

LE TOUR

V33#2
HIVER/WINTER
2015/16

CALENDRIER
DES ÉVÉNEMENTS
WWW.JOURNALLETOUR.COM

EDITH
DORA REY
À LA UNE



gratuit
free

SUTTON
DUNHAM
FRELIGHSBURG



Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	
Activités, sports, loisirs, attrait	Balnéa (réserve thermale)	534-0604	23	Métiers, services professionnels	DGE Électrique (maître électricien)	538-9999	38	
	Centre Shaolin	538-0313	34		For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	30	
	Coop Gym Santé Sutton	538-0313	34		Johnny-Love Dauphin (réparation d'ordinateur)		24	
	La Factrie (espace de création et de formation)	405-3016	35		La Forge D'Oll	538-0891	8	
	Mont SUTTON	538-2545	5		Léon Coupal (menus travaux et services)	777-8227	8	
	Qi Gong des Saisons (exer., médit.)	514 522-8612	9		Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeut.)	538-6767	31	
	Wow Freli Alpacas	514 232-6021	35		Mayacom (photographie professionnelle)	538-2373	17	
Alimentation/Food	Atelier Bouffe (cadeaux et articles de cuisine)	538-2766	19		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	9	
	Au Diable Vert (boeuf Highland)	538-5639	31		Postes de bureau (espace de co-working)	514 609-0060	25	
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	36		Robert Fournier (arpenteur-géomètre)	263-8333	25	
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	25		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	24	
	Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	28		Two Humans (photographie professionnelle)	538-6338	27	
	Chez Matis (traiteur, plats cuisinés, boutique)	538-6444	4		Vétérinaires Mountainview	263-6460	7	
	Crème et Myrtilles (pâtisseries, traiteur)	538-4343	31		Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif)	538-6060	31	
	Dessine-moi un pain	558-1614	12		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	30	
	Eden Foods	1-888 424-3336	38		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	521-7405	15
	IGA (épicerie)	538-2211	18			Duchesne et frères	522-1573	6
	La Mie Bretonne	514 942-4249	22			Excavation François Côté	538-2516	8
	La Rumeur Affamée Sutton	577-5516	36			GPS Construction	1-866 477-6940	24
	La Valse des Pains	538-2323	18			La Charpenterie	775-0982	7
	Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	34			Les Maisons Trigore	775-5630	15
	Les Jardins de la Colline	263-5997	22			Plomberie Daeva	204-3210	15
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	25	Plomberie Goyer	263-2226	11		
	Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	9	Légal	Édith Chaput (notaire)	306-1269	26	
	Assurances, services financiers	Ian Goudreault (ass. et services financiers)	919-3033		37	Juricompas (Josée Carpentier, avocate fiscaliste)	306-1316	24
		Jean Marineau (Agir ass. et invest.)	538-0511		6	LB Avocats (droit corporatif, civil, familial)	266-1700	10
Luc Éthier (assurance de dommages)		641-1911, poste 232	15		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	24	
Michelle Julien (ass. et services financiers)		538-6294	23	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	30	
Monique Verreault (comptabilité et finances)		538-3239	23		Atelier Johanne Béland	538-0605	30	
Boutiques	Les Stores Sutton	538-5151	15		Eden Greig Muir	298-1212	30	
	Antiquités	Antiquités Sykes & McGee	776-0982		12	Simon Archambault	514 641-7390	30
		Boutique d'importation (art, lampes, meubles...)	538-6444		26	Immobilier/ Real estate	Agence immobilière Sutton	538-1881
Artisanat, art	Atelier Pluriel Singulier (poterie)	248-3527	17	Johanne Bourgouin (Royal LePage)	775-7251		22	
	Espace Mosaïk (mobilier exclusif)	522-0844	34	Coldbrook	242-1166		39	
	Galerie Art Libre	538-6660	23	Immeubles Dwyer	298-5341		25	
	La Cabane Atelier (design textile simple et moderne)	306-1054	27	Jean Lacroix (Remax)	578-4008		11	
	Les Imagiers	538-1771	26	John Boudreau (Coldbrook)	531-5252		14	
	Normand Bleau (art et bijoux)	538-3870	9	Le Nelson Cowansville (appartements de luxe)	775-8987		37	
Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (fleurs, cadeaux, déco)	538-0388	10	Lisa St-Pierre (Remax)	521-2701		24	
	GraminiForme (paysagiste, consult. horticole)	522-0650	30	Luc Giguère (Remax)	531-5886		15	
	Mario Sarao (Bouquets et jardins)	538-2083	31	Nadja-Maria Daveluy (Remax)	525-3914		11	
	Livres	Librairie Frelax	298-1011	31	Royal LePage Action		538-3800	44
		Petite Librairie	538-6660	23	Sébastien Kaempf (Remax)		522-6125	14
	Sports	Boutique de ski Sutton	538-2545	21	Sotheby's International		577-0272	33
		Cinetik (vente, location, service, vélo, randonnée, etc)	538-1313	5	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	25
	Vêtements/Clothing	Alpagas Sutton (boutique)	538-1538	13		Bistro Beau Lieux	538-1444	18
		Boutique Nath'Elle	538-0292	2		Le Cafetier	538-7333	4
		Infuse (foulards aux teintures végétales)	438 826-2906	19		L'Épicerie-Café Dunham	295-2323	28
La Fibre & Moi (tricots en laine d'alpagas et soie)		877-1242	29	Lyvano		298-1119	36	
Mont Tricot (prêt-à-porter et tout pour le tricot)		538-8040	17	Mont Lunch Box		775-0991	31	
Urbaine des Champs (designers québécois et plus)		538-2573	13	Tartin'izza Café		538-5067	21	
Woolrich	243-0058	6	avec licence de bar	Auberge & Spa West Brome	266-7552	20		
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227		3	La Bodega	284-0580	35	
	Le Montagnard	538-9966		5	La Fontaine	538-3045	16	
	Les Caprices de Victoria	538-1551		16	Pub Mocador	538-2426	25	
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538-5799	3	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	30	
	Auberge Sutton Brouère	538-0005	12		Concept Touche Finale (manucure)	538-2222	13	
	Hotel Horizon	538-3212	16		Dre Snezana Stanojlovic	243-0005	7	
	Le Pleasant	538-6188	27		ExpertDent	538-1767	7	
Métiers, services professionnels	Chenil Lac Brome	243-5587	9		Mieux-être Sutton (regroup. de professionnels) voir annonce	40-41		
	Atelier Laouïze (créations et coaching en éduc.)	538-5151	20	Pharmacie Brunet	538-0055	25		
	Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	14	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	3	
	Claude Migué (arpenteur-géomètre)	263-5252	14		Soins, massages	Auberge et Spa West Brome (spa champêtre)	266-7552	29
	Désourdy salons funéraires	263-1212	14		Marie Poirier (massothérapie)	538-8282	31	
				Véhicules, accessoires	André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433	24	
					Mécaniciens Famille Morse (entretien)	538-2308	15	

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme active, jeune ou plus âgée

- 2 à 20 ans
- Orly
- Point zéro
- Lana lee
- French Dressing
- Alison Sheri
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- Lingerie Elita
- et plus

50% de rabais sur la collection été 2015

Ouvert 7 jours
lundi au vendredi
10h à 17h30
sam 10h à 17h
dim 12h à 17h

- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

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

Ça bouge au journal!

Vous l'avez remarqué? Le journal a eu un petit *lifting* : la couverture est passée sous le bistouri de Marie Bilodeau, une infographiste de chez nous qui fait aussi des illustrations. Si vous aimez sa « touche » légère et épurée, faites-nous savoir pour qu'on lui retourne les fleurs! L'intérieur du journal changera un brin à la prochaine parution! Entretemps, la très dynamique équipe de Two Humans, formée de Manon Gélinas et de Claude Dagenais, a revampé notre site Internet d'où vous pouvez maintenant télécharger et consulter le journal à votre aise. Enfin, vous y trouverez en 2016 un calendrier régional des activités communautaires, sportives et culturelles tout à fait convivial. On travaille fort là-dessus! Nous sommes tous très fiers du travail accompli, en espérant que vous aussi serez conquis!

Comme si ce n'était pas assez, pour cette édition qui augure la période des Fêtes, nous nous sommes aussi lancé dans un nouveau projet : nous vous avons concocté une chronique « Achat local » (p.32) afin de vous donner un aperçu des trésors qui se cachent dans les boutiques près de chez vous. Bien que ce genre de projet implique beaucoup de travail pour les néophytes que nous sommes (nous avons appris beaucoup), nous aimerions éventuellement reprendre la formule sous d'autres thèmes, tels que « cadeaux d'hôtesse », « cadeaux à offrir lors de fêtes d'enfants à 40 \$ et moins », « quoi offrir à ceux qui ont tout », etc. Les possibilités sont infinies! En plus de vous donner des idées, cette incursion dans les boutiques et ateliers des artisans de chez nous devrait vous faire économiser temps et argent en déplacement, tout en favorisant l'économie locale.

Nous avons également cru bon demander à un connaisseur de la bière artisanale de vous présenter, de façon saisonnière, une bière de chacune de nos 3 micro-brasseries locales afin de vous mettre la broue à la bouche. En ce qui concerne le jus de la vigne, Rémi Jacques du CLD nous fait un petit exposé de la route des vins de Brome-Missisquoi dont nous pouvons d'ailleurs être très fiers.

Et comme Noël est un héritage culturel religieux à la base, nous nous sommes renseignés un peu sur ce qui se trame du côté de nos églises, car certaines d'entre elles sont en train de prendre un nouveau virage (p. 26-28). Autrement, comme à son habitude, l'édition de l'hiver vous met au parfum des Marchés de Noël de la région, ainsi que de l'offre sportive et culturelle.

Pour terminer, ne manquez pas de lire la désopilante histoire de Noël de Peter Turner (en anglais, p. 16) et de vous plonger dans la lumière de l'hiver en lisant la superbe bande dessinée de François Lapierre, artiste qui était à la une cet automne (p. 19). Quant au projet À auteur d'enfant, l'artiste Marie-Claude Lord a pris le temps d'illustrer, en tandem avec son auteur, l'histoire profondément touchante de Guillaume Boisvert-Goyette.

Sur ce, je vous souhaite à tous une belle fin d'automne, un douillet temps des Fêtes et un hiver radieux!

Bonne lecture!

Geneviève Hébert

Keeping busy!

As you might have noticed, the cover of Le Tour has gotten a bit of a lifting. If you like the refined and aerial touches by local computer graphics designer and illustrator, Marie Bilodeau, don't hesitate to tell us so we may pass on the compliments! More to come on the insides in the next issue! Meanwhile, the unflinching team of Manon Gélinas and Claude Dagenais of Two Humans has been putting together our new web site from which you can now download and read the paper and part of the archives. And, there is more to come! You should soon be able to use an attractive regional calendar of outdoor, communal and cultural activities within the year 2016! We are very proud of the work done so far and we hope you are too!

As if we weren't busy enough, we've been going around choosing interesting objects to offer you a hint of the treasures hidden away in our local stores. Even though this project was very time-consuming for newbies like us (we've learned a lot on the way), we'd like to reiterate the experience under such themes as « the perfect gift for your hosts », « gifts for kids' birthdays under \$40 », « what to give to those who have everything », etc. The possibilities are endless! With any luck, it might save you time and money while encouraging the local economy.

Because we now have 3 microbreweries in the area, we thought it would be interesting to ask a craft beer lover to introduce us to a few of their brews. As for the wine route, Rémi Jacques gives us a heads up on where our region stands on the bigger scheme of things and reminds us we can be very proud of our local wines.

Christmas being a religious cultural tradition, we will inform you on what some of our local churches are up to since there are changes in the air (p.26-28). Otherwise, this Winter's edition announces the Christmas Markets, as well as the outdoor, communal and cultural activities coming up.

In order to lighten your Christmas spirit, don't miss Peter Turner's hilarious short story. It's a riot! Delve into the luminous beauty of the winter by reading François Lapierre's comic strip and into a story of gratefulness by Guillaume Boisvert-Goyette, illustrated with compassion by local artist Marie-Claude Lord.

I wish you a snug November, cheery Holidays and a gleeful winter!

Happy reading!

Geneviève Hébert

SOMMAIRE

Tous dans le même bateau	4
L'école de la nature	5
Habiter la campagne?	6
Les nouveautés au Mont SUTTON...	7
Ski de fond, raquette et randonnée hivernale	7
Le ski, point à la ligne	8
Le Choeur des Armand célèbre son 10 ^e anniversaire	8
Suivre le Beat...	9
Un igloo au marché de Noël de Sutton!	10
La petite route des bières	12
Une plus grande maturité pour les vins du Québec	13
Sutton, la séductrice	14
« Je suis un proche aidant »	15
Christmas smoke	16
Extrapolons	18
Bande dessinée	19
Un Marché de Noël à Dunham le 20 décembre!	20
Cet hiver à la Galerie Art Sutton	21
Edith Dora Rey: « Between a Lake and Two Mountains »	22
Harvesting Ice	24
Mon meilleur investissement	25
Le joyau acoustique de Glen Sutton	26
La vie paroissiale de l'église St-André de Sutton...	27
« Le goût de Frelighsburg »	27
Galerie d'art Equus	28
La méditation en mouvement	30
Un Noël pas tout à fait comme les autres	31
Faire le choix d'acheter ici	32
L'hiver à la Salle Alec et Gérard Pelletier	34
Inspiration et créativité au Centre d'Art de Dunham	35
T.S. Eliot : Tétralogie (Quatre Quatuors)*	36
All about the Canadian Club of the Yamaska Valley	36
Valentine's Day wasn't always Valentine's Day	37
Les frères Vachon : une expo à tout casser...	38
Midnight Madness in Knowlton	38
Connaissez-vous le Jardin d'enfants de Sutton?	42
À auteur d'enfant	42
Calendrier régional	43

À la une / Cover : Edith Dora Rey Voir p.22-23

Publié par 9315-5513 Québec inc.

C.P. 810, Sutton, Québec, JOE 2K0

450 204-6219

info@journalletour.com • www.journalletour.com

www.facebook.com/journalletour

Abonnement annuel / yearly subscription

15 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

Éditrice et rédactrice en chef

Geneviève Hébert

Collaborateurs

Nathalie Bédard, Julie Blondin, Claude Boucher, Denis Boulanger, Céline Brault, Sarah Cobb, Micheline Côté, Heather A. Darch, Gaëlle Drouin, Jasen Gaouette, Catherine Gélinas, Clermont Girard, Isabelle Grenier, Michel Guibord, Mathilde Hébert, Lucy Hoblyn, Janna Hubacek, Rémi Jacques, Anick Jobin, Anik Kelly, Daniel Laguitton, François Lapierre, Martin Laporte, Anne Lauber, Richard Leclerc, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardel, Josée-Mélanie Lupien, Meredith MacKeen, Ariane Marois, Maryse Messier, Lise F. Meunier, Chloé Payen de la Garanderie, Félix-Antoine Potvin, Anita Raymond, Annie Rouleau, Karina Sasseville, Peter Turner.

Administration

Geneviève Hébert

Correctrices d'épreuves

Geneviève Hébert, Paule Lorin, Sandra Prévost

Ventes

Geneviève Hébert : 450 538-5630

Louise Charbonneau : 450 777-1222

Graphisme et montage

Louise Charbonneau

Impression

Transcontinental

Dépôt légal : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1493-0196



Gîte Vert Le Mont B&B

“Séjour vraiment magnifique.”
Trip Advisor

“Warm welcome, great rooms, delicious breakfast.”
Trip Advisor

- *Cinq chambres, salle de bain privée attenante
- * Endroit idéal pour petits groupes
- * Accueil chaleureux
- * Forfait de ski à partir de 89\$

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




Coiffure Lise Gervais

Coupe, teinture, balayage, reflets.
Produits naturels sans sulfates, sans ammoniaque.
Méthode rhéomètre.

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

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

19, promenade Sutton
jonction de Bataillon-Larocq



Auberge des Appalaches
auberge-restaurant

Cuisine Bistro à tendance française
Réservation appréciée

“Super l'ambiance... Et qui aime la soupe?”
Gastronomie de Haute Volée
Tenementaire Facebook

234, Ch. Maple, Sutton, Qc JOE 2K0
450 538 5798
www.auberge-appalaches.com

Tous dans le même bateau

Le grand fleuve de l'évolution suit son cours et la vision individualiste du monde avec ses frontières artificielles entre « moi » et « le reste » cède lentement le pas à une vision plus universelle, tant au niveau interpersonnel qu'international. « Universel » signifie, à la lettre, « vers le UN » et — est-ce par hasard? — le sigle des Nations Unies s'écrit également « UN » en anglais.

L'esprit de clocher est un réflexe vieux comme le monde. Au fil des siècles, cités-États et empires se sont succédé jusqu'à l'émergence, dans la seconde moitié du 20e siècle, de la notion de « Village global », lorsque les progrès en matière de communication et d'exploration spatiale ainsi que les retombées négatives de l'industrialisation (pollution, extinction des espèces) ont amorcé une prise de conscience des limites d'une Terre perçue jusqu'alors comme inépuisable.

Invisibles de l'espace, les frontières nationales sont souvent le produit de tracés arbitraires ou de conquêtes guerrières. Un exemple nous en est fourni au Moyen-Orient où les anciennes puissances coloniales ont, en renonçant à leur tutelle politique, fait fi des structures ethniques et tribales des populations concernées et plaqué sur une mosaïque autrefois cimentée par l'Empire ottoman une cartographie plus ou moins aléatoire dont la viabilité reposait sur la « super colle » de dictatures avec lesquelles ces mêmes puissances, devenues financières et néocolonialistes, ont ensuite flirté tant qu'elles faisaient leur affaire (et, dans bien des cas, le font encore). La soif de pétrole et de nouveaux marchés ou, tout simplement, la recherche de boucs émissaires pour manipuler les masses alimente aujourd'hui un regain de conflits dans cette région où l'Ouest prétend vouloir exporter la démocratie et les droits de l'Homme.

La paille dans l'œil du voisin étant plus dérangeante que la poutre dans le sien, et les opérations militaires ayant pris des allures de jeux vidéo, plusieurs dictatures issues de la décolonisation se sont fait déboulonner sans que les gardiens autoproclamés de l'ordre international aient prévu que le découpage géopolitique qui avait rendu ces dictatures possibles, voire nécessaires, volerait aussi en éclat. Des entités nationales comme l'Irak, la Syrie, la Libye et autres « figures imposées » de l'ère coloniale se retrouvent donc dans un chaos comparable à ce qu'est la psychose sur le plan individuel, lorsque l'ego régulateur est culbuté. Cette déstabilisation, combinée à la prolifération des armes au sein des

diverses factions, gracieuseté des « libérateurs », se traduit par une tragédie humanitaire et des déplacements de population d'ampleur historique. Le boomerang colonialiste rentre au pigeonier en casse-tête pour les puissances qui l'avaient lancé.

À l'échelle planétaire, le tableau n'est pas plus réjouissant et les violences ethniques et génocidaires se succèdent, alimentées par une course aux ressources naturelles et un raidissement idéologique défensif ou opportuniste devant le rouleau compresseur de la finance internationale : en Afrique (Rwanda, Congo, Soudan, Somalie, etc.), en Asie (persécution des Ouïgours, des Tibétains et des Rohingyas, etc.), en Amérique (génocide culturel envers les Autochtones des trois Amériques) et en Océanie (discrimination envers les Aborigènes d'Australie, de Papouasie-Nouvelle-Guinée, etc.).

L'émergence d'une conscience planétaire sera compromise tant que les ficelles de la mondialisation seront tirées par un capitalisme sauvage. La résurgence des nationalismes et des réflexes xénophobes qui en résulte est particulièrement évidente dans les spasmes d'une Europe concoctée par des technocrates avant que la lente coalescence socioculturelle des États-nations qui la composent ait eu le temps de mûrir. On sait la différence de goût entre une tomate mûrie au soleil et une tomate gonflée aux engrais chimiques et « botoxée » aux OGM pour taper dans l'œil du client. L'Europe fraternelle et harmonieuse imaginée devant les cendres de la Seconde Guerre mondiale est vite devenue une chasse à courre « économique » sur les terres de Sa Majesté l'Euro. On rêvait d'un village global et d'un glorieux vivre-ensemble, on a construit un hypermarché. Or les hypermarchés asphyxient, on le sait, la vitalité des villages.

La gestation du village planétaire est compromise par l'ivresse matérialiste et par le risque de fausse-couche qu'elle fait peser sur l'humanité. Le réveil de cette ivresse collective sera brutal... si réveille il y a, car le consumérisme inhibe jusqu'à l'instinct de survie. Les technocrates ivres



de pouvoirs quasi pharaoniques et les masses qui marchent au son de leurs tambours semblent avoir oublié ce qu'un enfant de cinq ans sait déjà, à savoir que plus il mange rapidement les bonbons reçus pour l'Halloween ou pour son anniversaire, plus vite il atteindra le fond du sac. À l'échelle planétaire, le sac de bonbons se vide de plus en plus rapidement et le « jour du dépassement global », date où les ressources renouvelables de la planète ont été consommées pour l'année en cours, était, en 2015, le 13 août. Elle avance chaque année d'environ une semaine. Les dernières évaluations de la santé des océans confirment l'épuisement rapide du sac de bonbons puisque la population globale d'animaux marins a diminué de 49 % entre 1970 et 2012 alors que la surpêche et les autres causes de détérioration des océans (pollution et réchauffement climatique) continuent comme si de rien n'était. À ce rythme les espèces marines dites « commerciales » auront disparu dans 30 ans, horizon qui dépasse, malheureusement, la vision à court terme de la plupart des gouvernements et de ceux qui les élisent.

Du 30 novembre au 11 décembre 2015, la Conférence de Paris sur les changements climatiques mettra en scène un cocktail de bonnes intentions, d'engagements plus ou moins sincères, d'opportunismes variés, d'impuissance et de mauvaise foi. Quelle qu'en soit l'issue, c'est avant tout dans les comportements individuels quotidiens que réside le vrai pouvoir de changer de cap. La plus rapace des multinationales n'existerait pas sans clients et, comme l'a écrit Schiller, « les grands arrêteront de dominer quand les petits arrêteront de ramper ».

Que nous pratiquions l'engagement social et la solidarité tous azimuts, la politique de l'autruche et la bonne conscience des nantis, ou le racisme souriant d'une certaine bourgeoisie, nous sommes tous dans le même bateau, tous des « boat people » en quête d'une Terre de justice et de paix. Que les souhaits de « paix sur la Terre aux Hommes de bonne volonté »¹ que nous échangeons lorsque renaît la lumière reflètent donc, bien au-delà de la brève euphorie de Noël, l'authentique réveil sans lequel le Titanic passera à l'histoire comme la répétition générale d'un naufrage à une échelle, cette fois, proprement titanesque.

¹ Symbole d'autres frontières à effacer, « Hommes » est ici un substantif transgenre qui embrasse la femme.

Daniel Laguitton, Abercorn Qc
www.granby.net/~d_lag

Café Terrasse



Le Cafetier

9, rue Principale Nord, Sutton
450 538 7333

Ouvert tous les jours
de 7h à 19h



chez Matis



Cuisine française
Made in Sutton
Traiteur / Catering

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

- Brioches et croissants pur beurre
- cake au citron, cake aux fruits et rhum et galette des rois
- Chocolatine, croissants aux amandes
- Quatre quarts au citron
- Marmelades : abricots, prunes, oranges, figues, rhubarbe, pommes
- Feuilletés aux champignons
- Coquille Saint-Jacques
- Cévilé de fruits de mer
- Saumon gravlax
- Plateaux de petites bouchées

Tourtières : au canard du terroir, à l'agneau de Kamouraska, à la dinde, au saumon frais et traditionnelles.

- Tourte aux fruits de mer ou bourguignonne
- Quiches
- Pizzas

Plats cuisinés de qualité : spécialités différentes chaque semaine

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

Spécialités : pâtisseries maison

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

50, Principale Nord, Sutton 450 538-6444 (pages jaunes)
Merc. au sam. 9 h à 20 h - dim. 9 h à 18 h · traiteurmatis@gmail.com



L'école de la nature



La région de Sutton vit depuis longtemps des largesses de la nature. On a commencé par exploiter la forêt, on y a rajouté l'agriculture, le tourisme a pris son essor grâce au développement de la station de ski et des sentiers de randonnée qui l'entourent, puis la villégiature a suivi pour les mêmes raisons. L'ensemble résidentiel des dix

séquent, chacun doit se débrouiller seul pour faire prospérer ses activités et en protéger les fondements, dans un contexte où chaque nouvelle initiative de mise en valeur est perçue comme une menace et chaque nouveau venu comme un concurrent potentiel.



Photo : Jocelyne Trudeau

dernières années, qui doit paradoxalement beaucoup aux efforts de protection des paysages et du patrimoine naturel, ne déroge pas à la règle commune. Quant aux artistes, thérapeutes et travailleurs autonomes de tous poils qui complètent le portrait économique de la région, ils seraient sans doute ailleurs si notre nature n'était pas aussi accessible et bien conservée.

Mais si les partisans locaux de la conservation des milieux naturels ont fini par se rassembler sous la bannière du Corridor appalachien, il n'existe toujours aucun lieu, organisme ou institution regroupant les artisans de la mise en valeur de ces milieux. Par con-

Et si c'était le contraire? Si les projets des uns et des autres s'enrichissaient mutuellement, plutôt que de se phagocytter? Si on se mettait à considérer l'écologie végétale, la marche thérapeutique, l'ornithologie, le vélo de montagne, l'aménagement de sentiers rustiques, l'herboristerie, la mycologie, le ski hors-piste, la permaculture et le land art (pour ne prendre que quelques exemples) com-

me autant de possibilités de travail et d'apprentissage intégrés au sein d'un même réseau d'éducation nature?

Vous travaillez ou étudiez dans ces disciplines ou dans un domaine apparenté? L'idée de partager votre passion avec d'autres amoureux de la nature vous allume? Un premier 5 à 7 sur le sujet est organisé au Cafetier le **mercredi 25 novembre** prochain. Et on vous y espère nombreux!

Patricia Lefèvre, directrice générale
Parc d'environnement naturel de Sutton
www.parc Sutton.com



Un tout nouveau produit en magasin; le **SKI-RAQUETTE!!!** En vente mais aussi en location... en plus des **crampons**, des **bâtons de marche**, des **raquettes** et des **bottes LOWA** en essai gratuit!... avec tous les vêtements et accessoires nécessaires pour bouger l'hiver, et au **même prix qu'en ville en plus!!!!**

Visitez notre nouveau site web pour plus d'informations...
www.cnetik.ca | 20-G, rue Principale Nord, Sutton | 450 538-1313

SUTTON
montsutton.com

PASSE DU LUNDI

Skiez tous les lundis de la saison 2015-2016.

168\$ + t.
/ personne, toute catégorie

Purement Sutton

f t i y

montsutton.com/abonnement

le montagnard l'hôtellerie, réinventée

Niché au pied du Mont Sutton, le Montagnard vous offre un site exceptionnel et de l'hébergement pour tous les goûts. Que vous soyez seul, en couple, en famille ou en groupe, vous trouverez chaussure à votre pied. Nous sommes un endroit champêtre, convivial et chaleureux.

De plus, si vous désirez souligner un événement, petit ou grand, nos installations s'y prêtent et s'y adaptent selon vos besoins. Renommé pour son accueil et où «le possible» fait partie de notre quotidien.

Le Montagnard est une destination phare à Sutton et dans les Cantons-de-l'Est.

264 rue Maple, Sutton 450 538.9966
www.montagnard.ca



RÉNOVATION | ISOLATION
DUCHESNE
& FRÈRES

**VOUS OFFRE
UN HIVER AU CHAUD**
WILL KEEP YOU
WARM THIS WINTER



**ISOLANT SOUFLÉ DE CELLULOSE
ÉCOLOGIQUE ET ABORDABLE**
CELLULOSE BLOWN IN INSULATION

450.538.2038
duchesne_baptiste@hotmail.com

COÛT INITIAL: 500\$ ÉQUIVAUT À R-20/1000PI2
STARTING AT \$500 WHICH REPRESENT R-20/1000FT2

Habiter la campagne?



Quel rapport peut-il y avoir à Sutton entre la petite maison jaune du 12, rue Principale, le Forum citoyen, le jardin communautaire, les règlements d'urbanisme aux noms ésotériques de PIIA ou PPCMOI, le lotissement en grappe du haut du chemin Old Notch, un projet en suspens d'écohabitations abordables et la banque de terres agricoles de Brome-Missisquoi? Un petit organisme citoyen avec un nom si long à prononcer qu'il n'est connu que par ses acronymes : GRAPP de 2004 à 2012 et GRAAP depuis cette date.

L'organisme a été successivement impliqué dans la protection des paysages, la promotion du zonage et du lotissement écologique, la participation citoyenne au plan et aux règlements d'urbanisme de Sutton, la recherche d'un mode de gestion efficace des déchets organiques, puis dans la mise sur pied et la gestion de la banque de terres agricoles de Brome-Missisquoi. Durant les années suivantes, ce petit groupe de citoyens engagés est devenu une référence provinciale en matière d'aménagement du territoire rural. Mais les milliers d'heures passées à déchiffrer et à proposer des



règlements d'urbanisme aussi importants que rébarbatifs, puis à bâtir d'improbables alliances entre la relève agricole et les propriétaires fonciers de terres abandonnées ont été lourdes à porter. En janvier dernier, après avoir remis entre les mains de la MRC de Brome-Missisquoi un projet de banque de terres qui avait pris une ampleur provinciale, le GRAAP s'est donné un an de pause pour décider de son avenir.

lité. Après avoir résumé sa démarche sous ce titre en 2010, le GRAAP demeure un des rares groupes citoyens qui aborde la question.

Habiter la campagne, c'est pouvoir s'y loger, mais aussi (et surtout) y vivre, y élever ses enfants, y grandir, y vieillir. En composant, dans notre belle région, avec une villégiature qui vient brouiller les cartes de l'accès à l'habitation et aux terres agricoles. Détruire la campagne, c'est dégrader ses écosystèmes, perturber ses habitats, bouleverser son tissu social, déstabiliser son économie et mutiler ses paysages, en anéantissant l'esprit du lieu à force de « mise en valeur » mal à propos.

Pour réaliser la première partie de la proposition sans provoquer la seconde, la matière à réflexion ne manque pas, et les possibilités d'action collective non plus; de la gestion participative des affaires municipales au développement de projets d'agroforesterie ou d'habitation adaptés à notre réalité particulière, il y a place à l'imagination et à la construction. Dans ce domaine, le GRAAP a une belle feuille de route et une excellente crédibilité, en plus d'un (petit) bas de laine permettant de semer quelques nouvelles graines. Mais rien ne se fera sans relève ou sans passer le flambeau. Alors, pour dire un gros merci à tous ceux et celles qui se sont impliqués depuis les débuts de l'aventure, pour faire le bilan de ce qui s'est réalisé en onze ans et pour vérifier s'il y a une relève ou pas, le GRAAP invite tous les intéressés à venir partager une bière locale à l'Auberge Sutton Brouère, le **20 janvier prochain, de 17h à 19h.**

« Habiter la campagne sans la détruire », demeure un enjeu d'actua-

Patricia Lefèvre, pour le Groupe de réflexion et d'action sur l'agriculture et le paysage (GRAAP)

EST. 1830
Woolrich

Venez nous visiter à Knowlton
17 Lakeside, Knowlton (Lac-Brome) 450-243-0058



AGIR
ASSURANCES & INVESTISSEMENTS

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

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

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

Jean Marineau
Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

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

Les nouveautés au Mont SUTTON à l'aube de la saison 2015-16

Une bonne nouvelle pour les débutants !

Un tapis magique fait son apparition dans la Zone famille dès le début de la saison, ayant pour but de faciliter l'initiation aux sports de glisse, pour petits et grands. Son accès est d'ailleurs gratuit. Dans le même ordre d'idées, la base de la piste « Cendrillon » se voit accueillir une toute nouvelle zone d'apprentissage.

L'École de glisse : encore plus de possibilités

Du côté de l'École de glisse, de nombreux programmes font leur arrivée. Le forfait « Introduction » permet une première expérience des plus simples, incluant l'accès au tapis magique, la location d'équipement et une leçon, à partir de 40\$ +t. Le forfait « Expérience Triple Forfait », quant à lui, permet au client débutant de repartir avec la paire de ski ou la planche de neige du centre de location gratuitement en s'inscrivant aux forfaits « Introduction, Initiation et Découverte » en une seule étape. Le nouveau programme « Pré-moniteur » donne un avant-goût du métier de moniteur dès l'âge de 13 ans, bien qu'il ne soit pas un prérequis au programme d'assistant-moniteur (14 ans et +). À cela s'ajoutent le programme « Totalemment Planche », le « Club Extrême », ainsi que des livrets de 5 et de 10 jours à la « Garderie-école ». Débutants et experts ont maintenant l'option d'un samedi sur deux au choix, alors que ceux inscrits aux programmes « Week-ends jeunesse » de 9 semaines



peuvent se procurer une location saisonnière (quantités limitées) à prix plus qu'abordable.

La randonnée alpine fait ses débuts au Mont SUTTON

Les amateurs d'ascension en peaux peuvent maintenant emprunter deux circuits de randonnée alpine : un pour débutants et un pour intermédiaires et experts, à trois sorties possibles. Le circuit complet totalise 3,9 km sur un dénivelé de 460 m. Le billet est de 10\$ +t et les skieurs peuvent répéter le circuit autant de fois que voulu. Une passe de saison est aussi disponible.

Et plus encore : des achats à l'après-ski

Quant à elle, la Boutique Expérience SUTTON se voit agrandir son offre, en souhaitant la bienvenue aux marques suivantes : The North Face, Oakley, Dalbello et Marker. Pour terminer, les amateurs d'après-ski, dont ceux des « Vendredis Musique », seront contents d'apprendre que l'ajout de banquettes permet 50 nouvelles places assises.

Profitez-en pour faire un tour à la montagne avant l'arrivée des flocons! Le service à la clientèle, l'atelier, la Boutique Expérience SUTTON, ainsi que l'École de glisse sont ouverts tous les week-ends. Pour l'horaire complet des services, visitez montsutton.com

Bonne saison !

Chloé Payen de la Garderie

Dre Snezana Stanojlovic
omnipraticienne

Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélics
Injections de plasma riche en plaquettes (PRP)
Traitement des varices
Épilation au laser : NdYag et Alexandrite pour tous types de peau
Traitement de relissage cutané (Endy-Med)
Traitement du décolleté et peelings faciaux
Mésothérapie
Taches, couperose, mélasma
Photo rajeunissement

www.docteurstan.com
Centre LuxAetre
450 243.0005 - 273, chemin Knowlton, Knowlton



Ski de fond, raquette et randonnée hivernale · Saison 2015-2016

Suite à une excellente saison 2014-15, l'équipe de PLEIN AIR SUTTON prépare les réseaux de ski de fond et de randonnée hivernale pour la saison qui est à nos portes.

Cette année, quelques changements sont en cours. Amélioration des sentiers existants, réouverture de sentiers fermés (dont ceux qui traversent le territoire du Village Huttopia), démarches pour la création d'un sentier de « Fat bike » et renforcement du réseautage avec les commerces du village, les hébergements touristiques et Mont SUTTON.

Fidèle à la tradition, dans son décor rustique, le chalet d'accueil offre encore cette année des breuvages, des collations et de la soupe maison. Également au menu, la location d'équipement (skis de fond, raquettes et crampons), l'accès à une salle de fartage chauffée et l'hébergement pour de petits groupes dans son refuge.

L'horaire régulier est de 5 jours/semaine; du jeudi au lundi inclusivement. Durant les semaines de Noël et de congés scolaires, le réseau reste ouvert 7 jours sur 7. Vous trouverez les différents tarifs sur le site web. Les gens qui achètent leur abonnement saisonnier avant le 23 novembre bénéficient d'un escompte de 10 %.

Des visites occasionnelles sur notre site vous permettent de suivre les développements et de connaître les tarifs, les forfaits, ainsi que les activités à venir, dont les sorties « Pleine Lune » chaque mois. Comptant sur la précieuse collaboration de Dame Météo, nous souhaitons ouvrir dans la deuxième moitié du mois de décembre. À suivre! Sur notre site web...

Au plaisir de vous croiser sur nos sentiers cet hiver! L'équipe de PLEIN AIR SUTTON (Sutton en haut) <http://pleinairsutton.blogspot.ca/>

www.expertdent.ca

ExpertDent
Centres dentaires et d'implantologie

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

SERVICES VÉTÉRINAIRES MOUNTAINVIEW

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

931, chemin Knowlton
West-Brome, QC JOE 2P0
450 263-6460 (Clinique)
1398, rue Shefford
Bromont, QC J2L 1E1
450 534-2661 (Bureau)
www.vet-mtv.ca



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

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

SUTTON 450 775-0982
WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

Le ski, point à la ligne

Mes amis me narguent de temps à autre, pour ne pas dire toujours, sur mon choix de descente. Je ne parle pas de la piste que j'ai choisi d'emprunter, mais plutôt du trajet que j'utilise sur cette piste. Comme ce trajet imprègne son tracé sur la neige, je préfère le terme ligne.

Bien que le nombre de lignes possibles sur une piste soit infini, je n'en aime que quelques-unes. Les faciles, je me les réserve pour une descente de répit ou quand les conditions sont plus difficiles. Il y a parfois des lignes à éviter parce qu'elles comprennent des endroits glacés, des bosses carrées, des endroits plus légèrement recouverts de neige. Il y a aussi les lieux très achalandés où l'interférence des autres skieurs encombre la ligne.



Je cherche une ligne qui offre une grande variété de sensations et les meilleures conditions de neige possible. En principe, ce sont des lignes peu utilisées : en bordure de piste, d'accès précis, de sortie précaire, à contre-pente, à pente inversée, etc. De fait, des segments de piste moins fréquentés par les skieurs en général.

L'une de mes lignes favorites se trouve sous le télésiège numéro 4 sur la piste Dynamique. Mes amis se moquent de moi en disant qu'ils peuvent régler leur montre à ma fréquence de passage. Peu importe, je suis fidèle à ma préférence, point à la ligne. Je connais toutes les pistes sur la montagne; certaines comportent plusieurs lignes que j'aime autant les unes que les autres. Quand je skie sur une de ces pistes à plusieurs reprises, j'explore chacune de ces lignes.

Peut-être avez-vous déjà découvert vos lignes personnelles préférées, en ce cas, je vous souhaite bon ski. Sinon, je vous recommande une exploration des pistes de la station en vous concentrant sur ses aspects physiques. Pour le faire, je vous propose quelques considérations.

D'abord, observez les lignes utilisées par d'autres skieurs, surtout ceux qui ont une technique plus avancée. Sachez qu'ils ne skient pas sur une ligne par hasard. Ils sont en mesure d'évaluer le terrain et d'explorer la piste au fur et à mesure de la descente. Vos observations seront plus faciles à faire en télésiège. Non seulement vous pourrez observer le parcours d'un skieur sur plus de longueur, mais vous pourrez aussi remarquer là où se trouvent les anomalies.

Ensuite, évitez de skier au milieu d'une piste, là où la circulation est plus lourde. Le centre de la piste sera plus glacé et plus bosselé, ainsi vous serez confronté à plus d'interférences. En sous-bois, skiez plus près des arbres. Comme les autres skieurs les évitent, la meilleure surface se trouve à proximité ou souvent juste en aval d'un arbre. N'hésitez pas à faire une traverse pour vous diriger vers un autre segment de piste. Les meilleures lignes sont rarement rectilignes. Il faut souvent joindre divers segments en fonction du contour du terrain. Parfois, ces segments se trouvent du côté opposé de la piste. Comme peu de skieurs exécutent des virages en bordure de piste, la surface y est souvent meilleure. Cela est plus difficile à réaliser dans les endroits abrupts, alors exercez-vous sur les pentes plus douces.

Enfin, sachez d'une part que la sensation du mouvement ou du glissement provient de plusieurs facteurs physiques : du déplacement rectiligne (descente en ligne droite), du déplacement latéral (en virage) et du déplacement vertical (un saut, une cassure de terrain, une bosse). Votre ligne sera d'autant plus sensationnelle si vous la ponctuez de divers aspects naturels du terrain. D'autre part, intervient la perception visuelle, en l'occurrence la vision périphérique. La sensation de vitesse semblera plus élevée dans un sous-bois où tout bouge à proximité que sur un large boulevard! Le cerveau traduit cela en une hausse de sensation.

Mont Sutton est une montagne sensationnelle par design. Chacun peut y conjuguer plusieurs segments de pistes pour trouver une ligne à son goût. Les vallons naturels, les contre-pentes, les arbres, l'étroitesse des pistes : tout se machine à volonté pour obtenir vos sensations préférées. À vous de les découvrir et de les savourer!

Denis Boulanger

Le Chœur des Armand célèbre son 10^e anniversaire

C'est en écoutant la trame sonore du film *Les choristes* que deux amis ont eu l'idée de créer une chorale. Lancée dans leur cercle d'amis, l'idée a eu du succès et, dès janvier 2006, une quinzaine de personnes se réunissent une fois par semaine pour le plaisir de chanter.

Dès la première rencontre, on s'entend pour chanter *a capella*, sans accompagnement musical. L'un d'entre nous, doté d'une formation en musique et d'une expérience comme chef de chœur, accepte de diriger

la chorale. Dix ans plus tard, Yves Nadon est toujours notre directeur musical. Son talent, ses choix musicaux et sa personnalité nous entraînent hors des sentiers battus et nourrissent notre plaisir de chanter.

À l'occasion de cet anniversaire, le Chœur des Armand produira un CD de ses meilleures interprétations. Le CD sera en vente lors des concerts, au coût de 10 \$.



Venez nous voir à l'église Sainte-Rose-de-Lima à Cowansville le **dimanche 29 novembre**, à 15 h 30 et le dimanche **6 décembre**, même heure,

à l'église Bishop Stewart Memorial de Frelighsburg. Achetez vos billets (15 \$) auprès des choristes ou à la porte le jour du concert. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.



FORGED'OLL
L'ART DU FEU
ARTS OF FIRE

www.FORGEDOLL.com

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

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

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



efc
EXCAVATION
FRANÇOIS CÔTÉ



- Transport en vrac pierre - terre - sable
- Excavation de tout genre
- Lac artificiel - Mur de roche - Terrassement
- Drainage
- Champs d'épuration (Système Bionest Enviroseptique)
- Construction de chemins
- Marteau hydraulique (brise-roc) HH 2000

1050-1051, rue Duval, Sutton Qc. J0E 2M0
T: 450.538.2516 C: 450.531.1187 F: 450.525.0910

LÉON COUPAL



PEINTURE
PLÂTRE
CÉRAMIQUE
MÉNAGE
LAVAGE À PRESSION
ENTRETIEN

450 777-8227
coupalleon@hotmail.com

Suivre le Beat...

Ouvert depuis le 12 juin dernier, le tout nouveau café culturel **Beat & Betterave** à Frelighsburg est déjà en train de devenir le quartier général du village, où se donnent rendez-vous les résidents de la région pour casser la croûte, prendre un verre ou voir un spectacle.

Fait notable, la bâtisse, située au 41 rue principale, a déjà appartenu à un descendant de Monsieur Abram Freligh, celui-là même qui a établi la colonie en 1790!

C'est le couple formé d'Éloïse Comtois-Mainville et de Ludovic Bastien qui en a fait l'acquisition en février 2015 et qui l'a rénové pendant 4 mois afin de concrétiser le rêve d'ouvrir une salle de spectacle et un café-resto où la culture maraîchère a la priorité dans l'assiette et où les artistes peuvent se produire en spectacle à même la demeure des tourtereaux.

Les deux charmants hôtes sont natifs de la région de Lanaudière, mais ont décidé de venir s'établir dans la région des Cantons-de-l'Est à l'intérieur de laquelle, selon Ludovic, on sent une effervescence bien présente et une convergence vers l'autre que le duo ne ressentait pas dans leur ancienne localité.

« Ici, on sent que les gens ont envie de se regrouper, de s'entraider, de participer à un tout et d'appartenir à une vraie communauté vivante », dit le jeune propriétaire qui assure la gestion des événements, fort de son expérience en événementiel et en technique de scène. La jolie Éloïse, de son côté, s'occupe principalement de la gestion maraîchère et d'intégrer les produits de leur grand jardin à même le menu changeant avec les saisons et les offres de Dame Nature.

« Là, c'est l'automne et on se dirige vers l'hiver, alors notre menu change : on intègre davantage de repas chauds, de soupes réconfortantes alors qu'on termine de vider le jardin et d'intégrer les légumes de saison. Pendant l'été avaient lieu les mercredis fermiers regroupant les agriculteurs de la région. » On ressent vraiment la passion de la culture maraîchère dans tout ce que mitonne Éloïse

qui élabore avec amour tous les petits plats figurant au menu. Le grand jardin arrière a produit assez de légumes cet été pour alimenter les cuisines du café-resto pendant la belle saison.

De son côté, Ludovic nous assure qu'il est ouvert à toutes les propositions de la communauté pour remplir la salle de spectacle : « On a eu des conférences de presse, des projections, des rassemblements, des soirées de jeux de société et même des soirées de filles! On est à l'écoute de notre communauté et on personnalise nos événements en fonction de ce qu'elle veut. Le menu de bières sera aussi amené à changer bientôt en intégrant davantage de bières des nouvelles microbrasseries locales qui enrichissent le paysage brassicole de la région. Présentement, on tient les produits St-Ambroise et ceux de la Brasserie Dunham, mais on va bientôt intégrer plusieurs autres brassins de notre terroir dans notre carte d'alcool. Celle-ci sera assez courte, mais contiendra le meilleur de ce que nos talents locaux ont à offrir », affirme Ludovic.

Côté spectacles, l'ouverture du Beat et Betterave a contribué à bonifier l'offre musicale de la région. Ils tentent d'ailleurs de varier les genres en alternant entre les groupes rock, les soirées jazz/folk/roots et les jam-sessions où sont invités à se produire les nombreux musiciens de talent des environs.

De nombreux artistes de renom y ont déjà laissé leurs traces, notamment Anonymus, Mononc' Serge et Grimskunk, pour n'en nommer que quelques-uns. En novembre, la soirée du 20 sera chaude avec le groupe de jazz manouche **Dans le champ** suivi d'une **jam session** le 27. Le groupe de Lanaudière **Les Poules à Colin**, dont l'album traditionnel a été en nomination au Gala de l'ADISQ 2015, occupera les planches le 4 décembre. Ludovic nous a aussi révélé qu'une **soirée Star Wars** avec visionnements est aussi en préparation pour décembre ou janvier.

Que la force soit avec eux.

Julie Blondin




QI GONG du BONHEUR

Cours chaque vendredi de 16h à 17h30
à partir du 22 janvier 2016
au Centre de Yoga à Sutton.

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



Art & Bijoux

Vente en atelier
Collections de bijoux
Pièces exclusives
Création sur mesure

Normand Bleau
545 route 139 Abercorn Qc
normandbleaubijoux@gmail.com
normandbleaubijoux.com 450 538-3870

C'est Pur C'est Animal C'est I ♥ YOU

OUVERT OPEN 7/7

NOURRITURE ET ACCESSOIRES • EVERYTHING PET

PUR ANIMAL

1108, ch. Knowlton, West Brome, Lac-Brome
450 263-3030 • www.puranimal.com



Mont Minou

AUBERGE POUR CHATS
UNIQUEMENT
950-538-0738



SOINS DE
QUALITÉ SUPÉRIEURE
PENSION POUR CHIENS ET CHATS

SUPERIOR CARE
BOARDING FOR DOGS AND CATS



Chenil Lac Brome Kennel

450.243.5587
www.ChenilLacBrome.ca
28 ch. Barnes, West Brome, QC J0E 2P0



LB

Avocats inc.

En activité depuis 1993,
LB Avocats inc. est fière de
s'impliquer dans la communauté.
Un partenaire à vos côtés
quand il le faut.

UNE ÉQUIPE
UN PARTENAIRE

DROIT CORPORATIF ▪ DROIT CIVIL ▪ DROIT FAMILIAL

201-170, rue de Sherbrooke, Cowansville | 450 266-1700

www.lbaavocats.com

Un igloo au Marché de Noël de Sutton!



Il apparaîtra dans le paysage de Sutton le lundi 23 novembre pour accueillir des exposants les deux fins de semaine suivantes. Le village de toile sera érigé pour une 5e année au parc des Vétérans et accueillera ce petit nouveau particulièrement spectaculaire. Des structures amérindiennes abritent habituellement le marché, alors l'igloo s'ajoutera aux tentes : tipi, wigwam, shaputuan et chapiteaux.

Maintenant une tradition! Une douzaine d'exposants nous accompagnent depuis maintenant cinq ans. Ils étaient trente la première année, ils sont maintenant plus de soixante à nous proposer leurs produits de qualité. Les artisans et producteurs de Brome-Missisquoi sont presque tous

là, mais certains viennent de plus loin afin d'ajouter à la nouveauté et à la diversité.

Depuis le début du marché, les gens de Sutton viennent au marché régulièrement. D'abord pour se faire une idée, puis pour magasiner, mais aussi pour se rencontrer et s'amuser. Les visiteurs, eux, plus nombreux année après année, viennent découvrir le village pour peut-être y revenir. En 2014, 6 000 personnes ont franchi l'entrée du site!

Enfin, merci à tout ce beau monde, ainsi qu'à nos fidèles partenaires dont Le Domaine Pinnacle et tous les commerçants du village qui nous commanditent depuis cinq ans.

(suite page 11)

au  des saisons



une dose de bonheur

4, rue Maple, Sutton · 450.538.0388

(suite de la page 10)



5 ans, ça se fête! Avec des décorations! La rue Principale s'habille pour Noël. Un stationnement à l'entrée du village accueillera gratuitement les visiteurs qui découvriront le noyau villageois en se rendant sur le site du marché. Ils pourront ainsi spéculer sur qui gagnera le concours de décoration de vitrines.

Avec des cadeaux! Les passagers de chaque voiture qui prendra place au stationnement prévu pour le marché recevront un sac cadeau rempli de bons de réduction à utiliser dans les boutiques de Sutton. Des bas de Noël remplis généreusement par les exposants seront tirés au sort, ainsi qu'un grand prix qui fera l'envie de plusieurs!

Avec de la bonne bouffe! Les restaurants offriront un menu spécial pour le Marché de Noël. Faites vos réservations puisque l'expérience nous prouve qu'ils ne déroutent pas durant ces quatre jours. Les divers kiosques qui proposent des produits agroalimentaires feront également goûter leurs produits. De belles découvertes en perspective!

Avec des nouveautés! Près du tiers des exposants sont de nouveaux

venus. Il y aura de nouveaux produits offerts dans les domaines de l'agroalimentaire (veau, mini-brochettes, crêpes, céréales granolas, boissons alcoolisées à l'érable, macarons, etc.) et de l'artisanat (fourrure recyclée, meubles, mangeoires d'oiseaux, mosaïques et plus). Les habitués présenteront leur nouvelle collection, souvent le fruit de toute une année de travail!

En mettant un matériau noble à l'honneur! Pour son cinquième anniversaire, l'équipe du Marché de Noël de Sutton a décidé d'honorer le bois. Elle est fière de présenter des artisans qui travaillent le bois avec passion. Tendez l'oreille pour écouter un de nos fidèles collaborateurs, Robin De Leeuw, raconter comment il choisit une pièce de bois dans sa forêt avant de la travailler avec amour. Découvrez des ébénistes, des sculpteurs et d'autres artisans, admirez des nichoirs et des mangeoires, des petits meubles et même des balançoires pour les lutins de Noël!

Bienvenue à tous! Suivez-nous sur Facebook : Marché de Noël de Sutton

Céline Brault

Faites confiance à l'énergie de notre équipe!

We provide the energy and efficiency you need.

ÉQUIPEMENTS AU GAZ, HUILE, ÉLECTRIQUE ET BOIS.
GAZ, OIL, ELECTRIC AND WOOD EQUIPMENTS.

Service et installations par des techniciens qualifiés.
Services and installation made by certified technicians.

450 263-2226 • plomberiegoyer.com

Nadja-Maria Daveluy
Courtier immobilier résidentiel
450.525.3914

Jean Lacroix
Courtier immobilier agréé
450.578.4008

UN INCONTOURNABLE EN IMMOBILIER À SUTTON

THERE'S A NEW TEAM IN TOWN

Services:

- Valorisation résidentielle / Home staging
- Mise en marché de qualité / Quality merchandising
- Photographie professionnelle / Professional photography
- Collection RE/MAX pour propriétés de prestige / RE/MAX Collection for high-end properties
- Estimation gratuite / Free estimate
- Services bilingues / Bilingual services

MONT SUTTON. Nid d'aigle! Prestigieuse résidence sur 3 acres. Très privé. Vue spectaculaire. 749 000 \$

SUTTON. Belle des années 60 sur 23 acres. Garage et bâtiment. Près du club de golf. 494 000 \$

ABERCORN. Coquette maison de 2 chambres et foyer, sur plus de 40 acres avec ruisseau. 325 000 \$

DUNHAM. Maison de ferme ancestrale, 5 chambres, bâtiments. Terrain de 1,2 acre. À voir! 324 900 \$

Dessine-moi un pain *L'art de bien manger*

Boulangerie au levain

Viennoiseries pur beurre

Pâtisseries fines (tartes, macarons, bûches de Noël)

Quiches et tourtières

Charcuterie artisanale

Mets cuisinés sur place

Soupes et sandwichs

Fruits de mer et poissons fumés

Fromages et yogourts régionaux

Huiles et vinaigres en vrac



29, rue Principale Nord, Sutton
(stationnement de la SAQ) **450 558-1614**
dessinemoiunpain@gmail.com

Chalk Paint™ Peinture décorative par **Annie Sloan**



**Venez participer
à nos ateliers pour
débutants!**

Nous achetons
vos antiquités

SYKES & MCGEE
Antiquités · Déco Vintage

3, McCurdy, West Brome | info@sykesandmcgee.com
www.sykesandmcgee.com **450.776.0982**

La petite route des bières

Je ne sais pas si vous étiez au courant, mais depuis dix ans, il y a un véritable raz-de-marée dans le monde de la bière. Certains qualifient même de révolution brassicole cette croissance effrénée des micro-brasseries. Une chose est sûre, le mouvement des bières artisanales fait des petits dans chaque région et la nôtre ne fait pas exception. Il peut être facile de se perdre dans le vaste choix de produits; laissez-moi donc vous présenter mes coups de cœur offerts dans les différentes brasseries de la région. Voici donc, ma petite route des bières, de Dunham à Sutton!

BRASSERIE DUNHAM

RED SASHES, millésime 2015



Bière intimement liée à l'histoire de la brasserie et de la région. Nommée en hommage à la célèbre milice de la bataille d'Eccles Hill¹, ce vin de seigle (*rye wine*) est un assemblage de bières brassées avec 40 % de seigle qui a séjourné en barrique de vin rouge, d'armagnac et de xérès. Le tout a ensuite été refermenté avec des levures sauvages (brettanomyces ou brett de leur petit nom) afin que celles-ci puissent consommer les sucres complexes non fermentescibles et ainsi donner un coup de pouce à la carbonatation. On se retrouve devant un liquide dense, couleur acajou, monté d'un fin collet caramel. Au nez, on sent les « brett », avec leurs odeurs chevalines, sans qu'elles dominent pour autant le bouquet puisqu'on y retrouve également les multiples barriques avec leurs différentes saveurs. En bouche, c'est sirupeux, liquoreux et immensément dense. À 11 % d'alcool, on pourrait s'attendre à une bière intensément sucrée, mais l'amertume soutenue et la sécheresse amenée par les levures masquent le taux de sucre élevé du produit. La mince effervescence transporte les arômes de poivre et le piquant du seigle. Sans l'ombre d'un doute, la Brasserie Dunham frappe fort avec le dernier millésime de la Red Sashes, un produit complexe, riche et savoureux. Faites vite avant qu'il ne disparaisse jusqu'en 2016!

AUBERGE SUTTON BROUËRIE

BRETT INN

Difficile de décrire les produits d'une brasserie lorsque celle-ci est encore en construction. Prévu pour le début décembre, le nouveau *brewhouse* de 7 BBL permettra au nouvel établissement de se maintenir à flot pour répondre à la demande croissante des clients. Entretemps, le brasseur, Pat Roy, fait des bières de collaboration avec d'autres micro-brasseurs dont la *Brett Inn*, élaborée à



l'Auberge Micro-Brasserie Le Baril Roulant à Val-David. Cette Brett IPA, inoculée à 100 % avec des levures sauvages et assaisonnée à 100 % au houblon Nelson Sauvin est au diapason avec la ligne de conduite de l'établissement; digeste, rustique et complexe. Les saveurs de fruits tropicaux embrassent le côté vineux (sauvignon blanc) amené par l'*humulus lupulus*, un houblon néo-zélandais. Une finale sèche doublée d'une amertume tranchante non persistante en fait un breuvage désaltérant de haute voltige. J'anticipe la venue du brassin 100 % suttonnais puisque l'équipe de l'Auberge Sutton Brouërie fait très bien les choses depuis le début!

À L'ABORDAGE

GOLDEN ALE



Le plus jeune *brew pub* de la région nous offre dans une ambiance ludique et conviviale des bières humbles et fidèles au style proposé. C'est dans l'ordre logique des choses que leur premier brassin soit une des bières les plus désaltérantes du grand portfolio des bières artisanales, la *Golden Ale*. Une blonde (comme

son nom laisse présager) qui laisse échapper les fragrances maltées et biscuitées du grain. En bouche, tout est nuancé et délicat. C'est après plusieurs lampées que le profil sucré et rond du breuvage se fait sentir. Avec les quelques notes épicées et herbacées que le houblon *Saaz* apporte, les sucres résiduels s'évanouissent en laissant une sensation de légèreté fort rafraîchissante. Venant d'une bière de caractère désaltérant, c'est grandement apprécié. Ce premier brassin est un bon départ pour le nouvel établissement et laisse présager un futur fort intéressant.

¹ <http://townshipsheritage.com/files/quebecheritageweb/brochures/missisquoi.pdf>

Jasen Gaouette

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE DE 11H00 À 23H00
27 RUE PRINCIPALE SUD, SUTTON JOE 2K0 **450-538-0005**

Une plus grande maturité pour les vins du Québec

Malgré la jeunesse du marché et le climat rigoureux, les vigneron du Québec réussissent à produire des vins qui gagnent en qualité, année après année. En effet, les techniques et les connaissances évoluent sans cesse.

C'est d'ailleurs l'avis de Daniel L'Heureux du Vignoble La Grenouille qui affirme avoir grandement augmenté la qualité de ses vins simplement en modifiant sa technique de pressage.

Signe que le savoir-faire s'améliore, certains vignobles plus récents commencent à se faire remarquer et à recevoir la reconnaissance des spécialistes. C'est le cas du Domaine Bresee à Sutton. En effet, le vignoble, qui n'est ouvert au public que depuis 2008, s'est inscrit pour une première année à la Coupe des nations qui récompense les meilleurs alcools du terroir au Québec. Il en est ressorti avec deux prix, dont une médaille d'or pour son vin blanc.



Domaine Bresee. Photo : Jean-François Bergeron

D'autres vignobles plus expérimentés vont même se comparer à l'échelle canadienne. Cette année, le Vignoble Les Pervenches situé à Farnham a remporté deux médailles au concours de vin National Wine Awards of Canada qui récompense les meilleurs vins canadiens. « Nous sommes vraiment contents des résultats. Nous n'avions plus mis de vin en compétition depuis près de 8 ans. C'est une confirmation que nous arrivons à transférer notre passion dans la qualité de nos produits et que nous travaillons dans la bonne direction », explique Véronique Hupin, copropriétaire du vignoble.

Un goût différent

Il ne faut pas faire l'erreur de comparer les vins du Québec avec les vins de l'Italie ou de la Californie. Les vins d'ici sont élaborés avec des cépages hybrides dans un terroir et un climat différent. Selon Benoît Hébert de l'entreprise Kava Tours, qui organise des visites guidées sur La Route des vins, la plupart des vins d'ici ne ressemblent pas tellement aux vins que les Québécois ont l'habitude de boire régulièrement. Si on veut vraiment comparer, il faudrait penser à des régions dont le climat est similaire au nôtre comme l'Alsace, le Jura,



Michael Marler et Véronique Hupin du Vignoble Les Pervenches

ou le Beaujolais. Ces régions excellent dans les vins blancs, les bulles et les rouges plus légers et c'est la même chose au Québec.

Toujours selon Benoît Hébert, certains produits locaux rivalisent facilement avec les très bons vins d'ailleurs dans le monde, spécialement ceux qui ont été faits en respectant notre climat, notre terroir et qui ont été élaborés avec un grand souci du détail. Il souligne que plusieurs vins l'ont d'ailleurs prouvé lors de concours à l'international ou lors de dégustations à l'aveugle.

L'impact des changements climatiques

Selon Simon Naud du Vignoble de la Bauge, les changements climatiques permettent certainement d'étirer la saison et d'obtenir une meilleure maturité de raisin comparativement à celle qu'on obtenait il y a quelques années. Les changements climatiques qui affectent les cycles saisonniers modifient le métier de vigneron. Alors qu'à l'époque on craignait les gels de la fin septembre, il faut maintenant se méfier des gels au printemps qui menacent les bourgeons et les récoltes. En 2015, beaucoup de vignobles ont perdu jusqu'à 30 % de leur récolte suite aux gels printaniers. Par chance, la fin de saison exceptionnelle permettra de produire une cuvée d'excellente qualité.

On peut être fier de cette industrie qui gagne constamment en importance et en qualité au Québec et dont le berceau se situe chez nous, dans Brome-Missisquoi. D'ailleurs, les 21 vignobles de Brome-Missisquoi produisent environ 60 % des vins québécois. Bref, c'est une industrie florissante pour laquelle on peut prévoir un bel avenir.

Pour ceux qui souhaiteraient visiter les vignobles de la région, rendez-vous sur LaRoutedesvins.ca afin de consulter les différents itinéraires possibles.

Santé!

Rémi Jacques
Conseiller en développement touristique au CLD

Nos collections
automne hiver
sont en boutique!

URBAINE
des Champs

Nous avons la fibre naturelle
10-3, rue Principale Nord, Sutton 450 538-2573
www.facebook.com/urbaine.d

CONCEPT
Touche Finale

**PROFESSIONNELLE
DES PIEDS ET DES MAINS**

Soins professionnels
traitements spécialisés

Michèle Lizotte
Technicienne en pose d'ongles

NOUVEAU

**Déménagé dans un
nouveau local plus
spacieux et plus privé.**

Sur rendez-vous · Certificats-cadeaux

27, rue Pleasant, Sutton (450) 538-2222
Accès pour personnes à mobilité réduite

alpagas Sutton alpacas
· BOUTIQUE ·

**Samedi et dimanche
11h à 16h**

Pleins d'idées cadeaux uniques pour les Fêtes

**Visitez notre site web
pour l'horaire des Fêtes !**

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

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.



450 **538-1555**
www.sebastienk.com
Évaluation gratuite
 Remax Professionnel
 Agence immobilière



Courtier Immobilier

f FOURNIER
 Arpenteur | Géomètre

450 263.8333
 450 263.5888

Robert Fournier
 Arpenteur-géomètre

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

COLDBROOK
 LES IMMOBILIERS
 EST. 1978 (INVENTÉ PAR AGEE)

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

450 531-5252
 2, rue Principale Nord, Sutton



John Boudreau
www.coldbrook.ca

migué

ARPENTEUR-GÉOMÈTRE INC.
 LAND SURVEYOR

CLAUDE MIGUÉ, B.-G.
 KEVIN MIGUÉ, B.-G., ING. JR.

516 RUE SUD, COWANVILLE, QUÉBEC, J2K 2X9
 450-263-5252 F: 450-263-7998
www.migue-gg.ca

297, RUE PRINCIPALE, MANSIONVILLE, QUÉBEC, J0E 1X0

Désourdy's
 salons funéraires — funeral homes

Une présence rassurante

450 263-1212
www.desourdy.ca

Cowanville • Farnham • Arge-Garden
 Hérvyville • Knowlton • Mansonville • Sutton

Complexe funéraire BROME-MISSISQUOI
 — DEPUIS 1927 —
Se recueillir, se retrouver.
Tout sous un même toit.

■ ■ ■ ■

COWANSVILLE 450.266.6061
BEDFORD 450.248.2911
LAC BROME 450.243.1616

WWW.COMPLEXEBM.COM

Sutton, la séductrice

Je vous coupe le souffle. Changeante, je suis rouge et or liquide d'automne, puis je suis nue. Les premiers flocons me voilent comme une dentelle fine. Vos yeux affamés ne se lassent jamais de parcourir mes paysages. Quand je mets ma robe blanche, vous caressez mes flancs en skis et raquettes et vous succombez! C'est l'amour!

Séduit, comme un amoureux, on ose aspirer à nos rêves et au meilleur de soi-même. On aperçoit cette vitalité dans l'offre dynamique des commerces locaux, dans l'engagement des citoyens, dans la culture vibrante qui nous entoure. Inspirés, on se donne corps et âme. Naissent nos festivals, nos musées, nos collectes de fonds, nos produits du terroir, nos projets sociaux et depuis peu, notre tout nouveau calendrier communautaire!

Vous êtes séduit par Sutton? Partagez-nous votre coup de cœur dans le calendrier communautaire au www.cabsutton.com. C'est gratuit et facile! Cet outil permet de soumettre un évènement à l'aide du bouton vert « Post your event ». Le délai pour l'approbation des soumissions est d'une semaine environ. En regroupant à un seul endroit l'offre des activités, ateliers, festivals et autres évènements, c'est facile de rester à l'affût de tout ce qui se passe dans notre belle communauté!



Centre d'action
 bénévole de Sutton
 The Sutton
 Volunteer Centre

Merci de nous aider à recréer en ligne
 le dynamisme de Sutton que nous aimons tant!

Janna Hubacek, Coordonnatrice du CAB Sutton
 450.538.1919 www.cabsutton.com

LA 32^e GUIGNOLÉE DE SUTTON, DU 6 AU 12 DÉCEMBRE 2015

Cette traditionnelle collecte de denrées non périssables et de dons en argent a pour but d'aider nos plus démunis et de promouvoir le partage à Sutton et à Abercorn. Chaque année, le Centre d'action bénévole de Sutton et les Chevaliers de Colomb ramassent des denrées non périssables et des dons monétaires pour renflouer sa Banque alimentaire et pour distribuer près de 60 paniers de Noël. L'organisme dépend de la générosité de ses membres bénévoles et de la communauté.

Soyez généreux! Si vous le pouvez, donnez!

Pour donner...

Dimanche le 6 décembre : Les Chevaliers de Colomb de Sutton feront du porte-à-porte afin de ramasser des aliments non périssables et des dons en argent pour les familles dans le besoin de Sutton et Abercorn. Merci de préparer vos dons à l'avance.

Du 7 au 11 décembre, de 13 h à 16 h : Vous pourrez faire vos dons directement au Centre John Sleeth, situé au 7, rue Academy, à Sutton.

Samedi 12 décembre, de 10 h à 12 h : Distribution des paniers de Noël par le Centre d'action bénévole de Sutton. Les personnes admissibles doivent réserver un panier de Noël **avant le 2 décembre** au CAB Sutton : 450.538.1919 ou 450.538.4153

Et vous pouvez donner en tout temps, en utilisant notre zone sécurisée de don en ligne à www.cabsutton.com

Quoi donner?

Dons à privilégier

- Pâtes, riz, couscous, craquelins, farine, huile
- Céréales à grains entiers, gruau, barres tendres, préparation à muffins à l'avoine ou au son
- Thon et saumon en conserve, légumineuses, beurre d'arachide, noix et graines
- Fruits en conserve ou en compote non sucrés, fruits séchés
- Jus de fruits et de légumes 100 % pur, sauce tomates, légumes en conserve
- Lait Grand-Pré, lait condensé ou en poudre et boissons de soya ou amandes non réfrigérées
- Condiments et épices, café, thés
- Produits d'hygiène et d'entretien

Dons à éviter

- Aliments déjà entamés ou périmés
- Produits maison (conserves)
- Aliments périssables (frais et surgelés)
- Boissons alcoolisées

Merci de donner généreusement!

Janna Hubacek
 Coordonnatrice CAB Sutton
 450.538.1919
www.cabsutton.com



« Je suis un proche aidant »

Peut-être avez-vous déjà entendu cette phrase venant d'un ami, d'un collègue ou encore d'un membre de votre famille? Il se peut aussi que vous n'en ayez jamais entendu parler. Il arrive même, encore aujourd'hui, que des gens soient de proches aidants sans le savoir!

Pourtant, à un moment ou à un autre dans la vie, nous avons tous de fortes chances d'être confrontés au vieillissement ou à la maladie d'un proche. Nous ne sommes pas toujours bien préparés pour y faire face. Quand ça arrive, nous devons nous adapter afin de préserver la qualité de vie de ces êtres que nous aimons tant! Il est important de prendre le temps de remettre les choses en perspective et d'ajuster notre vie à cette nouvelle réalité, et ce, que nous soyons une personne aidée ou un proche aidant.

Un proche aidant est une personne qui prend soin d'un être qui lui est cher. Par amour, le proche aidant se dévoue jour après jour pour offrir le meilleur de lui-même à une personne qui nécessite une assistance particulière (faire les courses, prodiguer des soins d'hygiène, accompagnement aux rendez-vous médicaux, offrir une présence rassurante, etc.) Le proche aidant s'implique de façon remarquable avec un seul objectif en tête : voir à ce que la personne aidée soit la plus épanouie possible.

Évidemment, les proches aidants ont eux aussi besoin de soutien, car s'ils prennent si bien soin des gens qu'ils aiment, c'est parce qu'ils en sont capables, mais également parce qu'ils ont un grand cœur et une générosité débordante. Les proches aidants apportent un bien-être, une sécurité et un réconfort à ceux qui en ont besoin et contribuent chaque jour au maintien de la qualité de vie des personnes aidées. Ainsi, ils sont plus à risque d'épuisement physique et psychologique.

La mission du Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi et la Maison Gilles-Carle est de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants en leur offrant un éventail de services adaptés. Nous répondons aux différents besoins de chacun dans le but d'offrir le soutien

nécessaire aux proches aidants du territoire de Brome-Missisquoi.

Nous offrons des ateliers de formation et d'information, des moments de détente pour les aidants, de la relation d'aide, de l'écoute et du suivi psychosocial. Notre intervenante est présente, ainsi que dans 4 différents points de service de la région de Brome-Missisquoi soit Farnham, Bedford, Sutton et Lac-Brome. De plus, nous sommes fiers d'offrir à la Maison Gilles-Carle du répit-hébergement allant d'une demi-journée à deux semaines, ainsi que du répit à domicile. Les aidants peuvent ainsi obtenir un moment de repos ou profiter d'un temps de qualité en compagnie de leur aidé.

Au nom de toute l'équipe de la Maison Gilles-Carle, nous vous invitons à communiquer avec nous si vous vous êtes reconnu en tant que proche aidant ou à remettre nos coordonnées à quelqu'un de votre entourage qui aide un proche. Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir dans VOTRE deuxième maison.

Catherine Gélinas
Intervenante psychosociale

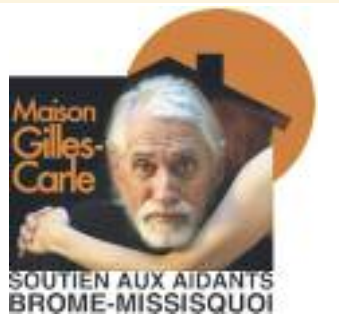
BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

our nous aider à réaliser notre mission dans les domaines suivants:

Répit à domicile	Répit à la Maison Gilles-Carle
Cuisine	Petits moments de détente
Entretien et réparation	Secrétariat et administration

Venez vous impliquer et faire une différence!
Au plaisir de vous rencontrer,

Gaëlle Drouin
Responsable des bénévoles et assistante au financement
450-263-4236/gaelle@rsabm.ca



DESLAURIERS ASSURÉS
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES
Luc Éthier c.d. A.A. FPAA
Associé
Courtier en assurance de dommages
Bur: 450.641.1911 poste 232
lethier@d-a.ca
www.d-a.ca

Luc Giguère
Courtier immobilier
Cell: 450.531.5886
RE/MAX Professional
QSC
Franchisé indépendant et autorisé
de RE/MAX Québec Inc.

Mécaniciens Famille Morse
76, rue Principale Sud, Sutton
Tél.: 450-538-2308
Téléco.: 450-538-0606
· Mécanique générale
· Alignement au laser
· Spécialiste du pneu
· Diagnostic par ordinateur
· Freins et suspension

Les maisons Trigore
Martin Demers
Frédéric Tremblay
Maisons neuves
Agrandissements
Charpentes
RBQ: 8347-8230-39 novoclimat
Tél.: 450 775-5630
trigore@yahoo.ca

PLOMBERIE Daéva
Francis Bisson, PROPRIÉTAIRE
Cell.: 450.204.3210
plomberiedaeva@outlook.fr
CMMTQ

ALEXANDRE COURVOISIER
Entrepreneur général
Technicien en architecture
RBQ 8278-7227-29
COURVOISIER CONSTRUCTION INC.
DUNHAM
450 621-7405
courvoisierconstruction.com

Stores Sutton.com
Stores alternatifs
RÉDUCTION 40%
Choix de 120 couleurs
RÉDUCTION 35%
VASTE CHOIX DE TOILES - STORES - PERSIENNES
Toiles solaires Solar Shades
Absorption Solaire Solar Absorption
Réflexion Solaire Solar Reflexion
Transmission Solaire Solar Transmission
disponible Available: 1%, 3%, 5%, 10%
SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE (Disponible 7 jours)
Tél.: 450 538-5151
storesutton@gmail.com · storesutton.com
34, rue Principale Nord Sutton, Québec, J0E 2K0
Lundi au samedi 10h30 à 16h30
Dimanche 11h30 à 16h

CHRISTMAS SMOKE, short story by Peter Turner

It was a grim December for Charlie. Fewer clients than usual had paid their bills. At home, the decorations were up, and Jane had finished her consummate production of loaves of bread, tourtières, shortbreads, cookies and sticky buns. She and the girls had the gingerbread house up. And, as always, she had quieted her, "there won't be enough" phobia, by doubling quantities that were already enough for a Viking horde.

But things weren't the same up at the office in Stanton. Charlie's clients ignored his bills to attend to the naggers like Visa, Hydro, Bell or Brunet's Fuel Oil. That was the only way they could enjoy a Christmas with presents along with convivial entertaining. And, anyway, everyone knew lawyers were rich.

Some reluctant phone calls enabled him to buy presents for the kids, pay office bills, offer modest staff bonuses, and host a merry office dinner. But he had no present for Jane, not even an idea. His reputation had never recovered from the pink Lady Ronson shaver that he'd put under the tree for their first Christmas, ten years ago.

But, there had been a plan. When Amanda was born, eight years ago, they'd decided that their home would be 'TV free'. The purpose was to ensure their influence on their children by focusing on books and parentally-guided conversation. Charlie and Jane had stuck to it through their next two daughters, but not without difficulty. Now they were re-evaluating their position. Not only because the intellectual development of the kids had made conversation more demanding but also because French TV, and the choice of new Science, Geography and History channels, provided stimulating educational opportunities.

Charlie had agreed with this new policy, while entertaining fantasies of Habs, Patriots, or Blue Jays action as well as the occasional glimpse of the Playboy Channel. At Thanksgiving they had decided to get a "top notch entertainment centre" for Christmas.

But now, here he was, 36 hours from Christmas morning, without the cash to buy the damned thing. This day, without lunch, had been spent losing a last-minute visiting rights case for Alan Houghton, Amanda's Grade 3 teacher. Céline, Alan's ex, had hidden the children so that he couldn't take them to Toronto to visit ailing Mother. A cranky Juge Dorion was not satisfied with the evidence concerning Granny's medical condition. He had picked up on Céline's insistence that the children be with her family for a proper Midnight Mass. It was the most depressing kind of bullshit. It was 6:30 p.m. when Charlie left a devastated Alan at the Courthouse.

Back at the office, he found a note on his desk. Orin Billings, the mayor of Ellisburg, needed him at 7 p.m. for an emer-

gency Council meeting. The half-hour drive down to Ellisburg ruined any hope for supper. A serious blizzard had the Roads Department by surprise. He couldn't go over 40 km/hour. Main Street was windswept and deserted. Charlie had to wade through a two-foot snowbank, in court clothes and street shoes, to get into the Town Hall.

The Mayor took Charlie aside and told him that the Police Chief had screwed up last night. "It's embarrassing, Charlie. At last night's office party, the Chief goosed Erny. Erny wants to call the Provincials and file a complaint of sexual assault. He's hated the Chief ever since he arrested his son Harold for drunk driving.

"If this business isn't contained tonight, there'll be a bunch of you frickin' lawyers all over this place next week." They passed the Chief sitting in the hall as they were going into the council chamber. He held his hat in his hands and didn't lift his head to acknowledge them.

Four councilors were at the table. That made six glum faces. Jimmy Hearst jumped right in, "How we gonna cool this thing down? I told that fool to quit drinkin' years ago. Let's git him in here right off". The Chief, who was a congenitally defiant man, shuffled in sheepishly.

"Jesus, Chief! What do you to say for yerself?" Chief Lambton explained: "He was bendin' over the wastebasket looking for his Zippo and I just kind of stroked his backside, and pretty light too. I thought was just foolin' with Francine, but it wasn't her. See, they was wearin' exactly the same colour of pants, light brown, eh, like tan sort of."

Chatter in the village was that the Chief had long been waging an unrequited campaign to get into Building Inspector Francine Tremblay's voluminous panties.

"Look everyone, I feel awful shitty about all this. Erny never should of let Liette make her stupid Purple Jesus punch. Everybody was drunk before they'd even cleared their desks. It was a mistake - pure and simple. I sure wasn't doing a sexual harassment of Erny." He looked at Charlie. "Why they say it all the time in Court, Charlie - there was no mens real! Jesum Crow, no one here can think that I'm a gay man. Got nothing against them mind, even my brother-in-law Harold's one."

Charlie said, "I think you're right there Chief. 'Mens Rea', that's Latin for 'intent'. It's the key element of a crime. I'm sure none of us here believes that the Chief really intended to grab Erny down there."

That caused some relieved snickers.

Geneviève Roy asked, "OK, mon Charles, but would it be like the same thing, say, if he'd gotten Francine?" "Well no,

that would be a different story. Unless Francine had giggled of course." That prompted some more confident chuckles.

The Mayor said, "Thanks Chief, you can wait outside please. You do understand that, mistake or not, it's still a big boner". Edouard Boily approved, "Hey, that's a good one, Mayor".

Once Charlie had explained that the disciplinary options were limited, and the process long and costly, the meeting calmed, and conversation began to come freely. Charlie was starting to enjoy himself. Using mediation techniques, he brought everyone around to the need to seek a win - win solution. Then, he whispered in the Mayor's ear: "Could it be the Chief's impulse control?"

Marie-Louise Beaudoin reminded the meeting of the Chief's outspoken contempt for what he called, "The hairy granolas who's takin' over our town; the massagers, and healers and meditators and all them."

Russel Normandin, the persistent and finicky environmentalist, suggested, "So how's about we send Chief Lambton, for a week of meditation training up at the Vipassana Ashram." That suggestion brought slow, smiling, nods.

With a phone call to Francine, the hatchet was buried. She joined the whole crew, the Chief, the Mayor and Councilors and Charlie for a Christmas beer or two at the Brass.

So, supper was beer and peanuts. It was 10:30pm when Charlie headed home. The blizzard was blowing harder. The secure way home was around by the highway - an hour longer. But, hunger, beer and general despair impaired Charlie's judgment. He impulsively opted for the shortcut through the Pass.

The snow was blowing horizontally through the blurred yellow glow of the streetlights. Under the last light, on the threshold of miles of darkness, he saw what looked like an igloo, with an arm sticking out.

When he slowed, he realized that it was a clump of two women, two men, and a big dog, huddled together and covered in snow. Ice was dripping from their beards, noses, eyelashes and dewlaps. Hair poked out in all directions from tuques and many layers of heavy hippy gear - shawls, coats, scarves and blankets. They looked like a bunch of yetis.

"Where the hell are you guys going tonight?"

"Oh, bon monsieur. We are the followers of Jesus going to the 'Emmanuel Halleluja' farm by St. Armand.

"Shit, guys, you're lucky I've stopped."

(continue on next page)



**AUBERGE
A LA FONTAINE**

**RESTAURANT BAR
CUISINE FRANÇAISE**
FERMÉ EN JANVIER

SPÉCIAUX DU MIDI 10^{95\$}

EN SOIRÉE

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

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

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

Lionel et Ninon Demontis
30 PRINCIPALE SUD, SUTTON 538-3045
lioneldemontis@hotmail.com

 Restaurant à La Fontaine

HÔTEL HORIZON


**Nouveau restaurant,
nouvelle ambiance.**

Venez découvrir la nouvelle carte
proposée par notre Chef Français.

Ouvert à tous.



 (450) 538-3212



**LES
CAPRICES
de
Victoria**

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

Nouveau!

Le Spa des Caprices de Victoria est l'endroit tout désigné pour vous offrir une période de détente: massages, exfoliations, soins corporels, pressothérapie.

Que votre objectif soit la détente, la gestion du stress ou la remise en beauté, il y a un soin pour vous. Une pause bonheur essentielle pour relaxer ou se ressourcer!

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

“Oh merci, merci, gentleman. We were on the bus from Montreal. That was the last stop here.” The man who got in the front pulled off a mitten and shook Charlie’s hand, “Bless you monsieur. I am Ephraïm.” The others cleared skates, dog food and kids’ detritus off the back seat of the elderly Subaru station wagon. Their dog, knapsacks and old bags and all, were thrown into the boot.

One of the women asked if Charlie might like some “home-made music”. He turned off Joe Cocker in favour of a wistful tune on a wooden flute. The others hummed along. Charlie turned onto the Edgerton Rd heading up towards the Pass.

The riders smelled of tired bodies and wet wool, but also of old dog, bad breath and a faint odour of goat. “Do you mind if we smoke?” “Not at all”. He figured it might improve the smell.

They lit up a couple of joints. The car immediately clouded with smoke. The defroster couldn’t cope. Charlie had to crane down low to peer through the steering wheel. “That flute’s pissing me off”, he shouted. He cranked Joe Cocker back up and hoped for the best.

The hill rose ahead for a daunting two kilometers. Up they went, easing off, laboring, powering back up. They got to within 20 meters of the top then slithered to a stop. Charlie had to restrain his passengers from getting out and pushing. “It’s impossible, guys, and we’ve got to get off this hill before another car comes along.” The trick now was getting back down. Slow, slide, slow, brake, gently, easy, gently, “Oh Shit!” slide, brake, slip, slew from side to side. He couldn’t see out the back window. “Oh, oh. Here we go”. They went into a slow, 200 degree, spin and pulled out facing down the hill. The passengers were silent.

When they got to the bottom Charlie muttered that they would have to take the highway. Ephraïm offered him a toke. “Non, Non, monsieur. We did not know before. We will pray for this. Now le Bon Dieu will take us over the mountain.”

“What the hell”, thought Charlie, “In for a toke, in for a joint! This will be a test for the existence of God.” He turned around and started back up.

“Un instant Monsieur, stop. We are not ready.” Out came the prayer books and beads. Some subdued chanting started giving pace to a rhythmic rocking back and forth.

“You too, Monsieur. You must move with us too.”

“Jesus! OK”.

So with all five rocking, they set forth. They were all holding hands behind Charlie’s seat. Ephraïm, in front, grabbed Charlie’s right hand. Now, he was straining to see through the wheel and out the badly fogged windshield, while driving with his left hand.

And, from the faithful: “Jésus Marie, bless the chauffeur, Give him holy courage, Hallelujah, Amen, “envoie” Charlie, grâce à Dieu, the good Lord will take us.”

They worked their way upwards, wheels spinning, rear end swinging from side to side. Charlie squinted hard for the reflection of headlights that might be coming up from the other side. If a snow plough came over the top, they all might meet their maker sooner than they had planned. And then, all of a sudden, his lights were pointing down. Jesus, they were over.

Relieved, Charlie asked, “Do you guys have food and everything? What will you have for your Christmas dinner?”

“Le bon Dieu will look after us.”

Lifted by a surge of Christmas spirit, he drove home. The lights were out. “Be quiet, we mustn’t awake the children.” He led them through the kitchen, and down to the basement where he lifted the top of a big freezer to reveal an awesome cornucopia of the best of Christmas fare. They formed a chain from the stairs to the car.

With, “Dieu bénissez-nous,” “you are a sauveur monsieur, God sende you to us”, he passed out two tourtières, four loaves of bread, two dozen sticky buns, two dozen shortbreads, some frozen cranberries, an English Christmas pudding and a sizeable Westphalian smoked ham that was hanging from a rafter.

Amid cries and blessings, he dropped his new friends off at the “Emmanuel Farm” some 10 kilometers away and he drove home bathed in a cloud of peace and love. He was smiling beatifically when he slipped off to sleep beside Jane. Until he was shaken roughly by the shoulder, “Charlie, what happened to my food?”

He’d forgotten what a hole he’d made in the freezer. Jane was sobbing beside him. He put his arms around her, “Sweetheart, I’m sure we’ll manage, you always make more than we need and I knew you would want to share with these wonderful young Christians. Remember what your Dad always said, “You will never want for the cord of wood you gave away.” Let’s deal with this next week and put on the best show we can tomorrow for the kids and your parents.”

They made a quick survey, and were relieved to find two tourtières, three loaves of bread, lots of cookies and, truly, grâce à Dieu, the Bûche de Noel he had overlooked the night before. Thank God the turkey had been brining upstairs.

Charlie headed back to the office in the morning, as he did every Christmas Eve. Although he was alone and despondent, he didn’t feel so badly there. He dozed off over the Gazette when was startled awake by a voice coming from an imposing longhaired, Mackinaw-clad, stranger standing across the desk.

“Merry Christmas Charlie, you old fucktard. Don’t remember me eh?”

“Oh yeah, I remember you, Roman, you asshole deadbeat. Get the hell out my sight.”

“OK Charlie, can’t say I blame you. Do you mind if I leave

this? I stole your nice pen back then. You forgot it at the jail and I told you I’d never seen it. By the way, I’m at my Mother’s.”

After serving an unusually lenient sentence for possession of a shitload of dope, Roman had fled the Townships leaving Charlie’s reasonable \$3,700 bill unpaid. In three years the only news had been some talk of him doing pipeline work in Alberta.

A fancy Parker pen box tied with dainty red ribbon lay on the desk. Charlie listlessly opened the box wondering if it might do as a present for Jane. He snapped the inside case open there lay a neat stack of forty-seven \$100 bills. He put his head on his arms and wept, dried his eyes, and went downstairs to Bob Choquette’s furniture store.

“Bob, I need to buy the best entertainment centre you’ve got, and I’ll need it this afternoon. Oh, and Bob, how about a deal on that beauty of a Cuisinart over there”. They agreed on a package deal. Garry, the delivery guy wandered in. “Is this thing a surprise, Charlie?”

“Yes sir Garry, a big one.”

“Charlie, I owe you big time for getting me out on last Father’s Day. How about I deliver it after the kids go to bed. We’ll set it up together. I got nothing else to do. I’d love it.”

After a brief stop for an elegant chain bracelet at the Mexican silver lady’s “private” shop, Charlie joined Gilles, the Crown Prosecutor, and a few police guys, for lunch at the Tavern. He laughed like he hadn’t for weeks. Then he went home to his ever-persevering wife. Typically, Jane had been too kind to remind him of the TV business. He patted her shoulder, left her working in the kitchen and trudged upstairs for a nap.

Later, after stockings had been hung, and ginger ale and cookies put out, Charlie read “The Night Before Christmas” to the girls. As he came downstairs the furniture truck pulled into the door-yard.

“Oh no, Charlie, please, no. The very last thing we need tonight is another drunken client in trouble”

“Don’t worry, love, I’ll look after it.”

He went out and came back in carrying the front end of a huge Samsung crate.

“Charlie, don’t be crazy, we can’t afford any more debt.”

“Paid for, honey, in full. Now help Garry and me get it organized.”

They went to bed that night locked in each other’s arms. “You were right to pick up those hippies, Charlie. It feels like a real Christmas”.

Libérez votre créativité avec des cours photo!

- ★ Apprenez à contrôler votre appareil photo
- ★ Maîtrisez les principes fondamentaux de la photographie
- ★ Améliorez votre composition image
- ★ Apprenez à votre rythme
- ★ Choisissez votre cours selon votre niveau d'apprentissage

Cours photo individuel ou en groupe

Sonya Messier
Photographe professionnelle
sonya@mayacom.ca
450.538.2373

SUTTON
mont tricot
www.monttricot.com

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

Nouveau
Prêt-à-porter :
Tricots de fibres naturelles conçus et fabriqués équitablement à Sutton

Poterie

Poterie Pluriel Singulier

Poterie de grès utilitaire pour la cuisine et le jardin.

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

Extrapolons

Maman?
Hum...
Maman!
Qu'est-ce qu'il y a ma chérie?
J'ai peur!
Peur de quoi?
Je sais pas... j'ai peur!
Viens!

Je me blottis contre elle et me rendors de suite. La peur n'existe plus, je suis protégée.
Quel bien-être!

Ce besoin de sécurité, cause sous-jacente de tant de malaises! Parfois si clair, parfois si flou. Le besoin de sécurité est souvent mécompris et bizarrement interprété.

Exemple : Vingt-et une heure, il part chez machin pour la fête de truc muche. « Je rentre plus tard ». OK cool, biosous, sois prudent. Je m'éveille au matin, il n'est pas rentré... Hum! J'attends. Treize heures, il arrive enfin! « T'étais où? » Et la crise commence. Je lui déverse en pleine figure toutes les catastrophes que j'ai imaginées, lui reprochant de m'avoir fait passer la pire nuit de ma vie et bla-bla-bla. Évidemment, il se fâche et disparaît le plus loin possible de cette furie que je suis devenue.

De quoi parle ma réaction? De mon besoin de sécurité. Pour lui : je souhaite que rien ne lui arrive. Pour moi : s'il lui arrivait quelque chose, je me sentirais comme la pire mère de l'univers! J'aurais tellement raté ma *job!*

C'est caricatural, je sais, mais sachez que j'essaie de reconnaître mon propre besoin avant d'agir ainsi avec mes enfants. En disant ceci, sachez aussi que je cherche, fort peu subtilement d'ailleurs, à combler à nouveau mon besoin de sécurité. « Ils vont penser quoi les gens, si je fais cette mise en situation à la première personne du singulier? » Parfois si clair, parfois si flou, comme je le disais.

Je cherche une plante pour compléter mon illustration. Plusieurs seraient appropriées, nombre d'entre elles ayant déjà été sommairement décrites en ces pages, à savoir : la mélisse, la bourrache, les adaptogènes, les toniques nerveux et les plantes qui « recentrent », surtout la bétoune et l'agripaume, selon moi.

Celle qui s'impose ne correspond pas tout à fait à l'image de « la plante qui adresse le besoin de sécurité » à proprement parler. Mais elle s'impose néanmoins. Il s'agit de la lobélie. *Lobelia inflata* de son nom latin. La lobélie est, je dois le dire, une des plantes grâce auxquelles je suis devenue herboriste!

Mais la lobélie n'est ni anxiolytique ni calmante pour les paquets de nerfs que nous sommes lorsque trop inquiets. La première fonction de cette plante est de calmer toutes les situations de spasmes. Son action est absolument surprenante. Voir un visage tordu de douleur se transformer sous ses yeux en une expression d'infinie reconnaissance doublée d'un air de surprise pur fait partie des plus grands plaisirs de l'herboriste. La lobélie permet de tels moments.

Crises d'asthme, de foie, de panique ou d'angoisse et crampes abdominales, menstruelles ou musculaires. Ap-

pliquer en externe d'abord sur la zone spasmée et sur une peau saine parce que la plante pourrait irriter. Prise par voie interne, la lobélie est tout aussi impressionnante. De très petites doses sont souhaitées pour la simple raison que la plante est extrêmement vomitive, avec les pour et les contre d'une telle caractéristique. Si vomir est de mise, la lobélie facilitera le travail, sinon, elle relaxera la tension nauséuse et favorisera l'évacuation vers le bas. Trois gouttes dans un verre d'eau, une petite gorgée à la fois.

Nos ancêtres amérindiens l'utilisaient en combinaison avec des plantes spécifiques, lui conférant le pouvoir de guider les autres vers leurs destinations respectives, généralement pour traiter les troubles nerveux, digestifs et respiratoires. J'aime bien cette image quasi maternelle de la plante; celle qui guide et voit à la répartition harmonieuse et efficace des tâches.

Maman?
Hum...
Maman!
Qu'est-ce qu'il y a ma chérie!
J'ai peur!
Peur de quoi?
Je sais pas... j'ai peur!
Viens!



Indian Tobacco

Je m'allonge à ses côtés. Elle tend la main et prend une petite fiole sur sa table de chevet, en verse quelques gouttes au creux de sa main et m'en badigeonne le plexus. L'effet est instantané : la peur n'existe plus.
Quel bien-être!

Trois gouttes dans un verre d'eau, une petite gorgée à la fois en gardant un œil sur les réactions physiques. La lobélie peut picoter, gratter la gorge, faire saliver. Diminuer, le cas échéant.

Je me dois, comme d'habitude, de dire qu'une consultation avec votre herboriste devrait être considérée si vous envisagez d'utiliser la lobélie à court, moyen ou long terme.

Annie Rouleau, Herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

Références :
- Materia medica, école Flora Medicina, édition novembre 2000
- The book of herbal Wisdom, par Matthew Wood, Ed. North Atlantic Books, 1997
- Site web de Henriette's Herbal Homepage, Henriette Kress, Finlande.

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444

**BISTRO
BEAUX LIEUX**

Nouvelle formule
menu à l'ardoise

Restaurant
Ouvert à partir de 17h, ven. et sam. jusqu'à 22h,
dim. jusqu'à 21h

www.lebeauxlieux.com - lebeauxlieux@gmail.com - www.facebook.com/bistrobeauxlieux

IGA vive la bouffe
food is everything

Boulangerie,
Boucherie, Charcuterie,
Fruits et légumes, Mets
préparés, Poissonnerie,
Épicerie et bien d'autres
étalages

Transformez votre épicerie... en récompenses
Turn your groceries... into rewards

Home Hardware La quincaillerie du village
450-538-5888

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

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

L'entreprise souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes en anticipant le plaisir de vous servir en l'an 2016.

Ouverte du mercredi au dimanche, de 6h à 16h
12, rue Dépôt, Sutton
450 538-2323

La seule
boulangerie
artisanale
à Sutton!



Infuse

Création textile aux teintures naturelles

ATELIER BOUTIQUE

Ouvert Sam-Dim de 10h à 17h (du 28 Nov. au 20 Déc.)

6c RUE PINE, SUTTON . 438 826 2906

www.infusetextile.com . f Infuse Textile

atelier  bouffe

Objets de cuisine et de maison. Épicerie fine.

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

Un Marché de Noël à Dunham le 20 décembre! (pour les retardataires)

Êtes-vous déjà allé au Marché de Noël des Pas Pressés de Dunham?

Ça dure 6 heures; il faut se concentrer pour ne pas le manquer! Déjà, la 3e édition mijote dans les casseroles de La Factrie. Vous n'êtes jamais allé à La Factrie? Oh là là! Ça, c'est un tout autre article!

Vite dit, La Factrie c'est une plateforme de rencontre, de partage et d'émergence artistique. Elle prend la forme d'une coopérative de solidarité dont le cœur est formé d'artistes récupératrices et dont la chair est composée

de membres qui viennent y fourmiller pour mille et une raisons : accès à l'atelier collectif, banque de matières récupérées, rabais sur les créations des artisanes et sur la programmation. Le jour, les artisanes travaillent sur leurs créations ou sur vos réparations et elles vous ouvrent l'espace-boutique. Le soir et les fins de semaine, l'atelier se transforme en salle communautaire servant aux cours et événements publics.

Il y a deux ans, les artisanes de La Factrie ont eu envie de créer un Marché de Noël qui répond à leurs besoins de consommatrices post-modernes, c'est-à-dire pour faire des achats dernière minute, colorés à souhait et adaptés aux petits budgets! La ville et quelques commerçants ont spontanément soutenu l'initiative.

Comme de raison, les valeurs sociales et environnementales chères à la coop donnent le ton à l'événement; achat local, vie communautaire, agriculture biologique, matières récupérées et approche familiale.

L'année dernière, plus de 600 personnes ont visité le Marché de Noël des Pas Pressés, une marée humaine



pour le Relais de la Diligence! L'ambiance était chaleureuse, le DJ Major Dub faisait tourner des vinyles de Noël, de Fernand Gignac à Noël reggae et on a bien rigolé. Les visiteurs pouvaient compléter leurs achats tranquillement ou discuter autour d'une broue de la Brasserie, accoudés au bar de glace pendant que les

enfants profitaient du coin éco-brico, du maquillage et des galipettes de la star locale, le poney Passe-Partout. Au total, 25 kiosques tenus par des artisans, des paysans, des organismes communautaires et de jeunes entrepreneurs proposaient leurs idées cadeaux : céramiques, cosmétiques, écodesign, littérature et produits du terroir.



En réponse à un tel succès, le Marché de Noël des Pas Pressés prend de l'ampleur cette année. Installé au départ dans les locaux avoisinant La Factrie, il s'étendra désormais jusqu'à La Savonnerie Poussière d'Étoile et La Rumeur Affamée.

L'avez-vous noté? Le **20 décembre, de 11 h à 17 h**, l'équipe de La Factrie vous attend au Relais de la Diligence, en plein cœur de Dunham, sur la rue Principale au coin de la route 202.

Pour en savoir plus sur La Factrie et le Marché de Noël des Pas Pressés, visitez la page Facebook ou contactez l'équipe à lafactrie@hotmail.com ou au 450 284-0606.

L'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes!

(Maryse Messier, Myriam Bernier, Gabrielle Charbonneau, Jolaine Beauregard, Francis Coupal et Marie-Julie Prévost)

Maryse Messier



Louise St-Pierre, enseignante, formatrice agréée, auteure et consultante en éducation scolaire

- Consultation en motivation et persévérance scolaire
- Coaching duo parent/enfant (atelier en gestion du stress et de l'anxiété)
- Clinique express *entre nous*
- Ateliers créatifs pour enfants (fabrication de savons, sels de bain et autres)

Selon votre défi à relever pendant le parcours scolaire de votre enfant, mon rôle sera de vous guider et de vous présenter des outils simples et ludiques de mieux-être à mettre en place dans votre quotidien familial pour favoriser la motivation, augmenter l'énergie ou apaiser un esprit turbulent chez l'enfant qui a la bougeotte.

Consultez lstpierre.com

Au plaisir de vous recevoir!

34-C, rue Principale Nord
Sutton, QC J0E 2K0
450 538-5151
lstpierre.auteure@gmail.com



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

Ugo-Vincent Mariotti, Chef



AMBASSADEUR
DE SAVEURS

Notre Chef, Ugo-Vincent Mariotti est fier de vous proposer une cuisine simple, inspirée et distinguée - stimulée par la fraîcheur des produits du terroir et de notre potager.

Venez vivre une expérience culinaire sans-pareil.

Ouvert matin, midi et soir, 7 jours la semaine.
Réservations appréciées.



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

CET HIVER À LA GALERIE ARTS SUTTON

artsutton
GALERIE D'ART GALLERY

François-Xavier Chamberland

Le temps qui passe

Sculptures murales

Du 29 octobre au 29 novembre 2015

Vernissage le 1^{er} novembre, de 14 h à 16 h



Le taciturne, bois, métal

Les œuvres de François-Xavier Chamberland sont un hommage à l'imagination, à la création et à la mémoire. Gardienne des inventions secrètes et des désirs non avoués, cette mémoire n'attend que votre regard pour s'ouvrir, comme un coffre aux trésors. Cette exposition rétrospective est une invitation au voyage dans l'imaginaire de chacun.

Collectif des membres

Petits formats

Du 3 au 30 décembre 2015

Vernissage le 6 décembre, de 14 h à 16 h

Pour saluer la saison hivernale, Arts Sutton présentera à nouveau les œuvres d'artistes et artisans membres de la galerie, sur le thème des petits formats. Une chance extraordinaire d'acheter vos cadeaux de Noël à des prix abordables. Exceptionnellement pour cette exposition, la Galerie sera ouverte tous les jours, du 3 au 30 décembre, de 13 h à 17 h. Notez cependant que la Galerie sera fermée les 25 et 26 décembre.



Ampleman, Bandulet, Chelkowska, Roy

Lieux intimes

Techniques mixtes

Du 15 janvier au 14 février 2016

Vernissage le 17 janvier, de 14 h à 16 h



Les artistes **Nathalie Ampleman, Nathalie Bandulet, Joanna Chelkowska et Brigitte Roy** abordent la question de la mémoire, du lieu, de l'intériorité, du rêve et de l'expérience de la condition humaine. Grâce à ses photographies, Nathalie Ampleman propose une vision intemporelle d'une nature sombre et lumineuse où la forêt est explorée dans son essence mystique. Par des interventions minimalistes et processuelles sur la matière végétale, Nathalie Bandulet sonde le thème de la fragilité de la nature humaine et de son environnement vital. Le dessin animé *La classe de yoga* de Joanna Chelkowska soulève des ambiguïtés autour de l'obsession du corps et de la psyché humaine. À la fois forte et fragile, paisible et inquiétante, la transformation de la matière dans l'œuvre de Brigitte Roy est balisée par une constante : celle de semer le doute dans son rapport à l'enfance et à la féminité.

Cette exposition collective se déploie sous différentes approches formelles pour explorer la notion d'espaces intimes. Chargés d'une dimension contemplative et poétique, les travaux de ces quatre artistes proposent un réel dialogue visuel.



BOUTIQUE EXPÉRIENCE

SUTTON

montsutton.com

ROSSIGNOL

FISCHER

HESTRA

SERVICE, QUALITÉ, EXPÉRIENCE ET PASSION

ROSSIGNOL, POC, PEAK PERFORMANCE, MARKER, SCOTT, THE NORTH FACE, OAKLEY, FISCHER, ICE BREAKER ET BEAUCOUP D'AUTRES!

VOTRE BOUTIQUE DE CHOIX EN MATIÈRE DE SPORTS DE MONTAGNE, DE BOOTFITTING ET DE CONSEILS ADAPTÉS

ÉQUIPEMENTS SKI ET HAUTE ROUTE, VÊTEMENTS, SOUS-VÊTEMENTS TECHNIQUES, ACCESSOIRES, CHAUSSURES, LUNETTES & DÉMOS

Les Jardins de la Colline Ouvert tout l'hiver

BÛCHES DE NOËL GÂTEAUX AUX FRUITS Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

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

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet
- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles et au saumon
- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (34 variétés)
- Confiture (28 variétés)

- Variété de vinaigres et vinaigrettes
- Produits du Saucisson Vaudois
- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, dinde, veau, poulet de grain, oie, lapin et truite)

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

NOUVEAUX PRODUITS:
• Confit de tomates séchées
• Délicieuses tartes aux canneberges et cerises

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

BOULANGERIE ARTISANALE

La mie bretonne

511 rue du Sud
Cowansville

NOUVEAU à Sutton!
Point de vente de nos pains et viennoiseries chez Mont Lunch Box
au 22 rue Principale
Chaque samedi de 9h à 14h

Et... NOUVEAU à Frelighsburg!
Nos pains sont disponibles le samedi au Dépanneur du Village/
Sergaz au cœur du village

Réservez votre bûche de Noël avant le 13 décembre
→ 4 choix disponibles

Commandez en ligne à lamiebretonne.com
ou au 450-955-1500

Edith Dora Rey : « Between a Lake and Two Mountains »

Les joyeux fantômes auront sans doute encore des friandises à déguster quand la neige viendra éclairer nos grands espaces et sculpter nos conifères, ceux-là mêmes qui font les délices des chevreuils. Edith Dora Rey, qui habite Vale Perkins, nous en présente un en couverture, au regard intense, curieux et magnifique.



Chemin de la Vallée Missisquoi Doe

Si vous êtes passé à la Galerie Art Libre récemment, vous avez sûrement remarqué le fier stag qui a peut-être traversé la route devant vous, ou la mère et l'enfant du « Chemin de la Vallée Missisquoi Doe ».

Edith Dora Rey est née à Lucerne, en Suisse. Sa famille a immigré en Colombie-Britannique alors qu'elle était enfant; elle détient donc une double citoyenneté. Elle étudie d'abord à Emily Carr University of Art and Design, où elle spécialise en peinture. Elle complète ses études au Vancouver University of Art and Design avec grand succès. Puis, elle poursuit sa formation en photographie au Nova Scotia College of Art and Design à Halifax et en cinéma à l'Université Concordia. Voilà une préparation multidisciplinaire qui s'intègre dans un art qu'Edith a su cultiver avec passion, orchestrant vie de famille et carrière de scénariste. Car en plus de peindre et de participer à des expositions, Edith a

travaillé avec Ivan Reitman (« SpaceHunter : Adventures in the Forbidden Zone ») et écrit pour la télévision (« Zaboomafoo, Sesame Park, Simon in Land of Chalk Drawings, et plusieurs autres téléfilms »).

Artiste à temps plein, sa galerie virtuelle témoigne éloquentement de ses multiples inspirations puisées dans ses allées et venues à Montréal et dans les Cantons-de-l'Est, région qu'elle affectionne particulièrement. « Our world is full of shiny bright things begging to be painted », nous dit l'artiste, qui sait nous faire voir les objets « domestiques », les véhicules étranges, les âges de la vie, les animaux sauvages, les oiseaux exotiques ou familiers, les promenades en forêt et les glissades à skis en joyeuse compagnie et plus récemment, les arbres et les paysages. Toujours, une approche sans prétention,



Meet the Suffolks

car son travail est une réponse émotionnelle à ce que perçoit son regard. D'ailleurs, elle choisit tantôt l'huile, tantôt l'acrylique et elle utilise brosses, spatules et ciseaux sur des supports de bois.

Fréquemment, des fonds monochromes servent de mise en scène : turquoise ou saumon pour les dindons sauvages, bleu clair et vert lime pour les « suffolks »,

(suite à la page suivante)

JOHANNEBOURGOIN
COURTIER IMMOBILIER | MAÎTRE VENDEUR

FRELIGHSBURG
Charmante maison de campagne sur 1 acre paysagé, adossé au Mont Pinacle. 2 chambres, plafond cathédrale, aire ouverte. Garage 18x24. À 15 minutes de Sutton.
299 000\$ | MLS 11710045

FRELIGHSBURG
Belle grande maison sur 5 acres boisés à flanc de montagne avec atelier. Plafond de 14 pieds, luminosité exceptionnelle, cuisine moderne à aire ouverte.
379 000\$ | MLS 11633112

450 248-7465
BUREAU: 54, DES CÈDRES
BEDFORD CANTON

ROYAL LEPAGE ST-JEAN
Agence immobilière

POUR VOIR TOUTES MES INSCRIPTIONS :
WWW.JOHANNEBOURGOIN.COM

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

Sutton
L'immobilier nous habite

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

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

tandis que « Deergoatchicken », tiré de la série « Don't eat your friend », se décline dans les couleurs primaires. Quelle filiation l'artiste établit-elle entre le travail d'écriture pour la scène et la peinture? Elle reconnaît d'emblée qu'elle peint un sujet à la fois, mais dans une série narrative, où une histoire se dessine à mesure que les tableaux s'ajoutent. Actuellement, elle développe un récit autobiographique autour de son engouement pour cette région accidentée des Cantons-de-l'Est : le premier acte a été consacré aux animaux, suivront la flore, les insectes, les paysages et les habitants. « *It will be a long labour of love!* »



Deergoatchicken

« I work diligently to make art that looks effortless, spontaneous and timeless... ». Parmi les peintres qui la fascinent : Matisse, Manet, Hockney et Hodler. Leurs œuvres se révèlent fortes, convaincantes, au-delà du temps et de l'espace. N'est-ce pas là une aspiration motivante! Sur ce, vous pouvez lire Dorota Kozinska ⁽¹⁾ à propos de la maturité et de la polyvalence du talent d'Edith (« the maturity and versatility of Rey's talent »).

Edith Dora Rey, je vous souhaite de retrouver bientôt votre étang enchanté et votre atelier rénové! Et merci pour la poésie des mufliers, des lupins et des colibris dans la blancheur de notre hiver!

La galerie virtuelle d'Edith Dora Rey présente des périodes figuratives « nature » interrompues par des explorations de l'abstraction. L'artiste se fie à sa « muse » qui la dirige parfois vers des routes insolites. Elle a connu une parenthèse où tout était formes géométriques et couleurs saturées et les textures nécessitaient l'ajout de plâtre : elle identifia cette étape à sa vie citadine, puis revint vers une série figurative (Mont-Royal et Canal Lachine). Après les portraits, une deuxième incartade du côté de l'abstraction, puis la découverte des Cantons-de-l'Est!

<http://doreyme.blogs.com/>

¹ Vie des Arts, no 212, p. 21



Under the snow



Me a long time ago

LE BONHEUR ÉMANE DE NOTRE NATURE

(S') OFFRIR DU BONHEUR

Complétez vos cadeaux de Noël avant le 1^{er} décembre et recevez gracieusement 3 expériences thermales*!

* À l'achat de 2 forfaits massage. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le balnea.ca pour tous les détails.

balnea
réserve thermique

6, Principale Sud
Sutton, Qc. J0E 2K0

Galerie ART libre

Art contemporain
jeudi au dimanche
de 11h à 17h
450-538-6560

Petite librairie

jeudi au dimanche
de 11h à 17h
450-538-6667

SERVICES DE COMPTABILITÉ ET FINANCE

Monique Verreault CPA Inc.
Société de comptable professionnel agréé

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

Expérience:

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

8, rue Bellevue, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538-3239 cell: 450 525-3239
monique.verreault59@gmail.com

Services Financiers

MICHELLE JULIEN

Financial Services

T 450 538-6294
C 514 980-2921
michellejulien.com

Planification de retraite

REER • CELI • REEE • REEI • REER Collectif

Prêts REER et prêts investissement

Compte intérêt élevé • Rentes

Fonds distincts

Assurance vie et invalidité
Assurance vie corporative
Assurance maladie grave
Assurance frais généraux

12A, rue Principale Sud
Sutton, QC J0E 2K0

LISA ST-PIERRE
Courtier Immobilier / Real estate Broker


Cell.: 450 521.2701
Bur.: 450 538.4000
lisa.st-pierre@remax-quebec.com



RE/MAX Professionnel inc.
Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.
10-1, Principale, Sutton Qc J0E 2K0



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



Marcel Tétreault
Notaire / Notary

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

DÉBOSELAGE ET PEINTURE
BODY WORK AND PAINTING

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

Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES

Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES

- Estimation gratuite en tout temps
- Fin de semaine sur rendez-vous
- Free estimates
- Week-end by appointment

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

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

Production
Renouer • Remémorer • Revivre

Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVICAM
Ultra Slim & 5-Sides • Photos • Diaporamas • Négatifs

Gérard P. Poulin Jr.
Tel.: 450 266-4548 • www.codesi.net
production.codesi@gmail.com • 139, rue Barré, Cowansville, J2K 2H3



OUAIP, JE PEUX RÉPARER VOTRE ORDINATEUR.

VOTRE ORDINATEUR EST LENT?
Nettoyage, Optimisation, Réparation, Virus, Malware, Récupération de données etc. Consultez votre ami spécialiste Johnny à Sutton:
JohnnyLoveDauphin@gmail.com



GPS CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL & SPÉCIALISÉ
R.B.O. : 1708-6124-01

- EXCAVATION
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- AMÉNAGEMENT PAYSAGER

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL
INDUSTRIEL AGRICOLE

www.lesconstructionsgps.ca 1 866 477.6940
1148, ch. Knowlton, # 104, Lac Brome, Qc J0E 2P0 (GPS.6940)

Harvesting Ice

"These are the ice cutters. No pleasure-seekers these, no makers of festivals, no chevaliers of the ladies but journeymen of nature, labourers who win bread from the fiercest moods of winter, who brave death itself to wrest from the gnomes of the frost the refreshment of thousands while the dog-star rages and the great cities faint under the merciless moon."

From: A Day on an Ice Field: Demorest's Family Magazine 1892

In the days before refrigeration, harvesting ice in winter was a familiar site along the frozen water-ways of Missisquoi County. More than a century ago, ice was considered a vital resource, a precious commodity, a cash crop and the first important agricultural product of the year. The cutting and storing of ice was a great necessity before the convenience of refrigeration. Farms, dairies, butchers, breweries and meat packing establishments especially, used ice to ensure preservation and prevent spoilage.

Harvesting ice was an arduous job. The process began when the ice reached 30-50 centimetres thick and frozen enough to support the weight of work horses. The ice surface was first marked in a grid pattern using horses outfitted with plough-like tools for scoring the ice into "lands" approximately 15 metres wide. As soon as the ice was marked, loose snow was scraped off and the ice was planed using a horse-drawn machine with a horizontal steel blade that cut through the ice to break up the rough upper layers.

Horse-drawn markers then cut grooves into the ice to score the eventual blocks or "cakes," which were usually 30-80 centimetres wide and ranged in weight from 30 to 100 kilograms. Ice ploughs followed the markers and deepened the grooves until they were about two-thirds of the way through. For big operations, many horses were needed to pull the snow scrapers, ice planers, markers and ice ploughs, and to carry away the slush and waste ice.

Men would then cut the cakes with enormous hand-held ice saws and used wielding picks, ice hooks, ice tongs, splitting bars and ice spades to manoeuvre the cakes near the shore. From there the ice was cut into individual blocks and dragged onto skids to the waiting wagons that took them to an icehouse for storage. In the icehouse, ice was stacked and kept frozen by packing the blocks in sawdust, straw or hay insulation. Large ice harvesting businesses used an elevator which served to move the ice into upper stories using a system

of pulleys and runs. Including horse-drawn implements, as many as 60 different tools were used to harvest ice. The museums in Brome and Missisquoi counties now house the remnants of the small ice making businesses from this time period including the long-toothed ice saws and the iron tongs that were used to grab the ice blocks. This labour-intensive work was carried out primarily during January and February but if the winter was especially cold, the work could extend into March.



Ice harvest 1930s Missisquoi Bay

Statistics from 1902 indicate that as many as 5000 men worked in the ice industry on Lake Champlain. The larger ice harvesting companies around the lake produced between 5,000 to 15,000 metric tons of ice in that year alone. During the summer, barges moored at the ice-house wharfs where the ice blocks were moved out of the houses, weighed and loaded aboard the ships for transport to other locations further south.

Farmhands seeking off-season work usually came to assist in the ice harvest and found work among the many small operations near and around Lake Champlain. One such business was that of Ernest Gage in Stanbridge East, Quebec. Mr. Gage supplied ice to the citizens of the village for many years. He set up his equipment near the current bridge on Route 202 that crosses the Rivière aux Brochets - the locals called it "the cove." By the 1930s, Mr. Gage utilised a sled equipped with a motorized saw that efficiently made square cakes of ice weighing about 25 kilograms each.

Juricompas INC.
AVOCATE FISCALISTE

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

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

Services offered in English and French
Corporate / Contracts / Taxation / Civil & Commercial Litigation

Josée Carpentier, avocate, D.Fisc.

110, rue Church, Cowansville
www.juricompas.com
450 306-1316

Popular from the mid-1850s, the household ice box made it possible for food to be kept cool in the home, saving trips out to the exterior ice house. Ice could be purchased on a daily basis from vendors who sold ice blocks door-to-door, from horse-drawn wagons. Ice boxes served most families into the first half of the 20th century but domestic refrigeration changed once electric power and the refrigerator were introduced in the 1930s.

Two main developments led to the decline of the natural ice harvesting business. By the late 1860s the first artificial ice manufacturing company began making it possible to have ice year-round. The first electric refrigerator known as a "Kelvinator" was marketed in 1913 and with the growing popularity of electric refrigeration and the year-round availability of ice, the ice companies, delivery men and the ice harvest itself became obsolete by the 1950s. The once crucial job of ice harvesting gradually melted away.

Heather A. Darch
<http://www.missisquويمuseum.ca/>

Sources:
Oral history interview with Raymond Wescott 2015 re; the Ernest Gage ice harvest business on the Pike River; *Family Life in 19th-century America*, by James M. Volo & Dorothy Denneen Volo 2007; *Clinton County* by Anastasia L. Pratt, 2014; *Lake Champlain*, by Lake Champlain Maritime Museum 2014; *Harvesting and Storing Ice on the Farm*, by J.T. Bowen. *Farmer's Bulletin*: 6-8. (1928)
<http://www.iceharvestingusa.com/farmbulletin7.html>

MON MEILLEUR INVESTISSEMENT

Le présent article ne porte pas sur l'importance d'épargner ni sur la performance, plutôt volatile, des rendements des divers véhicules d'investissement. Il s'agit d'un tout autre ordre d'investissement.

Dès que nous atteignons l'âge adulte, nous entendons parler d'investissement pour nos vieux jours. Les médias et les conseillers financiers répètent sans cesse qu'il faut épargner, mettre de l'argent dans un REER ou bien contribuer à un régime de retraite. Ce qui nous amène à nous poser la question : est-ce que nos épargnes seront suffisantes pour nos besoins futurs?

Mais à quoi servent nos épargnes si nous ne pouvons pas en profiter parce que nous avons de graves problèmes de santé ou que nous décédons trop tôt? Je me suis posé cette question après une grave maladie qui m'a terrassé et qui s'est développée de manière fulgurante en janvier 2015.



« Élève-moi », peinture de Clermont Girard

Avant de vous faire part de cette mésaventure, je vous donne quelques données personnelles : j'étais âgé de 65 ans à ce moment et me sentais en pleine forme. Depuis plus de 5 ans, je m'entraînais trois fois par semaine en suivant des programmes adaptés à mes besoins, développés par Félix Potvin (l'actuel directeur général et entraîneur de la COOP GYM SANTÉ SUTTON). Mes motivations étaient nombreuses, mais nul besoin ici de vous en faire part. Je ne vous cacherai pas que, des fois, mon cœur n'était pas à l'entraînement, mais que les bienfaits, eux, étaient suffisamment évidents pour me faire persister.

Arrive donc ce fameux 5 janvier 2015. Après une période des Fêtes des plus agréables, en famille et avec des amis, je me suis couché la veille en pleine forme. Vers 3 h 30, je me réveille sans force et nauséux. Mon épouse appelle l'ambulance. À l'urgence, le médecin diagnostique une pneumonie bactérienne, foudroyante. On me traite aux soins intensifs pendant près de 3 semaines, sous sédation, intubé, gavé, et avec plusieurs drains. Je reprends connaissance après tout ce temps ne pesant que 135 livres (je mesure 5 pieds 9 pouces). Ma masse musculaire a fondu, de telle sorte que tout mouvement m'est difficile. Je sors de l'hôpital à la fin de janvier avec une marchette.

Au cours de ces trois semaines, on a craint que je perde la vie ou bien que je manque d'oxygène au cerveau. Les médecins ont aussi pensé à faire une trachéotomie. Heureusement, je m'en suis tiré sans séquelle. Les nombreux médecins qui m'ont traité, tous compétents et dévoués, ont pris le soin de préciser que je m'en suis bien sorti parce que j'étais « en forme physiquement ». Autre-



ment dit, les années passées à m'entraîner ont porté fruit. Le temps que j'y ai consacré a été mon meilleur investissement.

Non seulement cet entraînement m'a sauvé la vie, mais il m'a également permis de récupérer mes capacités physiques et pulmonaires en un temps record. Bien sûr, j'ai dû y mettre beaucoup de temps : le premier mois après ma sortie d'hôpital, Félix est venu chez moi deux heures par jour pour m'inciter à faire des exercices adaptés à ma condition. Là encore, un investissement profitable : chaque jour, je faisais des progrès notables. Je crois que mes muscles et mon cerveau se sont souvenus rapidement de tous mes entraînements faits avant ma maladie. Au début de mars, j'avais déjà retrouvé environ 85 % de mes capacités physiques et pulmonaires.

Nul besoin de vous dire que ma motivation est aujourd'hui encore plus grande en ce qui a trait à l'entraînement. J'ai pleinement retrouvé ma forme physique d'avant ma mésaventure. Je me crois bien préparé à affronter toute nouvelle épreuve physique qui pourrait survenir et je vais continuer à investir dans ma santé, sans négliger pour autant les autres types d'investissement!

Clermont Girard



TU ES TRAVAILLEUR AUTONOME?

Tu te cherches un endroit cool et dynamique pour travailler pour pas cher?

Viens travailler avec nous aux **POSTES DE BUREAU!**

Beaucoup plus qu'un espace de travail partagé, nous sommes une **COMMUNAUTÉ!**

*Accès à la journée, à la semaine et au mois ou ton propre bureau dédié!

- EN HAUT DU BUREAU DE POSTE -
16 A principale Nord, Sutton
514-609-0060
Postesdebureau.com

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT



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

Fermé le lundi et tout le mois de janvier jusqu'à la St-Valentin
2, rue de l'Église
Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0
Tél: (450) 298-5086

"André et Martine"



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

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

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



(Super comme marché!)

SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable

ATTENTION
SAQ

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

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

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



Pub food · Pool tables
Cuisine ouverte jusqu'à la fermeture

7 jours par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

Abercorn



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



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

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


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

Mario Milot, SENC
Pharmacien

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

Service de livraison gratuit

Affilié à



Le joyau acoustique de Glen Sutton

Petite neige intermittente, nous longeons le chemin de la rivière Missisquoi. Il fait déjà presque nuit. La cloche sonne. Il faut faire vite. Telle une carte de Noël dans un livre pour enfants, la chapelle est là, chaleureuse, accueillante. Déjà, le public se dirige vers l'entrée. Tout en remontant le sentier, je me demande comment une chorale, un harmonium, deux pianos et des solistes pourront se tenir ensemble sur la scène. Une formation de cette envergure ne sera-t-elle pas excessive au niveau sonore? La salle peut contenir environ 120 personnes. Ce n'est pas la première fois que j'assiste à un concert ici, mais jusqu'à ce jour, on

ne parlait que de musique de chambre, maximum 5 ou 6 personnes.

Ce soir, Marika et Miklos ouvrent leurs portes pour accueillir le Chœur de l'UQAM, le public de Sutton et des environs. Ils sont là, souriants. La salle est pleine. Les boiseries, les vitraux, la simplicité des lieux, le charme du passé omniprésent dans les murs et le décor créent une ambiance feutrée, calme, relaxante. Les églises ont une histoire, les murs s'en souviennent et nous parlent. Nous sommes dans un autre lieu, dans un autre monde. Le temps s'arrête.

Mais ce n'est pas qu'une salle de concert. C'est aussi un lieu de rencontres amicales. Je me souviens d'un souper gastronomique où, pour fêter l'anniversaire de Marika, Miklos a servi un cochon entier sans compter

la cave à vin généreusement ouverte, et ce, dans l'église! Ce fut aussi une salle d'exposition où nous avons pu apprécier le talent de peintre de Marika et les affiches de concert de Miklos.



Nos amis ne sont plus. Organisé par la violoniste Natalia Kononova, un dernier

hommage à ses anciens propriétaires a eu lieu à la chapelle lors du Tour des Arts cet été. Aujourd'hui, elle reste silencieuse et attentive, elle attend, elle espère, elle est disponible. Elle se souvient des mélodies, des applaudissements, de tous les bons moments et ne demande qu'à faire revivre l'esprit des arts, de la culture et de l'amitié entre ses murs.

Anne Lauber, D.Mus
Compositeur, chef d'orchestre
Les Cordes à Vent de Sutton

Edith Chaput
Notaire · Notary
Spécialiste dans la protection de VOTRE patrimoine
www.edithchaput.com
450.306.1269

BOUTIQUE D'IMPORTATION
Art, lampes, sculptures, tables et meubles
50, rue Principale N Sutton
450.538.6444
Merc. au sam. 9h à 18h
Dim. 9h à 17h

Galerie d'Art LES IMAGIERS
19, rue Principale Nord, Sutton (450) 538-1771

Esquisse de la chapelle historique Good Shepherd de Glen Sutton.



Cette ancienne église a été construite sous l'égide du révérend John Smith. L'église possédait un clocher, mais en 1971 la foudre l'ébranla et il fut enlevé. Aujourd'hui, l'église sert de salle de concert et le site est une propriété privée. Le bâtiment fut désacralisé en présence de nombreux fidèles anglicans de Glen Sutton en 1999.

L'église est de style néogothique pittoresque. Les fenêtres jumelées et les arcs brisés surélevés qui les couronnent

sont les caractéristiques attribuées à ce style. La tour clocher latérale est aussi un élément néogothique pittoresque. À l'intérieur, les boiseries sont admirables par leur originalité et leurs fins détails. L'artisan de l'époque s'est appliqué à menuiser des moulures cordon, des portes à caissons, une voûte en berceau et une tribune découverte à balustres plats. Les planchers de pin ont été restaurés en 1991.

L'église est à vendre.

VERT PARTOUT

Nos gnomes ont bien travaillé pour préparer votre Noël

19 Principale Nord, Sutton 450 538 8378

La vie paroissiale de l'église St-André de Sutton a 150 ans!

Comme vous avez pu le constater, depuis plus d'une douzaine d'années, la paroisse St-André a décidé, malgré le fait que la pratique religieuse est à la baisse un peu partout, de prendre en charge les bâtiments et ce qui les entoure afin de leur redonner la noblesse qu'ils méritaient.

La majorité des gens l'ignorent, mais un montant dépassant les trois quarts de million a été investi pour maintenir en santé notre église, notre presbytère, ainsi que le cimetière près de l'église qui aura bientôt une vocation de « parc-jardin mémorial ». Ces investissements ont bien sûr été possibles grâce à la générosité des paroissiens et des citoyens permanents et résidents de fin de semaine, mais aussi, grâce à l'apport considérable des bénévoles qui œuvrent au sein du comptoir familial de la paroisse et à ses usagers.

Les travaux ont débuté par une analyse et une expertise technique de l'église. Puis, il y a eu la consolidation du bâtiment, la réfection de la toiture, de la maçonnerie, des fenêtres et des portes, des corniches et des galeries du presbytère. Dernièrement, un agrandissement a permis d'ajouter 4 toilettes. On prévoit aussi une rampe pour personnes à mobilité réduite, ainsi qu'un espace pour le réaménagement du bureau, ainsi qu'une cuisinette et un espace de rangement au sous-sol.

Ces améliorations ont nécessité beaucoup d'argent et de temps que plusieurs bénévoles ont investis sans compter. Mais avant tout, il fallait avoir une vision de développement pour les années à venir et y croire; la mission évangélique sera toujours et restera toujours le pilier sur lequel reposent nos actions, mais nous devons développer d'autres avenues pour assurer la pérennité de notre église en nous ouvrant sur la vie communautaire et culturelle de notre ville. On le constate de plus en plus avec les activités qui s'y tiennent et qui prendront de l'ampleur dans les années à venir.

L'année 2016 sera spéciale pour la communauté chrétienne de St-André de Sutton puisque celle-ci célèbre son 150^e anniversaire de vie paroissiale active. La paroisse existait

avant 1866, mais l'arrivée du premier prêtre résidant de façon permanente marqua le début d'une véritable vie paroissiale.

Pour souligner cet anniversaire, un comité a été formé pour préparer des activités qui se tiendront tout au long de l'année : activités religieuses, culturelles, artistiques et communautaires, où toute la population de Sutton sera conviée. Le comité a, en effet, le souci que tous, jeunes et moins jeunes, puissent prendre part aux festivités, en offrant une variété d'activités qui plairont à tous.

Le lancement officiel de cette année festive se fera donc le **samedi 21 novembre 2015, à 20 h, à l'église St-André**. À ne pas manquer : un concert de Noël bilingue de musique populaire sera offert par Nathalie Bédard et ses Boys. Ce concert fut un succès l'an dernier lors de sa présentation à Dunham et à St-Armand. Vous pouvez réserver les billets, au coût de 20 \$, en appelant au 450.538.0292 ou au 450.538.3215.

Tout au long de l'année 2016, les activités seront annoncées dans les différents médias de notre région. Restez à l'affût des différents événements qui auront lieu et venez célébrer avec nous une année remplie de moments rassembleurs et inoubliables.

Merci à nos bénévoles, merci à tous ceux qui croient que notre église fait partie prenante de notre village et qu'elle est là pour continuer de voir s'épanouir toute une communauté! Merci aux personnes qui nous ont précédé, car il est important de se souvenir que : « de nos racines, notre avenir ».

Nathalie Bédard
Présidente du Conseil
de fabrique



« Le goût de Frelighsburg » Une signature qui fait rayonner la municipalité!

Avez-vous eu l'occasion de repérer le logo « Le goût de Frelighsburg » apposé sur un produit que vous avez récemment acheté? Si c'est le cas, vous vous êtes peut-être demandé ce que cette signature signifiait exactement.

La signature « Le goût de Frelighsburg », qui vise à promouvoir l'ensemble des entreprises, des commerces, des producteurs agricoles et des artisans de la localité, a pris son envol au début d'octobre dans le cadre du marché fermier de Frelighsburg.

Le matériel publicitaire développé en vue de faire connaître cette signature, dont le site Web, a alors été dévoilé aux participants. Depuis, les affiches, dépliants, autocollants et drapeaux sont déployés partout au village par les commerçants et producteurs qui ont adhéré au mouvement.

Une initiative réfléchie

Le projet qui a mené à la création de cette signature a vu le jour à la suite de plusieurs mois de réflexion. Initié par Vitalité Frelighsburg, une organisation à but non lucratif qui promeut et appuie des projets mobilisateurs servant les intérêts communs de la population, le programme est également soutenu par la municipalité et la MRC de Brome-Missisquoi.

Pourquoi une appellation distinctive?

Le village de Frelighsburg regorge de talents et de produits aussi uniques et diversifiés que ses habitants et paysages. Le programme d'appellation « Le goût de Frelighsburg » est un mouvement rassembleur, qui répond aux besoins exprimés par plusieurs producteurs, commerçants et artisans locaux.

Sa mission : encourager l'achat local, faire rayonner la municipalité de Frelighsburg partout au Québec, contribuer à faire connaître le savoir-faire des gens de Frelighsburg et promouvoir la qualité de leurs produits.

La présence d'autocollants « Le goût de Frelighsburg » sur des produits est un gage d'authenticité. En effet, ils peuvent être exclusivement apposés sur des produits conçus, créés, transformés ou façonnés sur le territoire de la municipalité de Frelighsburg. Ces autocollants permettent aux producteurs, commerçants et artisans d'identifier fièrement la provenance de leurs produits.

Vous souhaitez renforcer le développement économique et durable de la région? Recherchez la signature « Le goût de Frelighsburg » lors de vos prochains achats!

Pour plus de renseignements, visitez legoutdefrelighsburg.com.



15 PLEASANT, SUTTON, QUÉBEC J0E 2K0
lacabaneatelier@gmail.com
www.lacabaneatelier.com
450 . 306 . 1054

Les fichu chiffon de la cabane atelier. Design textile simple et moderne pour la maison et les escapades. Jetés-courtepointes, couvertures à pique-niques, coussins, tissages. Pièces uniques entièrement fait main. Atelier-boutique sur rendez-vous.

fichu chiffon by la cabane atelier. Simple and modern textile designs for the home and the road. Quilt-throws, picnic blankets, pillows, weavings. Unique and entirely hand made. Studio & shop open by appointment.



twohumans.photo

BRUNCH WEEKEND



Le Pleasant
Hôtel & Café

sam-dim 8h-13h
lepleasant.com 450 538-6188

L'ÉPICERIE CAFÉ DUNHAM

Réservez Le resto!

POUR VOS PARTYS DE BUREAU, DE FAMILLE OU D'AMIS

DE NOVEMBRE 2015 À AVRIL 2016
GROUPE DE 20 À 40 PERSONNES

Menu

TABLE D'HÔTE
TRANSFORMEZ TOUT PLAT EN TABLE D'HÔTE INCLUANT:
SOUPE, CAFÉ & DESSERT 88\$

ENTRÉES
AJOUTEZ À LA TABLE D'HÔTE UNE ENTRÉE DE VOTRE CHOIX:

POIRES AUX CREVETTES	58\$
CALMARS FRITS	54\$
BRUSCHETTA AU PROSCIUTTO, BOCCONCINI & TOMATE GRILLÉE	59\$

PLATS PRINCIPAUX

PILON DE DINDON CONFIT GRATIN DAUPHINOIS LÉGUMES VERTS AU BEURRE COUREUR DES BOIS	19\$
BAVETTE DE BOEUF SAUCE AU POIVRE FRITE MAISON LÉGUMES VERTS AU BEURRE COUREUR DES BOIS	22\$
ACCRAS DE MORUE ET MAYONNAISE CHIPOTLE SALADE TIÈDE DE LÉGUMES RÔTIS AU PARMESAN	18\$
BALUCHON DE RATATOUILLE AUX TROIS FROMAGES SALADE VERTE ET NOIX CONFITES À L'ÉRABLE FRITE DE LÉGUMES RÔTIS	17\$

CHOIX DE DESSERTS
BÛCHE, GÂTEAU AU FROMAGE OU MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

Apportez votre DJ!

3650 RUE PRINCIPALE
DUNHAM, QC J0E 1M0 (450) 295-2323
WWW.LEPICERIECAFEDUNHAM.CA
FACEBOOK: L'ÉPICERIE CAFÉ DUNHAM

SERVICE DE BAR COMPLET OFFERT POUR VOTRE PARTY!

Galerie d'art Equus

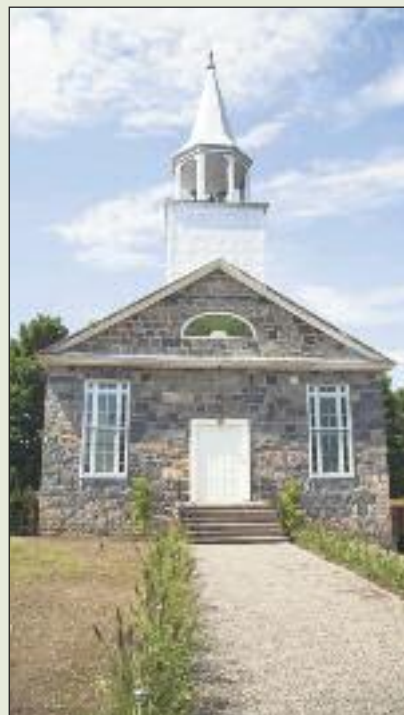
Kristian Verono donne une nouvelle vie à l'Église Unie de Dunham

Comme bien d'autres lieux de culte dans la région et ailleurs au Québec, l'Église méthodiste de Dunham, construite en 1847, a été désertée. Mais elle revivra sous peu, sous la forme d'une galerie d'art qui portera un nom bien adapté à la région : Equus.

C'est le photographe et artiste multidisciplinaire Kristian Verono qui a entrepris de donner cette nouvelle vocation au bâtiment historique. Les travaux d'aménagement extérieur ont déjà apporté une nouvelle jeunesse à l'œuvre du maçon méthodiste Orange Ellis, et l'aménagement du rez-de-jardin, où loge Kristian Verono, va bon train.

Mais ce grand projet, qui répond à la mise en valeur souhaitée des immeubles de patrimoine religieux, va bien au-delà de ce beau monument de Dunham. La tête pleine d'idées créatives, Kristian Verono compte faire coïncider l'ouverture officielle de la galerie Equus en 2017 avec plusieurs projets en cours.

D'une part, l'artiste prépare une grande exposition d'art équestre (d'où le nom pour l'instant d'Equus), à laquelle il compte convier plusieurs artistes d'ici et d'ailleurs, de formes d'art diverses, à exposer des œuvres qui ont pour point central le cheval. Tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, Kristian Verono souhaite offrir aux yeux des futurs visiteurs des visions variées de l'art équestre.



C'est aussi à ce moment qu'il lancera officiellement son livre de photo *fine art*, lui aussi dédié à l'art équestre. Le livre, que j'ai eu le plaisir d'admirer dans sa version préliminaire, vient joindre plusieurs passions de Kristian Verono. Sa passion pour les chevaux, bien entendu. Mais aussi sa passion pour la mode et le design, avec des vêtements signés Marie Saint Pierre, la grande designer québécoise. L'exposition et le lancement du livre coïncideront d'ailleurs avec la célébration des 30 ans de carrière de la renommée designer. Et finalement sa passion aussi pour sa muse, la top modèle Claudelle Perreault, qui a offert de poser pour le photographe même si elle s'est retirée du monde de la mode.

BOUTIQUE LAC BROME

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

Pour des fêtes complètement canard

cuisse de canard braisées

Préparation: 15 minutes Cuisson: 2h15 à 2h30 Portions: 4

<ul style="list-style-type: none"> 4 cuisses de canard 15 ml (1 c. à soupe) de gras de canard 3 carottes moyennes 1 oignon moyen 2 panais 3 gousses d'ail, coupées en 4 3 branches de céleri 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge 300 ml de fond de canard du Lac Brome 1 feuille de laurier 1 bouquet de thym frais 1 bouquet de persil frais 5 baies de genièvre 5 grains de poivre 3 clous de girofle Quantité suffisante de fleur de sel Quantité suffisante de poivre du moulin 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Préchauffer le four à 163 °C (325 °F). Sortir les cuisses de leur emballage, les rincer à l'eau courante, puis les sécher à l'aide d'un papier absorbant. ▶ Sur la cuisinière, chauffer une cocotte ou un grand poêlon pouvant aller au four à feu moyen. Saisir les cuisses dans le gras de canard jusqu'à coloration, soit un minimum de 4 à 5 minutes de chaque côté. Réserver les cuisses dans une assiette, puis ajouter une mirepoix de légumes (carottes, oignon, gousses d'ail, céleri et échalotes, le tout coupé grossièrement). Colorer pendant 3 à 4 minutes. ▶ Ajouter un bouquet garni (thym, persil, baies de genièvre, clous de girofle et feuille de laurier) attaché à la ficelle de boucher. ▶ Déglacer avec le vin et le fond de canard afin de récupérer les sucs de la viande. Assaisonner. ▶ Remettre les cuisses colorées dans le plat en prenant soin que les liquides les recouvrent à mi-hauteur. Recouvrir la cocotte d'un papier d'aluminium, puis du couvercle. Cuire le tout au four environ 2 heures où jusqu'à ce que la peau se détache du manchon.
--	---

Je me garderai bien de vendre ici la mèche, mais je dois reconnaître que ces images m'ont touché par leur profondeur et leur esthétique envoûtante. Le shooting du livre a aussi donné vie à un court métrage, réalisé par Lawrence Dupuis, qui sera lui aussi dévoilé en 2017.

Une galerie, et bien plus

En attendant la fin des travaux et des préparatifs en vue de l'ouverture officielle et de l'exposition équestre, Kristian Verono offre la salle principale de l'église pour divers types d'événements. Bien qu'il ne souhaite pas en faire officiellement une salle de spectacle, des concerts y seront présentés à l'occasion. C'est le cas, notamment, du concert qui a été offert gracieusement le 14 novembre dernier par la galerie Danhamian de Dunham.

Kristian souhaite aussi voir la salle servir pour des lancements de disques ou de livres, ou encore pour le tournage cinématographique, puisque l'église est inscrite au Bureau du cinéma et télévision du Québec. Enfin, pour des cérémonies de mariage, notamment pour des unions de même sexe, qui ne peuvent normalement être célébrés dans une église. En



prime, les mariés auront le privilège de faire sonner les cloches de l'église, qui sont toujours fonctionnelles! Le voisin immédiat de l'église, le restaurant La Bodega, est aussi un endroit idéal pour les réceptions.

Bref, à défaut de poursuivre sa vocation initiale, on ne peut pas dire que l'église Unie de Dunham aura perdu son âme, puisqu'on continuera d'y célébrer de divines créations! Restez à l'affût des nouvelles entourant l'ouverture officielle de la Galerie Equus.



Pour infos :
kverono@gmail.com

Claude Boucher

Atelier Boutique
Ouvert du mercredi
au samedi
10h00 - 17h00

LF+M
LA FIBRE + MOI

77 rue Principale, Frelighsburg
Québec, J0J 1C0 450.877.1242
www.lafibreetmoi.com

Infusez votre corps et votre esprit d'une douce énergie...



Un spa champêtre où l'on mise sur votre santé et votre bien-être!

Au coeur d'un site champêtre, le Spa West Brome est l'endroit rêvé pour épanouir vos sens et prendre soin de votre santé.

L'accès aux installations (piscine, sauna, jacuzzi et gym) est compris, peu importe le soin choisi.

Bienvenue aux gens de la région sept jours sur sept!



128, Route 139 • West Brome, QC
450.266.7552 • WWW.AWB.CA

Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

**Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE**
www.atelierarchitecture.com

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

ATELIER A BELLAVANCE
ARCHITECTE

450-534-1616
www.alanbellavance.com

**2 POINTS BARRE
ARCHITECTURE**

AGRANDISSEMENT RENOVATION REAMENAGEMENT CONSTRUCTION NEUVE

www.2pbarchitecture.com
Contactez-nous pour discuter de vos projets

interior design d'intérieur

Virginie Catenne
t: 450.538.0922

virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

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

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

LOR-ÉCO
sylviculture

La méditation en mouvement

Chapitre 1

« Dureté et rigidité sont compagnons de la mort,
fragilité et souplesse sont compagnons de la vie »

Lao Tseu

Lorsqu'est venu le moment où Shifu (mon maître) m'a proposé de partir pour la Chine, je suis resté étonné. Devant le potentiel de découverte de ce voyage, l'enfant qui ne peut cesser de gigoter devant une situation excitante s'est éveillé en moi. Mais, comme cela arrive probablement trop souvent à plusieurs, mon quotidien comportait des obligations qui ont eu pour effet de me freiner au galop. À ce moment, a surgi en moi une suite de questions qui allait mener à ma décision de partir. De façon plus juste, c'est à cet instant que mon voyage a débuté.

L'effet contradictoire de la rencontre entre la réalité et l'imaginaire était profond en moi. Je savais que ce voyage pouvait changer ma vie et je me demandais si j'étais prêt à y faire face. Tant d'histoires mythiques habitent ces terres. La Chine était, à mes yeux, un monde où tout sortait de l'ordinaire. Toutes sortes d'histoires légendaires concernant ce pays m'avaient été racontées en livres ou en paroles. Pour moi, ces récits constituaient une source de motivation qui me poussait à vouloir me surpasser et découvrir les limites de l'être humain. Après avoir pris la décision de partir, je me suis assis pour prendre le temps de comprendre pourquoi j'avais choisi de suivre cette orientation qui allait devenir le projet de toute une vie.

Cela fait déjà six ans que je pratique une multitude de disciplines venues de l'Orient (Tai ji, Qi gong, Gong fu). Une culture, une vision et une histoire tout à fait différentes des nôtres, à priori. Le Gong fu (Kung fu) est un art datant de plusieurs millénaires. Souvent associé à une activité physique, il se réfère plutôt à une suite d'actions qui, avec le temps, deviennent méditatives. Une sorte de rituel qui permet à l'individu de cheminer vers l'épanouissement personnel. Ce parcours m'a ainsi appris que tout mouvement pouvait s'effectuer avec une grâce profonde et être méditatif. Une simple routine de vie, exécutée avec une profonde paix intérieure, peut se vivre d'une tout autre façon. Je me souviens d'un de mes premiers enseignements de philosophie bouddhique.

Peu importe que tu fasses la cuisine, le lavage, le ménage ou que tu travailles; toute action recouvre le potentiel d'être zen. La vie se cumule à travers l'intention derrière chacun de nos gestes. Ce sont



ces gestes qui, avec de la discipline et de la persévérance, amènent une paix profonde. Méditer, ce n'est pas seulement savoir s'asseoir et contempler le vide. C'est aussi savoir répondre à ce qui émerge en nous, et ce, avec douceur pour calmer la tempête. C'est un cheminement intérieur à travers lequel il faut savoir écouter et être souple d'esprit. Au début, c'est comme forcer un enfant à faire quelque chose qu'il ne veut pas. Il pleure, il crie et se révolte, mais avec le temps, tout se calme. Savoir se reconnaître à travers ses actions, ses paroles et ses pensées est la première étape.

« Avec la douceur, tu vaincras la colère, avec la générosité tu vaincras la méchanceté. » Bouddha

Félix Potvin

(Chapitre 2 à venir)

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

TRAITEMENT AU LASER
indolore - sécuritaire - efficace
OU AIGUILLES JETABLES

ESTHÉTIQUE
Lifting naturel par acupuncture - massage détoxifiant
soin alternatif à la chirurgie et aux injections.

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

Graminiforme

Nathalie Carey

Création et réalisation
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

Un Noël pas tout à fait comme les autres.

Jérémy est recroquevillé dans les coussins du sofa devant le foyer. Il a préparé le feu lui-même comme le lui a montré son père; du papier, des éclisses, un petit rondin et deux gros quartiers d'érable à sucre qui entretiendront les flammes longtemps. De belles langues de feu annoncent déjà le réchauffement de la pièce qui sent bon l'hiver et les épices de Noël. Dans une dizaine de minutes, il se lèvera, réglera la tirette pour profiter au maximum de la chaleur. Il prend aussi conscience qu'il sera prudent de déplacer les bas de Noël accrochés au manteau de la cheminée. « Pas besoin de tragédie en ce temps-ci de l'année » se dit-il boudeur. La première neige qui tombe paresseusement vient écraser ses gros flocons dans la grande fenêtre du salon. Dans la cuisine, mamie tient au chaud un peu de tourtière pour quand papa rentrera de l'hôpital. Il y a emmené maman ce matin très tôt. C'est le 24 décembre et, pour la première fois, on ne réveillonnera pas en famille. On ne fêtera pas. « On remettra ça », a dit grand-mère. « On attend la cigogne », a-t-elle ajouté. « Une belle grosse fille », comme l'a déjà annoncé le docteur à maman. Et fallait que ça tombe la veille de Noël! Quelle malchance! Mais quand lui donnera-t-on ses cadeaux à lui? Lui qui espère ce jour depuis des mois et qui n'en peut plus d'attendre? Comme pour faire exprès, grand-mère a sorti ses vieux CD de Noël de Richard Verreau : *'Minuit chrétien, c'est l'heure solennelle...'*

« Tu auras une petite sœur pour Noël cette année », lui a dit son papa. Mais quelle idée affreuse, une sœur! C'est bien la dernière chose dont il a besoin. C'est d'un jeu vidéo dont il rêve, ou mieux encore, d'un téléphone cellulaire. C'est vrai qu'un gros chien ferait l'affaire aussi. Mais certainement pas un bébé avec qui il devra disputer l'attention et l'affection de ses parents. Un nourrisson qui bouleversera toute la maisonnée et la tiendra éveillée de grandes parties de nuit, qui braillera pour des riens, qui exigera son fix toutes les quatre heures. Jérémy sait déjà tout ça; son ami Éric le lui a dit, lui qui a vécu la même chose l'an dernier. Les coliques, les petits vomis et les odeurs de couches pleines; autant vivre dans un zoo. C'est sûr maintenant qu'on reportera aussi le voyage à Disney World pourtant promis depuis des

lunes. Quelles déceptions pour un grand fils unique de onze ans! Dire que ça sera une fille en plus! Une fille qui aura peur des crapauds, qui ne voudra pas grimper aux arbres et qui ne saura jamais botter un ballon comme il faut. Une peste! C'est avec ces pensées en tête que Jérémy s'endort ce soir-là. Sa profonde frustration lui a rougi les joues et son feu qui irradie et crépite lui réchauffe les jambes au travers de son épais pantalon.

Lorsque son père le réveille vers minuit, c'est pour lui présenter un téléphone d'où il peut voir et entendre sa mère, fatiguée mais radieuse, lui annoncer de l'hôpital la naissance attendue. L'excitation de ses parents l'extirpe rapidement de son engourdissement et leur bonheur lumineux finit par ébranler son égoïsme d'enfant gâté. Il est heureux et réconforté quand il se glisse dans son lit, ce 25 décembre, un cellulaire tout neuf sous l'oreiller.

Quelques jours plus tard, la maison résonne encore d'airs de Noël et Jérémy est bien campé dans ses coussins devant le foyer qui ronronne à nouveau. Sa mère lui a mis le bébé dans les bras et on entend : *'Il est né le Divin Enfant'*. En présence étroite avec sa sœur, si menue, si fragile, l'émotion s'est emparée de lui. Ce petit être qui dort paisiblement près de son cœur aura besoin de protection, d'amour et d'aide. Jérémy les lui procurera, il se le promet. Il appuiera ses parents dans le développement de cette petite vie nouvelle. Jointe à l'esprit de Noël, cette naissance lui aura fait comprendre les vraies valeurs familiales. Il oubliera bien vite son réveillon manqué. Et pour toute la durée de sa vie, il se souviendra de la Noël qui lui aura apporté une sœur, une complice et une amie.

Michel Guibord



Mario Sarao Bouquets et Jardins
 Conception et revalorisation Entretien - Conseils - Décor
 450 538-2083 Sutton, Qc
 msarao864@gmail.com
<http://mariosaraojardins.blogspot.ca>

LIBRAIRIE FRELIX
 BEAUX BOUQUINS & LIVRES ANCIENS
 FINE USED & ANTIQUARIAN BOOKS
 2 chemin Garagona, Frelighsburg (Qc) 450-298-1011

Vicki Tansey
 Mentorat personnel et créatif
 Mentoring in Personal & Creative Process
 Danseuse, écrivaine et artiste visuel, Vicki Tansey enseigne le processus créatif au Canada et aux États-Unis depuis 45 ans. Quelle que soit votre passion, votre rêve ou votre expérience, Vicki peut vous aider à clarifier et à approfondir votre démarche personnelle et créative.
 450 538-6060 / vickitansey@gmail.com

Marjolaine Bédard
 Infirmière conseillère Bac. es. sc.
 Thérapie de jeux de sable pour enfants
 Sand play therapy for children
 450 538-6767

MAINTENANT À SUTTON
Crème & Myrtilles
 Pâtisseries - Traiteur
 Disponible durant le temps des fêtes de fin d'année :
 Menu de Noël, assiettes de fromages et charcuteries,
 bûches de Noël et bien d'autres gâteries.
 450 538 4343 10, rue Principale, Sutton

Viande Highland BIOLOGIQUE
 Au Diabre Vert
 Glen Sutton | (450) 538-5639 | www.audiablevert.com

Massothérapie
 Marie Poirier
 Membre FQM
 plus de 25 ans de pratique
 Massage . Suédois
 . Shiatsu
 . Pierres chaudes
 . Lomi-Atsu
 Reçu pour assurances
 Certificats cadeaux
 Sutton
 Tél : (450) 538-8282
 mariepoirier05@gmail.com

MON LUNCH BOX
comptoir prêt-à-manger
 Cuisine santé
 Daniel Fleury, chef et proprio
 Service rapide
 Plats sous vide, menu du jour,
 paninis, bagels,
 grillades sur charbon de bois
 450 775-0991
 22, Principale Nord, Sutton

FAIRE LE CHOIX D'ACHETER ICI

Le consommateur moderne a l'embaras du choix : il peut acheter n'importe quoi, n'importe où, à toute heure de la nuit ou du jour, et ce, à partir du confort de son salon. Mais lorsqu'il fait des achats de tous les jours, ou de dernière minute, il est bien content de trouver ce qu'il cherche à proximité.

Dans notre région, cette offre « de proximité » est mirobolante et ne manque pas de rassurer le citadin pur et dur qui passe quelques jours dans nos contrées, ou qui y achète une résidence primaire ou secondaire. L'air de rien, les commerces de proximité contribuent largement à la vitalité et au pouvoir d'attraction de nos villages!

Pour que cette offre de proximité soit maintenue, il faut qu'elle soit soutenue par le consommateur résident ou villégiateur. Récemment, une publication sur Facebook disait : « Quand vous achetez d'une petite entreprise, vous n'aidez pas la 3^e plus grosse multinationale à décorer ses bureaux. Vous aidez une petite fille à prendre des cours de danse, un garçon à faire partie d'une équipe sportive et une maman et un papa à mettre de la nourriture sur leur table. » Voilà une autre bonne raison d'encourager les commerçants d'ici.

J'ai donc pensé vous donner un aperçu de ce qui se trouve dans les commerces du coin, afin d'encourager l'achat local. Cette chronique a été totalement improvisée et s'est matérialisée avec « les moyens du bord ». Je n'avais pas réalisé qu'elle mobiliserait autant de travail et de temps. Surexcitée par l'offre et pensant pouvoir faire tout

rentrer dans une ou deux mises en scène, j'ai ramassé au-delà de 200 objets. Comme je ne suis ni styliste ni photographe, j'ai pensé que ce méli-mélo allait soudainement devenir harmonieux sous la lumière des projecteurs. Mais comme me l'expliquait le photographe, le pot de crème à barbe n'a pas vraiment sa place à côté de la machine espresso et on risque de perdre les détails des petits objets à côté des gros. Que de contraintes imprévues! Alors voici quelques suggestions de cadeaux pour lui à prix divers. Et rappelez-vous : les cadeaux plus chers peuvent toujours être achetés à plusieurs!

J'aimerais, en passant, remercier tous les commerces qui m'ont fait confiance en me prêtant généreusement des bribes précieuses de leur inventaire, particulièrement ceux dont les objets ne se sont pas rendus à la sélection photo (Woolrich, Infuse, La Cabane Atelier, Chic Campagne, Antiquités Sykes and McGee, Brocante SJD, Farfelu, Les Imagiers, La Librairie Frelux, etc.). Surveillez notre page Facebook pour en voir davantage!

Merci aussi à la précieuse aide d'Ariane Marois et de Josée-Mélanie Lupien pour les mises en scène!

Notez que vous trouverez les adresses des commerçants sur leur annonce (voir numéro de page)

Geneviève Hébert



COCOONING ENTRE AMIS OU POUR CELUI QUI AIME RECEVOIR

MONT TRICOT (p. 17)

Couverture "torsades" beige en laine pure naturelle, 37" x 60" 400\$ + tx

ALPACAS SUTTON (p. 13)

Couverture grise à mailles « popcorn » en laine d'alpacas, 55" x 40" 385\$ + tx

VERT PARTOUT (p. 26)

Lutin, 22\$ + tx
Champignon en bois sculpté, 48\$ + tx

ATELIER BOUFFE (p. 19)

Pétards de fête de marque WALPERT fini bouleau, boîte de 6, 24,75\$
Ensemble à fondue « suisse rouge », 163\$
Ensemble de 6 couteaux Laguiole en bois d'olivier, 165\$
Couteau OPINEL avec manche en bois, 26\$

AU COEUR DES SAISONS (p.10)

Seau à glace recouvert de bois, 150\$ + tx
Serviettes de table « MONTAGNE », 12,50\$ + tx

Bougie recouverte d'écorce de bouleau, 15,99\$ + tx
Ouvre-bouteille en bois de renne, 30\$ + tx

LA RUMEUR AFFAMÉE SUTTON (p. 36)

Bouteille de sirop d'érable bio, 500 ml, 29\$ + tx
Sachet de poivre blanc, 60g, 9,95\$ + tx
Boîte de sel à la truffe noire AMOLA 60g, 14,95\$ + tx

BISTRO BEAUX LIEUX (p.18)

Tomates en pot ail et basilic, 750ml, 8\$

ÉRIC CHARBONNEAU, ébéniste de Sutton (514) 572-5875

Plaque en ardoise, 10" x 52", 50\$
Table en chêne blanc (prix sur demande)

CLOS SARAGNAT

100, chemin Richford, Frelighsburg
Vin de paille, format 200 ml, 40\$
Cidre de glace « L'original », 200 ml, 26,50\$



POUR SON CÔTÉ HIRSUTE RAFFINÉ (OU « LUMBERSEXUEL »)

VERT PARTOUT (p. 26)

Coussin imprimé chevreuil gris, 26\$ + tx

AU COEUR DES SAISONS (p. 10)

Coussin imprimé billot de bois, 41\$ + tx
Produits GROOM, fabriqués à Montréal avec des ingrédients 100% naturels (Pommade à cheveux, 90 ml, 30\$,
Nettoyant à barbe, 250 ml, 23\$, Huile à barbe, 60ml, 46\$)
Chandelle aromatique Frasier Fir avec mèche en bois, 47\$ + tx (aussi disponible à l'Atelier Bouffe)



JAMAIS SANS MA TABLETTE

ATELIER BOUFFE (p.19)

Étui pour tablette en feutre, 58\$ tx incluses

LA FIBRE ET MOI (p. 29)

Foulard unisexe Lola 3 tons de gris 100% bébé alpacas, 295\$ + tx (vaste choix de couleurs, aussi en alpacas et soie à 195\$ + tx)

MONT TRICOT (p.17)

Couverture à grosses mailles en laine pure naturelle 4 couleurs, 38" x 40", 300\$ + tx



POUR L'AMATEUR DE CAFÉ

CURIO

12, Principale N, Sutton
Horloge en bois sculptée datant d'environ 1940. 425\$ + tx

ATELIER BOUFFE (p. 19)

Machine espresso « Infuser » Breville rouge, édition limitée, 625\$
Serviettes de table imprimé tricot rouge, 7\$ (aussi disponible Au coeur des saisons)

AU COEUR DES SAISONS (p.10)

Tablier en denim, 42\$ + tx
Tasse en émail rouge (plusieurs couleurs offertes), 7\$ + tx

AU COMPTOIR DU MARCHAND DE THÉ (p. 34)

Bol en céramique blanche fait à la main par Julie Lavoie, 30\$ + tx

VERT PARTOUT (p. 26)

Bouteille thermos recouverte de poissons imprimés sur simili-cuir noir, 35\$ + tx
Tasse en émail imprimée pêche à la mouche, 14,50\$ + tx
Chevreuil rouge en bois, 14,50\$ + tx

ÉRIC CHARBONNEAU, ébéniste de Sutton (514) 572-5875

"Knock box" en cerisier, érable ondé et aluminium (boîte à résidus de café espresso), 65\$

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca

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



495 000 \$

Sutton

Près du village avec vue sur les montagnes. Style shabby-chic.
MLS : 9029270



2 795 000 \$

Bromont

Domaine d'une rare beauté avec vues spectaculaires. 2 lacs, piscine et spa.
MLS : 20118576



2 995 000 \$

Brigham

Prestigieux domaine de 51 acres bordé de 2 lacs. Piscine intérieure, garage triple, grange multifonctionnelle. MLS : 23933531



995 000 \$

Dunham

+/-35 acres avec cabane à sucre et ruisseau.
MLS : 28368461



699 000 \$

Lac-Brome

Élégante résidence sise sur grand terrain boisé.
MLS : 16005323



659 000 \$

Dunham

Petit domaine privé de plain-pied sis sur +/- 17 acres. Espaces à aires ouvertes, planchers radiants, piscine, sentiers, 2 garages. MLS : 19344515



399 000 \$

Lac-Brome

2 maisons d'époque, bord de ruisseau, près de 5 acres boisés.
MLS : 9630299



1 195 000 \$

Lac-Brome

Vue panoramique sur terrain de 48 acres avec piscine, spa, étang & érabièrre.
MLS : 12361472



950 000 \$

Dunham

Propriété à l'architecture unique sur terrain de +/- 20 acres avec vues spectaculaires.
MLS : 23787185



1 195 000 \$

Lac-Brome

Certifiée Leed, 83 acres, vue magnifique.
MLS : 28432749



839 000 \$

Brome

Propriété haut de gamme sur 4 acres avec vue sur les montagnes. 4 càc, étang, piscine & spa.
MLS : 27447881



875 000 \$

Abercorn

Plein sud. Résidence en pierres des champs sur 24 acres, 2 grandes terrasses & piscine. Garage.
MLS : 16304149



395 000 \$

Potton

Chaleureux et lumineux chalet avec vue.
MLS : 13528845



1 295 000 \$ +tx

Frelighsburg

Domaine équestre de 45 acres au pied du Mont Pinnacle. Dépendances, écurie, piscine et garages.
MLS : 20882365



289 000 \$

Sutton

Vue sur les montagnes. Impeccable et très fonctionnelle. 2 garages. Intérieur chaleureux & lumineux.
MLS : 19307112



794 000 \$

Sutton

Chaleureuse propriété de plain-pied sise sur un terrain de 8 acres.
MLS : 12646673



259 900 \$

Sutton

Condo de 2 càc. Stationnement intérieur, foyer, rangement & ascenseur. 2 pas des pistes de ski.
MLS : 22335631



659 000 \$

Sutton

Impeccable & lumineuse propriété, architecture originale, balcons, solarium & spa.
MLS : 21184634



2 950 000 \$

Sutton

Domaine de 106 acres avec vue spectaculaire. Orientée sud. Golf, piscine, tennis & spa.
MLS : 19150482



1 875 000 \$

Sutton

172 acres avec cours d'eau, lacs, chutes & cascades. Maison d'invité & garage. Près pistes de ski.
MLS : 21470692



MARIE-PIERS BARSALOU

Courtier immobilier agréé

450.577.0272

mpbarsalou.com



PAULE DUCHARME

Courtier immobilier résidentiel

514.402.7643

299, ch. Knowlton, Knowlton JOE 1V0 · Agence immobilière. Entreprise indépendante et autonome.



JOHANNE MEUNIER

Courtier immobilier

514.926.5626

ESPACE
mosaik MOBILIER
EXCLUSIF



Ébénisterie sur Mesure à Sutton
Vente de bois "live edge"
www.espacemosaik.com
833 8242 8738 35

Jean Prud'homme
Tel. 450.522.0844
jean@espacemosaik.com

Le comptoir
DU MARCHAND
DE THÉ

thé
POUR
EMPORTER

CHAI • THÉ GLACÉ MAISON
THÉS ET ROOIBOS EN VRAC
THÉIÈRES • ACCESSOIRES
CERTIFICATS CADEAUX
ATELIERS THÉMATIQUES

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

L'hiver à la Salle Alec et Gérard Pelletier

Tout comme la nouvelle saison qui arrive, la **Salle Alec et Gérard Pelletier** se transforme petit à petit, opérant certains changements au sein de son équipe et de sa programmation afin de continuer à faire pleinement rayonner la culture à Sutton.

Les Saturnies, ces soirées thématiques inusitées, seront à l'affiche de façon régulière dans la programmation annuelle. Les Saturnies sont des spectacles au cours desquels des gens de notre communauté viennent partager des moments de vie sans notes et sans texte appris par cœur. Ce qui s'ensuit est une soirée remplie de petits moments magiques. Une soirée chaleureuse et rassembleuse pour nous faire rire ou pleurer et nous rappeler que nous sommes tous des êtres humains.

les **5, 6 et 7 février**. Un homme solitaire vit dans une cabane, loin de tout. En pleine tempête de neige, une femme débarque en robe de mariée et souliers de satin. Un huis clos sur la vie, ses souvenirs et ses peines. Mise en scène de Mary Harvey, avec Michel Fradette et Catherine Rajotte en version francophone, Mike Hughes et Alarey Alsip pour celle anglophone.



Emilie-Claire Barlow (photo: Steve Webster)

Côté musique, il y aura aussi de belles et grandes visites! Le **12 décembre**, **Gilles Bélanger** proposera un voyage intimiste dans l'œuvre du poète Gaston Miron, un de nos grands poètes. Accompagné de ses guitares, harmonica et ukulélé, Gilles Bélanger interprète les chansons du répertoire des *12 hommes rapaillés* et parle de son parcours et de son aventure « mironnienne » qui se poursuit avec succès depuis sa création en 2008.

Nous avons également le plaisir d'annoncer, dans le cadre de la série **Les Grands Noms Desjardins**, la venue d'**Emilie-Claire Barlow** pour la toute première fois à Sutton les 12 et 13 février 2016. Avec 20 ans de carrière, plus de 135 000 albums vendus, une multitude de prix dont un Félix et un Juno, cette exceptionnelle chanteuse de jazz a fait paraître en octobre dernier *Clear Day*, son 11^e album. Accompagnée de son exceptionnel quintette, elle présentera les pièces de ce nouvel album ainsi qu'une sélection des grandes chansons qui ont fait d'elle l'une des grandes chanteuses au pays.

Le **Marché de Noël**, qui fête cette année ses cinq ans, sera de retour les **27, 28 et 29 novembre** ainsi que les **4, 5 et 6 décembre** pour lancer en grand la période des Fêtes avec de nombreux exposants et artisans. L'endroit parfait pour commencer ses achats!

Chantez-vous dans votre douche? Avez-vous toujours rêvé de monter sur scène devant un public? Les soirées **Star d'un soir**, les **19 et 20 février** seront l'occasion rêvée pour dévoiler ou découvrir les talents cachés de notre communauté. Depuis 10 ans, cette campagne de financement pour la Salle Alec et Gérard Pelletier met en vedette chanteurs, acteurs et musiciens amateurs. Rires et émotions garantis. (Si vous désirez soumettre la candidature d'une star d'un soir et recueillir des fonds pour assurer sa prestation, appelez-nous au 450.538.0486)

Le **17 décembre**, **Elliot Maginot**, un des grands talents de la relève viendra clore 2015. Étant assurément en train de se tailler une place de choix dans l'univers musical québécois grâce à son album *Young/Old/Everything.In.Between*, il a récemment été invité à faire les premières parties de Joseph Arthur, les Sœurs Boulay, Kim Churchill et Bobby Bazini. Venez découvrir pourquoi le « buzz » entoure Elliot Maginot!

Une expérience théâtrale bien particulière! Les **29, 30 et 31 janvier**, la pièce *Traces d'étoiles*, qui fût présentée à la Salle en janvier 2015, sera de retour. Ce qui n'est pas banale c'est qu'une version anglophone, *Brilliant Traces*, sera jouée dans le même décor par deux comédiens professionnels

Pour tous les détails de la programmation et des spectacles :
<http://www.salleagpelletier.com/>
et [facebook.com/salleagpelletiersutton](https://www.facebook.com/salleagpelletiersutton)
Information et réservation : 450.538.0486

coop
gymsanté
sutton

50 Principale N. Sutton
450-538-0313




www.coopgymsantesutton.blogspot.ca
www.shaolinsutton.com



Restoring body and mind

Pour le bien-être de la communauté

Inspiration et créativité au Centre d'art de Dunham

Cet hiver, on y retrouve de la diversité, des paysages méditatifs et des ateliers de création. Bonne découverte!

Inspiration Gilles Vigneault - Jusqu'au 5 décembre

Tout en nous faisant sentir leur proximité avec la culture abénaquise, les vastes plaines, les rivières et



le fleuve, des membres de la coopérative d'artistes du Bas St-François s'inspirent de l'œuvre de Gilles Vigneault pour créer cette exposition. Plus de douze artistes se plongent avec sensibilité dans l'univers Vigneault à travers personnages, paysages, vitraux et bijoux. Parmi ce groupe, il y a Katia Racine, qui a habité Dunham pendant près de 20 ans. Elle a fondé sa famille dans le Bas St-François où elle a rejoint la coopérative d'artistes. Katia revient donc dans son coin natal le temps d'une exposition; le temps d'offrir aussi un **atelier de création de bijoux** pour tous le 5 décembre. Détails sur Facebook.

Mary S. Martin – Choix du public - Du 12 décembre au 23 janvier

Artiste professionnelle depuis 1976, Mary S. Martin a exposé à New York, au Colorado, à San Diego, ainsi que dans plusieurs galeries au Québec et elle



a remporté de nombreux prix. Elle présente *Paysages d'une vie*, des paysages d'ici et d'ailleurs, tout en finesse, en lumière et en couleurs. Mary habite Dunham depuis 42 ans et ses tableaux respirent le plaisir de vivre à la campagne avec des scènes champêtres qui invitent à la méditation. C'est avec fierté que le Centre d'art en fait son exposition « Choix du public 2015 ». Les visiteurs sont invités à voter pour leur œuvre préférée et la Ville de Dunham fera l'acquisition du tableau remportant le plus de votes.

Marie-Ève Boulanger - 3 au 28 février

Active dans le milieu des arts visuels depuis 1999, Marie-Ève Boulanger vient de s'installer dans la région. En février, elle présente sa série *L'embellie*.




À l'aide de divers procédés, Marie-Ève crée des textures et du mouvement, ainsi qu'une trame vaporeuse qui détermine les conditions climatiques du moment. Parfois, une maison s'envole pour une destination inconnue. La forêt est érigée juste en dessous du ciel et les jardins se rattachent au sol par leurs racines solidement ancrées. Un univers coloré à découvrir.

Marie-Ève offre des ateliers de créativité par les arts visuels. Elle propose aux familles la confection d'une banderole collective au Centre d'art de Dunham. Avec de la peinture à l'eau, les participants sont appelés à inventer une histoire en 5 images successives. La banderole sera assemblée et exposée au Centre d'art.

Karina Sasseville

Consultez la page Facebook pour les heures d'ouverture et les dates de vernissage.

 Bibliothèque et Centre d'art de Dunham



Situé en plein coeur de la ville de Dunham dans les Cantons-de-l'Est, La Bodega est un restaurant d'influence espagnole et latino-américaine. Constitué de tapas, fruits de mer et paëlla le menu vous fera découvrir les saveurs de l'Espagne.

L'endroit idéal pour une réunion d'affaires, un mariage, un anniversaire ou une soirée entre amis ou en famille.

Menu sur mesure selon vos besoins.

Service traiteur et plat pour emporter.

Réservez votre place dès maintenant pour vos événements de groupe.

Table d'hôte du midi et du soir



3698, rue Principale, Dunham
450-284-0580
restolabodega@gmail.com

MARCHÉ DE NOËL
DES PAS PRESSÉS
DIMANCHE
20 DÉCEMBRE
11H À 17H
LA FACTRIE
3809, RUE PRINCIPALE
DUNHAM

WOW Frelì Alpagas Inc.

Bienvenue à la ferme dans le décor enchanteur de Frelighsburg!

- VISITE À LA FERME
- BOUTIQUE À LA FERME (OUVERTURE SOUS PEU)

Samedi et dimanche de 11h à 16h
www.wowfrelialpagas.com
   @wowfrelialpacas · @wowfrelialpagas
117, Chemin des Érables, Frelighsburg J0J 1C0 · 514 232-6021

T.S. Eliot: Tétralogie (Quatre Quatuors) *

L'aventure commence en 1992. Le courriel s'appelait encore la lettre et savait se faire attendre; le clavier n'avait pas supplanté le stylo, et la musique était enregistrée sur des disques en vinyle aux sillons fragiles ou sur des cassettes dont le mince ruban se coinçait à l'occasion dans le cabestan des magnétophones. Bref, nous étions encore à l'orée de la préhistoire, en un autre siècle.

L'enregistrement qui guidait mes premières méditations commençait par quelques conseils concernant la posture, suivis de quelques citations lues d'une voix presque subliminale, invitant à la concentration. Venaient ensuite vingt minutes durant lesquelles on n'entendait que le bruit de vagues déferlant doucement sur une plage.

Une des citations murmurées en anglais au début de l'enregistrement retenait particulièrement mon attention : « *We shall not cease from exploration, and the end of all our exploring will be to arrive where we started and know the place for the first time...* » [Nous continuerons le voyage et, au bout de l'exploration, touchant l'originel rivage, d'un savoir neuf le connaissons.]. J'entrevois dans cette invitation au voyage une sorte d'écho à un bref poème que j'avais écrit quinze ans plus tôt après avoir bouclé un tour du monde par le chemin des écoliers : « *J'ai compris que la Terre était ronde le jour où, pressé de la conquérir, je me suis aperçu de dos* ».

Ignorant la source de la citation (Google n'avait pas été inventé!), j'écrivis à un ami anglophone pour lui demander s'il connaissait l'auteur de ces lignes, tant j'étais convaincu que la plume dont elles étaient sorties avait autre chose à me dire.

Quelques jours plus tard, la réponse arriva : « Thomas Stearns Eliot (1888-1965), *Four Quartets* ».

Sans tarder, je me procurai donc un exemplaire de la minuscule 10^e édition des *Four Quartets* (Faber Paperbacks, 1979). Le prix, inscrit au crayon sur la première page, y est encore lisible : 2,95 \$.

Ébloui dès la première lecture des quatre poèmes, je sentis monter en moi un désir de partager une telle richesse dans ma langue maternelle. C'est en 1993 que j'ai entrepris la première des nombreuses itérations requises pour une traduction poétique des *Four Quartets* de T.S. Eliot.

Le chemin fut long, les embûches nombreuses et, parfois, en apparence insurmontables, mais vingt-deux ans plus tard, je puis enfin dire « mission accomplie ». L'édition française de la *Tétralogie* de T.S. Eliot, publiée par Les Écrits des Forges, est en effet disponible depuis septembre 2015.

Tout avait commencé par quatre vers exprimant l'éternelle et lente spirale ascensionnelle par laquelle l'être humain en quête d'absolu tente de s'extirper de la pesanteur du plan horizontal de sa vie profane. Le lecteur francophone peut désormais se laisser imprégner par une œuvre dont le Secrétaire perpétuel de l'Académie suédoise affirmait, le 10 décembre 1948, en remettant à son auteur le Prix Nobel de littérature : « ... telle qu'elle apparaît sur l'horizon actuel, elle sort de l'océan comme un pic rocheux et constitue sans conteste un point de repère qui prend parfois les contours mystiques d'une cathédrale ».



Les quatre pôles de cette Chartres du verbe -- *Burnt Norton, East Coker, The Dry Salvages et Little Gidding* -- en constituent respectivement la crypte, le labyrinthe, les fonts baptismaux et la grande rosace. Les quatre éléments, terre, air, eau et feu, y sont également manifestes.

Dans son discours de réception du Prix Nobel, T.S. Eliot affirmait, quant à lui, que le message des *Four Quartets* ne devrait pas se confiner au seul territoire où se parle sa propre langue. Force est pourtant de constater que, soixante-dix ans plus tard, cette œuvre reste méconnue dans la langue où s'édifièrent nombre de cathédrales, et non des moindres.

J'ai confiance que cette version française des *Four Quartets*, intitulée *Tétralogie* [pour éviter le virelangue que constitue le trop littéral « Quatre Quatuors »] contribuera à répandre dans la francophonie le souffle poétique du géant de la littérature anglo-américaine du 20^e siècle qu'était, est, et restera T.S. Eliot.

Une longue gestation a pris fin et l'épithète du poète est ici de mise : « En ma fin est mon commencement ».

Daniel Laguitton
Abercorn Qc

* T.S. Eliot, *Tétralogie* (Quatre Quatuors), traduit et présenté par Daniel Laguitton, Les Écrits des Forges, 2015.
<http://www.ecritsdesforges.com/oeuvre.php?id=1171>

All about the Canadian Club of the Yamaska Valley

When you hear people singing, "Oh! Canada" in both French and English on the first Monday afternoon of the month, you have arrived at a Canadian Club of the Yamaska Valley meeting. The club was founded in 1980 by a group of business women who met at the Knowlton Golf Club. They chose to be affiliated with the Canadian Club founded in 1897 in Hamilton, Ontario.

The purpose of the Canadian Club is to cultivate interest and greater knowledge about Canadian affairs. To that end, influential speakers from sectors such as science, culture, business and sports are invited to share their vision and perspective on topical Canadian issues. The club is non sectarian,

non partisan, non profit and open to everyone. At its peak, the Canadian Clubs numbered 100 with over 50,000 members. In 1937, the Canadian Club was proclaimed by an Act of Parliament. However, by 2007, dwindling membership forced the national organization to disband in Winnipeg after 120 years.

The local Canadian Club of the Yamaska Valley has continued on its own, following the same principles as its mother organization. Located in the western end of the Townships, the club attracts English and French speaking members but operates in English. From September to December and March to May, the club meets to listen to a speaker, partici-

pate in discussion and to socialize in both official languages. Speakers from a wide diversity of backgrounds have been invited to share their passion, ideas and strategies on Canadian issues. Such speakers include journalists Ted Barris, and Pat Hickey; a hockey columnist; musicians such as bag pipers, the Yamaska Merry Gentlemen, Potpourri Choir light; historian Laurent Busseau; urologist Dr. Yoshi Taguchi; laughologist Albert Nuremberg; film makers Pita Ferrari and Will Allen; artist Ena Greyeyes; author Mark Abley; lawyer and author Alex Patterson; mayor of Bromont Pauline Quinlan. The speakers present at 2:00 p.m. at the Auberge West Brome and many members take advantage of the outing to have a lovely lunch there before the lecture.

(Follow on next page)



www.restaurantlyvano.com

Créez votre propre table d'hôte 4 services
Bières et vins vendus sur place

Jusqu'au 26 mars, les bouteilles de vin sont à 50% les jeudis!



Réservation
450 298-1119
4, rue Principale, Frelighsburg
Fermé les mardis et mercredis

Produits naturels et Biologiques

Au Naturel

Health food store

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

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

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



Vive l'hiver!

Tourtières
Raclette
Fondues
Painis
Prêt-à-manger
Pains
Sandwichs
Sucreries
Produits du terroir
Bières de microbrasseurs
Cadeaux

15, rue Principale N, Sutton 450.538.1888

The question-and-answer component of the speeches is always important and many large or smaller groups enter into discussions while enjoying a cup of tea or coffee at the end of the afternoon. The Canadian Club is one of the rare opportunities for the townshippers to meet, as many individuals rarely see each other in everyday circumstances. Members come from communities as diverse as Bedford, Granby, Mansonville, Mystic, Sutton, Waterloo and Ville de Lac Brome. These connections can form a web of townshippers who may in other organizations develop strategies to improve the quality of life.

Another feature of the Canadian Club are the two tours organized each year. These provide an opportunity to explore places of interests such as Fort Ile aux Noix, plays at the Centaur Theatre, a paper mill in Windsor, museums and gardens, all within a day's drive.

The club, finances permitting, has made donations to the BMP hospital and other well-used facilities. Membership is \$35 per year or \$10 per visit and is open to everyone. Speakers this Spring include Jimmy Manson talking about the Miner family in Granby (March), Alanna Mitchell talking

about Sea Sick: the Global Ocean in crisis (April) and in May, for the spring Luncheon, Dru Oja Jay, a writer, community organizer and web developer talking about, "What if Natives stop subsidizing Canada?"

For more information about the Canadian Club of the Yamaska Valley and its programs, contact Eric Dryden, president, at 450.248.7311; Marilyn Miller at 450.372.4562 or Guy Côté at 450.243.6303.

Meredith MacKeen

Valentine's Day wasn't always Valentine's Day

Until the 5th century, it was a pre-Roman spring cleansing ritual known as Februa (whereby the month's name). Then came Lupercalia, a day honouring Lupa, the she-wolf who suckled Romulus and Remus and celebrated by Roman nobles who ran around town naked striking the hands of women and young girls with leather thongs to promote fertility and help ease childbirth.

As the Roman Empire crumbled, the date became a celebration of Saint Valentine who wasn't one but an amalgamation of several popular martyrs. My favourite being the one who performed illegal nuptial ceremonies for soldiers forbidden to marry by Claudius II who believed husbands made feeble soldiers.

Chaucer is credited with launching the romantic angle of St. Valentine's Day in the 14th century with his poem describing the date when birds choose their mates.

The earliest existing 'valentine', penned by Charles, Duke of Orléans, after his capture at the Battle of Agincourt, was sent off to his wife from the Tower of London.

Valentine's Day is celebrated in dozens of countries in very different ways. In Japan, thanks to a poorly translated ad campaign of the 50's, women are expected to provide chocolate to ALL their male co-workers and, being Japan, there are expectations as to how much chocolate goes to whom. Unpopular co-workers get ultra-obligatory (a.k.a. cheap) chocolate (*cho-girichoko*) while true-feeling chocolate (*honmei-choko*) is given to friends.

In South Korea, Valentine's drags out for months. Women give men chocolate on Feb. 14th, men give women candy on March 14th and on April 14th, those who came up

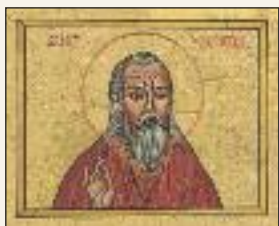
empty-handed in February AND March go out for black noodles and lament their crappy luck in the love department.

In many cultures, Valentine's Day is viewed with patent hostility as an attempt to impose Western capitalist culture on the locals. I'm afraid I tend to see it in a similar light. If you need to be told to do something special one day of the year to make your better half feel loved, you're doing something wrong. Today's Valentine's Day feels like little more than a consumer push to spoil loved ones with store-bought goodies and/or a day for men to make panicked calls to their wife's favourite restaurant only to find that it is all booked up.

Making the people around us feel loved is a worthy endeavour but I think it's high time to take the consumerism out of the picture. Maybe instead of spending money on chocolates we could write a heartfelt 'valentine' to our special someone and use the money to put some extra cans into the foodbank box. My favourite Valentine was executed for ministering to Christians who were being persecuted by the Romans. Perhaps it's time to reclaim the day and use it as it was first intended, as a time to honour those who have done things for others in need and to follow in their footsteps. Who can you help?

I am already sick of love,
My very gentle Valentine,
Since for me you were born too late,
And I for you was born too soon.
God forgives him who has estranged
Me from you for the whole year.
I am already sick of love,
My very gentle Valentine...
(Charles, Duke of Orléans)

Sarah Cobb





L'INDÉPENDANCE
AU COEUR D'UN RÉSEAU SOLIDE

Services financiers
REER - FERR - CELI - REEE
Avez-vous un plan financier
qui vous convient?



Ian Goudreault
Représentant en épargne collective*
*Inscrit auprès de services en Placements PEAK inc.

450 919-3033
igoudreault@peakgroup.com · www.peakgroup.com








Rue Jean-Besré, COWANSVILLE (près du Super C)

À LOUER

3½ | 4½ | 5½ | À partir de 785\$

Informations : GUY ST-LOUIS

450 775-8987



Les frères Vachon : une expo à tout casser, dès mai 2016 au Musée de Sutton

L'expo « Sol, Suttonesstradinaire » venant à peine de se terminer, ainsi que la 7^e édition de Citrouill'Art avec ses 75 citrouilles décorées et ses 45 dessins, que déjà on commence à travailler sur la prochaine exposition temporaire du Musée de Sutton.

Celle-ci portera sur les frères **Paul « Butcher » Vachon** et **Maurice « Mad Dog » Vachon** qui ont vécu à Glen Sutton. Associés à la lutte professionnelle au Canada et aux États-Unis, ils ont fait partie de l'*American Wrestling Association* et de la *National Wrestling Association*, menant des combats partout autour du monde. Leur sœur **Vivian**, de son vrai nom **Diane**, ainsi que **Luna**, fille de Paul, ont également fait de la lutte professionnelle.

En octobre dernier, Paul, âgé de 78 ans et vivant près de Burlington au Vermont, a volé la vedette lors du point de presse présentée au musée. Il a raconté plein d'anecdotes sur la carrière de Maurice, de neuf ans son aîné, rappelant qu'à l'âge de 18 ans, ce dernier avait représenté

le Canada aux *Jeux olympiques* de Londres, en 1948, terminant 7^e dans la catégorie des 78 kg en lutte olympique, avant de remporter l'or aux *Jeux de l'Empire britannique* en 1950 (l'ancêtre des *Jeux du Commonwealth*) à Auckland, en Nouvelle-Zélande. Maurice passe ensuite à la lutte professionnelle et devient « **Mad Dog** », ainsi baptisé par **Don Owen**, un promoteur de Portland, en Oregon. Après avoir remporté un combat, il avait attaqué l'arbitre, puis un policier qui tentait de le maîtriser et qu'il aurait projeté, selon la légende urbaine, dans la troisième rangée des spectateurs.

Paul rejoindra plus tard Maurice, remportant notamment le Championnat du monde en équipe en 1969, puis en faisant de la lutte comme lui. Ils feront tous les deux des milliers de combats (plus de 6000 pour Paul et 13 000 pour Maurice). Ce sera donc une expo haute en couleur, mais aussi remplie d'émotions. Les visiteurs seront cer-



tainement émus en voyant des photos et des montages vidéo spectaculaires avec le Géant Ferré, les frères Leduc (qui n'étaient d'ailleurs pas des frères) et d'autres « méchants ». Sans oublier des artefacts prêtés

par un autre lutteur, Neil Guay (vivant aujourd'hui à Longueuil), qui s'était un jour fait passer pour un des jeunes frères Vachon! Avec la collaboration de Bertrand Hébert et de Patric Laprade, auteurs de la biographie parue au printemps 2016 et intitulée *Maurice « Mad Dog » Vachon... Pas besoin d'un dictionnaire pour comprendre ça!*

Si vous avez des souvenirs à raconter, des photos ou des artefacts à prêter pour cette nouvelle exposition, appelez **Richard Leclerc** au **450 538-2883**. Plus de détails à l'adresse freresvachonsutton.blogspot.ca.



Denis Gauthier
Maître électricien
RBQ: 5700-3634

106 B, rue Western
Sutton, (Qc) JOE 2K0
dgeelectricite@bellnet.ca
450.538.9999

Midnight Madness in Knowlton

Each year hundreds of visitors crowd into the picturesque village of Knowlton to take part in Midnight Madness. This highly successful event will celebrate its 10th anniversary this year. Midnight Madness has grown each year from four stores to 30 businesses throughout the centre of Knowlton. Participating merchants stay open until Midnight offering sales, contests, food, drink and entertainment, creating a party atmosphere. A map is distributed to attendees who are challenged to visit all the participating stores in one evening. Shoppers are entered into a draw for each purchase made during the event. Carolers can be heard adding to the atmosphere and this year local bands will join the revelry. Olaf the Snowman from Frozen will be ready for a selfie and we will be bringing back the popular horse-drawn cart for rides around town.

Midnight Madness is part of the Festival of Lights, a five-week celebration leading up to Christmas and will be held on Saturday, December 12th. The Craziiness starts at 5 p.m.

Lucy Hoblyn



Pur et purificateur

Les noix, les graines et les fruits secs les meilleurs qui soient – en sachets refermables *qui vous suivront partout.*



EDEN FOODS 888.424.3336
Clinton, Michigan 49236



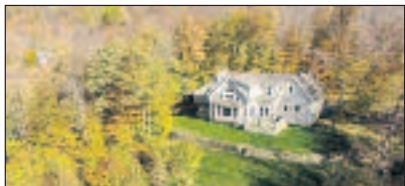
©2015 Eden Foods 07963

LAC-BROME
123 Lakeside, Knowlton
(450) 242-1166
www.coldbrook.ca

LES IMMEUBLES COLDBROOK

SUTTON
2 Principale N, Sutton
(450) 538-0123
info@coldbrook.ca

AGENCE IMMOBILIÈRE



Sutton: Superbe propriété au Mont Sutton sur 3 acres. Très privé. 749 000 \$ (11403219)

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



Sutton: À distance de marche de la chaise 1 Ouest du Mont Sutton, de la piste zéro, maison de ville de 3 càc très bien décorée avec salle familiale. 265 000 \$ (24748329)

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



Sutton: Dans le village de Sutton, maison de 4 chambres avec vue imprenable sur le massif des monts Sutton. Terrain clôturé. 179 000 \$ (10343716)

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



Sutton: Ski-in ski-out, le long de la piste Zéro au Mont Sutton, très beau condo de 3 chambres sur 2 étages. Belles vues sur la forêt et la vallée. Accès direct aux sentiers pédestres et de raquettes. Pas de voisins à l'arrière. C'est à voir! 295 000 \$ (17531807)

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



Dunham: Domaine familial spectaculaire aux abords de la Route des vins et des zones de loisirs de plein air. Piscine à débordement, 64 ac. de prairies et de forêt, sentiers de marche/équitation. 2 195 000 \$

Nathalie Provencher, c.i. (450) 522-7387
John Boudreau, c.i.a. (450) 531-5252



Abercorn: Une occasion rare d'acquies une boulangerie et un magasin fructueux, desservant une clientèle fidèle depuis plus de 30 ans. Bâtiment principal de 2 000 pc sur un terrain de plus d'un 1/2 ac. (10304328)

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



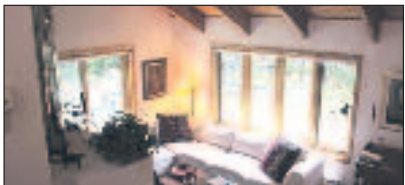
Sutton: Un site idéal pour cette maison de 4 càc bien construite, à quelques min. du village, avec 28 acres zonées blanc. Peut être subdivisé pour famille/amis/autres. 637 000 \$ (8157125)

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



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

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



Sutton: À l'abri des regards, secteur recherché à proximité de la station de ski et des sentiers pédestres. Plafonds cathédraux, foyer au bois, poutres apparentes. Complètement meublé et équipé. Une trouvaille! 348 000 \$

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



Sutton: Vous cherchez à simplifier votre vie? Cette maison de style artisanal située sur plus de 3 acres boisées est la réponse. Construite en 2010, éco énergétique et à hauts plafonds. À 5 minutes de Sutton et du centre de ski. 359 000 \$

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



Sutton: Venez vous installer dans un quartier recherché et à distance de marche de Sutton. Maison spacieuse de 3 ch. avec une addition récente de deux étages : La vie élégante à l'air de la campagne. 409 000 \$

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



Abercorn: Ferme équestre Pinacle de 90 acres avec maison centenaire rénovée. Étable en bois rond avec 6 stalles et atelier-garage séparé. À 5 min. de Sutton et de la frontière. 695 000 \$

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



Frelighsburg: Une occasion d'affaires de la ferme à la table! La Girondine est un modèle pour la nouvelle renaissance agricole. Les 67 ac. sont à proximité du village idyllique de Frelighsburg. Un 5 étoiles sur Trip Advisor.

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



Terrains Sutton: 143 ac. Plein sud, vues spectaculaires. Poss. de subdiv. 1 195 000 \$ -72 ac. Terrain boisé, ruisseau, front. sur rivière, vue. 229 000 \$ -6,5 ac. boisés, vues des montagnes, 10 km de Sutton. 99 000 \$ -5 acres, arbres matures. 84 500 \$

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



Sutton: Maison centenaire de 4 càc, entourée d'érables et de chênes matures. Possibilité d'acquies 33 ac. de plus (subdivisible). Bon investissement. 299 000 \$

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



Sutton: Maison loyaliste en brique sise sur 56 acres avec un ruisseau. Rallonge (1990) au rdc avec salon, chambre et salle de bains. Le meilleur des deux mondes. 585 000 \$

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



Sutton: Une maison ensoleillée de 3 ch. avec une esthétique contemporaine sise sur un chemin de campagne, avec jardins, ruisseau et étang. Espace de vie à aire ouverte avec ses plafonds cathédraux. 385 000 \$

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



Sutton: Vivez dans la belle vallée de Glen Sutton sur 7,65 acres. La maison centenaire est sise dans un endroit tel un parc: petit verger, étang avec vues des montagnes et ruisseau. Les centres de ski, la randonnée, le kayak. 469 000 \$

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



Sutton: Cette maison de 3 étages vous fascinera dès que vous y entrez. Orientée vers la forêt, chaque fenêtre offre une vue différente des boisés. On y trouve 3 ch, 2 s.d.b. et de l'espace bureau. 369 000 \$

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



Sutton: Maison historique avec vues de prés, des collines et du mont Pinacle. La propriété de 213 acres a tout: boisés, champs, petit verger, étang, lits de vivace. Maison de 5 càc, 3 sdb. 879 000 \$

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



Sutton: Emplacement de choix très achalandé au centre-ville de Sutton sur la rue Principale. Cette bâtisse vous offre énormément de possibilités avec ses 5 225 pi.ca. zoné rés./com. Prêt pour accueillir votre projet immédiatement.

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



Sutton: À quelques minutes de marche de tous les services. Ce plein pied classique de 4 ch vous offre une vue imprenable de la montagne, belle luminosité, sous-sol fini séparé pour bureau ou bi-générationnel. 249 000 \$

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



Abercorn: Perchée au sommet d'une colline donnant sur le mont Pinacle. Cette maison de 2 ch a tout ce que vous recherchez d'une maison de campagne, incluant un boisé de 31 ac magnifique avec sentiers de raquettes et de ski de fond. 485 000 \$

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



Sutton: Endroit paisible dans le petit hameau de Glen Sutton à quelques pas de la rivière Missisquoi. Maison de 3 ch et 2 sdb sur un terrain de 1050 mc. Prés des centres de ski et des sentiers pédestres. 135 000 \$

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



Prix Réduit!!! Vous pouvez tout avoir: environnement bucolique, 63,8 acres, des jardins anglais, piscine, sauna grange, étang, atelier, maison spacieuse+++ Un coup de foudre! 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



3 maisons sur plus de 8 acres avec vues des montagnes, privées, étang baignable. Situé au centre du secteur recherché entre Sutton, Lac-Brome et Cowansville. 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Vous cherchez l'intimité absolue et des vues à couper le souffle? 200 Woodard répond à toutes les attentes! 18 acres avec la possibilité de construire une deuxième résidence. Garage/atelier séparés, cabane à sucre et forêts de bois francs. 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Chemin Jackson! Maison spacieuse sur 25 acres de terrain ouvert et boisé. Grand bâtiment, étable avec 7 stalles, idéale pour ferme. Endroit tranquille, mais près de tous les services et des activités extérieures. 695 000 \$

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a. (450) 531-3652



Anik Kelly
Masso-kinésithérapeute

450 538-0187
www.anikkelly.com
18, rue Highland

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



Catherine Foisy, B.Sc.
Ostéopathe

450 558-3943
www.osteo-catherinefoisy.com
16A, Principale Nord

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



Collette Drapeau, B.Sc.
Acupunctrice et conseillère en santé et professeur de Qi Gong

450 243-5621
collettedrapeauqigong.com
col52drap@gmail.com

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



François P. Ménard, M.A.
Psychologue

450 538-0211
frapimen@gmail.com
34C, rue Principale Nord

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



Dre Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne

450 538-6868
www.chiropratiquesutton.com
Santé Chiropratique
10, rue Curley, Sutton

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

Mieux-être Sutton Professionnels de la santé naturelle

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

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

www.professionnelsdelasantenaturelle.blog.com

LA COULEUR DU MASSAGE

par Anik Kelly

Depuis les 25 dernières années, la massothérapie a bien évolué : tant dans les techniques proposées que dans la perception de monsieur et madame Tout le Monde. Les bienfaits, le sérieux et le professionnalisme ont maintenant prévalence dans l'imaginaire des Québécois : on entend beaucoup plus rarement les références grivoises jadis faites aux « masseuses »!

D'ailleurs, notre clientèle n'a plus le massage suédois comme seule référence; elle connaît parfois les techniques de base du drainage lymphatique, ou des massages Amma, Californien, shiatsu, yoga thaïlandais et Trager.

On sait maintenant que le massage favorise la gestion du stress, la qualité du sommeil, la circulation sanguine, l'assouplissement du corps, ainsi que le soulagement des tensions, des douleurs musculaires et articulaires. Il peut même prévenir des problèmes physiologiques ou pathologiques. Sans oublier qu'un massage régulier aide au maintien d'une bonne qualité de vie en favorisant le bien-être général.

Le plus important

Mais le plus important pour Roxanne, Marlène, Sylvie, Ilia, Suzanne et moi-même (toutes mas-

sothérapeutes-membres de Mieux-Être Sutton), ainsi que pour nos clients, c'est de trouver une ou un massothérapeute avec qui ils peuvent avoir une relation de confiance, d'abandon, d'accueil, de générosité, pleine d'écoute et de ressentis. En d'autres mots, il faut que ça « clique »!

Avant tout, le massage est une thérapie par le toucher. Si elle comporte différentes manœuvres comme l'effleurage, le pétrissage, la friction, les percussions et les vibrations, elle demeure un lieu et un moment privilégié, foncièrement intime. La massothérapie n'est pas un acte robotisé. Doit-on poser la main délicatement en cherchant à apaiser ou stimuler les muscles d'une main ferme en appliquant une pression en profondeur afin de libérer des points de tension et les blocages d'énergie?

Aujourd'hui, la massothérapie s'accompagne le plus souvent d'une vision complexe de la santé globale, impliquant la promotion de la santé et la prévention des maladies. Les soins se veulent le support des aspects physiques de la personne, mais aussi psychologiques, sociaux et humains. Elle est un amalgame de plusieurs paramètres qui s'influencent les uns les autres.



Pascal Roeske
Ostéopathe et naturopathe

450 538-0593
52, rue Principale Nord, Sutton
450 994-4794
11, rue Évangéline, Granby

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



Catherine Ferron Ac.
Acupuncteur

450 538-6371
www.cferronac.com
107, rue Principale Nord

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



Anne van Caloen
Herboriste-thérapeute

450 525-5249
Annevancaloenherboriste.com

Approche basée sur la science et la Médecine traditionnelle chinoise qui vise à identifier la source de vos problèmes de santé afin de cheminer vers un bien-être durable. Anne utilise les plantes médicinales, l'alimentation et l'hygiène de vie afin d'élaborer des recommandations personnalisées et adaptées à votre réalité. Soutien durant la grossesse et la ménopause, troubles digestifs, crampes menstruelles, difficulté à concevoir un enfant, maladie de Lyme, syndrome métabolique, TDA/H, etc. Soins sécuritaires et efficaces pour tous, incluant les femmes enceintes et les enfants. Please visit my website for more information in English.



Mylène Lamoureux
Thérapeute en focusing et herboriste-clinicienne

579 436-8668
mylenelamoureux@gmail.com
58, rue Principale Nord

Gestion du stress et de l'anxiété, soin de la dépression et de l'épuisement, outils de conscience de soi. Mylène vous guide afin de contacter l'intelligence du corps à l'aide du focusing et des plantes médicinales. Pour développer l'écoute sans jugement des messages du corps, des émotions et acquérir la conscience des mécanismes physiques et psychiques en jeu derrière le stress et l'anxiété afin d'y remédier. Pour identifier et combler les besoins insatisfaits à l'origine de la dépression et de l'épuisement et nourrir votre présence. Vous serez accompagné avec accueil et empathie.

Sutton Wellness Natural Health Professionals

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

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

Personnifier l'expérience

Comme le dit Ilia Kavoukis, il s'agit d'aligner le mental, le corps et l'esprit afin de réaliser le plein potentiel du client... et de soi-même! Toute jeune, en massant les pieds endoloris de sa mère, elle s'est rendu compte que le bien-être qu'elle lui apportait se répercutait sur l'ensemble de son corps et même bien au-delà. C'est ainsi qu'elle a cherché à comprendre comment être en harmonie avec elle-même et avec sa vraie nature afin de mieux aider les gens à se sentir bien, et ce, à plusieurs niveaux.

Sylvie Mailloux, elle, dit accueillir avec plaisir la possibilité d'intégrer la pleine conscience lors des séances de massage. La pleine conscience facilite l'accueil de tout ce qui se présente : que ce soit une tension, une douleur, une émotion logée dans le corps qui cherche à lâcher prise, ou tout simplement un bien-être profond.

En transformation

La vie, en tant que massothérapeute, est riche de rencontres. C'est un métier et une passion qui nous transforme. Les raisons qui nous ont amenées à vouloir ainsi toucher les gens diffèrent pour chaque massothérapeute. Mais à la base, nous voulons tous aider les autres. Nos formations,

nos expériences de vie et de massage ont nourri la couleur de notre pratique actuelle et les différentes possibilités qui en découlent.

Il est clair pour moi que la qualité de mes massages se veut un miroir de la vie que je me suis choisie. En apportant un regard conscient sur ma posture, ma façon de bouger et de travailler, mon souffle, ma qualité d'accueil, mais aussi ma capacité à entendre et à mettre en pratique les propositions que je fais à mes clients afin de viser une santé optimale!

Ainsi, lorsqu'un client se présente sous les assauts du stress, de l'effort et des blessures, on peut ouvrir le dialogue sur ce qui favorise ou non son bien-être : le ressenti de son corps lui est-il familier, est-il conscient de ses habitudes de vie, de ses comportements et de sa posture? Parce que j'ai aussi conscience de mon propre état de transformation, c'est avec le plus possible d'ouverture et de compassion que je pose mes mains sur elle ou lui, pour, comme le dit si bien Sylvie Mailloux, « laisser l'intelligence créer son œuvre ».

Je laisse le mot de la fin à Roxanne Bisson parce qu'il traduit parfaitement ce que nous sommes et ce que nous faisons comme massothérapeutes : « ce métier, il est pour moi... et pour redonner aux autres »!



Ilia Kavoukis Massothérapeute

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

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



Sylvie Mailloux Phaneuf Massothérapeute

450 931-0559
massagesuttonsylvie@gmail.com
6, rue Gagné

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



Marie-José Leclerc Praticienne en Rolfing depuis 1985 Certifications : Avancée et Mouvement Rolf

450 538-0020
www.mjleclerc.org • www.rolfing.qc.ca

Le Rolfing® est une discipline originale et scientifiquement éprouvée qui libère le corps de ses tensions profondes, en améliore l'organisation structurelle et le réaligne avec son axe de gravité. Le processus de base comporte 10 traitements au fil desquels tout le corps sera travaillé en profondeur. Le Rolfeur utilise ses doigts, mains et coudes pour rétablir dans les fascias l'espace optimal dont les muscles ont besoin pour mieux fonctionner; il propose des explorations de conscience et exercices qui facilitent l'intégration des manipulations.



Roxanne Bisson Massothérapeute

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

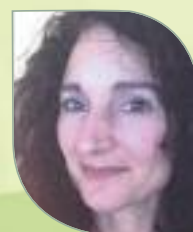
Formée à L'Institut Guijek depuis 1987, Roxanne offre des massages suédois, de la réflexologie et du massage sur chaise. Ses massages combinent toutes ces formations et peuvent s'ajuster avec une note sportive. Un toucher qui allie douceur et fermeté. Elle vous invite à une pause de paix dans le calme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



Marlène Johnson Thérapeute en Core Energetics, Massothérapeute

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

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



Suzanne Moscato Massothérapeute et naturothérapeute

450 243-4178 450 538-1111
58, rue Principale Nord

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



Sonia Gascon Massothérapeute

514 235-9051 450 538-2828
sonia.gascon71@gmail.com

Sonia a toujours été fascinée par la beauté de l'être humain et la santé globale. Elle s'intéresse aux huiles essentielles, aux herbes thérapeutiques, au reiki, à la psychosomatique et aux trigger points. Elle pratique la réflexologie depuis plus de 21 ans et la massothérapie-kinothérapie depuis 18 ans. Sa philosophie : chacune des personnes croisant son chemin devrait repartir avec une parcelle de paix intérieure et une étincelle de plus dans son cœur.



Catherine Sellier Infirmière en soin des pieds et réflexologue

450 538-4091
Service bureau et domicile
34C, rue Principale Nord

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



Chiara Borrello M.A. Coach en leadership trans- formationnel et conseillère

514 504-5104
www.chiaraborrello.com
58, rue Principale Nord, Sutton

Lancez-vous dans la vie et dans vos affaires avec des intentions et des buts clairs. Envisagez de mettre à profit vos expériences de vie et accueillez positivement votre plein potentiel. Nous avons en chacun(e) de nous une voix de sagesse que nous devrions écouter. Cette voix nous donne la confiance de passer à l'action de façon inspirée. Vous êtes un(e) solopreneur(se), un(e) coach, ou un(e) intervenant(e) en mieux-être? Vous êtes prêt(e) à transformer votre vie et votre pratique en douceur? Alors, prenez contact avec Chiara, votre sherpa!

Connaissez-vous le Jardin d'enfants de Sutton?



Le Jardin d'enfants de Sutton est une prématernelle communautaire pour les enfants de 3 à 5 ans. Chapeauté par deux éducatrices extraordinairement dévouées, Christine et Sylvie, le Jardin d'enfants est un milieu bilingue et inclusif, stimulant et éducatif qui vise à préparer vos petits à bien vivre en collectivité avant leur entrée à l'école. Chaque semaine, les enfants explorent un thème qui les amène en douceur à s'ouvrir au monde et aux autres. Les journées sont ponctuées de chansons, de jeux éducatifs, de bricolages, de sorties à l'extérieur et au parc et se déroulent dans un encadrement chaleureux et axé sur le respect. Les enfants font également des sorties spéciales comme la cueillette de pommes, la visite d'une érablière et d'une ferme de moutons, la visite à la caserne de pompiers et au musée, etc. Les locaux de la prématernelle sont lumineux et l'aménagement a été pensé en fonction des tout-petits.

Le Jardin d'enfants est un organisme à but non lucratif qui accompagne les familles de Sutton depuis plus de 40 ans déjà et qui est géré depuis sa création par des parents bénévoles. Celui-ci fait donc partie intégrante de la communauté et est financé en partie par les collectes de fonds que nous faisons ponctuellement pendant l'année, comme le dîner libanais. Elle est ouverte les mardi, mercredi et jeudi de toutes les semaines. C'est avec plaisir que nous vous recevons au 7, rue Academy, dans le Centre John-Sleeth au cœur du village. N'hésitez pas à passer nous voir pour en savoir plus ou à nous téléphoner au 450.538.3024.

Au plaisir d'y voir vos petites frimousses!
Le Conseil d'administration du Jardin d'enfants



À auteur d'enfant



Les enfants imaginent et écrivent des histoires, des artistes les illustrent!
Children write tales from their imaginations, artists illustrate!

Je m'appelle Guillaume et je suis un enfant comme les autres mais pas comme les autres. Je suis né avec la paralysie cérébrale suite à un hit and run sur la rue principale à Sutton. La voiture avait touché le ventre de ma mère enceinte, le jour de la fête des mères. Je suis né dans ce magnifique village et donc, j'ai germé ici. J'ai connu le jardin d'enfants, la maternelle et la picotte dont j'ai vivement souhaité me débarrasser.

Mon premier mot a été MERCI.

Moi, je ne sais plus à qui dire MERCI. Tellement de gens m'ont aidé que je me suis posé la question: Comment puis-je être utile à la communauté. Moi, un tout petit rien qui ne sait rien faire de ses dix doigts. Si je peux aider une seule personne, ma vie aura servi à quelque chose.

Aujourd'hui, je comprends trois langues: le français, l'anglais et l'espagnol.

J'aime beaucoup voyager car j'ai toujours vécu dans ma valise. Merci de m'avoir permis de grandir.

J'ai vingt ans aujourd'hui et chacune de mes cellules vous dit encore MERCI.

Guillaume Boisvert-Goyette



Texte de Guillaume Boisvert-Goyette avec la collaboration de Lucille et Lise Boisvert. Illustration de Marie-Claude Lord (marieclaudelord.com) accompagné de Guillaume Boisvert-Goyette. À AUTEUR D'ENFANT est un concept développé par Stéphane Lemardelé et Isabelle Grenier. Pour participer, écrivez à : grenierisabel@hotmail.com - Consultez auteurdenfant.blogspot.com

CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR

- **Brome Historical Society**, Knowlton. Archives sur r.-v. : 243-6782 ou www.bromemuseum.com

- **Héritage Sutton**, Société d'histoire. Archives sur r.-v. : 538-3222 ou www.heritagesutton.ca

- **Musée Missisquoi**, Stanbridge E. Archives sur r.-v. : 248-3153 ou www.museemissisquoi.ca

- **SAGP (Salle Alec et Gérard Pelletier)**, Sutton. Carrefour culturel, spectacles. Info : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

Novembre et décembre/November and December 2015

- **20 novembre**, Beat & Betterave. Spectacle du groupe de jazz Manouche **Dans le champ**. Info : 579-440-8600

- **20 novembre**, 19h-22h, La Factrie. **Pimp ton Placard** : l'incontournable échange de linge ! Info : lafactrie@hotmail.com

- **20 novembre**, 20h, SAGP. **Cabaret Vaudeville de Madame Zazou et ses Girls!** Info : 538-0486

- **21 novembre**, 17h30, Grace Church Sutton. **Action Réfugiés Sutton** : conférence, souper et encan silencieux au profit de Hay Doun (organisation de parrainage à Mtl). Info : 538-8108

- **21 novembre**, Auberge des Appalaches. Sutton en blues présente **Dawn Tyler Watson & Ben Racine Band**. de Toronto. Info : 538-0037 ou www.suttonenblues.com

- **21 novembre**, 20h, église St-André de Sutton. **Nathalie et ses Boys** : concert de Noël bilingue. Info : 538-0292/3215

- **21 novembre**, 20h, SAGP. **Sarah Amos**, duo de folk acoustique. Info : 538-0486

- **22 novembre**, 11-16h, Maison Au Diapason. **Marché de Noël au profit de la Fondation Au Diapason** : 25 exposants. Info : 534-2002 ou <http://www.audiapason.org/>

- **22 novembre**, à partir de 13h, Centre communautaire Georges-Perron, 14 Philippe-Côté, Bedford. **Encan « muet »** au profit de la Société d'histoire de Brome-Missisquoi. Info : 248-3153

- **Du 26 nov. au 16 déc.**, merc., 15h-16h30, La Factrie. **La P'tite Factrie Entrepren** : production créative avec kiosque au Marché des Pas Pressés. Info : my_bernier@hotmail.com

- **27 novembre**, Beat & Betterave. **Jam session**. Bienvenue à tous! Info : 579-440-8600

- **27, 28 et 29 nov.**, parc des Vétérans et SAGP. Le **Marché de Noël de Sutton** présente plus de 60 artisans et producteurs pour ses 5 ans et plus encore ! Info : 538-8455

- **28 novembre**, 8h30-14h30, Foyer Sutton, 50 rue Western. **Vente de Noël** : pâtisseries et artisanat. Organisée par les bénévoles du foyer pour les résidents. Info : 538-0530 ou 3408

- **28 novembre**, 13h-16h, La Factrie. **Intro à la Sérigraphie** avec Éloïse Comtois-Mainville. Info : lafactrie@hotmail.com

- **28 novembre**, Auberge des Appalaches. Sutton en blues présente **Jerome Godboo** de Toronto. Info : 538-0037 ou www.suttonenblues.com

- **29 novembre**, 15 h, église Ste-Rose de Lima, Cowansville. **10e anniversaire du Chœur des Armand** (une vingtaine de choristes chantent a capella). Info : 295-2399

- **Jusqu'au 29 nov.**, Galerie Arts Sutton. **Le temps qui passe**, expo de François-Xavier Chamberland. Info : 538-2563 ou www.arts-sutton.com

- **Jusqu'au 2 décembre**, Centre d'action bénévole. **Réservation de paniers de Noël** pour les personnes admissibles. Info : 538-1919 ou 4153 ou www.cabsutton.com

- **Jusqu'au 31 déc.**, Galerie Art Plus. **Rebelles/Rebelles**, expo de petits formats d'une vingtaine d'artistes. Info : 521-3189

- **Du 3 au 30 déc.**, Galerie Arts Sutton. **Exposition de petits formats** du Collectif des membres de la galerie. Vernissage 6 déc., 14-16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **4 décembre**, Beat & Betterave. Spectacle du groupe **Les Poules à Colin**. Info : 579-440-8600

- **4 décembre**, 18h30-21h30, La Factrie. **Couture Débrouillarde** : l'essentiel pour se débrouiller à la machine à coudre (exercices pratiques). Info : lafactrie@hotmail.com

- **4, 5 et 6 déc.**, Parc des Vétérans et SAGP. **Le Marché de Noël de Sutton** présente plus de 60 artisans et producteurs pour ses 5 ans. Info : 538-8455

- **Jusqu'au 5 décembre**, Bibliothèque de Dunham. **Inspiration Gilles Vigneault**, expo des membres de la coop d'artistes du Bas St-François. Info : 295-2621, www.ville.dunham.qc.ca

- **Dec 5th**, 12 pm. Bishop Stewart Memorial Church, Frelighsburg. **Ham Dinner with Scalloped Potatoes**. Proceeds for the Church. Info : 248-1145 or 248-3581

- **6 décembre**, 15h30, église Bishop Stewart Memorial, Frelighsburg. **10e anniversaire du Chœur des Armand** (une vingtaine de choristes chantent a capella). Info : 295-2399

- **6 décembre**, Sutton et Abercorn. **Guignolée** : porte-à-porte des Chevaliers de Colomb. Soyez prêts! Info : 538-1919 ou 4153 ou www.cabsutton.com

- **Du 6 déc. au 17 jan.**, Galerie Art libre. « **LUMINEUX** » : expo d'anciens et actuels membres de la galerie, tous les formats à 99,99\$. Vernissage 6 déc., de 14h à 16h. Info : 538-6660

- **Dec 7** at 2 pm, Aub. West Brome. **A Christmas Musical Program** by the Canadian Club of the Yamaska Valley (Pascal Gauthier & The Yamaska Merry Gentlemen Ensemble). Info: 248-7311

- **Du 7 au 11 décembre**, 13-16 h. **Guignolée** : amenez vos dons directement au **Centre John Sleeth**, situé au 7, rue Academy, à Sutton. Info : 538-1919/4153 ou www.cabsutton.com

- **Du 12 décembre au 23 janvier**, Bibliothèque de Dunham. **Paysages d'une vie**, expo de Mary S. Martin, choix du public. Info : 295-2621, www.ville.dunham.qc.ca

- **12 décembre**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Gilles Bélanger** interprète les chansons du répertoire des *12 hommes rapaillés*. Info : 538-0486

- **12 décembre**, 10-12 h, Centre d'action bénévole de Sutton. **Distribution des paniers de Noël**. Info : 538-1919 ou 4153.

- **Dec 12**, 5 p.m. to midnight, **Midnight Madness in Knowlton**: stores and restaurants are 'making merry': seasonal goodies, music, caroling, sleigh rides, and more. Info: 242-2242

- **13 décembre**, 14h, église St-Simon d'Abercorn. **Concert de Noël Fleurs d'étoiles avec Côté Choeur et Belles des Chants** sous la direction de Renée Larouche. Info : 538-0963

- **13 décembre**, 14h, église Saint-André de Sutton. **Concert de Noël des Cordes-à-Vent**, musique populaire et classique, direction Anne Lauber. Info : 538-7480 ou www.cordesavent.ca

- **17 décembre**, Mont SUTTON. **Journée anniversaire : billet à 5 \$**, le tarif de 1960. Info: 538-3214 ou www.montsutton.com

- **17 décembre**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Elliot Maginot** présente son album *Young/Old/Everything.In.Between*. Info : 538-0486

- **18 décembre**, 17-19h, Le Cafetier. **Party de Noël des travailleurs autonomes**. Info : 538-7333

- **Jusqu'au 20 déc.**, galerie Hors-Cadre, Knowlton. **La grande exposition des petits chefs-d'oeuvre**. Info : 242-1908

- **20 décembre**, 11-17 h, La Factrie, Dunham. **Marché de Noël des Pas Pressés** : une panoplie de cadeaux locaux et originaux. Animations diverses. Info : 514 806-2486

- **Dec 20th**, 3 pm, Grace Anglican Church Sutton, **Chantons Noël**, ecumenical sing along in the common hall, everyone invited. Info: 538-8108

- **31 décembre**, à compter de 19 h, Auberge des Appalaches. **Souper du Nouvel an**, 4 services. Réservation obligatoire : 538-5799 ou www.auberge-appalaches.com

Janvier/January 2016

- **5 jan. au 11 fév.**, 6 mardis consécutifs, Mont SUTTON, **Club 50+** : billet de ski à 25 \$ pour les hommes et les femmes de 50 ans et plus. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **Du 15 jan. au 14 fév.**, Galerie Arts Sutton. Expo **Lieux intimes** de Ampleman, Bandulet, Chelkowska et Roy. Vernissage 17 jan., 14-16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- **20 janvier**, 17-19h, Auberge Sutton Brouère. **Réunion du GRAAP : bilan et bienvenue à la relève**. Info : 538-1586

- **23 janvier**, Parc d'environnement naturel de Sutton. **Randonnée Clair de lune**. Info : www.parc Sutton.com

- **29, 30 et 31 janvier**, Salle Alec et Gérard Pelletier. La pièce de théâtre **Traces d'étoiles** avec Michel Fradette et Catherine Rajotte. Info : 538-0486

Février/February 2016

- **Du 3 au 28 février**, Bibliothèque de Dunham. **Lembellie**, expo de Marie-Ève Boulanger. Info : 295-2621 ou www.ville.dunham.qc.ca

- **Feb. 5, 6 and 7th**, SAGP. The theater piece **Brilliant traces** played by 2 professional comedians. Info : 538-0486

- **12 et 13 février**, Salle Alec et Gérard Pelletier. **Emilie-Claire Barlow** présente son dernier album Clear Day. Info : 538-0486

- **13 et 14 février**, Mont SUTTON. **La St-Valentin à la montagne** : activités thématiques. Info : 538-2545 ou www.montsutton.com

- **Du 13 fév. au 20 mars**, Mont SUTTON. **Camp de relâche et animation au Mont SUTTON** : une avalanche d'activités. Info : 538-2545 ou www.montsutton.com

- **19 et 20 février**, Salle Alec et Gérard Pelletier. Soirée **Star d'un soir**, découvrez les talents cachés de la communauté. Rires et émotions garantis. Collecte de fonds pour la salle. Info : 538-0486

- **Du 19 au 20 fév.**, Mont SUTTON. **Week-end 9e anniversaire du Bar Le Tucker** : musique, prix de présence et plusieurs surprises sont au menu. Info : 538-3214 ou www.montsutton.com

- **20 février**, Parc d'environnement naturel de Sutton. **Randonnée Clair de lune**. Info : www.parc Sutton.com

Horaires des Messes de Noël Christmas mass schedule

24 décembre	Bishop Stewart Memorial Church, Frelighsburg 20h Chalet du Mont SUTTON, 21 h St-André, Sutton 17 h, 23 h St-François d'Assise, Frelighsburg 17 h St-Simon, Abercorn 19 h Ste-Croix, Dunham 19 h Grace Anglican Church, Sutton 19h30
25 décembre	St-André, Sutton 10 h 30 Grace Anglican Church, Sutton 10 h 30
December 31st	Grace Anglican Church, Sutton 17 h St-André, Sutton 16 h 30
1 janvier	St-Simon, Abercorn 9 h Ste-Croix, Dunham 9 h St-André, Sutton 10 h 30 St-François d'Assise, Frelighsburg 10 h 30

Prière de communiquer aux numéros suivants pour vous informer des changements d'horaire / Please contact the following numbers for schedule changes:

St-André de Sutton 538-3215
Abercorn 521-7050
Dunham et Frelighsburg 295-2419
Grace Anglican Church de Sutton 538-8108



LA VIE À LA CAMPAGNE en confort et style. Maison contemporaine, 3 ch., 2 1/2 s. de bains, foyer, éleveur pour le bois, solarium, garage, 7 acres. Non loin du ski et du village de Sutton. 595 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



SPACE AND COMFORT, this is what this century-old home has to offer, with grand living-room, wood-burning fireplace, deck, river view, and a 30,831 sq.ft. lot on the road to Sutton. \$295,000

www.loishardacker.ca



ABERCORN – VUE À COUPER LE SOUFFLE – Maison 3 chambres, garage double, terrain 40 000 p.c. à la campagne, vue sur les champs, les monts Sutton, Jay Peak, et autres. 279 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



LAND IN SUTTON – In an exclusive domain is this perfect hillside building site of 3.9 acres with a view, and access to 105 acres of nature reserve. Fewer than a dozen homesites. \$119,000

www.loishardacker.ca



SUTTON – UN BIJOU à découvrir. Grande résidence avec 2 suites principales, piscine creusée, garage double, 3 acres. Le ski, la randonnée, le village à proximité, de quoi pour tout le monde. 769 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



IDEAL FAMILY HOME in a quiet neighbourhood just minutes from the heart of Sutton. Spacious, 5-bedrooms, 3 baths, super-size balcony with mountain view. Over an acre. \$379,000

www.loishardacker.ca



SUTTON – Toutes les commodités et le confort d'un intérieur moderne dans un cadre des plus champêtres sur 4,5 acres avec vue sur le mont Pinnacle. 439 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



WEST BROME – Charmant bord de l'eau avec maison clé en mains! Sur le chemin Soles cet emplacement est unique avec rivière et prairies comme panorama. 8,4 acres sur 2 rives. 369 500 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



SUTTON – MAISON DE PRESTIGE dans le village de Sutton. Centenaire entièrement et minutieusement rénoverée dans tous ses détails.

Steve Breton (450) 531-1512



LAC-BROME – DOMAINE DE RÊVE situé dans le secteur enchanteur d'Iron Hill. Maison de grande qualité sise sur 231 acres.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – REFAIT À NEUF! Beau chalet près du mont Sutton de 3 ch., + 2 sdb. Idéale pour famille recherchant un clé en main pour la saison de ski.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – À BON PRIX! Bien située au village de Sutton à distance de marche de tous les services et de l'école de Sutton. Garage double.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – UNIQUE dans la région de Sutton. Maison + église nichées dans la pittoresque vallée Missisquoi avec une très belle vue sur les montagnes.

Steve Breton (450) 531-1512



SUTTON – Chemin Poissant, spacieux cottage 6 ch. pour recevoir en tout confort famille et amis! Immense terrain avec petit étang. Prix sur demande. MLS 16430905

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Chemin Old Notch, grand chalet de montagne, 6 ch. de style rustique sur 5 acres boisées. Nature et tranquillité au rendez-vous. 429 000 \$ MLS 24689729

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



ABERCORN – Joyau patrimonial au cœur d'un charmant village à 5 min. de la frontière. Grand terrain pouvant être subdivisé. Services. 395 000 \$ MLS 2239557

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Sur un belvédère trône cette impeccable maison à étages, 6 ch. de style contemporain. Vue imprenable et couchers de soleil. MLS 28518584

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



SUTTON – Maison de plain pied sur 113 acres composés de prairies, lacs, forêt et vue splendide du massif! Prix révisé 769 000 \$ Vendeur motivé. MLS 13789023

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



POTTON – Spacieux bungalow 3 ch. sur 3 acres très privées adossé à la réserve écologique des monts Sutton. Un paradis pour les amateurs de nature. MLS 24452007

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



MONT SUTTON – Spectaculaire condo de type penthouse 3 ch. sur 2 niveaux. Prestations luxueuses dans un style épuré. Wow! MLS 20305275

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



MONT SUTTON – Très grande unité en condominium 3+1 ch. directement en face des pistes. Plan ouvert, foyer. Qualité/Prix 259 000 \$ MLS 24417658

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



MONT SUTTON – Côte-à-côte; 2 unités de 2 ch. ou 3 ch avec foyers au gaz, planchers de bois, luminaires et à courte distance du ski. MLS 21950484/17402909

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



MONT SUTTON – Très joli condo 2 ch. au bout d'un rond point près du 1 ouest. Vue vers la vallée. Secteur tranquille, familial. 194 500 \$ MLS 26711455

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



LAC-BROME/WEST BROME – Clé en mains cottage d'inspiration loyaliste 2 ch. poss. 3, ambiance décontractée. Vendeur motivé. 269 000 \$ MLS 11750248

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



LAC-BROME/BONDVILLE – Accès au lac, plain pied chaleureux sur grand terrain intime avec vue du lac. Occasion à saisir! 174 000 \$ MLS 22085139

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



VAL SUTTON – Nouveau! Petit bijou renové fraîchement. 2 ch., s/e, + s/b. Grand balcon. Vue des pistes. 149 900\$. Faites vite! MLS 18688272

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON – Maison de plain pied 3 ch. renové avec nouveau revêtement de fibre pressée. Secteur calme entre montagne et village. 164 900 \$ MLS 11459951

www.alexiscareau.com (514) 233-4632



MONT SUTTON – Chalet renové 2 ch. sur 2 niveaux situé à courte distance du chalet principal. Beau terrain, arbres matures & terrasse. MLS 12121056

www.sylviecareau.com (450) 776-4511