LE TOUR

v 39•3
PRINTEMPS / SPRING 2022

SONDAGE DES LECTEURS
JOURNALLETOUR.COM

RÉBECCA BOURQUE
À LA UNE

gratuit
free

SUTTON
& RÉGION

ADVERTISER'S INDEX DES ANNONCEURS

Comme les entreprises doivent s'adapter constamment aux mesures sanitaires, nous vous conseillons fortement de les appeler ou de visiter leur site Internet ou leur page Facebook avant de vous déplacer.

Due to constantly changing sanitary measures, we strongly suggest you call businesses, or check their website or Facebook page before visiting.

ACTIVITÉS/ACTIVITIES
BMP sucré (au profit de l'hôpital) 12
Coop Gym Santé Sutton 24
École d'art de Sutton (printemps de l'architecture) 17
Emobilité (location scooters et vélos électriques) 11
Scène Davignon (spectacles à Cowansville) 13

ALIMENTATION/FOOD
Au Naturel (aliments naturels) 6
Boulangerie Abercorn Bakery 5
Canards Lac Brome (boutique gourmet) 10
Chez Matis Traiteur 19
Cuisinière de famille 7
Érablière Papy-Pierre 5
Ferme Selby Farm (viandes de pâturage) 5
La Goutte d'Or (épicerie zéro déchet) 6
La Rumeur Affamée de Sutton (épicerie fine) 9
La Valse des Pains (boulangerie artisanale) 2
Le Comptoir du marchand de thé 19
Les Jardins de la Colline 6
Miel Simon Riel 38
Round Top Bagels 25

Snöbol (comptoir à glaces, etc) 11
Vignoble du Ruisseau (repas cabane à sucre) 9

ART, MEUBLES & DESIGN
Art Composé (design intérieur) 15
Arts Sutton 20
Atelier-Bouffe 15
Camlen (meubles fabriqués ici) 35
Fontana & Dames (design intérieur) 32
Havre Distorsionné (couture, artisanat, etc) 25
Le Local Design (studio design et architecture) 16
Maison Abercorn (Guy Gibeault, designer) 21
Maison Bergeron (objets remarquables et antiquités) 27
Théberge design (objets, meubles, etc) 20
Vert Partout (objets, déco) 24

BOUTIQUES VÊTEMENTS ETC
Domaine Dorchamps (linge de maison, etc) 14
Escapade (chaussures, etc) 18
Laine & Lin 18
Nath'Elle (vêtements pour femmes de toutes tailles) 2
Urbaine des Champs (designers québécois et plus) 19

COMMUNAUTAIRE
Club FADOQ Les Deux Monts 36
Corporation de développement économique de Sutton 22
Fondation de l'Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins 12
Place aux Jeunes 12

CONSTRUCTION
DGE Électrique (maître électricien) 10
GPS Construction 10
Plomberie Goyer 34

FLEURS ET SEMENCES/FLOWERS AND SEEDS
Fleurissima (créations florales) 12
Le Noyau / Zombie seedz (semences) 3

IMMOBILIER/REAL ESTATE
Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton) 32
Coldbrook 36
Jessica Brown (Coldbrook) 33
Johanne Bourgoin (Royal Lepage) 38
John Boudreau (Coldbrook) 34
Nadja-Maria Daveluy (Remax) 35
Pierre Seynett (Remax) 34
Remax Lac-Brome 39
Royal LePage Au Sommet 40
Sébastien Kaempf (Remax) 32
Sotheby's International (groupe Barsalou-Meunier) 37
Steven Peluso (Sutton Immobilier) 35
Todd Chabot (Remax) 32

PAYSAGEMENT/LANDSCAPING
GraminiForme (paysagiste, consultante horticole) 3
La Roche Posée (réalisation de jardins de A à Z) 20
NaturEden 18
Patrice Berthiaume (abattage manuel) 3
Plantation des frontières (excavation, plantation, etc) 23

POLITIQUE
Isabelle Charest, dép. provinciale de Brome-Missisquoi 26
Pascale St-Onge, députée fédérale Brome-Missisquoi 27
Ville de Sutton 22

PROFESSIONS/PROFESSIONALS
Annie Racicot (CPA) 13
Atelier Johanne Béland (architecte) 13
EBA Architectes 23
École de coupe et couture Zig-Zag 21
For.Éco (ingénieur forestier) 31
Isabelle Garneau, notaire 29
Langelier Assurances 31
Lavin Gosselin Avocats Médiateurs 4
Marc Amendola (Financière Banque Nationale) 24
Migué et Fournier Arpenteurs 33
MNP Services comptabilité, consultation, fiscalité 23
Mont Minou (auberge pour chats) 22
Patrick Turner (design & architecture) 23
Paul Santerre (bois de chauffage) 32
Thierry Jutras-Aswad (éducateur canin) 22
Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif) 21

RESTAURANTS
Aux 2 Clochers 5
Kokkaku Ramen (ramen, poké, saké) 7
Mollies 7
Pub Mocador 7
Tartinizza 7

RESTAURANTS AVEC HÉBERGEMENT/WITH LODGING
Auberge des trois érables 7
Auberge Sutton Brouërie 8
Auberge West Brome 8
Le Pleasant Hôtel & Café 7

SOINS/CARE
Concept Touche Finale (manucure, pédicure) 27
Nolwenn Falquet (chiropraticienne) 22
Oneka (produits pour le corps) 5
Pharmacie Brunet Samuel Desjardins Inc. 26
Santé Dentaire Lac-Brome (Dr Julie Tremblay) 28
Sport Physio Plus Inc. (clinique de physiothérapie) 25
Vétérinaires Mountainview 22

VÉHICULES/VEHICLES
André Marois & Fils (débosselage, peinture) 33
Auto-Place (entretien, pneus) 33
Groupe Guy St-Louis concessionnaires 30
Mécaniciens Famille Morse (entretien) 33

UN PAYSAGE CHANGEANT

En couverture, Rébecca Bourque a immortalisé en peinture les deux ormes du chemin Jordan avant que la Ville de Sutton n'annonce l'abattage de l'arbre au sud, atteint d'une maladie de l'orme

Un rappel que le paysage de nos vies est éphémère. Toutes les certitudes que nous croyons immuables et sur lesquelles nous nous appuyons machinalement chaque jour peuvent, du jour au lendemain, disparaître ou se transformer. Dans les dernières années, la pandémie a bousculé de nombreux repères dans nos vies. Et engendré beaucoup de deuils, petits et grands. Perte d'un être cher, perte d'emploi, cessation de soins, des activités sociales, sportives et culturelles, etc.

Plusieurs paramètres influent sur la façon dont le deuil est vécu, notamment les ressources et le réseau de soutien auxquels les personnes endeuillées ont accès. À l'heure où les mesures sanitaires sont levées une à une au grand soulagement de tous, il est temps de resserrer les mailles du filet au lieu de laisser les différences d'opinions les distendre. Nous avons tous eu notre lot de deuils dans les dernières années et nous avons maintenant le choix de nous concentrer sur ce qui nous rassemble au lieu de ce qui nous divise.

En matière d'entraide, une belle histoire vous est racontée à la page 20. En août dernier, l'atelier des céramistes Sara Mills et de Michel Viala de l'Atelier Pluriel Singulier à Pigeon Hill, a été rasé par les flammes. Face à une telle perte, l'élan de solidarité, la bienveillance des amis, voisins et même de purs inconnus ont fait toute la différence !

Au-delà des individus, les commerces et les organismes tels que les restaurants et les salles de spectacle ont aussi besoin de notre solidarité. Dans ce numéro, vous retrouverez plusieurs rendez-vous culturels, mais lorsque nous mettions le journal sous presse, il restait des dates à confirmer pour le calendrier. Nous vous invitons donc à consulter notre page Facebook et notre site régulièrement afin de vous garder au courant.

Aussi cet automne, *Le Tour* entamera sa 40e année d'existence. Nous profitons de l'occasion pour sonder nos lecteurs afin d'actualiser nos contenus. Votre participation est importante ! C'est elle qui nous propulse vers l'avant et qui nous permet de mieux nous intégrer au paysage toujours changeant de notre communauté !

Merci d'être là et de nous lire !

GENEVIÈVE HÉBERT

A CHANGING LANDSCAPE

On the cover, Rébecca Bourque immortalized the two majestic elms on Jordan Road before the Town of Sutton announced that the tree on the south side, sick as it was with Dutch elm disease, would be cut down.

A reminder that our lives' landscapes can change from one day to the next. Without warning, the certainties that we routinely rely on every day can vanish or be altered. In the last two years, the pandemic has shaken up our bearings and occasioned bereavement, great and small – the loss of a loved one, of a job, of proper healthcare treatments, of social, sports and cultural activities and so on.

Many things can ease our mourning phases. Access to resources and a social network that offer support can make a huge difference. As the government lifts sanitary measures one by one, to everyone's great relief, it is time to tighten the mesh of our networks instead of letting differences of opinion enlarge the gaps. We now have the choice to concentrate on what brings us together rather than what divides us.

In this line of thought, a beautiful story of mutual aid happened to the Pigeon Hill ceramists Sara Mills and Michel Viala. Last August, their ceramic workshop and everything in it went up in flames. There was an outpouring of solidarity. Friends set up social funding and gave a hand with the cleaning of the site and the rebuilding. Even total strangers chipped in!

Beyond individuals, businesses and organizations such as restaurants and cultural venues also lost their bearings and now need our support. In this edition, you will find many events but no actual calendar as dates were still being confirmed when the paper went to press. So, we invite you to consult our Facebook page and our site regularly for updates.

This fall, *Le Tour* will start its 40th year of service. For the occasion, we have created a survey for our readers to answer. Your opinion is important! It permits us to move forward and adapt to an ever-changing landscape.

We are forever grateful for your support!

GENEVIÈVE HÉBERT

Couverture :
Rébecca Bourque, *Chemin Jordan*, 2020,
acrylique sur bois 30 x 36 po. Photo : Suzanne Lemay.

SOMMAIRE

UN BIEN GRAND RISQUE 4
RECOGNIZING BIRD SONGS: WARBLERS 5
AU NATUREL A 50 ANS... ET APRÈS ? 6
UNE CHAMPIONNE DU MONDE À SUTTON 8
PLEIN AIR SUTTON : DU SKI AU VÉLO 9
PATROUILLEURS AU MONT SUTTON 10
LA MARCHE AU PARC SUTTON 11
LA BOTANIQUE COCKTAIL 12
LA SUTTONNAISE DU VIN 13
FAITES DU BRUIT POUR SUTTON ENCORE ! 15
L'ARTISTE À LA UNE : RÉBECCA BOURQUE 16
DUNHAM : AU CENTRE D'ART DE CE PRINTEMPS 18
ARTS SUTTON 19
SOLIDAIRE DE PLURIEL SINGULIER 20
SONDAGE **LE TOUR** 21
EN MAI, LAISSEZ POUSSER ! 22
LES COCAGNES 23
DU PAIN ET DES JEUX 24
FANS DE JEUX DE SOCIÉTÉ ? 24
CANADIAN BEESEAL ET BARBIER MEL'S 25
TWO HUMANS, AGENCE WEB 26
LES SENTIERS ILLUMINÉS D'HIVER ET LES OISEAUX 27
VIEILLIR À ABERCORN 28
LA MAISON GILLES-CARLES S'AGRANDIT ! 28
LE THUYA, ARBRE DE VIE 29
BLUE YONDER 31
DOOR CLOSES? A NEW GEAR MIGHT BE NEEDED 32
LE CARNET DE LA FEMME 33
CONNECTED 34
PERCY & POM 35
LA GRILLE DU TOUR 36
NEW MEMBERS WELCOME! 38

LE TOUR

Éditrice et rédactrice en chef : **Geneviève Hébert**

Collaboration
Claude Boucher, Jason Campbell, Andrée Cantin, Maguy Carpentier, Marc Chapleau, Sarah Cobb, Conservation de la Nature, Andrea Conway, Micheline Côté, Heather A. Darch, Alexandre Hamel-Lesieur, Geneviève Hébert, Daniel Laguitton, Justin Larivière, Suzanne Lemay, Marianne Lévesque, Denise Ligneaut, Mariah McKenney, Claude Montour, Jeanne Morazain, Francis Parisien, Suzanne Pellerin, Andrée Pelletier, Delphine Piperni, Alexandra Racine, Nathalie Rivard, Annie Rouleau, Jennifer Rowntree, Jean-François Trudel

Administration **Geneviève Hébert**
Correctrices d'épreuves
Geneviève Hébert, Sandra Prévost
Vente publicitaire **Geneviève Hébert**
Production graphique **Mathilde Hébert**
Impression **Transcontinental**

Publié par 9315-5513 Québec inc.
C.P. 810, Sutton QC J0E 2K0 450 204-6219
info@journalletour.com | journalletour.com
Abonnement annuel / yearly subscription
20 $ + txs pour 4 numéros expédiés par la poste

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

PEFC
PEFC/01-31-106

UN BIEN GRAND RISQUE

Dans les dernières pages d'un petit ouvrage intitulé *La place de l'homme dans la nature* signé en 1949 par Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), une petite phrase sibylline m'a interpellé : « Par nature et dans tous les cas, synthèse implique risques ». L'avenir de l'humanité est en effet en jeu dans cette affirmation.

La « synthèse » évoquée dans cette affirmation d'un risque est la « cristallisation » de diverses formes de vie dont l'apparition semble contredire le principe de désordre croissant dans l'univers, la fameuse « entropie » des scientifiques.

Qui dit désordre croissant, dit donc aussi ordre préalable plus grand. Dans le cas de l'univers, l'ordre primordial est aujourd'hui décrit par la science comme une sorte d'œuf cosmique dont l'éclosion aussi mystérieuse que violente est appelée le « Big Bang ».

Le souffle de cette explosion continue de se propager sous la forme d'un univers en expansion où se condense néanmoins une sorte de neige cosmique dont les plus gros cristaux sont les galaxies, les plus petits les atomes et les molécules et, à notre échelle, les minéraux, les végétaux, les souris et les hommes. Cette « cristallisation » contredit le principe de désordre croissant avant de subir à son tour « des ans l'irréparable outrage ». Aucune créature, humains compris, n'échappe à la loi d'entropie résumée par la trilogie « la vie, l'amour, la mort ».

Évoquant une synthèse plus mystérieuse encore, Teilhard affirme que « le centre extrême de chacun de nous ne se trouve pas au terme d'une trajectoire solitaire et divergente, mais coïncide (sans se confondre) avec le point de confluence d'une Multitude humaine tendue, réfléchie, et unanimisée librement sur elle-même. » Il nomme « point Oméga » ce foyer de convergence ultime de la matière qui, après avoir été d'abord minérale, puis végétale et animale, tendrait vers une conscience cosmique investie de manière privilégiée dans la faculté de réflexion de l'homo sapiens. Cette convergence conduirait, au-delà de la biosphère, à la « noosphère » (du grec *Noos*, la conscience), c'est-à-dire à une sphère de conscience.

Devant la symétrie du point Alpha représenté par l'œuf cosmique et du point Oméga vers lequel converge la noosphère, Teilhard s'exclame : « Spectacle bien remarquable, certes, que celui d'un Univers fusiforme, fermé aux deux bouts (en arrière et en avant) par deux sommets de nature inverse ! »

L'enthousiasme du paléontologue futuriste qu'était Teilhard de Chardin est toutefois assorti d'un avertissement : « Lancés, comme nous le sommes, en direction d'un objectif précis dans l'avenir, quelles garanties avons-nous d'arriver au but ? [...] Autrement dit, l'Univers se concentre-t-il par en haut avec autant de sécurité et d'infaillibilité qu'il « s'entropise » par le bas ? »

Sa réponse est catégorique : « Non, répondent les faits. Par nature et dans tous les cas, synthèse implique risques. Vie est moins sûre que Mort. C'est donc une chose que la Terre, par sa pression, nous mette au moule de quelque ultra-hominisation, et autre chose que cette ultra-hominisation aboutisse. Car pour que, en nous et par nous, l'évolution planétaire de la Conscience arrive à terme, deux séries ou espèces de conditions, – les unes externes, les autres internes –, sont nécessaires, dont aucune n'est absolument garantie par la marche du temps. »

Les conditions externes sont la disponibilité de réserves suffisantes de temps, de matériaux alimentaires et industriels et de substance cérébrale pour nourrir le germe de la noosphère. Les conditions internes sont liées à la manière dont nous faisons usage de nos facultés et mettent non seulement en jeu un savoir-faire « assez habile pour éviter les diverses formes de pièges et d'impasses (mécanisation politico-sociale, blocage administratif, surpopulation, contre-sélections...) semés sur la route d'un vaste ensemble en voie de totalisation », mais aussi un vouloir-faire « assez ferme pour ne reculer devant aucun ennui, aucun découragement, aucune peur en chemin ».

En 1949, Teilhard de Chardin était résolument optimiste par rapport à ces deux types de conditions. Quarante ans plus tard, Thomas Berry (1914-2009), directeur pendant une dizaine d'années de l'Association américaine Teilhard de Chardin dont il avait été un des fondateurs (avec notamment l'écologiste québécois Pierre Dansereau), était déjà moins optimiste dans *Le rêve de la Terre* (en français chez Novalis en 2021).

Pour ce qui est des conditions externes, les ressources longtemps considérées inépuisables risquent, on le sait aujourd'hui, de manquer, soumises comme elles le sont à une consommation irréfléchie qui épuise aussi bien les ressources minérales et végétales que la biosphère en proie à la sixième extinction de masse et aux pandémies dévastatrices favorisées par des systèmes immunitaires compromis dans les élevages surpeuplés : vache folle, peste porcine, grippe aviaire, anémie infectieuse du poisson d'élevage, covid, etc.

Le succès est encore moins certain par rapport aux conditions internes : notre envoûtement pour les créations du monde industriel et l'aveuglement qui en résulte faussent notre jugement. L'attachement du toxicomane et de l'alcoolique à une substance chimique est, on le sait, si fort qu'il perdra souvent sa santé, sa réputation, son emploi, sa famille et jusque sa vie plutôt que de lâcher prise de sa dépendance. L'homme des sociétés industrielles et post-industrielles est lui aussi un drogué qui s'ignore et il est à craindre que seule une crise majeure bien au-delà de ce que l'humanité a connu jusqu'ici pourrait mettre fin au matérialisme qui est en train de nous détruire.

Le dernier mot revient à Teilhard de Chardin : « Si, avant que l'humanité n'arrive à maturation, la planète devenait inhabitable ; si prématurément le pain venait à y manquer, ou les métaux nécessaires, – ou ce qui serait bien plus grave encore, la quantité ou la qualité de substance cérébrale requise pour emmagasiner, transmettre et accroître la somme de connaissances et d'aspirations formant à chaque instant le germe collectif de la Noosphère : – alors, évidemment, ce serait le raté de la Vie sur Terre ; et l'effort du Monde pour se centrer jusqu'au bout n'aurait plus qu'à se tenter ailleurs, en quelque autre point des cieux. »

Le risque est en effet bien grand.

DANIEL LAGUITTON
Abercorn

RECOGNIZING BIRD SONGS: WARBLERS

Hearing birds singing as they return to nest in spring is a thrill. Their voices suggest a lightness that contrasts with the cold, hardship of winter. Every spring I look forward to hearing the first warbler of the season.

Warblers, *paruline* in French, are a group of birds that are a particular joy to hear and see. They are often referred to as jewels; they are small, delicate and display brilliantly coloured plumage. Their quick movements convey a fleeting quality that makes them hard to track with binoculars. Warblers occur only in the Americas, nesting in northern areas where there is an explosion of insects to eat in spring. In fall they migrate at night in mixed flocks to Central America, the Caribbean and South America.

There are fifty-three warbler species, thirty of which have been observed in Brome-Missisquoi. Each can be recognized by their unique song even without seeing them. The common yellowthroat is often the first that I hear in spring. It has a characteristic black mask for which it is named *paruline masquée* in French. It sings its "whichity-whichity-whichity" song often from a low perch among long grasses.

A good way to start observing is to learn to recognise warblers that are common in your surroundings. The chestnut-sided warbler can be observed in disturbed habitats, forests with young trees and roadsides. His song seems to say "pleased, pleased, pleased to meetcha" which is similar to the yellow warbler's song that sounds like "sweet, sweet, sweet, sweeter-than-sweet."

If you live in a wooded area, start by learning the songs of the ovenbird, black-throated blue warbler and black-throated green warbler. These are some of the most common warblers in the forests of our area. If in an area with many coniferous trees, learn the high-pitched song of the blackburnian warbler. You will be rewarded by spotting the blackburnian's striking bright orange and black plumage as it sings from the treetops.

Learning warbler songs can be done by listening to their songs on the internet or with a birding app on your mobile device. You can join a group to observe birds which helps to learn their songs and to improve your skills at spotting and recognizing birds in their natural habitat. Here are the bilingual birding walks that I guide Saturday mornings in the spring in Sutton. You are welcome to join us!

JASON CAMPBELL

RANDO AUX OISEAUX / BIRDING HIKES (ACTIVITÉ BILINGUE À SUTTON)

30 avril	de 7 h à 10 h	Stationnement Club de Curling – 26, rue Pleasant
7 mai	de 7 h à 10 h	Stationnement Club de Curling – 26, rue Pleasant
14 mai	de 7 h à 10 h	Hôtel Horizon (stationnement en bas à gauche) – 297, ch. Maple
15 mai	de 9 h à 21 h	Stationnement Club de Curling – 26, rue Pleasant
21 mai	de 7 h à 10 h	PENS poste d'accueil - 900, ch. Réal
28 mai	de 7 h à 10 h	Stationnement Club de Curling – 26, rue Pleasant
4 juin	de 7 h à 10 h	Hôtel Horizon (stationnement en bas à gauche) – 297, ch. Maple
11 juin	de 7 h à 10 h	PENS poste d'accueil – 900, ch. Réal
18 juin	de 7 h à 10 h	Stationnement Club de Curling – 26, rue Pleasant

Ces randonnées bilingues sont destinées à tous les niveaux d'amateurs d'oiseaux ! Apportez des jumelles et joignez-vous à nous pour observer les oiseaux à leur période la plus active de l'année ! Dons volontaires (suggestion de 15 $ par personne). Un abonnement ou un accès quotidien sont nécessaires pour les randos dans les sentiers du PENS. Réservez votre place à info@parcsutton.com ou 514-266-9229.

L'Érablière Papy-Pierre
Boutique
Produits de l'Érable
Beurre d'érable, sirop en bouteille ou en canette, du vendredi au dimanche.
1001, Route 139 Nord, Sutton, (450) 538-4046

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

Ferme Selby Farm 2013
Porc rustique au pâturage
Pastured heritage pork
Boutique à la ferme :
samedi et dimanche
12 h à 17 h
1332 ch Hudon
Dunham, Qc J0E 1M0
fermeselbyfarm.com

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT
Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Terrasse sur la rivière
2, rue de l'Église
Frelighsburg, Qc, J0J 1C0
Tél: (450) 298-5086
"André et Martine"

ONEKA®
NOUVEAU
TRAITEMENT CHEVEUX BOTANIQUE
FAMILY OWNED ENTREPRISE FAMILIALE
Élaboré à partir de vinaigre de cidre non-pasteurisé biologique et de plantes certifiées biologiques récoltées à la main sur notre ferme à Frelighsburg.
• Revitalise les cheveux ternes en leur apportant corps et brillance.
• Démêle doucement et réduit les frisottis.
• Élimine les résidus et exfolie doucement le cuir chevelu.
• Apporte un soulagement aux affectations du cuir chevelu.
• Fortifie les follicules et équilibre le PH.
Disponible à notre boutique - 23 rue Principale, Frelighsburg, Québec, J0J 1C0

AU NATUREL A 50 ANS... ET APRÈS ?

En 2022, *Au Naturel*, petit magasin d'aliments biologiques et de produits naturels situé au 1, rue Principale Nord, à Sutton, célèbre ses 50 ans de service ininterrompu à la population de la région. C'est en effet en 1972 que Connie Krosney et Ken Norris, initialement de la région de New York, sont arrivés à Sutton après un long détour par la Californie et la Colombie-Britannique, et ont ouvert le commerce d'alimentation naturelle qu'ils ont alors appelé *Natural Food Stuffs*. Presque deux ans plus tard, Ed Markus (alias Dasarath), en devint propriétaire ainsi que d'un service de commandes postales (*Good Buddies*) desservant tout le Canada et, en particulier, les chantiers de la Baie James. Fin 1982, Carolyn et John Boudreau, Katja Alajoki et Geoffrey Freemantle prirent la succession pendant cinq ans sous l'appellation *Au Naturel* et passèrent à leur tour le relai, en 1987, à Patricia Kelly et à Gerry Williams. C'est en 1995 que nous, c'est-à-dire Nicole et Daniel, avons pris la relève.

Ouvert à une époque où ce type de magasins était avant-gardiste et marginal, *Au Naturel* est un des rares commerces indépendants du secteur de l'alimentation biologique au Québec encore actifs après un demi-siècle d'opération.

Notre conception holiste de la santé repose sur une alimentation saine produite selon des méthodes qui respectent les écosystèmes et distribuée dans un contexte de simplicité volontaire et de convivialité qui contribue à la vitalité socioculturelle du cœur du village. Dans un article intitulé *Ce que commerce veut dire* (Communication & Langages, 2003, N° 38, pp. 89-103), Jean-Pierre Sélic résume ce que nous entendons par « commerce » lorsqu'il écrit : « Le commerce est un échange qui ne satisfait pas seulement un besoin matériel mais qui entre, en étant accompli, dans l'économie symbolique des rapports humains en procurant satisfaction et plaisir à celui qui a participé au jeu de l'échange. ». Depuis 27 ans, nous avons tenu à faire du magasin un lieu où se conjugue quotidiennement l'expression « être de bon commerce ».

Mais le temps passe et, lorsque nous nous retournons sur le chemin parcouru depuis le jour de novembre 1995 où nous avons pris en main les destinées du magasin, il nous semble de plus en plus clair que nous y avons accompli ce que nous souhaitions accomplir, donné ce que nous avions à donner et reçu ce que nous avions à recevoir. Nous ne comptons plus les jeunes mamans qui venaient au magasin chercher conseil à l'occasion de la naissance de leur premier bébé et qui sont aujourd'hui d'affectueuses grand-mères. Le temps est venu de confier

aux générations suivantes la mission que nous avons poursuivie pendant plus d'un quart de siècle. L'année 2022 sera notre dernière année derrière le vieux comptoir en bois qui a vu tant de visages et entendu tant de partages touchants et authentiques.

Le scénario idéal serait de voir monter du sein de la communauté un projet solide et viable assurant la continuité du « commerce » au sens décrit ci-dessus, en s'assurant de disposer des compétences requises en alimentation biologique et en pharmacopée alternative pour en poursuivre la mission.

Nous invitons donc ceux et celles qu'un tel projet pourrait intéresser à saisir l'occasion pour mettre sur pied sans tarder un plan réaliste et concret comprenant l'acquisition du commerce et du bâtiment patrimonial où il est situé, et à nous le présenter avant que nous tirions notre révérence. La spéculation immobilière ne saurait être la motivation principale d'un tel projet qui vise avant tout à assurer la poursuite d'une mission communautaire.

Quel bonheur ce serait de pouvoir confier l'avenir du magasin à une équipe animée par des valeurs semblables à celles que nous avons privilégiées pendant toutes ces années !

Pour conclure, nous tenons à remercier les fidèles et sympathiques clientes et clients qui nous ont permis de les saluer par leur prénom lorsqu'ils franchissaient la porte jaune du magasin et de participer à la qualité de leur santé au quotidien. Merci aussi à tous ceux et celles qui, avant nous, ont assuré la pérennité de ce « commerce » qui nourrit les corps et les âmes. Puisse le printemps de ce cinquantième anniversaire voir *Au Naturel* entrer gracieusement dans une continuité joyeuse et prospère.

NICOLE BERNARD ET DANIEL LAGUITTON
Au Naturel, Sutton

KOKKAKU RAMEN

19b, Rue Principale N, Sutton
Tel: 450-600-3137
SMS: 416-627-6634

OUVERT
du Mercredi au Samedi

RAMEN - POKÉ - SAKÉ

10 ans déjà !

Pas le temps de cuisiner ?

Cuisinière de famille prépare pour vous chez vous des repas adaptés aux besoins et aux goûts particuliers de votre famille

cuisinieredefamille.com
cuisinière de famille

Mollies

café - dinette - buvette

lundi	7h - 17h
mardi	7h - 17h
mercredi	fermé
jeudi	7h - 21h
vendredi	7h - 21h
samedi	7h - 21h
dimanche	7h - 17h

buvette
à boire et à manger

ouvert
jeudi-vendredi-samedi
jusqu'à 21h

9 rue principale
sutton, qc
450-538-1777

Auberge des trois érables
B&B
auberge des trois erables.com

Restaurant

Maintenant ouvert les jeudi, vendredi, samedi et dimanche soirs sur réservation.
450 248-3715

Apportez votre vin

192, chemin des Érables, Saint-Armand

Un bâtiment au cœur de la vie de Sutton depuis 1837

PUB MOCADOR
SUTTON, QC

Table de billard et menu style *pub* !

Découvrez la cour arrière, intime et chaleureuse !

Jeudis Open mike !

17, rue Principale Nord, SUTTON 450.538.2426
Check out Google Map for a virtual tour of the place!

Le Pleasant
Hôtel & Café

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

UNE CHAMPIONNE DU MONDE À SUTTON

Notre village est rempli de personnages fascinants et l'un d'entre eux est certainement Carolyne Guay, maintenant championne du monde à la course X-TERRA ! En décembre dernier à Hawaï, elle remportait ce titre dans la catégorie d'âge 30-34 ans à ce triathlon « hors sentier » où les participants enchaînent 1,5 km de nage en océan, 32 km de vélo de montagne et 11 km de course en sentier.

Carolyne Guay

Comment une fille originaire de Roberval au Lac St-Jean en arrive là ? Ça commence avec une sœur triathlète et des amis qui l'invitent à participer à une course X-TERRA à Bromont en 2018. Sans entraînement préalable, elle réalise une bonne performance qui lui vaut une entrée gratuite au championnat l'année suivante. C'est la piqûre !

Pour l'édition 2019, elle engage un préparateur physique et s'entraîne entre 12 et 15 heures par semaine. En même temps, son copain accepte un contrat en Estrie, région avec laquelle elle tombe en amour. Titulaire d'une maîtrise en physiothérapie, elle travaille d'abord en clinique à Bromont, puis s'installe à Sutton afin d'y ouvrir sa propre entreprise, la clinique Peak Physio au 28A Principale Sud. En plus d'y prodiguer des soins reliés aux sports en général, elle se spécialise en analyse de course, en positionnement sur vélo, ainsi que dans les traitements de commotions cérébrales et d'étourdissements vestibulaires.

Pour le triathlon de 2019, elle maximise son entraînement en natation, sa faiblesse parmi les trois disciplines, tout en participant à des épreuves de vélo de montagne, son point fort. Selon elle, c'est son grand avantage puisque le vélo représente le plus long parcours lors des compétitions. Les efforts portent fruit et elle remporte le championnat québécois de triathlon hors sentier. Étant la première femme toutes catégories confondues à franchir la ligne d'arrivée, cette victoire lui donne accès au championnat du monde.

Avec les saisons, il n'est pas facile de s'entraîner à l'année au Québec, spécialement en natation et en vélo. Et encore moins en temps de Covid. Carolyne réussit malgré tout avec l'aide d'amis qui lui prêtent leur piscine et lui donnent un droit de passage sur leur terrain pour y faire du fatbike. Elle réussit donc à se garder assez en forme pour se rendre à Mauï et remporter le titre de championne du monde.

Si elle a des plans pour la suite ? Évidemment ! Elle prévoit défendre son titre l'an prochain, mais dans la catégorie pro/élite. Puisque les courses et tout ce que ça implique (entraîneurs, équipements, voyages, hôtels, inscriptions, etc.) ne sont pas gratuits, cette catégorie lui permettra d'accéder à des bourses et ainsi donner plus de

visibilité à ses quelques commanditaires qu'elle tient d'ailleurs à remercier ici chaleureusement. D'ailleurs, avis à tous, elle se cherche déjà de nouveaux partenaires pour l'an prochain ! Vous pouvez visionner la vidéo qui résume son voyage à Mauï à www.facebook.com/carolyne.guay.90.

Bravo Carolyne pour cet exploit hors du commun et bonne chance pour la suite !

JEAN-FRANÇOIS TRUDEL

PLEIN AIR SUTTON
DU SKI AU VÉLO

Le Grand défi Pierre Lavoie.
© Alexandra Racine

Pour la saison hivernale 2022 à Plein air Sutton, nous avons créé un réseau de ski nordique, ou ski de fond hors-piste, en ouvrant 5 km de sentiers. Notre parcours de ski nordique, dans la piste no 10, pimente les sorties de ski de fond des plus avancés, à la recherche de sensations fortes et d'une immersion totale en nature.

D'ici le printemps, l'offre de ski de fond et de randonnée d'hiver tient toujours avec le service de location de crampons, raquettes et « kits » de ski de fond. De plus, grâce au projet du Défi Pierre-Lavoie, la location de ski de fond, ainsi que l'accès aux sentiers sont gratuits pour tous les jeunes de 12 ans et moins.

À noter que le passeport vaccinal n'est pas obligatoire pour accéder à nos réseaux de ski de fond et de randonnée pédestre. Le plein air est ouvert à tous !

LA SAISON DE VÉLO DE MONTAGNE À VENIR

La saison de vélo de montagne 2022 s'annonce prometteuse puisque le sport gagne en popularité ces dernières années. L'équipe de Plein Air Sutton travaille déjà à planifier l'amélioration des sentiers et de la signalisation. Toujours situé dans la forêt centenaire sur le massif des monts Sutton, le réseau de vélo de montagne offre des sentiers pour tous : cross-country, enduro, *double track* et *single track*.

Encore cette année, l'accueil, le stationnement, la billetterie, le départ des sentiers, les services et la location de vélos, se feront à la Boutique Expérience Sutton au 671 rue Maple, de 10 h à 16 h, tous les jours. Restez à l'affût pour l'ouverture de la saison : www.montsutton.com.

MICHELINE CÔTÉ ET ALEXANDRA RACINE, pour PLEINAIRSUTTON/MTB

PATROUILLEURS AU MONT SUTTON

Dès l'ouverture de la station de ski en 1960, une équipe de patrouilleurs a été mise en place afin de s'assurer que les accès, les remontées et les pistes soient sécuritaires pour les utilisateurs. De plus, si malencontreusement ils se blessaient, les patrouilleurs étaient là pour les réconforter, en prendre soin et les ramener sécuritairement à la base de la montagne.

Malgré le fait que le rôle du patrouilleur ait quelque peu changé au fil des ans, que les techniques en premiers soins et que les équipements se soient modernisés, il y a une chose qui n'a pas changé au sein de la Patrouille de ski du Mont SUTTON : l'esprit d'équipe à toute épreuve qui permet des interventions rapides et efficaces, le tout entremêlé d'une franche camaraderie et d'une passion des sports de glisse qui ne fléchit pas, saison après saison.

Cet esprit de camaraderie et ce désir de donner au suivant est si fort au sein de la patrouille du Mont SUTTON, qu'il n'est pas rare de retrouver parmi ses membres des patrouilleurs ayant plus de 15, 25 voire 30 années de service. Nous avons l'heureux privilège de pouvoir compter sur trois patrouilleurs, maintenant membres honorifiques de la Patrouille du Mont SUTTON, qui ont marqué le développement de celle-ci. En l'occurrence, nous pouvons penser à messieurs Lawrence Fortier, Denis Bouvier et Louis-René Allard qui ont respectivement 54, 51 et 44 années de services au sein de la patrouille.

La patrouille du Mont SUTTON compte au-delà de 80 patrouilleurs dévoués, qu'ils soient bénévoles ou employés à temps plein. Ils ont une expérience de vie très différente les uns des autres ; avocat, ébéniste, enseignant, paysagiste, plombier, poissonnier, médecin, vendeur, etc. Malgré des expériences de vie différentes, tous sont unis pour une seule et même cause : celle de prendre soin de son prochain et de lui prodiguer les meilleurs soins préhospitaliers qui soient. Cette unité, ainsi que prendre soin d'autrui comme prémisse de base, fortifie un esprit de camaraderie hors du commun.

Beau temps, mauvais temps, les patrouilleurs veillent à la sécurité en montagne. Ils sont toujours aux aguets pour venir en aide aux skieurs et planchistes. Avant même le lancement de la saison et bien évidemment pendant celle-ci, ils s'assurent que la signalisation soit bien mise en place et que les conditions soient sécuritaires pour le plaisir de tous.

Au Mont SUTTON, tous les patrouilleurs sont rigoureusement formés pour répondre à toutes situations, que ce soit pour un simple conseil de sécurité ou en cas d'intervention majeure. Saison après saison, ils doivent se requalifier et s'assurer de mettre à niveau leurs connaissances en premiers soins. La formation reçue doit être reconnue par les instances gouvernementales. En ce sens, la patrouille applique des techniques reconnues et dictées par l'Institut national de secourisme du Québec (INSQ), un organisme agréé pour la formation des secouristes en ski alpin.

Justin Larivière, en haut de la Sutton-Ik © Jean-Sébastien Audy

À titre de bénévole ou employé, les avantages d'être patrouilleur sont : la passe de ski gratuite, le choix entre un perdiem ou un rabais sur la passe du conjoint ou d'un enfant résident à la même adresse, des rabais à la cafétéria et à la boutique expérience Sutton, ainsi qu'à l'école de ski.

En cette 62e saison de ski, c'est avec cette même fébrilité positive que j'anticipe une autre année de plaisir et de passion avec mes confrères et consœurs de la patrouille du Mont SUTTON !

À toutes et à tous, en mon nom et en celui des patrouilleuses et patrouilleurs du Mont SUTTON, nous vous souhaitons une fin de saison en toute sécurité ! En cas de besoin, n'hésitez pas à faire signe aux personnes vêtues de manteaux rouges ornés de croix blanches.

Bonne saison de glisse à tous !

JUSTIN LARIVIÈRE

Les gens intéressés à intégrer la patrouille pour la saison 2022-2023 peuvent déjà manifester leur intérêt à sutton@montsutton.com. Nous prenons les candidatures jusqu'au 31 août. La formation débute l'avant dernier week-end d'octobre. Pour informations : www.montsutton.com.

LA MARCHE AU PARC SUTTON **ACCESSIBLE À TOUS !**

En cette période, la marche dans la nature permet de bouger, s'oxygéner, vivre des périodes de bien-être et de sérénité dans un milieu naturel varié, observer la flore changeante, et rencontrer animaux et humains. La randonnée est une activité sécuritaire, à l'extérieur, qui respecte la distanciation et les mesures sanitaires. Le PENS a encouragé fortement cette activité depuis le début de la pandémie et a proposé des mesures permettant l'accès à tous, dont des gratuités :

- Le sentier Village-Montagne et la Chute du Pékan, en tout temps ;
- Pour les résidents de Sutton, le premier jour du mois et tous les lundis pour l'ensemble du réseau, ainsi que pendant la semaine du 4 au 11 février;
- L'animation pour les jeunes du milieu scolaire de Brome-Missisquoi, inscrits au programme Jeunes-Nature, 3 fois par année;
- Le Club des Godasses, créé grâce à un programme fédéral d'aide aux aîné(e)s, qui accueille les 50 ans et plus pour une randonnée guidée, chaque mercredi à partir de 16 h.

Heureusement, nous comptons sur l'aide précieuse de bénévoles pour : patrouiller, aider à l'accueil, accompagner des groupes, faire de l'entretien de sentiers, de la signalisation... Ces bénévoles, selon le nombre d'heures fournies, bénéficient d'un abonnement annuel au PENS.

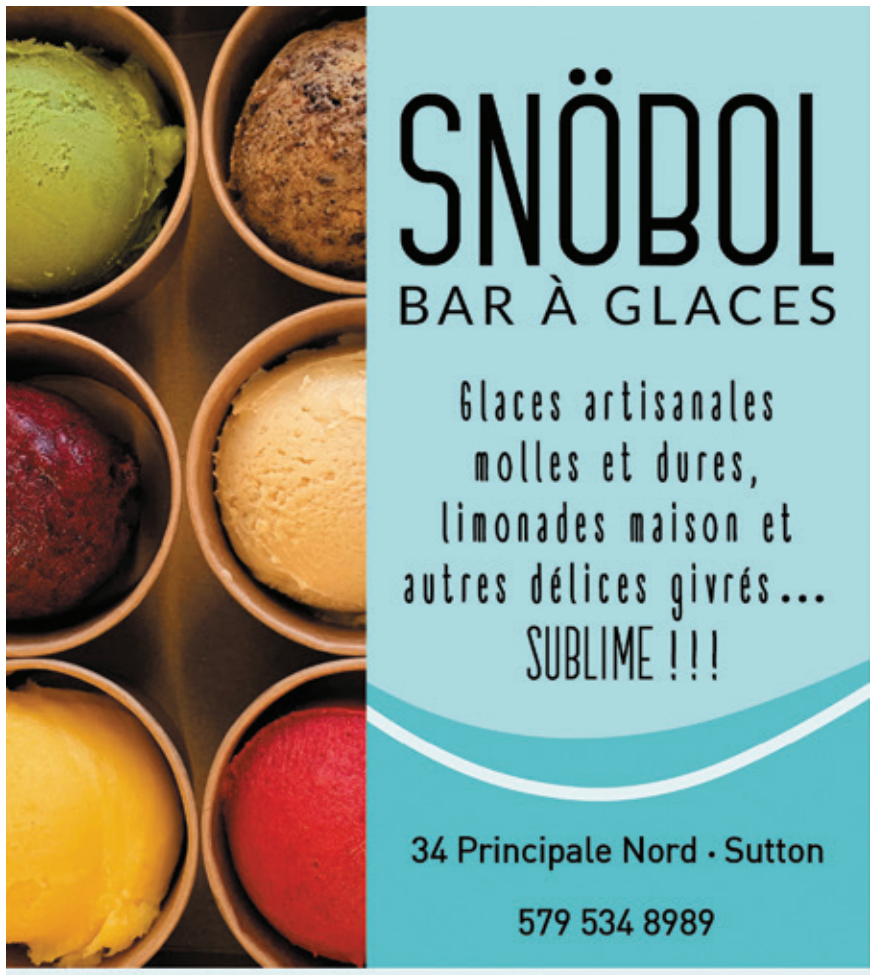
L'an dernier, nous avons dû augmenter légèrement nos tarifs en raison de l'engagement de davantage de personnel et des coûts additionnels reliés à la pandémie. Nous devions également nous harmoniser avec ceux des réseaux des alentours pour ne pas gérer une fréquentation accrue due à nos tarifs plus bas. Déjà, nous avons dû mettre en place un quota journalier il y a un an, et nous pensons le maintenir à cause de notre trop grande popularité. Celui-ci permet d'aider à maintenir l'équilibre entre l'accès aux milieux naturels et la préservation de la qualité de ces milieux.

© Diana Martinez

Nous sommes un OBNL à statut charitable, au service de notre communauté. Notre mission est de rendre nos sentiers variés, accessibles à tous, selon le niveau et les préférences des usagers. Nous avons également une mission d'éducation et de protection de la nature que nous exerçons au quotidien, grâce à notre extraordinaire personnel et nos bénévoles dévoués. La fréquentation de notre réseau de sentiers semble vraiment être un remède pour retrouver un certain bien-être.

Profitez-en bien ! Il est pour vous. Pour en savoir plus : info@parcsutton.com.

DENISE LIGNEAUT, www.parcsutton.com



LA BOTANIQUE COCKTAIL

Julie Cateysson

Adepte de saveurs, Julie Cateysson se lance en affaires et en création, avec la sortie de ses boîtes cocktails à faire à la maison. Sa nouvelle entreprise, La Botanique Cocktail propose non seulement des recettes, mais aussi des événements, des ateliers et des cours de cocktails.

Julie habite maintenant Sutton depuis 3 ans et adore les saveurs d'ici. Elle désire faire fonctionner son entreprise en adoptant une politique zéro déchet ; ses ingrédients sont donc locaux, biologiques, et elle tente le plus possible d'utiliser des restes de producteurs et distributeurs de la région pour l'élaboration de ses purées et sirops.

Elle adore mettre de l'avant des produits du terroir et élaborer des cartes de cocktails pour des restaurants. C'est d'ailleurs elle-même qui a concocté la carte de cocktails de la Brouërie à Sutton. Julie a évolué 7 ans dans le monde des bars à New York, mais c'est à son retour à Montréal qu'elle a découvert sa passion pour les cocktails. C'est au restaurant Ludger, dans Saint-Henri, que Julie a appris à composer des cartes de cocktails dignes de ce nom.

La Botanique

En ce moment, Julie est surtout à la recherche de collaborateurs, tels que des restaurants, des distilleries ou encore d'autres petites entreprises partageant ses valeurs, afin de créer des partenariats durables et enrichissants qui permettraient de se propulser mutuellement. Elle a plein d'idées et de projets pour la prochaine année. Elle aimerait, entre autres, mettre de l'avant les femmes entrepreneures du Québec en proposant des boîtes cocktails à leur effigie. Julie est fière d'être une pionnière dans le secteur de la mixologie et elle croit qu'il est important que la femme prenne sa place dans le milieu.

Si elle était un cocktail, Julie serait un daiquiri, car ce cocktail n'a que 3 ingrédients et repose sur l'équilibre afin d'être réussi. Elle juge que de goûter à un cocktail avec peu d'ingrédients est la meilleure façon d'évaluer le talent d'un *bartender*, car c'est la précision, le parfait degré de sucre et d'acidité, qui permet de mettre en valeur le plein potentiel d'un *drink*.

Des boîtes cocktails, des ateliers et des événements privés seront offerts tout l'été. Peut-être pourra-t-on apercevoir La Botanique Cocktail dans de petites foires ou aux marchés du samedi à Sutton ! N'hésitez pas à visiter www.labotaniquecocktail.ca.

MARIANNE LÉVESQUE

MARGARITA À L'ARGOUSIER

- 2 oz d'eau de vie Agave de la distillerie Comont
- 0.5 oz de liqueur d'orange
- 1 oz de jus de lime
- 0.5 oz de sirop d'argousier de La Botanique Cocktail
- Garniture sel d'oseille ou de sumac

Faire le *rim* de sel
Mettre tous les ingrédients dans le shaker
Agiter vigoureusement
Verser sur de la glace fraîche

LA SUTTONNAISE DU VIN

Les vins québécois, et bien entendu ceux de Brome-Missisquoi, ont acquis des lettres de noblesse ces dernières années. Grâce au savoir-faire vigneron, au premier chef, mais aussi aux vignes, qui gagnent en maturité, ainsi qu'à l'incontournable dérèglement climatique, qui allonge souvent la durée de la saison végétative. Mais nos crus locaux bénéficient également d'un autre coup de pouce. Celui de la critique, des chroniqueurs et des sommeliers, qui souvent les encensent volontiers.

Parmi ceux-ci, une fille d'ici. Nadia Fournier, par ailleurs auteure du fameux *Guide du Vin* et conférencière, réside en effet à Sutton depuis plusieurs années.

Je l'ai pour ma part vraiment connue en 2009. Alors rédacteur en chef du magazine *Cellier*, j'avais appelé son mentor, Michel Phaneuf, pour lui demander de participer comme juré au *Jugement de Montréal*, une dégustation comparative que nous étions alors à organiser.

« Tu devrais demander plutôt à Nadia », objecta celui qu'on a longtemps surnommé le pape du vin, au Québec. « Elle serait tout à fait compétente et en plus, l'expérience serait très formatrice pour elle. »

Celle qui s'apprêtait, un an plus tard, à prendre officiellement le relais de Michel Phaneuf s'avéra de fait à la hauteur. En compagnie de la sommelière Véronique Rivest et d'une pléiade de dégustateurs chevronnés, Nadia contribua au succès de l'événement.

TOUTE UNE COMMANDE !

Cela dit... en toute honnêteté, au début, quand le milieu a su qu'une jeune peu connue de 29 ans allait remplacer Phaneuf, certains ont sourcillé. La tâche ne serait-elle pas trop ardue ? Surtout qu'il ne s'agit pas seulement de bien goûter, il faut aussi savoir très bien écrire. Pfff... voilà déjà longtemps que l'élève a égalé le maître !

Chose certaine, en signant l'automne dernier la 41e édition du *Guide du vin*, l'autodidacte et « chasseuse de terroirs et de nouveaux horizons », comme elle se décrit, a prouvé qu'elle était de la trempe des marathoniennes.

Or non seulement entend-elle poursuivre l'aventure du *Guide du vin*, mais Nadia Fournier participe aussi aux activités du trio des « Méchants Raisins », notamment via un balado qu'on peut écouter sur QUB radio. Toujours depuis sa maison de Sutton, elle anime d'autre part quantité d'événements liés au vin, auprès d'une diversité de publics – « en virtuel ou en vrai », souligne-t-elle.

Par ailleurs farouche partisane du vin dit nature, produit avec un minimum d'interventions et au goût souvent particulier, la Suttonnaise se trouve aujourd'hui à la croisée des chemins.

Ce qu'on peut entre autres lui souhaiter, maintenant, c'est de bientôt en venir à signer un autre ouvrage sur le vin – sans lien cette fois avec celui, édité pour la première fois en 1981, qui l'avait lancée voilà dix ans. Un essai, un journal, des carnets de route, voire une biographie...

Connaissant son dynamisme, sa rigueur et son application, son opiniâtreté aussi, ça ne saurait tarder ;-)

À BOIRE, AUBERGISTE !

Si les vins du Québec ont pris du galon ces dernières années, voilà longtemps en revanche que nos bières cassent la baraque. Ainsi la Brouërie, à Sutton, en élabore d'excellentes, qui font en quelque sorte écho aux vins nature prisés par Nadia Fournier. La microbrasserie locale a en effet recours à des levures particulières – des *bretts*, comme on les appelle familièrement. Celles-ci peuvent conférer aux bières une odeur et un goût caractéristiques qui, à l'instar des vins nature, ne plaisent pas nécessairement d'emblée. En l'occurrence, cela rappelle un peu... l'écurie. Pas exactement ragoûtant, je sais. Sauf que ça marche, l'ensemble est convaincant, on reprend volontiers une autre gorgée.

Parmi la kyrielle proposée par l'équipe de la Broüerie, essayez de goûter la *Trail à Brett*, une pale ale à 5,1 % d'alcool. Sèche et désaltérante, amère juste assez (indice IBU de 39), très satisfaisante.

MARC CHAPLEAU

Société de Comptable professionnelle agréée
États financiers
Déclaration d'impôts
Services de consultation
Tenue de livres
Annie Racicot CPA inc.
34, RUE PRINCIPALE NORD, BUR. 5, SUTTON, QC, J0E 2K0
(450)-538-0097
annie@annieracicotcpa.com
www.annieracicotcpa.com

Atelier Johanne Béland ARCHITECTE
www.atelierarchitecture.com
29, rue Principale Nord, SUTTON
450 538-0605 archfor@hotmail.ca

Sur la scène Davignon On stage
SURLASCENEDAVIGNON.COM
450 263-6666
12 MARS, Qw4rtz, église Emmanuel
25 MARS, LAURA NIQUAY, église Emmanuel
26 MARS, MATT ANDERSEN, église Emmanuel
27 MARS, STÉPHANE LÉVESQUE et ANNA BURDEN, église Emmanuel
2 AVRIL, PATRICE MICHAUD, auditorium Massey-Vanier
9 AVRIL, SIMON LEOZA, église Emmanuel
23 AVRIL, SOIRÉE DÉCOUVERTES avec Michaëlle Richer, Vendou et Valence, église Emmanuel
24 AVRIL, MARIE BÉGIN, église Emmanuel
21 MAI, LUCE DUFAULT, église Emmanuel
Cowansville
CALQ
Canada

COLLECTION DORCHAMPS

LINGE DE MAISON – PRODUITS POUR LE BAIN

FRETTE
1860

Depuis 1860, Frette confectionne du linge de maison d'une qualité inégalée.

LINGE DE LIT

LINGE DE TABLE

LINGE DE BAIN

BVLGARI

Le raffinement à l'italienne depuis 1884.

TOILES DE MAYENNE

FRANCE

VISITEZ NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE / VISIT OUR ONLINE STORE

www.domainedorchamps.com

450 242-2635
378 chemin Valley
Brome, (Québec), J0E 1K0
info@domainedorchamps.com

Visite personnalisée sur rendez-vous
Livraison gratuite / Free Delivery
Cueillette disponible au Domaine
Gîte – B&B - 5 chambres

FAITES DU BRUIT POUR **SUTTON ENCORE !**

Productions Cœur du Village Inc. devient Sutton Encore, notre nouvelle image pour les amateurs de culture à Sutton et dans les environs. Fort d'un nouveau conseil administratif et mené par une nouvelle directrice – Vanessa Lauzon – Sutton Encore s'engage à faire vivre la culture dans notre région en présentant des concerts, du théâtre, des pop-up et une myriade d'autres événements qui plairont à tous. Nous nous engageons à être actifs, disponibles et présents alors que les salles de spectacles ouvrent à nouveau leurs portes et que les projecteurs brillent enfin sur notre scène.

Les derniers mois ont été difficiles pour la communauté artistique et ses acteurs. Mais bonne nouvelle : à partir du 28 février 2022, les salles de spectacles du Québec ont le droit d'opérer à pleine capacité. Nous sommes donc ravis d'annoncer quelques-uns des spectacles électrisants qui auront lieu à Sutton au cours des prochains mois. Notre équipe a travaillé très fort pour amener des numéros vibrants et diversifiés sur la scène de la Salle Alec et Gérard Pelletier, toujours située au 4 rue Maple. Voici quelques spectacles à venir :

Nicolet – samedi 2 avril
Bon Enfant – samedi 9 avril
Diane Tell – vendredi 22 avril
Thierry Larose – samedi 21 mai
Land of Talk – samedi 28 mai
Kim Albert – samedi 30 juillet
Mon Doux Saigneur – vendredi 23 septembre

Nicolet et Kim Albert habitent la région – venez encourager le talent d'ici ! Vous pouvez acheter vos billets sur www.lepointdevente.com (inscrivez « Sutton » dans la barre de recherche).

Ce n'est que le début, nous serons en mesure de confirmer plusieurs autres spectacles et événements dans les semaines qui viennent. Nous avons réorienté et réorganisé nos façons de faire, afin de mieux servir notre communauté en tant que plaque tournante pour la promotion de l'art et de la culture dans notre village. Notre programmation vous en mettra plein la vue, les oreilles, le cœur et l'esprit !

Sutton Encore ne peut exister sans l'apport essentiel de bénévoles les soirs de spectacle, entre autres. Si vous êtes férus de culture et que vous voulez faire une différence dans votre communauté, communiquer avec direction@salleagpelletier.com.

Attachez vos tuques ! Nous avons de l'énergie, des bonnes idées, et nous voulons faire revivre le cœur du village ! Inscrivez-vous à notre infolettre pour avoir toute l'information en primeur : www.suttonencore.com.

FRANCIS PARISIEN

L'ARTISTE À LA UNE
RÉBECCA BOURQUE
CARPE DIEM

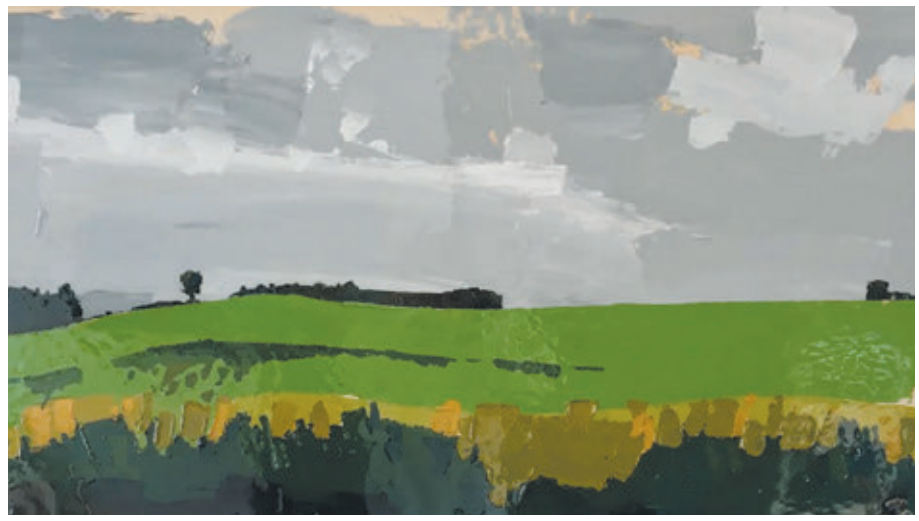
En vous baladant sur la principale de Sutton, votre curiosité vous a peut-être mené vers cette petite maison mince et moderne au bout d'un étroit chemin bordé par deux boutiques. Si c'est le cas, vous avez certainement découvert un lieu étonnant qui fait du bien. Dédié au design et à l'architecture, le Local design joue à la fois le rôle de boutique, de bureau, d'atelier et de galerie. Il réunit de nombreux artistes et expose des œuvres et des objets de grande beauté. L'âme derrière cet audacieux projet ? C'est l'artiste et designer Rébecca Bourque.

Cette femme passionnée, mère de trois enfants et bien impliquée dans la communauté de Sutton

Un matin sur la 10 III, 2019, acrylique sur bois

depuis 13 ans, laisse concrètement sa trace ici. Qui n'a pas récemment baigné dans les atmosphères lumineuses du nouveau Tartinizza, de la Buvette de L'Abordage, de la Brouërie ou du Café Yamabiko ? Depuis plusieurs années, l'œil et le talent de Rébecca auront permis à la ville de Sutton de se réinventer par des designs commerciaux et résidentiels, modernes et dépouillés « mais qui respectent l'architecture loyaliste », tient-elle à préciser. En effet, ses projets au goût du jour étonnent, tout en se fondant avec grâce dans notre territoire anciennement *british*.

Mais Rébecca est aussi artiste peintre. Peut-être l'avez-vous d'ailleurs découverte en entrant dans Le Local design où plusieurs de ses œuvres sont exposées. On est agréablement surpris d'y découvrir des paysages connus comme le mont Pinacle,



Favreau, 2019, acrylique sur bois

le mont Sutton, la route 139 ou même l'autoroute 10 ! Peut-être même avez-vous ressenti une certaine nostalgie en voyant la page couverture du journal, reconnaissant les deux magnifiques arbres qui encadraient spectaculairement le chemin Jordan ? Je parle au passé puisque malheureusement, un des deux arbres a dû être abattu l'automne dernier : « J'ai peint ce tableau l'été dernier sans savoir que ce paysage se transformerait, explique Rébecca. Mon œuvre permet de l'immortaliser, en quelque sorte. »

En fait, d'aussi loin qu'elle se rappelle, elle a un crayon à la main et dessine. Elle a raffolé de ses cours d'art plastique à l'école, ce qui l'a amenée à s'inscrire en arts au Cégep. Elle a toutefois choisi le design en environnement à l'université pour ajouter une nouvelle corde à son arc. Bien que le design d'architecture soit devenu sa principale profession, elle s'est toujours offert des moments dédiés à la peinture.

Grande voyageuse, ce sont pourtant les paysages québécois qui l'inspirent, que ce soit par leur lumière ou leur relief. Dès que l'émotion monte devant l'un d'eux, *carpe diem* : elle le capte en photo. De retour à la maison, elle le redessine sur sa tablette pour en faire une esquisse. Une fois satisfaite de ce premier résultat, elle plonge dans la peinture. Elle n'utilise pas de toile comme médium, mais en général une planche de contreplaqué russe « parce que ce matériau devient lui-même un élément du tableau, alors que la toile doit être complètement recouverte et disparaître. » Elle y reproduit le paysage choisi avec de la peinture acrylique, l'appliquant avec des spatules pour créer des étages de couleurs et des textures. « Avec la spatule, tu ne peux pas manquer ton coup. Tu y vas d'un trait », explique-t-elle.

Carburant aux défis, elle s'amuse à ajouter des techniques à son art, comme récemment la gravure. Cela lui permet d'ajouter de nouvelles textures, que ce soit en gravant des arbres ou des pistes de ski sur ses toiles.

Cette formule fait naître des œuvres lumineuses, texturées, sensibles, qui nous ramènent à l'importance

Vue, Pinnacle III, 2019, acrylique sur papier

de la beauté qui nous entoure. Une beauté que l'on s'amuse à redécouvrir sous l'angle du regard contemplatif de Rébecca, se laissant toucher par des paysages si familiers.

Les montages et les forêts, elle les dessine seulement depuis son arrivée dans les Cantons-de-l'Est. C'est d'abord l'eau qui l'interpelle. Que ce soit dans le Bas-du-Fleuve ou encore dans Charlevoix (où elle a passé les trois premières années de sa vie), elle s'est amusée à dépeindre à maintes reprises toutes les nuances du fleuve et de ses rives. Ce thème restera toujours présent dans son parcours d'artiste, et les fleuves et les mers l'attirent au plus haut point. Elle rêve même de les parcourir en voilier, en capitaine !

Mais une de ses dernières aventures est l'acquisition de la presse conçue par l'artiste Michel Dupont de Frelighsburg (en couverture du journal de l'hiver 2021). Elle est actuellement en pleine exploration de ce nouvel outil : « Il y a tellement de possibles, que ce soit sur papier ou sur tissu », confie-t-elle en me montrant quelques esquisses. Une autre raison de continuer à visiter Le Local design au cours des prochains mois pour se rincer l'œil de toutes ces nouvelles beautés à venir...

Pour plus de détails : www.lelocaldesign.com.

DELPHINE PIPERNI

les printemps de l'architecture

relâche 2022
26 février - 06 mars . 12h - 17h

exposition des travaux en architecture de l'école d'art
ateliers en famille
ecoleartsutton.ca

514 690-2972 | 79 Principale Sud, Sutton (Québec) J0E2K0

Sutton School of Art
École d'art de Sutton

DUNHAM : AU CENTRE D'ART DE CE PRINTEMPS

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DUNHAM

L'exposition *Fulgurances* de l'artiste François-Xavier Chamberland présentée dans la dernière édition du journal *Le Tour* se poursuit jusqu'au 12 mars. Pour plus d'informations, consultez l'article en ligne. Voici les autres expositions à venir au Centre d'art de Dunham ce printemps.

LA SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE DUNHAM S'EXPOSE
COLLECTIF SOULIGNANT LE TALENT DE SES MEMBRES
Exposition du 26 mars au 20 avril 2022
Vernissage le 26 mars, de 14 h à 16 h

Depuis 2003, la Société d'Horticulture et d'Écologie de Dunham regroupe des personnes intéressées par le jardinage, l'écologie et l'environnement. Plus d'une centaine de membres sont informés par le biais de conférences et ateliers et stimulés par les visites de jardins particuliers.

Inspirés par la beauté du paysage qui les entoure, plusieurs membres présenteront leur talent artistique, soit par des photos, vitraux, peintures et sculptures autour de ce thème.

ENCREGUENILLE-INKRAG
COLLECTIF EXPOSANT SES MEMBRES INVITÉS
POUR SOULIGNER LE MOIS DE L'ESTAMPE AU QUÉBEC
Exposition du 7 mai au 11 juin 2022
Vernissage le 7 mai, de 14 h à 16 h

Encreguenille-Inkrag et Studio Sorge présenteront une exposition durant le mois de mai (*mois de l'estampe au Québec*) et juin au Centre d'art de Dunham.

Les membres d'Encreguenille-Inkrag et ses invités exposeront leurs plaques, outils de gravure et estampes originales. Il y aura une démonstration du processus de l'estampe lors du vernissage ; chaque artiste créera plusieurs œuvres. Le thème est ouvert.

L'histoire de la gravure à Dunham a d'ailleurs commencé avec les faussaires de Cogniac Street et s'est poursuivie avec le collectif à but non lucratif Estampille. La Galerie-Studio Sorge fût le premier atelier d'impression coopératif des Cantons-de-l'Est et ce dernier poursuit sa mission à travers le collectif Encreguenille-Inkrag.

INFO EXPO
MAGUY CARPENTIER, directrice
expo@ville.dunham.qc.ca

CENTRE D'ART DE DUNHAM
3638, rue Principale
Mercredi : 13 h à 20 h
Jeudi : 10 h à 12 h et 13 h à 20 h
Samedi : 10 h à 16 h
Dimanche : 13 h à 16 h

ARTS SUTTON

Encore une fois cette année, le centre d'Arts Sutton vous offre une programmation formidable. Des artistes connus et reconnus, des créateurs de la relève en voie de l'être, deux collectifs des membres, ainsi que l'exposition du Tour des Arts. Tous viendront à notre grand plaisir habiter nos murs. Une année bien remplie et pour tous les goûts.

Violette Dionne, *Premier engagement*. Céramique. Photo : Daniel Roussel

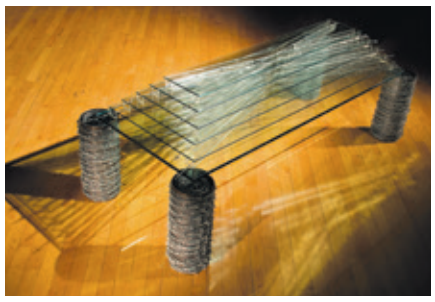
BRANLE-BAS DE COMBAT !
Dès le 17 février et jusqu'au 27 mars

La sculpteure et céramiste Violette Dionne, connue tant pour sa maîtrise technique que pour la pertinence de son propos, le plus souvent incisif, nous dévoile sa vision du monde.

Dans cette exposition, l'artiste présente, aux côtés de sculptures céramiques de grands et moyens formats, une série d'estampes issues de ses dessins originaux. Ces dernières forment une chronique imagée de notre expérience de la pandémie. Les scènes parlent de confinement, des attentes et des déconvenues subies par des personnages fragiles et attachants qu'on dirait sortis des populaires images d'Épinal, mais dans lesquelles chacun pourra se reconnaître.

Dans cette série, les coloris vifs contrastent avec les finis monochromes des sculptures. Ces œuvres tridimensionnelles – téléphones et vaporisateurs géants, torses déformés et figures mitrées – agissent pour leur part sur un mode métaphorique qui entraîne le spectateur dans une activité d'interprétation créatrice.

MARQUER LE TERRITOIRE
Du 31 mars au 24 avril



André Fournelle, *Sans titre*. Verre, acier et fil barbelé. Photo : Michel Dubreuil

Suivra l'exposition *Marquer le territoire* dédiée à **André Fournelle**, récipiendaire du prix Paul-Émile Borduas 2021 et artiste multidisciplinaire accompli qui s'est distingué dans la création d'œuvres de collection, mais surtout dans le domaine de l'art public et de l'art intégré à l'architecture et à l'environnement. La commissaire Suzanne Pressé aborde les deux aspects de la carrière de l'artiste en présentant plusieurs sculptures dans l'espace même de la galerie et aux murs, des photos de ses principales œuvres d'art public. Œuvres que nous pouvons voir à Sutton, à Sherbrooke et ailleurs dans le monde.

Une exposition qui fera la démonstration que la vision de l'artiste porte sur des enjeux de société (sculptures réalisées avec des matériaux récupérés) et aussi sur la compréhension et le respect de l'espace et des territoires.

EXPOSITION COLLECTIVE DE NOS MEMBRES
Du 5 mai au 30 mai

Comme chaque année, l'exposition collective de nos membres sera l'occasion pour plusieurs artistes de présenter leur dernière création. Pour cette édition, la thématique sera celle du RENOUVEAU.

ANDRÉE PELLETIER

ART SUTTON
www.artssutton.com
7, rue Academy, Sutton
450-538-2563
Du jeudi au dimanche, de 13 h à 17 h

ATELIER
THEBERGE
DESIGN

PRODUITS EXCLUSIFS
Plateaux en bois et ardoise | Objets corporatifs
Bancs | Tables | Boîtes de jardin

MATÉRIAUX D'ICI
Bois de grange | Bois de drave repêché
Larges planches « Live Edge » | Ardoise noire

ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE
Soucieux de laisser une empreinte écologique la plus saine possible, nous tenons compte du cycle de vie des produits dans notre conception et leur réalisation.

ÉCODESIGN
POUR LA
BEAUTÉ DANS
NOS VIES.

RÉMI THÉBERGE
514 592-5870
156 ch. Asa Frary, Sutton, QC
theberge_design@hotmail.com
www.thebergedesign.com

DANIEL HACHÉ
SOLIDAIRE DE PLURIEL SINGULIER

Comme bien des artistes, Daniel Haché voulait participer à la vague de solidarité pour aider Michel Louis Viala et Sara Mills suite à l'incendie qui a complètement détruit leur atelier de poterie Pluriel Singulier dans la nuit du 7 au 8 août dernier. Il avait en inventaire une superbe sculpture en bois dans laquelle des morceaux de céramique de Michel avaient été intégrés. Il a décidé de pousser sa démarche artistique un peu plus loin en y ajoutant de la couleur pour rappeler le célèbre arc-en-ciel qui ornait le toit de l'ancien atelier et en créant une chanson qu'il a intitulée « Beau Rainbow ».

« C'est aussi un clin d'œil que je voulais faire à Michel et Sara, un couple arrivé d'Europe il y a longtemps pour s'installer au Québec. Couple franglais, comme le mien » nous dit Daniel. Michel est originaire de la France et Sara de l'Angleterre. « Cet arc-en-ciel-là qui était tellement un symbole fort pendant la pandémie, je voulais l'intégrer dans mon œuvre, » nous dit Daniel. « Je n'utilise pas la couleur dans mes sculptures d'habitude, mais je voulais en ajouter ici pour que ça fasse un lien. Comme je suis aussi musicien, j'ai voulu pousser ma démarche artistique plus loin en créant une chanson et en faisant un *making of* pour montrer l'évolution de la sculpture. »

Daniel Haché et son œuvre, Sara Mills et Michel-Louis Viala

Avant d'ajouter la couleur, il va torréfier le bois à la torche, car le feu fait partie intégrante de ses œuvres. La vidéo et les photos de l'œuvre seront disponibles pour visionnement sur le site (voir plus bas) au printemps. Daniel espère obtenir au moins 10 000$ pour la sculpture. Il remettra la somme à Michel et Sara de Pluriel Singulier.

De leur côté, Michel et Sara sont très touchés par cette démarche. Michel adore collaborer avec d'autres artistes qui travaillent avec d'autres médiums. Il ne se rappelait pas que Daniel avait encore des morceaux de céramique de leur collaboration lors de Monumentum, un symposium international de sculpture qui a eu lieu à Sutton.

Michel et Sara sont touchés par le tsunami de solidarité qui les ont submergés depuis l'incendie. Ils calculent qu'environ 600 personnes les ont aidés à leur façon, dont la contribution de Daniel, qui est inestimable. Il y a des gens qui ont cloué des murs, d'autres qui sont venus leur porter de la soupe, des fournisseurs qui leur ont fait des prix d'ami, des gens qui ont contribué aux campagnes de sociofinancement ou fait le ménage dans les décombres et qui leur ont permis de remonter l'atelier en 4 mois, juste avant l'hiver. « Chaque fois, c'est toujours des gestes très touchants et qui sont venus nous chercher, » raconte Michel. « L'atelier va rouvrir officiellement au printemps et on fera un lancement sur plusieurs semaines. On a très hâte de vous accueillir de nouveau. C'est grâce à toute l'aide qu'on a eu, aux différentes initiatives et aux gens comme Daniel Haché que Pluriel Singulier peut renaître de ses cendres. »

Il est possible que la sculpture fasse l'objet d'un encan, selon l'engouement des collectionneurs. Pour voir l'œuvre de Daniel Haché ou pour en faire l'acquisition tout en contribuant directement à la reconstruction de l'atelier Pluriel Singulier, visitez www.sculpturedanielhache.com.

NATHALIE RIVARD

artssutton.com
CENTRE D'ART | ART CENTRE

EXPOSITIONS

VIOLETTE DIONNE
Branle-bas de combat!
Du 17 février au 27 mars 2022

ANDRÉ FOURNELLE
Marquer le territoire
Du 31 mars au 24 avril 2022

COLLECTIF DE NOS MEMBRES ARTISTES
Renouveau
Du 5 mai au 30 mai 2022

Visitez la salle d'exposition de nos membres
L'ESPACE CLAIRE-LÉGER
Ouvert du jeudi au dimanche, de 13 h à 17 h
7, rue Academy, Sutton
artssutton.com

la roche posée paysagiste

lac
pavets
murets-rocailles

arboretum nourricier
projets sur mesure
Service de plan

Réalisation de jardins de A à Z

12A rue Principale nord, Sutton

RECHERCHÉ
Ouvrier(e) paysagiste expérimenté(e)

Excavation-opérateur de machinerie
Nivellement
Réalisation de pavets - murets-rocailles
Gestion de projets et d'équipe

info@larocheposeepaysagiste.com

514-244-4277

PETIT SONDAGE POUR NOS LECTEURS

[ENGLISH VERSION ONLINE]

LE TOUR est un journal indépendant et gratuit, publié 4 fois par année à chaque saison. Depuis ses débuts, sa mission reste la même : établir un pont de communication entre les résidents permanents, les villégiateurs et les touristes en les informant de l'actualité communautaire, culturelle et touristique de Sutton et de ses environs.

Cette année, *Le Tour* entamera sa 40e année d'existence et nous aimerions profiter de l'occasion pour actualiser nos contenus et notre distribution.

Présentement, le journal *Le Tour* est tiré à 10 000 exemplaires, l'été et l'automne, et à 9 000 au printemps et à l'hiver dont près de 7 000 sont expédiés par la poste aux résidents et commerces d'Abercorn, Dunham, Frelighsburg, Stanbridge East, Sutton et West Brome. La différence est distribuée dans les points stratégiques (sites touristiques, restaurants, bibliothèques, etc.) dans les villes mentionnées plus haut, ainsi qu'à Bedford, Bromont, Cowansville, Lac-Brome et St-Armand.

Maintenant, que vous connaissez un peu mieux *Le Tour*, nous aimerions VOUS connaître. Merci de prendre quelques minutes pour répondre à ce sondage afin que nous puissions mieux vous servir !

N'hésitez pas à cochez plusieurs cases !
Une version PDF et une version web sont disponibles sur www.journalletour.com.

1. Où se trouve votre résidence principale ?

- ☐ Abercorn
- ☐ Lac-Brome
- ☐ Dunham
- ☐ Stanbridge East
- ☐ Frelighsburg
- ☐ Sutton

Autre_____

2. Quel âge avez-vous ?

- ☐ Moins de 20 ans
- ☐ 41-60 ans
- ☐ 21-40 ans
- ☐ 61 ans et plus

3. Où trouvez-vous votre exemplaire du *Tour* ?

- ☐ Je le reçois par la poste
- ☐ Je le lis en ligne

Je le ramasse à_____

4. Combien de personnes lisent votre exemplaire ?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ + de 2 personnes

5. Pendant combien de temps gardez-vous votre exemplaire ?

- ☐ Une journée
- ☐ Une semaine
- ☐ Jusqu'au prochain numéro
- ☐ Je les collectionne

6. Parmi les auteurs et les organismes qui publient régulièrement dans *Le Tour*, lesquels lisez-vous ?

- ☐ Andrea Conway (a grateful transplant surviving tap dancing clown)
- ☐ Anthoni Barbe (Organisme bassin versant baie Missisquoi)
- ☐ Annie Rouleau (herboriste)
- ☐ Articles sur les activités sportives (Mont SUTTON, PENS, etc)
- ☐ Articles sur les expositions (Adélard, Art Plus, Arts Sutton, etc)
- ☐ Articles sur les ressources communautaires (CAB de Sutton, etc)
- ☐ Articles sur l'histoire (Heather Darch, Jeanne Morazain, etc)
- ☐ Daniel Laguitton (p.4)
- ☐ Entrevue avec l'artiste à la une
- ☐ Geneviève Hébert (éditrice / propriétaire)
- ☐ Thierry Jutras-Aswad (éducateur canin)

Autre_____

7. Quelles sont vos centres d'intérêts ?

- ☐ Activités familiales
- ☐ Milieu communautaire
- ☐ Activités sur l'eau
- ☐ Portraits de gens d'ici
- ☐ Agroalimentaire
- ☐ Randonnée
- ☐ Architecture et design
- ☐ Restaurants
- ☐ Arts visuels
- ☐ Vins, bières, cidres
- ☐ Arts de la scène
- ☐ Santé et bien-être
- ☐ Ateliers divers
- ☐ Ski alpin
- ☐ Environnement
- ☐ Ski de fond
- ☐ Littérature locale
- ☐ Vélo de montagne
- ☐ Nouvelles entreprises
- ☐ Vélo de route

Autre_____

8. Dans *Le Tour* version papier ou en ligne, consultez-vous...

- ☐ Les articles en français seulement
- ☐ Les articles en anglais seulement
- ☐ Tous les articles
- ☐ Le calendrier des activités
- ☐ Les annonces
- ☐ L'index des annonceurs
- ☐ Le mots croisés
- ☐ Le site www.journalletour.com
- ☐ Les archives en ligne
- ☐ La page Facebook du *Tour*

9. Aimeriez-vous nous voir sur d'autres réseaux sociaux ?

- ☐ Instagram
- Autre _____

Qu'ajouteriez-vous dans *Le Tour* ? (Ex.: Une page pour les jeunes...)

_____
_____
_____
_____
_____

Complétez le sondage avant le 15 juin 2022. L'envoyer par la poste au journal *Le Tour*, C.P. 810, Sutton, Québec J0E 2K0.
OU le déposer : à Sutton, au bureau d'accueil touristique (24A, rue Principale Sud)ou
à Dunham, dans la chute à livres de la bibliothèque (3638, rue Principale).
OU encore le remplir en ligne au lien fourni sur le site www.journalletour.com. [English version online]

Santé Chiropratique
Dre Nolwenn Falquet, DC
Chiropraticienne
(450) 538 6868
chiropratiquesutton.com
10, rue Curley, Sutton, Qc J0E 2K0
Ensemble, choisissons la santé!

Thierry J. Aswad
·Éducateur canin·
450.521.5362

SERVICES VÉTÉRINAIRES MOUNTAINVIEW
Dr Érik Masclé, m.v.
Dr Luc Lemaître, m.v.
931, chemin Knowlton
West-Brome, QC J0E 2P0
450 263-6460 (Clinique)
1398, rue Shefford
Bromont, QC J2L 1E1
450 534-2661 (Bureau)
www.vet-mtv.ca
NOUS SOMMES OUVERTS! APPELEZ-NOUS POUR L'HORAIRE!

EN MAI, LAISSEZ POUSSER !

CONSERVATION DE LA NATURE CANADA VOUS INVITE À LAISSER VOTRE PELOUSE POUSSER EN MAI ; RETARDER CETTE CORVÉE PEUT AIDER LA NATURE

Pour beaucoup de gens, prendre soin des espaces verts autour de la maison a eu l'effet d'un baume au cœur pendant la pandémie. Pour appuyer la biodiversité, Conservation de la nature Canada (CNC) vous invite à patienter avant de vous attaquer à l'une de vos corvées printanières en renonçant à tondre la pelouse en mai.

Lancé au Royaume-Uni et maintenant en plein essor au Canada, le mouvement *No Mow May* (en mai, laissez pousser !) invite la population à venir en aide aux pollinisateurs et aux autres espèces qui vivent dans les espaces verts qui nous entourent. La perte et la dégradation des habitats étant la cause principale du déclin des espèces sauvages, CNC, un organisme à but non lucratif voué à la conservation des milieux naturels, estime que laisser la tondeuse dans la remise en mai peut être bénéfique pour la nature.

«Quand on pense aux gestes qui peuvent être posés dans d'innombrables arrière-cours pour améliorer les habitats des pollinisateurs indigènes tels que les abeilles, certaines espèces d'oiseaux et d'autres animaux qui aident ainsi les plantes à se reproduire, on s'aperçoit que tout cela peut avoir de grands bienfaits pour la nature et la qualité de nos écosystèmes urbains», affirme Claude Drolet, chargé de projets à CNC. «En laissant pousser les fleurs sur votre pelouse, y compris les pissenlits, vous pouvez fournir une importante source de nectar et de pollen aux abeilles sauvages, aux papillons et aux autres insectes pollinisateurs.»

Les abeilles et les papillons sont les insectes pollinisateurs les plus connus, tandis que d'autres, comme les papillons de nuit, les mouches, les coléoptères et les fourmis, ont aussi un rôle important à jouer. Ces dernières années, nous avons constaté un déclin massif de certaines populations de pollinisateurs en raison des changements climatiques, de la perte d'habitat (y compris la disparition de plantes indigènes) et de l'utilisation de pesticides. Pourtant, de nombreux fruits que nous achetons ou que nous cultivons dans nos jardins, notamment les fraises, les pommes et les melons, ne pourraient pas pousser sans l'aide des pollinisateurs sauvages.

Si vous devez absolument tondre votre pelouse, CNC vous suggère d'attendre le plus longtemps possible avant de le faire au printemps et de passer la tondeuse moins souvent et plus lentement pour permettre aux insectes, aux grenouilles et aux autres espèces sauvages de se mettre à l'abri. Vous pouvez aussi pratiquer la «tonte par rotation» pour donner aux plantes à fleurs le temps de s'épanouir à certains endroits sur votre pelouse. Une étude menée au Royaume-Uni (en anglais) a par ailleurs révélé qu'en changeant la fréquence de tonte et en permettant aux plantes de fleurir, on pouvait créer suffisamment de nectar pour alimenter dix fois plus de pollinisateurs. Il est aussi recommandé de tondre votre pelouse toutes les quatre semaines (selon sa vitesse de croissance), ce qui permet à un plus grand nombre de fleurs d'y pousser.

Selon Claude Drolet, prendre des mesures pour accroître la diversité de votre pelouse est important pour la nature urbaine, puisque les surfaces gazonnées figurent parmi les plus grands espaces verts de nos villes et villages. Au Canada, on estime à 6,2 millions le nombre de pelouses. Appuyer la nature dans nos arrière-cours est aussi un excellent moyen d'en apprendre plus sur la flore et la faune qui nous entourent.

CONSERVATION DE LA NATURE CANADA

LES COCAGNES

PROJET DE FERME COLLECTIVE AGROÉCOLOGIQUE AU CŒUR DE FRELIGHSBURG

En février 2020, Stéphanie Hinton, une Montréalaise tombée en amour avec Frelighsburg, fait l'acquisition d'une ferme de 40 acres sur le chemin Dunham pour y permettre l'agriculture et l'élevage à petite échelle. L'accès aux terres agricoles étant difficile pour les petites fermes, ce projet tombait à point. Elle donne un dépôt de 5000 $ et on lui donne 30 jours pour trouver le financement qui lui permettra d'acheter officiellement la terre. La pandémie arrive et elle se retrouve avec tout un défi, surtout avec le confinement.

Sous la recommandation d'un ami, elle décide de transformer son projet en OBNL et de lancer une levée de fonds en obligations communautaires, qu'on appelle aussi du « capital patient ». En 8 jours, elle réussit à ramasser 240 000 $. Il lui restait tout de même 300 000 $ à trouver. Une personne près du projet a offert de garantir le reste du prêt hypothécaire, à son plus grand bonheur et Les Cocagnes voyaient officiellement le jour. À l'époque, c'était la plus grande campagne du genre de l'histoire du Québec. Une preuve de l'engouement pour des projets favorisant l'innovation en agriculture biologique de proximité et de terres agricoles de petite superficie.

Pour le moment, deux groupes d'agriculteurs font partie du projet : Les Siffleux et Le Rizen. Stéphanie Hinton veut commencer lentement pour bien faire les choses à la première saison. En plus d'avoir une terre où cultiver, les Cocagnes est un projet social qui permet de briser l'isolement des producteurs qui se retrouvent souvent seuls à tout faire. En partageant des services, et en s'épaulant, ils sont moins seuls. À l'été 2022, Les Cocagnes espèrent commencer les activités agrotouristiques avec la table champêtre et la préparation des sentiers sur la terre à l'aide de l'entreprise Écomestible. La terre est magnifique et l'aménagement tiendra compte de la biodiversité. Éventuellement, on retrouvera aussi sur le site, une boutique à la ferme, des événements, des formations, une salle multifonctionnelle et plus encore. Il y aura aussi une cuisine de transformation qui pourra être louée à des entreprises ou utilisée par les locataires.

Les Cocagnes c'est 40 acres ; 11 acres en forêt, 2 grands espaces avec des champs où il pourrait y avoir des animaux ou des vergers. De deux, le nombre de locataires pourrait monter à 7 ou 8 selon l'espace nécessaire requis pour chacun d'eux. « On verrait bien des projets acéricoles, des vergers, de la culture d'herbes médicinales, des fleurs coupées ou de la culture sous couvert forestier, » nous dit Stéphanie Hinton. « Une fois les investisseurs repayés, l'OBNL vise à devenir une coopérative pour redonner le pouvoir aux agriculteurs. En mettant en place un modèle d'affaires viable capable de générer des revenus suffisants pour un refinancement. »

Pour le moment, Stéphanie Wang de Le Rizen vient d'installer une serre pour cultiver plus tôt en saison, mais aussi pour ajouter de nouveaux légumes et une variété de cultures exotiques. Elle est très enthousiaste de faire partie de ce projet novateur. Les Siffleux, eux, ont été mis en contact avec Les Cocagnes par le biais de l'Arterre pour y installer leur entreprise maraîchère. Ces deux entreprises sont les premières à s'installer aux Cocagnes et dans les prochaines années, d'autres se joindront à eux. Un projet prometteur qui encourage l'agriculture de proximité. Vous pouvez suivre de près Les Cocagnes et découvrir leurs activités en vous abonnant à leurs médias sociaux et en consultant www.lescocagnes.ca.

NATHALIE RIVARD

DU PAIN ET DES JEUX

Du pain et des jeux, disait-on dans la Rome antique pour illustrer l'emprise des empereurs sur le peuple.

Histoire de rendre plus supportables le confinement et les restrictions sanitaires, les jeux de société non virtuels ont fait leur entrée dans bien des maisons depuis le début de la pandémie. Les médias servent de relais et publient des palmarès des meilleurs jeux sur le marché. Certains nous ramènent à notre propre enfance comme le Parchési, le Monopoly, les dames, les dominos...

On devient rapidement accro au plaisir de jouer et de découvrir de nouveaux jeux. C'est sans doute pourquoi il est question d'ouvrir un coin jeux de société à Sutton au printemps, car il est de nouveau possible de se réunir. De son côté, le CAB remettra sans doute à l'agenda les rencontres de socialisation par le jeu auxquelles il convie les aînés.

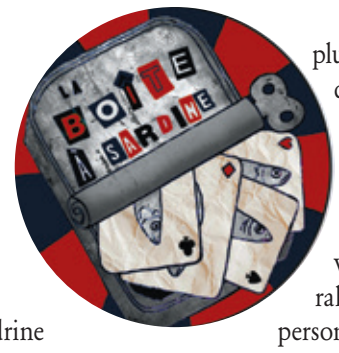
Certains jeux sont très anciens. L'Égypte des pharaons avait les siens. Le jeu des serpents et échelles remonte aussi à l'époque préchrétienne et référait à l'origine à un parcours spirituel hindoue. Quant au jeu de cartes, il a fait son apparition en Europe vers la fin du 14e siècle. Il serait d'origine chinoise quoique certains affirment que les Chinois auraient été inspirés par l'Inde voisine. Les cartes à jouer auraient emprunté la route de la soie et été introduites en Europe par les équipages des marchands de Venise qui commerçaient avec ceux du Moyen-Orient, dont les Mamelouks d'Égypte. Il y avait bien sûr de l'argent en jeu. L'engouement a été immédiat au point que l'Église catholique s'est inquiétée et a interdit les cartes, les jugeant contraires à «l'usage modéré des passions».

Le jeu de cartes présente à son arrivée en Occident la même mathématique temporelle qu'aujourd'hui : il compte 52 cartes, une pour chaque semaine de l'année, quatre séries, une pour chaque saison, et deux couleurs, une pour chacun des solstices. Toutefois, les séries adoptent selon les pays des symboles différents, notamment des épées, des bâtons, des coupes, des pièces de monnaie, des glands, des feuilles. Finalement, c'est la symbolique proposée par les cartiers français à la fin du XVe siècle – cœur, carreau, pique et trèfle – qui s'est imposée. Au début, il n'y avait que deux figures, le roi et le valet, la reine ou dame, n'est apparue que plus tard. Les jokers ont été introduits par les Américains au début du 20e siècle. Aujourd'hui, les bonnes vieilles cartes se déclinent en une multitude de jeux pour tous les âges que l'on peut jouer en solitaire, en duo, en équipe, en groupe.

Il y a de la compétition sur le marché du jeu de société. De nouveaux jeux sont lancés régulièrement, avec lesquels on peut jouer sur un ordinateur, son téléphone ou avec ses proches. Ils sont adaptés au goût du jour et aux préoccupations de l'époque. Ils nous font voyager dans le temps et l'espace, nous mettent au défi d'associer des mots, des concepts, des événements ou de résoudre des enquêtes et des énigmes. Plusieurs s'inspirent de l'actualité tel Pandémic, un jeu collaboratif dans lequel des scientifiques cherchent des solutions pour éradiquer le virus et protéger les populations. Comme quoi, la pandémie s'infiltre partout !

JEANNE MORAZAIN, présidente d'Héritage Sutton
www.heritagesutton.ca

FANS DE JEUX DE SOCIÉTÉ ?



Bonne nouvelle ! Un nouveau commerce ouvrira ses portes ce printemps, vous proposant une expérience ludique en famille et entre amis. La propriétaire Sandrine Rousseau vous y accueillera et vous assignera le jeu de société qui vous convient le mieux. Le principe est simple, La boîte à Sardine est un endroit chaleureux et convivial, où des centaines de jeux sont à votre disposition, au coût d'un petit prix d'entrée. Le commerce propose également des consommations et des grignotines adaptées pour manger tout en jouant à des jeux.

Le commerce La boîte à Sardine ouvrira ses portes le 1er avril prochain, au 4 rue Pine, à Sutton, derrière le commerce de disques vinyle Tony's. Il sera possible d'emprunter des jeux de société pour quelques jours. La boîte à Sardine proposera aussi des ensembles de plusieurs jeux par thème, afin de vous garder occupés et de vous divertir lors de votre fin de semaine. La propriétaire prévoit également organiser des soirées thématiques et des tournois de jeux non lucratifs, tels que des soirées de tarot français, de backgammon et de poker. De plus, des soirées *quiz* seront organisées hebdomadairement, ce qui s'annonce assez prometteur pour les fanatiques de jeux de questions, de Trivia et de Quelques arpents de pièges.

Chaque semaine, vous pourrez donc venir tester vos connaissances générales, en faisant la rencontre de nouvelles personnes ou encore en formant votre propre équipe du tonnerre. Tous seront les bienvenus. Sandrine désire créer une ambiance inclusive et familiale, afin de faire découvrir aux plus jeunes le plaisir des jeux de société. Il y aura aussi des consoles de jeux vidéo rétro à votre disposition, afin de vous rappeler la nostalgie des années 80, ou de la transmettre aux plus jeunes.

Sandrine est également une grande fervente de cinéma et de bandes dessinées. Elle prévoit donc consacrer une section de son commerce à la location de films et de BD. Elle tiendra une grande sélection de films de répertoire, ainsi que de classiques du cinéma. Elle adore transmettre sa passion et il lui fera un plaisir de vous conseiller pour vos prochains visionnements.

Alors, restez à l'affut ce printemps, afin de ne pas manquer l'ouverture de La boîte à Sardine ! Sandrine Rousseau travaille d'arrache-pied pour vous concocter d'amusants jeux-questionnaires et dénicher de nouveaux jeux de société à vous faire découvrir. Elle a bien hâte de vous accueillir dans sa boîte.

MARIANNE LÉVESQUE

CANADIAN BEESEAL ET BARBIER MEL'S

Deux nouvelles entreprises ont maintenant pignon sur rue dans la même bâtisse à Dunham au coin de la 202 et de la Principale : la boutique Canadian Beeseal et le Salon Barbier Mel's. Un seul et même couple magnifie les lieux : Fabrice Durand et Corinne Le Courtes.

À la base, Fabrice a ouvert la boutique Canadian Beeseal pour faire connaître le produit phare de l'entreprise, un produit revitalisant qui peut être appliqué sur les chaussures, articles de cuir, meubles et même les sabots de cheval. Fabriqué à Sherbrooke depuis 2016, le Canadian Beeseal est fait de cire d'abeille, d'huiles végétales de qualité et d'huiles essentielles. Le produit, entièrement naturel, a le pouvoir de nettoyer, nourrir et protéger les surfaces sur lesquelles il est appliqué.

Fabrice Durand

Comme on le trouve à la boutique Escapade à Sutton et chez Brault à Cowansville et à Bromont, vous le connaissez peut-être déjà. Mais pour le tester, la boutique de Dunham est toute désignée ; vous n'avez qu'à prendre place dans le siège en cuir sur le piédestal en bois de grange qui surplombe la pièce. Fabrice Durand, bras droit de Mathieu Thibodeau, le fondateur de Canadian Beeseal, vous offre un cirage gratuit. Et n'ayez crainte, le processus est rapide ! Fabrice a déjà ciré près de 300 paires de bottes en une seule journée au festival de St-Tite (le produit fait fureur dans les milieux équestres où le cuir est légion).

Sachez que vous pouvez également acheter les services d'entretien pour diverses pièces de cuir, ainsi que des cires teintées, lingettes, boîtes à cirage et même des chandails à l'effigie de l'entreprise. Par contre, Fabrice précise qu'il faut traverser à la Cordonnerie Lacoste pour les réparations.

Lors de mon passage, il y avait également sur les tablettes d'autres produits triés sur le volet. Des copeaux de bois à fumer, des produits de l'érable, des bas de laine et des ceintures de cuir, tous du Québec. On y trouvait aussi des accessoires en cuir faits main, des manteaux, des semelles, des chapeaux, des tabliers, ainsi que des bottes Chelsea et de cowboy. « Ici, nous ne vendons aucun produit fait en Chine, » précise Fabrice. « Et l'inventaire évolue en fonction des arrivages et de nos envies. »

Depuis janvier, les odeurs des produits capillaires pour hommes Reuzel se mélangent harmonieusement à celles de cuir et de cire d'abeille. Le devant de la boutique a ainsi pris vie autour d'une chaise de barbier. Corinne y coupe les cheveux et les barbes de ses messieurs. Barbière depuis 30 ans à Farnham, sa réputation n'est plus à faire. « Sa présence amène une certaine animation à la boutique. Ça crée un truc vivant et original, » explique Fabrice. Le service de barbier avec ou sans rendez-vous ajoute la touche finale à cette boutique qui regorge de produits de qualité qui ont fait leurs preuves.

Pour en savoir plus, les deux entreprises sont présentes sur Facebook sous les noms Canadian Beeseal et Mel's Salon de Barbier. Mais n'hésitez pas à passer ou à téléphoner pour les heures d'ouverture ou pour un rendez-vous au 450-525-3103.

GENEVIÈVE HÉBERT

TWO HUMANS
UNE AGENCE WEB À ÉCHELLE HUMAINE

Manon Gélinas et Claude Dagenais

Dans l'univers de la création d'outils de communication en ligne, ou si vous préférez de sites web et tout ce qui les entoure, Two Humans fait bande à part. Two Humans c'est, comme son nom l'indique, d'abord et avant tout deux humains. Manon Gélinas et Claude Dagenais ont choisi la région de Brome-Missisquoi il y a 20 ans pour s'y installer et créer une entreprise à leur image.

Informaticiens de formation alors que cette science n'en était qu'à ses balbutiements, Manon et Claude ont participé au développement de ce qu'on appelle aujourd'hui la gestion du changement. Claude ajoute à son bac un MBA, tandis que Manon fait une maitrise en andragogie pour enseigner l'informatique. Ensemble, ils fondent à la fin des années 80 leur première entreprise, IDÉGÉ, qui sera parmi les précurseurs dans la formation en entreprise pour l'implantation de systèmes informatiques. Leur vision : placer l'humain au centre du changement.

Mais en 2000, après des années d'innovation et de succès et une croissance qui mène leur entreprise à compter une soixantaine d'employés, Manon et Claude vendent IDÉGÉ. « Quand nos conseillers nous ont demandé si on voulait continuer ou vendre, on s'est demandé ce qu'on apprendrait de plus. Pour nous, on avait fait le tour, c'était le temps de passer à autre chose. On s'est rendu jusqu'au bout de ce que ce projet pouvait nous apporter », explique Manon Gélinas.

« À la vente d'IDÉGÉ, on avait des clauses de non-concurrence. Nos avocats nous ont dit : faites autre chose ! On a pris des cours de photographie », nous dit Claude. Et c'est là où commence la nouvelle aventure, qui coïncide avec leur arrivée à Sutton.

twohumans

D'ABORD ET AVANT TOUT HUMAINS

Initialement, Two Humans a été fondée pour créer des photos destinées aux banques d'images numériques. Quelque chose qui, encore une fois, était tout à fait nouveau à l'époque. « Au départ, notre intention était de viser les banques d'images, donc une clientèle internationale. Nos premiers clients étaient iStock Photos, et des clients aux États-Unis. On ne pensait pas du tout qu'éventuellement, on ferait affaire principalement au Québec, comme aujourd'hui », explique Claude.

« Lorsqu'on a commencé dans la photographie de banques d'images numériques et la vente d'images en ligne, c'était les tout débuts », précise Manon. « C'était une petite communauté, un domaine en émergence, et tout était à construire. Lorsqu'on est entré là-dedans, on apprenait beaucoup, on s'inventait. » Spécialisés principalement en photographie alimentaire et architecturale, ils sont graduellement passés des banques d'images à une clientèle plus régionale, au fil des rencontres avec les gens de leur nouvelle communauté.

RETOUR À L'INFORMATIQUE

Malgré leur expertise reconnue et leur passion pour la photographie spécialisée, nos deux humains doivent se réinventer une fois de plus, alors qu'une blessure au genou immobilise Claude pour une période prolongée. Connaissant leur expertise en informatique, des amis les approchent pour la création de leur site web.

Ce retour aux sources devient rapidement la principale activité de Two Humans. Manon et Claude reprennent les mêmes valeurs qui les avaient animés dans leur entreprise précédente. « Notre philosophie, l'objectif, c'est de rendre notre client "maître chez lui," » explique Manon. « Ce n'est pas uniquement de développer un produit, il faut développer un outil performant pour le client. Quand on développe des sites web, l'objectif est de rendre notre client le plus autonome possible. »

Et Two Humans applique cette vision tant aux projets pour des organismes ou entreprises de la région de Brome-Missisquoi qu'aux projets plus complexes pour de grandes entreprises ou des organismes internationaux. Depuis sa création, Two Humans recherche ce bel équilibre : appuyer activement des organismes de la région, tout en travaillant à des projets d'ampleur internationale, comme le site web d'HAICU, un laboratoire interuniversitaire et international dédié à promouvoir la coopération entre les universités afin de s'assurer que l'intelligence artificielle soit conçue, développée et utilisée d'une façon centrée sur l'être humain.

Mais pour Manon et Claude, l'objectif de Two Humans n'en est pas un de croissance à tout prix. « C'est aussi une façon d'innover pour nous », nous dit Claude. « On ne fait pas comme tout le monde. La croissance débridée, ce n'est pas ça qui va nous rendre heureux, ce n'est pas l'objectif. L'objectif c'est d'avoir du plaisir dans ce qu'on fait et de continuer d'innover. Et c'est ce qu'on fait. »

CLAUDE BOUCHER

Pharmacie Samuel Desjardins inc.
Affilié à Brunet
NOUVEAU !
Service de vaccination par le pharmacien
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.
Heures d'ouverture
Du lundi au mercredi, de 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi, de 9 h à 20 h
Samedi, de 9 h à 17 h et dimanche, de 9 h à 13 h
Horaire sous réserve d'ajustement
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

LES SENTIERS ILLUMINÉS D'HIVER AFFECTENT-ILS LES OISEAUX ?

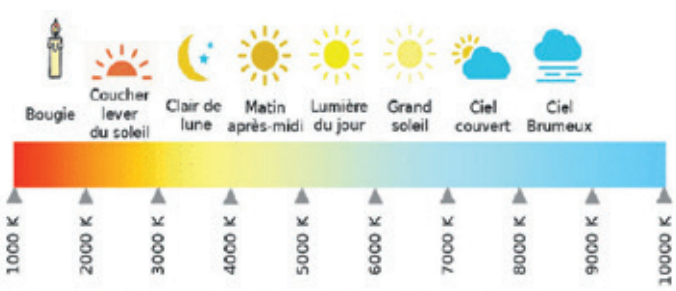
La pollution lumineuse consiste en l'utilisation excessive ou inappropriée de la lumière artificielle. Elle modifie l'environnement lumineux naturel et nuit à la faune, à la flore et aux écosystèmes, nous dit-on sur le site de la Réserve internationale de Ciel étoilé du Mont-Mégantic (RICEMM).

Ciel étoilé Au Diable Vert

Certains se demandent si les sentiers illuminés de nos parcs l'hiver peuvent être une nuisance pour les oiseaux. Quand on parle de pollution lumineuse, on sait qu'on déplore le voilement des étoiles, la désynchronisation du jour et de la nuit, la perception altérée de l'environnement. Mais pour les oiseaux, qu'est-ce que ça implique ? On pense à la recherche de la nourriture pour les oiseaux de proie nocturnes, aux insectivores dont les proies meurent sur les lampadaires, à la perturbation du rythme biologique et de la reproduction, à la désorientation en période migratoire. Mais en fait, il n'y a pas de données probantes pour l'éclairage de nuit l'hiver, nous dit Séverine Clause, agente de Protection de la RICEMM, qui a bien voulu répondre à mes questions.

Quand on prévoit l'installation d'un éclairage nocturne et qu'on veuille prévenir les impacts de la pollution lumineuse, d'après la documentation recueillie, il faudrait au moins se poser deux questions. Sommes-nous en période migratoire et l'éclairage (forte intensité, en hauteur, couleurs froides tel le blanc) est-il tel qu'il risque de nuire à l'orientation et aux déplacements nocturnes des oiseaux ? Sommes-nous en période de reproduction et est-ce que l'éclairage nocturne risque de perturber le cycle biologique, notamment la perception de l'aube (anticipation de l'activité territoriale de chant), le temps et la qualité du sommeil, la période de mue, la reproduction printanière hâtive ?

Les normes environnementales considèrent quatre critères à gérer en fonction de la zone de l'éclairage (milieu naturel, environnement urbain). La quantité, la direction, la couleur de la lumière et la durée d'éclairage. Lors du design d'installations permanentes d'éclairage, nous devons tenir compte de la température de la couleur (CCT), nous dit Jean-Jacques Lombard, spécialiste en systèmes de puissance. Il est préférable de programmer un éclairage LED à intensité variable, orienté vers le bas et de couleur chaude (qui ne dépasse pas 3000 Kelvins), du moins près des habitats en périodes migratoire et de nidification. Plus le degré est bas, plus la lumière est dite chaude. À titre d'exemple, une bougie se situe à environ 1800 °K et un flash d'appareil photo jusqu'à à 7000 °K.



Les citoyens peuvent donc, pendant cette période de l'année où on manque cruellement de lumière, jusqu'à démonstration du contraire, apprécier les sentiers illuminés organisés par les municipalités et les groupes de citoyens, puisqu'il s'agit d'un éclairage de faible intensité, à une hauteur relativement basse, à une période où il y a moins d'oiseaux et pas de nidification.

Séverine Clause nous fait les recommandations suivantes (s'inspirant de l'International Dark Sky Association) : éclairer vers le sol, choisir des éclairages avec une faible intensité pour éviter que la neige ne reflète trop de lumière vers le ciel, employer des ampoules rouges ou jaunes, éteindre les luminaires après les heures d'activité. Elle recommande également aux clubs d'ornithologie de sensibiliser les gens à la pollution lumineuse, de documenter le nombre d'espèces présentes et de faire un suivi des populations.

SUZANNE PELLERIN
Responsable des communications
Club des ornithologues de Brome-Missisquoi
www.cobm.ca

Compléments d'informations sur le site du *Tour*.

MAISON BERGERON
Antiquités
Objets remarquables
Sutton
10, rue Principale Nord
Nouvel emplacement au cœur du village
Ouvert le samedi de midi à 17 h
et le dimanche de midi à 16 h,
ou sur rendez-vous.
maison-bergeron.com
instagram : maison_bergeron
514.293.5828

CONCEPT
Touche Finale
PROFESSIONNELLE
DES PIEDS ET DES MAINS
Michèle Lizotte
Technicienne en pose d'ongles
Soins et traitements spécialisés. Pédicure et soins des pieds
Distributeur Gewol, O.P.I, Shellac.
Sur rendez-vous · Certificats-cadeaux
190, rue Maple, Sutton 450 538-2222

Pour mieux vous servir, notre bureau de circonscription change d'adresse! À partir du 18 janvier 2022, notre bureau sera situé au :
145, rue de Sherbrooke, local 301, Cowansville, Québec, J2K 5E7
N.B. : En raison des restrictions sanitaires reliées à la pandémie, le nouveau bureau restera fermé au public jusqu'à nouvel ordre, les services au téléphone et par courriel seront cependant maintenus.

To better serve you, our constituency office is moving!
As of January 18, 2022, our office will be located at
145, de Sherbrooke Street, room 301, Cowansville, Quebec, J2K 5E7
N.B.: Due to health restrictions related to the pandemic, the new office will remain closed to the public until further notice, however, telephone and email services will be maintained.

Hon. Pascale St-Onge
Députée de Brome—Missisquoi M.P.
819-432-3608
pascale.st-onge@parl.gc.ca

VIEILLIR À ABERCORN

Il y a une dizaine d'années, j'ai connu Agnès Even (1927-2020), dans le cadre d'un cours d'espagnol. J'ai tout de suite été impressionnée par cette célibataire octogénaire, ancienne «maitresse d'école», diplômée de l'École de musique Vincent d'Indy. Depuis sa retraite, elle vivait seule dans un rang retiré à Abercorn. Son sens de l'humour et la fluidité avec laquelle elle parlait l'espagnol faisaient d'elle un boute-en-train dans notre groupe.

Quelle ne fut pas ma surprise quand j'appris, il y a deux ans, qu'elle vivait maintenant dans sa maison avec Marie et Normand, un couple de jeunes retraités d'Abercorn qui prenaient soin d'elle ! La curiosité m'a poussée à leur demander de nous livrer l'essentiel de leur expérience. Celle-ci a duré d'août 2018 jusqu'au décès d'Agnès en octobre 2020.

Marie a rencontré Agnès en 2016. Une amie bénévole lui avait proposé de faire une visite de courtoisie à une aînée. D'abord hésitante, Marie s'est dit qu'elle aimerait qu'on lui rende ce même service si elle se trouvait un jour dans la même situation. Elle a vite réalisé qu'elle était en pays de connaissance, car elle avait connu le frère d'Agnès, ayant grandi dans le même quartier que lui.

Pendant plus de deux ans, Agnès et Marie se sont rencontrées deux fois par semaine. Conversations et accompagnements à des rendez-vous constituaient l'essentiel de leurs activités. À une certaine période, Agnès faisait régulièrement des chutes qui occasionnaient des visites à l'hôpital. Les membres de sa famille qui veillaient sur elle et géraient ses affaires lui suggérèrent fortement de déménager dans une résidence pour aînés. Agnès fit part à Marie de sa détresse face à la perte possible de son environnement physique et humain. Comme ces derniers venaient de contracter des dettes imprévues, ils ont décidé d'emménager chez Agnès et de louer leur maison.

Agnès a fait aménager sa maison pour permettre au couple d'occuper l'étage du haut. Elle s'est réservé le grand salon du rez-de-chaussée, devenu sa chambre à coucher et sa salle de musique. Marie et Normand se sont sentis tout de suite bienvenus ! Il n'y a pas eu de contrat ni de contrepartie financière. Ils assumaient les déplacements pour les courses et les rendez-vous et payaient une grande partie de l'épicerie, tandis qu'Agnès les logeait gratuitement.

La présence de ces aidants a permis à Agnès de se consacrer aux activités qu'elle aimait : lecture de livres espagnols et anglais et découvertes sur son ordinateur. Elle a recommencé à marcher à l'extérieur avec un déambulateur et a même tenté de remonter sur son Kubota pour mieux explorer les aménagements de son vaste terrain.

Agnès Even, Normand Bleau et Marie Dupras

À travers leurs conversations, Marie et Normand ont pu connaitre beaucoup de détails de la vie étonnante de cette femme dont certains passages inédits. Un jour, Bécassine, sa chienne terre-neuve, avait volé ses vêtements alors qu'elle se baignait dans son lac. Elle avait dû courir nue sur le chemin, prête à se lancer dans un fossé à la vue d'une voiture. Elle adorait raconter ses mauvais coups : vol de suçons, école buissonnière et visites clandestines dans les granges abandonnées des environs. Marie et Normand l'ont vite perçue comme une battante malgré une santé fragile causée par une scoliose qui s'accentuait.

Les derniers mois ont été plus difficiles. À l'été 2020, à 93 ans, Agnès a été victime d'un léger AVC. Elle a dû résider pendant plus d'un mois à l'hôpital. À sa sortie, elle ne pouvait plus rester seule à la maison. En temps de pandémie, les services du CIUSSS se faisant plus rares, tout est devenu plus difficile pour les aidants naturels. Marie et Normand ont fait le choix de continuer à vivre avec elle et ont dû assumer, nuit et jour, les activités quotidiennes et les soins tels que bains, repas et exercices de réadaptation. Au moment où les services reprenaient normalement, Agnès a fait un autre AVC et elle est décédée à l'hôpital le 31 octobre 2020. Cette femme qui «avait peur de mourir dans sa maison sans que personne ne le sache» a donc pu réaliser son rêve de rester le plus longtemps possible dans sa maison, bien entourée.

Somme toute, cette expérience semble avoir été positive. Et même, à certains moments, fort agréable pour les deux parties ! Elle s'est faite de façon progressive et presque naturelle. À une époque où l'âge moyen des résidents d'Abercorn et de Sutton est un des plus élevés en Estrie et où il n'existe des résidences avec des soins pour personnes semi-autonomes qu'à Cowansville et à Lac-Brome, est-il envisageable de reproduire ce type d'arrangement ? Selon moi, cette avenue, quoiqu'intéressante, pose certains défis. Par exemple, la relation peut-elle être formalisée par un contrat pour protéger une et l'autre des parties au lieu de reposer seulement sur la confiance mutuelle ? Un organisme externe pourrait-il intervenir pour le pairage des individus et la régulation si nécessaire ? Serait-il préférable qu'un des aidants ait une expérience préalable ?

Marie, pour sa part, avait déjà accompagné sa mère en fin de vie. Elle conseille aux personnes qui voudraient vivre une telle expérience de s'assurer de la compatibilité avec la personne aidée, d'établir une bonne communication et d'avoir accès à un espace de vie privée. Et elle ajoute : «les aidés doivent être reconnaissants et accommodants, tout en ayant leur mot à dire».

ANDRÉE CANTIN, retraitée de Sutton

LA MAISON GILLES-CARLES S'AGRANDIT !

Connaissez-vous cette maison qui a ouvert ses portes en 2012 ? La chanteuse et actrice québécoise Chloé Sainte-Marie y a activement contribué. Elle-même proche aidante pendant 17 ans auprès de son mari, le cinéaste Gilles Carle, elle s'est jointe au Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi (RASBM) afin de permettre la construction de la première Maison Gilles-Carle. L'organisme à but non lucratif a pour mission de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants. Pour ce faire, l'organisme offre des services de soutien psychocosial, de la formation et du répit aux aidants prenant soin d'un proche adulte souffrant d'une incapacité temporaire ou permanente

LE THUYA, ARBRE DE VIE

Thuya, arbre et feuilles.
© Annie Rouleau

Le printemps est le moment parfait pour récolter des bourgeons et de jeunes pousses. Je vous propose, pour cette édition, un arbre indigène de nos contrées, magnifique et extraordinaire sur de nombreux plans, le thuya, *Thuja occidentalis*. Aussi connu sous le nom de cèdre blanc, l'arbre n'a cependant rien à voir avec le cèdre. Appartenant à la famille des *Cupressaceae*, comme le cyprès, et non à celle des *Pinaceae* comme les *Cedrus*, pour leurs parts originaires du Moyen-Orient, de la chaîne Himalayenne et de l'Afrique du Nord. Le thuya occidental pousse de l'est du Manitoba jusqu'à l'île d'Anticosti et de la Baie-James au nord à la limite sud des Grands Lacs. À l'Ouest, on retrouve le thuya géant ou *Thuja plicata*, lui aussi mépris pour un cèdre, d'où son nom commun de cèdre de l'Ouest, ou *Western red cedar*. Les thuyas sont flexibles, préférant les sols humides et bien drainés, mais pouvant très bien se retrouver dans des environnements aussi secs que les plaines calcaires.

Pour les peuples des premières nations d'Amérique du Nord, le thuya est un arbre sacré. Il possède des qualités spirituelles bienveillantes et est reconnu pour son pouvoir de protection contre les forces négatives de ce monde, comme de ceux que nous ne pouvons que ressentir. Pour la majorité des peuples autochtones, le thuya fait partie des quatre plantes sacrées, avec le foin d'odeur, la sauge et le tabac. Ces plantes sont celles utilisées en offrandes et pour les purifications faites avant les événements cérémoniaux ou en tout autre moment, pour purifier un être, un lieu, un moment. L'arbre de vie sert aussi à la construction et à la confection de multiples choses, des longs canots des peuples de l'Ouest aux mats totémiques, en passant par les maisons longues et les boîtes de rangement et de cuisson. Aussi ductile quant à ses usages que dans ses lieux de vie.

Les qualités médicinales du thuya sont extraordinaires, mais certains de ses composants biochimiques peuvent être très dangereux si mal utilisés. C'est le cas de l'huile essentielle de thuya. Elle ne doit pas être ingérée ! Par voie orale, quelques gouttes peuvent avoir une incidence fatale. Même en usage externe où ses actions sont hyper efficaces, il convient de faire attention et de toujours diluer l'huile essentielle de thuya dans une huile végétale ou un alcool de base, sinon elle peut carrément être corrosive. Par contre, lorsqu'utilisée selon les règles de l'art, elle sert à éliminer les verrues, les ulcères cutanés même cancéreux, les troubles fongiques comme le pied d'athlète, les lésions causées par l'*Herpes simplex* comme les feux sauvages et le zona, les plaies qui cicatrisent mal et les tissus cicatriciels embarrassants, les dermatites et dermatoses. Elle est, ce que j'appelle, du grand génie.

La plante fraîche ou séchée a les mêmes propriétés, mais elle est moins dangereuse lorsqu'elle est bien utilisée, encore une fois. Le printemps est un bon moment pour récolter les jeunes pousses, mais le thuya peut être récolté à l'année. Pour un usage externe, sur la peau et sur les autres muqueuses, surtout nasale et vaginale, il convient d'utiliser une ou deux petites branches équivalentes à la grandeur d'une main ouverte, un peu moins si la branche récoltée est très fournie. On parle donc de trois à neuf grammes de plante fraîche. De plante séchée, la quantité sera de l'ordre d'une petite cuillérée à thé par tasse d'eau pour l'obtention d'un remède concentré pour usage externe seulement. Faire simplement bouillonner la plante durant une quinzaine de minutes, filtrer puis appliquer en compresse, en rince, en bain ou en douche.

Pour un usage interne, on parle d'une branche fraîche de la taille de la main ouverte pour trois ou quatre tasses d'eau, ou d'une petite cuillérée à thé de plante séchée pour cette même quantité d'eau. Dans ce cas, il est recommandé de ne pas excéder les quinze minutes de mijotage, donc une douzaine de minutes suffisent.

Le thuya est utilisé pour les troubles du système respiratoire. Il facilite l'expectoration de gros mucus dégueu en cas de rhinite ou de bronchite. Pour le système digestif, il est efficace pour lutter contre les débalancements bactériens de la flore intestinale, comme le *Candida albican* et pour contrer les infestations de parasites intestinaux. Le thuya est utilisé aussi pour des troubles du système urinaire, aidant à traiter les troubles d'incontinence, entre autres.

Les branches de thuya que vous récoltez peuvent être nouées ensemble puis séchées pour former un bouquet serré qui peut être brûlé pour assainir l'air de mauvaises odeurs ou de la présence indésirée de particules virales ou bactériennes volatiles.

Consultez votre herboriste si vous souhaitez l'utiliser. Le thuya est déconseillé pour les femmes enceintes, les bébés et les jeunes enfants.

Puisse cet arbre sacré vous apporter bien-être et santé !

ANNIE ROULEAU, herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

Voir les références sur le site du *Tour*.

---

suite à une maladie, un handicap ou simplement à cause de l'âge avancé.

La Maison Gilles-Carle de Brome-Missisquoi à Cowansville s'est avérée un service essentiel dès son ouverture. Comme elle seule ne pouvait fournir le soutien nécessaire à tous les aidants du Québec, la Fondation a poursuivi son travail de développement afin d'assurer un soutien récurrent de la part du gouvernement. Depuis juin 2021, huit autres Maisons Gilles-Carle ont ouvert leurs portes et deux autres sont prévues au cours de l'été 2022. La Fondation a comme objectif d'en ouvrir une vingtaine en tout d'ici deux ou trois ans.

Afin de répondre aux besoins de plus en plus criants des aidés et des proches aidants de la communauté, un projet d'agrandissement de la Maison Gilles-Carle de Brome-Missisquoi a été mis en branle en novembre dernier. Celui-ci vise à bonifier les services et à répondre à la demande croissante des services de répit, d'hébergement et de soutien psychosocial et au manque d'espace pour y répondre. Deux nouvelles chambres et des espaces communs seront ajoutés. Ces travaux majeurs devraient se terminer en juillet 2022 et contribueront à améliorer la qualité de vie des utilisateurs de services.

Pour financer le projet, une campagne s'est déroulée de 2014 à 2019. De nombreux donateurs et partenaires de la communauté y ont chaleureusement participé, récoltant 300 000 $. Le même montant sera investi par l'OBNL. Même si un peu de bruit et beaucoup de poussière sont à prévoir durant cette période, aucune interruption de services n'est prévue.

Informations : Christine Tougas à direction@rsabm.ca ou 450-263-4236.

GENEVIÈVE HÉBERT

ISABELLE GARNEAU
B.A.A., LL.B., D.D.N.

NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE
SUTTON • MONTRÉAL

• DROIT IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
• TESTAMENTS, FIDUCIES ET MANDATS DE PROTECTION
• RÈGLEMENT DE SUCCESSION
• RÉGIMES DE PROTECTION

12 B, PRINCIPALE NORD, **SUTTON**
4710, SAINT-AMBROISE #305-4, **MONTRÉAL**

TÉL. : 514 766-4401
CEL. : 514 777-5155
FAX : 514 766-4422
igarneau@notarius.net

GROUPE
ST-LOUIS

ICI CHAQUE CLIENT EST
unique

3 CONCESSIONS

SÉBASTIEN P.
PLUS DE 10 ANS AU GROUPE ST-LOUIS

TOYOTA COWANSVILLE
NISSAN COWANSVILLE
MAZDA COWANSVILLE

OBTENEZ PLUS SANS PAYER PLUS

SERVICE • NEUF • OCCASION

PRENEZ RENDEZ-VOUS : 450 263-8888 • GROUPESTLOUIS.COM

BLUE YONDER

It was almost noon when farmer Louis Ménard stepped out of his barn into the sunshine and received the "shock of his life." He was suddenly pelted with fast-flying frozen clumps of dirt and metal shards. At the same time, his wife Laurana Gosselin was in her kitchen preparing the lunchtime meal when she heard a "deafening noise that shook the house from the foundation upward." She thought a bomb had exploded. The startled couple met together on their front lawn and discovered that their property was covered in earth, rocks and metal debris. The Ménards later learned that they were less than one kilometre away from the crash site of an Avro Canada CF-100 jet.

The CF-100 jet was on a routine flight from the St. Hubert, Quebec air base on December 4th, 1956, when it suddenly nose-dived and crashed in a terrible fiery explosion in a field just north of Bedford, Quebec killing its two-man crew. Flying Officer R.J. Bentley, aged 30, from Scott City, Kansas and Flying Officer L.H. Ollenberger, aged 25, of Maclin, Saskatchewan and both from the Royal Canadian Air Force (RCAF) 423 squadron, died instantly. Officer Bentley was a Lieutenant in the United States Air Force and had joined the RCAF in 1954. He left behind a wife and two children. Officer Ollenberger had received his wings the previous year and was also married and a father of a baby daughter. The cause of the crash was inconclusive, but investigators suspected the jet's oxygen system failed, rendering the pilots either dead or unconscious.

It did not take long for shocked witnesses of the crash to appear on the scene as dark smoke blackened the skyline. Hundreds of curious onlookers came too and some even trampled over the crash site to collect souvenirs of the wreckage despite police orders. The dangerous scavenger hunt for mementos not only demonstrated a lack of respect and threatened the investigation, but the police were concerned that live ammunition from the accident could have ignited with the heat of the burning fuselage.

The Avro Canada CF-100 was an all-weather jet fighter nicknamed the "Canuck;" pilots good-naturedly called it the "Clunk" after the noise made in its landing gear and "the Lead Sled" because of its heavy controls. It was the first jet completely designed and built in Canada by Avro Canada Limited from 1950 to 1958 and it the only Canadian-designed fighter to enter mass production. While Canada had manufactured over 16,000 aircraft for military needs before and during the Second World War, almost all were of British or American design. Because of Canada's small population, it was dependent upon foreign governments for aircraft to meet Canadian requirements. The CF-100 was the earliest aircraft designed and built specifically for Canadian military assignments including NORAD and NATO missions during the Cold War era.

The first flight of the CF-100 was on January 19th, 1950. It had a regular cruising speed of 760 km/hour, but could reach speeds of 890km/hour with a range of 3,330 kilometers. Although considered well-designed and safe, the Canuck was not without its tragedies. In the same year as the Bedford crash, a horrific accident of a CF-100 occurred on May 15, 1956 in Orleans, Ontario. Fifteen people lost their lives when a jet crashed into a convalescent home for nuns run by the Grey Nuns of the Cross. Among the dead were 11 sisters, a navy chaplain, a kitchen assistant and the two pilots. It was suspected that this crash was also caused by the failure of the oxygen system in the cockpit.

The CF-100 jet serviced the RCAF until the early 1960s. With the cancellation of its intended successor the Avro CF-105 Arrow, it was replaced by the McDonnell CF-101 Voodoo, but continued to serve in training programs and reconnaissance missions. After almost three decades of use, it was removed from service in 1981. Today, one can find CF-100s on display across Canada.

In September 2002, the "All-Weather Fighters' Memorial Cairn" was dedicated in front of the RCAF Memorial Museum in Trenton, Ontario. Among the fallen airmen whose names are inscribed on the monument are the pilots Bentley and Ollenberger whose lives tragically came to an end in a snowy Missisquoi County field. Lest we forget.

HEATHER DARCH

WHEN ONE DOOR CLOSES, A NEW GEAR MIGHT BE NEEDED

My husband Wayne and I recently had a problem with our automatic garage door. Out of the blue it started going crazy, going down, only to reopen, and finally screeching to a halt. I feel like our garage door is a reflection of our performing career in the past few years. Now, instead of opening and closing a show, we were concerned about how to fix the garage door so it opens and closes.

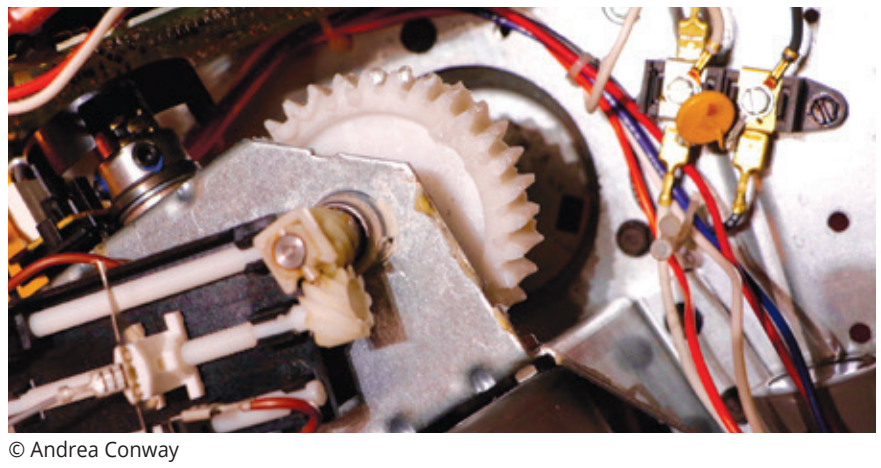
Wayne climbed a ladder, took a look and upon examination it was clear, the white vinyl gear had been chewed to smithereens. Now what? Our particular model was over 20 years old but, good news, the local dealer still carried the parts for our model and it was repairable. The bad news, the cost for a repair person to come out and fix it would be well over $300, and installing a new one could be $800. Not to mention the risk of having a possible contaminated person enter our house when I'm immuno-compromised.

Then I asked how much the replacement parts cost and how difficult it was for a non expert to fix it. He answered, "$60 for the parts and… it's been done… but I don't know your husband's skill set." I said, "What do you mean my husband?" He started peddling backward and said, "Well… Uh… I've never heard of a woman fixing one before… so what do you want to do?" "I will talk to my husband and call you back." He laughed. I said, "Wait a minute! We are going to do this together… and I bet it will be the first time a married comedy tap dance duo will do such a repair!" We both laughed, the parts arrived a few days later.

We pulled out the instructions, read them several times, then dove in. It was one problem after the other. We quickly realized that taking this electric motor apart to change a gear was a lot more complicated than we thought. Two days into the repair, a miracle was needed to get this thing back together. Luckily, one quality we have carried over from showbiz is that we don't give up.

Day three – it was back together until we realized we had one extra part. We undid and redid. Finally, the moment of truth, we plugged it in and pressed the button. The complex but simple mechanics were in motion. We'd done it! How satisfying it was to accomplish something we thought was impossible, and it had nothing to do with performing. My "deep" inner dialogue: "Actually… the best applause of all is silent, and comes from applauding ourselves." Just as I was about to share this with Wayne, he says: "Now all we have to do is figure out how to incorporate an applause button so every time we open and close the door, we get thunderous applause!" You can always check out our latest videos on our Showbiz Quebec YouTube channel.

ANDREA CONWAY, a grateful transplant surviving tap dancing clown



© Andrea Conway

LE CARNET DE LA FEMME

Vous avez peut-être déjà rencontré Isabelle Savard, comptable chez DGE Électrique à Sutton depuis 2015. En décembre dernier, elle lançait Le carnet de la femme, une plateforme Web qui aborde tout ce qui touche, de près ou de loin, la ménopause. Avec cet outil, elle désire « démystifier les tabous de la ménopause et offrir un accompagnement dans cette nouvelle tranche de vie. »

Au départ, Le carnet de la femme devait être un site Web francophone payant qui présentait des entrevues avec des professionnels, des ateliers et des capsules. Mais en janvier, Isabelle a changé son modèle d'affaires et adapté la formule à un groupe privé Facebook, accessible gratuitement. Depuis, on y trouve notamment des entrevues avec une médecin spécialiste en hormonothérapie, des nutritionnistes, une esthéticienne et une sexologue, ainsi que des séances d'entraînement avec une entraîneure certifiée. Et ce n'est qu'un échantillon. Isabelle choisit les professionnels avec qui elle travaille parmi son entourage et ses connexions. Des gens qu'elle qualifie d'« authentiques ».

Et des connexions dans le domaine, elle en a plusieurs. Il faut dire que, comme Véronique Cloutier dans la série Loto-Méno, Isabelle a gagné le gros lot parmi les symptômes associés à cette période de la vie. Parmi eux : douleurs articulaires, problèmes de digestion, allergies, insomnie, prise de poids, baisse de libido, sautes d'humeur et anxiété. Et comme elle était alors dans la jeune trentaine, Isabelle n'a pas tout de suite compris ce qui lui arrivait. En médecine traditionnelle, ses symptômes étaient traités à la pièce. Elle s'est éventuellement tournée vers les cliniques privées spécialisées en hormonothérapie et divers professionnels de la santé. « Je n'étais plus capable d'endurer rien. J'avais l'impression d'être en train de mourir vivante. Je pensais que j'étais seule, surtout à l'âge que j'avais, » me dit-elle.

Selon Isabelle, il y a plusieurs solutions pour soulager les symptômes de la périménopause, différents d'ailleurs pour chaque femme. « J'aimerais que les femmes sachent qu'il y a des solutions, qu'elles soient bien informées, qu'elles puissent demander un bilan médical à la minute où il y a de grands changements dans leur vie et qu'elles ne se reconnaissent plus. »

Parmi les ressources offertes aux femmes périménopausées, il y a également des pièges à éviter. Ça aussi, elle l'a appris à la dure. En avril dernier, Isabelle a eu recours aux services d'une infirmière qui offrait des injections pour faire disparaître les cernes. Les réseaux sociaux de l'intervenante en question regorgeait de photos de clients satisfaits. Mais l'intervention a viré au cauchemar ; la femme lui a injecté le produit dans une artère et a minimisé les symptômes d'Isabelle qui était aux prises avec une nécrose qui progressait rapidement et un œil dont la vision s'embrouillait. Heureusement, Isabelle a eu le réflexe de consulter sans attendre une docteure spécialisée en chirurgie esthétique qui lui a épargné de graves séquelles.

Le Carnet de la Femme

Aujourd'hui, Isabelle est une mère et une grand-maman ménopausée épanouie, mais elle y travaille chaque jour. « Si je ne m'entraîne pas, par exemple, je ne dors pas, je ne digère pas bien et madame anxiété se pointe le bout du nez. » Isabelle invite les femmes à devenir membre de son groupe Le carnet de la femme pour avoir accès à des capsules informatives avec des professionnelles, des documents tels qu'un bilan sanguin à demander lors de rendez-vous médicaux, du soutien entre femmes et bien plus. En février, elle y aborde notamment le thème de la sexualité. Puis, il sera question de la préménopause et de la ménopause précoce. En mars, alimentation et émotions sont au menu. Pour faire une demande, visitez facebook.com/groups/lecarnetdelafemme.

GENEVIÈVE HÉBERT

CONNECTED

Before you know it, the snowdrops will be up. The tiny little green shoots will push themselves through the grainy snow and the droopy white flowers will appear to remind us to keep holding on. When the seed catalogue arrived in late December, spring seemed so far away. Every year, I count back from the last frost in June to make a calendar of when I can start putting things in the soil and it is never as early as I'd like. Filling the starter pots with moist soil and jabbing a seed or two beneath the surface when there is still snow on the ground seems like such an act of faith. I'm never convinced they're going to come up and sometimes they don't. But when they do, the green shoots fill me with hope. Their tenacious drive toward the light reminds me that it is entirely normal for me to feel slow and sleepy in the winter. I may not photosynthesize but there is no doubt that the lack of sunshine has an impact on my well-being.

Dr. Suzanne Simard, a forest ecologist, talks about a moment when she was a child and her dog fell into an outhouse pit. While she and her dad were digging to free her pet, she noticed the ground was interwoven with a mesh of fine threads that seemed to underpin the soil. She learned later that what she was seeing was mycelium, a fungus that colonizes the roots of trees. The trees, with their canopy brushing the sky, use photosynthesis to turn sunlight into sugar, bringing it down from the leaves to the tips of their roots where the mycelium extracts it. The mycelium, in turn, pulls all sorts of nutrients out of the soil to make it available to its host. This vast web of mycelium, called a mycorrhizal network, allows neighbouring trees to communicate with one another, sending distress signals to warn each other when being attacked by insects and sharing resources with the understory that has less access to light. Mother, or hub, trees, recognize their kin and share nutrients with their offspring. Birches feed firs in the summer and firs return the favour when birches are leafless in spring and fall. Whether it is the trees or the fungi calling the shots is still up in the air. Either way it is an awe-inspiring reminder that Mother Nature's design favours the health of the collective.

The trees have so much to teach us. In this time of recovery, maybe we all need to think about the people in our lives who may have been stuck in the shade a little too long. Maybe if those of us who have access to resources and enriching experiences shared a little of our abundance, we would all be rewarded with a tighter community of healthier individuals. As Tom Chi said in a Ted talk a friend recently shared: "plants are the other half of our lungs on earth." Go find some trees. Stand among them. Take a deep breath of the fresh air they made and think about the light you can bring to those around you.

SARAH COBB

PERCY & POM
CURING UP A STORM IN THE TOWNSHIPS

With the pandemic still wreaking havoc around us, many small businesses have been forced to find new, inventive ways to keep their business thriving. While many have adapted their business plans and made crucial changes, Tyler Keays-Lee, a local resident, found inspiration in the midst of the pandemic, launching a new business of her own in 2020: Percy & Pom.

Born and raised in Dunham, Tyler is the visionary and entrepreneur behind Percy & Pom, a soap-making business that combines Tyler's love of art and science. During lockdown in March 2020, Tyler discovered the beauty in the small things: soap. She wanted to offer clients a natural and gentle product that could be incorporated into their self-care routine. That's why Percy & Pom's cold-processed artisan soaps are made with natural oils, such as olive oil, coconut oil, and castor oil, as well as shea butter. Some soaps are fragranced with essential oils, and others with fragrance oils. To add colours, she uses charcoal, turmeric, clays, as well as micas and mineral oxides. She also incorporates additives like coconut milk, coffee and beer, all of which add fun, skin-nourishing qualities to the soap. Each soap is labelled with the ingredients, so you know exactly what's in your soap. Tyler also recently started making salt soaps and lotion bars, with the hope of branching out to other bath and body products in the future!

Percy & Pom founder and owner Tyler Keays-Lee with her creations

As part of the vision behind Percy & Pom, Tyler also hosts custom soap-making workshops at her mother's store, Susan Keays Kreations, in Sutton. This workshop is a beginner course that gives clients a glimpse into the science behind soap-making and a chance to let their creativity fly. All materials are prepared in advance so clients can focus on creating the perfect loaf of soap. During this one-hour workshop, clients get to choose and mix their scents and colours, pour their own design, add decorations and even name their soap. After the client's soap has cured for four weeks, the loaf is cut into 10 bars, each with a custom label that includes the name of the soap and the ingredients. If you want to attend a soap-making workshop, be sure to check Percy & Pom's Facebook page or Instagram account regularly for upcoming workshops as spaces are limited. Trust me, you don't want to miss it!

Whether you're looking to purchase a lovely soap for yourself or a loved one, create a custom order for an event, or attend a unique soap-making workshop, Percy & Pom can certainly meet all your needs. All that to say, the future is truly looking bright for Percy & Pom! You can purchase Tyler's creations at Susan Keays Kreations's shop in Sutton or on https://percyandpom.square.site.

MARIAH MCKENNEY

COLDBROOK
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

Pierre Leblond, c.i.
450 405-9501

Jessica Brown, c.i.a.
450 522-4755

Sylvie Houde, c.i.a.
450 298-1111

coldbrook.ca

Chalet de 3 étages sur 2 acres avec un étang et des vues sur le mont Pinacle. 4 càc, des planchers en bois franc, 2 foyers et 2 sdb. Espaces de vie privés avec cuisinette et 2 càc pour les invités, au rez-de-jardin. Bienvenue à la vie de campagne!
595 000 $ **John Boudreau**

Bienvenue chez-vous! Cette maison style ferme contemporaine de 3 càc sur 5 acres a tout ce qu'il vous faut : espaces de vie bien conçus, grand étang, avec vue sur la nature, les couchers de soleil et le mont Pinacle. Idéal!
John Boudreau

Nouveau sur le marché! 7,76 acres de terrain boisé en zoné blanc (résidentiel). Une occasion pour quelqu'un qui rêve d'y construire sa maison. 260 000 $
John Boudreau

Maison de 3 càc au sommet du Domaine Gagné avec balcon pleine grandeur et vue sur les montagnes, à distance de marche du village. La grande cour arrière offre une piscine chauffée et un spa.
John Boudreau et Pierre Leblond

Maison moderne à aire ouverte, vue sur le mont Pinacle. Fenestration abondante pour un maximum de luminosité. Demeure parfaite près du ski et des randonnées. Finition de haute qualité. 56 acres avec sentiers et joli étang pour baignade. Plaisir total!
John Boudreau et Jessica Brown

Magnifique résidence victorienne bordée par la rivière Sutton. Si vous voulez opérer un B&B ou habiter une grande propriété avec des amis, elle est pour vous. À distance de marche des activités du village. Vous pourrez pratiquer plein d'activités de plein air. 892 500 $ **Pierre Leblond**

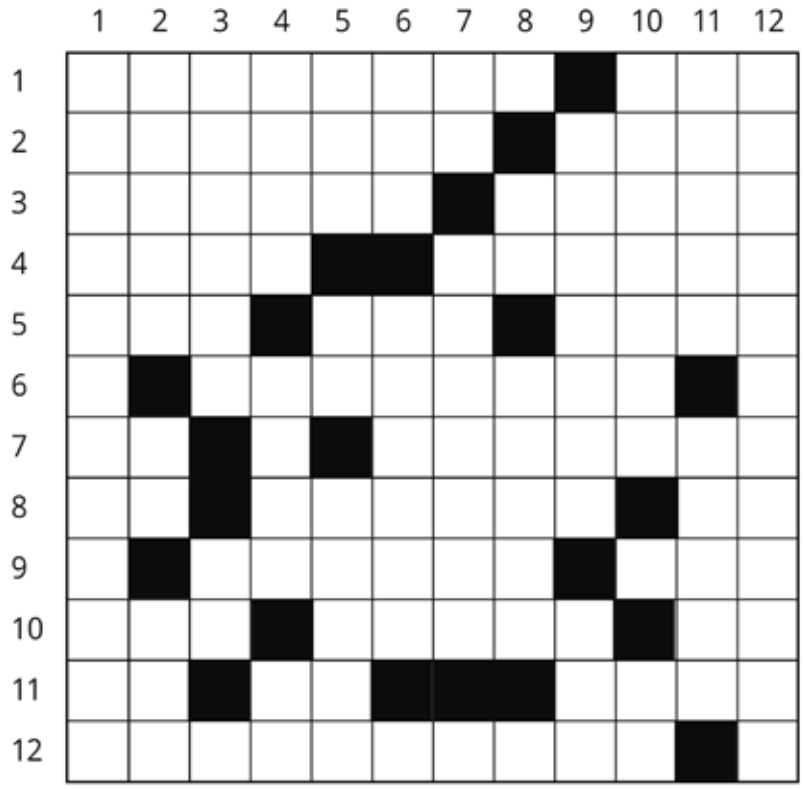
9, ch. McCurdy, West Brome. Superbe maison ancestrale avec plusieurs éléments d'origine. Plafond en métal, escalier sculpté à la main, planchers en pin. 1,5 acre, qui longe la rivière, grange. **Jessica Brown**

11, rue Hemlock, Knowlton. Plain-pied spacieux à distance de marche du village! 4 càc, 3 sdb, terrasse en ligne avec la cime des arbres pour profiter de vos belles soirées d'été à l'extérieur! **Jessica Brown**

Je suis à votre disposition pour aider à vendre votre propriété et obtenir le meilleur prix possible! J'attends votre appel! **Jessica Brown**

Propriété lotie sur un terrain de 3 acres dans un secteur paisible. Conviendra aux amoureux de la nature. Aires de vie sur trois étages. Garage et remise. **Sylvie Houde**

LA GRILLE DU TOUR DE MARC CHAPLEAU



HORIZONTALEMENT

1. Croise Alderbrooke – C'est là, par rapport à Brome-Missisquoi, que se trouve l'oncle Sam
2. N'y allèrent pas par quatre chemins – Rime avec printemps
3. Serveurs – Célébrées en mai
4. Ancienne norme de film couleur (abrév.) – Peut qualifier un couloir ou un pont
5. Ces initiales sont celles d'une vénérable salle de spectacles londonienne – Fleurit à Sutton et dans les environs – Ruse emmêlée
6. Indique par exemple la sortie
7. Noble geste – Retravaillés
8. Fais office de – Beau gosse – Centimètres
9. Peut-être, si le climat se réchauffait vraiment beaucoup, qu'on pourrait cultiver ce fruit ici... – Vallée fluviale
10. En soie – Lichen – À moitié
11. Presque humaine – En espérant que certaines motos n'en produisent pas trop, bientôt – Boris
12. L'inspecteur Gamache y suit des pistes

VERTICALEMENT

1. On pourrait fort bien l'appeler Monsieur Sutton, lui aussi
2. Ville du Japon – Champion – Aussi bien dire sans importance
3. Nonne aux fourneaux, qui a précédé soeur Angèle – Paresseux
4. ... la Douce – Tribu – Petit cube
5. Sortie – Argon – Plat cuit à l'étouffée
6. Est à Shannon, Irlande, ce que YUL est à Montréal, Canada – Glousserons
7. Office de tourisme – Un « t » de plus et ça voudrait dire que c'est vraiment tout près
8. Maine – Prononcée
9. Étranglais – La première
10. Farce à part – Islande
11. Tuniques – Décapita
12. Un certain potager...

Solution sur www.journalletour.com

Club FADOQ les DEUX MONTS
Regroupant les personnes de 50 ans et + de **Sutton** et **Abercorn**
fadoq2monts@axion.ca
450 538 3741

OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

14, rue Chagnon, Shefford
MLS 28544865

NOUVEAUTÉ

Terrain rue St-Andrew, Lac-Brome
MLS 13685241

300, Côte de L'Artiste, St-Denis-de-Brompton
MLS 27925459

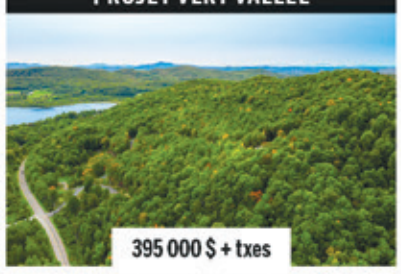
DOMAINE EQUESTRE

736, ch. Draper, Sutton
MLS 26266157

DOMAINE DE CAMPAGNE

599, ch. du Lac-Gale, Bromont
MLS 21948099

PROJET VERT VALLÉE



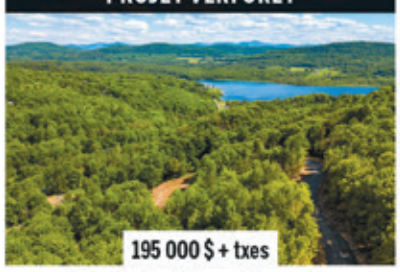
Terrain ch. de Gaspé, Bromont
MLS 12679019

64-66, rue Elgin, Granby
MLS 18861283

PROJET ARBORESCENCE

Condos-refuges, Bromont

PROJET VERFORÊT



Terrain ch. de Gaspé, Bromont
MLS 27678529

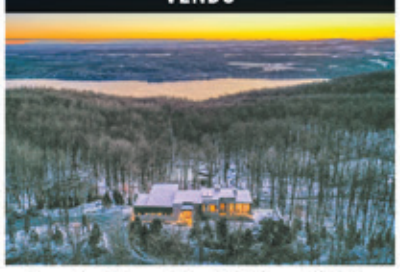
OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

1461, rue Francis-McCrea, Sherbrooke
MLS 11066001

VENDU

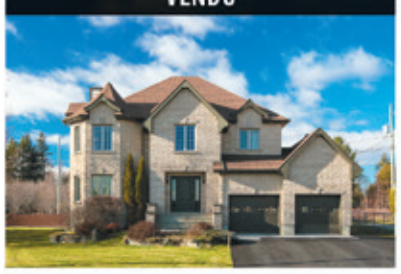
4, ch. Crow Hill, Bolton-Ouest

VENDU



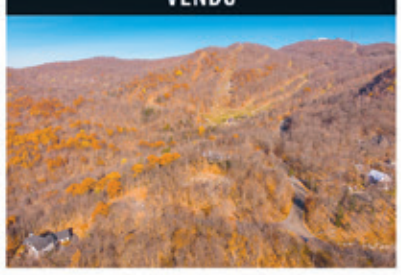
5, rue des Étangs, Ste-Catherine-de-Hatley

VENDU



1185, rue du Sphinx, Sherbrooke

VENDU



Terrain rue McMahon, Bromont

VENDU

42, rue St-Andrew, Lac-Brome

VENDU

55, rue St-Andrew, Lac-Brome

450.243.0808
groupebm@sothebysrealty.ca
barsaloumeunier.com
Suivez-nous

MARIE-PIERS BARSALOU
Courtier immobilier agréé
450.577.0272

JOHANNE MEUNIER
Courtier immobilier
514.926.5626

SIMON-PIERRE VEILLETTE
Courtier immobilier rés. et com.
450.775.0504

BOBBY LEE BEAUBIEN
Courtier immobilier rés.
450.775.4333

ISABELLE GARIÉPY
Courtier immobilier rés.
514.347.9619

Bureau des Cantons-de-l'Est
299, ch. Knowlton, Lac-Brome
sothebysrealty.ca
Entreprise autonome et indépendante.
Agence immobilière.

NEW MEMBERS WELCOME!

The Brome Lake Garden Club (covering the Sutton and Lac-Brome territory) was founded in 1985 by two enthusiastic and knowledgeable gardeners, John Mitchell and Donald Miller. They wanted to share their passion for gardening and horticulture with a small membership.

Today, after 35 years little has changed with the club's mission. By offering exciting garden tours from intimate private gardens to grand estates, memorable trips to Reford Gardens in Grand Métis and the Montreal Botanical Gardens, educational winter lectures and the ever-popular mid-summer picnic (always a sold-out social event!) – all have helped grow the current membership to almost 200.

Like many organizations, Covid curtailed most of the Brome Lake Garden Club's planned 2020/2021 programs. As restrictions lift, the Club is confidently planning some speaker events and actively seeking out potential properties to visit next spring and summer. Members' suggestions are always welcome so if you know of any visit-worthy properties, please let the Club know.

If you are new to the surrounding area what better way to meet others who share a love of gardens and gardening. Gardening enthusiasts of all levels are welcome. Membership is a very reasonable $25 (couples $35) and forms to join may be found on www.bromelakegc.org.

In addition, the Club can be followed on Facebook under the name Brome Lake Garden Club/Club de Jardinage de Lac-Brome.

JENNIFER ROWNTREE

BROME LAKE GARDEN CLUB Est. 1985

© Gracieuseté de Ski MONT SUTTON
ÉQUIPE
WILLIAMS – ST-LAURENT
COURTIERS IMMOBILIERS
RE/MAX
WILLIAMSST-LAURENT.COM
NOUVEAUTÉ – 5.5 ACRES
VENDU
Terrain 30, rue du Centaure, Bromont
NOUVEAUTÉ – BORD DE L'EAU
Centris #12164061
496, ch. Bondville, Lac-Brome – 4 988 000$
NOUVEAUTÉ – BORD DE L'EAU
Centris #26761372
286, rue Bondville, Lac-Brome – 1 988 000 $
VENDU
5, ch. des Appalaches, Bolton-Ouest
VENDU
6, ch. des Appalaches, Bolton-Ouest
VENDU
25, rue du Domaine-Brome, Lac-Brome
VENDU
Terrain ch. Sugar Hill, Lac-Brome
BORD DE L'EAU
Centris #17662996
12-14, ch. du Beaver Pond, Bolton-Ouest – 825 000 $
VENDU
9, rue Brook, Lac-Brome
NOUVEAUTÉ
VENDU
204-206, rue Boulanger, Sutton
NOUVEAUTÉ
VENDU OFFRES MULTIPLES
117, Place de l'Edelweiss, Sutton
NOUVEAUTÉ
VENDU
905, ch. Rosenberry, Sutton
NOUVEAUTÉ
VENDU
8, rue Harvey, Lac-Brome
NOUVEAUTÉ
VENDU
12, rue Terrasse des Boisés, Lac-Brome
NOUVEAUTÉ
Centris #17915294
Terrain rue St-Andrew, Lac-Brome – 245 000 $ + txs
NOUVEAUTÉ
Centris #13284456
5, rue Cowell, Lac-Brome – 545 000 $
Sandra WILLIAMS
Courtier immobilier résidentiel
450.531.8464
Nadia ST-LAURENT
Courtier immobilier résidentiel
450.330.1930
Stéphanie DANDENAULT
Courtier immobilier résidentiel
450.558.3315
Francis COURNOYER
Courtier immobilier résidentiel
514.994.0351
williamsst-laurent.com
91-2 Lakeside, Lac-Brome
Remax Professionnel Inc.
Agence Immobilière

ROYAL LEPAGE

AU SOMMET

Agence immobilière
Franchisée indépendante et autonome

MAISONS DE PRESTIGE

PROTECTION ROYALE votre rêve à l'abri

ROYALLEPAGEAUSOMMET.COM

35, rue Principale, SUTTON 450 538 3800
3, rue Victoria, KNOWLTON 450 242 2000
104, rue du Sud #215, Cowansville 450 266 7711

Plain pied comprenant 2 chambres. Bel espace de séjour à aire ouverte et plafond cathédrale, petite mezzanine-dortoir pour les invités de passage. Immense îlot de cuisine, poutres apparentes, tablettes encastrées et poêle à combustion. Salle de bains avec baignoire séparée et grande douche en céramique. Salle de lavage avec rangement, adjacente au garage attaché. Grande entrée de type *mud room*. 375,000 $

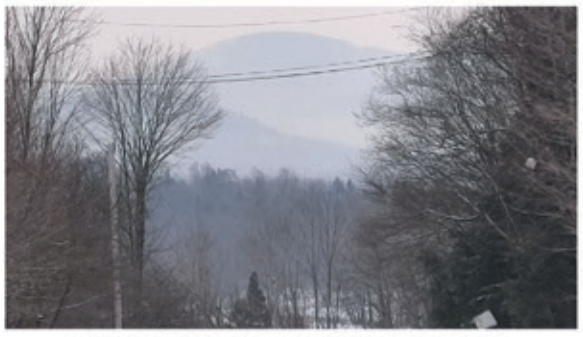
Sylvie 450-776-4511 | equipecareau.com

Magnifique terrain de près de 2 acres exposé sud-est.
Venez y construire votre demeure.

Alexis 514-233-4632 | equipecareau.com

Terrain zoné C-03 commercial et résidentiel au cœur du village de Sutton.
Vous avez un projet ?

Hermann 450-405-2106 | equipecareau.com



Superbe terrain de plus de 4 acres. Possibilité de subdivision.
Contactez-moi rapidement.

Alexis 514-233-4632

Terre offerte à 650 000 $

Sylvie 450-776-4511 | equipecareau.com

165, rue Thibodeau, Sutton. Offert à 385 000 $

Alexis 514-233-4632 | equipecareau.com

Condo offert à 298 000 $

Sylvie 450-776-4511 | equipecareau.com

INTIMITÉ ULTIME – Domaine de 79 acres, forêt d'érables, vue des monts, résidence de grand luxe, aire habitable de 9400 pc, véranda grillagée avec foyer, garage triple. 4 000 000 $

Lois Hardacker – 450-242-2000

WORLD CLASS – Luxury, architecture and history! Unique residence, 7000 sq.ft. living space, office/guest suite. Stable 16 box stalls, large pond, 328 acres. $6,150,000

www.loishardacker.com

KNOWLTON – Bungalow facile d'entretien, 3 chambres, salle familiale. À distance de marche des magasins, écoles, parcs. Grand terrain de 19 700 pi.ca. 350 000 $

Lois Hardacker – 450-242-2000

CONDO – Easy living near the BMP hospital in Cowansville. Two bedrooms, large rooms and solarium, intercom, elevator, locker and inside parking space. $250,000

www.loishardacker.com

Sylvie Careau
450.776.4511

Alexis Careau
514.233.4632

Hermann Guérette
450.405.2106

Lois Hardacker
450.242.2000