301_CAC_002

**VENTE
INSTALLATION
ENTRETIEN**
Urgence 24 heures

partenaire certifié gaz naturel
énergir

GazMétroPLUS
SERVICES ET ENTRETIEN™

CMMTQ
Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie
R.S.G. 1163-2692-85

150, rue Sherbrooke, Cowansville
plomberiegoyer.com

**PLOMBERIE ET
CHAUFFAGE**

- Chauffage (bois, huile, gaz, électrique)
- Ventilation
- Plancher radiant
- Pompe
- Système de traitement d'eau
- Inspection et nettoyage de tuyauterie
- Vérification de dispositif anti-refoulement

450 263-2226

Brault

Chaussures & Vêtements
417 Sud, Cowansville (450) 263.2488



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

COURVOISIER
 CONSTRUCTION
 INC.

DUNHAM
 450 521-7405
 courvoisierconstruction.com



GPS
 CONSTRUCTION

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

CONSTRUCTION • RÉNOVATION
 EXCAVATION • AMÉNAGEMENT PAYSAGER

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL | AGRICOLE
 Notre travail et notre engagement à la satisfaction du client est notre slogan!

1 866 477.6940 | www.gpsconstruction.ca | 1060, ch. de Knowlton



migué & FOURNIER
 ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.
 LAND SURVEYORS

www.migufournier.ca 450 263-5252

EXPERTS GÉOMÈTRES DEPUIS 1949
 UNE EXPÉRIENCE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

• COWANSVILLE • GRANBY
 • BROMONT • FARNHAM
 • MANSONVILLE



DENICOURT
 ARPENTEURS | GÉOMÈTRES
 QUÉBEC LAND SURVEYORS

AGRICOLE | COMMERCIAL
 INDUSTRIEL | RÉSIDENTIEL

www.denicourt.ca

Les experts de la mesure
 depuis plus de **40 ANS**



Daniel Gélinas, a.g.
 Cowansville
 Tél.: 450 263-4051

7 succursales pour mieux vous servir!
 1 877-882-3096

Le Pinnacle et sa protection

On voit le mont Pinnacle de partout dans la région, à des kilomètres à la ronde. Je ne connais personne qui n'ait un souvenir précis ou un lien émotif fort avec cette petite montagne au profil caractéristique avec sa calotte rocheuse. Bien que le sommet – une propriété privée vouée à sa protection – ne soit plus accessible au public depuis plusieurs années, le Pinnacle continue à représenter un refuge non seulement pour la faune et la flore, mais aussi pour l'imaginaire.

On sait que bien avant l'arrivée des Européens, cette montagne était un lieu sacré pour les Abénakis qui occupaient alors le territoire. Sacrée, elle semble le demeurer toujours et la protection de son intégrité a donné lieu à une mémorable bataille citoyenne dans les années 90. C'est dans cette mouvance qu'est née en 1991, la Fiducie foncière du mont Pinnacle, afin de donner à de simples citoyens des outils concrets pour s'impliquer dans la gestion de notre patrimoine naturel collectif.

La mission première de l'organisme est la protection à perpétuité d'espaces naturels par la négociation d'ententes de conservation (servitudes) avec des propriétaires privés, ainsi que le travail de gestion continu qu'impliquent ces ententes. Depuis 1993, la Fiducie est propriétaire d'un terrain sur le flanc nord du Pinnacle sur lequel des sentiers d'interprétation de la nature – ouverts sporadiquement – ont été aménagés.

D'ici la fin de 2018, la Fiducie protégera à perpétuité un peu plus de 350 hectares de terrain et travaille à plusieurs projets de conservation. Ses programmes éducatifs ont donné dans les dernières années un accès supervisé à ses sentiers à plus de 1500 enfants des écoles de la région, ainsi qu'à des centaines de citoyens, seuls ou en famille. Une première conférence gratuite et ouverte à tous a été organisée en septembre dernier. Jérôme Dupras, professeur, chercheur et musicien est venu présenter devant une salle comble l'état de ses travaux sur « la valeur économique mésestimée de nos écosystèmes naturels ». Des propos brûlants



Crédit photo : Isabelle Grégoire

d'actualité sur l'importance salvatrice des corridors verts dans la lutte actuelle contre les changements climatiques. Il y a encore beaucoup de pratiques respectueuses à développer dans notre rapport avec ces espaces sauvages nourriciers, générateurs de connaissance et d'émerveillement. Fragiles et sacrés, ils relativisent la place de l'humain dans le cercle de la nature.

Enfin, pour la troisième année, l'organisme relance durant la saison froide ses « Soirées des possibles », en partenariat avec *Vitalité Frelighsburg* et le café culturel Beat et Bette-rave. Il s'agit de projections de films sur des sujets environnementaux qui portent à réflexion, suivies de discussion (montpinnacle.ca/activites).

Danielle Dansereau, présidente de la Fiducie foncière du mont Pinnacle



DESIGN - CONCEPTION - INGÉNIERIE

CHARPENTERIE DU QUÉBEC
 devient

NOBLE
ELEMENT STRUCTURE

CONSTRUCTEUR D'HABITATIONS EN CHARPENTE APPARENTE

1054-B, ch. De Knowlton, West-Brome, JOE 2P0
www.noble-element.com

SALLE ALEC & GÉRARD PELLETIER

La SAGP : 15 ans de vitalité culturelle

La renommée de Sutton en tant que village «culturellement» dynamique n'est plus à faire. La salle Alec & Gérard Pelletier (SAGP) y est pour beaucoup. Née de l'initiative d'un groupe d'allumés créatifs doté d'un vaste réseau d'amis, l'existence même de la salle relève du miracle. Par miracle, on devine qu'il s'agit des fruits du labeur, de la force de la vision commune et de l'engagement inébranlable des porteurs du projet. À cela s'ajoute la persévérance (qui par moments a voisiné l'acharnement) des nombreux bénévoles qui ont participé activement à l'aventure. Quinze ans plus tard, nous pouvons toujours compter sur cet organisme qui a su garder le cap sur son objectif principal : sortir de l'isolement les habitants de sa communauté à travers la culture, à travers le travail bénévole. Savourons la chance que nous avons d'avoir dans notre village ce lieu de rencontre et d'animation exceptionnel!

D'une capacité de 120 places, la SAGP permet des rendez-vous intimes d'exception avec les artistes qui y sont présentés (pour plus intime que ça, faut les faire venir dans notre salon). Outre cette distinction de notre salle, la diversité de la programmation donne également à se réjouir. Toujours ouverte aux initiatives de la communauté, la salle qui se prête au jeu de l'amateur, du premier jet, de l'*in situ*, du *once in a lifetime*, du talent caché, se met à la disponibilité de l'initiative de quiconque a un élan vers..., en plus d'oser mettre à l'affiche de grands noms qui eux, s'étonnent de la qualité du public qu'ils rencontrent. Tout un défi de monter une programmation aussi variée tout en atteignant les objectifs de rentabilité en dépit du mince potentiel de recette de la billetterie! Défi relevé avec brio. La program-

mation spéciale 15e anniversaire est tout simplement géniale. La saison régulière, encore une fois, est top. Bravo. Vous aimeriez voir plus de ceci ou de cela? Il n'en tient qu'à vous! C'est l'essence même de notre salle : la participation active de la communauté à la vitalité culturelle de notre village. La SAGP, mine de rien, est l'une de nos portes d'accès au monde des possibles*.

Quinze ans de musique, de théâtre, de cinéma, de chansons, de spectacles pour enfants, de conférences, de soirées d'improvisation, de danse, de rires. Quinze ans d'émotions! S'il est maintenant temps pour l'organisme d'obtenir le statut de « diffuseur officiel », de se donner les moyens de diversifier ses sources de financement, de bonifier sa structure actuelle afin d'assurer la pérennité de ses activités, il est aussi temps pour nous tous de mettre l'épaule à la roue, de contribuer à ce que cette salle soit à l'image de notre magnifique communauté. Vivement que s'entremêlent les têtes brunes, rousses, blanches, blondes et bleues. Avoir 15 ans, avoir envie de grandir.

*L'expression « Monde des possibles » évoque un espace ouvert, illimité, vierge, surprenant, **fertile et nécessaire**, qui invite au dépassement, à la création, à la rêverie, à la magie, un lieu prêt à être investi, qui repousse les limites de ce que l'on croyait possible, un monde profondément inspirant.

Bienvenue dans le monde des possibles. Bienvenue à la salle Alec & Gérard Pelletier.

Monik Paskal Potvin
Directrice artistique, SAGP

L'AUBERGE
du *Notaire*

8 chambres
8 salles de bain privées

Repas de groupe
Pizza au four à bois
Poulet cuit sur la broche
Sur réservation

418, chemin Maple
Sutton, Québec, J0E 2K0
579.436.8666

Apportez votre bière ou votre vin!

PUB MOCADOR
SUTTON, QC

Pub food · Pool tables

Cuisine ouverte
jusqu'à 11 pm du dimanche au jeudi,
jusqu'à 2 am vendredi et samedi

Spécialité : smoke meat de chez Schwartz's et cornichons frits

Un bâtiment au coeur de la vie de Sutton depuis 1837

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

BONISOIR

Grande sélection de bières de microbrasseries québécoises dont celles de l'Auberge Sutton Brouerie et de la Brasserie Dunham.

7, rue Principale Sud, Sutton 450.538.2337

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Réservez tôt pour vos rencontres des Fêtes!

Fermé du 31 décembre au 13 février 2019 inclusivement
2, rue de l'Église
Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0
Tél: (450) 298-5086

"André et Martine"



AUBERGE
SUTTON
BROUÈRIE

TRAIL À BRETT
PALE ALE
Bière 500 mL
ALC. 5,1% VOL
Bière 330 mL

ILLUSTRATION MARIE BLODEAU

DES NOUVEAUTÉS AU GRÉ DES SAISONS

MERCREDIS MOULES À VOLONTÉ
2 POUR 1 JEUDI 5@7
VENDREDIS MUSIQUE 7@9
CUISINE DE SAISON

BIÈRES UNIQUES BRASSÉES SUR PLACE,
OFFERTES ICI ET EN MAGASIN.

www.aubergesuttonbrouerie.com
27 · rue Principale Sud · Sutton (Qc) J0E 2K0
Ouvert du mercredi au lundi
450.538.0005

BOIRE · MANGER · DORMIR
L'Auberge Sutton Brouerie c'est : des bières atypiques 100% Brett, un menu local et un sommelier réparateur.

QUINZE ANS DE MUSIQUE, DE THÉÂTRE, DE CINÉMA, DE CHANSON,
DE SPECTACLES POUR ENFANTS, DE CONFÉRENCES, DE SOIRÉES
D'IMPROVISATION, DE DANSE, DE RIRES. QUINZE ANS D'ÉMOTIONS!
AVOIR 15 ANS, AVOIR ENVIE DE GRANDIR.

B I E N V E N U E D A N S I L E M O N D E D E S P O S S I B I L E S

SALLE
ALEC GERARD
PELLETIER
15 ANS!

PROGRAMMATION DU 15^e



Soirée **PRESTIGE!**
ÉMILE PROULX-CLOUTIER
 Samedi 17 novembre 2018, 19h30
 Spectacle unique spécialement conçu,
 offert et présenté au bénéfice de la SAGP.



Pour les jeunes
BILL BESTIOLE
 Dimanche 17 mars 2019, 14h

Dans ce spectacle interactif, avec rires et musique, on apprivoise nos peurs et on apprend à aimer les insectes! Pour les grands et les petits.



Hélas, ce n'est qu'un spectacle d'humour!
PHILIPPE-AUDREY LARRUE-ST-JACQUES
 Samedi 4 mai 2019, 20h
 Il est de la série télé *Like moi!*
 Humour absurde garanti!



Frida Khalo - Correspondance
SOPHIE FAUCHER
 Samedi 12 octobre 2019, à 20h
 Spectacle aux allures de fiesta, mariachi à l'appui.
 Nous serons ici plongés dans l'univers littéraire et musical de cette figure marquante de la peinture mexicaine.



Judi Richards et ses filles Karine et Sarah
NOËL CHEZ LES DESCHAMPS
 Samedi 30 novembre 2019, 20h
 Ce spectacle raconte et chante un message d'espoir et de solidarité. Avec Monique Fauteux au piano.



LE DIVAN À PALABRES

UNE FIN DE SEMAINE,
 4 ÉVÉNEMENTS.
 ET SI ON EN PARLAIT.

Le bonheur de *bénévoles*
JEAN-MARIE LAPOINTE
 Vendredi 8 février 2019, 20h

Suite à ses nombreuses expériences, avec son grand talent d'orateur, il partage des moments et des rencontres qui l'ont marqué à jamais.

Le show d'amour
MARCIA PILOTE
 Samedi 9 février 2019, 14h30

Coffre à outils et trousseau de clés pour ouvrir les portes à une vie comme on l'aime.

Le dernier sacrement
DENIS BOUCHARD
 Samedi 9 février 2019, 20h

Lecture d'extraits de cette pièce qui porte sur la fin de vie. Entre comédie et conférence.

Les folles épopées de *Johnny-D*
JEAN-DAVID PELLETIER
 Dimanche 10 février 2019, 14h

Cet aventurier racontera en primeur son expédition unique au pays de l'oncle Sam. Voyage, rires et réflexion.

PARTENAIRES:



COMMANDITAIRES:



SUIVEZ LA PROGRAMMATION
 RÉGULIÈRE À

SALLEAGPELLETIER.COM

2018

REGIONAL CALENDAR | CALENDRIER RÉGIONAL

ÉVÈNEMENTS RÉCURRENTS OU DE LONGUE DURÉE

- 1^{er} nov au 2 déc Arts Sutton Expo de Daniel Lalonde p.27
- 3 novembre au 4 mai Marché Couvert de Sutton Marché du samedi p.6
- 12 novembre au 13 mai 16h30 Nues Mains Kiosque légumes bio aux 2 semaines p.6
- 23 novembre au 22 février Auberge Sutton Brouërie Vendredi concert « live »
- 24 novembre au 30 décembre Art Libre Expo de Petits Formats p.29
- 30 nov au 22 déc Art Plus Expo Céram-Glam vernis. 1 déc 14h p.27
- 15 nov au 21 fév Pub Mocado Jeudi Open Mic
- 9 au 15 décembre CAB Sutton Guignolée 2018 de Sutton
- 6 au 9 décembre Centre culturel St-John Roche, papier, ciseaux à Bromont p.5
- 6 au 30 décembre Arts Sutton Exposition collective de Noël vernis. 9 déc 14h p.27
- 8 déc au 20 janvier Biblio Dunham Expo Pour emporter/Take Out vernis. 8 déc 14 h p.28
- 14 déc au 19 avril 16h Mont SUTTON Vendredis Musique
- 21 déc au 6 janvier Mont SUTTON Temps des fêtes à la montagne
- 27 au 30 décembre Mont SUTTON Camp de Noël pour enfants 3 à 5 ans et 6-13 ans
- 2 au 5 janvier Mont SUTTON Camp de Noël pour enfants 3 à 5 ans et 6-13 ans
- 3 jan au 28 mars 15h Mont SUTTON Jeudis Open Mic
- 6 au 11 janvier Mont SUTTON Semaine des rabais résidents permanents Sutton/Abercorn
- 8 janvier au 12 février Mont SUTTON Mardis rabais Club 50+
- 9 janvier au 13 février Mont SUTTON Mercredis rabais Cravates en ski
- 11 janvier au 15 février Mont SUTTON Jeudis rabais Divas en ski
- 14 au 18 janvier Mont SUTTON Semaine rabais pour les 50 ans et plus
- 31 janvier au 3 mars Arts Sutton Expo d'Amélie Pomerleau vernis. 3 fév 14 h p.27
- 2 au 21 février Biblio Dunham Expo de Bénédicte Deschamps vernis. 2 fév 14 h p.28
- 14 au 17 février Mont SUTTON St-Valentin à la montagne : activités thématiques
- 18 au 22 février Mont SUTTON Relâche des Américains : activités diverses
- 22 au 24 février Mont SUTTON Week-end 12e anniversaire du Bar Le Tucker
- Jusqu'au 28 février Art Libre Exposition 4 artistes invités p.29
- Jusqu'au 3 mars Musée Brome Expo Le chemin de la paix-L'offensive des 100 jours



Atelier floral Dominique Houle



2Frères



NOVEMBRE

- 21 19h SAGP Conférence Zéro déchets
- 22 19h L'Archipel Duo Inger + Trisha Pope
- 22 19h Beat & Betterave Soirée des possibles : docus sur l'environnement p.18
- 23 19h30 Brasserie Dunham Toumoi babyfoot amical
- 23 19h30 Centre communautaire de St-Armand Film La Bolduc
- 23 20h Auditorium Massey-Vanier 2Frères-La Route
- 23 20h30 Théâtre des Tournesols L'humoriste Philippe Laprise
- 23 20h Theatre Lac Brome Alejandra Ribera
- 24 9h Foyer Sutton Vente de Noël (pâtisseries, sucreries, etc.)
- 24 10h Fiducie du mont Pinnacle Randonnée & chasse au trésor p.18
- 24 10h Dominique Houle Atelier floral de Noël
- 24 16h30 Départ rue Miner, Cowansville Parade du père Noël
- 24 20h SAGP Comédie Show avec Simon Delisle
- 24 21h Beat & Betterave Soirée Trad De Temps Antan
- 24 & 25 10h Parc des Vétérans Marché de Noël de Sutton p.5
- 25 11h Musée Bruck Musique au salon : Duo pour violon et violoncelle
- 25 14h Église St-André Sutton Concert des Cordes-à-Vent
- 30 21h Beat & Betterave Alexandre Poulin
- 30 9h Plein Air Sutton Dernière journée escompte 10 % sur abonnement de ski fond p.10
- 30 17h Marché Couvert Expo RétroLabo p.31
- 30 20h SAGP Le Labo d'Impro

DÉCEMBRE

- 1 13h Centre-Ville Knowlton Parade du père Noël
- 1 16h Légion Sutton Méchoui-bénéfice pour le Jardin d'enfants p.30
- 1 19h Beat & Betterave Shits & Giggles (expo-jam)
- 1 20h SAGP Songs from Leonard Cohen
- 1 & 2 10h Wow Frelé Alpagas Visite gratuite et dégustation de produits locaux
- 1 & 2 10h Parc des Vétérans Marché de Noël de Sutton p.5
- 1 & 2 10h Centre communautaire Salon des métiers d'art de Saint-Armand p.5
- 1 & 2 10h Biblio Cowansville Marché de Noël de Cowansville p.5
- 1 & 2 10h Mairie Marché de Noël St-Alphonse-de-Granby p.5
- 2 13h Beat & Betterave Après-midi jeux
- 3 14h AWB Music w/ Gail Klinck & Keith Whittall (Canadian Club)
- 5 13h30 Désourdy Atelier d'art thérapie avec Bénédicte Deschamps
- 5 19h L'Archipel Atelier Revenir à la base
- 7 18h Beat & Betterave Soirée pizza/folk avec Mark Mahoney
- 8 9h Plein Air Sutton Ouverture de la saison (randonnée, ski de fond et fatbike) p.10
- 8 10h Musée Brome Vente de pâtisseries de Noël
- 8 10h Centre Lac-Brome Spectacle Dany le Magicien & père Noël
- 8 10h30 Biblio Dunham Musique, danse & chanson trad avec Véro et Sylv p.28
- 8 17h Centre-ville de Knowlton Folie de minuit p.5
- 8 18h L'Archipel Souper-spectacle In the Round de Red's Kitchen

- 8 20h Auditorium Massey-Vanier **Symfolies de Noël**
- 8 20h Theatre Lac-Brome **Hommage à Leonard Cohen**
- 8 & 9 9h & 10h Mansonville **Marché de Noël C'est chouette ! Christmas Market**
- 8 & 9 10h Wow Freli Alpagas **Visite gratuite et dégustation de produits locaux** p.13
- 8 & 9 10h Biblio Cowansville **Marché de Noël de Cowansville** p.5
- 9 CAB Sutton **Collecte porte-à-porte à Sutton et Abercorn de la guignolée**
- 12 9h Le Cafetier **Marathon d'écriture « Écrire, ça libère »** p.37
- 13 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : film Waste Land** p.18
- 13 13h30 Biblio Cowansville **Lancement programmation UTA**
- 15 CAB Sutton **Distribution des paniers de Noël de Sutton et Abercorn**
- 15 15h Brasserie Dunham **Bottle Release d'hiver**
- 15 19h Star Café **Le village acoustique : The Dwyer Brothers**
- 15 21h Beat & Betterave **Never Tête Enough**
- 15 & 16 10 h Église anglicane **Marché de Noël Frelighsburg** p.5
- 15 & 16 10h Relais de la Diligence Dunham **Marché de Noël des Pas Pressés** p.5
- 16 14h Musée de Sutton **Concert de Noël avec Almut Ellinghaus et Adèle Barsalou**
- 16 14h & 17h Auditorium Massey-Vanier **Casse-Noisette des enfants** p.7
- 20 12h Le Cafetier **Dîner de Noël**
- 21 17h Le Cafetier **Party de Noël du village (travailleurs autonomes & autres)**
- 21 18h30 Centre Lac-Brome **Film L'étrange Noël de Monsieur Jack**
- 25 8h30 Mont SUTTON **Noël à la montagne**
- 27 18h Parc Coldbrook (Knowlton) **Feux d'artifice**
- 27 19h30 Centre communautaire de St-Amand **Film Détestable Moi 3**



Marché de Noël de Sutton

JANVIER

- 1 12h Mont SUTTON **Cocktail du jour de l'an à midi sonnant**
- 2 15h Mont SUTTON **Mercredi Karaoke au Bar Le Tucker**
- 8 13h30 Biblio Cowansville **Inscription à l'Université du Troisième Age (UTA)**
- 9 et 24 12h et 13h Mont SUTTON **Séance d'information sur les voyages Héliiski**
- 12 19h Star Café **Le Village Acoustique : Élia Laure & Squeegee**
- 18 20h Église Emmanuel **Soirée Découvertes musicales**
- 19 14h Centre Lac-Brome **Conférence La clématite avec André Poliquin**
- 19 19h PENS **Randonnée au clair de lune**
- 26 10h Fiducie du mont Pinnacle **Pistage de la faune avec Isabelle Grégoire** p.18
- 26 17h Mont SUTTON **Madmoiselle au profit de Les Arts à la Montagne**
- 26 20h Église Emmanuel **Lakes of Canada & Paul Cargnello**
- 26 20h Theatre Lac Brome **Adam Karch**
- 26 20h SAGP **Sutton Comédie Show**

FÉVRIER

- 1 20h30 Théâtre des Tournesols **L'humoriste Jean-François Mercier**
- 2 20h Église Emmanuel **Dan Bigras**
- 2 13h Plage Douglass **Polar Fest**
- 6 15h Mont SUTTON **Mercredi Karaoke au Bar Le Tucker**

- 8 20h SAGP « **Le plaisir de bénévoler** » avec Jean-Marie Lapointe p.21
- 8 20h30 Théâtre des Tournesols **L'humoriste Guillaume Wagner**
- 9 10h30 Parc Goyette-Hill **Journée Plaisirs d'hiver à Sutton**
- 9 14h30 SAGP « **La vie comme je l'aime** » avec Marcia Pilote p.21
- 9 19h Star Café **Le Village acoustique : Double or Nothing**
- 9 20h SAGP « **Le dernier Sacrement** » avec Denis Bouchard p.21
- 10 20h SAGP « **Les folles épopées de Johnny-D** » avec Jean-David Pelletier p.21
- 14 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : documentaire Food Coop** p.18
- 15 20h Auditorium Massey-Vanier **The Barr Brothers**
- 15 21h Beat & Betterave **Steve Hill**
- 16 8h30 Mont SUTTON **Journée Robert Lutterman « Skions pour la vie »**
- 16 14h Centre Lac-Brome **La culture maraîchère biologique avec Jean-Martin Fortier**
- 16 19h PENS **Randonnée Clair de Lune**
- 16 20h30 Théâtre des Tournesols **L'humoriste Philippe Bond**
- 22 20h Theatre Lac-Brome **Nanette Workman**
- 23 20h Église Emmanuel **Jacques Kuba Séguin et Misc-Soirée Jazz**
- 23 20h Théâtre des Tournesols **L'humoriste Réal Béland**

CONTACTS

Art Libre (Sutton) 538-6660 facebook.com/Galerie-Art-Libre
 Art Plus (Sutton) 521-3189 galerieartplus.blogspot.ca
 Arts Sutton 538-2563 artsutton.com
 Auberge Sutton Brouère 538-0005 aubergesuttonbrouerie.com
 Auditorium Massey-Vanier (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
 AWB (Auberge West Brome) 266-7552 facebook.com/canadianclubyamaskavalley
 Beat & Betterave (Frelighsburg) (579) 440-8600 facebook.com/Beatetbetterave
 Biblio Cowansville 608 rue du Sud
 Biblio Dunham 521-8025 facebook.com/Bibliothèque-et-Centre-dart-de-Dunham
 Brasserie Dunham 295-1500 brasserieidunham.com
 CAB Sutton (Guignolée & RétroLabo) 538-1919 cabsutton.com
 Centre communautaire de St-Armand facebook.com/salonsaintarmand
 Centre Lac-Brome ville.lac-brome.qc.ca/loisirs facebook.com/LSCLB
 Désourdy Salon funéraire (Cowansville) 263-1212 desourdy.ca
 Dominique Houle (Dunham) 514-233-6886 dominiquehoule.com
 Église anglicane de Frelighsburg facebook.com/Marché-de-Noël-Frelighsburg
 Église Emmanuel (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
 Église St-André de Sutton 538-0292
 Fiducie du mont Pinnacle (Frelighsburg) montpinacle.ca/activites
 Foyer Sutton Irène 538-3408
 Légion Sutton jardindenfantsdesutton.org/mechoui
 La Factrie (Marché Noël des Pas Pressés) facebook.com/LaFactrieDunham
 L'Archipel (Cowansville) facebook.com/archipelcowansville/
 Le Cafetier (Sutton) 538-7333 facebook.com/lecafetier
 Mairie St-Alphonse-de-Granby (Marché de Noël) Karine Laplante 375-4570
 Marché de Noël C'est Chouette ! (Mansonville) facebook.com/cestchouettepotton
 Marché Couvert de Sutton facebook.com/Sutton-marché-couvert
 Mont SUTTON 538-3214 montsutton.com
 Musée Brome (Lac-Brome) 243-6782 bromemuseum.com
 Musée Bruck (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
 Musée de Sutton 514 891-9560 museedesutton.com
 Nues Mains (Sutton) 190 Perkins 531-0508 facebook.com/Les-potagers-des-nues-mains
 Parc des Vétérans (Marché de Noël de Sutton) 538-8455 tourismesutton.ca
 Parc Goyette-Hill (Sutton) 538-2290 sutton.ca
 PENS (Parc d'environnement naturel de Sutton) 538-4085 parcsutton.com
 Plage Douglass ville.lac-brome.qc.ca facebook.com/LSCLB
 Plein Air Sutton 538-6464 pleinairsutton.ca
 Pub Mocador (Sutton) 538-2426 facebook.com/pubmocador
 SAGP (Salle Alec et Gérard Pelletier, Sutton) 538-0486 salleagpelletier.com
 Théâtre des Tournesols (Cowansville)
 Theatre Lac-Brome 531-3315 theatrelacbrome.com
 UTA (Université du Troisième Age) 955-1164 usherbrooke.ca/uta/brome
 Wow Freli Alpagas 514 232-6021 wowfrelialpagas.com

Horaires des Messes de Noël / Christmas mass schedule

24 décembre Grace Anglican Church, Sutton 7 h 30 pm
 St-André, Sutton 17 h, 23 h
 St-Simon d'Abercorn 21h
 Ste-Croix Dunham/Frelighsburg 19h
 25 décembre St-André, Sutton 10h30
 Grace Anglican Church, Sutton 10h30 am


Unité des vignes (Caroline Langlois ou Diane Therrien) 263-1616
 Grace Anglican Church, Sutton (Tim Smart) 538-8108

HORIZON
 CUISINE BISTRO




**RÉOUVERTURE
 LE 20 DÉCEMBRE**

- NOUVEAU CHEF / NOUVELLE CUISINE -
 Ambiance Chaleureuse - Vue Panoramique
 297 Chemin Maple, Sutton - 450 538-3212

Auberge des Appalaches

RESTAURANT
 Menu saisonnier



RÉSERVATIONS APPRÉCIÉES
 Ouvert du jeudi au lundi soir

À 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON

234 Maple, Sutton • 450.538.5799
www.auberge-appalaches.com



Auberge des trois érables
 B&B
aubergedestroiserables.com

Restaurant

Ouvert les vendredis, samedis,
 dimanches et lundis soirs
 sur réservation.
 450 248-3715

Apportez votre vin

192, chemin des Érables, Saint-Armand

**Restaurant
 Sultan**

**Pizzas, pâtes, salades,
 fruits de mer, grillades**

Spéciaux du midi (12 choix)
 entre 11h et 13h
 Jeudi enfants 0-10 ans 2\$,
 de 16h à 21h

Permis d'alcool
 Soirée du hockey en direct

Ouvert 11h à 21h, 7 jours sur 7

19, rue Principale N, Sutton 579-436-8155



**AUBERGE
 A LA FONTAINE**

**RESTAURANT BAR
 CUISINE FRANÇAISE**
 TERRASSE CHAUFFÉE

SPÉCIAUX DU MIDI 11⁹⁵\$

EN SOIRÉE

Tables d'hôte
 Menu à la carte et spéciaux
**Sur réservation, menus spéciaux pour
 groupes et occasions spéciales.**

Ouvert 7 jours
 Le midi de 11h30 à 14h00
 Le soir de 17h à la fermeture

**Location hotel-condo refait à neuf pour
 4 personnes à la journée ou à la semaine.**
 Voir page Facebook pour photos.

Lionel et Ninon Demontis
 30 PRINCIPALE SUD, SUTTON 538-3045
lionel.demontis@outlook.ca
 Restaurant à La Fontaine

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**

Le Pleasant
 Hôtel & Café

**DÉJEUNER - BRUNCH
 LUNCH - APÉRO**

5 à 7

CAFÉS BARISTA & DESSERTS

1 rue Pleasant, Sutton, 450 538-6188
www.lepleasant.com

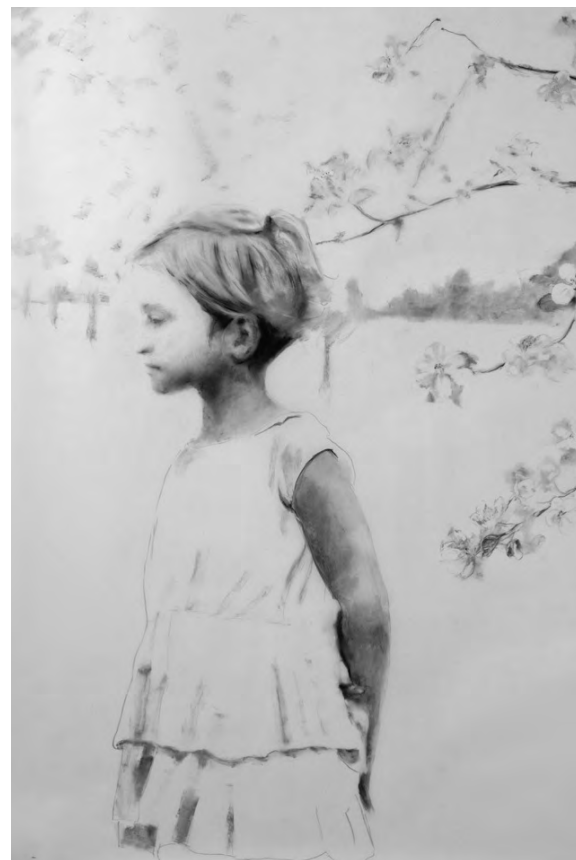
Isabelle Chartrand : l'ombre et la lumière



Est-ouest



Humeur noire



Rêverie #2

Au fusain, la dessinatrice Isabelle Chartrand nous présente un univers monochromatique dans lequel des personnages, parfois humains, parfois animaux, nous transmettent des messages particulièrement marquants sur la vie.

L'artiste traite rarement ses sujets à la légère : au contraire, ceux-ci nous confrontent à la réalité toute crue. Sans compromis et sans excuse, dans son atelier de Dunham, Isabelle puise à même sa vision artistique pour dévoiler le monde d'un œil critique, réfléchi et sobre.

Or, Isabelle n'aime pas utiliser le titre d'artiste au sens propre. « Pour moi, un artiste, un vrai, va brasser la cage, changer les conventions, faire réfléchir et choquer à l'occasion », explique-t-elle. « Je dirais que je suis dessinatrice au même titre qu'un artisan. »

Pour Isabelle, les dessins sont des exercices qui représentent la solitude, la douleur, la vieillesse, l'isolement et la mort. Ainsi, dans l'œuvre Humeur noire, on voit comment la lumière cherche en vain à illuminer un visage masculin morne, abattu et empreint de tristesse. Mémoire floue, portrait du père d'Isabelle qui était atteint de la maladie d'Alzheimer, s'inscrit dans la même veine et met à nu la vulnérabilité de l'identité humaine. « À ce moment-là, je côtoyais beaucoup de personnes qui avaient perdu la mémoire », explique Isabelle. « Je me posais la question : qu'est-ce qui définit un être humain lorsqu'on n'a plus de références? »

Le dessin Est-Ouest nous situe dans un contexte politique et illustre les difficultés qu'éprouvent les enfants en général quand les adultes se disputent un territoire. « Je cherchais à me concentrer sur la question fort inconstante du territoire », commente Isabelle. Est-Ouest nous présente un garçon, accroupi, visiblement pauvre, qui mange une sucette. Les barbelés à l'arrière-plan sont souvent interprétés comme étant des ailes d'ange suggérant que le sujet est au-dessus de tous ces problèmes.

Force est de constater que l'injustice et l'inégalité sont des thèmes qui interpellent souvent la peintre. Il y a quelques années, on a proposé à Isabelle de participer à une campagne de financement visant à aider l'organisation Amnistie internationale à venir en aide aux femmes autochtones. « L'injustice en général, mais en particulier envers les enfants, est un sujet qui me concerne », reconnaît Isabelle.

Mais attention, le travail d'Isabelle englobe aussi d'autres sujets. Ainsi, des thèmes reliés à l'espoir, à la jeunesse et au printemps sont subtilement mis de l'avant dans des dessins tels que Rêverie 1 et Rêverie 2. Ce dernier se démarque par la lumière qui se dégage et qu'Isabelle utilise pour faire vivre ses sujets. Il est clair qu'Isabelle aime se pencher sur plusieurs sujets différents. « C'est vrai, je pourrais dessiner des cuillères à soupe, si on me le demandait », dit-elle en riant. « Je suis très entêtée. Je m'acharne souvent à maîtriser un sujet. Ce n'est pas facile... je m'applique pendant des heures et des heures à mon travail et parfois, c'est cause perdue. »

Dans le milieu universitaire, Isabelle s'est retrouvée entourée d'artistes qui voulaient apprendre et aborder plusieurs sujets. « Je viens d'un milieu où la culture n'était pas très présente et à l'adolescence, j'ai été en contact avec des gens qui baignaient dans la culture et cela a été une illumination », affirme Isabelle. « La musique, la peinture, la sculpture venait mettre de la beauté et de la joie dans notre quotidien, du mouvement dans nos pensées. C'est pour cela que je suis allée étudier en art. » Au fil des ans, Isabelle en est venue à conclure que « [c]est l'art qui rend la condition humaine un peu plus supportable. »

Olivia Enns

Voir www.journalletour.com pour autres tableaux.

Notre atmosphère est empreinte de votre imaginaire

AU COEUR DES SAISONS

OBJETS DE MAISON + FLEURISTE

4 MAPLE . SUTTON . QC | 450 . 538 . 0388

Là où le rêve devient réalité

Fermeture de la galerie d'art Les Imagiers

La galerie Art Dépôt est heureuse d'accueillir en ses murs les toiles aux couleurs vibrantes de l'artiste François Brisson



art DÉPÔT

4 Rue du Dépôt, Sutton
(579) 436-8585
Vendredi au lundi: 10h à 17h



La galerie d'art Les Imagiers, fondée par Rachel Dennis qui fait partie de la scène des arts visuels de Sutton depuis plus de dix-huit ans, a fermé ses portes en octobre.

L'artiste-peintre François Brisson, qui dirigeait la galerie, occupé ailleurs, a dû prendre cette difficile décision. Cela dit, il ne quitte pas la scène des galeries d'art de Sutton.

Le circuit Plein'Art, qui fait connaître aux curieux les différentes galeries et artistes de la région, a connu une belle expansion récemment avec l'arrivée de la galerie-boutique Art Dépôt en plein cœur du village. François des Imagiers a donc rencontré Maurice Ferland et Mado St-Cyr, les propriétaires, eux aussi artistes bien connus, qui représenteront désormais ses œuvres. Nul doute que ses toiles colorées qui représentent si bien le caractère unique des Cantons-de-l'Est vont agrémenter leur charmante galerie où sculpture, peinture, photographie, céramique, bijoux, meubles, objets d'art et produits dérivés se côtoient joliment.

Depuis plusieurs années, François suit plusieurs parcours de front, tous exigeants, mais oh! combien créatifs. En plus de tenir commerce aux Imagiers, il réalise des films d'animation. Il a coréalisé le fameux remake de La Guerre des Tuques qui a connu un succès international. Il vient de terminer la coréalisation

de la suite intitulée La course des Tuques dont la sortie est prévue en décembre 2018.

Aussitôt qu'il aura terminé cette production d'envergure, il en amorce une autre, tout aussi exigeante : Félix et le trésor de Morgäa. Ce film d'animation est une belle aventure pour tous qui se déroule dans le riche et coloré décor des Îles-de-la-Madeleine.

François Brisson fait aussi de la bande dessinée, dont une amusante aventure de science-fiction pour les 7 à 77 ans d'un trio malchanceux à la recherche de trésors. Une autopublication d'une trentaine de pages que vous pourrez retrouver chez Art Dépôt. Il se penche déjà sur d'autres suites aussi drôles et pleines de rebondissements.

Bien sûr, c'est sans compter la création de ses toiles si typiques qu'il adore faire par-dessus tout. Des toiles qu'il compte éventuellement exposer dans des symposiums d'Art dans des grandes villes reconnues sur le marché international.

Entre-temps, disons au revoir et un grand merci à la galerie d'art Les Imagiers pour toutes ses années et prenons plaisir à visiter la galerie Art Dépôt pour découvrir des artistes de qualité.

François Brisson

Venez visiter notre nouvelle boutique

Davantage de produits de canard dans un décor grandiose

Dimanche - jeudi 10h à 17h
Vendredi 10h à 18h
Samedi 9h à 18h

— BOUTIQUE — 40, chemin du Centre, Knowlton QC J0E 1V0 - 450.242.3825 # 221



Territoire 31, acrylique, Daniel Lalonde, 2018

Territoires imaginaires de Daniel Lalonde

Du 1^{er} novembre au 2 décembre
Vernissage dimanche 4 novembre, 14 h à 16 h

Territoires imaginaires présente des parcelles de paysages imaginaires et irréalistes qui ne font référence à aucun lieu géographique. La nature est une des principales sources d'inspiration pour l'artiste peintre. L'abstraction des scènes suggère des éléments parfois terrestres, aquatiques ou nordiques.



Exposition collective de Noël

Du 6 décembre au 30 décembre
Vernissage dimanche 9 décembre, 14 h à 16 h

Exposition collective des membres de la Galerie

Pour saluer la saison hivernale, Arts Sutton présente à nouveau les œuvres d'artistes et d'artisans, membres de la Galerie. Une chance extraordinaire d'acheter des cadeaux de Noël originaux à des prix abordables.



Géomorphologie, céramique, Amélie Pomerleau, 2018

Territoires féminins d'Amélie Pomerleau

Du 31 janvier au 3 mars 2019
Vernissage dimanche 3 février 2019, 14 h à 16 h

Récipiendaire d'une bourse du Conseil des arts et des lettres du Québec pour la réalisation du projet Territoires féminins, l'artiste se penche sur l'idée de carapace, de protection, de lieu sacré du féminin et de ses cicatrices. À travers des œuvres céramiques et photographiques, elle souhaite mettre la femme au centre de l'histoire, lui donner une place de choix sur un territoire trop souvent investi par le masculin.

Les heures d'ouverture de la Galerie sont le jeudi, vendredi, samedi et dimanche, de 13 h à 17 h.



CÉRAM-GLAM

Une exposition mettant en vedette
une panoplie de céramistes professionnels

Louis-Michel Viala, Sarah Mills,
Akycha Surette, Susan et Richard Surette,
John Davidson, Yolande Valiquette,
Qita Reindler, Hannah Cohen,
Rachel Grenon, Pierre Bourbonnais,
Patrick Roy

Pour souligner sa première édition, CÉRAM-GLAM rend hommage à

Monique Bourbonnais-Ferron

30 novembre au 23 décembre 2018

8, rue Maple, Sutton, QC

Du jeudi au dimanche de 13 à 17h
Et sur rendez-vous 450.521.3189
Thursday to Sunday from 1 to 5pm
and by appointment 450.521.3189

www.galerieartplus.blogspot.com
Facebook : Galerie Art Plus
galerieartplussutton@gmail.com

LE CADEAU PARFAIT !

Une Carte Cadeau de L'Auberge West Brome.
Utilisable au Bistro, à l'Auberge et au Spa!



**AUBERGE
WEST BROME**

Obtenez 25 \$
DE CRÉDIT BISTRO OU SPA
avec chaque achat de 100 \$
en carte cadeau.



128, route 139, West Brome, QC J0E 2P0 | 450 266-7552 | info@awb.ca | awb.ca

À Dunham, la culture réplique à la froidure...



**NORMAND BLEAU
ART & BIJOUX**

Atelier ouvert samedi et dimanche de 11 h à 16 h

450 538-3870

normandbleaubijoux.com

Pour emporter/Takeout
8 décembre au 20 janvier
Vernissage 8 décembre, 14 h à 16 h

C'est le retour de l'exposition des « petits formats de Noël du Centre d'art de Dunham ». Venez admirer des dizaines d'œuvres picturales, tous médiums confondus, dont la seule contrainte est de ne pas dépasser 12 pouces sur 12 pouces (cadre exclu) et d'être prêtes à être emportées au premier coup de cœur. De nombreux artistes d'ici et d'ailleurs vous présentent leur toute dernière création!



DÉCO - JEUX - PAPETERIES

vertpartout@hotmail.com

**VERT
PARTOUT**

19 Principale Nord
Sutton, Qué. JOE 2K0
Tél.: 450 538 8378

vertpartout.com
Ouvert du lundi au dimanche

Je suis toi et tu es moi de Bénédicte Deschamps
2 au 21 février 2019
Vernissage 2 février 2019, 14 h à 16 h

« *I am he and you are he and we are all together* », ces célèbres paroles d'une chanson des Beatles résumant bien le thème de l'exposition composée de portraits ludiques qui ont une chose en commun : leurs yeux. Ils sont tous les mêmes! *Je suis toi et tu es moi* est le fruit du mariage de plusieurs médiums, de textes, d'yeux, d'éléments naturels et d'objets trouvés assemblés sur l'envers de toiles recyclées. Une vidéo expérimentale sera également présentée au cours du vernissage. Deux ateliers accompagneront l'exposition, restez à l'affût!




**POTERIE PLURIEL
SINGULIER**

Sara Mills & Michel Viala

Poteries utilitaires & décoratives
Cours: tournage & ateliers raku

poterieplurielsingulier.com
450-248-3527
michelviala@gmail.com
1906 chemin St Armand Pigeon Hill

Céramique

VOLET ANIMATION CULTURELLE
Musique, danse et chanson traditionnelle avec Véro et Sylv
8 décembre, 10 h 30

Duo de musique traditionnelle pour enfants depuis 2012, c'est tout sourire qu'ils vous proposent un répertoire de chansons folkloriques pour se tenir chaud en ce début décembre. Gamins à jamais dans le cœur et dans l'âme, ils vous entraîneront dans leur univers couleur bande dessinée! C'est l'occasion de dégourdir toute la famille, des plus petits aux plus sages!



Eve Sano-Gélinas

Une offre qui ne fait pas dans la demi-mesure.

L'Atlas 2018 avec 7 sièges de taille adulte.



L'INCONTOURNABLE
D VOLKSFEST
GRANDE VENTE ANNUELLE

Atlas 2018

Trendline TSI 2,0 L avec boîte automatique

Location 48 mois à partir de

Prix de détail* de

100\$ /SEMAINE
AVEC 3 400\$
D'ACOMPTE

37 635\$[^]

L'offre se termine le 30 novembre.



Volkswagen

Granby Volkswagen

1133 Principale, Granby, téléphone 450-372-4763

† Cette offre est applicable à la location d'un modèle d'Atlas Trendline 2018 neuf et non immatriculé avec moteur turbo de 2,0 L et boîte automatique à 8 vitesses. Un acompte de 3 400 \$, un dépôt de sécurité de 460 \$ et le premier paiement hebdomadaire sont requis à la signature. Un supplément de 0,15 \$ du kilomètre est exigé après 64 000 km. Les frais liés à l'enregistrement au RDPRM de 46 \$, les droits (pneus), le permis, l'assurance, l'immatriculation, les options et les taxes applicables sont en sus. 208 paiements hebdomadaires seront exigés. SAC par Volkswagen Finance. Les frais de transport et d'inspection de prélivraison de 1 845 \$ et les droits d'accise du climatiseur de 100 \$ sont compris dans le montant du paiement hebdomadaire. Contrat de 48 mois à un TAP de 2,99 %. Obligation totale du contrat : 24 178 \$. * La valeur au détail indiquée correspond au prix d'achat au comptant du véhicule. Le concessionnaire peut vendre ou louer à prix moindre. Une commande ou un échange entre concessionnaires peut être requis. Les offres prennent fin le 30 novembre 2018 et peuvent être modifiées ou annulées sans préavis. Visitez le site offresvw.ca ou votre concessionnaire Volkswagen pour connaître les détails. « Volkswagen », le logo Volkswagen, « Volksfest », « TSI » et « Trendline » sont des marques déposées de Volkswagen AG. « Atlas » est une marque de commerce de Volkswagen AG. © Volkswagen Canada, 2018.

À la Galerie Art Libre

La Galerie Art Libre accueille jusqu'au 28 février prochain quatre nouveaux artistes invités, les peintres Philippe Bellefleur, Cristiane Pravaz et Françoise Ségard, et le mosaïste Jacques Landesque, de même que nos deux nouvelles artistes associées, Stéphanie L'Italien et Kat O'Brien.

Philippe Bellefleur explore depuis plusieurs années la complexité de la nature dans ses micros et macros structures. Il possède à son actif de nombreuses expositions à travers plusieurs pays, dont le Japon, la France et le Canada. Il intègre actuellement dans l'élaboration de son œuvre des outils technologiques comme la caméra numérique, l'ordinateur et la vidéo afin de recomposer sa perception de l'environnement.



Philippe Bellefleur

Jacques Landesque a fait des études en architecture et en arts plastiques à Bordeaux et Paris. Il a été successivement marionnettiste, scénariste, réalisateur télé, agent culturel spécialisé dans les musiques du monde et carreleur. Il a suivi des stages de mosaïque au Maroc, en France, en Catalogne, en Tunisie et au Sénégal et installé son atelier à Dunham au printemps 2017.

Cristiane Pravaz a suivi des formations aux Beaux-Arts de Lyon, au centre National de l'aéroglyphie à Maison Alfort, et avec Jean Pierre Bouillon, peintre, copiste, maître en trompe-l'œil à Paris. Elle a

travaillé pour le cinéma et les spectacles en France, tout en exposant ses toiles dans divers salons et galeries, puis au Québec où elle s'installe en 1995. Instructrice en équitation, Cristiane rend dans ses peintures toute l'énergie et toute la liberté de ses magnifiques chevaux.

Françoise Ségard vit et travaille à Montréal où elle a obtenu une maîtrise en arts visuels et médiatiques en 2015. Sa recherche se concentre sur les perspectives aériennes et joue simultanément sur les effets chromatiques et les effets de matière grâce à l'encaustique (cire d'abeille et pigments). Elle a exposé en solo dans des galeries, des centres d'artistes et des musées du Québec et du Manitoba. Ses œuvres se retrouvent dans des collections publiques, privées et corporatives.



Françoise Ségard



Cristiane Pravaz

s'étend sur plus de 40 ans. Au cours des 30 premières années, elle a enseigné et participé à de nombreuses résidences et expositions solos et collectives au niveau

national et international. Son approche actuelle est plus collaborative et utilise la céramique dans des pièces murales à la fois brutes et méditatives et dans des formes octogonales qui évoquent des villages. Vous pouvez voir son approche dans une très belle vidéo au <https://www.youtube.com/watch?v=25DcUXgQIxI>.

La galerie présente aussi des assemblages photos de Louis Lefebvre et des sculptures en céramique de Nicole Côté, de même que des gravures, empreintes de main et petits bronzes d'Armand Vaillancourt. Enfin, du 24 novembre au 30 décembre aura lieu la traditionnelle exposition des Petits Formats pour le temps des Fêtes.

Louis Lefebvre

Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi8 • 8mm • Betamax • Digital 8
• DVC • MiniDV • DVCAI
Films 8mm & 8mm • Photos • Diapositives • Négatifs

Gérard P. Poulin Jr.
Tel.: 450 266-4548
production.codesi@gmail.com

Production R3
Renouer • Remémorer • Revivre

**Le comptoir
DU MARCHAND
DE THÉ**

Sélection exceptionnelle de thés, tisanes, rooibos, théières et accessoires.

Salon de thé offrant une cuisine végane inspirée; sushis, thalis (mets indiens), pâtisseries, chai maison, matcha.

Également offert pour emporter. Dégustations et ateliers.

Salon de thé et boutique • 1, rue du Dépôt • SUTTON • 450.538.2002

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

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



NO BAR CODE

Fran Sendbuehler
 info@nobarcodepress.com
 facebook.com/nobarcode/

SUR RENDEZ-VOUS · BY APPOINTMENT
 1 THIBAUT SUD, ABERCORN QC
 1. 514. 570. 8913

BOOKBINDING
 RESTORATION
 RELIURE
 BOÎTIERS
 RÉPARATIONS
 REPAIRS
 BOXES



450 538-9999
 info@dgeelectrique.com | www.dgeelectrique.com

TRAVAUX EXÉCUTÉS PAR:

- Excavation générale
- Génie civil - Drainage
- Travaux forestiers - Tamiseur
- Construction routière
- Lac artificiel - Mur de roche
- Transport en vrac
- Champ d'épuration
- Service de concasseur
- Marteau brise roc

CÔTÉ ET FRÈRES 450 525-0940

C'est Pur C'est Animal
It's I ♥ you

Toujours des nouveautés!

OUVERT OPEN 7/7

NOURRITURE ET ACCESSOIRES · EVERYTHING PET

PUR ANIMAL

20 ans déjà! WOW! 20 years already!
 1108, ch. Knowlton, West Brome, Lac-Brome
 450 263-3030 · www.puranimal.com



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

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

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

www.vet-mtv.ca



Mont Minou
 Auberge pour CHATS
 ...uniquement
 450-538-0718

Une journée au Jardin d'enfants de Sutton



Chaque jour en se levant, Lulu me pose inlassablement la même question : « Est-ce que le Jardin d'enfants est ouvert aujourd'hui ? » Elle attend un oui avec impatience pour pouvoir aller préparer sa boîte à lunch comme ses grandes sœurs.

Dès notre arrivée au Jardin d'enfants, Sylvie et Christine nous accueillent chaleureusement. Lucie sait ce qu'elle doit faire, la routine si importante à cet âge est bien établie. En attendant que tous arrivent, Lucie retrouve ses amis pour une période de jeu libre dans ce vaste espace coloré.

À 9 h, les éducatrices entonnent une chanson bilingue pour souhaiter la bienvenue et les enfants se joignent à cette joyeuse chorale. Les enfants s'assoient pour écouter Christine et Sylvie leur parler du thème de la semaine. À tour de rôle, les enfants échangent sur ce thème.

À la table pour la création d'un bricolage, on écoute ensuite les consignes de Christine qui montre ce qui sera réalisé aujourd'hui. Les enfants voudraient avoir la peinture pour eux seuls, mais il faut partager. Soudain, une nouvelle chanson ; c'est l'heure de la collation ! Les enfants vont chercher la leur qui sera engloutie en quelques secondes. C'est maintenant l'heure d'aller jouer dehors. Lucie a besoin d'aide pour attacher ses chaussures. Dès que la porte s'ouvre, c'est le moment de lâcher son fou dans la cour. Ce bol d'air frais a creusé l'appétit des petits. Salle de bain et lavage de mains, ensuite tout le monde s'installe à table. Le repas terminé, les amis s'amuse

avec des jeux calmes. Ils savent ce qui s'en vient, l'heure de la sieste.

Tous n'en ont pas nécessairement envie, mais chacun doit rester calmement sur son tapis. À 15 h, Sylvie ouvre les rideaux pour faire pénétrer la lumière du jour. Après avoir ramassé matelas et doudous, on reprend une collation ; les petits estomacs doivent être remplis à intervalles réguliers !

L'un après l'autre, les parents arrivent. Plusieurs discutent en attendant que les jeux soient terminés. Une belle occasion pour tisser des liens dans la communauté. À 16 h, on retourne jouer dehors en attendant les derniers parents. Quelle belle journée !

Nous sommes à Sutton depuis 2 ans et dès notre arrivée, le Jardin d'enfants de Sutton s'est imposé comme prématernelle. Depuis, chaque jour est rempli de belles expériences. C'est simple, elles en redemandent ! Christine et Sylvie sont au rendez-vous depuis plus de 12 ans et leur amour des enfants est palpable. Pour garder en vie ce merveilleux endroit, les parents du jardin d'enfants organisent toutes sortes de collectes de fonds. Vente de bulbes, café, sacs, plants et cette année, **un méchoui aura lieu le 1er décembre à la Légion**. Passez au 2e étage du Centre John Sleeth pour obtenir vos billets au 7 rue Academy. Pour plus d'info : jardindenfantsdesutton.org/mechoui.

Florence Jacquemin



La Maison des Jeunes Sutton

La Maison des Jeunes (MDJ) Sutton, qui a pignon sur rue au Centre John Sleeth du 7 rue Academy, offre aux adolescents et préadolescents un lieu de rencontre rassembleur, accueillant et sécuritaire, ainsi qu'un éventail de jeux, d'activités physiques et culturelles. Nous offrons aux jeunes une oreille attentive, ainsi que le support et l'encouragement nécessaires à la réalisation de leur plein potentiel. Nous sommes aux premières lignes de la prévention et de la sensibilisation pour tout ce qui touche les défis, les particularités et problématiques liées à la jeunesse.

Venez rencontrer Sydney et Taylor, nos nouveaux animateurs. En plus de leur formation, notre personnel se tient bien au fait de tous les sujets qui traitent de la réalité jeunesse de manière à mieux communiquer, encadrer et soutenir les jeunes. La MDJ a pour mission de faire en sorte que les jeunes deviennent des citoyens critiques, actifs et responsables. À titre d'exemple, nous avons organisé récemment des soirées de discussions

sur les thèmes des élections provinciales, de la santé mentale, des finances, de saines relations entre personnes.

Le calendrier de nos prochaines activités comprend entre autres du bénévolat à la SPCA, cours de cuisine, escalade intérieure et plus encore. Nous sommes ouverts trois jours/soirs par semaine. Les parents sont plus que bienvenus pour découvrir les multiples facettes de la MDJ, un service gratuit pour tous les jeunes de 10 à 17 ans. Nous sommes un organisme à but non lucratif qui compte sur l'appui et la générosité de notre communauté et de nos commanditaires afin de maintenir nos activités pour les jeunes et perpétuer notre implication sociale et communautaire.

Notre 25^e anniversaire approche à grands pas. Pour en savoir plus, visitez mdjsutton.org ou facebook.com/lesspotsutton, ou téléphonez au 450-522-7494.

Gwen Badham

Dans les coulisses du RETROLABO : 35 ANS DU CAB SUTTON

Derrière chaque organisme il y a une histoire, tout comme derrière chaque personne, chaque photo et évidemment chaque projet. Ces couches d'histoires qui se nichent l'une dans l'autre comme des poupées russes sont toute la richesse humaine que le CAB Sutton souhaite célébrer avec le projet artistique RetroLabo. Ce projet rend hommage à toute notre communauté et à l'individu au cœur de l'action bénévole, avec un saut dans le passé qui nous touche et nous fait sourire.

Qu'est-ce le RetroLabo?

Ce projet photo collaboratif nous invite à poser un nouveau regard sur le passé en recréant les photos de notre jeunesse. Trente-cinq personnes ayant un lien avec le CAB Sutton en tant que bénévoles, clients ou employées, ont accepté de se prêter au jeu dans ce processus créatif où chaque duo de photos « avant/après » est accompagné d'un texte d'enfant. Ces vieilles photos d'époque, on en a tous : portraits de famille, de bébé ou d'enfant avec son chien, son gâteau de fête ou sa cachette dans une



Photographie de Renée Larouche en 1964 et revisitée par É. Excoffier

poubelle ! Ce sont exactement ces photos que l'équipe RetroLabo a recrées pour chacune des 35 personnes, et ce 10, 20 ou 85 ans plus tard ! L'ensemble de l'œuvre sera présenté sous forme d'exposition cet automne et recueillie dans un livre.

Dans les coulisses du RetroLabo

L'idée du projet vient de Stéphane Lemardel et Isabelle Grenier (SLIG), deux artistes locaux qui s'inspirent de rencontres à travers le monde. En découvrant un petit livre en Angleterre, ils savaient qu'un prochain projet revisiterait des photographies d'albums de famille. Leur démarche artistique intègre les enfants de l'École de Sutton School et la population au processus créatif pour créer une cohésion sociale. Les 35 ans du CAB est l'opportunité de développer ce concept avec la communauté de Sutton.

Du côté de l'école, les enseignantes Frédérique Bruneau, Marie-Hélène Desnoyers et Robyn Meyer ont facilité les rencontres où les enfants ont recueilli les témoignages sur l'engagement social de nos 35 complices du CAB.

Quant aux deux photographes Suttonnais, Tristan Corbeil Lapointe et Éliane Excoffier, ils ont su relever avec brio le défi de remonter le temps afin de recréer les photos d'origine en capturant l'âme d'enfant de chaque individu.

Comment ont-ils vécu l'expérience? Selon Éliane : « Nous avons eu beaucoup de plaisir à préparer les séances photos, il a fallu user d'ingéniosité pour recréer décors et costumes pour chacune des photos d'époque, souvent avec des moyens très simples. Certaines rencontres ont été touchantes, j'avais l'impression de revivre avec la personne un moment particulier de leur enfance. Cette aven-

ture m'a permis de rencontrer des personnes formidables, issues de ma communauté! »

En effet, recréer les décors et costumes d'origine a été tout un défi ! Heureusement, nous avons pu compter sur l'implication de Suzanne Lemay qui dénichait des costumes de sa « Friperie Les Bons Débarras » et Éric Charbonneau qui patentaient des décors théâtraux. Un bon exemple de leur ingéniosité est la photo des coulisses d'Anne Foulon, bénévole à la banque alimentaire, où l'on aperçoit en arrière-plan ma porte de cuisine qui venait tout juste d'être démontée afin de servir de toile de fond !

L'expérience du RetroLabo permet aussi aux participants de partager leurs souvenirs. Dans la photo de Renée Larouche, participante au projet, on l'aperçoit souriante en 1964 sur la ferme familiale du chemin Alderbrooke avec la montagne de Sutton en arrière-plan. Lors de sa session de photo avec Éliane « on a toutes les deux ressenti une connexion », nous partage Renée. « Ma mère se nommait aussi Éliane. Elle avait une affection



particulière pour les églantines qui poussaient près de ma maison familiale. Juste avant que celle-ci ne soit vendue, j'ai prélevé quelques plants d'églantines, que j'ai rebaptisé des « élianes », et je l'ai partagé au fil du temps avec mes amis. » Suite à cet échange, les deux femmes ont retrouvé ensemble l'endroit exact à partir duquel la photo originale avait été prise, trouvé le bon angle et immortalisé de nouveau la femme aux cerises sauvages.

Ces couches d'histoires amènent une profondeur aux images et nous rappellent que les êtres que nous côtoyons sont eux aussi beaucoup plus complexes qu'une simple première impression. C'est à ce niveau que le projet résonne particulièrement avec la mission du CAB Sutton d'améliorer le tissu social de Sutton et Abercorn. On tisse une communauté plus serrée en étant plus ouvert, en acceptant de voir les autres et soi-même autrement, en étant sensible au passé, en rassemblant les générations pour laisser les mots d'un enfant porter nos récits et en se distançant des étiquettes sociales qui voudraient nous définir comme bénévole ou usager.

Finalement, ce projet d'envergure, réalisé en quelques mois seulement, est le fruit d'une belle collaboration entre le CAB Sutton et l'équipe du RetroLabo et a été rendu possible grâce à l'appui financier de la Fondation Sibylla Hesse, de la Fondation Boulanger-Bédard, de la Caisse Desjardins de Brome-Missisquoi et du CAB Sutton.

Vous êtes donc invités en grand nombre à la soirée 5 à 7 du RetroLabo : 35 ans du CAB Sutton, **vendredi 30 novembre au Marché Couvert**, 35 rue Principale S à Sutton.

Consulter cabsutton.com/retrolabo.

Janna Hubacek, directrice CAB Sutton



Massothérapie
Marie Poirier
Membre FQM (reçus assurance)
plus de 25 ans de pratique

Massage • Suédois
• Shiatsu
• Coquillages chauds
• Lomi-Atsu

1, rue Maple (coin Principale), Sutton
450 538-8304 • mariepoirier05@gmail.com



Simon Riel
APICULTEUR
450 538-2970
32 ch. Schweizer, Sutton, QC JOE 2K0



Abercorn

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

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

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

Boulangerie Croissanterie
450.538.6453
15 rue Thibeault N. Abercorn QC JOE 2K0



AUTOMOBILES SUTTON INC.

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- Réparation des systèmes de climatisation
- Centre de pneus

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 17 h (fermé entre midi et 13 h)
Fermé les samedis

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



Mécaniciens Famille Morse

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

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



DÉBOSELAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING
ANDRÉ MAROIS
& FILS ENR. DEPUIS / SINCE 1976
MICHEL MAROIS, Propriétaire / owner

Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES

- Free estimates
- Week-end by appointment

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

Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

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

Consultation
Aménagement des boisés privés
Aménagement de sentiers forestiers
Plans d'érablière

Private woodlot management
Forest trail development
Sugarbush plans

FOR-ÉCO
sylviculture

Bois de chauffage à vendre
Fire wood for sale

450 204-3574
pssantere@gmail.com

PLUMBING • HEATING
ALL TYPES OF PUMPS
WATER TREATMENT

PLOMBERIE • CHAUFFAGE
TOUS GENRES DE POMPES
TRAITEMENT D'EAU

Plomberie Dwayne McKenney
RBQ: 5716-2521-01 934-2129 Qc Inc.

MASTER PLUMBER • MAÎTRE EN PLOMBERIE
Cell: 450-260-5655
RESIDENTIEL - COMMERCIAL
MEMBRE CMMTQ

450 522-6601
St-Armand

Alexandre L'Ecuyer
Entrepreneur Général

APCHA
ASSOCIATION PROVINCIALE
DES CONSTRUCTEURS D'HABITATIONS
DU QUÉBEC INC.

RBQ: 5728-8953-01

Bruno Poulin
Spécialiste en chauffage d'appoint

Vente et installation de cheminée, poêle, foyer
Bois gaz granules

450 531-4742
bpexpertconseils@hotmail.com

RBQ 8239-5310-46

PEINTURE
PLÂTRE
CÉRAMIQUE

Léon Coupal

575-401 ch réal Sutton pq.
J0E 2K0
cell. 450-777-8227
coupalleon@hotmail.com

There's No Place Like Home



Lee Homestead Frelighsburg about 1860 - Missisquoi Museum collection

In the early nineteenth century, most of the immigrants to the Eastern Townships were from the British Isles. The end of the Napoleonic Wars (1799-1815) saw an enormous number of men looking for work at the same time employment opportunities were stretched, work conditions were poor, the Corn Laws forced the price of bread upwards and food shortages threatened the vulnerable poor. Many people had no choice but to emigrate. This early immigrant movement reached its height in 1819 when over 24,000 people left England "practically all for Canada." Among this wave of newcomers included a number of families from Nottinghamshire, England who settled near Dunham and Frelighsburg, Quebec. This group included the Golland, Staniland and Lee families.

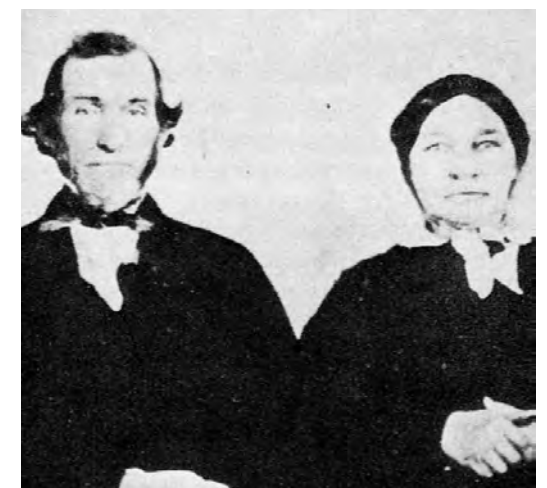
James Lee (1806-1864) settled near Frelighsburg and married Hannah Staniland (1811-1875). By 1837 they had prospered in their new home to the point that they were able to take a long-planned trip "home." While it was not unheard of for immigrants to return to their native soil, it was indeed a rare occurrence. For most, finances would not allow such a voyage to happen.

James and Hannah were a sensation in the neighbourhood as word spread of their impending holiday and well-wishers came to see them off and lamented they were not going with them. The journey took five months and during that time, James never missed a day of writing in his diary. We know from his steady penmanship that they, along with their friend J.G. Golland, left New York for Liverpool on May 16th 1837 on the "Europe" a 600-ton sailing ship. They took their clothes for the journey and their food rations of "1½ bushels of potatoes, two 4-pound hams, 40 pounds of biscuits, 20 pounds of flour," and 6 pounds each of raisins, sugar, rice, and butter.

Landing by mid June, they travelled to the market town of Retford where Mr. Golland surprised his sister who nearly "fainted away." Taking leave of their friend, James and Hannah continued on their journey and found astonished and delighted family members. James recorded that "Everything I could see... I could immediately recognise as if I had never been absent from England one day." The Lees found their relatives little changed as well except for some who had "lost their speed." They recalled bygone days with their kin and James recorded that "sometimes we were laughing and sometimes crying and sometimes between both."

One of the highlights of the visit included going to London to see the newly crowned Queen Victoria. "She passed within four feet of me," James wrote. "I consider her a very pretty young woman, very light complexion, and rather under middle size, her age is about eighteen." Voicing his approval, he added "I must acknowledge I like the looks of her."

As the summer ended it was time for the Lees to make their way back to Frelighsburg. Parting from their family was difficult and James wrote that he doubted he would ever see them again "in this World." He also wrote, "I think the odds are against me ever visiting England again as I feel satisfied now," and "If we arrive safely home again we shall stay."



Lee, James and Hannah about 1860

Their passage was booked on the "Toronto" at the end of August 1837, but unlike their smooth voyage in May, this trip was a perilous crossing. "Everyone was sea sick, the sea itself tremendous high and the sky a very threatening appearance, it is impossible to get along without clinging to everything, it seems as if we would roll over sometimes, and the sea constantly flying over her and striking with such violence, enough to break her in pieces."

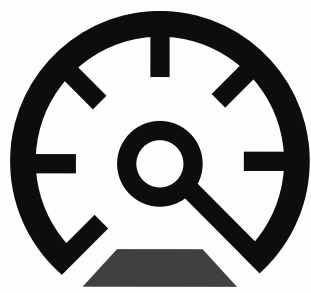
After 61 days they arrived in Quebec where they still had to find a ship to Montreal and then transportation to Frelighsburg. All along the route, they saw people who had "almost given us up thinking the Great Deep had swallowed us."

Trips home for immigrants became more common after the late nineteenth century when ship travel was quicker and cheaper but James and Hannah fulfilled a dream that only a few could imagine in the 1830s. He ended his diary by saying "I have never been sorry I took this journey."

Sources

The Diary of James Lee, 1837, Missisquoi Historical Society collections; International Migrations, Volume II: Emigration from Great Britain C. E. Snow <http://www.nber.org/chapters/c5111>; English Canadians <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/english>

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



GROUPE

ST-LOUIS

ICI CHAQUE CLIENT EST UNIQUE



OBTENEZ PLUS SANS PAYER PLUS

SERVICE • NEUF • OCCASION

NISSAN
COWANSVILLE

TOYOTA
COWANSVILLE

MAZDA
COWANSVILLE

RUE DE SALABERRY, COWANSVILLE • 450 263-8888 • GROUPESTLOUIS.COM

La Médiation autre que familiale

La plupart d'entre vous connaissez la médiation familiale, mais la médiation existe également pour d'autres conflits, mésententes ou chicanes qui peuvent survenir dans la vie de tous les jours. Il peut s'agir ici de chicanes entre voisins, employés ou avec l'employeur, entre un commerçant et un consommateur, ou encore de problèmes de vices cachés, litiges entre actionnaires ou fournisseurs, ou différends dans le milieu de la construction, etc. Notre vie est peuplée de malentendus ou de divergences qui peuvent nous inciter à vouloir obtenir une certaine « réparation ». Comme nous vivons dans une société où l'accessibilité à la justice peut paraître laborieuse tant au niveau du temps que des frais, la médiation peut être une solution pour régler les différends en dehors des tribunaux. Ce processus est souvent moins coûteux que la voie traditionnelle des tribunaux puisque les coûts honoraires sont moindres et ils sont partagés entre les deux parties à parts égales.

La médiation se définit comme un mode de résolution de conflits. Elle se déroule dans un cadre confidentiel plus informel, souvent moins stressant et moins coûteux que les tribunaux. La médiation est un processus volontaire de deux parties qui veulent s'asseoir, se parler et se comprendre afin de trouver une entente ou un règlement dans un climat respectueux, humain et créatif.

Les parties prennent ainsi le contrôle de leur dossier et du résultat. La médiation est un forum de discussion administré et géré par un tiers, une personne qui est neutre dans le conflit : le médiateur. Ce dernier travaille pour établir un règlement sur mesure et ce, à la satisfaction des deux parties, au lieu que ces dernières se voient imposer un jugement.

Le médiateur se doit d'être un professionnel, tel qu'un avocat (souvent accrédité par le Barreau du Québec), qui a suivi une formation pour jouer ce rôle de tiers neutre et impartial. Par le fait même, c'est également un confident et un communicateur. Dans le respect de la loi, il donne des informations sans toutefois émettre des opinions juridiques et surtout, il ne prend pas partie. Le médiateur est responsable du processus de médiation en agissant à titre de modérateur et de conciliateur. Il détermine les divergences et les besoins de chacun. En assurant le respect et en gérant le conflit, il amène les parties à débloquer l'impasse et les aide à trouver la solution qui rendra les parties satisfaites.



Pour les gens qui croient à l'importance de maintenir de bons liens ou de bons rapports entre voisins, employés, commerçants, actionnaires, etc., la médiation est une voie à considérer. Il est tout à fait sain de vouloir lâcher prise, pardonner, regarder en avant ou laisser tomber le poids de la rancune, pour ainsi continuer de cheminer et d'avancer.

On constate que solutionner un différend ou un malentendu dès qu'il se manifeste s'avère plus facile. Alors, dans le cas d'un litige ou avant d'entreprendre une procédure judiciaire, il est fortement recommandé et souhaitable de considérer différents modes de résolution de conflit, telle que la médiation. Choisir la médiation n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire, c'est un signe de maturité ! Et si, à la suite de la médiation, les parties n'ont pas trouvé d'entente, le recours aux tribunaux demeure toujours possible.

Me Lucie Desmarchais, médiatrice accréditée
www.luciedesmarchais.com

20 ans à paysager votre paysage

GRAMINIFORME

Nathalie Carey

Création et réalisation
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

CATHERINE FERRON
Médecine
traditionnelle chinoise

TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace

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

COIFFURE
STUDIO
ZONE

PRODUITS BIOLAGE
D'ORIGINE NATURELLE
DE 70% À 100%

Joyeuses Fêtes!

les salons
greencircle

58 PRINCIPALE N.
SUTTON
450.531.9244

ISABELLE BARON
couturière
d'idées

Conception | Réalisation

| | |
|----------------------|-----------------------|
| Coussins | Réparations |
| Housses | Rideaux |
| Literie | Stores |
| Projets particuliers | Vêtements ...et plus! |

34c, Principale Nord
Sutton, Québec J0E 2K0
450-577-5888
idees@isabellebaron.com

Pharmacie Samuel Desjardins inc.

Heures d'ouverture prolongées !

Jeudi et vendredi soirs jusqu'à 21 h. Ouvert le dimanche.

Profitez-en pour venir rencontrer votre nouveau pharmacien propriétaire, Samuel Desjardins.

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9 h à 18 h Samedi : 9 h à 17 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 21 h Dimanche : 9 h à 13 h



SERVICES PROFESSIONNELS



SUIVI TENSION
ARTÉRIELLE



SUIVI GLYCÉMIE



TRANSFERT
DE DOSSIER



CONSULTATION
PERSONNALISÉE



LIVRAISON GRATUITE
de vos médicaments



ET PLUS ENCORE

Pour le transfert de dossier et certains services, des conditions s'appliquent.

Les pharmaciens exerçant à cette pharmacie sont seuls responsables des activités qui leur sont réservées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie.

Pharmacie Samuel Desjardins inc., pharmacien propriétaire

25, rue Principale Nord, Sutton 450 538-0055

Affilié à



Grey Cup 1962



My Uncle Lloyd, who is a retired senator, is a die-hard Canadian Football League (CFL) fan. He attended his first Grey Cup in November 1962, while he was in his last year at Bishop's University, and has attended many since. Now, every year, cousin Billy and I, with our wives, are summoned to his cluttered study to watch the game. On arrival, we do the ritual examination of the signed celebrity photos covering the walls and every flat surface. They show a smiling uncle standing beside everyone from Teddy Kennedy, Pamela Anderson and Yvan Cournoyer, to Willie Lamothe and Sam Etchevery.

We watch the game on his ancient beige Emerson console, while Aunt Margie gamely struggles to get food into us between a steady offering of lethal, "game-day punch." That could mean watching the Saskatchewan Roughriders playing the Ottawa Roughriders in rain, sleet and snow, and hearing Uncle regale us with Grey Cup tales. Like, for example, when in 1953, Montreal Mayor Camilien Houde, spoke in Toronto's Varsity Stadium, after kicking off the first ball in the Alouettes vs Eskimos match. The Mayor, who was fluently bilingual, liked to exaggerate his French accent for these occasions. "Tank you Toronto. I hope you will invite me many times to kick off your balls again." That was just a few hours after he had stood with his wife on the steps of the old Toronto City Hall and offered, "I tank you from the bottom of my heart and my wife tanks you from her bottom too." Everybody loved Mayor Houde.

But here is Uncle Senator's favourite story.

"It was in my last year at Bishop's that my buddy, Harry Mambert, got a call from a Toronto friend with two great tickets for the Saturday game between the Blue Bombers and the Tiger Cats. Harry had one of the few cars on campus at that time—a 1955 Triumph TR3 with radio and stereo speakers, that he had salvaged and fixed up. The weather forecast was clear and balmy. How could we not do this road trip?

Well, boys, I'll tell you how. There was one major social event in the Fall Term—Football Formal—ball gowns, corsages, dinner jackets—the whole nine yards. Harry was going steady with Pat Smith and I, of course, was with your lovely Auntie here, glowering at me from her knitting chair.

Once we'd told our friends of this golden offer, our pride was on the line. We had to risk all, and go, or lose face forever. Neither of the girls spoke to us for the rest of the week, but we were confident we would find a way to make it up to them before Christmas—maybe the Kingston Trio at the Forum or something.

On Friday, top down, we left the campus, amid cheers from friends lounging in the warm midday on the steps of the library. We'd be in Toronto in time for a Grey

Cup bash at the Royal York Hotel. But first we had to back-track to North Hatley, to pick up my things. My neighbour Fred Dezan was out on his deck enjoying a cold one and reading Henry Miller's 'Tropic of Cancer' for the third time. He suggested, 'one for the road.' A few minutes later, his roommate, Whiff Mathews, arrived and asked if we might bring a book to his girlfriend in Toronto. It was 'The Watch That Ends the Night' and was to be signed by the author, Hugh MacLennan, who was staying in North Hatley and would meet us in the bar at the Connaught Inn. That stop involved some wonderful conversation and a couple of small ones, 'stubbies', we called them. We got away at 2:45; further from Toronto than when we'd started out.

On our way through Magog we discovered that we were out of Export A's right in front of the disreputable old Union Hotel. We were feeling a little foggy and thought another cold beer might be just the ticket to get us on our way. We'd reached our limit for driving. That's about when the wheels fell off.

Mambert is drawn to pool tables like a kid to fireworks. He laid a dollar down and stepped into 'just one quick game.' It was clear that we'd not be leaving before early next morning. That was such a relief that we decided to fully enjoy our evening. The pool players, all French (there were no phones, Anglo or Franco, then boys), tolerated our imperfect French and asked us to join them for dinner at La Lanterne—great cheap steaks and a groovy band. We reserved a room, paid \$11.00 in advance, and walked over to La Lanterne.

It was almost 11, when we woke up on Saturday and groggily watched the Grey Cup parade on the tiny grainy black and white TV in the corner of the room. The bathroom was down the hall, but out of order. Harry went down to use the Tavern one and came upon a better TV and a cluster of fans getting into the spirit. We renewed our room reservation.

Draft beer was 10 cent drafts, and a standard square table could hold exactly 100 glasses -10 bucks) that were delivered by a couple of very saucy barmaids (Oh don't look at me like that Margie). It was a fine Grey Cup party until the heavy fog rolled in from Lake Ontario. Receivers couldn't see the ball. A punt returner later said, 'You could see the bodies coming at you, but only from the waist down.' The snowy TV screen in the Tavern didn't help. Remarkably, the game was suspended with 9 and 1/2 minutes left. It was to be continued on Sunday afternoon—as someone said, 'it's like a national *coitus interruptus*'.

So, it was back to the pool table. While discussing our next move, we had a Eureka moment. 'Long distance phoning is long distance phoning,' said the ever-elloquent Harry, 'whether across the 20 miles to Lennoxville, or the 300 miles to Toronto. The coins make the same "kerklunk" as they drop into the box, and who counts those? We phoned our girls to announce that, if they could be ready for a late entrance to the dance, we'd be there by 10:00 PM. We said we were sorry we'd ever left them. They implored us to drive carefully.

After long naps, hot showers, and a decent, if sober, dinner, we set out for the 20-minute drive to the university. At 9:45 PM we met the girls at the Women's Residence. We were greeted at the dance with cheers and free drinks. Our slow dances were as loving as could be.

The truth didn't emerge until after Christmas. As you can see boys, your sweet Aunt Margie is as thoroughly pissed off today as she was 47 years ago.

Peter Turner



AMYROGERSON
Physiothérapeute - Physiotherapist

- Physiothérapie sportive
- Réadaptation active
- Thérapie manuelle
- Sports physiotherapy
- Active rehabilitation
- Manual therapy



Karine Tcholkayan pht, Laurence Théorêt pht et Amy Rogerson pht
membres de/members of l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

2-550, Ch Knowlton, Lac-Brome, Qc J0E 1V0 • 579 438-8484 • sportphysio.knowlton@gmail.com

Local Winter Rescue Kit



Since there are days when the weather or a chilly mood makes it harder to put a foot out the door, I like to have a few tricks up my sleeve for that much needed “kick in the butt”. There are two ways to deal with it: you can either soothe your soul *before* going out, or you can motivate yourself by thinking of that special reward *after* going outdoors.

FIRE TONIC

Catherine Lalonde is a local traditional herbalist, a teacher at the internationally renowned Herbothèque and editor of *La Guilde des herboristes'* magazine. She recently started Sauvages & Cultivées to introduce the use of plants into our kitchen. Among other products, she put out this little gem of a tonic. Made with apple cider from Au Coeur de la pomme, Simon Riel and Pettigrew's honey, in which the fire of Alban's ginger and Les Nues-Mains's cayenne has been instilled, it couldn't be more local. A tablespoon of it before heading out (or when you feel a cold coming on) will certainly boost your immunity and blood circulation. The kids prefer it diluted in cold or warm apple juice. You can



taste it at the Sutton Christmas market and all year round at Au Naturel in Sutton.

PASSION HERBALE'S NATURAL HAND AND FEET WARMER

Because I work sitting in front of the computer, I make it a point to go out everyday either for a walk or a run. Having cold hands and feet sometime hinder my heading out into the cold. To instantly activate my blood circulation, I use a thyme, sage and wintergreen infused cream. Because the effect is so immediate, it also works for kids. Much more environmentally friendly than the disposable hand and feet warmers, it keeps little hands and feet toasty in the cold. You can find this product at the Passion Herbale shop in front of Le Cafetier and in the Mont SUTTON's boutique.

JÉRÉMIE'S YUMMY BALSAM FIR HONEY

The smell of fir is like a healing balm for the soul. The only thought of it makes my heart swell. Every year, Jérémie goes out into the Sutton valleys to



harvest new balsam fir growth and macerates it for months in sweet honey. On its own, diluted in hot water or in almost any kind of tea (black is my favourite but rooibos makes a great decaffeinated combination), it becomes the perfect comforting drink. It prolongates the feeling of being one with nature. If green bathing is good for the soul, this should be prescribed to anyone in dire need of green spaces. You can find it at the Sutton Christmas Market and at Atelier Bouffe.

CHOCOLATERIE MURIEL'S CHOCOLATE SPOONS

My kids love hot chocolate on cold days. Commercial hot chocolate however doesn't fulfill their expectations being often too sweet and insipid. The Chocolaterie Muriel makes these decent-sized chocolate spoons that make the hot chocolate experience both fun and satisfying. You can heat up and ideally froth whatever milk you prefer (rice, almond, soy or cow) and they can dose the chocolate themselves, eating the spoon on its own if they feel like it.

Geneviève Hébert



Traiteur / Catering

Le meilleur de la cuisine française à Sutton!
Service sur place ou pour emporter.

Soupe tonkinoise (plusieurs choix)

Plats cuisinés de qualité :

- 15 choix d'entrées
- 20 choix de plats cuisinés raffinés
- 10 choix de bouchées apéritif
- Tourtières traditionnelles, au canard ou à la dinde
- Quiches - Pizzas napolitaines - Feuilletés de champignons
- Bûches de Noël - Galettes des rois - Tartes citron meringue
- Gâteau chocolat et oranges confites - Croissants au beurre
- Chocolatines - Brioches maison - 8 sortes de tartes françaises
- Mille-feuilles - Paris Brest-Babas au rhum - Gâteau aux fruits - Café.

50, Principale Nord, Sutton 450 538-6444
Merc. au dim. 9 h à 18 h · traiteurmatis@gmail.com


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



« Écrire, ça libère »

Comme chaque année depuis 6 ans, se tiendra le marathon d'écriture « Écrire, ça libère » au Cafetier de Sutton, avec la collaboration de Josée et de Jean-François, propriétaires de l'établissement. Tenu au nom d'Amnistie internationale, cet événement a lieu afin de faire libérer des prisonniers d'opinion. En 2016, le chiffre record de 204 cartes a été atteint. En 2017, 175 cartes ont été envoyées de Sutton. Merci à celles et ceux qui ont participé. Notez que le slogan, utilisé depuis 2006, a été créé par des étudiants d'un cours donné à l'Université de Montréal.

Un nouveau clip pour Amnistie internationale est aussi en cours de réalisation. Il raconte l'histoire de l'avocat Peter Benenson qui a fondé à Londres, en 1961, *Amnesty International*. Lors d'un voyage pour donner une formation en Égypte en novembre 2017, j'ai moi-même transité par Londres et refait le parcours de l'avocat un matin de novembre 1960. Après avoir lu dans un journal que deux étudiants portugais avaient été emprisonnés pour avoir porté un « toast à la liberté » en 1960, il a décidé de se rendre en personne à l'ambassade du Portugal pour protester contre le régime de Salazar afin que les prisonniers soient libérés. Il a cependant changé d'idée en chemin, se rendant compte qu'à lui seul, il n'y parviendrait pas.

Après quelques mois de réflexion, il a fait publier dans le journal *The Observer*, une lettre où il invitait les lecteurs à écrire à leur tour pour faire libérer *The forgotten prisoners*. Des milliers de lettres ont été reçues puis envoyées aux responsables de l'emprisonnement de ces prisonniers oubliés, dont certains ont été libérés. C'est pourquoi on peut depuis affirmer : « Écrire, ça libère ! »

PETER BENENSON, FONDATEUR • RICHARD LECLERC, PERSONNIFICATEUR



THE FORGOTTEN PRISONERS • LES PRISONNIERS OUBLIÉS AMNISTIE INTERNATIONALE

Vous pouvez aussi faire une différence pour de nombreux prisonniers oubliés à travers le monde. **Rendez-vous au Cafetier mercredi 12 décembre, de 9 h à 19 h.**

Richard Leclerc

Une année charnière pour D'Arts et de rêves

L'année qui s'achève a été marquée par une activité soutenue chez D'Arts et de rêves. Le parc a connu un développement formidable : rénovation du pont qui enjambe le ruisseau, amélioration du circuit de sentiers, création par l'artiste Paulette Vanier et quelques citoyennes d'un « cocon d'observation » en saule tressé, fabrication par les artistes du collectif Zoné Vert de bacs offrant des îlots de fleurs et de plantes dans la zone humide et réalisation du projet de conservation et d'élargissement des peuplements d'asclépiades réalisés grâce au succès d'une courte campagne de sociofinancement à la fin de 2017.

L'atelier-résidence a accueilli plus de 16 artistes en 2018 dans les domaines des arts visuels, des arts du cirque contemporain et de la littérature. Ces artistes ont présenté le résultat de leur travail lors d'activités de médiation culturelle ouvertes au public. Certains d'entre elles et eux ont profité de leur séjour à Sutton pour terminer une œuvre déjà amorcée. C'est notamment le cas de l'écrivain Simon Paradis qui a publié chez l'édi-

teur Marchand de feuilles, *Reine de miel*, un formidable roman dont l'action se déroule dans le monde des apiculteurs sur sept générations. Ce roman a été l'objet d'une très bonne réception critique. Nous sommes particulièrement fiers des commentaires élogieux laissés par nos invités au terme de leur séjour. Jimmy Gonzales, un artiste de cirque en résidence au mois de mai nous a écrit : « Il est très rare de trouver au Québec un lieu pour faire du cirque, sans exigence d'horaires. Un lieu pour laisser ses affaires, en permanence. Sentir et vivre la liberté de créer (...) Votre studio, votre maison pour artiste est une chance à dévorer. » Lucie Michel en arts visuels de passage en mai : « Quel cadeau de nous offrir cette chance, ce temps d'arrêt pour se consacrer à notre art. Cette semaine, pour moi, était une période de créativité intense et je vous remercie de tout cœur. »

D'Arts et de rêves est ouvert toute l'année, vous pouvez aussi en profiter l'hiver. Nous vous invitons à venir y pratiquer la marche en raquette, la glissade en traineau,

ou le ski de randonnée. L'atmosphère est évidemment différente à la saison froide quand l'ombre des sculptures se découpe sur le grand tapis blanc qui les entoure. Les amateurs de photos auront aussi l'occasion de réaliser de beaux clichés.

Enfin, nous vous rappelons que notre campagne annuelle de collecte de fonds n'est pas terminée. Votre contribution est très importante. Grâce à votre générosité, nous pouvons vous offrir gratuitement une infrastructure écoculturelle unique au Québec, gérée selon les règles propres aux organismes communautaires autonomes. Pour plus d'information sur nos projets et activités, nous vous invitons à consulter dartsetdereves.org et à vous inscrire à notre infolettre.

Nous vous souhaitons un joyeux temps des Fêtes!

Henri Lamoureux

BOULANGERIE ARTISANALE

La mie bretonne

Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est

511 rue du Sud
Cowansville
(450)955-1500
lamiebretonne.com

PAINS à fermentation longue au levain... ou pas!
[Avec les Farines La Milanaise]
Viennoiseries & Pâtisseries
BÛCHES DE NOËL
Fromages & Épicerie fine
Salades, Sandwichs & Pizzas
CARTES-CADEAUX DISPONIBLES

Venez nous voir au Marché Couvert du samedi à Sutton!

SUTTON
mont tricot
www.montricot.com

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

TWILIGHT IN SUTTON
L'HEURE MAUVE À SUTTON

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

CONCEPT
Touche Finale

PROFESSIONNELLE DES PIEDS ET DES MAINS

Soins professionnels/traitements spécialisés
Pédicure et soins des pieds.
Distributeur Gewol, O.P.I, Shellac.

Michèle Lizotte
Technicienne en pose d'ongles
15 ans d'expérience
Sur rendez-vous • Certificats-cadeaux

190, rue Maple, Sutton (450) 538-2222

ME LUCIE DESMARCHAIS
MÉDIATRICE ACCRÉDITÉE



LA CLÉ DE LA SOLUTION
CIVIL · COMMERCIAL · TRAVAIL · PETITES CRÉANCES

MEDIATION@LUCIEDESMARCHAIS.COM
LUCIEDESMARCHAIS.COM | 514.451.4034

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



Marcel Tétreault
Notaire / Notary

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



elisabeth bouchard architecte
eric boucher architecte

SUTTON
(579) 436-8868
ebarchitecte.com

interior design d'intérieur



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



ATELIER A. BELLAVANCE
architecte

450-534-1616
www.danbellavance.com

Les Villas des Monts de Sutton

Résidence pour personnes âgées autonomes
à quelques pas de tous les services
3 1/2 et 4 1/2

2 repas par jour (dîner et souper) - Contrôle d'accès à l'immeuble - Ascenseur - Système d'appel à l'aide - Salle de lavage gratuite - Cases postales intérieures
Et plus...

33, rue Western, Sutton 450 538-1291

L'hydraste, plante d'exception

En fin d'été dernier, des gens fantastiques m'ont sommairement initié à la permaculture¹. Je me suis demandé pour quelle raison je n'avais pas porté attention à cet art bien avant, tant je trouve le raisonnement logique. Nous visions alors une forêt avec comme objectif de planifier la restauration de l'écosystème et lui rendre son état de majesté naturelle. La simplicité des explications de mes hôtes m'a tellement réjoui, je regarde aujourd'hui la forêt d'un œil complètement nouveau et ce n'est pas peu dire pour une herboriste! L'interrelation des plantes, arbustes, arbres, animaux et humains est tellement magnifique et intelligente, c'est troublant. Mais il est encore plus bouleversant de voir à quel point ces connaissances sont aussi peu connues et appliquées.

Tout ça pour dire qu'il est tout à fait possible, avec un peu d'aide, de redonner à des espaces forestiers blessés leur luxuriance et y laisser se réinstaller des plantes précieuses, disparues à la suite de la destruction de leur habitat naturel ou à cause des mauvaises habitudes de récolte qui ont décimé et déciment encore les colonies. Je pense bien sûr au ginseng à cinq feuilles ou à l'hydraste du Canada. Ces plantes ont besoin de paix et de boisés riches et abondamment ombragés, donc peuplés de grands feuillus variés. De plus, elles sont sauvages, elles ont donc besoin de lieux tranquilles. Elles n'aiment pas particulièrement la présence humaine et ses dangers.

Les premières nations d'Amérique du Nord utilisaient l'hydraste bien avant l'arrivée des colons européens. Ces derniers ne l'ont découvert qu'au 19^e siècle, une fois la barrière appalachienne traversée. L'hydraste fut d'abord connue pour ses qualités toniques du système digestif et des muqueuses en général. Les anciens la préféraient en petites doses (de 1 à 5 gouttes 3 fois par jour) et l'utilisaient pour la plupart des troubles digestifs, des lésions buccales aux ulcères gastriques, pour l'engorgement du foie et de la vésicule biliaire, la constipation, la dysenterie et l'entérite. Toutes ces propriétés sont encore aujourd'hui reconnues, à quelques nuances près.

La découverte de la berbérine, considérée comme le constituant actif principal de l'hydraste, a quelque peu modifié la philosophie quant à l'usage de la plante. La berbérine est un alcaloïde présent dans plusieurs plantes issues de différentes familles botaniques, comme les *Coptis sinensis* et *groenlandica*, le *Berberis vulgaris* ou le *Mahonia aquifolium*. La berbérine est puissamment antimicrobienne, mais ce n'est pas sa seule qualité. La molécule intéresse les scientifiques par ses effets hypoglycémiant; active sur le diabète de type 2, sur plusieurs troubles cardiovasculaires; elle serait anti-arythmique et vasodilatatrice, sur certains types de cancer du sein; elle serait antitumorale. Je ne m'éterniserai pas sur ces sujets ici, mais s'ils vous intéressent, plusieurs textes sont disponibles sur le NET, entre autres sur le PubMed² du NCBI (National Center for Biotechnology Information) et sur Passeport Santé³. Je signale que les recherches sont toujours faites avec des extraits moléculaires comme la berbérine et non avec la plante entière. Bien entendu, les pourcentages d'alcaloïde contenus dans une teinture d'hydraste faite à partir de plante fraîche ou séchée ne sont pas comparables, je dirai simplement que ce sont des produits faits de plante entière qui sont utilisés depuis la nuit

des temps avec les effets que nous leur connaissons encore. Je demeure une amoureuse des plantes en tant qu'êtres vivants et favorise donc l'usage de produits d'herboristerie traditionnelle qui sont la macération dans l'alcool ou la teinture, la décoction et l'infusion, avec lesquelles on peut faire des compresses, des gargarismes, des douches, des crèmes, etc.



De la plante sont utilisées les racines. Vous aurez compris que l'hydraste du Canada fait partie des espèces menacées d'extinction, il est donc impossible de la récolter sauvage et impératif de s'assurer que ce que vous achetez provient d'une culture.

L'hydraste est aujourd'hui utilisée, en herboristerie traditionnelle et en homéopathie, pour traiter tous les troubles de muqueuses. Elle tonifie, diminue l'inflammation, élimine le mucus et l'infection dans la bouche, le nez et les sinus, la gorge, les bronches, le conduit digestif tout du long, la vessie, le vagin et la peau. On la prend en interne et on l'applique en externe sur les lésions, les ulcères, les coupures et tous les bobos imaginables, mais attention, ça tache! Comme mentionné précédemment, l'hydraste est formidablement antimicrobienne. Elle agit sur une multitude d'agents pathogènes comme les staphylocoques et autres bactéries, les mycètes ou champignons et toute la gamme d'unicellulaires causant du trouble à l'organisme humain. Elle permet de soigner la plupart des infections affectant les muqueuses susmentionnées.

Il est préférable de combiner l'hydraste à d'autres plantes spécifiques à l'indisposition à traiter, comme le sureau pour les troubles ORL, la camomille ou le plantain pour les désordres digestifs. De nombreuses préparations contenant de l'hydraste sont disponibles sur le marché. Renseignez-vous ou consultez votre herboriste!

Annie Rouleau
Herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

1. <https://www.aquaportail.com/definition-253-permaculture.html>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=berberine>
3. https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=hydraste_ps

Opération Nez Rouge Cowansville



Suite au départ de l'ancien comité organisateur qui a assuré le service pendant de nombreuses années, un comité de travail issu de la Table de développement des communautés de Cowansville et région relève le défi de mener à bien Opération Nez Rouge Cowansville.

BÉNÉVOLES

Pour se faire, les organisateurs recherchent des bénévoles pour chacune des soirées de raccompagnement. Le service de raccompagnement couvrira l'ensemble du territoire de la MRC Brome-Missisquoi et sera disponible les vendredis et samedis du vendredi 30 novembre au samedi 22 décembre, de 21 h à 3 h.

Les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire en écrivant à cowansville@operationnezrouge.com ou en téléphonant au Centre d'action bénévole au 450 263-3758.

COMMANDITAIRES

Pour assurer le bon fonctionnement d'Opération Nez Rouge Cowansville, le comité compte sur la générosité des entrepreneurs, des commerçants et de toute personne intéressée à soutenir le projet. Les sommes amassées lors des raccompagnements seront redistribuées dans les organismes dédiés à la jeunesse.

Opération Nez Rouge valorise l'adoption d'un comportement responsable dans toute situation de facultés affaiblies. Pensez téléphoner à Opération Nez Rouge Cowansville durant la période des fêtes pour garder nos routes sécuritaires. Pour un raccompagnement, composez le 450 263-4011.



Mme Marie-Ève Thibault (Association des locataires en HLM Cowansville),
Mme Ève Galarneau (Cellule Jeunes et familles Brome-Missisquoi),
Mme Nadine Boire (Caisse Desjardins Brome-Missisquoi),
Mme Sylvie Beauregard (Mairesse de Cowansville),
Nez Rouge, M. Pierre Sylvestre (Société d'assurance automobile du Québec),
Mme Julie Dion (Maison de la famille Cowansville Région) et
Dimka Belec (Centre d'action bénévole de Cowansville).

Société de l'assurance
automobile
Québec



Desjardins

Cowansville

Mieux-être Sutton

SUTTON WELLNESS

Professionnels de la santé naturelle | *Natural Health Professionals*



NOLWENN FALQUET, D.C. Chiropraticienne

450 538-6868

www.chiropatiquesutton.com

Santé Chiropratique : 10, rue Curley

Passionnée par son métier, Dre Nolwenn Falquet, chiropraticienne, vous accompagne dans le recouvrement et le maintien d'une bonne santé. Grâce aux ajustements chiropratiques qui sont précis et sécuritaires, elle mise sur la capacité inhérente du corps humain à se guérir sans médicaments ni chirurgie. Bien établie à Sutton depuis 2011, Nolwenn invite petits et grands à profiter des bienfaits d'un système nerveux sans interférences. *Chiropractic is safe and effective in the recovery and maintenance of health without surgery or medication.*



CATHERINE FOISY, D.O. Ostéopathe

450 558-3943

www.osteo-catherinefoisy.com

Catherine pratique l'ostéopathie depuis 2008. Elle est diplômée du Collège d'Études Ostéopathiques (D.O.) et de l'Université de Wales (B.Sc. Hons). D'abord massothérapeute, elle oriente ensuite sa carrière vers l'ostéopathie. Sa soif de perfectionnement l'amène à poursuivre une formation continue orientée vers les neurosciences, la biodynamie, la périnatalité ainsi que les troubles glandulaires, nerveux et uro-gynécologiques. Ses soins répondent aux besoins d'une clientèle variée, active ou sédentaire, de la naissance à la fin de vie.



BARBARA MUCKLE Massothérapeute Massothérapeute oncologique

450 531-1721

Formée en massage Suédois, Barbara offre un massage adapté à vos besoins. Massage de détente enveloppant ou pour traiter tensions, inflammations et douleurs chroniques. Spécialisée également en massage oncologique, elle offre des soins sécuritaires et réconfortant aux enfants et adultes atteints de cancer. Son geste de massage est adapté en fonction des traitements, chirurgies, médication etc. Elle se déplace si nécessaire. Écoute de vos besoins et respect.



LINDA BOISCLAIR Massothérapeute

Enseignante cert. Méthode Gokhale®

450 538-0765

29, rue Principale Nord

Le massage californien

Le massage Californien fait partie de la famille des massages psychocorporels qui a vu le jour dans les années 1970 en Californie. Se situant dans la même famille que le massage suédois, il peut mettre l'accent sur la détente, le soulagement des douleurs et des tensions ou l'éveil relié au vécu intérieur. Ses longs mouvements harmonieux procurent une détente qui permet une meilleure circulation de l'énergie et amènent la personne à s'accueillir et à lâcher prise.

La philosophie du massage californien soutient que chaque expérience vécue par la personne, depuis sa conception jusqu'à aujourd'hui, est enregistrée dans son corps sous forme de souplesse, d'ouverture, d'émotions, de tensions ou de douleurs.

Les personnes souffrant d'anxiété, de fatigue, de stress, d'insomnie ou qui sont en deuil apprécient grandement ce massage. Les gens ayant vécu des traumatismes comme l'abus sexuel, la violence physique ou psychologique, y trouveront un bon complément à leur démarche de guérison qui peut se dérouler en thérapie individuelle ou auprès d'un organisme ayant l'expertise pour intervenir dans ces situations. Ce type de massage est donc tout à fait approprié en support à une telle démarche puisqu'il favorise une reprogrammation saine de la mémoire corporelle, contribuant ainsi à l'apaisement et à l'équilibre nerveux.

En massage californien, le ou la massothérapeute s'attarde à toutes les régions du corps. En stimulant le bien-être des régions saines, le rayonnement de celles-ci a un effet bénéfique sur les régions affectées. Tantôt intense, tantôt doux, le massage écoute les tissus et cherche la profondeur exquise; celle qui fait du bien et qui amène la personne à s'abandonner. Les tensions sont alors prêtes à être libérées. L'intensité thérapeutique des manœuvres varie selon les besoins exprimés pour un massage personnalisé.

Le massage Californien est avant tout l'art de toucher avec présence, écoute et respect.

L'empreinte du vécu dans le corps

L'aspect psycho corporel de cette approche prend toute son importance lorsqu'on intervient auprès de personnes ayant subi un traumatisme. Des femmes qui ont subi des agressions à caractère sexuel et ayant recours au Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de Granby – CALACS de Granby ont reçu des massages californiens. Les évaluations écrites par ces femmes confirment que cette approche contribue grandement à leur guérison en permettant de réappropriser le toucher, de reprendre contact avec le ressenti corporel et d'avoir une meilleure estime de soi-même. Le massage californien devient un complément extraordinaire à la démarche offerte par les intervenantes du CALACS.

Le travail auprès de ces femmes a aussi permis d'observer à quel point le vécu émotionnel se manifeste par la posture. La dignité, la confiance en soi et la vitalité se nourrissent à plusieurs sources et le travail postural est extrêmement intéressant et efficace pour atteindre cette reprise de pouvoir sur sa vie. L'expression anglophone « empowerment through posture » utilisée par Esther Gokhale fondatrice de la Méthode posturale Gokhale – Gokhale Method®, y prend tout son sens. J'ai poursuivi mon exploration de cette méthode et j'ai constaté à quel point elle peut contribuer à guérir l'être à travers le corps, dans le même esprit que le massage californien.



CATHERINE AUBIN, M.P.S. Psychologue

450 538-1234

aubincatherine@hotmail.com

www.gorendezvous.com/CatherineAubin

Catherine offre des services de psychothérapie individuelle, d'intervention de groupe et d'animation de session de deuil. Lorsque vous rencontrez Catherine, elle vous offre un espace de parole et un lieu sécurisant où il est facile de se confier. Grâce à l'accueil de votre vérité, vous pourrez enclencher votre processus de guérison, de changement et de ré-appropriation de vos ressources intérieures. *English speaking clients are welcome.*



ANIK KELLY

Masso-kinésithérapeute

450 538-0187 et 450 577-0166
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.



MARLÈNE JOHNSON

Massothérapeute Thérapeute en Cœur Énergétique

450 538-5501
Sutton
marleneangela@gmail.com

Marlène est massothérapeute et thérapeute holistique depuis plus de 20 ans. Elle accompagne la personne qui vit un tournant important dans sa vie et/ou qui désire mieux se connaître et mieux saisir les liens entre ses maux physiques, ses émotions et ses besoins. C'est l'objet du "Cœur Énergétique": unifier toutes les dimensions de l'être (corps, esprit, émotions, etc.) afin de jouir pleinement de son plein potentiel et accroître sa vitalité, sa confiance et l'amour de soi.



ILIA KAVOUKIS

Massothérapeute Guide en bien-être

450 538-1111 et 1 855-538-1001
ilia@sunshinecenter.ca
www.centredusoleil.ca

Ilia Kavoukis pratique la massothérapie avec un art et une passion nourris par plus de 25 ans d'expérience. Son approche holistique et personnalisée, mariant le massage suédois, la réflexologie, le reiki, le massage facial japonais Kobido et le coaching personnel, font d'Ilia une guide en bien-être reconnue et appréciée. Entraîneuse personnelle accréditée, elle est aussi certifiée dans la pratique dite du «Emotion Code». Ilia est propriétaire du Centre du Soleil de Sutton.



CHRISTINE-ÉMAËL BOUDRIAS

Massothérapeute

450 330-2402
cboudrias98@gmail.com
12-A, rue Principale Sud, bureau 333

Christine-Émaël est massothérapeute depuis 1998. Elle offre des massages suédois (huile) doublés de traitement énergétique tout en laissant une grande part à son intuition et sa créativité. Un massage en douceur et ferme à la fois avec toute sa présence de cœur. Avec Christine-Émaël vous trouverez une bulle intime et chaleureuse afin de profiter d'un temps de paix de 45 min à 120 min. Un moment de détente, de ressourcement ainsi qu'un relâchement des tensions vous attendent! Massages à domicile disponibles!



YVES LANGLOIS

Coaching relationnel

514 928-3209
Sutton et St-Armand
yves@lany.ca

Le coaching relationnel permet d'améliorer vos habiletés dans l'art de communiquer avec vos proches. Que ce soit dans votre couple, avec vos enfants, adolescents, patrons, employés ou pour sortir de la solitude, le coach vous aide à comprendre les dynamiques qui détériorent vos relations et il vous donne des outils pour les optimiser. Depuis plus de 20 ans, Yves utilise des approches comme la systémique, la psychosociologie, la communication non violente, l'hypnose et le neuro-coaching pour aider à régler les conflits et à vivre en harmonie.



CATHERINE SELLIER

Infirmière en soin des pieds Réflexologue

450 538-4091
34 C, 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. La réflexologie plantaire est le cadeau à s'offrir d'auto-guérison du corps et de l'esprit. Service bureau et domicile.



Mieux-être Sutton

SUTTON WELLNESS

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

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

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

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



FRANÇOIS P. MÉNARD, M.A.

Psychologue

514 239-8664

frapimen@gmail.com

"Honoré qui je suis" reflète bien l'approche de 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 activement à créer sa vie.



CORINE DUCHESNE

Acupunctrice

Herboriste-thérapeute acc.
450 558-6362
www.corineduchesne.com

Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec et herboriste-thérapeute accréditée, Corine accompagne les gens dans la prise en charge de leur santé. Suite à un bilan de santé complet, elle est en mesure de suggérer des outils appropriés pour les besoins de chacun. Elle a à cœur le bien-être des gens et s'assure de prodiguer ses soins dans la douceur et l'écoute attentive. Allergies, insomnie, stress, anxiété, conditions reliées au système reproducteur, douleurs, troubles immunitaires, digestifs ou musculo-squelettiques, et beaucoup plus encore!



SYLVIE MAILLOUX PHANEUF

Massothérapeute

450 931-0559
www.massotherapiesylvie.com
12-A, rue Principale Sud

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

Crédit photo Tristan Corbeil Lapointe - S.M. Phaneuf, A. Kelly. Illustration «Arbre du mieux-être» par Anik Kelly

Artémise and the Midwives

You were born in the water, into your father's hands, looking at him before you took your first breath. You were calm and content, hardly cried and were alert right from the beginning. Placed upon your mother's chest, the three of us still in the water, you looked up and registered our faces.

We were in the care of midwives at the birth centre in Sherbrooke. When we arrived, we settled into our large private room. They brought us fresh fruit and dates and we played our own soundtrack while I took a warm bath. I asked the midwife if I should be moving, but she reassured me this was not a race, that I should do whatever felt right, and she would be there to help anytime. Reassured, I laid back and submerged my moon belly.

Sometimes I used a birthing ball, a birthing seat, the bed, or material hung from the ceiling on which I could pull myself up. It was a dance with the force of life, pushing its way into this world. After you were born, the three of us slept in the double bed, tired but full of wonder and excitement. The team took superb care of us, providing meals, helping us with your first diapers, and assisting us with the car seat for your journey home the next evening.



Cassandra, Sébastien and Artémise at the Maison de Naissance in Sherbrooke.

We had chosen to have a midwife because we appreciate the approach of these women who trained for over 4 years to be specialists in pregnancy and natural birth. Medical intervention is a wonderful thing when required, but is often applied before necessary. As one nurse told us: one intervention is inevitably followed by more. Since I am in my early 40s, I am considered high risk in every possible category. We weren't comfortable giving birth at home, so the birth centre was the perfect solution.

This is not to say the midwives are less vigilant than doctors or nurses. All of our regular checkups with Annie and Sonya lasted over an hour, tracking my health and yours, and answering all our questions. We built a special relationship with them, including your father in the entire process.

Two days before you were born, during a planned visit with Annie, she expressed concern because the uterus was smaller than it should have been. At nearly 40 weeks, this could mean you had descended into the pelvis, ready to be born, or it could mean there had been a growth stagnation and a problem with the placenta.

Sent off for an immediate echograph, I was faced with the alarmist approach of a doctor handling a "geriatric" pregnant woman. She disapproved of some of the fully informed decisions we had made throughout the pregnancy, spoke about risk of a deficient placenta due to my age, and listed ways you could die in utero! She proposed a stripping to encourage waters to break, and suggested inducing the birth, or even a caesarian, for no other reason than my age. All of this stoked an unnecessary fear in me.

It turned out that you were simply a small baby. But she did still recommend inducing the birth. I thanked her, left with the paperwork, and called Annie who reassured us that the echo showed you were perfectly healthy. The next morning, contractions began and you were born according to your own rhythm, with no intervention.

Sonya and then Annie came to visit us at home many times. They did all the checkups and answered our endless questions. Until you were 6 weeks old we had weekly appointments. It was a sad farewell, having shared a 10-month journey.

We are convinced your calm nature is in part due to such a birth, which was possible because of our experience with the midwives: autonomy, respect, support, intimacy, reassurance. A birth environment is an important choice, and each expecting parent has preferences. If you have a brother or sister in the future, we will happily return to the birth centre.

If you have questions about the service offered by midwives, or about the Maison de Naissance in Sherbrooke, you can call the Service Point in Granby 450 375-8000 ext. 66319.

Cassandra Steer



Juricompas INC.
AVOCATE ≡ FISCALISTE

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

215 Principale, Cowansville

Josée Carpentier, avocate, D.Fisc.
info@juricompas.com

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

Services offered in French and English
Corporate/ Contracts / Taxation
Civil and commercial litigation

www.juricompas.com **450 306-1316**



John Boudreau
Courtier immobilier
450.531.5252



Notre service est toujours professionnel

Service bilingue/Bilingual service
www.brownboudreau.com



Jessica Brown
Courtier immobilier résidentiel
450.522.4755

Que se passe-t-il dans les nichoirs ?

Il ne faut pas penser que quand on installe un nichoir à hirondelles bicolores et merles bleus de l'Est, c'est le paradis pour les oiseaux. Non, quand on installe un nichoir sur un poteau dans un champ ou même sur une structure, il est dans un écosystème impitoyable.

Il y a d'abord la compétition pour l'occupation du nichoir. Chez moi, ce printemps, il y a eu des chicanes entre un couple d'hirondelles et



Couple de merles bleus - Crédit photo : Bertrand Hamel

un de merles bleus pour un nichoir en particulier. Allez savoir pourquoi, il y en avait au moins 4 autres de disponibles dans les environs.

Une fois que le nid est fait et les œufs pondus, il peut y avoir de la prédation. Des mammifères comme les chats, rats laveurs, belettes, visons se font un régal des œufs et des oisillons. Ils passent la patte par le trou et sortent tout ce qu'il y a à l'intérieur. D'autres oiseaux comme l'étourneau sansonnet, le moineau domestique, le troglodyte familial peuvent frapper les parents au nid avec leur bec et même les tuer.

Les rapaces, comme la crécerelle d'Amérique, s'installent sur le nichoir et accueillent les petits à leur premier vol. C'est un accueil mortel. Les couleuvres adorent les œufs et elles se glissent aisément dans un nichoir pour gober les œufs et ensuite, se rouler en boule et digérer quelques jours. D'autres espèces peuvent aussi s'approprier le nichoir même s'il est déjà occupé comme le troglodyte familial ou le moineau domestique. Quand il y a eu prédation, les parents peuvent renicher dans un autre nichoir vide si la saison n'est pas trop avancée.

Les parents peuvent eux-mêmes être tués. Quand il ne reste qu'un parent pour s'occuper

de la nichée, il ne peut pas, malgré sa bonne volonté, les rendre au stade de l'envol. J'ai été témoin, chez moi, d'un mâle merle bleu capturé par un chat. La femelle s'est beaucoup démenée, mais les petits sont morts, un après l'autre.

Au COBM, nous avons ce qu'on appelle des « sentiers à merles bleus » constitués d'une série de nichoirs qu'on installe dans un habitat propice. Nous avons 4 sentiers : un dans un verger, un dans un élevage d'alpagas, un dans un club de golf, un dans une ferme expérimentale et deux autres sur des poteaux au bord de routes champêtres. Les nichoirs de chaque sentier sont visités d'avril à septembre par des membres qui font un rapport à la fin de l'été. Rapport qui paraît dans notre journal de liaison.

Mon conjoint et moi nous occupons d'un sentier de 18 nichoirs à la ferme d'alpaga Norli. Nous avons été témoins de toutes sortes d'événements parfois mystérieux. Par exemple, à une visite, il y avait 4 œufs de merle bleu dans un nichoir et deux semaines plus tard, c'étaient des œufs d'hirondelle qu'il y avait dans le nid. Peut-être que le nid avait été prédaté et, comme les parents étaient partis, les hirondelles s'étaient installées. À la fin de l'été, j'ai trouvé un mâle merle bleu mort dans un nichoir où il avait niché avec succès avec sa femelle. Qu'est-ce qu'il lui est arrivé ? Mystère, je n'ai pas fait d'autopsie. Quelques fois, les œufs sont abandonnés. On trouve trois œufs dans un nid et deux semaines plus tard, ce sont les mêmes trois œufs froids qui n'éclore pas. Qu'est-il arrivé ? Un autre mystère.

Enfin, les nichoirs ne servent pas uniquement aux oiseaux. Quand ils sont vides, quantité d'autres organismes utilisent ou visitent ces abris. Araignées, papillons de nuit, fourmis, guêpes jaunes, mini-guêpes, mouches, perce-oreilles, nécrophores et souris sylvestres y ont été vus.

Malgré tous ces dangers, nous avons eu beaucoup de succès de couvée avec nos sentiers à merles bleus, et nous sommes convaincus d'avoir aidé le merle bleu de l'Est à se rétablir et les hirondelles bicolores à se reproduire.

Ghislaine Delisle du Club d'ornithologues de Brome-Missisquoi (COBM)

JOHANNE BOURGOIN
COURTIER IMMOBILIER
REAL ESTATE BROKER
T. 450 248 7465 C. 450 357 4789
71-B, Principale à Bedford
johannebourgoin.com

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE

VENDRE | ACHETER | REFINANCER

Stanbridge East | Dunham | Brigham | Frelighsburg
Cowansville | Lac Brome | Sutton

TODD CHABOT.COM
COURTIER IMMOBILIER

RE/MAX Professionnel Inc.
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

450.577.1737
450.538.4000
10-1, PRINCIPALE N. SUTTON, QC JOE 2K0

Tranquillit | Sécurité | Intégrit
todd.chabot@remax-quebec.com

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.

www.sebastienk.com

Évaluation gratuite
450 538-1555

Remax Professionnel Inc.

Courtier Immobilier

RE/MAX
RE/MAX PROFESSIONNEL INC.
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

Francine Champagne
Courtier immobilier agréé
Bur. : 450 538-4000
Cell. : 514 609-6956
francine.champagne@remax-quebec.com
10-1, Principale, Sutton, Qc JOE 2K0
Siège social : 1050, Principale, Granby Qc, J2J 2N7

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

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

JEAN LACROIX
COURTIER • IMMOBILIER AGRÉÉ
CELL. : 450 578 4008
JEAN.LACROIX@REMAX-QUEBEC.COM
JEANLACROIX.CA

NADJA-MARIA DAVELUY
COURTIER • IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
CELL. : 450 525 3914
NADJAMARIA.DAVELUY@REMAX-QUEBEC.COM
DAVELUY.CA

BUR. : 450 538.4000

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

The Hot and Cold Debate

A common question is whether to use hot or cold to treat injury and how to use them properly for pain relief. Here are some details that may help you make your decision. Following pain and injury, ice or heat compresses remain cheap, easy and safe to use at home.

Let's start by explaining how cold and heat may help alleviate pain. Whether it be an ice pack, cool gel pad, frozen peas or a even a bag of snow, cold is an effective way to help manage pain; a cheap analgesic! Firstly, the cold constricts blood vessels, reduces blood flow and slows down cell metabolism in the tissue under the skin where applied. Secondly, icing will reduce the speed at which nerve impulses are carried to and from the tissue and may decrease muscle spasms through a mechanism called *gate control*. The gate control theory suggests that pain management can be achieved by stimulating large nerve fibers that carry non-painful sensations (like hot and cold and light touch) to the brain. Non-painful sensations reach the brain faster than the painful ones and, in doing so, will temporarily block out your perception of the pain. A good example is when one bumps their elbow on a sharp edge and eases the pain by rubbing the aching area of skin.

Ice is mainly used to calm down red, hot, swollen tissues after an acute injury. Even though inflammation is the natural process for healing tissues, it can be painful and stubborn. Along with protecting the injured tissue or joint, ice is a good way to numb the pain associated with inflammation in the few days following the incident. We will often recommend icing a freshly sprained ankle or pulled muscle for 10 to 20 minutes. Beware that damage can be done (frostbite!) if the ice remains in contact with the tissue for longer periods of time or in areas where you have reduced circulation or sensation.

Otherwise, people generally seem to appreciate the relief they feel from getting into a warm bath or whirlpool, applying a microwavable bean bag or an electric blanket to their sore, stiff or aching muscles and joints. The resulting thera-

peutic benefit is due to the relaxation of muscle tension or spasms and through increased blood flow and metabolic rate. Pain relief using heat is also thought to be beneficial through the same gate control mechanism mentioned above. It also seems to encourage people to move more which in itself, has very potent therapeutic value.



Heat is best used when you suffer from aching and stiff muscles or joints that do not show clear signs of inflammation (RED, HOT OR SWOLLEN). Typical cases where heat may be more beneficial than cold would include tight muscles from poor movement strategies, stress, anxiety or chronic pain. A good example would be a sore, stiff neck or back that you have been feeling for a few days after overdoing it with snow shovelling.

Beware, if you have just twisted your knee on the ski slopes and it is hot or swollen, using heat might flare things up. Just like the ice, there is risk of burning your skin if you have impaired sensation or circulation where the heat compress is applied. One would also want to steer clear from heat if you suspect any local infection.

As in life, nothing is black and white when it comes to this debate. The way we perceive pain in the brain is extremely complex and relies on processing an enormous amount of information from several sources. An interesting point is that both cold and warm compresses can be useless if you don't like them. If one is told to use ice after an acute injury but is particularly averse to cold, the therapeutic value can easily be negated by the brain. The same would apply to using warm compresses if you don't particularly enjoy being hot (imagine 30+ degree weather in July!). Your personal experiences and beliefs regarding the subject also influence the result. If the medium used to manage pain feels somewhat threatening to you, your brain may amplify the painful signal instead of decreasing it.

Hot or cold therapy may be an easy avenue to begin addressing pain, but neither has a particularly potent effect. Stronger effects can be achieved from understanding how to progressively load your tissues and in some instances, medication may be necessary to help you return to your activities. Hot and cold treatments are only a small piece of the puzzle to help manage injury. It is always best to consult a medical professional in order to have an individualized plan for your specific condition and to maximize your recovery.

Karine Tcholkayan and Amy Rogerson, registered physiotherapists, both hold a Master's degree in Physiotherapy and Bachelor of Science in Exercise Science

Amy Rogerson



Tranquilli-T.com
 Pour une protection unique et exclusive.
 * Certaines conditions s'appliquent.

- Évaluation gratuite
- Protection Tranquilli-T
- Bilingual services
- Photos professionnelles



Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

Luc Giguère
 Courtier immobilier
 Sutton et région

450.531.5886
luc.giguere@remax-quebec.com

Atelier Johanne Béland
 ARCHITECTE
www.atelierarchitecture.com



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

Céline Charbonneau
 Courtier immobilier Agréé
 Cell.: 450 260-5103
www.celinecharbonneau.com

Sutton
 L'immobilier nous habite

Achat · Vente · Location dans votre secteur
 27-C, rue Principale Nord, Sutton
 450 538-1881

Mélanie Legault
 Courtier immobilier
 Cell.: 514 923-1131
www.melanielegault.com



**École
d'art de
Sutton**

**Sutton
School
of Art**

Jardin d'hiver, un camp d'exploration en architecture du paysage

L'architecture de paysage est un métier de conception d'espaces privés et publics extérieurs, à différentes échelles et dans différents milieux; à la ville comme à la campagne, du jardin résidentiel au parc national.

Un premier camp d'exploration bilingue des parcs et jardins aura lieu cet hiver à l'École d'art de Sutton pour initier les enfants de 8 à 17 ans à ce champ de pratique. En compagnie de l'architecte paysagiste Emmanuelle Tittley, les jeunes participants seront initiés à la conception de différents espaces du quotidien.

Nous avons à Sutton la chance de vivre dans une communauté en pleine nature. La vie à l'extérieur a un effet extrêmement bénéfique sur les petits et grands. Les parcs, les sentiers, les pistes cyclables, les cours d'écoles et de milieux de garde permettent à tous de socialiser, de faire de l'activité physique et du plein air. Ce camp nous permettra de prendre le pouls des enfants pour savoir com-

ment eux aménageraient leur milieu de vie afin qu'il convienne à leurs besoins et à ceux de leurs proches pour les années à venir. Les enfants apprendront à mieux saisir l'espace physique et les besoins des utilisateurs qui modulent la conception. Nous les aiderons à imaginer des lieux pertinents et stimulants dans lesquels ils se verront vivre et s'amuser.

Deux groupes seront donc formés pour explorer le village de la fin janvier à la fin février en compagnie d'Emmanuelle Tittley, une architecte paysagiste qui habite Sutton. En collaboration avec le Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS) qui célèbre cette année ses 40 ans, une exposition sera organisée avec D'Arts et de Rêves pour présenter les travaux des écoliers. Pour plus d'information, contactez Anne-Marie au 514 690-2972.

Emmanuelle Tittley

Saveurs, santé et plaisir... dans votre cuisine!

Comme la vie va vite et que les événements se bousculent parfois, je dois me rendre à l'évidence et demander de l'aide pour bien manger malgré tout! Après avoir essayé Les Mauderies, j'ai eu envie de vous en parler! C'est une alternative fabuleuse pour pallier votre manque de temps ou d'habileté en cuisine!

Oubliez les plats transformés! Maude offre une cuisine fraîche, savoureuse, adaptée à votre régime alimentaire. Et elle se déplace pour faire tout ça à même votre cuisine! J'ai adoré la façon dont Maude a su répondre aux besoins de ma famille. Elle nous a offert ses recettes savoureuses, dans la simplicité et la bonne humeur.

Ma formule chouchou pour la famille est le service « 8 recettes en 4 heures ». Après avoir défini nos goûts et nos besoins, Maude nous propose un menu et le jour convenu, munie de son coffret des épices du monde, elle nous prépare 8 recettes en 4 heures. Cette formule nous a permis de bénéficier de repas complets, prêts à manger ou à congeler, pour les semaines à venir.

Le service « partys cuisine du monde » est quant à lui l'occasion d'inviter quelques amis à la maison pour un cours de cuisine. La maison se remplit d'effluves et de



Maude Arsenault

parfums qui mettent l'eau à la bouche. Notre choix s'est arrêté sur la cuisine indienne, un choix parmi d'autres. Nous avons eu beaucoup de plaisir et nous avons bien mangé en plus de découvrir des trucs sur l'Inde. Les invités étaient ravis.

Le service Les Mauderies est également idéal, entre autres, pour les gens en convalescence, qui viennent d'accoucher, ou qui ont simplement envie d'élargir leurs horizons culinaires. Par son savoir et ses recherches, Maude est en constante évolution et développe des recettes s'adaptant aux besoins particuliers de chaque client : allergies alimentaires, régime hypotoxique, cuisine sans gluten, végétarienne, etc.

Diplômée de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec (ITHQ) comptant plus de 35 ans d'expérience en cuisine, Maude Arsenault est une chef à domicile passionnée. Je vous la recommande chaudement! Pour en savoir plus, visitez sa page Facebook ou lesmauderies.com.

Hélène Rouleau





SANTÉ AU QUOTIDIEN
rhume
insomnie
maux de tête
douleurs articulaires
sciatiques
stress et anxiété



SANTÉ DE LA FEMME
suivi de grossesse
fertilité
puberté
ménopause



ENFANTS
traitement au laser
otites, rhinites
eczéma
asthme
coliques

ACUPUNCTURE
pour TOUTE LA FAMILLE

sur rendez-vous
514 525.2425
255 D chemin Knowlton, Lac Brome
au cœur du village

Jean Levesque, Ac.
jeanlevesque-acupuncture.com



JOHN BOUDREAU, C.I.A.
450 531-5252



JESSICA BROWN, C.I.R.
450 522-4755



BEVERLY DE WINTER, C.I.
450 405-6866



PIERRE LEBLOND, C.I.
450 405-9501



REGINALD GAUTHIER, C.I.A.
450 531-3652



LILIAN SHARKO, C.I.
450 405-7512



VÉRONIQUE BOUCHER, C.I.R.
450 525-2318

coldbrook.ca



SUTTON

Superbe propriété de campagne rénovée et très bien entretenue. Elle est sur un terrain de +8,4 acres et offre des vues plein sud sur les montagnes. Site très privé avec un étang. **725 000 \$** (28171181)
Pierre Leblond



SUTTON

Belle centenaire au coeur du village de Sutton. Construite en 1905, bien restaurée, cette propriété peut devenir votre rêve pour recevoir famille et amis ou même celui d'opérer un B&B avec ses 4 càc et ses 3 sdb. **475 000 \$** (12947927)
Pierre Leblond



SUTTON

Charmant petit condo (unité de coin) très ensoleillé, au 3^e et dernier étage, à distance de marche du village. Incluant casier à skis, rangement pour vélos ainsi qu'un rangement fermé. Il est clé en mains. **95 000 \$** (9662754)
Pierre Leblond



SUTTON

Charmante maison de campagne de 4 càc sur un terrain très privé de près de 2 acres à quelques min. du centre du village de Sutton. Spa, douche extérieure et gazebo. Amateurs de ski, de marche ou de vélo cette propriété est pour vous. **449 000 \$** (25323181)
Pierre Leblond



LAC-BROME

Magnifique propriété située sur le haut d'une colline avec vue sur la montagne et les couchers de soleil. Luxe, qualité et tranquillité à la même adresse! **479 000 \$** (28125021)
Véronique Boucher



VENDU

SUTTON

Bien située et rénovée avec soin, maison à paliers multiples à distance des services. On y trouve des planchers en bois franc, des nouvelles fenêtres et une cuisine rénovée. Au sous-sol : 2 chambres, 1 salle familiale. Une trouvaille!
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Cette propriété a tout ce qu'il faut : grand terrain, boisé, vue à 180 degrés du massif du mont Sutton. Espaces de vie ensoleillés, foyer et chambre principale au r-d-c. 5 càc, 3 sdb. complètes. À quelques min. du village. **535 000 \$** (10790738)
Jessica Brown & John Boudreau



FRELIGHSBURG

Magnifique maison nichée sur la colline avec une vue de 180 degrés des monts Sutton et Pinnacle. 61 ac. incluant 10 ac. de prés, possibilité de projet agricole. Maison d'invités, grange et érablière, étang privé. **1 390 000 \$** (12276857)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

La vie contemporaine dans le village. Maison entièrement rénovée en 2 espaces de vie séparés. On y trouve: des plans lumineux à aire ouverte, des cuisines faites sur mesure, des pl. de bois franc et des coûts énergétiques bas. **319 000 \$** (23868642)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

2 lots constructibles boisés de près d'un acre chacun dans le secteur du Mont Écho. À proximité d'un grand parc de conservation et à quelques pas des sentiers de l'Estrie. Bonne valeur. **55 000 \$ et 65 000 \$+taxes**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Maison de type chalet avec cour arrière offrant des vues et un accès à un petit lac. Véranda grillagée et patio pour l'été, de grands espaces de vie avec toit cathédrale, foyer, planchers en cerisier. Atelier/garage séparé. **295 000 \$** (13680321)
Jessica Brown & John Boudreau



VENDU

SUTTON

L'une des dernières maisons loyalistes à vendre. La maison en brique a des planchers en lattes de pin larges. Il y a un espace de vie ensoleillé au rdc avec chambre et sdb. Le meilleur des deux mondes. Terrain de 56 ac. avec un ruisseau.
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Maison conçue par un architecte. 3 càc+3 sdb dont 2 attenantes. Aire ouverte, cuisine moderne ouvrant vers l'espace sàm et vivre avec mur de fenêtres surplombant un ruisseau et la montagne. Salon spacieux avec foyer au gaz et coin télé. **550 000 \$** (21687788)
Jessica Brown & John Boudreau



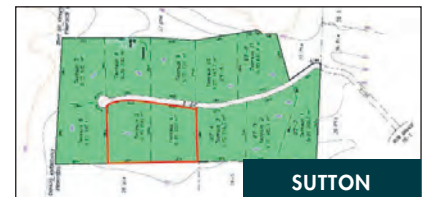
ABERCORN

Vous désirez être autonome et posséder votre propre entreprise? Cette boulangerie réputée et son magasin desservant une clientèle fidèle depuis plus de 30 ans pourraient être la réponse à votre question. Bâtiment principal : 2 000 pc situé sur un terrain 1/2 acre. (10304328) **John Boudreau**



ABERCORN

Construisez votre maison de rêve ou un petit développement ici! 102 ac. de forêt mixte avec chemin en accès privé. On y trouve en majorité du bois franc et des ruisseaux qui parsèment la propriété. **545 000 \$+taxes** (21158060)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Sur les flancs ouest du mont Sutton, beau terrain boisé de 10 acres sur un plateau jouxtant la frontière américaine. C'est ici que prend forme le projet d'une vie, votre rêve de nature et d'évasion. **175 000 \$ + taxes**
dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter



SUTTON

76 acres de terrain zoné blanc, idéal tant pour les investisseurs canadiens et étrangers. Résidez dans une région de ski et profitez de l'extérieur. Écoutez le bruit du ruisseau longeant votre propriété, trois étangs. Vue époustouflante!
dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter



SUTTON

6 acres de terrain boisé avec un camp rustique équipé de style canadien. Un étang idyllique en forêt complète la scène de cette retraite de montagne. Clairière préparée pour la construction d'une maison avec une vue des montagnes. **168 000 \$** (19544288)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Grand terrain de 15 acres boisé zoné résidentiel. Situé dans un endroit recherché à quelques minutes de la ville de Sutton. **150 000 \$ + taxes**. (11168647)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

5,8 acres tranquilles et privés! Vivez dans le confort de cette maison spacieuse en bois rond de cèdre, 4 càc, construite avec amour et attention. On y trouve un toit cathédrale, un passage et une mezzanine surplombant le salon, poêle à bois. **499 000 \$**
dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter



DUNHAM

Construite en 1816, cette magnifique maison loyaliste est sise sur un terrain d'un acre paysagé avec vues pastorales surplombant les monts Sutton et Jay Peak. Bien entretenue, prête à accueillir pour plusieurs années encore! **570 000 \$**
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



FRELIGHSBURG

L'enchantement, la magie! Beauté en pierres située à quelques minutes de la ville pittoresque de Frelighsburg et à 1 hr de Montréal, loin de la folie et de l'action. Propriété de 109 acres : un petit lac privé, 2 étangs, une grange, une maison d'invités. **1 475 000 \$**
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



LAC-BROME

Sur un chemin tranquille, avec frontage sur la rivière, espace baignable, plan à aire ouverte, plafonds de 9' au rdc, foyer en briques, planchers en pin partout, galerie grillagée, vérandas sur 3 côtés, jardins de vivaces, le tout sur 2,3 acres. Situé entre Sutton et Knowlton. **495 000 \$** **Lilian Sharko et Reginald Gauthier**



POTTON

Entre ciel et terre! Situé en retrait de la route pour profiter de la vue des montagnes et du terrain. Sur un terrain de 13 acres : la maison principale, un grand garage avec coin d'invités, un étang baignable limpide. Espaces de vie spacieux. **785 000 \$**
Lilian Sharko et Reginald Gauthier



Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY
Québec

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

EN PRIMEUR

375 000 \$

8, rue Olsen, Lac-Brome
Plain-pied avec accès lac Brome - MLS 28638646

EN PRIMEUR

449 000 \$

243, ch. de Bondville, Lac-Brome
Récemment rénovée. Accès lac Brome - MLS 22180565

EN PRIMEUR

769 000 \$

400, boul. de Bromont, Bromont
Magnifique propriété plus de 11 acres - MLS 23617263

EN PRIMEUR

995 000 \$

320, ch. d'Iron Hill, Lac-Brome
+ 11 acres, piscine, étang et grange - MLS 19087231

NOUVEAU PROJET ARBORESCENCE

À partir de 219 000 \$ +tx

Chemin des Diligences, Bromont
Condo ski-in / ski-out

EN PRIMEUR

474 900 \$

59, ch. des Cantons, Sutton
Demeure d'exception sur 2,5 acres - MLS 21611111

EN PRIMEUR

649 000 \$

2951, rue Principale, Dunham
Complètement rénovée - MLS 18687756

EN PRIMEUR

975 000 \$

54, ch. de la Baie-Rock Island, Lac-Brome
En bordure du lac Brome - MLS 15338992

EN PRIMEUR

349 000 \$

120, rue Eccles, Cowansville
Plain-pied près du parc Davignon - MLS 18397918

EN PRIMEUR

649 000 \$

10, rue du Sommet, Bromont
Magnifique contemporaine - MLS 25492535

VENDU

66, rue du Centre, Lac-Brome
Splendide domaine sur + 6 acres

EN PRIMEUR

1 495 000 \$

11-13, ch. d'Eccles Hill, Frelighsburg
220 acres avec lac privé - MLS 16395555

EN PRIMEUR

395 000 \$

120, rue des Cerfs, Cowansville
Spacieuse propriété, secteur paisible - MLS 15333505

EN PRIMEUR

975 000 \$

376, ch. Benoit, Sutton
Domaine + 146 acres - MLS 22252334

EN PRIMEUR

539 900 \$

373, rue Morgan, Sutton
B & B sur + 4 acres - MLS 11717571

EN PRIMEUR

974 900 \$

73, ch. de Dunham, Frelighsburg
Somptueuse demeure sur 54 acres - MLS 28216513

EN VEDETTE

1 395 000 \$

553-555, rue des Églises E., Abercorn
Vaste domaine privé de 45 acres. Piscine, terrain de tennis, maison d'invités. - MLS 14008174

EN VEDETTE

3 250 000 \$

272, Lakeside, Lac-Brome
Unique et prestigieux domaine. Résidence et maison d'invités sur 3,5 acres.

EN VEDETTE

3 250 000 \$

272, Lakeside, Lac-Brome
Unique et prestigieux domaine. Résidence et maison d'invités sur 3,5 acres.

EN VEDETTE

3 250 000 \$

272, Lakeside, Lac-Brome
Unique et prestigieux domaine. Résidence et maison d'invités sur 3,5 acres.

MARIE-PIERS BARSALOU Courtier immobilier agréé 450.577.0272

JOHANNE MEUNIER Courtier immobilier 514.926.5626

PAULE DUCHARME Courtier immobilier résidentiel 514.402.7643

SIMON-PIERRE VEILLETTE Courtier immobilier résidentiel et commercial 450.775.0504

BOBBY LEE BEAUBIEN Coordinatrice Courtier immobilier résidentiel 450.243.0808

BUREAU DES CANTONS-DE-L'EST
299, ch. Knowlton, Lac-Brome **JOE IVO**
SOTHEBYSREALTY.CA
Entreprise indépendante et autonome. Agence immobilière.



2 terrains de 10 ac. prêts à bâtir. Forêt mixte, topographie en pente douce, électricité sur place. 175 000 \$ (24883700 et 15269178)

Sylvie Careau 450.776.4511



Abercorn : Maison plain-pied, 3 càc, terrain de 19 530 pi.ca., belles vues du mont Sutton! Très abordable à 160 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Deux condos de quelques 300 pieds carrés. Unité de coin au dernier étage avec orientation sud-est 79 000 \$. Unité au 2^{ème} niveau donnant sur La Pinède, 74 000 \$. Accès au lac, salle pour remiser les vélos, rangement au s-s, etc. Vendeur motivé.

Sylvie Careau · Alexis Careau · Hermann Guérette



Excellent emplacement ! À distance de marche de la station de ski. Projet de rénovations dans secteur prestigieux.

Hermann Guérette 450.405.2106



Contemporaine de construction récente érigée sur 5.45 acres à flanc de montagne. Couchers de soleil spectaculaires et vues à couper le souffle vers le mont Pinacle. Garage intégré, plafonds hauts, cuisine exclusive. 695 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Cottage d'époque avec immense terrain bordé par la rivière et vues des monts Sutton. 3 ch. Garage/atelier détaché. 166 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Bijou clé en mains! Maison de campagne charmante perchée sur un promontoire dans un croissant tranquille. Vues des pistes en toutes saisons. Aménagement paysager digne de mention. Construction de qualité supérieure. Prix révisé 585 000 \$

Hermann Guérette · Alexis Careau · Sylvie Careau



À côté du télésiège! Soyez les premiers sur la piste. Magnifique maison jumelée de 4 chambres. Lumineuse, possibilité d'intergénérationnelle ou un revenu d'appoint. Toute meublée et équipée, abri d'auto et remise, grande terrasse. 329 000. \$

Sylvie Careau · Alexis Careau · Hermann Guérette



Adossé à la piste! Duplex 5 1/2 et 3 1/2 rénové. Foyers au bois, terrasse avec spa! 365 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Impeccable condo près du chalet principal. 3 chambres lav-séch., meublée et équipée. Meilleur rapport qualité-prix! 173 500 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Sutton : Vaste maison de campagne sur 5 ac., 6 ch., 4 sdb, idéal pour B & B ou intergénérationnelle. 389 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



UN BIJOU à Sutton! Résidence spacieuse impeccable, piscine creusée, garage double, 3 acres. Le ski, le village, tout à proximité. 740 000 \$

www.loishardacker.com



HILLSIDE BUILDING SITE 3.9 acres in a private domain of 11 home sites. Access to acres of nature reserve. \$109,000

Lois Hardacker 450 242-2000



MULTI-GÉNÉRATIONNELLE Beau PanAbode + app/studio, 3 garages. 4.7 acres entre Knowlton/West Brome. 295 000 \$

www.loishardacker.com



COZY 3-bedroom country home. Fireplace, solarium, separate garage, 7.5 acres. Quiet road just minutes to Mt Sutton. \$474,900

Lois Hardacker 450 242-2000



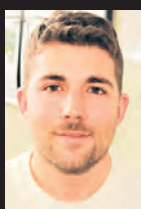
Potton - 4.2 acres, jolie maison de 3 càc avec sous-sol fini, à proximité du ski! Faites vite!! 249 000 \$ MLS 18103701

Suzanne Daigle 450.521.5991



SYLVIE CAREAU

450.776.4511
 www.sylviecareau.com



ALEXIS CAREAU

514.233.4632
 www.alexiscareau.com



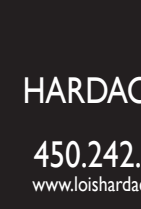
HERMANN GUÉRETTE

450.405.2106



SUZANNE DAIGLE

450.521.5991
 www.suzannedaigle.ca



LOIS HARDACKER

450.242.2000
 www.loishardacker.com

