

# LE TOUR

V34#3  
PRINTEMPS/SPRING  
2017

CALENDRIER  
DES ÉVÈNEMENTS  
[WWW.JOURNALLETOUR.COM](http://WWW.JOURNALLETOUR.COM)

MARIE-CLAUDE  
LORD  
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	Centre Shaolin	538-0313	10	Métiers, services professionnels	Paul Santerre (bois de chauffage)	204-3574	28
	Centre Tao Sangha	295-1470	15		Plantation des frontières (arbres, plantation, excav.)	248-3575	28
	Club de Vélo Sutton	514 880-7704	10		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	28
	Coop Gym Santé Sutton	538-0313	10		Studio Sénik (ébénisterie, etc.)	538-5687	39
	Golf Les Rochers Bleus	538-2324	9		Vétérinaires Mountainview	263-6460	42
	Mont SUTTON	538-2545	9		Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif)	538-6060	10
	Studio Qita (cours de poterie)	538-6651	15		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	29
Wow Frelé Alpacas	514 232-6021	3	Services funéraires	Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	43	
Alimentation/Food	Atelier Bouffe (cadeaux et articles de cuisine)	538-2766		20	Désourdy salons funéraires	263-1212	17
	Au Diable Vert (viande Highland)	538-5639	18	Construction/rénovation	Courvoisier Construction	521-7405	42
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	4		Jean-Simon Lacroix (entrepreneur général)	931-0721	42
	Boulangerie Abercom Bakery	538-6453	27		GPS Construction	1-866-477-6940	29
	Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	19		KYO Habitations	1-855-768-8737	34
	Capitaine Levain (boulangerie artisanale)	579 433-8087	18		La Charpenterie	775-0982	39
	Érablière de Winter	242-4287	18		Côté & frères Excavation	525-0940	39
	Érablière Papy Pierre	538-4046	18		Les Maisons Trigore	775-5630	29
	IGA Després Sutton (épicerie)	538-2211	33		Plomberie Gaétan Goyette	538-3210	39
	La Goutte d'Or (éco-épicerie en vrac)	955-0804	16		Plomberie Goyer	263-2226	33
	La Mie Bretonne	955-1500	16		Rocket Construction	204-2625	38
	La Valse des Pains	538-2323	4	Légal	Juricompas (Josée Carpentier, avocate fiscaliste)	306-1316	17
	Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	6		LB Avocats (droit corporatif, civil, familial)	266-1700	14
	Les Jardins de la Colline	263-5997	4		Marcel Tétrault (notaire)	538-3577	43
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	7	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	29
	Mycotrophe (champignonnière)	263-2722	18		Atelier Johanne Béland	538-0605	39
	Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	27		EBA Architectes	579 436-8868	37
Simon Riel (apiculteur)	538-2970	18	Eden Greig Muir		298-1256	37	
Assurances, services financiers	Alexandre Hamel-Lesieur (RBC)	266-3857	38	Ted Yudelson	579 438-8800	37	
	Desjardins (Caisse populaire)		33	Immobilier/ Real estate	Beverly de Winter	405-6866	37
	Jean Marineau (AGIR assurances et invest.)	538-0511	32		Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton)	538-1881	22
	Monique Verreault (comptabilité et finances)	538-3239	32		Coldbrook	242-1166	47
Boutiques Artisanat, art, déco	Les Stores Sutton	538-5151	30		Francine Champagne	538-4000	37
	Encadrement Sutton	330-3529	30		Immeubles Dwyer	298-5341	43
	Espace Mosaik (mobiliier exclusif)	522-0844	8		Jean Lacroix (Remax)	578-4008	35
	Galerie Art Plus	521-3189	21		John Boudreau (Coldbrook)	531-5252	43
	Mandalas peints sur roche	777-1222	16		Luc Giguère (Remax)	531-5886	37
	Mont Tricot (prêt-à-porter et tout pour le tricot)	538-8040	27		Mélanie Legault (Agence immobilière Sutton)	538-1881	22
	Normand Bleau (art et bijoux)	538-3870	27		Nadja-Maria Daveluy (Remax)	525-3914	35
	Vert Partout	538-8378	16	Paul Luc Girard	242-2197	43	
	West Brome Upholstery (rembourrage)	263-7430	22	Pierre Seynnett (Remax)	284-1110	7	
	Fleuristes, jardins, paysagement	Dominique Froment Paysagistes	295-1077	41	Royal LePage Action	538-3800	48
GraminiForme (paysagiste, consultante horticole)		522-0650	38	Sébastien Kaempf (Remax)	522-6125	43	
Pépinière S.G.		578-1411	41	Sotheby's International	577-0272	46	
Livres	Librairie Frelé	298-1011	16	Sylvie Houde (Remax)	298-1111	7	
	Sports	Vélo Brome	266-5822	11	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086
Vêtements, mode/Fashion, etc.		Alpagas Sutton (activités éducatives, boutique)	538-1538	11		Bistro Beaux Lieux (Maintenant fermé)	538-1444
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2	Érablière Hilltop		295-2270	5
	Urbaine des Champs (designers québécois et plus)	538-2573	6	Le Cafetier		538-7333	20
Woolrich	243-0058	8	Lyvano	298-1119		7	
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227	3	Tartin'izza Café		538-5067	40
	Les Caprices de Victoria	538-1551	3	avec licence de bar		À L'Abordage Microbrasserie	538-8338
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538 5799	40		Auberge West Brome	266-7552	21
	Auberge Sutton Brouère	538-0005	13		Pub Mocador	538-2426	27
	Le Pleasant	538-6188	12	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	3
Métiers, services professionnels	Bruno Poulin (spécialiste en chauffage d'appoint)	531-4742	28		Dre Snezana Stanojlovic (omnipraticienne)	243-0005	42
	Chenil Lac Brome Kennel	243-5587	8		Mieux-Être Sutton (groupe de professionnels)	voir annonce	44-45
	Cuisinière de famille (Marie-France Herbuté)		16		Passion Herbale (produits corporels naturels)	204-5917	32
	DGE Électrique (maître électricien)	538-9999	30	Pharmacie Brunet	538-0055	33	
	Dubois Aménagement	242-1992	39	Coiffure/ Hairdressers	Studio Zone Coiffure	531-9244	41
	For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	28		Véhicules, accessoires	André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433
	Jean-Luc Dallaire (ébéniste)	295-2056	28	Auto Place Sutton		538-2236	29
	La Forge D'Oll	538-0891	39	Groupe Guy St-Louis (Occasion Cowansville)		263-8888	36
	Migué et Fournier Arpenteurs	263-5252	42	Mécaniciens Famille Morse (entretien)		538-2308	42
	Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	27				

## Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme  
active, jeune ou plus âgée

• 2 à 20 ans, extra small à XXlarge

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



Les nouveautés  
printemps-été  
arrivent!

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

50% de rabais  
sur la collection  
automne-hiver 2016

- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

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

# Je suis l'autre

Printemps, saison de régénérescence. En ces temps archaïques, nous en avons bien besoin. Nietzsche a écrit : « Celui qui doit combattre des monstres doit prendre garde de ne pas devenir monstre lui-même. » Plus que jamais, il est temps de s'ouvrir à l'autre, car cet autre, c'est nous. Ce n'est pas en construisant des murs que nous arrêterons d'être confrontés aux autres, à nos différences, à nos dichotomies, à nous-mêmes. Essayons plutôt d'accueillir et de comprendre afin de ne pas céder à la haine et à la violence à notre tour. Le contrat est de taille, mais ayons la patience de le relever du mieux que nous le pouvons par de petits gestes, au quotidien.

En cette saison, pour aller à la rencontre de l'autre, pourquoi ne pas participer à la célébration du Nouvel An abénaquis à Frelighsburg? Aussi, n'oubliez pas de rester à l'affût des activités de financement d'Action Réfugiés Sutton en 2017 pour le parrainage de la famille Apkarian (voir article exclusif sur le site [journalletour.com](http://journalletour.com)). Autrement, par leurs projections bien choisies, la « Soirée des possibles » au Beat & Betterave et les soirées cinéma de la Salle Alec & Gérard Pelletier sont toutes de belles occasions de se reconnecter au destin de notre communauté, voire de l'humanité.

Le printemps au Québec, c'est évidemment aussi le retour de la sève. Cabanes à sucre réinventées, traditionnelles ou éphémères, la diversité est au menu. Sortez des sentiers battus pour découvrir le cidre de feu servi chaud ou en tire sur neige lors de l'évènement Aukaneck avec chiens de traîneau chez Union Libre...

Pour cette édition, nous vous avons également concocté un nouveau calendrier que vous retrouverez dans les pages centrales. Plus aéré, plus coloré, nous espérons qu'il vous donnera envie de prendre part à la pluralité. Vous y découvrirez toute la richesse culturelle et communautaire régionale : expos, activités, etc. Ailleurs dans nos pages, dans les articles comme dans les annonces, vous trouverez également des nouvelles d'entreprises d'ici, qu'elles soient émergentes, en changement ou récemment fermées.

Notre région, comme la vie, est en mouvance constante, mais souhaitons que cette période de turbulences mènera éventuellement à une prise de conscience collective porteuse de changements positifs.

Bien à vous,

Geneviève Hébert

# We are the other

Spring is a time of regeneration which is much needed in these archaic times. Nietzsche wrote: "When we fight monsters we have to be wary not to become monsters ourselves." It is a time, more than ever, to be more open to 'the other', since WE are ultimately 'the other'. Building walls will not keep us from being challenged by 'the other', by our differences, our contradictions, ourselves. Let's try to welcome and get to know 'the other' and not, in turn, give way to hate and violence. The difficulties are many, but let's arm ourselves with patience and try to overcome them, one little gesture at a time.

In the quest to widen our scope, why not celebrate the Abenaki New Year in Frelighsburg this spring? To reinforce our social fabric, let's all participate in the many fundraising activities for community organizations like Action Réfugiés Sutton (see exclusive article on [journalletour.com](http://journalletour.com)) and others close to our heart. Also keep an eye out for good-for-the-soul, uplifting activities like those at the Tao Sangha Healing Center and elsewhere.

In Quebec, we cannot talk about spring without talking about sugar season. This year, diversity is on the menu: traditional sugar shacks, pop-ups and even a dog sleigh and fire cider event at Union Libre.

In this edition, the revisited Calendar of Events becomes the centerfold - hang it on the wall for easy reference. All the cultural and community richness is there for you to indulge in: exhibitions, activities and events. Browse through our pages to find out more about the plurality of our region which is ever changing like the rest of the world.

Let's hope that this period of agitation and doubt is there to elevate our consciousness to another level and to remind us that positive change cannot be taken for granted.

Sincerely,

Geneviève Hébert

## SOMMAIRE

Le chant du monde	4
Vivez l'Aukaneck Aventure chez Union Libre cidre & vin	5
POP-UP cabane à sucre à Sutton	6
Soirée des possibles à Frelighsburg	6
Nouvel An abénaquis et 5 <sup>e</sup> Festival des semences...	7
Balade nature dans un paysage vivant	8
Un nouveau site Web pour le Mont SUTTON!	9
Plein Air Sutton : actif peu importe la température	9
L'équipe de la Coop Gym Santé Sutton	10
Une année sous le signe de l'innovation-Club Vélo Sutton	11
Quelques activités à expérimenter avant la fin de l'hiver	12
Brasserie Dunham se distingue au RateBeer Best!	12
Salle Alec et Gérard Pelletier	13
Soulwood ou vendre son âme au bois	13
Une école d'art à Sutton	14
Discovering Japan	15
Mother's Day: A Day for Queens	16
Un week-end d'histoire et de mémoire	17
Sain, direct et local	18
Bande-dessinée	19
JazzArt Bazar ou l'art de faire du bien	20
Parc D'Arts et de rêves : 2017, année de développement	20
Programmation du printemps à la Galerie Art Plus	21
Centre d'art et Bibliothèque de Dunham	22
Marie-Claude Lord, une artiste dans le vif de la nature	23
Calendrier régional	24
Ce printemps à la Galerie Arts Sutton	26
À auteur d'enfant	26
Défilé de mode et projet vélo de montagne à l'AGA	27
What's up at the Brome County Historical Society	27
Uncle Loyd's Maple Syrup Promotion	28
RS pour « rendre service »	29
La Ville de Dunham fête ses 150 ans	29
D'ânes et de poussière d'étoile	30
Stores et Encadrement Sutton : deux perles sous le...	31
L'aménagement de la cour familiale	32
Un nouveau pharmacien à Sutton	33
Organ donation saves and improves many lives	34
Les sages-femmes, un service pour tous	34
L'association québécoise d'électrosensibles	35
New home search: seeing the hidden potential	37
Why build a passive house?	38
La bête du lac : méfiez-vous de l'eau qui dort...	40
Lancement du livre « Saint-Armand, d'hier à aujourd'hui »	40
Nouveau au Centre d'action bénévole (CAB)	41
Les nombreuses vertus de l'asclépiade	42
Bouquet garni	43

Publié par 9315-5513 Québec inc.  
C.P. 810, Sutton, Québec, J0E 2K0 450 204-6219  
[info@journalletour.com](mailto:info@journalletour.com) • [www.journalletour.com](http://www.journalletour.com)  
[www.facebook.com/journalletour](http://www.facebook.com/journalletour)

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

**Éditrice et rédactrice en chef**  
Geneviève Hébert

### Collaborateurs

Teprine Baldo, Lillian Beauregard, Denis Boulanger, Liane Bruneau, Gabrielle Charbonneau, Sarah Cobb, Andrea Conway, Micheline Côté, Joanne Croghan, Nastaran Daniali, Danielle Dansereau, Heather A. Darch, Jean-Philippe Demers, Lu Emanuel, Olivia Enns, Simon Gaudreault, Ariane Gauthier, Élisabeth Gauthier, Nicolas Gauthier, Isabelle Grenier, Geneviève Hébert, Mathilde Hébert, Marie-France Herbuté, Janna Hubacek, Rémi Jacques, Daniel Laguitton, Henri Lamoureux, Josiane Latreille, Anne Lecours, Lawrence Lefcort, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardelé, Denise Ligneault, Denis Lord, Mariah McKenney, Jeanne Morazain, Fred Nony, Brigitte Normandin, Dominique Parent, Robert Piché, Félix Potvin, Annie Rouleau, Émélie Rousseau, Ève Sano-Gélinas, Karina Sasseville, Emmanuelle Tittley, Peter Turner, Hélène Vadeboncoeur, Ted Yudelsson.

### Administration

Geneviève Hébert

### Correctrices d'épreuves

Geneviève Hébert, Paule Lorin,  
Sandra Prévost, Gussy Turner

### Ventes

Geneviève Hébert  
Louise Charbonneau

### Graphisme et montage

Louise Charbonneau

### Impression

Transcontinental

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



FSC  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

MIXTE

Papier issu  
de sources  
responsables

FSC® C011825

**Gîte Vert Le Mont B&B**

*"Séjour vraiment magnifique."*  
Trip Advisor

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

- \* Cinq chambres, salle de bains privée attenante
- \* Idéal pour voyageurs, petits groupes et amis en visite
- \* Accueil chaleureux
- \* Forfaits hivernaux, vélo, randonnée, ski et kayak

[www.bbsutton.com](http://www.bbsutton.com)  
18, rue Maple, Sutton, 450 538-3227

**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 «tout en douceur»  
une alternative à la chirurgie et aux injections.

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

**LES CAPRICES de Victoria**  
BED & BREAKFAST

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

*Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet*

63, Principale Nord, Sutton  
450 538-1551  
[b.b@capricesdevictoria.qc.ca](mailto:b.b@capricesdevictoria.qc.ca)  
[www.capricesdevictoria.qc.ca](http://www.capricesdevictoria.qc.ca)

# Le chant du monde

Le foisonnement naturel des espèces joue, au niveau planétaire, un rôle comparable à celui du système immunitaire au niveau de l'individu : il est la principale source de vitalité et de créativité dans la biosphère. Compte tenu du fait qu'une espèce végétale ou animale disparaît à jamais aujourd'hui toutes les vingt minutes (soit plus de 26 000 espèces par an!), la biosphère est en pleine déprime et des scientifiques de premier rang ont déjà formulé à ce sujet un pronostic mortel intitulé « Sixième extinction de masse ». Il serait plus exact de parler de premier « géno-suicide » de masse, car c'est la première fois qu'une espèce, en l'occurrence *Homo* (dit « *sapiens* », sans doute parce que ça sent le sapin), est à la fois la cause et la victime d'une extinction de masse, si tant est que l'on puisse parler de victime lorsque l'extinction est, dans son cas, auto-infligée. Dans un tel contexte, il est crucial de ne négliger aucune des leçons offertes par les efforts de conservation qui ont permis à certaines espèces menacées d'échapper, au moins temporairement, à l'extinction.

Une de ces leçons est l'importance pour les humains de participer activement au chant du monde, en commençant par l'écoute, car, comme les deux exemples qui suivent le montrent, toute conservation commence par une conversation.

C'est en 1962 que Rachel Carson (1907-1964), biologiste américaine, publiait *Printemps silencieux*, véritable cri d'alarme au sujet des effets pervers du DDT, un pesticide alors largement répandu qui fragilisait la coquille des œufs d'oiseaux et compromettait leur reproduction. Cet ouvrage est généralement reconnu comme marquant le coup d'envoi du mouvement écologiste contemporain, même si les premières intuitions de l'impact négatif de la révolution industrielle sur la nature sont beaucoup plus anciennes et déjà évidentes chez des visionnaires comme William Blake (1757-1827) et Ludwig Klages (1872-1956). Dans le cas de *Printemps silencieux*, la perspective de perdre à jamais les vocalises de la saison la plus musicale du calendrier a amorcé une prise de conscience qui, malgré la vigoureuse campagne de dénigrement orchestrée alors par l'industrie chimique, a conduit à l'interdiction du DDT. Une réponse du même ordre s'impose aujourd'hui pour qu'un silence stérile n'étouffe à jamais le bourdonnement des ruches. Écoutons les abeilles.

Quelques années plus tard, à la fin des années 60, Roger Payne, un biologiste américain qui avait d'abord étudié la manière dont les chauves-souris utilisent un mini-radar pour détecter leurs proies, plonge ses micros dans les océans et rentre de ses expéditions séduit par le chant des baleines. Son émerveillement est vite contagieux et la baleine à bosse, au bord de l'extinction après plus d'un siècle de chasse implacable devient presque instantanément, grâce à son chant, la figure emblématique des efforts de conservation qui se multiplient sous le slogan « Sauvons les baleines! ». Comme dans le cas de *Printemps silencieux*, il aura fallu la perspective de perdre un autre choriste au concert de la biosphère pour interpeller un public qui avait pris à la lettre « Le Monde du silence », titre du film de Jacques-Yves Cousteau et de Louis Malle qui, diffusant pour la première fois à grande échelle des images du monde sous-marin, s'était mérité la Palme d'or au Festival de Cannes en 1956 et l'Oscar du meilleur film documentaire aux États-Unis en 1957. Le commandant Cousteau (1910-1997) mit alors son prestige et ses compétences au service de la conservation des baleines en

publiant notamment plusieurs ouvrages et enregistrements comme *Le chant des dauphins* (1972), *La baleine qui chante* (1973) et *La planète des baleines* (1986, en collaboration avec Yves Paccalet).

La révélation du chant des baleines fut telle que, quelques années plus tard, en 1977, les sondes spatiales *Voyager 1* et *2* emportaient chacune vers les étoiles un disque d'or sur lequel sont gravés divers sons et musiques représentatifs de la Terre, notamment le chant du grillon, de la grenouille et celui de la baleine. N'étant jamais à une contradiction près, l'humanité en passe de réduire la Terre au silence ou d'en noyer la musique par du bruit, envoyait donc à d'éventuels extra-terrestres une anthologie musicale susceptible de les amadouer. L'espoir inconscient était peut-être que, séduits à leur tour, ils se mobilisent pour nous sauver de nous-mêmes.

Le chant des baleines n'était qu'un prélude, car le « monde du silence » était loin d'avoir livré tous ses secrets. En effet, dans un article publié en 2011 et intitulé *Les scientifiques entendent enfin la voix des poissons*, Yves Miserey, journaliste scientifique, citant Thierry Aubin, directeur de recherche en communication acoustique au CNRS écrit : « On dit "muet comme une carpe", mais ce n'est pas vrai. Les poissons communiquent beaucoup, car les sons se propagent très bien dans l'eau. Leur répertoire est d'une richesse étonnante. Une espèce de poisson-chat roucoule comme un pigeon et se met subitement à crier comme un singe. D'autres espèces, plus discrètes, grognent ou coassent comme des grenouilles ou lancent des petits "clics" en s'enfuyant. Il y a de véritables artistes comme le chabot à longue corne d'Amérique du Nord qui parcourt lentement les fonds en soufflant à la façon d'une corne de brume ». « Muet comme une carpe », dans la langue des poissons, se dit « sourd comme un homme » et Platon avait raison : « Si l'on veut connaître un peuple, il faut écouter sa musique ».

On ne s'étonnera donc pas de lire, sous la plume du « géologue » américain Thomas Berry, dans *Le Rêve de la Terre (The Dream of the Earth, 1988)* : « *Le temps est venu où il nous faut écouter ou périr. Le temps est venu de baisser le ton et de cesser d'imposer nos schémas mécanistes aux processus biologiques en œuvre sur la planète, d'apprendre à résister à notre tendance impulsive à contrôler, à commander, à forcer, à opprimer, et de commencer humblement à nous laisser guider par la communauté plus vaste où s'inscrit toute vie et dont dépend toute vie* ». *Même souhait dans le traité d'écologie intégrale Laudato Si du pape François* : « *Parmi les pauvres les plus abandonnés et maltraités, se trouve notre terre opprimée et dévastée, qui gémit en travail d'enfantement [...] La nature est pleine de mots d'amour, mais comment pourrions-nous les écouter au milieu du bruit constant, de la distraction permanente et anxieuse, ou du culte de l'apparence?* »

Absurdus, en latin, signifie « complètement sourd ». L'absurdité menace notre civilisation tapageuse quand elle cesse d'écouter le chant du monde, s'exposant ainsi au désenchantement.

Puissent vos printemps n'être ni absurdes ni silencieux.

Daniel Laguitton [www.granby.net/~d\\_lag](http://www.granby.net/~d_lag)

**Les Jardins de la Colline**

**OUVERT TOUT L'HIVER**

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

**Délicieuses tartes à 9,95 \$**

- Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten
- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

**MERCI BEAUCOUP à notre clientèle si fidèle**

- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles, et au saumon
- Produits du terroir
- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (37 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)

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

*la valse des pains inc.*

**La seule boulangerie locale à Sutton qui fait et cuit ses produits sur place!**

**The only bakery in Sutton who makes and bakes its products on site!**

*Joyeuses Pâques!*

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

**Produits naturels et Biologiques**

**Au Naturel**

**Health food store**

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

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

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

# Vivez l'Aukaneck Aventure chez

**UNION  
LIBRE**  
CIDRE & VIN

UNION LIBRE cidre & vin, situé sur les coteaux de Dunham, produit des cidres et des vins distinctifs. Cette jeune entreprise dynamique, qui allie innovation et raffinement, vous invite à venir profiter de l'hiver lors d'une **ournée thématique en février** prochain.

On y cultive six cépages blancs depuis 2011, dont 4 *vitis vinifera* : soit le Pinot gris, le Riesling, le Chardonnay, le Gewurztraminer, ainsi que 2 cépages hybrides ; le Seyval blanc et le Vidal. Un total de près de 9500 vignes sont maintenant à maturité et la famille s'agrandira avec un ajout de 11000 vignes en 2017! Le terroir exceptionnel, composé d'ardoise et de schiste, donne des fruits de grande qualité et apporte une touche de minéralité aux vins produits.

Sylvie Chagnon et Ernest Gasser, couple propriétaire du domaine, passionnés par la viticulture, proposeront de nouvelles cuvées dès le printemps avec leur Chardonnay et leur premier vin mousseux élevé 18 mois sur lies! Deux petits bijoux offerts en quantité limitée! UNION LIBRE cidre & vin est aussi le premier producteur de cidre de feu!

## Qu'est-ce qu'un cidre de feu?

C'est un cidre issu d'un moût réduit par la chaleur et ensuite fermenté à basse température en cuve inox. Le résultat : un nectar savoureux sur des notes de pommes caramélisées et de fruits confits. Venez en découvrir tous les secrets, le déguster en cocktail chaud, nature et même en tire sur neige!

Le samedi 25 février, le domaine offrira une belle gamme d'activités pour toute la famille en accueillant les chiens de traîneau Aukaneck, entre 13 h 30 et 19 h. Au menu :

- ♦ Grand feu de joie extérieur
- ♦ Accueil avec un cocktail chaud au cidre de feu pour les adultes et jus de pomme chaud pour les enfants
- ♦ Dégustations de tire au cidre de feu sur neige pour les petits et grands
- ♦ Randonnée en traîneau à chien sur 1,5 km
- ♦ Zone câlin; chiots à caresser avec explication sur l'élevage et le sport de traîneau à chien
- ♦ Dégustations commentées de cidres et de vins, ainsi qu'une visite guidée du chai



en compagnie de l'œnologue

- ♦ Diablement Bon! sera sur place pour vous faire découvrir ses délicieuses charcuteries maison. Pour les gourmands, un menu simplifié de soupe à l'oignon et *grilled cheese* au fromage de la fromagerie de la Station.

Apportez vos raquettes pour une promenade dans le verger!

Coût : 30 \$ par adulte et 20 \$ par enfant taxes incluses

Une réservation est requise, car les places sont limitées : 450 295-2223

Émélie Rousseau

**REPAS du 18 février au 30 avril**

Vendredi au dimanche  
Réservation de groupe : mercredi et jeudi

- Ouvert pour la relâche
- Dégustation de tire et sirop d'érable
- Location de salle disponible pour événements spéciaux et mariages

Tarif adulte : 28,75 \$  
Tarifs enfants : 2 à 5 ans 6 \$ 6 à 12 ans 15 \$

**Promotion vendredi soir seulement 24,75\$**

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

**www.erablierehilltop.com**

**WOW**  
Alpagas **Freli** Alpacas

**Bienvenue à la ferme dans le décor enchanteur de Frelighsburg!**

Tricots  
Fourrures  
Peluches  
Fibres

**VISITE ET BOUTIQUE À LA FERME**  
Samedi et dimanche de 10h à 17h

www.wowfrelialpagas.com @wowfrelialpacas · @wowfrelialpagas  
117, Chemin des Érables, Frelighsburg J0J 1C0 · 514 232-6021



L'idée de servir un repas de cabane à sucre à Sutton nous est venue après une belle soirée à la salle Alec et Gérard Pelletier, en janvier dernier, où était présenté le documentaire « Le goût d'un pays ». Les échanges sur les traditions et les valeurs identitaires québécoises entre 2 figures historiques marquantes du Québec, Gilles Vigneault et Fred Pellerin, nous ont inspirés pour cette aventure gourmande bien ancrée dans nos traditions!

#### La tradition sous un angle contemporain

Un pop-up, c'est un concept très en vogue depuis quelques années. Il s'agit d'un commerce, comme une boutique ou un resto, qui ouvre à un endroit précis, mais seulement pour un court laps de temps. Comme il n'y a pas de cabane à sucre à Sutton qui offre de la restauration, nous avons pensé à cette formule.

Vous pourriez donc venir déguster, ici à Sutton, un repas traditionnel québécois du temps des sucres à la couleur du **chef Christian Beaulieu** (feu Bistro Beau Lieux). Le **vendredi 3 (souper) et samedi 4 mars (dîner, souper), le bâtiment de la Légion Royale Canadienne de Sutton** vous plongera dans une ambiance gourmande qu'on retrouve habituellement dans l'fond du bois, entouré d'érables et de chaudières en métal argenté.

Sous la forme d'un buffet, vous seront proposés entrées, plats salés et desserts dans une ambiance musicale à saveur locale. Sur le site, vous aurez bien sûr la traditionnelle « tire sur neige » et probablement quelques petits commerçants qui vous offriront différents produits infusés d'eau d'érable! De plus, vous pourrez vous procurer bières et vins locaux moyennant un léger supplément. Tous les profits iront au centre d'action bénévole de Sutton. Dépêchez-vous pour acheter vos billets en ligne, car le temps des sucres à Sutton sera bien éphémère : [www.cabaneasucresutton.com](http://www.cabaneasucresutton.com) et [www.facebook.com/cabaneasucresutton/](https://www.facebook.com/cabaneasucresutton/).

Jean-Philippe Demers et Christian Beaulieu, organisateurs

## Soirée des possibles à Frelighsburg

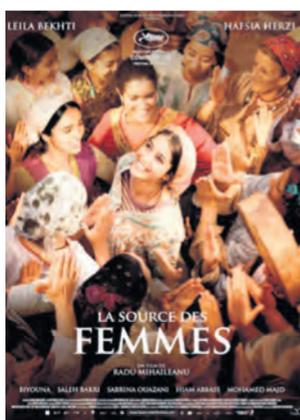
« Soirée des possibles » est un **rendez-vous mensuel** qui se tient de novembre à avril autour de la projection d'un film qui invite à réfléchir sur notre monde dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Initié par des bénévoles de la Fiducie foncière du mont Pinnacle et du mouvement citoyen Vitalité Frelighsburg, de concert avec les propriétaires du café culturel Beat & Betterave, « Soirée des possibles » en est à sa première année, mais ambitionne de devenir un incontournable de l'agenda culturel de la région.

Nous vous invitons à venir échanger, vous questionner, vous laisser inspirer, vous solidariser, et, pourquoi pas, à trouver ce souffle qui manque parfois pour passer à l'action et s'impliquer dans la création d'un environnement qui corresponde à nos plus profondes aspirations.

Osons ensemble imaginer les possibles, imaginer nos villages de demain!

Le coup d'envoi a été la projection du film « Demain » de Cyril Dion et Mélanie Laurent en novembre, suivi par « Québécoisie » de Mélanie Carrier et Olivier Higgins, ainsi que « Saint-Camille, les irréductibles », de Isaac Isitan et « Le goût d'un pays », de Francis Legault. En mars, exceptionnellement deux projections : « **La source des femmes** » de **Radu Mihailianu**, le **mercredi 8 mars**, journée internationale



des femmes, et « **Le Semeur** » de **Julie Perron**, le **vendredi 17 mars**, à l'occasion de la Fête des semences de Frelighsburg et la célébration de l'équinoxe de printemps.

La saison se terminera le **jeudi 20 avril** avec un **film de Nicolas Van Caloen et Juan-Pablo Lepore sur le « Mouvement sans terre au Brésil »** avec la participation de **Stéphanie Wang et Jean-Simon Voghel, résidents de Frelighsburg**, qui nous livreront leurs témoignages sur ce mouvement.

**La Fiducie foncière du mont Pinnacle** est un organisme de bienfaisance voué à la conservation de la nature. À date, elle protège 285 hectares de terres, grâce à des acquisitions ou des ententes de conservation à perpétuité avec des propriétaires privés.



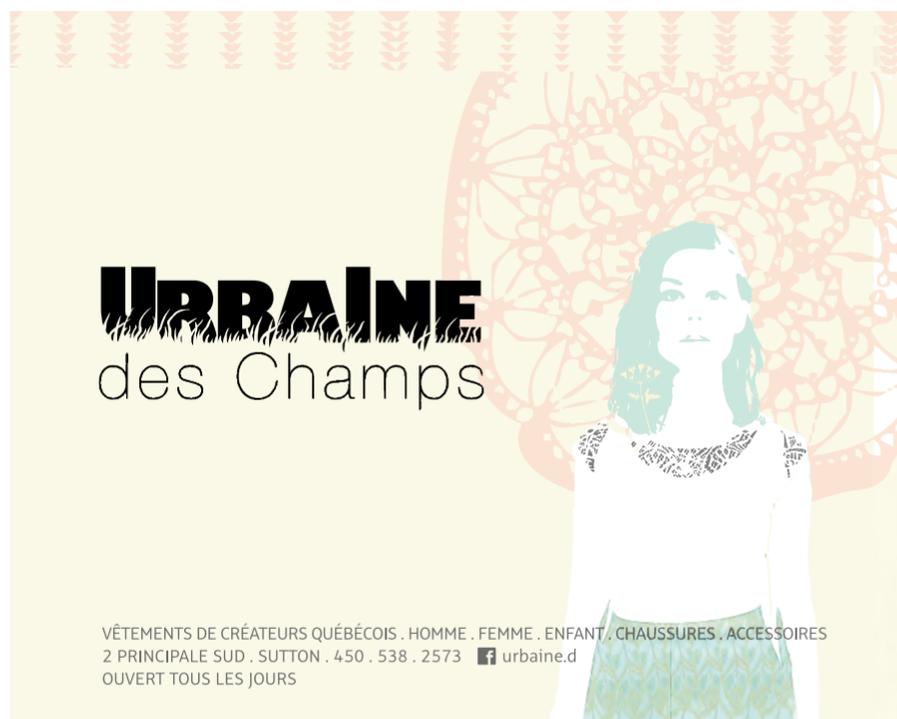
Elle a entrepris en 2015 l'audacieux projet « Biodiversité 2020 » qui vise à créer un corridor de biodiversité en milieu agricole (en partenariat avec le Dura Club de Bedford). Elle offre également des sorties guidées en nature et des activités éducatives à des groupes scolaires de la région, ainsi qu'au grand public.

**Vitalité Frelighsburg** est un groupe de Frelighsbourgeois (es) qui a pour mission de contribuer à la vitalité de leur municipalité et à son développement socio-économique par la réalisation de projets qui répondent aux besoins exprimés par la communauté.

**Le café culturel Beat & Betterave** est un oasis-bar-resto-musique au cœur du village où l'accueil d'Éloïse et Ludovic nous fait sentir comme chez soi. C'est aussi un centre de diffusion culturelle où des artistes de tous les horizons se produisent chaque semaine. Le menu est concocté avec les aliments du jardin et des fermes environnantes.

Vous pouvez être tenu au courant des activités organisées par la Fiducie foncière du mont Pinnacle via notre page facebook : [facebook.com/fiduciepinacle](https://www.facebook.com/fiduciepinacle). Pour plus d'infos et pour réserver : [montpinacle.ca/activites](http://montpinacle.ca/activites).

Nastaran Daniali, administratrice à la Fiducie foncière du mont Pinnacle et Danielle Dansereau, présidente



**URBAINE**  
des Champs

VÊTEMENTS DE CRÉATEURS QUÉBÉCOIS . HOMME . FEMME . ENFANT . CHAUSSURES . ACCESSOIRES  
2 PRINCIPALE SUD . SUTTON . 450 . 538 . 2573 [f urbaine.d](https://www.facebook.com/urbaine.d)  
OUVERT TOUS LES JOURS



*Le comptoir*  
**DU MARCHAND**  
**DE THÉ**

THÉS, ROOIBOS & TISANES EN VRAC . THÉIÈRES . ACCESSOIRES . DÉGUSTATION  
2 PRINCIPALE SUD . SUTTON . 450 . 538 . 2002 [f](https://www.facebook.com/)

# Nouvel An abénaquis et 5<sup>e</sup> Festival des semences à Frelighsburg



Depuis longtemps déjà, le peuple abénaquis du Québec célèbre l'arrivée de la nouvelle année à un moment différent de celui que nous connaissons tous au Canada. Pour les premières nations de ce territoire, en particulier les Abénaquis, il y a une période sacrée de l'année qui est marquée par la montée de la sève des érables.

Cette période de renouveau est déterminée non pas par la journée la plus courte de l'année, mais par le moment où le jour et la nuit sont en équilibre, c'est-à-dire à l'équinoxe du printemps. En cette journée, nous vous invitons à venir célébrer le réveil de la nature avec nous! Cette année, les cérémonies du Nouvel An seront menées par Nicole O'bomsawin, ainsi que plusieurs autres membres de la communauté abénaquise d'Odanak, Québec. Cette journée sera l'occasion d'apprendre, de découvrir, de comprendre et de vivre une journée entière de rituels entourant l'accueil du printemps.

Le samedi 18 mars 2017, dès 10 h, nous célébrerons donc le **Nouvel An abénaquis** en prenant part à des cérémonies et des chants au **camp Garagona à Frelighsburg**. Ce sera une belle occasion de partager un événement sacré et de rencontrer une culture vibrante et lumineuse qui a beaucoup à nous transmettre. Venez prendre place dans un environnement ouvert où les traditions sont partagées avec tous. En soirée, **dès 18 h**,

nous créerons un espace pour les échanges interculturels et découvrirons comment d'autres peuples célèbrent la nouvelle année au moment de l'équinoxe. Notre objectif est de favoriser le rapprochement des cultures en partageant ce que nous avons de plus humain. Cet événement, sous forme de souper *potluck*, se tiendra également au camp Garagona. Bienvenue aux cultures, à la cuisine du monde et aux enfants, bien sûr! Notez que l'alcool ne sera pas permis sur les lieux et qu'il y aura des lits à louer sur place.

Le dimanche 19 mars 2017, dès 10 h, la 5<sup>e</sup> édition du festival des semences de Frelighsburg sera de retour et nous sommes très heureux d'accueillir plusieurs semenciers du Québec. Le partage de leurs connaissances, de leurs expériences et de leurs histoires nous est très précieux, comme le partage de leurs semences, partie vitale de notre patrimoine. Cet événement est gratuit.

Au plaisir de vous voir les 18 et 19 mars au **Camp Garagona, 23 ch du Garagona, Frelighsburg**.

Pour plus d'informations sur les activités, visitez [www.festivaldessemences.com](http://www.festivaldessemences.com).

By Teprine Baldo from Council Fire Farms and Semences Biologiques Le Noyau ([lenoyau.com](http://lenoyau.com))

L'ÉQUIPE  
SYLVIE HOUDE

**RE/MAX** 

RE/MAX PROFESSIONNEL S.H.  
Agence immobilière

Expertise vous garantissant le meilleur accompagnement lors de la vente d'une propriété dans Brome-Missisquoi

- Évaluation gratuite sur demande
- Outils de mise en marché novateurs incluant la visite virtuelle 3D
- Plusieurs forfaits de commission
- Courtiers d'expérience, reconnus pour leur professionnalisme



**Pierre Seynett**  
Courtier immobilier  
450 284-1110



**Sylvie Houde**  
Courtier immobilier agréé, B.A.  
450 298-1111

Voir les propriétés sur le site Web [sylviehoude.com](http://sylviehoude.com)



**Restaurant Lyvano**  
Pâtes & Grillades

[www.restaurantlyvano.com](http://www.restaurantlyvano.com)

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

**Bouteilles de vin à 50% les jeudis, à partir de 17h30**





Réservation **450 298-1119**  
**4, rue Principale, Frelighsburg**  
Brunch le dimanche · Fermé les mardis et mercredis  
Fermé du 15 février au 9 mars

Retrouvez notre logo pour tous nos produits fait maison

Fait **Maison**

Préparés ici pour vous!

Spécialités fumoir artisanal (saumon fumé, etc.)



LE GOÛT DE FRELIGHSBURG

LES MARCHÉS **TRADITION**

RONA SAQ AGENCE

Y. Gosselin et fils ltée  
17 Principale, Frelighsburg 450 298-5202

## Balade nature dans un paysage vivant



Lorsqu'on regarde le fragment de chaîne appalachienne traversant notre région, on peut observer comment il arrive tout droit du Vermont avant de poursuivre sa route vers le nord-est, en direction

du mont Orford. Intégrant plusieurs centaines de propriétés protégées à perpétuité par les nombreuses organisations de conservation regroupées sous l'égide du Corridor appalachien, ce corridor vert supporte un réseau constitué d'une multitude de sentiers de randonnée pédestre aménagés au fil des ans des deux côtés de la frontière.

Dans ce contexte, il devient précieux d'avoir des organisations consacrant leur temps à rendre accessible cette merveilleuse nature. La randonnée fait partie de ces activités qui nous plongent au cœur des saisons, du calme et de la tranquillité active auxquelles peut s'attendre tout amoureux des montagnes.



tombées annuelles estimées à plus de trois millions de dollars, dont une bonne partie fait vivre les auberges et commerces de la municipalité.

Le PENS est toujours heureux d'accueillir les randonneurs, en visite pour une première exploration ou habitués fidèles retrouvant leurs sentiers parfaitement connus. En tant qu'organisme à but non lucratif, il compte sur une équipe de travail dévouée ainsi que sur l'engagement de nombreux bénévoles et partenaires qui collaborent pour faire vibrer sa mission, tant à la gestion interne ou à l'aménagement des sentiers, qu'à l'animation des jeunes et moins jeunes.

Les défis environnementaux et sociaux de notre époque doivent nous rappeler l'importance de travailler main dans la main pour continuer à assurer la préservation de notre patrimoine écologique commun, de même que pour s'assurer que la présence humaine s'accorde avec la fragilité, la beauté et la force de la nature. La présence du PENS à Sutton, c'est justement d'ouvrir une fenêtre pour venir aimer la nature en la marchant, mais également en la rêvant ensemble.

Nicolas Gauthier, Denise Ligneaut et Patricia Lefèvre, pour le Parc d'environnement naturel de Sutton

**Chenil Lac-Brome Kennel**  
PENSION BOARDING

**SOINS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE**  
PENSION POUR CHIENS ET CHATS

**450.243.5587**  
ChenilLacBrome.ca 28 ch. Barnes, West Brome

Le Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS) est l'une de ces organisations environnementales faisant partie du paysage des Cantons-de-l'Est. De concert avec ses partenaires de la Réserve naturelle des montagnes Vertes, dont le Corridor appalachien, Conservation de la nature Canada, les fiducies foncières du Mont-Écho et de la vallée Ruiter et les Sentiers de l'Estrie, il consacre sa mission à assurer la protection du massif des monts Sutton et à rendre accessible des sentiers pédestres de qualité, tout en y effectuant de l'éducation à l'environnement.

Doté d'un réseau de sentiers de 52 km, le PENS en assure l'accès par des ententes conclues avec les différents propriétaires de la montagne (incluant la Ville de Sutton, Mont SUTTON et Conservation de la Nature Canada), tout en assurant l'entretien des sentiers et l'ouverture de nouveaux lorsque les anciennes voies sont trop érodées pour pouvoir être restaurées.

Géré depuis 1979 par une poignée de bénévoles passionnés, le Parc d'environnement naturel de Sutton est de plus devenu au fil des ans une véritable locomotive de développement économique. Cet OBNL fonctionnant sur de solides assises en économie sociale réussit aujourd'hui à autofinancer la quasi-totalité de ses opérations courantes. Visité en 2016 par plus de 40 000 randonneurs, son réseau de sentiers pédestres quatre saisons génère des re-

EST. 1830  
**Woolrich**

**VENTE D'HIVER**  
Jusqu'à 50% de rabais sur vêtements sélectionnés!

**17 Lakeside**  
Knowlton, Lac-Brome  
450-243-0058  
woolrichknowlton.com

**ESPACE mosaik** MOBILIER EXCLUSIF

Ébénisterie sur mesure à Sutton  
Vente de bois "live edge"  
www.espacemosaik.com  
RBQ # 8242-8798-55

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

# Un nouveau site Web pour le Mont SUTTON!

Le Mont SUTTON fait peau neuve avec un site Web complètement revampé. Entièrement adaptative, cette nouvelle plateforme est plus conviviale pour le client, offre de nouvelles fonctionnalités, contient des sections plus détaillées et donne l'occasion à la communauté de skieurs de s'y retrouver entre passionnés.

Dès votre arrivée sur la page d'accueil, vous constaterez sa métamorphose : l'esprit #PurementSUTTON est au cœur de la nouvelle interface du site Web. Le visuel se veut simple pour que la navigation soit fluide. Les activités à la montagne, les promotions en vigueur et les dernières nouvelles sont aisément accessibles. De plus, il vous sera facile de consulter les conditions du jour à l'aide du petit flocon qui vous suivra partout où vous irez. L'expérience est personnalisée grâce aux boîtes de suggestions qui diffèrent d'une page à l'autre, pour vous proposer des produits adaptés à vos besoins.

Le nouveau site Web du Mont SUTTON offre, en plus d'un design repensé, de nouvelles fonctionnalités pour faciliter la planification de votre séjour en ski. Un outil de recherche amélioré des hébergements a été intégré, permettant de prévoir directement son itinéraire. De plus, un calendrier dynamique laisse voir l'ensemble des activités à la montagne, ainsi que celles dans la région, et ce, pour planifier vos vacances

les plus parfaites! Vous naviguez à l'aide de votre mobile? Pas de problème, puisque le site est entièrement réactif!

MontSUTTON.com se veut d'abord un outil de choix pour organiser votre journée à la montagne et les



divers départements ont maintenant une section toute dédiée pour répondre à vos interrogations. En effet, les différentes pages du site regorgent d'informations. Par exemple, la page Boutique Expérience SUTTON est plus détaillée que jamais : son contenu dynamique permet de ne manquer aucune promotion ou vente et aucun concours. La section-École, elle, offre toute l'information sur les cours, les différents forfaits et

contient même une Zone Info-Parent. De l'inscription jusqu'au déroulement du cours, vous retrouverez sur cette page tous les renseignements utiles pour votre expérience à l'école de glisse.

Par-dessus tout, le nouveau site du Mont SUTTON met à l'avant-plan sa communauté de skieurs et leur offre un lieu de prédilection pour partager leurs moments #PurementSUTTON. Une section blogue propose divers articles sur lesquels ils pourront interagir. Et, pour ceux qui souhaiteraient découvrir ce sport, l'outil de planification du séjour offre encore plus de conseils pour les débutants, mais aussi pour les couples, la famille et les groupes. En complément, le module des petites annonces a été amélioré et offre une plus belle visibilité aux particuliers de la région. Vous remarquerez que sur la page d'accueil se trouve un fil Instagram pour mettre de l'avant toutes les photos des fans du Mont SUTTON qui utilisent le #PurementSUTTON.

Cette plateforme est un excellent outil pour planifier vos journées à la montagne : conditions du moment, cours à l'École de glisse, activités et hébergement! Bref, un site Web pour ne rien manquer sur la montagne, été comme hiver! Bonne fin de saison de ski à toutes et à tous!

Ariane Gauthier

plein  
air  
sutton

## Actif peu importe la température

Après un vrai début d'hiver traditionnel québécois avec un ciel plein de flocons de Noël qui laissent une couverture blanche, cette féerie n'a malheureusement pu se poursuivre tout au long de l'hiver.

Il arrive que les conditions soient moins favorables pour le ski de fond, alors que le fatbike est à son meilleur, ou l'inverse. Quant à la randonnée, on passe tout bonnement des raquettes aux crampons. Nos différents réseaux d'activités se complètent et les pleinairistes repartent toujours gagnants!

L'horaire régulier (jeudi au lundi inclusivement) sera 7/7 durant le congé scolaire. Visitez le site web pour les nouvelles au jour le jour.

D'importants nouveaux projets seront annoncés sous peu, principalement la croissance du réseau de fatbike et l'ajout d'un réseau de vélo de montagne. Les détails seront dans la prochaine édition du journal Le Tour!

D'ici là, prenez l'habitude de consulter notre site web, toutes les informations s'y trouvent : carte des sentiers, horaire, activités et tarifs.

Au plaisir de vous croiser sur nos sentiers!

L'équipe de PLEIN AIR SUTTON  
<http://pleinairsutton.blogspot.ca/>

PRIX GOLF ROCHERS BLEUS SAISON 2017			
<b>MEMBERSHIP</b>			
7 JOURS			1,286.25 \$
5 JOURS + Fériés + dimanche après 14 h			1,107.75 \$
5 JOURS			997.50 \$
COUPLE 7 JOURS			2,415.00 \$
COUPLE 5 JOURS + Fériés + Dimanche après 14 h			2,157.75 \$
COUPLE 5 JOURS			1,942.50 \$
<b>RELÈVE</b>			
19-25 ANS			500.00 \$
26-32 ANS			625.00 \$
JUNIOR			250.00 \$
<b>MINI-MEMBERSHIP</b>			
7 JOURS après 14 h			419\$ plus taxe
7 JOURS avant 8 h et après 14 h			549\$ plus taxe
<b>VOITURETTE MEMBRE</b>			
DEMI-VOITURETTE ILLIMITÉ : 550\$	DEMI-VOITURETTE		
10 CARTS : 100\$	DEMI-VOITURETTE		
<b>VISITEUR</b>			
	SEMAINE	AVEC CART	PRIX DES CARTS VISITEUR
AVANT 14 h	29.00 \$	39.00 \$	18 TROUS : 15\$
APRÈS 14 h	21.00 \$	29.00 \$	9 TROUS : 9\$
APRÈS 16 h	18.00 \$	25.00 \$	
	WEEK-END ET FÉRIÉS	AVEC CART	
AVANT 14 h	39.00 \$	49.00 \$	
APRÈS 14 h	29.00 \$	39.00 \$	
APRÈS 16 h	19.00 \$	29.00 \$	
9 trous	19.00 \$		
TAXES EN SUS SUR TOUS LES PRIX ... SUJET A CHANGEMENT SANS PRÉAVIS!			
Golf et Auberge les Rochers bleus : 450.538.2234 / 1.800.361.2468 • 550, route 139 Nord, Sutton <a href="http://www.lesrochersbleus.ca">www.lesrochersbleus.ca</a>			

**FORFAITS TOUT INCLUS**

**À PARTIR DE 45\$\* +t.**

**LEÇON+BILLET+LOCATION**

**ÉCOLE DE GLISSE SUTTON**  
1 866 538-2545, option 2  
[montsutton.com/ecole](http://montsutton.com/ecole)

\* Prix par personne, minimum de 2 participants.

# L'équipe de la Coop Gym Santé Sutton

La Coop Gym Santé Sutton réunit des entraîneurs diversifiés et qualifiés. Au-delà de leur spécialisation respective, chacun partage un cheminement fait de quête personnelle, de recherche et d'engagement envers un mieux-être et une volonté d'apporter à la communauté le meilleur d'eux-mêmes. Voici leurs portraits.

## Zumba avec Anne-Lise Preusser

Après un épuisement total au sein d'un emploi qui ne lui convenait pas, Anne-Lise entreprend de retrouver une santé à travers ce qui lui fait du bien.

Elle devient alors consultante en Feng Shui, pratique les soins énergétiques et apprend à travailler avec l'antenne de Lecher. De manière complémentaire, elle s'intéresse aux produits nutritionnels et à la Zumba, aboutissant à une vision globale et holistique de la santé.

La Zumba est un entraînement complet qui allie cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, regain d'énergie et bien-être. Des mouvements de haute et basse intensité permettent de rester en forme et de garder la ligne sur une musique entraînante qui ne laisse personne indifférent! Aujourd'hui, elle affirme : « Je cherche surtout à insuffler de l'énergie aux gens motivés à retrouver une santé optimale. »

Anne-Lise propose ses services tant en *fitness* qu'en *coaching* personnalisé dans la région de Dunham, Sutton et Frelighsburg. Pour en savoir plus : [www.astrafitness.com](http://www.astrafitness.com)



Entraîneurs Julie, Christian, Félix, Alexandra, Anne-Lise, Erik

## TRX et entraînement avec Alexandra Kelly

Jadis journaliste, Alexandra est aujourd'hui prof de TRX (courroies de suspension), entraîneuse sportive et physique avec, comme toile de fond, une pratique en techniques Bowen et ostéopathiques. « C'est à travers la lunette thérapeutique que je me suis rendue compte que la plupart des douleurs récurrentes et des blessures étaient dues à un manque de mobilité ou de stabilité (lire force). »

Cas par cas, elle privilégie les programmes correctifs qui respectent la réalité individuelle, tant dans les exercices envisagés que dans les contraintes du quotidien. « Le programme le plus parfait sur papier ne sert à rien si on ne réussit pas à l'intégrer à son quotidien. »

Pour certains, le travail solitaire demeure pénible et le découragement vient vite. Alex propose donc, en remède aux blues de la salle de gym, des cours de TRX dans lesquels il faut travailler avec son propre poids en fonction de sa capacité individuelle. « Quel que soit le chemin emprunté, il s'agit de bien évaluer le point de départ d'autrui dans le but d'éviter les blessures et d'assurer des gains progressifs. » Elle conclut : « En thérapeutique, j'accueille et j'accompagne. En entraînement, je rencontre et je motive. »

## Entraînement sportif avec Christian Dulac

Christian se passionne pour l'être humain. « Il y a toujours eu chez moi un fond d'intuition et une fascination pour faire ressortir le plein potentiel d'une personne. » À la suite de la perte d'un être cher, Christian axera davantage sa recherche sur la santé et la guérison, en passant par l'activité physique, l'alimentation et l'ostéopathie.

Christian est aujourd'hui diplômé de l'Institut d'enseignement de l'ostéopathie du Québec et kinésologue diplômé (volet encadrement sportif) de l'Université de Sherbrooke. Il se spécialise en hockey, athlétisme et sports de vitesse/puissance de tous les niveaux. Il fait également un travail global avec des gens de tous les milieux.

## Spinning avec Julie Zeitlinger

Julie définit son sport comme une activité organisée qui mise sur l'endurance, la force, le travail en intervalles, la haute intensité et la récupération. Le tout sur un vélo stationnaire spécialisé, muni d'une roue libre lestée.

« Le *spinning*, c'est ma passion ; ça fait 18 ans que je suis instructeur ! » Comme plusieurs, Julie n'a jamais eu de plaisir à s'entraîner seule et elle n'avait pas la coordination nécessaire pour suivre des cours de groupe. Le *spinning* permet, entre autres, la possibilité de contrôler avec précision l'intensité de son effort en fonction de sa capacité. Les séances se déroulent sous forme d'intervalles de sprint, de course, de montées et de sauts. « À chaque cours, nous partageons la musique et l'énergie de la salle et ça nous revitalise pour la journée. »

## Arts martiaux avec Erik Gosselin

Erik Gosselin étudie les arts martiaux depuis l'âge de 18 ans. Après plusieurs années en Kenpo, Erik part pour la Chine où il rencontre le grand maître Shi De Cheng avec qui il passera beaucoup de temps. Après plusieurs années, Erik lance à Sutton le Centre Shaolin Wuji afin de promouvoir l'héritage authentique qui lui a été transmis, ainsi que la Fondation Shaolin pour aider les enfants en difficultés.

Erik continue d'approfondir ses enseignements en Asie et son école reçoit régulièrement la visite du grand maître Shi De Cheng. Shifu Erik Gosselin enseigne avec passion et authenticité. Dans ses classes, on pratique la méditation, le Qi gong, le Taiji et le Gong Fu Shaolin. Il vient d'ouvrir un nouveau Centre Shaolin Wuji à Bromont.

## Entraînement adapté avec Félix Desjardins-Potvin

Félix est, sans conteste, l'âme de la Coop. Il rayonne par sa bienveillance, son accueil et sa volonté d'inciter tout un chacun à entreprendre une démarche de mieux-être.

Comme plusieurs, Félix s'est adonné à une multitude de sports durant son parcours scolaire : ninjutsu, karaté, basketball et football. Puis, un jour, il a rencontré Erik Gosselin et a découvert le Qi Gong. « J'ai senti une connexion avec moi-même à travers cette pratique. » C'est avec Erik qu'il commence les arts martiaux chinois en 2009. Aujourd'hui, Félix compte plus de 4000 heures de pratique à son actif. Ceinture brune 6<sup>e</sup> dan en Gong Fu Shaolin, il a remporté 5 premières places à 3 concours internationaux. Étant le plus ancien élève d'Erik, Félix porte le titre de Shixiong, qui signifie grand frère. Il enseigne le Taiji et le Qi Gong.

Équipe Coop Gym Santé Sutton



**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.

Rencontres individuelles ou de groupe & artiste en résidence  
*Private sessions, group workshops & artist residencies*

450 538-6060 / [vickitansey@gmail.com](mailto:vickitansey@gmail.com)

50, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON

**UNE ADRESSE, DEUX CENTRES D'ENTRAÎNEMENT**

Parce que votre corps cherche à vivre et explorer la vie!  
*Because your body tries to live and explore life!*

ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL  
TRADITIONAL TEACHING

Maintenant aussi au  
1357, rue Shefford  
à BROMONT.





450 538-0313  
[www.coopgymsantesutton.blogspot.ca](http://www.coopgymsantesutton.blogspot.ca)

579 488-4007  
[www.shaolinwuji.com](http://www.shaolinwuji.com)

# Une année sous le signe de l'innovation pour le Club Vélo Sutton



Crédit photo : Jacques Frenette

Pour sa troisième année d'activités, le Club Vélo Sutton mise sur **plusieurs nouveautés** :

### Le groupe 4

Ce groupe est dynamisé en 2017 afin de répondre aux besoins des membres actuels et futurs. Il est idéal pour les personnes qui veulent faire du vélo sans avoir la contrainte ou le désir de performer, que ce soit **avec un vélo traditionnel ou électrique**. Avec une distance à couvrir qui se situe entre 30 et 40 kilomètres et des pentes raisonnables, les cyclistes ont le loisir de récupérer et d'admirer les magnifiques paysages de notre belle région. Le groupe convient à ceux et celles qui commencent ou qui recommencent à faire du vélo et qui doutent de leur capacité de suivre l'un des autres groupes. Si vous pensez ne pas être mesure de faire de longues distances, le groupe 4 est parfait pour vous convaincre que le vélo peut être plaisant à tout âge quelle que soit votre condition physique. L'entraide et la camaraderie du club favorisent le dépassement de soi et la construction de liens d'amitié durables, cimentés lors des dîners qui concluent les sorties du samedi.

### Le vélo électrique

2017 marque le début de la promotion du vélo électrique au sein du Club Vélo Sutton. **Deragon E de Cowansville** est un nouveau partenaire au sein du Club; il est le spécialiste de la mobilité électrique durable; vélos à assistance électrique, à la fois silencieux, non polluant et sans odeur sans avoir à sacrifier la performance.

### 3 grands événements

Le Club organise 3 grandes sorties durant l'été 2017 afin de découvrir la région des Cantons-de-l'Est. La Fête des vendanges à Magog (<http://fetesvendanges.com/>) et les Escapades Memphremagog (<http://escapadesmemphremagog.com/>) pourraient notamment figurer au programme.

### Un partenariat avec le Club Estricycle de Cowansville

L'entente conclue récemment avec ce partenaire privilégié permet d'ajouter un nouveau volet composé de nombreuses sorties en semaine. Les 130 membres de nos clubs respectifs bénéficient ainsi des efforts combinés de deux groupes dynamiques au service de leurs membres.

À l'aube d'une splendide saison de vélo, vous avez donc plusieurs bonnes raisons de devenir membre du Club Vélo Sutton en allant sans tarder sur la page Facebook Club Vélo Sutton.

Enfin, mettez à votre agenda une date importante à retenir : le **lancement de la saison 2017** aura lieu le **samedi 20 mai prochain, à 9 h, à l'Auberge Sutton Brouërie**. Le populaire animateur télé à TVA et TVA Sports Yvan Martineau, à la barre de l'émission Culture Vélo, se joindra à nous pour cette première rencontre de l'année qu'il mènera, comme d'habitude, de main de maître.

Au plaisir de vous y voir pour entamer ensemble une saison qui s'annonce mémorable pour tous.

Danny Boulanger, président du Club Vélo Sutton



alpagas *Sutton* alpacas



Samedi et dimanche de 13h à 16h

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

**VeloBrome inc** 



Au soin de votre vélo depuis 1995  
Caring for your bicycle since 1995

Quelques vélos 2016 en liquidation

Venez voir les **modèles 2017**

Venez essayer l'**eVox City** bicyclette électrique. Démo sur place.

Come & try the **eVox City** electric bicycle. Demo in-store.

Pour plus de détails visitez notre site Web!



Ouvert

Voir le site Web pour les heures d'ouverture du printemps

1107, chemin Knowlton, West Brome  
(450) 266-5822 www.velobrome.com

SANTÉ  
RENCONTRES  
GASTRONOMIE

SAISON  
2017

LANCEMENT OFFICIEL DU CLUB  
VÉLO SUTTON LE 20 MAI 2017

4 NIVEAUX • VÉLOS ÉLECTRIQUES ADMIS

Inscription en ligne au

[WWW.CLUBVELOSTTON.COM](http://WWW.CLUBVELOSTTON.COM)



NOUVEAU PARTENARIAT AVEC LE CLUB DE VÉLO ESTRICYCLE DE COWANSVILLE

## Quelques activités à expérimenter avant la fin de l'hiver



On dit souvent que la meilleure façon de passer à travers l'hiver est de sortir de chez soi et de profiter de l'extérieur. Rempli de bonnes intentions, je commence donc toujours mes hivers avec une longue liste d'activités. Dans le but de vous inspirer, je me propose donc de partager avec vous quelques items sur ma bucket list qu'il me reste à accomplir cet hiver.

### Journée de fatbike à Plein air Sutton

Depuis deux ou trois ans, Plein Air Sutton propose la location de fatbike. Ces vélos aux pneus surdimensionnés permettent de rouler sur la neige avec une sensation de flottement. C'est un nouveau sport en vogue que j'ai pu essayer dans les sentiers du mont Oak à Bromont. Par contre, je n'ai toujours pas eu la chance de l'essayer au sommet du mont Sutton.

### Randonnée au clair de lune

Voilà maintenant plus de 4 ans que je vis dans la région et tout autant de temps que je me promets de participer à l'une de ces fameuses randonnées au clair de lune organisées par le **Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS) et Plein Air Sutton**. L'idée d'une marche de nuit dans la forêt enneigée me plaît particulièrement. L'activité se termine même avec la dégustation d'un chocolat chaud près du feu de camp. Surveillez le calendrier du PENS pour connaître les prochaines dates de randonnée.

### Patiner sur le lac Brome

Depuis quelques hivers, j'ai tendance à troquer mes patins pour des skis. Bref, je patine moins que je le voudrais. Par contre, cet hiver, je me dois d'aller à Lac-Brome pour profiter de l'anneau de glace de la plage Douglass. Il y a même une cabine chauffée pour se changer. L'activité se combine très bien avec un souper au restaurant indien **Chez toi chez moi**, situé sur la Route 215 à Lac-Brome, pour un réconfortant poulet au beurre.

### Tire de feu

Saviez-vous que le cidre de feu est fait de la même façon que le sirop d'érable? En effet, afin de concentrer les sucres du moût de pomme, on le fait bouillir dans une bouillie semblable à celles utilisées pour

l'eau d'érable. Eh bien, on peut également en faire de la tire et il est possible de la déguster à la cuillère l'hiver chez **UNION LIBRE Cidre & Vin** à Dunham.

### Soirée fondue

Chinoise ou au fromage, la fondue est un classique par excellence pour se détendre entre amis après une longue journée de ski. Sur son menu d'hiver, la **brasserie Edgar Hyperlodge** à Bromont propose justement de la fondue chinoise dans une ambiance toujours festive.

### Spectacle au Beat et Betterave

Encore cette année, la programmation hivernale du Beat et Betterave à Frelighsburg est à tomber par terre. Tous les weekends, la petite salle nous présente des artistes de grande qualité dans une ambiance conviviale. Malheureusement, je n'ai pas encore eu la chance d'assister à un spectacle, mais je me promets de le faire ce printemps.

En espérant que cette liste vous inspire à profiter des activités hivernales que notre région a à offrir et au plaisir de vous croiser dans l'une de ces activités!

Rémi Jacques  
Conseiller en développement touristique  
CLD de Brome-Missisquoi

## Brasserie Dunham se distingue au RateBeer Best!

À la fin janvier se déroulait le gala RateBeer Best à Santa Rosa, en Californie, événement qui reconnaît les brasseries s'étant démarquées au cours de la dernière année sur la scène internationale. Le site [www.ratebeer.com](http://www.ratebeer.com) recueille et compile les impressions des usagers sur les bières dégustées et les endroits visités.

Lors du gala, la Brasserie Dunham a été reconnue comme faisant partie des **100 meilleures brasseries au monde parmi 26000 candidates**, et ce, pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, aux côtés de ses homologues québécoises Dieu du Ciel! et Auval. La Brasserie Dunham s'est également vue décerner la mention de **meilleure brasserie au Québec, et de meilleure brasserie au Canada pour l'année 2016!** Les bières **Rye ESB** et **Ping Pong Wizard** ont également remportées des médailles.

Alors que la scène brassicole québécoise est en pleine effervescence, cela fait chaud au cœur de recevoir de tels éloges! Le Québec rayonne de plus en plus à l'étranger grâce à l'audace,



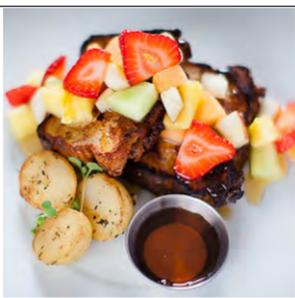
au talent et à la vision de nos microbrasseurs. Nous travaillons fort au quotidien pour créer des bières originales et complexes que les gens ont envie de déguster, mais surtout de boire. La bière de microbrasserie est un produit noble et rassembleur et nous nous trouvons très chanceux de pouvoir vivre notre passion au quotidien avec tous ceux qui embarquent dans notre folie.

Au plaisir de vous croiser à Dunham!

P-S. Nous ferons un **petit relâchement de bières hivernales (Winter beer release)** à la brasserie le **25 février, dès 11h**. Passez nous boire!

Santé!  
Simon Gaudreault

De gauche à droite: Sebastien Gagnon, fondateur et PDG  
Mathieu Paquette, brasseur, Eloi Deit, *Head Brewer*  
Absent sur la photo: Simon Gaudreault, directeur de la soif!



**PÂTISSERIES**

**SUR PLACE  
OU EMPORTER**

**MERCREDI À DIMANCHE  
7H À 19H**

**DÉJEUNER - BRUNCH**

**MERCREDI AU DIMANCHE  
7H À 13H**

**Le Pleasant  
Hôtel & Café**

1 Pleasant, Sutton  
450 538-6188  
[www.lepleasant.com](http://www.lepleasant.com)  
[info@lepleasant.com](mailto:info@lepleasant.com)

**COCKTAILS - ANTIPASTI**

**MERCREDI AU DIMANCHE  
13H À 19H**



## Un peu de chaleur en attendant l'été

Au plein centre de Sutton, il y a une petite salle de spectacles toute prête à vous accueillir et à vous réchauffer le cœur de toutes les gammes d'émotions...

Son spectacle, tiré de son dernier opus *This Island*, vous séduira assurément. Il reste quelques billets!

### En vrac

À venir : l'annuel spectacle pour souligner la fête des femmes avec **les Tisserandes**, le **11 mars**. Elles viendront chanter, s'exprimer et exulter sur nos planches ! Le **18 mars**, cassez vos cochons ; nous sommes à organiser **un grand encan** au profit de votre salle de spectacles préférée! Des gros, des petits lots ; rien n'est trop beau!

Du **théâtre de Michel Tremblay** avec Lise Cameron qui viendra nous présenter *Le paradis à la fin de vos jours* les **8 et 9 avril**. Puis, du bluegrass, de la poésie, des récits historiques, une soirée de chansons coquines, une semaine entière autour de la journée de la Terre, du cinéma régulièrement. Aussi, les **13 et 14 mai**, le **Théâtre au jour le jour**, nous présentera un remarquable et unique collage théâtral.

Bref, un conseil, pour ne rien manquer : **devenez membre!** C'est gratuit et vous recevrez automatiquement l'infolettre vous tenant chaque semaine au courant des activités et des événements.

**Votre lieu d'activités culturelles a besoin de votre présence, de votre imagination, de votre énergie... de vous!** Il y a plusieurs façons de vous impliquer, peu importe votre âge ou votre culture : vous avez un projet de musique, de jeux, de rencontres, de jour comme de soir ? Amenez vos idées ! Sutton bouillonne de talents!

Pour plus de détails, visitez [salleagpeltier.com](http://salleagpeltier.com) ou [facebook.com/salleagpeltier](https://facebook.com/salleagpeltier) sutton ou appelez au 450 538-0486.

Mathilde Hébert

### Des mots, des gestes et des couleurs

Dès **Mardi 21 février**, on vous invite à un **voyage au Bhoutan**, ce petit royaume niché au cœur de l'Himalaya. Avec, entre autres, ses décorations si déconcertantes de phallus peints sur les maisons... dépaysement assuré! Claire Léger, grande voyageuse et photographe hors pair, viendra nous faire le récit de ce périple au pays du bonheur national brut, où tout n'est pas toujours rose.



Le **vendredi 24 février, les Saturnies**, conteurs de vies, feront une soirée sous le thème de **La porte ouverte...** sur le monde, de nouvelles expériences ou des lieux inconnus? Vos voisins, amis ou concitoyens viendront vous étonner, vous faire rire, bref, vous toucher.

À la semaine de relâche, **du 27 février au 3 mars**, des surprises sous forme de **films de l'ONF** seront à l'affiche. Consultez le site Web ou inscrivez-vous à l'infolettre!

De la grande visite! Entre Montréal et Berlin, **Alejandra Ribera** et sa chaude musique pop aux sonorités intemporelles et classiques seront de passage à la salle le **4 mars**.

## Soulwood ou vendre son âme au bois

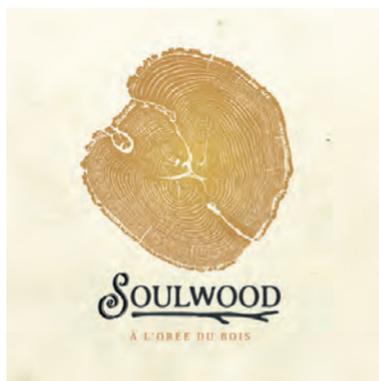
« Maman, mets encore la chanson Boumbaziboum (sic)! » Depuis un mois qu'on a le CD de Soulwood dans la voiture, qu'on l'écoute pendant nos allers-retours Dunham-Sutton et du haut de ses presque trois ans, l'oreille neuve mais déjà sûre de ma fille Margot n'a pas manqué de s'accrocher à la piste numéro cinq, la plus poignante, qu'elle demande encore et encore.

Écouter Soulwood, c'est comme grimper dans l'arbre généalogique de l'humanité; on met un pied sur une branche acadienne, l'autre sur une branche américaine, puis on s'agrippe à une branche québécoise et on se hisse jusqu'à l'embranchement celtique avant de se poser les fesses sur un didgeridoo oublié là, près du rossignol chantant.

« Maman, comment ils s'appellent les monsieurs? » Je lui ai déjà dit mille fois : Daniel, Alex et Willy. À eux trois, ils jouent plus de 14 instruments! « Mais maman, ils habitent où les monsieurs? »

« Ah, ça Margot, les gars de Soulwood sont bel et bien de chez nous, des Cantons-de-l'Est! Ce n'est pas par hasard que leur musique va si bien avec le paysage! Ma belle Margot, j'ai le goût de te raconter une histoire, mais je ne sais pas si tu vas me croire... »

*Par une belle journée d'hiver, les gars se promenaient dans une vieille forêt du nord des Appalaches, quand soudain, Daniel s'arrêta net au pied d'un arbre et se mit à pleurer. L'arbre était immense, plusieurs fois centenaire. Il s'était nourri de cette terre pendant que des générations humaines déambulaient sur ses racines proéminentes. Il avait bu l'eau du bassin versant pendant des siècles et connaissait le goût des saisons*



*par cœur. Il avait été témoin silencieux de bien des amourettes et hauts faits du temps passé. Mais le temps était venu pour lui de mourir et toute sa fibre s'y opposait désespérément.*

*Heureusement que Daniel, qui sait entendre le cœur des arbres, passait par là. Un pacte fut scellé. L'arbre aurait la vie éternelle à condition de donner son âme à travers sa chair. En moins de quatre coups de hache de Willy, l'arbre tomba. Les gars en tirèrent moult violons, flûtes, nickelharpa, tambours et autres instruments bizarres sculptés d'une main experte.*

*Et c'est là Margot que l'image de la pochette de l'album "À l'oree du bois" nous révèle le secret de la magie du son de Soulwood. Le bois porte l'empreinte de son environnement. En jouant de son instrument, l'âme du musicien en pénètre la fibre et fait vibrer*

*l'âme du bois qui a TANT de choses à raconter. Puis par une étrange osmose, l'homme et le bois ne font plus qu'un; c'est la communion. »*

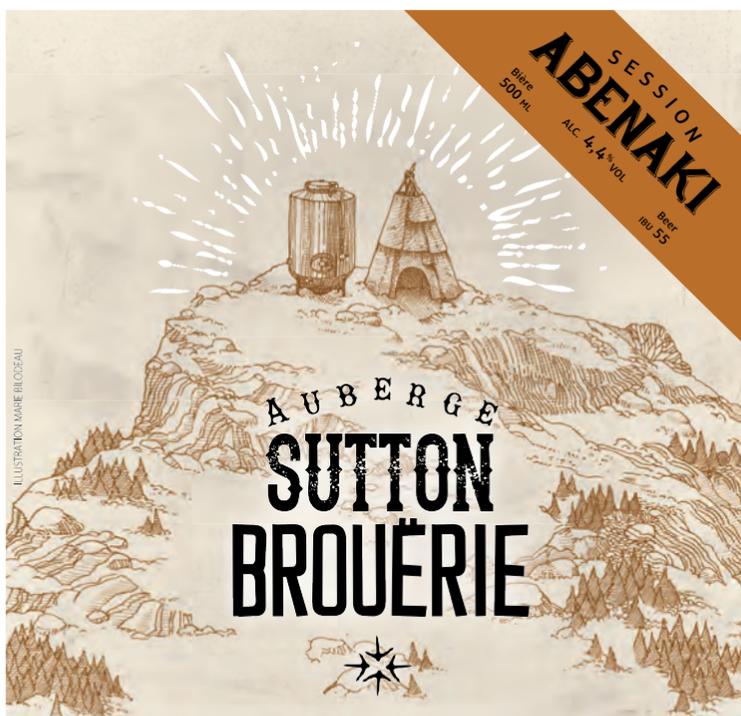
« Maman, mets encore la chanson Boumbaziboum (sic)! »

« Mais on vient de l'écouter! Moi, je voudrais entendre le morceau sur cette jeune et chaste bergère qui soigne son troupeau sur la fougère. Tu permets? »

Pour acheter l'album, passez au **Brome Lake Books** à Knowlton, au **Naturel** ou au **Farfelu** à Sutton, ou allez en ligne : <https://soulwood.bandcamp.com/>

Pour assouvir votre curiosité : <http://www.lafabriqueculturelle.tv/capsules/7904/a-l-oree-du-bois-avec-soulwood>

Marie-France Herbuté



### DES NOUVEAUTÉS AU GRÉ DES SAISONS

2 POUR 1 JEUDI 5À7

SPÉCIAUX DU MIDI

NOUVEAUX FORFAITS AUBERGE/RESTAURANT

MENU SAISONNIER

CUISINE OUVERTE JUSQU'À 22H  
LES VENDREDIS ET SAMEDIS

BIÈRES UNIQUES BRASSÉES SUR PLACE,  
EN VENTE ICI ET AILLEURS.



[www.aubergesuttonbrouerie.com](http://www.aubergesuttonbrouerie.com)

27A rue Principale sud, Sutton, Qc. J0E 2K0

Ouvert du mercredi au dimanche de 11h à 23h

450.538.0005

**BOIRE · MANGER · DORMIR**  
L'Auberge Sutton Brouerie offre une expérience épique dans une ambiance chaleureuse et conviviale, au cœur du pittoresque village de Sutton, au Québec.



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](http://www.lbaavocats.com)



École  
d'art de  
Sutton

Sutton  
School  
of Art

« L'art est un geste d'expression libre, qui forme des êtres sensibles, rigoureux, autonomes, créatifs et ouverts à la différence ». Ce n'est pas moi qui le dis, c'est Anne-Marie Lavigne et Jean-Sébastien Bernard. Unis dans leurs projets professionnels comme dans la vie, ils s'apprentent à ouvrir l'École d'art de Sutton à l'été 2017, dans des locaux aménagés au sein de leur domicile. L'école offrira des cours de dessin, peinture, sculpture et photographie, autant aux enfants qu'aux adultes.

Mais je vais trop vite... Revenons 12 ans en arrière. Anne-Marie termine sa maîtrise en histoire de l'art et se nourrit de ses recherches sur l'art sacré. Jean-Sébastien revient de la Californie, où il a réalisé son rêve de développer ses talents de photographe auprès de maîtres admirés. Les deux se rencontrent dans le cadre d'une exposition photographique, se mettent à parler... et se reconnaissent. Même jeunesse à la campagne, où leur imaginaire commence à exploser. Même parcours où la passion autant pour les arts que pour la réflexion guide leurs choix. Mêmes valeurs. Quelques années plus tard, ça donne une charmante Charlotte et un adorable Henri.

Mais décidément, je vais encore trop vite! Retour en 2005! Anne-Marie et Jean-Sébastien viennent de se rencontrer. Un processus chimique a pris naissance entre eux, processus qui les porte à partager autant leurs rêves que leur capacité à les actualiser. Ils réalisent leurs premiers projets communs; il y est notamment beaucoup question de photographie d'architecture.

Le travail les amène à s'installer à Boston où ils vivent leur vie de jeunes artistes, penseurs, créateurs. Ils plongent avec ferveur dans tout ce que la vie offre de bon et de beau. Musées, livres d'art, projets d'exposition, créations... Des coffrets pour photos naissent, conçus comme des écrans d'art sacré.

Quand la petite Charlotte vient cogner à la porte, ils se demandent où aller nidifier : la campagne québécoise devient rapidement leur premier choix, et plus spécifiquement Sutton. Ils sont emballés par la nature environnante, par la présence des arts, par l'accès facile au plein air et au sport, et par l'exceptionnelle entraide qui règne dans la communauté.

Parlant d'entraide... À l'automne 2016, Anne-Marie passe de nombreuses heures auprès des enfants de l'école de Sutton pour les accompagner dans la création d'un des tableaux du décor de Casse-Noisette, conçu avec la collaboration de Suzanne Vié. La gymnastique organisationnelle requise, impliquant le précieux soutien de la direction et des professeurs, relève elle-même d'un grand ballet : presque 80 élèves sont impliqués. L'objectif d'Anne-Marie, au-delà de la réussite esthétique : que les enfants vivent à fond le processus de création et qu'ils terminent le projet avec le sentiment d'une belle expérience. Parions qu'elle a atteint son but et que les jeunes artistes se rappelleront longtemps de l'aventure... Charlotte s'en souviendra particulièrement : du haut de ses 7 ans, en plus de participer au projet créatif, elle a recueilli plus de 170 dollars de financement en vendant de la limonade avec ses copines! Son tout petit frère a fait partie du voyage lui aussi, en assistant aux ateliers de production du décor, accroché au sein de sa maman.

C'est d'ailleurs ce qui frappe, quand on rencontre Anne-Marie et Jean-Sébastien : la fusion entre leur vie personnelle, familiale, leurs rêves et leurs projets professionnels. Le tout guidé par leurs valeurs. Ils semblent détenir le secret de l'alchimie qui allie le cœur, la tête, les mains et sans doute l'âme... et ils appliquent avec sérieux les règles de cette connaissance précieuse.

À propos de sérieux : l'apprentissage en bonne et due forme des techniques artistiques est clairement un des buts de l'École d'art de Sutton. Car la technique est la base qui permet à l'individu de s'exprimer, d'être libre, et ainsi de contribuer à notre société en y apportant ses propres couleurs.

Voilà, c'est ce que je voulais vous dire. Mon empressement était peut-être dû au plaisir de vous annoncer que notre merveilleuse communauté avait attiré deux belles personnes de plus; des êtres sensibles, rigoureux, autonomes, créatifs et ouverts à la différence... qui vont contribuer à en former d'autres.

L'École d'art de Sutton débutera ses activités par un camp de jour bilingue qui aura lieu au 20 rue Western, les deux premières semaines de juillet. Anne-Marie et Jean-Sébastien prévoient organiser une activité de sociofinancement afin que les coûts d'inscription au camp soient abordables pour tous. Informations et inscriptions sur Facebook à École d'art de Sutton ou au 514-690-2972, dès ce printemps.

Anne Lecours

## Discovering Japan

This past fall I had the great privilege to travel to Kyoto, Japan, to complete my teacher training in Tao Shiatsu Therapy, a healing modality based on ancient Buddhist practices from as far back as the 10th century AD.

I had never been to Japan before. During my travels to south and Southeast Asia in my twenties, I never once had the urge to visit Japan; it seemed too controlled, too inflexible, too cold and too expensive. I am glad I waited. Back then I don't think I could have truly appreciated all the wondrous spiritual beauty Japan has to offer.

The glorious tradition of Buddhism in Japan traces its roots back to India in the 2nd century AD. Since that time, the teachings have been meticulously and diligently passed down from master to student, many of whom often risked life and limb, to spread the teachings across East Asia. You can feel their presence pulsating everywhere in this isolated mountain-island kingdom.



Cooking at the Amida temple

The Japanese honour the *shichi kōsō* (七高僧), seven Pure Land masters who lived between 150 – 1212 AD in India, China, and Japan. Each one added their own essence to the teachings and transformed them to be fresh, dynamic, and relevant to the people of their time.

Part of my teacher training involved a 3-day meditative chanting retreat, at the 400-year old Amida Temple, high up in the mountains of Nagano province. We chanted for 10-12 hours a day (sixty of us in total), with time passing by almost effortlessly.

The temple was originally built in 1595, as a sanctuary dedicated to continuous Nembutsu chanting, a practice that can heal deep wounds in the subconscious of both living and spiritual existences. Since then, the temple has housed many renowned monks, including the great Nembutsu master Bennei, who lived during the 19th century.

Throughout my stay in Japan, my Japanese colleagues, many of whom I had never met, did all they could to ensure that we were comfortable and well cared for. They cooked the most amazing array of dishes almost nightly and cleaned tirelessly for us on a regular basis, demanding no recognition and without a word of complaint. We often had to push them out of the kitchen just to do a few dishes!

They worked harmoniously together, always with a smile, and displayed a level of care, respect and enjoyment of each other that is rarely witnessed in the West. I thought to myself: we have a lot to learn from these people! The Japanese take great care in everything they do: whether it's cooking, gardening, cleaning, paving roads, drawing or painting – they have an immaculate and precise work ethic that is truly astounding.

Training to be a Tao Shiatsu therapist (and teacher) is a way of life. It's about learning how to create a bright future, and developing the ability to increase our joy, our happiness, and our richness from moment to moment, with every breath. It illustrates that the source of existence is joy and that in the deepest part of our hearts, we are all unified with that joyous spirit. If we could teach this and only this to our children, and live it too, it would be the greatest gift to humanity, and to the sustaining of the planet.

I feel eternally grateful to my teachers Ryokyu and Mayu Endo for giving me the opportunity to come to Kyoto. These modern masters transmitted life-transforming teachings to me, with their only wish being that I learn to embody them in ever deepening ways, and spread them to as many others as possible. What a humbling realization!

If you'd like to experience the spiritual side of Kyoto please visit: <http://taoshiatsu.com/spiritual-journey-in-japan/>, for information on **this year's Spiritual Journey to Japan, from April 9-16, 2017.**

Lawrence Lefcort  
[www.taoshiatsu.com](http://www.taoshiatsu.com)

Centre de guérison Tao Sangha  
Tao Sangha Healing Centre

FORMATION DE BASE  
EN TAO SHIATSU  
TRAINING COURSE (90 hrs)  
Débute le 18-19 mars 2017

450 295-1470  
lawrence@taosangha-na.com  
www.taoshiatsu.com  
3809 Principale, Dunham, QC  
(Tao Shiatsu est reconnu par la F.Q.M.)

## Poterie Studio Qita Pottery

### Ateliers de poterie ADULTE & ENFANT ADULT & CHILD pottery workshops

30\$ par projet tout compris (atelier, argile, glaçure et cuisson)

30\$ per project all included (workshop, clay, glaze and firing)

dimanche/Sunday 26 février/February, 1:30pm-3pm

dimanche/Sunday 19 mars/March, 10:30am-12pm

dimanche/Sunday 2 avril/April, 1:30pm-3pm

dimanche/Sunday 23 avril/April, 1:30pm-3pm

dimanche/Sunday 7 mai/May, 1:30pm-3pm

### Atelier de poterie SEMAINE DE RELÂCHE pour enfants SPRING BREAK pottery workshop for kids

50\$ par enfant par jour (tout compris) \*projets de tournage et de façonnage

50\$ per child per day (all included) \*hand-building and wheel-thrown projects

mardi/Tuesday le 28 février/Feb. 1-4:30pm

mercredi/Wednesday le 1 mars/March 1-4:30pm

### Cours de poterie de groupe pour adultes/ados Group pottery courses for Adults/Adolescents

5 SEMAINES/WEEKS \*tournage et façonnage/wheel-throwing and hand-building

125\$ + (70\$ pour les matériaux/ for materials)

mercredi/Wednesdays, 22 mars/March -26 avril/April, 9:30am-12pm

jeudi/Thursdays, 23 mars/March -27 avril/April, 9:30am-12pm ou/ou 6-8:30pm

\*pour plus d'infos: [qitare@gmail.com](mailto:qitare@gmail.com) ou **STUDIO QITA** sur Facebook

\*for more info: [qitare@gmail.com](mailto:qitare@gmail.com) or Facebook **STUDIO QITA**



# Mother's Day: A Day for Queens

When you are a kid, she makes your lunch every day, tucks you into bed at night, and wakes you up for school in the morning. When you are a teenager, she embarrasses you in front of your friends, helps you as best as she can with your homework, and

supports you through all the challenges that come with being a teen. When you become an adult and you don't think you need her help anymore, she's always there for you, through your ups and downs, day or night. She is the essence of your being—'She' is your mom.

**DÉCO - JEUX - PAPETERIES**  
 vertpartout@hotmail.com  
**VERT PARTOUT**  
 19 Principale Nord  
 Sutton, Qué. JOE 2K0  
 Tél.: 450 538 8378  
 vertpartout.com  
 Ouvert du lundi au dimanche

Un cadeau unique  
**Une pierre précieuse....**  
**MANDALAS**  
 peints sur roche  
 Louise Charbonneau · 450.777.1222 · bonjour.louise@videotron.ca

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

**BOULANGERIE ARTISANALE**  
  
**La Mie bretonne**  
 511 rue du Sud  
 Cowansville  
**Pains blancs, levain et spéciaux**  
**Viennoiseries**  
**Épicerie fine**  
**Fromages artisanaux québécois**  
**Salades, Sandwichs & Pizzas**  
**NOUVEAUTÉS**  
**Dâtisseries maison**  
**Dain complet (blé entier)**  
**Cours de boulangerie**

**Pas le temps de cuisiner ?**  
 Cuisinière de famille prépare pour vous chez vous des repas adaptés aux besoins et aux goûts particuliers de votre famille  
  
 cuisinieredefamille.com  
 cuisinière de famille



Coeur des saisons



Auberge West Brome

Mother's Day is that one special day dedicated to your mom and all mothers. There are many ways you can show your gratitude to your mother from a simple breakfast to a beautiful gift. Where better than in the Townships to offer your mom a lovely Mother's Day!

Assuming your mom loves the little things in life and it's the small gestures that mean the most, she may enjoy a beautiful bouquet of flowers or an assortment of delicate chocolates. A visit to **Au Coeur des Saisons** in Sutton for a personalized or variety of prepared flower arrangements or a trip to **Chocolaterie Belge Muriel** is in order for a thoughtful gift that your mom will love.

On the other hand, if you want to take your mom out on Mother's Day, there are many fabulous places that she will love. For instance, if she loves tea, bring her to **Confiserie Bartlam** in Frelighsburg for afternoon tea and delicious sweets. A quaint teashop that offers scrumptious tea and even goodies to bring home can be a decadent afternoon with your mom! If tea isn't your mom's thing, a great day out is to the most relaxing place on earth: the spa. From **Auberge & Spa West Brome**, **Balnea, Spa Bolton**, to the **Euro-Spa**, the spa is a great way to treat your mom, and even yourself. Mani-pedis first, followed by a massage and to finish the day off with a dip in the pools. Sounds relaxing!

You may want to show your love for her in a different way, one that doesn't require

purchasing a gift, but doing something special instead. What better idea than to make your mom her favorite breakfast, whether it is pancakes or eggs Benedict. Check out Pinterest online for unique and creative ideas about different breakfast foods.

In any case, these are a few great and thoughtful ideas to spoil your mom on Mother's Day. But one thing is certain, it's the thought that counts. From the time you came home from school with a hand painted picture, your mom has proudly accepted and loved the thought you put into making or doing something especially for her. A sign of love, appreciation, and gratitude is the best gift anyone can give to someone as deserving as your mom.

Mariah McKenney

**RAPORTEZ ET REMPLISSEZ VOS CONTENANTS ZÉRO DÉCHET**  
  
**La goutte d'or**  
 éco-épicerie en vrac  
 507B rue du Sud, Cowansville  
 La Goutte d'Or éco-épicerie en vrac  
 450.955.0804  
 www.lagouttedor.com  
 Saviez-vous que vous épargnez **JUSQU'À 20% DU COÛT** lorsque vous choisissez le vrac?  
 HUILES • VINAIGRES • FARINES • GRAINS • NOIX  
 CAFÉ • ÉPICES • PLANTES MÉDICINALES • THÉS  
 SAVONS • PRODUITS D'ENTRETIEN • COSMÉTIQUES

## Un week-end d'histoire et de mémoire

La mémoire collective s'enrichit de ce que chacun y contribue sous forme d'écrits, de photos, de vidéos, de récits oraux. La société d'histoire Héritage Sutton a pour mission de rechercher, documenter et conserver ces divers éléments afin qu'ils éclairent notre présent et soient accessibles pour les générations futures.

Si vous avez des documents qui témoignent du passé de Sutton, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à l'adresse suivante : [heritagesutton@gmail.com](mailto:heritagesutton@gmail.com). Nous vous guiderons afin de partager vos souvenirs directement ou par la voie numérique. Nous vous aiderons à préparer vos archives pour qu'elles prennent leur pleine valeur : indication de la source, datation, identification des personnes, des lieux, localisation, contexte, etc.

Plusieurs personnes, familles ou organisations ont fait des dons d'archives à Héritage Sutton. Ces fonds particuliers ont pour noms : Carr-Dyer, Cook, Desgens, Deslières, Inglis, Knights, Lacasse, Larocque, Poissant, Shepard, Simmons... L'année 2016 a été marquée par un don exceptionnel, celui de la famille Boulanger et des nouveaux propriétaires de la station de ski Mont SUTTON. Ce fonds réfère à 90 % à l'histoire de l'aménagement de la montagne. Sa richesse et son envergure sont remarquables, imaginez : près de 10 000 photos, diapositives, films, vidéos et cartes et 6,9 m de documents textuels. Il est en voie d'être traité grâce, notamment, au soutien des skieurs et amoureux de la montagne qui répondent positivement à la campagne de financement en cours.

Héritage Sutton, qui occupe de nouveaux locaux dans l'agrandissement de l'hôtel de ville, bénéficie d'excellentes conditions de conservation dans une voûte aménagée à cet effet. Afin de souligner ce déménagement, un **événement « portes ouvertes »** aura lieu le **samedi 6 et le dimanche 7 mai**. Tous sont

**invités à venir et à apporter « leurs » archives personnelles ou familiales. Chaque photo, chaque document ajoute une pièce au casse-tête de l'histoire locale.**

Des bénévoles seront sur place pour évaluer leur pertinence ; certains d'Héritage Sutton, mais aussi d'Arts et de rêves qui réalisent, en partenariat avec Héritage Sutton, un projet intitulé Les chemins de l'histoire. Certaines archives pourront être numérisées sur place.



Cet événement vous propose également d'exercer votre mémoire en aidant à documenter des photos des années 1940-1970 que possède Héritage Sutton. Ce sera aussi l'occasion de lancer un **26<sup>e</sup> cahier** sur l'histoire de Sutton et de la région, ainsi qu'un recueil des souvenirs d'enfance de Jean Larouche intitulé Le fils rêveur du paysan.

Enfin, vous pourrez vous familiariser avec les circuits patrimoniaux pour applications mobiles proposés par la Ville, circuits auxquels Héritage Sutton a largement contribué en validant les contenus historiques.

Bienvenue donc à cette fin semaine sous le signe de l'histoire et de la mémoire.

**Lieu : Salle du conseil, hôtel de ville de Sutton, 11, rue Principale Sud. Horaire : samedi 6 mai et dimanche 7 mai, de 13 h à 17 h.**

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente d'Héritage Sutton. Pour en savoir plus sur cette société d'histoire, visitez le site [www.heritagesutton.ca](http://www.heritagesutton.ca). Héritage Sutton publie deux fois l'an un cahier sur l'histoire de Sutton et des environs que vous pouvez vous procurer Au Cafetier, aux galeries Art Libre et Farfelu, aux boutiques Les bons débarras et Nath'elle, ainsi qu'au Bureau d'information touristique. Pour communiquer avec nous, envoyez un courriel à [heritagesutton@gmail.com](mailto:heritagesutton@gmail.com).



**Juricompas** inc.  
AVOCATE ≡ FISCALISTE

110, rue Church, Cowansville

Nouvelle adresse dès mars  
New address as of March :  
**215 Principale  
Cowansville**

**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 French and English  
Corporate / Contracts / Taxation /  
Civil and commercial litigation

**Josée Carpentier, avocate,  
D.Fisc.**

**[www.juricompas.com](http://www.juricompas.com)  
450 306-1316**

**Desourdy**  
salons funéraires —  
funeral homes

Trouvez la paix d'esprit,  
planifiez dès maintenant vos arrangements

Cowansville • Farnham • Ange-Gardien • Henryville • Knowlton • Mansonville • Sutton

**450 263-1212**  [www.desourdy.ca](http://www.desourdy.ca)

Produits d'érable pure  
Pure Maple Products  
Bio ÉCOCERT  
Aussi cassis / Also blackcurrant  
Érablière de Winter · Sutton, Québec  
392 Jackson · 450 242-4287 · dewinter.endirect.qc.ca

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

Simon Riel  
APICULTEUR  
450 538-2970  
32 ch. Schweizer, Sutton, QC J0E 2K0

DISPONIBLE SUR PLACE  
Viande Highland  
Glen Sutton | (450) 538-5639 | www.audiabilevert.com  
AU DIABLE VERT  
Société de Marketing

MYCOTROPHE  
production de champignons  
gourmets . médicinaux . mycorémédiation  
NICOLAS VAN CALOEN  
(450) 263.2722 mycotrophe@gmail.com  
nourrir · guérir · assainir

capitaine  
LEVAIN  
Paniers de pains  
ou sur commande  
100% levain  
Fait d'ingrédients issus  
d'une agriculture biologique  
5, rue Maple, Stanbridge East  
579-433-8087  
www.capitainelevain.ca · capitainelevain@gmail.com

## Sain, direct et local

Aux légumes bios de Brome-Missisquoi s'ajoutent depuis peu champignons et produits de boulangerie. Mycotrophe et Capitaine Levain ont eux aussi choisi un modèle d'affaires basé sur la proximité, la santé et la vente directe.

Au moment de notre rencontre, en automne dernier, Nicolas Van Caloen venait de vendre son premier 1000\$ de shiitakes. Une étape importante pour son entreprise, **Mycotrophe**, qui depuis a reçu 2 subventions importantes : une de la Financière agricole du Québec (FADQ) et une autre du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Plus récemment, Nicolas obtenait ses premières récoltes de production intérieure et s'affairait à la préparation de la saison 2017.



L'entreprise Mycotrophe fait partie du collectif Espaces (Écologie sociale, Permaculture, Accès à la terre, Économie Solidaire), qui, par le biais de l'habitation et de l'agriculture, prône des principes de développement durable en économie, en environnement et en santé. Selon Nicolas Van Caloen, économiste de formation : « La production est un des moyens, trop souvent sous-estimé, par lequel on construit la société dans laquelle on vit. Dans cette optique, la manière selon laquelle on organise la production crée des rapports sains ou malsains pour la société et l'environnement. »

M. Van Caloen s'est particulièrement intéressé au mouvement coopératif en Argentine où, explique-t-il, le mode de gestion permet aux citoyens de se réapproprier les moyens de production, mais aussi les profits et objectifs de l'entreprise. S'inspirant de ce modèle, Mycotrophe deviendra une coopérative de travail où tout le monde pourra s'impliquer dans le processus décisionnel. En attendant, l'entreprise est axée sur la localisation et l'écologisation de l'économie, ainsi que la diversification de la production.

### Genèse

Diversification donc. Mycotrophe se décline en trois volets : la production de champignons gourmets, médicinaux, et la mycorémédiation, c'est-à-dire la décontamination de sols ou de résidus pétroliers par exemple. À la longue, la mycorémédiation sera une plus grande source de revenus, estime Nicolas Van Caloen. Cette approche peut coûter le tiers d'une décontamination traditionnelle, mais la méthode est encore au stade expérimental.

Nicolas Van Caloen a inoculé trois tonnes de billots en production extérieure. On retrouve notamment trois sortes de shiitakes et tout autant de pleurotes, du *lion's mane*, des strophaires rouge vin, du maitake. « Il y a une diversification et une curiosité pour le champignon comme il y en a eu pour le pain et la bière, » observe le maître d'œuvre et unique employé de Mycotrophe. M. Van Caloen parle avec enthousiasme de l'esprit de partage qui règne dans la *Mushroom society*, où l'échange de savoirs dépasse de beaucoup la compétition. Il entend à son tour, un jour, transmettre ses acquis.

### Partenariats

Le modèle d'affaires de Mycotrophe est basé sur la vente avec un intermédiaire au maximum et dans

un rayon limite d'une heure trente du lieu de production. On parle entre autres de marchés, de points de chute, de restaurants. Des associations sont en gestation avec des joueurs locaux de l'agroalimentaire. La drêche – un sous-produit de la fabrication de bière – peut servir à enrichir les substrats des champignons, qui, par ailleurs peuvent entrer dans la confection de divers aliments.

Pour obtenir plus d'informations, veuillez contacter Nicolas au 450 263-2722 ou sur sa page Facebook **Mycotrophe**.

### Levain de l'est

Le Sire Dodu, le Caporal 4 heures, le Fier Gaulois et tutti quanti : à la boulangerie **Capitaine Levain**, on ne manque pas d'imagination pour nommer les produits. On sait aussi ce qu'on veut. « J'ai une manière de faire le pain et personne ne le fait comme je veux, affirme Ghislain Despatie. » Le jeune homme dénonce l'utilisation abusive et désubstantialisante du mot *artisanal*. Cette manière de faire le pain, c'est, on s'en doute, de privilégier des ingrédients sains et peu communs comme le levain et aussi le kamut et l'épeautre, cultivés bien sûr, sans pesticides (mais pas encore certifiés bio).



Ghislain Despatie a ouvert sa boulangerie à Stanbridge East en février 2016. Il travaille à accroître l'utilisation de produits locaux, actuellement modeste. Il utilise les zucchinis d'un maraîcher local, troqués contre des pains, envisage également de cultiver d'anciennes variétés de blé européen dans un objectif d'autosuffisance. En Europe, note la copropriétaire de l'entreprise, Céline Richard, la tradition veut que le boulanger soit aussi meunier et agriculteur.

Une manière de faire le pain, une manière aussi de commercer. « Nous sommes en lien direct avec nos clients, explique Ghislain Despatie. On les connaît et on s'accommode de leurs demandes en termes de formats et de produits. Je leur écris, je réponds vite à leurs courriels, c'est ce qu'ils veulent. Ça fait des clients fidèles. »

### Distribution

La vente des produits de boulangerie de Capitaine Levain s'articule essentiellement sur des précommandes et des paniers hebdomadaires, ce qui, dit M. Despatie, permet grandement de diminuer les pertes. Les gens peuvent, entre autres, commander par Internet et aller chercher les produits à Sutton, Dunham, Frelighsburg et Cowansville. Leur boulangerie sert également de point de chute. On peut garder le prix plus bas en travaillant à la maison. Ghislain Despatie et Céline Richard ont en outre mis au point des partenariats avec plusieurs maraîchers de la région, ce qui rend leur pain disponible dans des paniers livrés jusqu'à Montréal.

Comme pour Mycotrophe, chez Capitaine Levain, le commerce et la production s'inscrivent dans un cadre plus vaste : on travaille à garder des produits sains à un prix accessible. « Nous travaillons beaucoup, ajoute Ghislain Despatie, mais nous avons de la flexibilité dans nos horaires et les enfants sont là avec nous. Ça nous offre une bonne qualité de vie, un mode de vie qui correspond à nos valeurs. Pour plus d'informations, visitez [www.capitainelevain.ca](http://www.capitainelevain.ca).

Denis Lord

# LA LÉGENDE DU CAMION DE TOMATES.

UN JOUR,  
UN CAMION ESPAGNOL PARTIT  
LIVRER SES TOMATES EN HOLLANDE



À MI-CHEMIN, IL EUT UN ACCIDENT  
AVEC UN AUTRE CAMION.



C'ÉTAIT UN CAMION HOLLANDAIS  
QUI LIVRAIT SES TOMATES EN ESPAGNE.



FIN.

EUH... FAUT  
QU'ON SE PARLE.



## Cuisinez simplement pendant la relâche scolaire

### AGNOLETTIS au canard rôti avec tomates séchées et basilic

Portions : 2  
Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 15 minutes

1 emballage (400 g) d'agnollettis de canard rôti de Canards du Lac Brome  
60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) huile d'olive  
125 ml (1/2 tasse) tomates séchées dans l'huile, émincées  
30 ml (2 c. à soupe) basilic frais haché  
Sel et poivre au goût

Amener à ébullition 4 litres d'eau, 15 ml (1 c. à soupe) de sel et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Ajouter les pâtes congelées et laisser bouillir pendant 10 à 12 minutes ou à votre goût, en remuant de temps en temps. Égoutter complètement. Chauffer un poêlon à feu moyen et ajouter l'huile d'olive. Ajouter les agnolettis et les tomates séchées et cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les agnolettis soient légèrement dorés. Ajoutez le basilic frais, le sel et le poivre. Remuer et servir.



Produit exclusif à nos boutiques



**BOUTIQUE**  
LAC BROME

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

# JazzArt Bazar ou l'art qui fait du bien

Qu'on parle d'une toile, d'une chanson ou d'un air de jazz, Luc Simoncelli nourrit une véritable passion pour les arts, passion qui est visible dès l'accueil : Luc est toujours souriant et enthousiaste, se levant d'un bond lorsqu'on visite la galerie JazzArt Bazar qu'il a ouverte en décembre 2016.

Au premier étage sont accrochées des œuvres signées par **Bernard Séguin-Poirier** de Les Cèdres et **France Lamarre**, de Sutton. Alors que les émaux sur cuivre de Bernard Séguin-Poirier débordent de couleurs, dont le rouge orangé et le jaune canari, les aquarelles de France Lamarre rendent hommage aux maintes nuances de bleu dont le bleu de France, le cobalt et le bleu outremer. L'assemblage des œuvres de ces deux artistes est aussi attirant qu'envoûtant. L'espace est bien aménagé avec des sculptures de métal recyclé réalisées par une soudeuse professionnelle de la région, **Amielle Doyon Gilbert**, qui déniche un peu partout des petits trésors qu'elle peaufine dans son atelier d'Abercorn. On pourrait qualifier le look de sobre, cool et chic.

Au deuxième étage, la collection est plus éclectique. On découvre des objets provenant de plusieurs coins du monde, dont quelques pays africains, le Japon, la Chine et l'Italie. Un véritable musée, le deuxième étage est une cache au trésor : on tombe sur des sabres japonais datant des années 1700, on admire la calligraphie orientale et des bols à thé du XIIe siècle. On peut même admirer un ikebana, exquis panier japonais fait de bambou. Plusieurs objets anciens proviennent de la Maison de l'Afrique, organisation montréalaise qui fait la promotion de la culture africaine partout en Amérique du Nord. Sur les murs, on peut apprécier les tableaux de **Patricia Bellerose** et **d'Umberto Bruni**, artiste qui, à 102 ans, l'emporte avec brio sur ses adversaires à une partie de billard. Reconnu à l'échelle internationale, Umberto Bruni



peint des natures mortes avec une joie de vivre palpable et en combinant avec beaucoup d'animation diverses couleurs vives. Un buste de bronze de Léonard de Vinci occupe la place d'honneur dans un coin de la pièce.

Adolescent, le galeriste Luc Simoncelli hésitait entre deux cheminements professionnels : devenir médecin ou musicien. Optant pour la médecine, Luc s'est consacré pendant 25 ans à un travail passionnant au centre d'urgence d'un hôpital montréalais. Aujourd'hui, il profite pleinement de sa retraite pour réaliser son rêve: JazzArt Bazar, où il joue occasionnellement de la batterie, plaisir auquel il s'adonne depuis déjà 50 ans. « J'adore expérimenter avec la musi-

que », explique Luc en attirant l'attention sur son ensemble de percussion au deuxième étage. « À quatre ans, on me voyait souvent taper sur des casseroles. Mon attachement pour la musique ne m'a jamais lâché. » C'est en fait son engouement pour l'art visuel, mais aussi pour la musique, que ce soit du jazz, de l'afro-beat, ou de la salsa, qui a nourri son rêve d'ouvrir une galerie d'art. « Je crois que l'art existe pour une raison très spécifique », dit Luc. « L'art nous rend heureux. En ce sens, j'aime croire que ma galerie est ici pour *faire du bien au monde*. Je pratique ainsi une forme d'art thérapeutique. » Aussi, 3% des profits de la galerie iront à des associations tel Leucan ou en aide internationale. Comme dit si bien Luc en s'inspirant de Nietzsche : « La culture apaise et guérit la société. Sans les arts, la vie serait une erreur. »

**JazzArt Bazar est situé au 20 G, rue Principale Nord à Sutton. La galerie est ouverte du mercredi au dimanche de 13 h à 17 h. Plus d'infos sur [www.jazzartbazar.com/](http://www.jazzartbazar.com/).**

Olivia Enns

## Parc D'Arts et de rêves : 2017, année de développement



Animée par monsieur Clément Richard, ex-ministre de la Culture et président de l'Assemblée nationale, sous la présidence d'honneur de madame Natalie Bondil, directrice générale du Musée des beaux-arts de Montréal, l'inauguration spectaculaire du parc et de la résidence-atelier D'Arts et de rêves en juin 2016 a marqué le coup d'envoi d'un projet écoculturel unique au Québec.

Si l'année 2016 a été particulièrement riche en réalisations, 2017 s'annonce tout aussi fertile. Ainsi, grâce à la collaboration du Ministère des Affaires municipales et de l'organisation du territoire (MAMOT), d'importants travaux d'aménagement de la partie avant du parc seront réalisés à la fin du printemps. L'accès public au parc sera redessiné et un stationnement sera aménagé. De nouvelles plantations sont à prévoir et les sentiers seront améliorés de manière à faciliter la circulation des piétons.

Grâce à un don très généreux de monsieur Guy Fournier, une nouvelle sculpture signée Charles Daudelin et Roger Paquin sera intégrée au parc au début de l'été 2017.

Si les moyens le permettent, nous serons sans doute en mesure d'installer quelques mobiliers de parc afin que les visiteurs puissent faire une halte.

Un nouveau studio-atelier aménagé au début de 2017 permettra d'accueillir deux artistes à la fois dès le début du printemps. Comme nous l'avons fait pour le Symposium de sculpture et le projet de médiation culturelle *Entremaille*, nous sommes toujours ouverts à recevoir dans le parc des organismes qui souhaitent réaliser des activités culturelles compatibles avec notre mission.

Rappelons également que la résidence-atelier est disponible pour des professionnels en arts visuels, en littérature et en arts du cirque contemporain. Les modalités des séjours sont exposées sur notre site et des arrangements adaptés peuvent être pris avec notre coordonnatrice Karina Sasseville. D'Arts et de rêves a joint les rangs de Res Artis, un regroupement mondial de résidences d'artistes et les efforts sont multipliés pour faire connaître la nôtre.

Organisation sans but lucratif reconnu comme organisme de bienfaisance, D'Arts et de rêves est un projet sous gestion communautaire, rendu possible par l'engagement et la générosité de nombreux bénévoles habitant la région. Il est soutenu par la Ville *(suite page suivante)*

Objets de cuisine et de maison. Épicerie fine.

**atelier bouffe**

14, rue Principale Sud, Sutton, Québec 450 538 2766 [atelierbouffe.ca](http://atelierbouffe.ca)

**Le Cafetier SUTTON**

Café Terrasse

**Le Cafetier SUTTON**

Ouvert tous les jours de 7h à 19h

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

et la générosité de nombreux bénévoles habitant la région. Il est soutenu par la Ville de Sutton, la MRC Brome-Missisquoi et d'importants commanditaires locaux régionaux et nationaux. Son développement est en partie tributaire des dons qui nous sont consentis. Aussi, en ce début d'année, nous vous invitons à de-

venir membre D'Arts et de rêves et à faire un don pour soutenir votre parc culturel.

Pour plus d'information, consultez [dartsetdereves.org](http://dartsetdereves.org) et notre page Facebook.

Henri Lamoureux

## Programmation du printemps à la Galerie Art Plus



Une atmosphère remplie de beauté, de vie, de mouvement. Des artistes qui vous font vibrer et vous transportent dans le temps et l'espace. Une visite, un moment d'arrêt s'imposent pour pénétrer dans le monde fascinant de nos créateurs, en cette quatrième saison de la Galerie Art Plus.

**Mars 2017** : Un tourbillon de couleurs dans une exposition intitulée « **Je suis roche** ». **Marie-Claude Lord** vous enrobe de sensibilité et de vulnérabilité par la force et la maîtrise de son art. Cette artiste de Dunham vous saisit droit au cœur. Taches, lignes qui cachent et dévoilent des paysages familiers où elle glisse des détails poignants irrésistibles. Les rivières, les lacs et les forêts de Marie-Claude Lord captent l'essence de notre nature et nous prient de les ressentir, de les goûter. La Galerie Art Plus est fière de présenter cette artiste que nous *zieutons* depuis déjà plusieurs années.

**Avril 2017** dévoile « **Faire mémoire** », une exposition signée **Denis Malo et Pierre Bourbonnais**, tous deux de Montréal. À partir de fragments de photos, de gravures, de monotypes, de lithographies et de dessins, Denis Malo propose un ensemble de suites narratives, de séquences d'images, présenté sous forme d'impressions numériques, en trois modules : À PERPÉTUITÉ, inspiré en partie par des images de cimetières ; LA MÉMOIRE DES PIERRES, évocation

de souvenirs personnels ; FAIRE MÉMOIRE, restitution d'événements et d'objets oubliés.

Parallèlement, Pierre Bourbonnais expose aussi trois volets : MÉMORIAL I, une installation de 50 portraits nécrologiques imprimés sur papier film et retouchés par effacement ; MÉMORIAL II, une installation composée de pastels secs et d'une série de tuiles de bétons dans lesquelles sont coulés des éléments de récits ; TRACES, un ensemble de trois pastels secs sur papier journal.

Une exposition de haut calibre, touchante et troublante, où l'humanité occupe le premier plan.

**Mai 2017** : la Galerie Art Plus vous présente **Rita Rodrigue**. Ses « **Temps échelonnés** » se déploient en transparence et en superposition, en relation aux temps ; passé, présent et futur. Échafaudés à la verticale, photos et dessins sur acétate se juxtaposent, créant des effets de contraste, tant par la forme que par la couleur. Cette artiste de Gatineau inspire par son rythme, son ambiance et un monde bien à elle qu'elle vous offre avec une finesse et une richesse extrêmes.

Imaginaire, inspiration et introspection : quel printemps exaltant, à la Galerie Art Plus !

Brigitte Normandin



**Marie-Claude Lord**  
25 février au 26 mars 2017

**Denis Malo**  
**Pierre Bourbonnais**  
30 mars au 30 avril 2017

**Rita Rodrigue**  
4 mai au 28 mai 2017

**8, rue Maple, Sutton, QC,**

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

[www.galerieartplus.blogspot.com](http://www.galerieartplus.blogspot.com)  
Facebook : Galerie Art Plus  
[galerieartplussutton@gmail.com](mailto:galerieartplussutton@gmail.com)



*Ambassadeur de saveurs*

**VENEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE  
CULINAIRE SANS PAREIL !**

**Ouvert matin, midi et soir  
7 jours sur 7**

**AUBERGE  
WEST BROME**

128, route 139, West Brome, QC J0E 2P0 | 450 266-7552 | [info@awb.ca](mailto:info@awb.ca) | [awb.ca](http://awb.ca)



**Céline**  
Charbonneau

Courtier immobilier Agréé

Cell.: 450 260-5103

[www.celinecharbonneau.com](http://www.celinecharbonneau.com)



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](http://www.melanielegault.com)



SUTTON  
**mont tricot**  
WWW.MONTTRICOT.COM

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

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



# Un printemps coloré au Centre d'art et à la Bibliothèque de Dunham

## Expositions

18 mars au 16 avril

*L'Autre côté* de Bénédicte Deschamps

Vernissage 18 mars, 14 h

Entourée de divers matériaux, dont des phrases et images découpées dans de vieux livres ou journaux personnels, des extraits de ses poèmes, de vieilles photos de famille altérées par la pluie, de la peinture, de la cire, du tissu, des éléments naturels et des objets trouvés; et après avoir découpé, déchiré, brûlé, collé,



écrit, dessiné, peint et filmé au gré de ses impulsions, Bénédicte Deschamps nous offre l'exposition *L'Autre côté*, dont le titre fait référence à ce qui est habituellement caché, nié, occulté. La face cachée de la lune, le côté « pile » des choses, celui qu'on veut éviter, qui nous confronte à nos peurs, à l'incertitude, l'obscurité, la fragilité, le déclin et la mort. C'est une invitation à accueillir l'envers de la médaille afin de vivre sans illusions ni attentes, pleinement le moment présent.

Une cérémonie de Aya Despacho (25 mars) et un partage de parole (1<sup>er</sup> avril) seront offerts par l'artiste dans le cadre de l'exposition.

18 au 27 avril : William G. Kinnis

Une seconde collection des œuvres de l'artiste canadien **William G. Kinnis** sera exposée à Dunham : hauts en couleurs, les tableaux de William G. Kinnis expriment une grande joie de vivre tout comme l'artiste heureux, accompli et dé-sormais octogénaire.



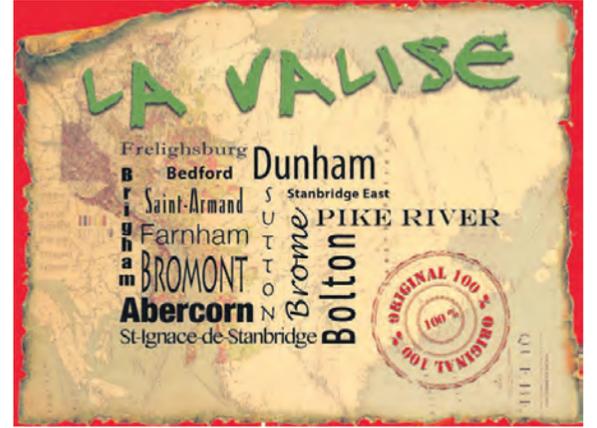
29 avril au 2 juin

*La valise*, Cadavre exquis voyageur

Vernissage 29 avril, 14 h

En 2016, une valise verte s'est promenée à Dunham pendant quelques semaines contenant papier, crayons, consignes, mots et images, et, pièce par pièce s'est tracée une œuvre collective, un cadavre exquis. Stimulée par l'enthousiasme des partici-

pants, l'instigatrice du projet, Karina Sasseville, récidive en 2017 et envoie la valise cette fois dans tout Brome-Missisquoi. Pour les participants qui la reçoivent, il s'agit d'un jeu ludique et artistique qui se promène de personne à personne, jeunes et moins jeunes, amis, parents et enfants. Chaque



dessin devient un maillon du cadavre exquis. Je vous souhaite de la recevoir et de dessiner avec plaisir.

## Calendrier culturel printemps 2017

Ce printemps, la Bibliothèque et le Centre d'art de Dunham propose une riche programmation tant aux petits qu'aux grands à commencer par le spectacle *Le pêcheur de mots* présenté par l'auteur-compositeur-interprète bromontois **Mathieu Mathieu**, samedi 18 mars, à 10 h 30. Le 25 mars, Mathieu Mathieu récidive en invitant cette fois les jeunes à composer collectivement une chanson avec lui dans un atelier de création. Le 8 avril, enfants et parents pourront profiter d'un atelier de collage sur le thème du printemps, guidés par Geneviève Sabourin. Vous pourrez entendre la légende Mère-Soleil racontée par **Isabelle Dupras** le 22 avril. Laissez-vous charmer par le conte-échange philosophique et poétique sur la magie de la vie le 6 mai, avec **Isabelle Gingras** du théâtre La Simagrée.

Toutes les activités ont lieu à la Bibliothèque de Dunham située au 3638 rue Principale à Dunham. Pour plus d'information et réservation: [art@ville.dunham.qc.ca](mailto:art@ville.dunham.qc.ca) ou 450-295-2621.

Ève Sano-Gélinas



Rembourrage  
**West Brome**  
Upholstery



450.263.7430 WESTBROMEUPHOLSTERY@GMAIL.COM



WEST BROME UPHOLSTERY

# Marie-Claude Lord, une artiste dans le vif de la nature



Holding Space #23



La route est belle de toute façon



Holding Space #21

Au premier coup d'œil, les toiles de Marie-Claude Lord dégorgent de couleur : on décerne du rose, du jaune et du rouge vif. Mais un regard plus réfléchi nous révèle beaucoup plus chez cette artiste : une profonde appréciation de la nature et de l'environnement, une passion pour la créativité et une curiosité insatiable pour la vie.

Née à Sherbrooke, Marie-Claude s'est investie dans la protection de l'environnement dès un jeune âge. En 2005, elle emménage à Dunham pour se faire construire la toute première maison en chanvre écologique au Québec. L'amour dont elle témoigne pour la nature et le « tel quel » se traduit visiblement dans son art. On y distingue des paysages inédits où règnent le chaos et le désordre (autrement dit, la nature!). « Je n'aime pas qu'on déränge la nature », explique Marie-Claude. « C'est pourquoi j'ai voulu à tout prix m'installer dans un endroit où la maison se fond dans le paysage. »

Souhaitant vivre en harmonie avec son environnement, Marie-Claude s'inspire des villages d'ici, dont Frelighsburg, Dunham et Sutton, pour créer. Par exemple, plusieurs des toiles faisant partie de son ancienne série touchent au milieu naturel comme « Frelighsburg, keep this area like it is » ou « Laisser libre ». Sa nouvelle série, intitulée « Holding Space », est un arrangement hautement figuratif qui s'inscrit dans un milieu bourdonnant de couleurs énergisantes. « Holding Space #21 » (8 pouces sur 8 pouces) nous situe dans un paysage où tout semble permis : le rose bonbon, le bleu de mer et le jaune citron. Quant à « Holding Space #23 » (8 pouces sur 8 pouces), on est vraiment inondé de couleurs... sans équivoque ! Les lignes verticales aux couleurs d'un jardin exotique, piquantes dont le fuchsia, le coquelicot et l'orange citrouille nous interpellent, semblant vouloir à tout prix illustrer la beauté pure de la vie.

Ce sens de l'abondance, de l'émerveillement et de la joie de vivre est relativement nouveau chez l'artiste.

Avant sa découverte des couleurs, Marie-Claude peignait presque exclusivement en noir et blanc. « Le tout était assez sombre », se souvient-elle. Ces jours-ci, Marie-Claude préfère se livrer à l'abandon total, un acte qui requiert beaucoup de courage. « J'ai beaucoup écouté les gens et j'ai prêté trop d'attention aux bavardages inutiles », dit-elle. « Ma démarche artistique a donc changé. Il n'y a plus de différence entre ce que je peins et ce que je pense. » Marie-Claude a donc opté pour la simplicité et l'épure, cherchant constamment à supprimer ce qui est inutile dans son travail. En riant, Marie-Claude incline la tête légèrement en admettant que ce ne soit guère souvent facile. Mais pourquoi, insiste-t-elle, sombrer dans le compliqué et le lourd quand on peut se concentrer sur le beau, l'immédiat et le vif ?

Les toiles de Marie-Claude font penser aux tableaux lumineux d'artistes comme Klee, Matisse, Van Gogh et Bonnard. Quoique Marie-Claude s'inspire de grands noms, elle aime particulièrement les œuvres de Richard Diebenkorn, un artiste américain du XX<sup>e</sup> siècle qui a repoussé les limites de l'expressionnisme abstrait et de l'école de San Francisco. Cela dit, Marie-Claude adopte son propre style qu'elle cherche constamment à faire évoluer. « Je déteste brasser les mêmes ingrédients », professe-t-elle. « Je suis toujours en train d'explorer. Quand je n'ai plus rien à dire, je passe à autre chose. C'est essentiel pour moi. »

On est donc enclin à se poser les questions suivantes : à la prochaine étape, dans quelle direction ira Marie-Claude ? Quel nouveau projet va-t-elle entamer ?

À nous la chance de le découvrir ! D'ailleurs, vous retrouverez les plus récentes œuvres de Marie-Claude dans le cadre de l'exposition « Je suis roche » à la Galerie Art Plus, du 25 février au 26 mars 2017.

Olivia Enns



Laisser libre



Keep this area like it is

**TZARA MAUD IMAGES**

AJOUTEZ DES IMAGES SUR VOS PROJETS !  
 PORTRAIT | MARIAGE | PUBLICITÉ & VISUEL D'ENTREPRISE...

Venant du photojournalisme qui incarne le réalisme, l'émotion et la réalité à son état pur et évoluant aussi dans le monde de la publicité, de l'esthétisme et de la recherche de la perfection visuelle, Tzara Maud trouve son style dans le mélange de ces deux extrêmes. Alliant souvent l'essence de ces sujets et de leur identité avec une recherche de l'esthétisme dans un contexte qui leur est propre.

TZARAMAUD.COM 514 962-1509 INFO@TZARAMAUD.COM

# 2017

## REGIONAL CALENDAR | CALENDRIER RÉGIONAL

### EXPOSITIONS, FESTIVALS & ACTIVITÉS RÉCURRENTES

- 17 fév. au 30 avril, Érablière Hilltop. Repas de cabane à sucre **p.5**
- 18 au 25 fév., Mont SUTTON. Relâche États-Unis : activités de toutes sortes
- 18 fév. au 16 mars, Biblio Dunham. *Les Chimérides* de Marie-Noël Bouillé
- 20 fév. Au 1<sup>er</sup> avril, BCHS. Expo bilingue sur les sucres dans les Cantons **p.27**
- 23 fév. au 26 mars, Arts Sutton. Expo Sylvie Plante. Vernissage 26 fév., 14-16h **p.26**
- 24 février, 24 mars, 28 avril, 16-19h, Mont SUTTON. Blues rock avec Aidan
- 25 février, 3 mars, 14 avril, 16-19h, Mont SUTTON. Pop, funky & soul avec Madmoiselle
- 25 fév. au 12 mars, BALNÉA. Bienvenue aux 12 ans et + accompagnés d'un adulte
- 25 fév. au 26 mars, Art Plus. *Je suis roche* de Marie-Claude Lord. Vernis. 25 fév., 14h **p.23**
- 26 fév. au 11 mars, Mont SUTTON. Relâche Québec : activités de toutes sortes
- 27 fév. au 3 mars, 10-16h, BCHS. Activités bilingues au Musée pour enfants **p.27**
- 27 fév. au 3 mars, SAGP. Projections de films de l'ONF **p.13**
- 28 fév. au 2 mars, 9h30-12h30, BALNÉA. *Matinées relève* : ouvert aux 5 ans et +
- 3 mars au 31 août, Art Libre. Expo *Trace*. Vernissage 8 avril, 14-16h.
- 7 au 9 mars, 9h30-12h30, BALNÉA. *Matinées relève* : ouvert aux 5 ans et +
- 10 mars et 7 avril, Mont SUTTON. Soirée rock avec Mannix
- 12 au 19 mars, Mont SUTTON. Relâche Ontario : activités de toutes sortes
- 17 mars, 21 avril, Mont SUTTON. Groove, soul et pop/rock avec Sandy Grenier
- 18 mars au 16 avril, Biblio Dunham. Expo B. Deschamps. Vernissage 18 mars, 14h **p.22**
- 22 mars au 26 avril, Studio Qita. Cours de poterie en groupe **p.15**
- 23 mars au 27 avril, Studio Qita. Cours de poterie en groupe **p.15**
- 30 mars au 30 avril, Arts Sutton. *Morceaux à morceaux* Vernissage 2 avril, 14-16h **p.26**
- 30 mars au 30 avril, Art Plus. *Faire mémoire*. Vernissage 1<sup>er</sup> avril, 14h **p.21**
- 4 avril au 20 juin, BCHS. Expo *La bataille de la crête de Vimy/Vimy Ridge* **p.27**
- 14 au 17 avril, Mont SUTTON. *Pâques à la montagne* : ski de printemps et activités
- 18 au 27 avril, Biblio Dunham. Exposition de William G. Kinnis **p.22**
- 29 avril au 2 juin, Biblio Dunham. *La valise*, Vernissage 29 avril, 14h **p.22**
- 4 au 28 mai, Art Plus. Expo Rita Rodrigue. Vernissage 6 mai, 14h **p.21**
- 4 mai au 4 juin, Arts Sutton. Expo membres artistes. Vernissage 7 mai, 14-16h **p.26**



LE TOUR



## FÉVRIER

- 21 février, 19h30, SAGP. *Voyage au Bhoutan*, récit de Claire Léger **p.13**
- 23 février, 17h30, Beat & Betterave. Film-discussion *La construction durable*
- 24 février, 20h, SAGP. *Les Saturnies* sous le thème « La porte ouverte » **p.13**
- 25 février, 13h30-19h, Union Libre. Journée cidre et chiens de traîneau **p.5**
- 25 février, 11h, Brasserie Dunham. Vente de bières hivernales/ *Winter beer release* **p.12**
- 25 février, 18h30, Mont SUTTON. Souper avec *The Random Chance Band*
- 25 février, 21h, Beat & Betterave. Spectacle de Fred Fortin
- 26 février, 13h30, Studio Qita. Atelier de poterie adultes/enfants **p.15**
- 28 février, 13h, Studio Qita. Atelier relâche enfants **p.15**



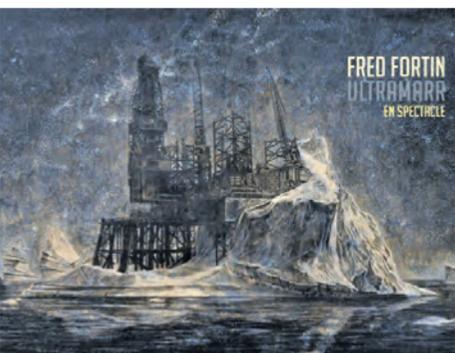
## MARS

- 1<sup>er</sup> mars, 13h, Studio Qita. Atelier relâche enfants **p.15**
- 2 mars, 17h30, Beat & Betterave. Film-discussion : *La culture maraîchère durable*
- 3 mars, 16-19h, Mont SUTTON. Pop, funky & soul avec Madmoiselle
- 3 mars, 18h30, La Factrie. *Couture débrouillarde*, techniques de base à la machine
- 3 mars (souper) et 4 mars (dîner et souper), Légion Sutton. *PopUp Cabane à sucre* **p.6**
- 4 mars, 20h, SAGP. Spectacle d'Alejandra Ribera **p.13**
- 4 mars, 21h, Brasserie Dunham. Djeeh Bear & Eve-Marie Roy
- March 6th, 2pm, AWB. Conférence *The History of Beer* by Terry Millard
- 8 mars, 19h, Beat & Betterave. Soirée des possibles : *La source des femmes* **p.6**
- 10 mars, Beat & Betterave. Soirée Dj electro
- 11 mars, 19h, PENS. Rando Pleine Lune (réservation requise)
- 11 mars, 19h30, SAGP. Journée de la femme avec les Tisserandes **p.13**
- 11 mars, 19h30, Plein Air Sutton. Rando Pleine Lune (réservation requise)
- 11 mars, 8h, Mont SUTTON. Sutton hors piste avec SkimoEast et SmartWool
- 17 mars, 19h, Beat & betterave. Soirée des possibles : *Le Semeur* **p.6**
- 18 mars, 10h30, Biblio Dunham. *Le pêcheur de mots* de Mathieu Mathieu **p.22**
- 18 mars, 20h30, Beat & Betterave. Spectacle de Marc Déry
- 18 mars, 21h, Brasserie Dunham. Spectacle de *The Beatdown*
- 18 mars, SAGP. Grand encan au profit de la SAGP **p.13**
- 24 mars, 16-19h, Mont SUTTON. Blues rock avec Aidan

- 18 mars, 10h, Camp Garagona. **Nouvel An abénaquis** p.7
- 19 mars, 10h, Camp Garagona. **Festival des semences** p.7
- 24 mars, 21h, Beat & Betterave. **Spectacle de Safia Nolin**
- 25 mars, 10h30, Biblio Dunham. **Atelier chanson** avec Mathieu Mathieu p.22
- 25 mars, 14h30, Biblio Dunham. **Aya Despacho** avec Bénédicte Deschamps p.22
- 31 mars, 16-19h, Mont SUTTON. **Soirée musique avec Mégane Cyr**
- 31 mars, 21h, Beat & Betterave. **Lancement du disque de Capitaine Révolte**

## AVRIL

- 1<sup>er</sup> avril, 9h, Mont SUTTON. **Snow on the beach** : party de printemps
- 1<sup>er</sup> avril, Biblio Dunham. **Partage de parole** : poésie et récits livrés sur le vif p.22
- 1<sup>er</sup> avril, 12-16h, BCHS. **Journée à la cabane à sucre/Sugaring Off Party**
- 2 avril, 13h30, Studio Qita. **Atelier de poterie adultes/enfants** p.15
- April 3rd, 2pm, AWB. **Winter Salmon Chronicles of St. John River** by Mari Harpur
- 7 avril, 20h30, Beat & Betterave. **Spectacle de Mara Tremblay**
- 8 avril, 10h30, Biblio Dunham. **Atelier de collage printanier** p.22
- 8 avril, 14h, BCHS. **Conférence bilingue sur Vimy et La Grande Guerre**
- 8 avril, 21h, Brasserie Dunham. **Spectacle de Speedy Johnson**
- 8 et 9 avril, SAGP. **Théâtre Le paradis à la fin de vos jours** p.13
- 15 avril, 10-16h, BCHS. **Musée pour enfants ouvert pour activités** p.27
- 20 avril, 19h, Beat & Betterave. Film **Mouvement sans terre au Brésil** p.6
- 21 avril 19h, La Factrie. **Pimp ton Placard** (échange de vêtements)
- 22 avril, 10h30, Biblio Dunham. **Conte Mère-Soleil et la création du monde** p.22
- 22 avril, Beat & Betterave. **Spectacle de Klô Pelgag**
- 23 avril, 13h30, Studio Qita. **Atelier de poterie adultes/enfants** p.15
- 25 avril, 19h, Théâtre Tournesols. **Assemblée générale Caisse Desjardins BM**
- 29 avril, Au Diable Vert. **Ouverture du VéloVolant**
- April 29-30, Ferme Le Noyau. **Gardening workshop with Silverbear McComber** p.7
- 30 avril, 10h et 13h, AWB. **Brunch événement-bénéfice pour l'hôpital BMP**



## MAI

- May 1st, 2pm, AWB. **Fifty Years in the Business** by Aislin (The Montreal Gazette)
- 6 mai, 10h30, Biblio Dunham. **Conte interactif avec Isabelle Gingras** p.22
- 6 mai, 19h30, Église St-André, Sutton. **Défilé de mode – collection été 2017** p.27
- 6 mai, Brasserie Dunham. **Dany Laj and the Looks**
- 6 et 7 mai, 13-17h, Hôtel de ville Sutton. « **Portes ouvertes** » Héritage Sutton p.17
- 7 mai, 13h30, Studio Qita. **Atelier de poterie adultes/enfants** p.15
- 9 mai, 18h, Huttoxia. **Assemblée générale de la CDES** p.27
- 12 mai, Beat & Betterave. **Soirée Blues avec Brian & The Bluestorm**
- 13 mai, Brasserie Dunham. **6<sup>e</sup> de la Brasserie et vente de bières printanières**
- 13 et 14 mai, SAGP. **Collage théâtrale avec la troupe Au jour le jour** p.13
- 19 mai, 21h, Beat & Betterave. **Spectacle d'Avec pas d'casque**
- 20 mai, 9 h, Brouërie. **Lancement de la saison 2017 du Club de Vélo Sutton** p.11



## CONTACTS

- Art Libre 538-6660 facebook.com/galerieartlibre
- Art Plus 521-3189 galerieartplus.blogspot.ca
- Arts Sutton 538-2563 artssutton.com
- Au Diable Vert (VéloVolant) 538-5639 velovolant.com
- AWB (Auberge West Brome) 372-4562 canadianclub-yamaskavalley.ca
- BALNÉA 534-0604 balnea.ca
- Beat & Betterave (579) 440-8600 facebook.com/Beatetbetterave
- BCHS (Brome County Historical Society) 243-6782 bromemuseum.com
- Biblio Dunham 295-2621 facebook.com/Bibliothèque-et-Centre-dart-de-Dunham
- Brasserie Dunham 295-1500 brasserieDunham.com/
- CDES (Corporation développement économique de Sutton) 538-8455
- Défilé de mode 538-8455
- Érablière Hilltop 295-2270 erablierehilltop.com
- Ferme Le Noyau (Festival des semences) 521-0726 festivaldessemences.com
- Héritage Sutton 538-3222 heritagesutton@gmail.com heritagesutton.ca
- La Factrie 284-0606 facebook.com/LaFactrieDunham
- Mont SUTTON 538-2545 montsutton.com
- PENS (Parc d'environnement naturel de Sutton) 538-4085 parcsutton.com
- Plein Air Sutton 538-6464 facebook.com/pleinairsutton
- SAGP (Salle Alec et Gérard Pelletier) 538-0486 salleagpelletier.com
- Soirée des possibles montpinacle.ca/activites
- Studio Qita qitare@gmail.com facebook.com/studioqita
- Union Libre 295-2223



# Ce printemps à la Galerie Arts Sutton

**Sylvie Plante**

*Animal Nation* - Estampe et dessin

Du 23 février au 26 mars 2017

Vernissage dimanche 26 février, de 14 h à 16 h



Artiste en arts visuels œuvrant dans les domaines du dessin, de l'estampe, de la peinture, de la sculpture et de l'installation, **Sylvie Plante** a une démarche qui se veut protéiforme et exploratoire, passant par une variété de médiums, matériaux et supports par lesquels l'artiste se sent interpellée.

Proposant une symbiose entre le monde minéral, le monde végétal et le monde animal, le projet d'exposition *Animal Nation* emprunte aux divers apprentissages des techniques de l'art imprimé et du dessin. Œuvres murales (2D), sculptures et installations composent le corpus de son travail actuel.

**Carole Arbic, Renée Gélinas, Patrycja Walton**

Morceaux à morceaux

Peinture, sculpture, collage et assemblage

Du 30 mars au 30 avril 2017

Vernissage dimanche 2 avril, de 14 h à 16 h



Carole Arbic, Renée Gélinas et Patrycja Walton se sont inspirées, pour réaliser leurs œuvres, des traditions artisanales féminines, de leurs matériaux et de leurs techniques. Leur démarche a certes été influencée par le contexte dans lequel elles produisent leur travail artistique : soit celui d'une ancienne usine de confection de vêtements, l'édifice Grover, où se regroupent aujourd'hui des centaines de travailleurs culturels.

Arbic, Gélinas et Walton partagent une approche commune du recyclage qui consiste à assembler des pièces et des morceaux, provenant de textiles, de rebuts ou de fragments d'objets usuels. Les œuvres présentées, figuratives ou abstraites, cohabitent et s'interpellent les unes les autres, sous la forme de peintures, de sculptures, de collages et d'assemblages.



**Collectif des membres artistes**

Du 4 mai au 4 juin 2017

Vernissage dimanche 7 mai, de 14 h à 16 h

Pour saluer la saison printanière, **Arts Sutton** présentera les œuvres d'artistes membres de la Galerie.

Une occasion pour eux d'explorer, d'exprimer et de partager leurs visions et leurs couleurs. Les artistes invitent le public à une mosaïque d'œuvres personnelles et riches en émotions.

Dominique Parent

## À l'auteur d'enfant



Les enfants imaginent et écrivent des histoires, des artistes les illustrent! Children write tales from their imaginations, artists illustrate!

La Famille de chatons  
Il était une fois une petite fille prénommée Isabelle qui se promenait dans la forêt enchantée et tout à coup elle trouva une famille de petits chatons abandonnés et elle les ramena chez elle pour les montrer à ses parents et ses parents décidèrent de les garder. Puis, elle alla jouer avec les chatons. Mais un chaton s'égara de sa maison dans la forêt enchantée. Alors elle décida d'aller le chercher dans la forêt enchantée. Finalement elle le retrouva. Puis elle le ramena

à la maison. Fin

Juliette Dumas 7 ans Charlie Monk, 6 ans  
Mia Poitier 7 ans Orleano Paquette 8 ans

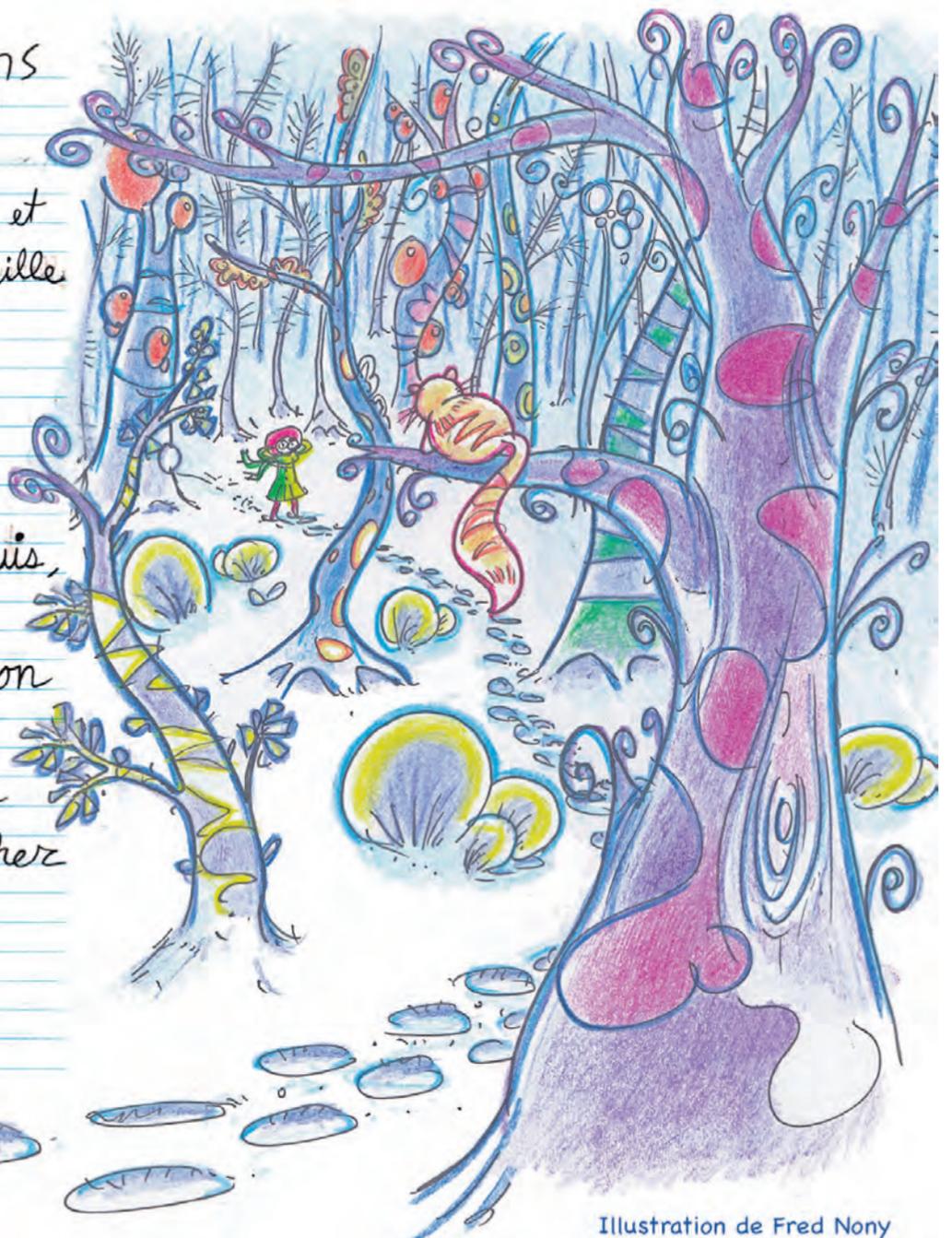


Illustration de Fred Nony

## Défilé de mode et présentation du projet vélo de montagne à l'AGA

Les boutiques de Sutton vous convient au tout premier « *Défilé de mode - collection été 2017* » qui aura lieu le **samedi 6 mai à 19h30 à l'Église St-André** de Sutton! Soyez les premiers à découvrir les vêtements et accessoires de l'été dans une ambiance festive, au son de la musique. Un petit cocktail et des tirages clôtureront cette soirée conviviale. Billets en vente au bureau d'accueil touristique de Sutton (450 538-8455) à 20\$ par personne et gratuit pour les moins de 12 ans. Une partie des surplus sera remise à une œuvre de charité de Sutton pigée au hasard. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

**Assemblée générale annuelle de la Corporation de développement économique de Sutton (CDES)**  
L'assemblée générale de la CDES aura lieu le **mardi 9 mai 2017 à Huttopia à partir de 18h**. À 18h15, tout en dégustant de petites bouchées, vous aurez

l'occasion d'entendre une **présentation du tout nouveau projet de vélo de montagne de Plein Air Sutton - MTB**. L'assemblée générale débutera à 18h45. Cette année, 3 postes sont en élection pour des termes de 2 ans : Grands hébergements (6 chambres et plus) - Antoine Renaudet, Huttopia, Chalets H et Horizon; **Services et commerces** - vacant; **Attrait** - Julie Zeitlinger, Au Diable Vert et Vélo Volant.

Les membres qui veulent soumettre leur candidature à un poste vacant doivent le faire en soumettant à la CDES un avis de mise en candidature signé par deux (2) membres qualifiés au plus tard sept (7) jours précédant l'assemblée générale annuelle, soit le **1<sup>er</sup> mai 2017, 16h**. Vous voulez en savoir plus sur la CDES, visitez <https://commercesutton.ca/a-propos/>

Liane Bruneau

## What's up at the Brome County Historical Society



A little sap sucker

Since 1897, the **Brome County Historical Society** has endeavored to preserve, protect, and promote the history of Brome County, which once included the Townships of Brome, Bolton, East Farnham, Potton, and Sutton. Our beautiful campus, located at **130 Lakeside in Knowlton**, is home to seven buildings, three of which are currently open to the public: the Centennial Building, which houses our office, gift shop, and special exhibits; the Old Courthouse, which houses our archives and is available to rent for meetings; and the Marion Phelps Building, which houses our Children's Museum and is also available to rent for activities

and parties. The remaining four buildings, the Paul Holland Knowlton House, the Academy, the Martin Annex, and the Old Fire Hall will be open from mid-May to mid-October. These house the bulk of our extensive collection of museum artefacts.

In addition, the BCHS offers **year-round programming** including special exhibits, events, and activities. Over the spring, we will feature two topics of local interest. The first is the **history of the maple sugar industry in the Eastern Townships** which will run to Saturday April 1 and tells the story of maple syrup production from the early days of the indigenous peoples to today. The second is the **story of the legacy of the Canadians**, including local soldiers who fought in France a century ago. **The Children's Museum will host a number of events for kids, including School Break from February 27 to March 3.**

We hope you will pay us a visit soon. More information about the BCHS can be found on our website at [www.bromemuseum.com](http://www.bromemuseum.com). Please consult the Regional Calendar in this edition of Le Tour for more information on our activities.

Joanne Croghan



**À L'ABORDAGE**  
microbrasserie

10 PRINCIPALE SUD, SUTTON

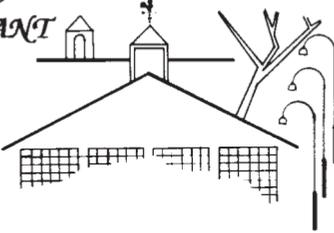
OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DÈS 11H30

[WWW.BRASSERIEALABORDAGE.COM](http://WWW.BRASSERIEALABORDAGE.COM)



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

**AUX 2 CLOCHERS**  
**BISTRO / RESTAURANT**



Cuisine saisonnière  
Spécialité grillades  
Terrasse sur la rivière  
Fermé le lundi  
2, rue de l'Église  
Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0  
Tél: (450) 298-5086  
[www.restaux2clochers.ca](http://www.restaux2clochers.ca)  
"André et Martine"

**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



**NORMAND BLEAU**  
**ART & BIJOUX**

Atelier ouvert samedi et dimanche de 11 h à 16 h  
545, Route 139, Abercorn 450 538-3870  
[normandbleaubijoux.com](http://normandbleaubijoux.com)

**Mont Minou**



Auberge pour CHATS  
...uniquement  
450-538-0718  
FIFI

**C'est Pur**  
**C'est Animal**  
**It's I ♥ you**

**OUVERT OPEN 7/7**  
Toujours des nouveautés!

NOURRITURE ET ACCESSOIRES · EVERYTHING PET

**PUR ANIMAL** ♥

MANGEOIRES & SUPPORTS · FEEDERS & POLES  
1108, ch. Knowlton, West Brome, Lac-Brome  
450 263-3030 · [www.puranimal.com](http://www.puranimal.com)

**R3**  
**Production**  
 Renouer • Remémorer • Revivre  
**Vos Souvenirs sur DVD**  
 VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM  
 Films 8mm & S-8mm • Photos • Diapositives • Négatifs

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

**Bois de chauffage à vendre**  
**Fire wood for sale**

**450 204-3574**  
 pssanterre@gmail.com

**Bruno Poulin**  
**Spécialiste en chauffage d'appoint**  
 Vente et installation de cheminée, poêle, foyer  
 Bois gaz granules

**450 531-4742**  
 bpexpertconseils@hotmail.com

RBQ 8239-5310-46

**Justin Manasc**  
 Ingénieur forestier  
 Forest Engineer

560-A CH. KNOWLTON,  
 LAC-BROME, QC J1E 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  
 Plans d'érablière  
 Private woodlot management  
 Forest trail development  
 Sugarbush plans

**FOR-ÉCO**  
 sylviculture

**Plantation des Frontières**  
 Depuis 1980

**MINI EXCAVATION**

- Arbres avec racines
- Conifères et feuillus
- Cèdres pour haies
- Service de plantation et excavation
- Déchiqueteuse sur PTO

Sapins de Noël

295 chemin des Érables  
 Saint-Armand, QC J0J 1T0

**450 248-3575**  
 plantationdesfrontieres.com

**Jean-Luc Dallaire, ébéniste**

**Fabrication d'armoires de cuisine et salle de bains**  
**Installation et réglage de portes, tiroirs et comptoirs**

3689, rue Principale  
 Dunham  
 Tél 450.295.2056  
 Cell 450.775.4093

# Uncle Loyd's Maple Syrup Promotion



Lloyd Rogers sat as a Conservative Member of Parliament for the riding of Derby/Abenaki from 1980 to 1984. During that time he did his best to promote the Townships and, in particular Derby County. In the spring of 1980 a European trade mission was touring Quebec. Lloyd and his wife Margie were chosen to introduce a delegation of them to maple syrup.

So, at 2:00 o'clock on a brisk sunny Saturday in early April, four delegates, along with their wives, attended at the Rogers' Farm on Kinsman Hill. A sleigh driven by Whizzer Bugg, and drawn by Rambo and Tyson, his powerful but disturbingly unkempt of Percherons, met the visitors' mini-bus. Whizzer (christened "Richmond") and his brother Stukeley were now in their fifties. The Bugg boys, both bachelors, had worked the sugar place since Whizzer had retained Lloyd to defend him on a charge of uttering death threats against Oliver Brien the previous (and Liberal) MP.



In Whizzer's defense, Lloyd had argued that if every person in Derby County who had uttered death threats against Mr. Brien were jailed, the streets would be deserted. Whizzer was remanded for a psychiatric examination and later released on an undertaking to keep the peace.

Lloyd tucked everyone onto the three benches with blankets and buffalo robes and climbed up to stand beside Whizz. After apologizing for his lack of Italian and German, he provided commentary in French and English as the team, knee deep in fluffy fresh snow, and farting zealously, hauled their jolly load up into the towering maples.

They stopped to watch seven-year old Charlie who was on snowshoes and helping a couple of farm hands gather sap in buckets and empty them into a big vat. They drank some sap, which Lloyd had laced with a touch of vodka, threw some snowballs, and cavorted about childishly, before proceeding down to the sugarhouse to observe the boiling operation. Through clouds of sticky steam they were introduced to Stukely,

who was overseeing the process. After relishing some sugar on snow, the rosy-cheeked guests clambered aboard and went on down to the Rogers' farmhouse. There, they noisily disembarked to gather around the fireplace and enjoy a couple of Lloyd's generously poured drinks, before sitting down to dinner.

The menu featured a glorious Maple-glazed farm-raised ham, maple baked beans, and lovely thinly sliced pork rinds, "Oreilles de criss", Lloyd explained. Before dessert, talk returned to syrup production. Benedict Hoffstetter, a Swiss dairy farmer asked, "How can such a simple old machinery and things like this, situated in old wood cabin with a dirt floor, produce a food



product free from all of the microorganisms and toxins that exists on farms everywhere? You will know my country has been quite free of those dirt for many years. Just for an example I did not see nets over the hair heads or even hand gloves on those men. Also no bafroom did I witness."

Margie stepped in and while apologizing for interrupting, she served her signature crêpes with maple butter along side a scoop of homemade maple ice cream slathered with syrup.

As the guest tucked in with oohs and aahs, the conversation carried on with Mr. Hoffstetter pressing Lloyd as to, "the training of the food technicians regarding the hygienic conditions". It was at that moment that young Charlie, in his pyjamas, happened by on his way from the TV to the bathroom.

"Hold it there my boy", said Lloyd. "It's past your bedtime. Come on over and say goodnight to our honoured guests". Then, putting his arm around the lad he went on, "Indeed Benedict, our operation is run by the Bugg brothers whom you met. Of course, our product is naturally pasteurized by the intense heat of the boiling. My men are human resources of incomparable caliber. They are trained across generations of family - quite like your Swiss cheese craftsmen I would imagine. In fact, our syrup won the first place ribbon at the County Fair last year."

Charlie, leaning on the arm of his Uncle's chair, and proud to participate, interjected, "But Uncle, when my grandpa only came in second he said, "Son, you can't be sure them Buggs don't piss in it."

Peter Turner



## La Ville de Dunham fête ses 150 ans

Le Canton de Dunham fut le premier à être octroyé au Bas-Canada en 1796 à Thomas Dunn et ses 34 associés. Mais c'est seulement en 1867 que la vie municipale commence avec l'incorporation du village de Dunham. La Ville de Dunham telle qu'on la connaît actuellement existe depuis 1971, année de la fusion du Village et du Canton.

Pour souligner le 150<sup>e</sup>, un programme d'activités sera bientôt lancé. Plusieurs événements seront

également teintés de la célébration du 150<sup>e</sup>, tels que le concours Jardins Fleuris organisé par la Société d'horticulture et d'écologie de Dunham, la 20<sup>e</sup> édition de la Clé des champs de Dunham, ainsi que le 175<sup>e</sup> de la paroisse Ste-Croix.

D'autres activités sont prévues dans l'année. Pour rester au courant des activités du 150<sup>e</sup>, visitez le site de la municipalité régulièrement [www.ville-dunham.qc.ca](http://www.ville-dunham.qc.ca) ou abonnez-vous à l'infolettre de la Ville en écrivant à [accueil@ville.dunham.qc.ca](mailto:accueil@ville.dunham.qc.ca).

Geneviève Hébert

## RS pour « rendre service »

L'odeur du papier et de l'encre me confirme que j'entre dans une imprimerie. L'espace est restreint, environ mille pieds carrés. Trois imposantes imprimantes sont en veilleuse dans la pièce principale où une modeste caisse enregistreuse est placée sur une table qui sert de comptoir d'accueil. Trois des murs comportent des tablettes garnies d'un inventaire de papiers de toutes les couleurs et de matériel informatique de tout acabit.

En plein cœur, un homme est assis devant un ordinateur. Il est entouré de notes, de manuels et de disquettes dont lui seul peut déterminer les usages. Il est au poste à cette adresse depuis 1993, mais son histoire est peu banale. Un accident en 1984 a contraint Bob Stowe à abandonner le travail qu'il exerçait à Farnham. Or, toujours jeune homme, il lui fallait gagner sa vie. Il a donc saisi l'occasion pour se lancer en affaires dans le domaine des transferts par sublimation sur des t-shirts, des tasses, des casquettes, etc. Loin de lui l'idée de devenir imprimeur jusqu'à ce que monsieur Tanner, un homme d'affaires de Cowansville, le lui propose en lui promettant l'exclusivité de tous ses mandats d'imprimerie. Il accepte l'aventure.

L'imprimerie Robert Stowe (RS) était lancée en 1988 avec l'acquisition d'une presse recyclée et d'un cours d'une semaine sur l'impression *offset*. Imprimerie RS offrait l'impression de cartes professionnelles, d'entêtes de lettre, d'enveloppes et de feuillets promotionnels. Bob effectuait tout le travail de chambre noire et de graphisme. La croissance lui imposait d'autres investissements pour le pliage, le numérotage, la taille du papier, le boudinage, le perçage, l'agrafage, la plastification. Cependant, l'informatique révolutionnait le métier. En 1994, Bob achetait sa première imprimante deux couleurs (valeur de 40 000 \$). Lors de ma visite, l'entreprise comportait trois photocopieuses et une imprimante numérique, une vaste sélection de papiers et du matériel informatique destiné à la vente au détail.

Bob est autodidacte. Il a appris l'informatique « sur le tas », du DOS jusqu'à l'utilisation des nombreux logiciels et du rouage interne du matériel informatique. Les nombreux manuels et logiciels sur cédéroms près de son ordinateur en attestent. Heureusement, parce qu'il est maintenant autant dans le domaine de l'informatique que de l'imprimerie. Les besoins d'impression régressent, Internet a changé la donne avec le courriel, les médias sociaux et une panoplie de logiciels faciles d'utilisation.

Au début, Imprimerie RS comptait 300 clients courants et Bob travaillait 16 heures par jour, sept jours par semaine. Un malaise cardiaque, en 2003, l'a contraint à réduire ses heures à une semaine normale de 40 heures. Bob considère la retraite à 71 ans afin de profiter un peu plus de la



nature, de la chasse et de la pêche et aussi de plus de temps pour visiter ses filles à Toronto et à Vancouver. Il aimerait aussi voyager à Terre-Neuve, au Yukon et ailleurs au Canada.

Bob sait que l'aspect social de son commerce et le plaisir d'échanger avec la communauté vont lui manquer. Ses clients sont devenus des amis qui se demandent à qui ils auront recours maintenant que Bob est à la retraite. RS signifie pour eux rendre service. Comme pour cette dame qui s'est présentée pour une photocopie recto verso. La conversation et l'opération ont duré une vingtaine de minutes. « Combien je vous dois ? » « 28 cents... » Compte tenu du coût du papier, de l'encre, de la dépréciation, du temps accordé, il faut en convenir ; Bob rend service ! Puis, il y a eu cette dame qui l'a consulté simplement pour rétablir son mot de passe Facebook. Encore une vingtaine de minutes, sans frais, pour **rendre service** comme il l'a fait toutes ces années, au téléphone ou sur place, pour tant d'autres.

Je lui ai demandé s'il se souvenait d'anecdotes mémorables de ses années de service. Il y songe puis pouffe de rire. Il me raconte qu'un client l'a appelé pour un conseil après avoir fait l'achat d'un ordinateur. Questionnée d'abord sur sa satisfaction, la personne lui a répondu que tout était parfait, puis ajoute : « mais, j'ai été surpris que l'ordi vint équipé d'un porte-gobelet. » Bob comprit que l'homme avait pris le lecteur de CD pour un porte-gobelet !

Bob, sans toi, ton dévouement et tous tes conseils, il aurait été difficile de réaliser tant de documents importants pour le développement de la communauté comme le cahier de *Brome Fair* ou les Cahiers d'histoire d'Héritage Sutton, le bulletin municipal « Le Crieur public », l'affiche du Tour Flash et les nombreux feuillets publicitaires ou affiches nous informant des activités et événements de Sutton et de ses environs.

Gratitude oblige ! Souhaitons que RS signifie dorénavant pour Bob une **retraite sereine !**

Denis Boulanger

Note de la rédaction : Le bureau d'accueil touristique offre désormais, depuis la fermeture de l'imprimerie RS, un service de photocopies en noir et blanc et en couleurs.



**Auto PLACE**  
MAÎTRE MÉCANICIEN

**AUTOMOBILES SUTTON INC.**

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- Balancement
- Centre de pneus *Signature*

Jacques Dubé, propriétaire  
Yannick Jolicoeur, gérant

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 17 h  
et samedi de 8 h à 12 h. Fermé les samedis, de juillet à septembre.

**LA PLACE POUR VOTRE VÉHICULE**  
24 Principale Sud, Sutton (Qc) J0E 2K0 Tél.: (450) 538-2236



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

**DÉBOSELAGE ET PEINTURE**  
BODY WORK AND PAINTING

**Spécialité: peinture vernis**  
ESTIMATION POUR ASSURANCES

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

**Specialty: Clear coat**  
INSURANCE ESTIMATES

- Free estimates
- Week-end by appointment

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

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

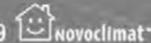


**Les maisons**  
**Trigore**

**Martin Demers**  
**Frédéric Tremblay**

Maisons neuves  
Agrandissements  
Charpentes

Tél.: 450 775-5630  
[trigore@yahoo.ca](mailto:trigore@yahoo.ca)

RBQ: 8347-8230-39 



**GPS**  
CONSTRUCTION

- EXCAVATION
- CONSTRUCTION
- RÉNOVATION
- AMÉNAGEMENT PAYSAGER

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL  
INDUSTRIEL AGRICOLE

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

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

**interior design d'intérieur**



Virginie Catenne  
t: 450.538.0922

[virginie@designerinterieur.org](mailto:virginie@designerinterieur.org)  
[www.designerinterieur.org](http://www.designerinterieur.org)



**ATELIER A. BELLAVANCE**  
ARCHITECTE

450-534-1616  
[www.alanbellavance.com](http://www.alanbellavance.com)



## D'ânes et de poussière d'étoile

Aussitôt entré dans cet environnement rustique, les odeurs et les couleurs n'ont d'autre choix que d'éveiller nos sens. Celle que l'on surnomme affectueusement la savonnière du village nous y accueille toujours d'un bonjour que l'on sait sincère et chaleureux. C'est comme si, une fois la porte de **La Savonnerie Poussière d'Étoile** franchie, nous savions d'instinct que peu importe la raison pour laquelle nous y sommes entrés, nous en ressortirons comblés. Autant par le service reçu que par la qualité, la diversité et l'originalité des produits. C'est donc dans sa petite boutique située à Dunham, nichée au creux du Relais de la Diligence, que **Guylaine Dubois** nous partage de façon simple et conviviale sa passion pour les produits corporels qu'elle confectionne de ses propres mains.

Toute cette histoire, qui dure maintenant depuis 7 ans, a commencé par un coup de hasard comme ceux qui nous attendent quelquefois au détour de la vie. Une des 6 enfants de Guylaine (oui, vous avez bien lu, 6) avait besoin d'un savon contenant des

surprise de réaliser que, non seulement le problème cutané de sa fille s'était résorbé en très peu de temps, mais qu'en plus, une révélation l'avait traversée! De la tête aux pieds. Elle venait d'avoir un de ces coups de cœur qui ne trompe pas.

Guylaine n'avait pas cherché, mais parce qu'elle avait osé, elle avait trouvé. Et c'est ainsi que tout s'enchaîna. Fabrication des savons à la maison, location d'un local, ouverture de l'entreprise, déménagement du local prise 1, sans oublier les enfants, déménagement du local prise 2, s'occuper encore, toujours et surtout des enfants, fabrication des produits encore et toujours plus. Et à travers toute cette aventure, une folle envie d'avoir des ânes bien à elle. Pour cette passionnée, produire elle-même le lait d'ânesse qui entrerait dans la composition de ses produits était une évidence. Rêve qui devint vite réalité et qui se chiffre aujourd'hui à 21 ânes au troupeau. Je ne sais pas pour vous, mais moi, personnellement, j'étais déjà estomaquée après la simple mention de « 6 enfants », donc ce n'est pas peu dire que je trouve admirable la force que cette grande dame a eue pour sa famille, sa communauté, ses clients... et ses ânes, qu'elle aime d'amour, comme elle dit.

C'est à grands coups d'investissement d'énergie, de patience et de fougue que Guylaine s'est bâti une clientèle des plus fidèles. Surtout des femmes, mais

et grands pots de crèmes aux odeurs toutes plus suaves les unes que les autres. Tout cela, réalisé en fonçant droit devant elle, les deux pieds bien ancrés dans sa mission première qui était d'offrir des produits de qualité, 100 % naturels, pour le bien-être de la planète et de ses habitants. Cette femme à l'énergie contagieuse s'est donné une mission qu'elle a accomplie haut la main. Elle a d'ailleurs été, le 13 octobre dernier, honorée d'une mention Slow Cosmétique, accréditation soulignant la qualité 100 % naturelle de ses produits, puisqu'ils ne contiennent rien de nocif pour l'homme ou pour la planète. Attention, cette mention ne se donne pas à qui le veut, car on doit aussi la mériter, si et seulement si on n'a pas eu recours à un marketing abusif et finalement, si son rapport qualité-prix reste dans les limites du raisonnable pour le consommateur.

Guylaine fera vibrer son village, comme elle aime à l'appeler, pour une dernière fois cette année, dans le cadre de la 20<sup>e</sup> édition de La Clef des champs. Après s'être impliquée bénévolement pendant 8 ans pour chapeauter cet événement, non seulement elle passera le flambeau à quelqu'un d'autre, mais elle, son mari, sa marmaille, ses 21 ânes, ses savons et autres produits partiront tous ensemble, vers une autre vie. Vers la Gaspésie. Tous ensemble pour une qualité de vie qu'elle et son mari, son fidèle ami, se sont promise il y a de cela fort longtemps.

Merci Guylaine pour ton implication, ton écoute, tes conseils et merci de nous inspirer avec ta fougue, ta détermination et de nous montrer que tous les rêves sont réalisables. Tu nous enverras un bon vent de bord du fleuve...

Gabrielle Charbonneau, artiste



ingrédients naturels à 100 % pour sa peau plus que sensible. Notre savonnière en devenir, étant des plus aventureuses, s'est donc lancée tout de go dans la fabrication dudit savon. Quelle ne fut pas sa

de plus en plus d'hommes à qui elle offre, depuis son ouverture, des produits variés, allant des magnifiques barres de savon coloré, en passant par l'après-shampooing réparateur, sans oublier tous ces petits

Pour en savoir plus sur le slow cosmétique, visitez [www.slow-cosmetique.org](http://www.slow-cosmetique.org) et pour vous procurer désormais les produits de la savonnerie, visitez [www.savonneriepoussieredetoile.com](http://www.savonneriepoussieredetoile.com).



## Laissez-nous illuminer vos projets!

RÉSIDENTIEL



CORPORATIF



INDUSTRIEL



AGRICOLE



BORNES DE RECHARGE



## SAVIEZ-VOUS QUE DGE ÉLECTRIQUE A ÉTÉ FONDÉ PAR DENIS GAUTHIER ?



Après avoir travaillé pendant 20 ans pour *Alarme, contrôle électricité Raynald Poirier*, Denis a créé **DGE Électrique**, située au 40, rue Principale Nord à Sutton.

Inspiré par le rêve de son père, Denis Gauthier a gravi les échelons un à un. D'apprenti, il est devenu compagnon après seulement cinq ans, puis maître électricien et maintenant entrepreneur. Les services de ce passionné d'électricité, d'électronique et de systèmes de sécurité se démarquent par un niveau de qualité, de professionnalisme et d'efficacité sans égal dans la région.

Trouvez réponse à tous vos besoins grâce à Denis et son équipe en matière de :  
Conception Installation Dépannage Construction Rénovation Entretien

**RÉSERVEZ VOS SERVICES DÈS MAINTENANT AU (450) 538-9999 ET VISITEZ LE [www.DGEElectrique.com](http://www.DGEElectrique.com) POUR EN SAVOIR PLUS**



# Stores et Encadrement SUTTON : deux perles sous le même toit



Bon, ok, je vous le concède, on ne pense pas nécessairement à Sutton quand on cherche à habiller ses portes et fenêtres et pas nécessairement non plus lorsqu'on veut mettre en valeur et protéger ses oeuvres et souvenirs. Mais si jamais vous cherchez à investir en ce sens, sachez que vous trouverez au 34, rue Principale Nord, un choix digne des grandes surfaces, des prix compétitifs, le tout rehaussé d'un service sans pareil, impossible à trouver dans les grands magasins.

Il est d'ailleurs bon de savoir, de prime abord, que la taille des locaux ne donne pas justice à l'étendue du choix que vous trouverez en boutique, autant du côté des stores que de l'encadrement. Car au-delà des salles de montre, les deux propriétaires ont cumulé pendant leurs nombreuses années de métier de multiples échantillons de moulures et de volumineux catalogues qu'ils gardent à jour selon les tendances du moment.

D'ailleurs, la tendance actuelle à Sutton serait-elle à la collaboration entre commerçants comme avec Le Comptoir du Marchand de thé et Urbaine des champs? « À deux, c'est plus l'un », dit Karen d'Encadrement Sutton. « Pas besoin de mettre une pancarte dans la porte lorsqu'on veut sortir 10 minutes pour acheter un sandwich. » Celle qui a toujours travaillé au sein d'autres commerces en sait quelque chose. L'air de rien, Karen fait de l'encadrement à Sutton depuis 2003, année où elle a été embauchée par Melissa Flanders à la boutique Image, Photographie et Encadrement.

« Mon premier métier, c'est photolithographe. Je faisais la même chose que ce que font aujourd'hui les infographes, mais à la main, » explique-t-elle. Son métier a disparu avec l'arrivée des ordinateurs. Karen

est retournée aux études, en infographie, mais elle a vite déchanté. « J'ai besoin de toucher les choses, de prendre les outils dans mes mains. »

Quand elle a commencé à travailler avec Melissa, celle-ci fabriquait les moulures et Karen s'occupait de l'assemblage. Puis, Melissa est partie en congé de maternité et Karen a tenu boutique avec brio. Dans le local du 12 Principale, les commerces se sont succédé (Image et Encadrement, Kokûn, puis Curio), mais Karen a continué d'y offrir le service d'encadrement, comme si elle avait été la pierre angulaire de l'endroit. « Ça a été l'un pour moi de travailler avec des boss différents : photographe, designer intérieur, antiquaire. J'ai appris beaucoup de choses et ce fut de belles expériences. » C'est sûrement ce qui fait dire à Sandro (Curio) : « Son expérience fait qu'elle a beaucoup d'idées, qu'elle peut te surprendre et t'amener ailleurs. »

Quand la bâtisse du 12 Principale a été vendue, Karen a décidé de se partir à son compte, mais c'était trop cher de louer seule. Il fallait qu'elle trouve un commerce avec qui cohabiter, mais encore fallait-il qu'il « cadre » avec son métier. Le timing fut excellent; la boutique adjacente à Stores Sutton, Chic Campagne, venait de fermer! Dans son nouveau local, Karen a maintenant toute la place dont elle a besoin pour mesurer, couper, trancher et coller.

Outre les services d'encadrement, étirage de toile sur faux-cadre et laminage, on y trouve quelques oeuvres à vendre, des cartes de souhaits faites à la main, des affiches de ski et de vélo imprimées sur du bois ou du métal, des savons SoapRocks et quelques cadres pour dépanner. Karen vous conseillera judicieusement en vous suggérant différents agencements de moulures, de passe-partout et de vitres selon votre goût et votre budget. Elle connaît très bien ses produits et leur provenance et tous ses cartons sont sans acide : « Toutes les oeuvres méritent un traitement sans acide, même les dessins d'enfant ou les cartes de souhait. Sinon, elles vieillissent mal... » Aucun détail n'échappe à Karen. Kris de Kokûn précise : « C'est une perfectionniste! Elle fait un travail impeccable. »

Qui se rassemble s'assemble, car Gilles ne manque pas non plus de méticulosité. Il se distingue avant tout avec

son offre de service professionnel complet et personnalisé. Quand on achète un store, il ne s'agit pas seulement de trouver celui qui correspond à vos goûts et à votre budget, encore faut-il prendre les bonnes mesures (les fenêtres ne sont pas toujours parfaitement carrées) et installer le tout convenablement.

Gilles vous prend carrément par la main à travers toutes ces étapes; il offre notamment des visites à domicile, gratuitement, pour vous conseiller quant au choix du store, pour prendre les mesures et enfin, pour installer le produit final et faire le suivi nécessaire. Du gros luxe! Pas étonnant donc que le territoire de ventes de Gilles est énorme! « Beaucoup de gens qui ont des chalets ici me demandent de m'occuper de leur résidence à

Montréal et ailleurs. »

Gilles Desjardins travaille dans l'habillage de fenêtres depuis 35 ans! Il a été propriétaire de plusieurs boutiques de stores grandes surfaces en Ontario, entreprises qu'il a vendues avant de venir s'installer à Sutton. « Je croyais prendre ma retraite, mais le métier m'a poursuivi, » explique Gilles. « Le fait que j'ai été dans la manufacture et dans

la vente au détail pendant si longtemps fait en sorte que je connais bien les produits et que j'ai encore accès à des prix compétitifs. »

Que vous ayez besoin de rideaux sur mesure, de toiles roulées décoratives, solaires ou opaques, de stores verticaux et horizontaux en bois ou en faux bois, de toiles alternatives, motorisées, ou alvéoles avec système sans corde, Gilles saura vous orienter vers des produits de qualité.

Alors, quand viendra le temps d'habiller vos portes, vos fenêtres ou vos murs, rappelez-vous qu'il y a à Sutton de véritables perles pour vous aider. Et notez qu'il y a toujours quelqu'un en boutique, car si Gilles est sur la route et que Karen est sortie quelques minutes, Mikaël, le fils de Gilles, a aussi son bureau de services Web à la même adresse et il donne un coup de main à ses colocataires, au besoin!

Geneviève Hébert



**SPÉCIAL**  
**45% RABAIS**

**LES Stores Sutton.com**

VOS EXPERTS DEPUIS 35 ANS

**450.538-5151 LES STORES SUTTON** 34 Rue Principale N, Sutton, QC JOE 2K0  
www.storessutton.com

**SERVICE À DOMICILE GRATUIT**

**ET OBTENEZ EN PRIME L'INSTALLATION**  
À l'achat de 3 stores

DIMANCHE : MIDI - 15h30  
LUNDI-SAMEDI : 10:30-16h30

**450.538-5151**

**ENCADREMENT SUTTON**



**ENCADREMENT SUR MESURE**  
laminage  
étirage sur faux-cadre

**HEURES D'OUVERTURE**  
L = M = M sur rendez-vous  
J = V = S 11h à 17h  
Dimanche fermé

34b, rue Principale Nord  
Sutton (Québec) JOE 2K0  
Téléphone : 450.330.3529




SERVICES DE  
COMPTABILITÉ  
ET FINANCE



**Monique Verreault CPA Inc.**  
Société de comptable professionnel agréé

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

Expérience:

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

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

  
**PASSION HERBALE**  
« De la nature à votre peau »

**Produits 100% naturels  
fabriqués sur place**

Ateliers  
d'herboristerie  
offerts

Crèmes visage & corps,  
shampooings & revitalisants,  
savons, tisanes, etc...



**NOUVEAUTÉ : Bijoux de Catherine Lauda**

**Trouvez maintenant nos produits  
chez Familiprix à Knowlton!**

**Venez nous voir!**  
10-3, rue Principale N., Sutton • 579 436-8814  
www.passionherbale.ca

## L'aménagement de la cour familiale : des idées pour un espace en évolution

Les enfants ont besoin de se dépenser, de lâcher leur fou et la cour familiale est l'endroit tout destiné pour faire les activités qui ne sont pas permises ou possibles dans la maison. Bouger, faire du bruit, se salir, découvrir les merveilles de la nature. Voici quelques trucs et idées pour aménager votre cour pour le plaisir des petits et de toute la famille.

### Allez jouer dehors!

Gardez un espace en pelouse pour bouger, faire des culbutes, lancer le frisbee, courir ou lancer des ballons. Comme la tâche de la tondre ne plait pas à tous, l'espace n'a pas besoin d'être trop grand. Réservez une place au soleil qui sera idéalement rectangulaire pour une plus grande variété de jeux libres. Choisissez une pelouse variée et robuste avec un mélange de graminées bien adaptées à votre terrain pour qu'elle résiste au piétinement.

### Jouer au roi de la montagne

Une petite butte pour grimper, glisser, sauter est toujours un grand succès auprès des enfants. Si vous prévoyez la réalisation d'ouvrages comme des sentiers, un étang ou un drain français, réservez la terre excavée pour créer une butte. Les tout jeunes enfants pourront y pratiquer la marche et leur équilibre.

### En contact avec la nature

Les enfants aiment les endroits sauvages, car ils peuvent y faire de l'exploration de traces d'animaux, d'insectes et de plantes. C'est aussi l'endroit idéal pour rêver et lire. Un petit coin sous les branches d'un arbre avec quelques grosses pierres ou souches d'arbre en guise de banc et de table et le tour est joué. Les enfants y trouveront mille usages. Surtout, pas trop d'entretien ici, pour assurer un maximum de découvertes!

### Musique!

Pourquoi ne pas faire un coin musique? Nul besoin ici d'aller acheter de « vrais » instruments. Casseroles, gros pots de plastique et toutes sortes de moules à gâteau pourront servir de tambour et autres percussions. Les instruments peuvent être fixés à un support comme un panneau de bois. Pour taper sur ces objets récupérés : des bâtons ou vieilles cuillères de bois font l'affaire. Ajoutez quelques carillons aux branches des arbres pour un peu plus de magie.

### Jeux d'équilibre et pistes d'hébertisme

Plusieurs éléments extérieurs sont ludiques sans avoir été prévus comme jeux. Les sentiers et les bordures deviennent des poutres d'équilibre et des pistes d'hébertisme. Mais pour aller un peu plus loin, il existe une foule de jeux à créer avec des matériaux gratuits ou peu dispendieux. Des pneus en fin de vie, des balles de foin et des billots de bois peuvent être assemblés de mille manières pour créer des jeux stimulants.

### Le monde merveilleux des plantes

Les enfants aiment généralement beaucoup les plantes qui viennent en une variété de formes, de grandeurs, de textures et de couleurs. Réservez un coin de potager ou de plate-bande de fleurs pour les expériences des petits. Ou encore, construisez des structures ludiques comme



Dessins de Chloé

un labyrinthe ou une maisonnette avec des plantes géantes comme des tournesols. Un petit paquet de semences à quelques dollars peut aller loin!

### Quelques suggestions de vivaces et d'annuelles :

- Les graminées, roses trémières, tournesols, heliopsis pour leur grande dimension.
- La nicotine, l'alyssum, le lilas et la lavande pour leur parfum délicieux.
- Les capucines, les hémérocailles, les violettes et la monarde, de belles fleurs à déguster.
- La ciboulette, le basilic, la mélisse et la menthe, car leurs feuilles remplissent les papilles.
- Les oreilles de lapin et la grande molène qui ont des feuilles douces et poilues.
- Les pois, haricots, radis et tomates cerises qui sont faciles à semer et à cultiver par les enfants.

### Les enfants ont grandi; réutiliser l'espace et des matériaux

Certains jeux ne seront utilisés que quelques années. Maximisez vos investissements en transformant les aménagements pour d'autres usages. Par exemple : le carré de sable. Réutilisez le sable dans la fondation d'un sentier et les bordures pour des plates-bandes ou un potager. Vous vous débarrassez de la piscine hors terre? La surface plane de pierre concassée sous une piscine peut servir de base pour une terrasse de pierres plates ou de pavés ou pour l'installation d'une terrasse de bois, d'un cabanon ou d'un pavillon.

Profitez au maximum de votre espace extérieur et bon printemps!

Emmanuelle Tittley, architecte paysagiste  
tittley.ap@gmail.com



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

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

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

### Jean Marineau

Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

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

info@agirai.com www.agirai.ca

**AGYR**  
ASSURANCES INVESTISSEMENTS

# Un nouveau pharmacien à Sutton



Samuel Desjardins, pharmacien

Samuel Desjardins, jeune homme de 28 ans originaire de Sutton, reprend la pharmacie affiliée à Brunet, alors que Mario Milot prend officiellement sa retraite.

D'abord affilié à la bannière Essaim, Mario Milot a commencé à exercer en tant que pharmacien à Sutton en 2004, dans le local à côté de la SAQ. Après un changement de bannière pour s'affilier avec Brunet, la pharmacie a été déménagée en 2008 là où elle se trouve actuellement, passant de 3000 à 6000 pieds carrés et de 8 à 16 employés.

Après 24 années de pratique, dont 13 à Sutton, Monsieur Milot a décidé qu'il était temps de laisser place à la relève. Samuel Desjardins, qui avait déjà effectué un stage et des remplacements au sein de l'entreprise, reprendra donc le flambeau.

Pharmacien diplômé, Samuel Desjardins effectue un retour en région après s'être fait la main en tant que pharmacien salarié à Cowansville, Montréal, Eastman et même à Cap-aux-meules aux Îles-de-la-Madeleine en passant par la France et le Bénin. C'est dire qu'il n'a pas chômé depuis l'obtention de son baccalauréat en 2011! Ce n'est qu'après avoir entrepris et terminé la construction de sa maison dans la région avec sa conjointe enseignante qu'il a commencé à envisager l'option de devenir pharmacien propriétaire.

Depuis, Samuel a des projets plein la tête. « La profession de pharmacien est actuellement en grands changements avec, entre autres, la loi 41 qui nous permet désormais de prescrire certains médicaments et de renouveler certaines prescriptions. Afin d'effectuer un meilleur suivi, notamment auprès de patients souffrant de diabète de type 2 et d'hypertension, je compte établir une collaboration avec le GMF (Groupe de médecine familiale) de Sutton. »

L'ouverture de la pharmacie le dimanche, de 9 h à 13 h et l'augmentation des heures d'ouvertures en soirée furent les premières initiatives de Samuel. Autrement, il compte maintenir l'offre déjà en place, tant en ce qui concerne les produits que le service de livraison gratuite.

Bienvenue à Samuel et un gros merci à Mario pour toutes ses années de service! Bonne retraite!

Geneviève Hébert



## INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
**25 avril 2017, 19h**

VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉS À Y PARTICIPER ET À PRENDRE CONNAISSANCE DES RÉSULTATS DE VOTRE CAISSE.

**BIENVENUE À TOUS NOS MEMBRES!**



**Desjardins**  
Caisse populaire de Brome-Missisquoi  
Coopérer pour créer l'avenir

Théâtre des Tournesols  
331, Ch Brosseau  
Cowansville

## Service de livraison gratuit

**Pharmacie Samuel Desjardins Inc.**

**25, rue Principale Nord Sutton | 450 538-0055**

### Nouvelles heures d'ouverture :

<b>Lundi à mercredi</b>	<b>9h à 18h</b>
<b>Jeudi à vendredi</b>	<b>9h à 21h</b>
<b>Samedi</b>	<b>9h à 17h</b>
<b>Dimanche</b>	<b>9h à 13h</b>

Affilié à

**Brunet**



## IGA

vive la bouffe  
food is everything

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



**La quincaillerie du village**  
450-538-5888

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




# Que buvez-vous?

# What are you drinking?

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

**450 263-2226 • plomberiegoyer.com**

# Organ donation saves and improves many lives

The saying “You are never given something you can’t handle” is being put to the test since I was diagnosed last spring with kidney failure. The doctor advised me that going to Seattle to perform, *Dik and Mitzi*, our husband and wife comedy tap dance duo in the fall would not be a good idea. From one day to the next, my life and my husband, Wayne’s, was completely changed forever.

I have been traveling and earning my living as a performer since the age of 19. Now at 45, the people at the Kidney Foundation tell me, “This is the start of your new life”. I was perfectly happy with the old one, thank you. O.K., a part of me was getting tired of packing and unpacking, so that part of me felt a bit of relief that we would be staying in one place for awhile, and I must say that Sutton is a great place to be. However, the other part of me, the performer, the vagabond, however was feeling immense pain that it will never be as it was. The freedom of just picking up and going on a trip, or taking a last minute contract in a faraway place is not realistic in the near future.

It’s hard not to think, “Why me? Why now? Why us?” when our tap dancing as a duo is at its peak? But the hard truth is, life is unfair, and as Wayne said to me, “As soon we accept it and somehow embrace it, the faster we can move on with living a happy life.”

Wayne has been an incredible partner through this. I have felt him love me in such a way that I doubt I would ever have felt had this not happened and I wouldn’t trade that kind of love for anything. We are really living the “In sickness and in health” part of our marriage. I have also felt the loving support of my family, friends, and the compassion of casual acquaintances has been unbelievable.

I am trying to embrace this whole thing as an experi-



ence or as a medical adventure. The best treatment for my type of kidney failure is a transplant; the other 2 options are dialysis or death. A transplant is definitely what I want and until then, I will have to be on dialysis. The first decision I had to make was which of the 2 types of dialysis, hemo or peritoneal, I wanted to go on. Hemo dialysis cleans the blood directly with a large machine at the hospital and is done 3 times a week for 4 hours. Unfortunately, this is only available in Sherbrooke, as there is a waiting list for Granby. The home-administered peritoneal dialysis is done with the use of chemically balanced water with a small machine or manually. By machine, there are 4 water exchanges done in 9 hours at night while asleep or it can be done manually, 4 times a day for about 45 minutes each.

I opted for the peritoneal dialysis. The good news - it’s possible to travel with this type of dialysis. It just takes a lot of planning to have the supplies delivered to a specific address. So on Dec. 20th I went into surgery to receive the catheter required. I did a 4-day workshop in Sherbrooke, I received my first 700lb. delivery of supplies required to perform the treatments and so far so good.

The 2 options for transplant are a living donor or a deceased donor. The advantages of a living donor are that the surgery is scheduled; the transplant usually works for 15 to 20 years, and is generally more successful. Most healthy adults can live a totally normal life with one kidney. Some people are born with only one kidney and don’t even realize it until an X-ray is done. The other option is to wait for as long as 3 years for a kidney from a deceased donor and that kind of transplant usually works for about 10 years.

So this is where I am at. I’m putting all this out there in the hope of finding a donor, but also to remind everyone about deceased organ donation. The best way to let it be known that you wish to be a donor is by affixing the sticker and signing the back of your driver’s license. This is a sensitive issue to talk about, but if you are interested and do believe in being a donor, let your friends and family know. I was watching a David Suzuki special on transplants and it was heart-wrenching to watch a family go through the loss of their son and then having to decide whether or not to donate his organs. They finally did decide to donate his organs and, by doing so, saved and improved many lives. Their decision would have been made simpler if they had only known what his wishes were.

In conclusion, I feel positive about how far medicine has come in the last 50 years. I inherited polycystic kidneys from my grandfather who died at the age of 43 because there were no transplants or dialysis at the time. My father, my brother and sister also inherited this disease. My father, affected only at the age of 60, spent 10 years on dialysis and finally received a successful transplant from a deceased donor in 2012. He is doing well and is an inspiration. Organ donation saves and improves many lives - I have seen it.

Andrea Conway

## Les sages-femmes, un service pour tous

J’ai donné naissance à ma fille le 9 novembre 2015. J’ai eu l’immense privilège d’être accompagnée par Mélanie D’Arcy, Manon Bourgouin et Melisande Rodrigue, de la Maison de naissance de l’Estrie. Ces femmes extraordinaires et dévouées m’ont rassurée, informée et soutenue tout au long de ma grossesse, et plusieurs semaines après mon accouchement. C’était mon premier enfant ; c’est important d’être bien accompagnée!

La grossesse, l’accouchement et la naissance font partie de la vie. Ces événements fondamentaux devraient toujours se dérouler dans un milieu rassurant, convivial et intime. Toutes les femmes devraient avoir accès à un soutien de premier choix à la mesure de l’importance de cette expérience. Malheureusement, c’est loin d’être le cas...

Fort heureusement, un **nouveau point de services de sages-femmes a vu le jour à Granby le 5 décembre dernier**. Je voulais profiter de cette belle nouvelle pour mieux faire connaître l’étendue et la qualité des services offerts par les sages-femmes et les maisons de naissance au Québec. Je suis en effet convaincue que

l’on connaît trop mal ces services, et que ce manque d’information empêche les femmes et leur partenaire de prendre une décision éclairée concernant le type de suivi qu’ils souhaitent obtenir.

### S’informer pour mieux choisir

Certains facteurs pèsent lourd dans la balance quand vient le temps de choisir un suivi de grossesse : le temps de déplacement pour se rendre à ses rendez-vous, la confiance à l’égard du service choisi, le coût du suivi et des services, les ressources disponibles, le lieu de l’accouchement, etc.

Le manque de maisons de naissance et de points de services de sages-femmes dans une région est l’une des principales raisons mentionnées par les futurs parents pour ne pas choisir ce suivi. Il est impératif d’avoir des services à proximité lorsqu’on attend un enfant. Or, les maisons de naissance et les points de services de sages-femmes se trouvent parfois à plus d’une heure de voiture de la résidence des futurs parents.

(suite page suivante)

**KYO**  
habitation

Architecture  
Préfabrication  
Construction

Auto-construction  
Tâches partagées  
Clé-en-main

www.habitationkyo.com  
1 (855) 768-8737

RBB : 5589-1022-01

Certains parents se demandent également si le suivi offert par les sages-femmes est aussi sécuritaire que celui offert par les médecins. Les sages-femmes ont une formation universitaire de quatre ans et demi et leur pratique est régie par l'Ordre des sages-femmes du Québec. Elles sont donc outillées pour effectuer la majorité des examens nécessaires, le reste se faisant à l'hôpital. De plus, les sages-femmes prennent le temps d'écouter les questions et les inquiétudes des futurs parents et les aident à imaginer un accouchement à leur image. Le lieu de l'accouchement, quant à lui, est déterminé par les parents (à la maison de naissance, chez soi ou même à l'hôpital de référence de leur territoire). La sage-femme sera présente à l'accouchement, peu importe le lieu choisi. Les maisons de naissance travaillent en étroite collaboration avec le réseau des hôpitaux pour faciliter la vie et les choix des parents.

Plusieurs parents croient qu'ils devront payer de leur poche pour ces services. Il n'en est rien! Tous ces services sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec, au même titre que ceux en milieu hospitalier.

#### Du rêve à la réalité

J'aimerais souligner l'audace et l'initiative de Caroline Jacob, une citoyenne de Granby qui a réuni des femmes de la région pour exiger des services de sages-femmes sur le territoire de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi. Leur travail a rendu possible l'ouverture d'un point de services de sages-femmes à Granby. Ce mouvement démontre que l'action citoyenne a une influence sur les décisions politiques. Il démontre aussi que le gouvernement est ouvert à cette pratique et l'encourage. J'ose croire qu'un mouvement similaire dans notre région pourra donner de pareils résultats.



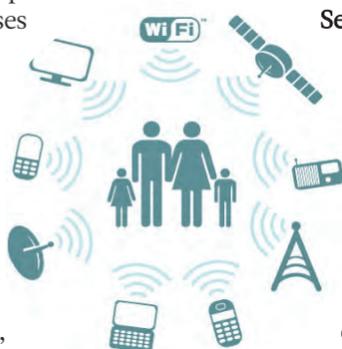
De gauche à droite : Annie Pilon, sage-femme; Johanne Royer, responsable de l'équipe des sages-femmes; Sonya Tétreault, sage-femme; Yvonne Beaudry, maman du petit Théo; Carol Fillion, directeur général adjoint des programmes sociaux et de réadaptation; Lynda Périgny, directrice du programme jeunesse; Lyne Castonguay, spécialiste en procédés administratifs à la Maison de naissance de l'Estrie. *Credit photo : CIUSSS de l'Estrie - CHUS*

Pour plus d'information, consultez [www.santeestrie.qc.ca/sage-femme](http://www.santeestrie.qc.ca/sage-femme). Pour partager votre expérience, allez sur la page Facebook **Nous avons accouché avec une sage-femme**.

Josianne Latreille

## L'association québécoise d'électrosensibles : une idée ayant germé à Sutton!

À la fin de l'année 2015, des dizaines de personnes venues d'un peu partout se réunissaient à la sacristie de l'église St-André à Sutton. Conviées principalement par quelques Suttonnaises et Suttonnais électrosensibles, elles l'étaient aussi, pour la plupart. Électroquoi? Eh bien, chez certains, les champs électromagnétiques, en particulier les radiations émises par les équipements de technologie sans fil, provoquent des problèmes de santé souvent très handicapants : maux de tête, insomnie, palpitations cardiaques, vertiges, étourdissements, difficultés de concentration, démangeaisons, etc. Ceux-ci apparaissent à la suite d'une exposition à des ondes électromagnétiques et disparaissent graduellement lorsqu'il n'y a plus d'exposition. On l'ignore souvent, mais dès les années 60, des études scientifiques ont révélé l'existence de ce qui fut appelé la « maladie des ondes », causée alors par les radars.



d'ondes de technologie sans fil, ainsi qu'une association d'électrosensibles. Le 18 juin dernier, dans les Laurentides, le **Rassemblement Électrosensibilité Québec (RESQ)**, un OBNL, fut fondé.

Depuis, le nombre de membres ne cesse d'augmenter. Ceux-ci proviennent de tous les milieux et de partout au Québec. Si la plupart ont entre 40 et 70 ans, certains sont dans la trentaine ou la vingtaine, et d'autres ont des enfants électrosensibles, malades depuis l'arrivée du Wi-Fi à l'école. En fait, l'électrosensibilité entraîne beaucoup de difficultés, puisque les autorités en santé publique ne reconnaissent pas la condition. Alors qu'en Ontario et en Nouvelle-Écosse, des cliniques de santé environnementale le font et que des médecins posent un diagnostic, au Québec, très peu de médecins se préoccupent des électrosensibles.

Cette première réunion d'électrosensibles à Sutton fut un baume pour moi et l'assistance. On y rencontra, dans certains cas pour la première fois, des gens qui vivaient la même chose que nous! L'assemblée statua sur l'urgence de créer des zones libres

En plus d'avoir divers symptômes, les électrosensibles rencontrent des difficultés de logement et de travail reliées à l'omniprésence des ondes. Vous me direz qu'à la campagne, c'est moins difficile qu'en ville. Pas nécessairement, puisque les tours de

téléphonie cellulaire y sont souvent plus puissantes. Le RESQ croit que pour la technologie sans fil, on devrait utiliser ce qui est le moins nocif. Par exemple, pour la couverture Internet, le service de télévision et autres, on devrait privilégier la fibre optique. Des municipalités comme Saint-Armand ont déjà signifié leur intention d'y avoir recours et la MRC Brome-Missisquoi y serait favorable. **Vous pouvez d'ailleurs manifester votre appui à l'utilisation de la fibre optique à votre municipalité ou à votre MRC!** La fibre optique est une technologie fiable, plus sécuritaire pour les données et plus durable et elle protège la santé en n'exposant pas inutilement les êtres vivants et l'environnement à des émissions de radiofréquences transmises par des équipements sans fil comme les antennes ou les satellites. Et, facteur non négligeable, elle coûte bien moins cher aux utilisateurs. Bref, le RESQ n'est pas contre la technologie sans fil, mais plutôt contre l'utilisation d'équipement dont l'impact sur la santé n'a pas été prouvé hors de tout doute!

Hélène Vadeboncoeur

Pour plus d'informations sur le sujet, consultez : <https://electrosensibilitequebec.wordpress.com>

<sup>1</sup>Entre le 16 janvier et le 13 mars 2017, nos gouvernements reçoivent les demandes des régions mal desservies et vont en aider financièrement à assurer une meilleure couverture Internet haute vitesse.

Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Professionnel inc.

**VOUS PENSEZ VENDRE ?**  
ESTIMATION GRATUITE

**THINKING OF SELLING ?**  
FREE ESTIMATE

**JEAN LACROIX**  
COURTIER • IMMOBILIER AGRÉÉ

CELL : 450 578.4008  
JEAN.LACROIX@REMAX-QUEBEC.COM  
JEANLACROIX.CA

**NADJA-MARIA DAVELUY**  
COURTIER • IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

CELL : 450 525.3914  
NADJAMARIA.DAVELUY@REMAX-QUEBEC.COM  
DAVELUY.CA

VALORISATION RÉSIDENTIELLE  
HOME STAGING

PHOTOGRAPHIE PROFESSIONNELLE  
PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY

COLLECTION RE/MAX POUR PROPRIÉTÉS DE PRESTIGE  
RE/MAX COLLECTION FOR HIGH-END PROPERTIES

**SERVICES BILINGUES / BILINGUAL SERVICES**

**BUR. : 450 538.4000**

GRUPE

# GUY ST-LOUIS

COWANVILLE

TOYOTA

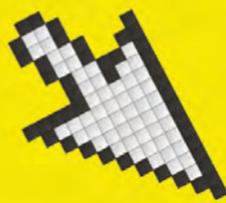
MAZDA

NISSAN



**QUALITÉ.  
PROFESSIONNALISME.  
RESPECT DE VOS BESOINS.**  
VOILÀ POURQUOI ON REVIENT À COWANVILLE.

CONSULTEZ NOTRE  
INVENTAIRE EN LIGNE



[groupeguystlouis.com](http://groupeguystlouis.com)



RUE DE SALABERRY 450 263-8888

# New home search: Seeing the hidden potential

One of the best ways to stretch your new home budget is to see the hidden potential in an existing property. It is not uncommon for houses to languish on the real estate market for months, and sometimes years, due to problematic design or decor choices. As a result, the asking price will often be cut over time and, in the case of a desperate home seller, a low ball offer may even be accepted.

As a buyer, there may sometimes be a monetary advantage in looking past some of the elements that typically work to devalue a home (that said, as a seller, you'll want to avoid inadvertently devaluing your home).

Here are some of the most frequent faux-pas and some hints for remedial action:

## 1. LACK OF CURB APPEAL

You only get one chance to make a good first impression. The exterior of the property is the first thing that is seen by the potential homebuyers. If the outside of the property appears to be in poor condition, is outdated and/or requires major repairs, one could easily get the impression that the inside is the same. Related issues include:

- outdated colors and/or materials
- chipped and peeling paint, broken gutters, a sagging or damaged roof
- unkempt front yard
- poor landscaping or neglected gardens
- rotting or broken fencing

**HIDDEN POTENTIAL:** Don't let the outside scare you off. If a property has "good bones", it may still be worth a look inside. A thoughtful buyer might see how the property could be improved with some inexpensive fixes, but many would rather move on to the next house on their viewing list.

## 2. PROBLEMATIC INTERIOR AESTHETICS

Dated or poor decoration decisions can be an instant turn-off:

- dated or bold colors
- busy wallpaper
- bad flooring
- cheap wall paneling

Many potential buyers cannot see past bad decor choices and will likely walk away.



**HIDDEN POTENTIAL:** Renovate or simply repaint. Walls can be repainted, and wallpaper removed. Wall-to-wall carpeting or vinyl flooring can be taken up and new wood or ceramic flooring installed. Cheap wall paneling can be removed and new gyproc installed. There is a price-tag attached to renovating an older house, but it may be less than you imagine, and may still represent a fraction of what a "perfect" new build would cost.

## 3. AWKWARD INTERIOR LAYOUTS

The relationship of the interior spaces is important to how you would actually use the house. If a buyer cannot easily conceive of how they might live in the home because the rooms are strangely arranged, again they will probably walk away.

**HIDDEN POTENTIAL:** A bad layout can often be fixed, just by re-dividing or re-allocating space. If there are other desirable factors such as a beautiful view, a large stone fireplace, south-facing windows, and so on, then it may be worth negotiating a price that will allow you to make the necessary changes to make the space more liveable.

## 4. INADEQUATE ROOM SIZES

The dimensions of rooms can have an important impact on how one can occupy and furnish a space. This is not always easily perceptible and some may find out too late, but if detected, can be problematic.

**HIDDEN POTENTIAL:** Remove or relocate walls. Perhaps you could convert a bedroom into a good-sized bathroom or take out a wall between two adjacent bedrooms. Think outside the box and almost anything is possible!



## 5. NON-FUNCTIONAL ROOMS

Some rooms simply don't work.

- inefficient fixtures arrangement
- tight circulation space
- lack of consideration of ergonomics
- disorganized kitchen or bathroom space
- lack of storage space/closets

**HIDDEN POTENTIAL:** Re-plan, annex or add space

## 6. POOR LIGHTING (BOTH NATURAL AND ARTIFICIAL)

This is one of my pet peeves and one that is not necessarily apparent depending on when and how often you visit a property. Placement and size of windows as well as the orientation of the house will have an impact.

**HIDDEN POTENTIAL:** Lighting can be improved by adding new windows or enlarging existing ones, especially in walls that are south-facing. Adding pot-lights in dark areas can vastly improve a home's appeal, as can the choice of a paint color that will reflect the ambient light more effectively.

## 7. SAFETY ISSUES

This can be a problem depending on the nature of the buyer. The treatment of interior and exterior stairs as well as the choice of balustrades around openings are the most common culprits and can detract from a potential sale.

**HIDDEN POTENTIAL:** Add or modify handrails or balustrades.

In conclusion, many homes have hidden potential yet are overlooked because the buyer is unable to envision a solution to space, layout and/or decor issues. A qualified architect can be helpful in this regard, by suggesting fixes that will add value and protect your investment in the long run.

Ted Yudelson

**Architecte**  
Résidentiel | Commercial  
**TED YUDELSON OAQ**  
Lac-Brome, Qc 579-438-8800 www.tyarchitect.com

**e b o a**  
elisabeth bouchard architecte  
eric boucher architecte  
**SUTTON**  
(579) 436-8868  
ebarchitecte.com

**Edén Greig Muir, architecte, OAQ**  
SAINT-ARMAND ADDITION & RENOVATION  
Frelighsburg 450-298-1256 www.ateliermuir.ca

**RE/MAX**  
RE/MAX PROFESSIONNEL INC.  
Agence immobilière  
Franchisé indépendant et autonome  
de RE/MAX Québec inc.  
**Francine Champagne**  
Courtier immobilier agréé  
Bur. : 450 538-4000  
Cell. : 514 609-6956  
francine.champagne@remax-quebec.com  
10-1, Principale, Sutton, Qc JOE 2K0  
Siège social : 1050, Principale, Granby Qc, J2J 2N7

**RE/MAX**  
*Le leader de l'immobilier*  
Franchisé indépendant et autonome  
de RE/MAX Québec inc.  
**Luc Giguère**  
Courtier immobilier  
Tranquillit  
luc.giguere@remax-quebec.com 450.531.5886

COMMENCEZ VOTRE RÊVE  
AVEC  
**BEVERLY de WINTER**  
COURTIER IMMOBILIER  
DE GRANDE EXPÉRIENCE  
HONNÊTE ET  
DISPONIBLE  
450 405-6866  
DEWINTER@COLDBROOK.CA



**Alexandre Hamel-Lesieur**  
Planificateur Financier en placements  
et en retraite

Hélène Deveau, directrice de la succursale de Cowansville et ses employés, ont le plaisir d'accueillir Alexandre Hamel-Lesieur à titre de Planificateur Financier en placements et en retraite.

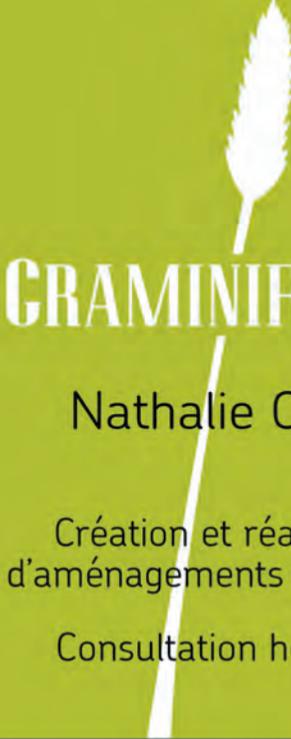
Alexandre possède 5 années d'expérience au sein du secteur des services financiers. Son expérience professionnelle est soutenue par des études qui comprennent une accréditation de planificateur financier, une maîtrise ainsi qu'un baccalauréat en administration des affaires de l'Université de Sherbrooke. Étant natif et demeurant dans la région de Brome-Missisquoi, il a à cœur d'aider ses clients à parvenir à leur réussite financière en prêtant une oreille attentive à leurs besoins et en leur proposant des solutions visant à atteindre leurs objectifs. Pour parler à Alexandre, n'hésitez pas à le contacter au 450 266-3857 ou par courriel à alexandre.hamel-lesieur@rbc.com.



La Banque Royale du Canada est la plus importante banque au Canada, et l'une des plus importantes banques à l'échelle mondiale, au chapitre de la capitalisation boursière. Elle est l'une des principales sociétés de services financiers diversifiées en Amérique du Nord et offre, à l'échelle mondiale, des produits et services bancaires aux particuliers et aux entreprises, de gestion de patrimoine, d'assurance, aux investisseurs et aux marchés des capitaux. Elle compte environ 80 000 employés à temps plein et à temps partiel au service de plus de 16 millions de particuliers, d'entreprises, de clients du secteur public et de clients institutionnels au Canada, aux États-Unis et dans 37 autres pays. Pour de plus amples renseignements, visitez le site rbc.com. RBC contribue à la prospérité des collectivités et appuie une grande diversité d'initiatives communautaires par des dons, des commandites et le travail bénévole de ses employés. En 2013, RBC a versé plus de 121 millions de dollars à des initiatives communautaires partout dans le monde.

Les services de planification financière et les conseils en placement sont offerts par Fonds d'investissement Royal Inc., société membre de RBC Gestion de Patrimoine, Fonds d'investissement Royal Inc., RBC Gestion d'Actifs Inc., la Banque Royale du Canada, la Société Trust Royal du Canada et la Compagnie Trust Royal sont des entités juridiques distinctes et affiliées. Fonds d'investissement Royal Inc. est inscrit au Québec en tant que cabinet de services financiers.

© / ® Marques de commerce de la Banque Royale du Canada, 2013/13 72866 (04/2013)



**GRAMINIFORME**

Nathalie Carey

Création et réalisation  
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

## Why build a passive house?

Have you ever walked past someone sitting in their parked (but running) car on a hot, summer day? They sit in air-conditioned comfort as the car's motor pumps heat into the already scorching air. This is a pretty good analogy for the way we build homes today and how that approach contributes to the woes of our ever-warming planet. In winter, we barely manage to keep our interiors comfortable, aiming for 20 degrees although the temperature near the ceiling is closer to 25 and the floor always seems freezing (to me). Meanwhile our hydroelectric dams or, heaven-forbid, nuclear or coal-burning power plants struggle to keep up. North American buildings account for more than 40% of all the energy we use and a third of our CO2 emissions. Surprisingly, they are far more damaging to our environment than our vehicles.



Springhouse, chemin des Sources, in Abercorn

Perhaps the question ought to be why not build a passive house?



For the uninitiated, a passive house (**not to be confused with a passive solar house**) is a building that is ultra energy efficient – in the neighbourhood of 90% more efficient than most Canadian homes. The concept originated in Saskatchewan in the 70's but was popularized by a Swede and a German in the late 80's. In a nutshell, a passive house is an airtight, superinsulated building with high performance windows. The Passive House Institute (PHI) doesn't mind how you achieve it, they just want the building to consume less than 15kWh/m<sup>3</sup>/year in heating or cooling, use less than 120 kWh/m<sup>2</sup>/year in total energy and leak less than 0.6 times the building's volume of air per hour (for the sake of comparison, 1.5 is the new Novoclimat threshold). The standards established by PHIUS, an offshoot of PHI, take into account the fact that we don't all live in temperate, gray, central Europe. Their standards are extremely stringent while allowing for the fact that Canada's temperatures span 65 degrees Celsius to Germany's 30. As an afterthought, we also consulted LEED and, with some careful management of lumber, the house should hit Platinum.

The airtightness and the amount of insulation required to make a PHIUS house may seem ludicrous but is it any crazier than paying to heat the outdoors – the outdoors we're desperate to cool down? In an airtight, superinsulated house we could be comfortable all year round AND reduce our energy consumption by 90%. It's good for the wallet AND for the planet.

Yes, it's a serious technical challenge. Yes, it's more expensive at the outset but the extra 10-20% is going to look like peanuts when energy costs rise and yours don't.

The benefits:

- The 1,900ft<sup>2</sup> house we're building will cost about \$200 per year to heat.
- The air in the house will always be fresh and healthy (because it is being supplied directly from outside and not being sucked in through all the building materials).
- The house will be incredibly quiet.
- No more baseboard heaters!
- We will never have cold feet (or cold anything) again.

It's the future.

Last fall, we spent a weekend at a PHIUS conference in Philadelphia and it was a real eye-opener. The presenters – designers, architects, developers and builders – talked about their projects at length, as you would expect. What we didn't expect is that they talked most about their failures. They talked about their painful lessons – in vivid detail. There were no trade secrets, just a genuine desire to further the collective progress. PH is recognized as a "movement" – people going above and beyond current building codes to create healthy homes that last and that aren't a drain on the planet. It is an open-source community of people sharing their building experience, in all its minutiae, to further the cause and we're proud to be a part of it.

Sarah Cobb



**construction  
rocket inc.**

RBQ#5654-7037-1



Construction, rénovation et restauration  
de résidences et commerces  
minimisant l'impact environnemental  
maximisant la performance du bâtiment

[www.constructionrocket.com](http://www.constructionrocket.com)  
450.204.2625



DESIGN ÉBÉNISTERIE DÉCORATION

**STUDIO SENIK**  
Atelier de menuiserie et de fabrication de décor

RESIDENTIEL ARTISTIQUE COMMERCIAL

L'Atelier de menuiserie adapté à vos projets



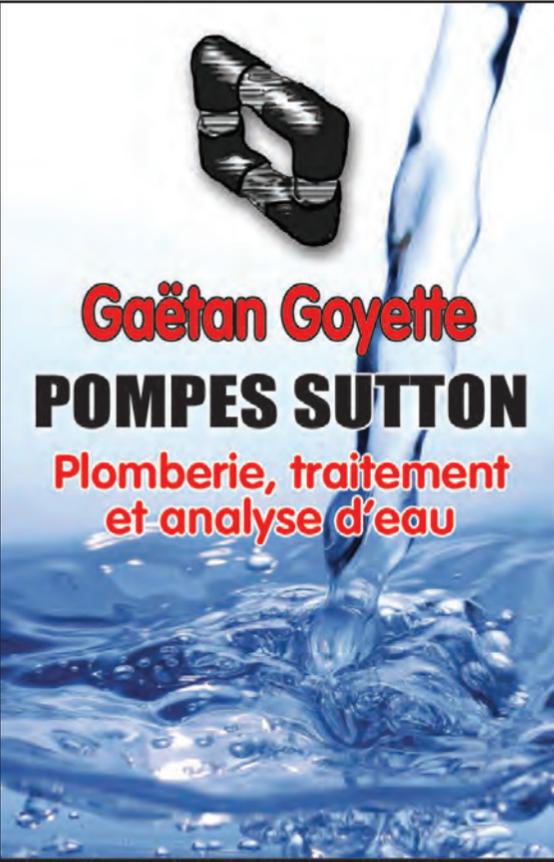
Ébénisterie générale · Service de design  
Décors · Mobilier · Éléments architecturaux

716, Chemin du Boisé, Sutton, Qc JOE 2K0  
Tél.: 450.538.5687 / cell.: 514.298.5540  
www.studiosenik.com / studiosenik@live.ca

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



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



**Gaëtan Goyette**  
**POMPES SUTTON**  
Plomberie, traitement  
et analyse d'eau

Propriétaires : Patrick et Gaëtan | Membre cmmtq

**450 538-3210**



**DUBOIS AMÉNAGEMENT**

**Transplantation**

Tél. : 450 242-1992  
Fax : 450 242-2146  
Cell.: 450 522-3032

**Denis Dubois**

*Transplantation d'arbres  
Achat et vente d'arbres*

*Tree spade services  
Tree buying & selling services*



**CÔTÉ ET FRÈRES EXCAVATION INC.**  
RBQ:5676-8427-01 450 525-0940



- 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

67, rue Sweet, Sutton, Qc JOE 2K0



**FORGED'OLL**  
L'AMAGIT DANS LA TRADITION DU CŒUR  
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 et sa galerie**  
1057, Vallée (215)  
Sutton Jct. Qc. Canada  
T: 450 538 0891

**OLL@FORGEDOLL.COM**




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

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

**SUTTON 450 775-0982**  
**WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM**

# LA BÊTE DU LAC : méfiez-vous de l'eau qui dort...

Dans le petit village de Lac-à-l'Ombre, alors que le printemps est encore froid dans cette partie isolée du Québec, Ovide recherche son frère jumeau Gédéon, disparu depuis l'hiver. Des indices le mènent jusqu'au bord du lac situé à quelques lieues du village. Des disparitions ont déjà été rapportées dans le passé et la réputation du lieu a toujours été sinistre...

Ovide y fera une étrange rencontre et, sans le savoir, sera le déclencheur de toute une série d'événements qui risque d'ouvrir notre monde à mille fléaux...



Voici comment débute le premier tome de **La Bête du Lac**. Au fil de la série, qui comprend **trois albums**, l'auteur **François Lapierre** et son comparse, l'illustrateur **Patrick Boutin-Gagné** nous offre un mélange de surnaturel, d'humour et de combats épiques qui se déroule dans un Québec du 18<sup>e</sup> siècle.

François Lapierre roule sa bosse dans le milieu des arts graphiques depuis les années 90. Son cheminement l'a mené à l'animation, puis à la bande dessinée où il a scénarisé, illustré et coloré pour lui et pour d'autres une trentaine d'albums. Cette série fut conçue avec la participation de son bon ami Patrick Boutin-Gagné qui en était à sa première expérience professionnelle comme illustrateur.

Lorsque j'ai rencontré monsieur Lapierre durant le mois de janvier, pour discuter de sa série autour d'un café, il m'a raconté qu'au départ, La Bête du Lac avait vu le jour dans le cadre d'un concours. Le scénario n'avait que six pages et se terminait par la mort de son personnage principal. Bien embêté lorsque la maison d'**Édition Glénat** lui demanda d'en faire une série, il re-travailla son scénario pour que le personnage d'Ovide, le frère jumeau, devienne le personnage principal. C'est ainsi qu'Ovide, veuf et père de deux enfants, part à la recherche de son frère. L'histoire prend alors une tournure fantastique où légendes amérindiennes et contes celtiques se mélangent. Aidé par les villageois, de ses enfants et de la belle Orianne, il aura également comme allié, McChulainn, un super héros bien particulier tout droit arrivé d'Irlande. Ils feront alors la rencontre d'une envoutante sirène, d'un monstre marin, de gobelins hirsutes et d'une bonne dose de morts vivants.

Le style graphique de Patrick Boutin-Gagné est très efficace et permet au scénario de François Lapierre de se déployer. Les aventures qui se déroulent dans la Bête du Lac séduiront les plus jeunes autant que les plus vieux. Je vous suggère de lire la série en rafale, car une fois qu'on a commencé, il est difficile de la laisser de côté.

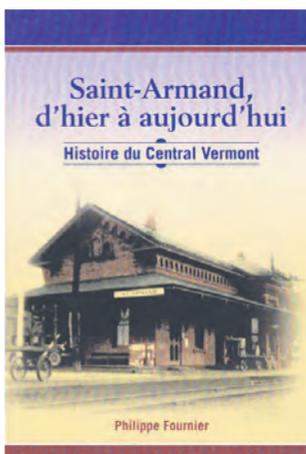
Bonne lecture!

Élisabeth Gauthier

## Lancement du livre « Saint-Armand, d'hier à aujourd'hui » de Philippe Fournier

Monsieur Philippe Fournier de Bedford n'en est pas à son premier livre d'histoire. Il a publié, entre autres, en 2011 *La Nouvelle-France au fil des édits*, puis *La Gazette des paysans 1838-1898* en 2013, un recueil d'articles de revues et journaux agricoles dont avait d'ailleurs parlé Pierre Foglia avec affection dans une de ses chroniques en mars 2014.

Mais certains d'entre vous connaissent peut-être davantage Philippe Fournier de la bijouterie Fournier de Bedford, véritable institution qui a fermé ses portes en 2012, après 85 ans d'existence. Après des décennies passées à vendre et à restaurer des bijoux, des garde-temps et des objets précieux, ce sont maintenant de petites



perles de l'histoire qu'il travaille minutieusement à faire reluire.

De petits bijoux, ses livres en sont d'ailleurs remplis. Par exemple, saviez-vous que la gare de Saint-Armand a déjà été un arrêt obligé sur le trajet Montréal-Boston, pendant près de 82 ans? Saviez-vous aussi que le bâtiment qui abrite maintenant l'hôtel de ville est la seule gare québécoise du réseau du *Central Vermont* qui a été épargnée? Qu'à la suite de la fermeture des chemins de fer, elle hébergea successivement, entre autres, l'hôtel de ville, le bureau de poste, la bibliothèque municipale, le gestionnaire du Festival international de musique instrumentale (FIMI), un gymnase commu-

nautaire, une Caisse Populaire et finalement un commerce de savons biologiques (dont le propriétaire, Philippe Choinière, est aujourd'hui l'homme derrière l'entreprise Oneka à Frelighsburg).

En bref, comme tous les ouvrages de Philippe Fournier, cette dernière mouture, lancée il y a quelques jours à l'hôtel de ville de St-Armand, devrait réjouir tout amateur d'histoire. Publié à compte d'auteur, ce livre sera d'ailleurs distribué gratuitement à tous les citoyens de St-Armand. Si vous souhaitez vous en procurer un exemplaire, il sera offert à l'hôtel de ville de St-Armand au coût de 15 \$ ou de 25 \$ par la poste : **450 248-2344 ou starmand@bellnet.ca**

Geneviève Hébert

**TARTIN PIZZA**

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

**Ambiance conviviale!**

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

19A rue principale N.  
450-538-5067

19 Principale Nord Sutton 450.538.1444

**BISTRO BEAUX LIEUX**

**UN GROS MERCI à toute notre clientèle pour nous avoir soutenu pendant 9 belles années!**

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

**Auberge des Appalaches**  
auberge-restaurant

**RESTAURANT**

Cuisine inventive à tendance française

Menu saisonnier & Spéciaux du moment

Réservation appréciée | Lundi 17h à 20h  
Mardi-vendredi-samedi-dimanche à partir de 18h

À 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON

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

## Nouveau au Centre d'action bénévole : une intervenante de milieu auprès des aînés!

Isolement, difficultés économiques, perte d'autonomie, deuils, détresse... Peu importe notre âge, c'est toujours plus facile de faire face aux difficultés qui se présentent sur notre chemin quand on n'est pas seul. Offrir une présence aux aînés de Sutton et Abercorn est exactement la raison d'être du nouveau poste d'intervenante de milieu pour aînés au CAB Sutton!

### Qu'est-ce que le travail de milieu?

Le travail de milieu ou « travail de rue » est souvent plus connu dans le monde des ados. Pour la clientèle âgée, c'est le même concept. L'intervenante est présente dans les lieux fréquentés par les aînés pour créer des liens et pour les renseigner sur les services disponibles. Elle peut aussi se rendre à domicile. Les intervenants sont à l'écoute des besoins exprimés, et ce, en toute confidentialité. Ils envisagent avec les personnes rencontrées des solutions et les accompagnent dans leurs démarches en vue d'améliorer leur qualité de vie. La popote roulante, le transport, le logement, le répit, la solitude, l'entretien ménager et les crédits d'impôt sont quelques exemples de sujets qu'ils peuvent aborder. L'objectif est de servir de pont entre les aînés et les ressources en tous genres qui peuvent les aider.

### Oui, c'est correct de demander de l'aide!

Quand on a passé toute sa vie à être autonome et qu'on est fière de l'être, ce n'est pas facile de demander de l'aide. Pourtant, il existe plusieurs ressources qui peuvent faire toute la différence dans la qualité de vie. De là l'importance de l'apport de l'intervenante qui peut proposer des pistes de solutions et des ressources. Mais attention! Elle ne décide pas pour eux et ne le fait pas à leur place. Au contraire, on cherche à stimuler le pouvoir d'agir de l'individu.

### Un financement du Ministère de la Famille

Le poste d'intervenante de milieu pour aînés au CAB Sutton est parmi 120 projets en Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) financés par le Ministère de la Famille, à travers le Québec. L'aide financière octroyée permettra de soutenir la présence d'une intervenante pour Sutton et Abercorn.

### Votre intervenante!

La qualité des candidatures pour le poste était remar-

quable et le choix n'était franchement pas facile! Nous sommes chanceux de vivre dans une communauté où le bien-être de nos aînés interpelle autant la population. Pour se présenter, voici quelques mots de votre nouvelle intervenante : **Caroline Gosselin**.



Caroline Gosselin, nouvelle intervenante de milieu auprès des aînés.

« Issue du domaine de la santé, je travaille dans le secteur communautaire depuis plus de 10 ans. J'habite à Sutton depuis l'an dernier et ma nouvelle communauté me tient à cœur! Dans le cadre de mon travail, je ferai des visites à domicile pour échanger avec les aînés qui vivent de l'isolement ou qui ont manifesté le besoin d'être appuyés dans leur quotidien. Je serai là pour les informer sur les différentes ressources de la région et pour les soutenir dans leurs démarches. J'assurerai aussi une présence dans différentes activités sociales et dans certains lieux publics afin d'établir un contact avec les aînés de notre communauté. Nous nous croiserons sûrement au village!

Si vous êtes un(e) aîné(e) et que vous sentez que vous avez besoin de soutien ou si vous connaissez un(e) aîné(e) en situation de vulnérabilité, n'hésitez pas à me donner un coup de fil! Au plaisir d'échanger avec vous! »

Contactez le CAB de Sutton pour connaître les coordonnées et l'horaire de Caroline : 450.538.1919. [www.cabsutton.com](http://www.cabsutton.com)

Janna Hubacek

**Pépinière S.G.**  
FEUILLUS ET CONIFÈRES

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

Éric Sauvageau  
450.578.1411 • [www.pepinieressg.ca](http://www.pepinieressg.ca)

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

**Nancy Banguay**  
STYLISTE & COLORISTE

**Jean-François Guimont**  
STYLISTE & COLORISTE

58 RUE PRINCIPALE NORD  
SUTTON  
450.531.9244

**D. FROMENT & fils**

Entrepreneurs paysagistes  
Travaux de qualité

SERVICE COMPLET D'AMÉNAGEMENT

- Design et création • Pavé uni, mur • Pierres naturelles
- Éclairage (bas voltage) • Jardin d'eau • Plantation : arbres, arbustes, haies • Service de mini-excavatrice • Planification plans d'aménagement

Dominique & Benjamin Froment, ENTREPRENEURS PAYSAGISTES  
3757, rue Principale, Dunham, Qc, JOE 1M0  
Tél.: 450.295.1077 • 514.831.0743  
[domfrom@hotmail.com](mailto:domfrom@hotmail.com)

[f](https://www.facebook.com/Paysagiste.D.Froment.&fils) Paysagiste D. Froment & fils inc.

Depuis plus de 35 ans à votre service!

**migué & FOURNIER**  
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.  
LAND SURVEYORS

www.migufournier.ca 450 263-5252

EXPERTS GÉOMÈTRES DEPUIS 1949  
UNE EXPÉRIENCE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

• COWANSVILLE • GRANBY  
• BROMONT • FARNHAM  
• MANSONVILLE

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

**COURVOISIER**  
CONSTRUCTION  
INC.

DUNHAM  
450 521-7405  
courvoisierconstruction.com

**Constructions Jean-Simon Lacroix inc.**  
Entrepreneur Général

450 931 0721  
constructionsjsl@gmail.com

RBQ #5722-4404-01

**Mécaniciens Famille Morse**

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

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

**Dr. Snezana Stanojlovic**  
omnipraticienne

Traitement des rides du visage  
Botox, Radiess, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis  
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

**SERVICES VÉTÉRINAIRES**

**Dr Erik Masclé, m.v.**  
**Dr Luc Lemaitre, m.v.**

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

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

www.vet-mtv.ca

## Les nombreuses vertus de l'asclépiade

Dans la région de Sutton, on connaît bien le *milk-weed*, cette plante au lait blanc collant et aux gousses pleines de soies qui s'envolent à l'automne; pour la plupart des gens, ce sont des « petits cochons » et une mauvaise herbe, nocive pour le bétail. Qui n'a pas fait, enfant, de petits bateaux avec les gousses ou égrainé les fibres pour les faire flotter au vent. Il s'agit bien de l'asclépiade, dont on entend maintenant parler en raison de sa fibre qualifiée de soie d'Amérique. Les espoirs sont grands; on l'a même utilisée pour une expédition sur l'Everest.



Papillon monarque



Asclépiade à l'automne

Les Hurons se servaient de la fibre de cette plante dans la confection de vêtements, des tiges pour faire des cordages et des graines pour ses propriétés médicinales. Ils ont montré aux Français comment les faire bouillir pour manger les petites gousses, autrement toxiques. On en cultiva même en France pour la soie, projet vite abandonné à la suite de l'arrivée de la soie d'Asie. L'armée américaine l'a aussi utilisé en 1944 pour faire des vestes de sauvetage pour les aviateurs. Aujourd'hui, on peut commander (du Nebraska) des oreillers et des couettes bourrés d'un mélange de cette fibre avec du duvet et même de l'huile d'asclépiade en santé naturelle. Les graines moulues peuvent également servir au contrôle de certains insectes. Au Québec, on trouve du miel d'asclépiade et de petits pots de cornichons d'asclépiade marinés, un mets délicat.

C'est d'ailleurs ici que l'entreprise Encore3 a démarré la production expérimentale de l'asclépiade et développé de la machinerie industrielle pour la récolte de la plante et le traitement de la fibre, ce qui a nécessité des investissements importants. La Coop Monark en Mauricie a été fondée pour intéresser des producteurs agricoles à développer de nouveaux champs. Ce qui n'est pas évident, car cette plante ne parvient à maturité qu'à partir de la troisième saison donc la rentabilité en est affectée. Au début, il fallait embaucher des cueilleurs de semences sauvages, mais depuis qu'elles sont récupérées de façon industrielle les semences sont moins chères et un prétraitement permet de diminuer les quantités requises. La culture de l'asclépiade s'adapte particulièrement bien aux terrains pauvres et difficiles. Qui sait? Peut-être qu'on en verra un jour sur les pentes de ski du Mont SUTTON?

Tout le monde a entendu parler des propriétés de cette fibre végétale qui peut remplacer le duvet d'origine animale. En plus d'être un isolant thermique très léger et hydrophobe (elle ne se mouille pas), c'est un excellent absorbant d'huile. D'ailleurs, Encore3 commercialise des absorbants industriels à base de fibres en vrac pour la protection environnementale en cas de déversement accidentel d'hydrocarbures. Pour les isolants à vêtements, la fibre est transformée en « caviolé », un non-tissé compressé à diverses densités commercialisé par Fibres Monark. Ce textile est uniforme, ses propriétés isolantes sont supérieures, et il se travaille facilement, réduisant ainsi la complexité de fabrication. Le premier produit grand public a été mis en marché à l'automne par le fabricant de

vêtements d'hiver Quartz. La production de fibres devrait augmenter considérablement au cours des prochaines années, ce qui permettra une diversification des produits : gants, bottes, etc. Pour la production artisanale de vêtements, couettes ou autres, il est avisé d'opter pour du caviolé qui se vend à un prix compétitif au duvet. Car pour obtenir, sans machinerie spécialisée, une fibre de qualité acceptable, il s'agit en réalité d'une tâche fastidieuse qui nécessite beaucoup d'ouvrage et d'organisation. D'autres applications sont aussi prometteuses comme des isolants acoustiques pour l'industrie automobile qui s'intéresse à remplacer le plastique par des fibres naturelles, le problème sera la capacité de répondre à la demande.

La plantation d'asclépiade est aussi recommandée par la Fondation David Suzuki afin d'aider le papillon monarque qui a fait la manchette pour son déclin important depuis quelques années. En effet, les chenilles des monarques se nourrissent exclusivement de feuilles d'asclépiades. Apparemment, cet insecte serait immunisé aux produits toxiques de la plante qui le protégeraient des prédateurs, en raison de leur goût désagréable. Pour semer un acre à une bonne densité, ça prend au moins 10 livres de semences. Pour une livre, c'est 12 livres



Cochons de l'asclépiade, une fois secs

de follicules à récolter et à égrainer; déjà plusieurs heures de travail! Pour ma part, j'ai déjà commencé un champ situé près du centre du village. Jusqu'ici, j'ai pu en semer 5 livres. Il en faudrait bien davantage pour avoir un champ fleuri en juin et des papillons monarques jusqu'au centre du village! Et pourquoi pas du miel et des cornichons d'asclépiades marinés! Alors, si vous êtes comme moi et que vous voulez faire quelque chose pour ces magnifiques papillons, suivez mon exemple et semez cette plante aux innombrables vertus sur votre terrain! Ou encore, venez participer à une journée de cueillette et d'égrainage de semences en octobre! Si vous êtes propriétaire d'un terrain où pousse de l'asclépiade, vous pouvez également communiquer avec moi si vous êtes intéressés à ce qu'on en fasse la récolte à l'automne : robertlpiche@gmail.com

Robert Piché

# Bouquet garni

On m'a dit, un jour, que la mémoire olfactive est la plus forte de toutes celles que nous possédons. Peut-être est-ce un attribut témoignant de notre généalogie de mammifères. En tout cas, si je fouille mes souvenirs, il est indéniable que les odeurs sont des machines à voyager dans le temps. Il va sans dire que les effluves africains furent particulièrement impressionnants pour la petite fille que j'étais et que je suis toujours lorsque je croise un jasmin, un mimosa ou un feu d'acacia. Le soleil équatorial exacerbe tout. Celui de la méditerranée aussi et sa référence est peut-être un peu plus commune. L'odeur de térébenthine des pinèdes, celle quasi métallique des rochers chauds, le parfum suave des lauriers, les bouquets de thym et de romarin qui piquent les yeux tant leurs huiles essentielles sont puissantes.



Si les odeurs ont réellement cette capacité de nous propulser dans nos souvenirs, je trouve qu'il serait intéressant pour l'humanité d'identifier le parfum pourtant si distinctif de la connerie. Peut-être certaines erreurs redondantes pourraient alors être évitées.

Les plantes ne permettent pas d'éviter les méprises, mais elles peuvent certainement en soulager certaines conséquences. Par exemple, je me suis trouvée, l'automne dernier, dans une situation pénible qui a tôt fait de me puer au nez. Résultat : une sinusite carabinée. Ainsi, dans ma potion j'ai versé, entre autres, du thym et du romarin.

Ces deux plantes ont énormément d'affinités avec le corps et quand je dis énormément, c'est pas des blagues. Tous les systèmes y passent. Pour éviter l'éparpillement, je me concentrerai aujourd'hui sur le thym et reviendrai une autre fois sur le romarin.

Le thym a quand même des systèmes de prédilection, soit respiratoire et digestif. C'est un puissant antiseptique ayant un large spectre d'action. Sa haute teneur en huiles essentielles, principalement le thymol et le carvacrol, explique ses propriétés.

Pour le système respiratoire, le thym agit aussi bien en début d'attaque de rhume ou de grippe (quand les symptômes semblent superficiels et n'atteignent que les sinus et la gorge) ou lorsque l'infection devient plus profonde et affecte les

bronches et les poumons. De par ses propriétés expectorantes et calmantes, il soulage extraordinairement bien la toux, tant sèche et sifflante que bien grasse et roulante. Donc du petit rhume à l'asthme ou à la pire « ite » respiratoire : rhinite, laryngite, bronchite, le thym, seul ou en combinaison avec d'autres plantes spécifiques, fait des merveilles. En plus, on le retrouve presque à coup sûr dans la plupart des armoires à épices des cuisines minimalement équipées, ce qui en fait un allié facile d'accès.

On peut l'utiliser en infusion, bue bien chaude ou prise en inhalation : 1/2 à 1 cuillère à thé de plante par tasse d'eau. Un sirop peut aussi s'avérer digne d'intérêt : il suffit de préparer une décoction en mijotant à feu doux le thym et l'eau. Les proportions peuvent être semblables à celle de l'infusion. Il est important de ne pas bouillir pour éviter d'évaporer trop agressivement les huiles essentielles. Mijoter donc quelques minutes, filtrer puis continuer à chauffer doucement pour réduire la préparation de moitié ou du 3/4. Refroidir et ajouter du miel ou du sirop d'érable à raison de trois parts de décoction réduite pour une part d'agent sucrant. Garder réfrigéré. De multiples variantes peuvent être apportées selon vos besoins et vos goûts.

Au niveau digestif, encore grâce à son extraordinaire capacité antiseptique, le thym sert à maintenir ou à rétablir une saine flore intestinale. Il convient aux situations spasmodiques, gonflées, ulcérées, parasitées. Il stimule la digestion, calme les crampes et son astringence aide à réduire les diarrhées. Les parasites et les bactéries genre E-Coli<sup>1</sup> ne lui résistent pas. Je ne dis pas que le travail est miraculeux, mais bien entrepris, soigner une parasitose ou une grosse infection bactérienne est à la portée de tous et le thym entrera à coup sûr dans le protocole. On l'utilise aussi en rince-bouche pour maintenir ou rétablir la santé des dents et des gencives.

Toujours grâce aux mêmes propriétés, le thym aide à traiter la peau blessée, brûlée ou ulcérée, les dermatoses, le muguet, les mycoses. Utiliser les feuilles fraîches, mâchouillées puis appliquées directement sur les bobos, ou préparer une infusion forte à appliquer en compresses ou en bain. Attention à l'huile essentielle; elle est un peu trop puissante pour être appliquée directement sur la peau, il convient de la diluer dans une généreuse part d'huile neutre.

En fait et pour résumer d'une manière simple et globale, on peut penser au thym pour toute situation infectée, comme base antiseptique, combiné à des plantes spécifiques au problème.

Le thym agit aussi sur d'autres systèmes du corps, actions que je ne pourrai exposer ici, faute de place. J'y reviendrai au prochain numéro dans une mini-monographie du romarin. Les deux plantes, comme je disais précédemment, ont beaucoup d'actions communes, à quelques nuances près.

À suivre, donc, et bon printemps!

Annie Rouleau  
Herboriste praticienne  
annieaire@gmail.com

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1955278>

**SÉBASTIEN KAEMPF** B.A.A.

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

**Courtier Immobilier**

LES IMMEUBLES  
**COLDBROOK**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

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

**450 531-5252**  
2, rue Principale Nord, Sutton

**John Boudreau**  
www.coldbrook.ca

**Les Immeubles Dwyer Enrg.**  
Courtier immobilier agréé  
www.dwyer-realties.com

**Laurette Dwyer**  
Chartered Real Estate Broker  
immdwyer@axion.ca (450) 298-5341

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

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

ACHAT, VENTE, LOCATION,  
ESTIMÉ et CONSEILS

**Paul Luc Girard**  
B.Com., A.E.C.  
Courtier immobilier résidentiel

pgirard@sutton.com  
paulucgirard.com

Cell 514 886 4011  
West-Brome  
450 242 2197  
groupe sutton - clodem inc.  
AGENCE IMMOBILIÈRE

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

**Marcel Tétreault**  
Notaire / Notary

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

Complexe funéraire  
**BROME-MISSISQUOI**

*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

# 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 normes de pratique élevées;
- Au service de la globalité de la personne et ayant foi en sa capacité d'auto-guérison.



**Ilia Kavoukis**  
**Massothérapeute**  
**Guide en bien-être**

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

Quand Debra décrivait sa douleur au dos, elle disait de celle-ci qu'elle était « hors catégories ». De fortes doses quotidiennes de médicaments antidouleur rendaient sa vie supportable, mais pas agréable. Alors qu'elle essayait d'imaginer ce que serait une vie sans douleur, Debra espérait toujours trouver quelque chose qui l'aiderait à atteindre son objectif.

Quand nous nous sommes rencontrées, j'ai demandé à Debra d'évaluer sa douleur. « Quinze, sur une échelle de 1 à 10 », dit-elle. Après avoir travaillé ensemble, elle évaluait sa douleur à « 2 sur 10 ». Debra était surprise que notre séance de travail l'ait aidée autant émotionnellement, mentalement, spirituellement et physiquement. Je n'ai pas trouvé cela surprenant.

Tout le monde sait que la douleur physique nous empêche de profiter pleinement de la vie. Plusieurs ne savent pas que la douleur émotionnelle nous retient aussi. Nous considérant nous-mêmes « en bonne santé », nous n'avons aucune idée des raisons de nos blocages, de nos frustrations ou de nos adversités.

Debra described her back pain as, "Off the charts." Daily dosages of strong pain medication made her life bearable, but not enjoyable. While she struggled to imagine what a pain-free life would be like, Debra always hoped to find something that would help her reach that goal.

When we met, I asked Debra to rate her pain. Using a scale of 1 to 10, where 1 is "pain free" and 10 is "severe," she said, "15" - five points over severe. After our work together, she rated her pain as "2". Debra was also surprised our sessions together helped as much emotionally, mentally and spiritually as they did physically.

I didn't find that surprising.

Everyone knows physical pain stops us from fully enjoying life. Many don't know that emotional pain also holds us back. While we consider ourselves healthy, we have no idea what's getting in our way, keeping us stuck, frustrated or unhappy. Have you ever felt something is holding you back, but had no idea what it is?

Have you tried other venues, followed their advice, and found yourself right back where you started?

Avez-vous déjà essayé d'autres possibilités, suivi des conseils pour finalement vous retrouver au même point de départ? Chacun de nous porte en lui la douleur émotionnelle de ses expériences de vie. Nous portons des émotions piégées de chaque événement vécu difficilement. Éventuellement, celles-ci ont un impact sur notre état physique et mental et interfèrent avec notre bonheur et notre succès.

Il y a pourtant un moyen d'alléger son fardeau et de réduire sa douleur. Debra est l'une des nombreuses personnes que j'ai aidées à retrouver une vie heureuse avec moins de douleur.

Êtes-vous prêt à vous libérer des émotions piégées vous retenant de vivre votre vie pleinement? Si vous voulez soulager une douleur physique, un stress financier, ou autre chose, je peux vous aider à diminuer votre douleur physique et émotionnelle.

Nous pouvons nous rencontrer en personne, par téléphone ou via Skype.

Contactez-moi pour réserver votre séance de 30 minutes. Si rien d'autre n'a fonctionné pour vous, appelez-moi et faites un essai!

Ilia Kavoukis est une thérapeute certifiée en « *Emotion Code* » depuis 2013, massothérapeute et fondatrice du Centre du Soleil à Sutton, QC.  
ilia@sunshinecenter.ca

Everyone carries emotional pain from difficult life experiences. Eventually they have an impact on our physical and mental states, by interfering with our happiness and success.

There is a way to lighten the load and reduce the pain considerably. Debra is one of many I have helped to live a happy life with less pain.

Are you ready to release the trapped emotions holding you back from living your life fully? Whether your want relief from physical pain, financial stress, or something else, I can help you reduce your physical and emotional pain.

Contact me to book your 30 minute session today. If nothing else has worked for you, call me and give this a try! We can meet in person, by phone or Skype.

Ilia Kavoukis is a certified Emotion Code Therapist since 2013, Massage therapist and founder of The Sunshine Centre in Sutton, QC since 2004.  
ilia@sunshinecenter.ca



**Anne van Caloen**  
**Herboriste-thérapeute**  
**accréditée**

450 525-5249  
Annevancaloenherboriste.com  
16 A, rue Principale Nord

À partir d'un bilan de santé approfondi, Anne vous aide à comprendre vos symptômes et à en identifier les causes. Elle vous offre des outils concrets et adaptés à votre réalité afin de vous permettre de cheminer vers une santé durable et enracinée. En plus des plantes médicinales, Anne utilise l'alimentation, le mouvement et la nature dans une approche où vous êtes le principal acteur de votre processus de guérison.



**Nolwenn Falquet, D.C.**  
**Chiropraticienne**

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

Passionnée par son métier, 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. Safe and effective chiropractic care for all.



**Mylène Lamoureux**  
**Guide de focusing**  
**Herboriste clinicienne**

579 488-8112  
58, rue Principale Nord

D'abord enseignante, Mylène se spécialise ensuite dans une formation professionnelle de quatre ans en herboristerie et en focusing. Elle y apprend comment allier l'utilisation thérapeutique de ces deux outils pour aller à la rencontre de la racine du malaise et du symptôme. Ainsi, elle vous guide pour défaire les patterns et les traumatismes créant l'anxiété et le stress. Cela permet d'agir sur le présent et d'ancrer en soi une paix intérieure et un enracinement profond et durable. Votre corps détient toutes les réponses, à vous de les (ac)cueillir!



**Christine-Émaël Boudrias**  
**Massothérapeute**

450 538-7459  
boudrias98@hotmail.com

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

# 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.



**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.



**Marlène Johnson**  
**Massothérapeute**  
**Thérapeute Core Energetics**

450 538-5501  
Sutton et Montréal  
marleneangela@gmail.com

Plus de 16 ans d'expériences à votre service en massage thérapeutique musculo-squelettique, en balancement énergétique et en profonde détente. Une belle combinaison de présence, force, douceur, précision, rigueur et créativité. Le "Core Energetics" est une thérapie corporelle qui travaille l'énergie et la conscience du corps / émotions / mental / spiritualité. On vise à restaurer, à unifier toutes les dimensions de l'être afin qu'il puisse jouir pleinement de son potentiel humain.



**Marie-José Leclerc**  
**Rolfing**  
**(Intégration Structurale)**

450 538-0020  
mjleclerc.org et rolfing.qc.ca

Le Rolfing® est une discipline scientifiquement éprouvée qui libère le corps de ses tensions profondes et l'aligne avec son axe de gravité. Le processus de base comporte 10 séances au fil desquelles tout le corps sera travaillé. 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. Marie-José pratique le Rolfing depuis 1985.



**Gina Cenciose**  
**Focusing de la relation**  
**intérieure**

819 571-7286  
www.embodimentempathy.com

Gina intervient auprès de groupes tels que des équipes de travail, des familles, des regroupements à portée sociale ou spirituelle depuis 20 ans. Son but : les soutenir dans leur recherche de sens et de cohérence, bien orienter leurs actions et améliorer les outils de collaboration entre les personnes. Elle a réalisé plusieurs projets de communication et de transformation de la conscience en plus de former et d'accréditer des formateurs en Communication, en Focusing de l'âme et en « Cercles Restaurateurs ». Elle enseigne aussi le chant sacré et la méditation.



**Pascal Roeske**  
**Ostéopathe**  
**Naturopathe**

450 538-0593 et 450 994-4794  
Sutton et 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 Sellier**  
**Infirmière en soin des pieds**  
**Réflexologue**

450 538-4091  
34 C, rue Principale Nord

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



**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.



**Catherine Foisy, D.O.**  
**Ostéopathe**

450 558-3943  
www.osteo-catherinefoisy.com

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



**Sylvie Mailloux Phaneuf**  
**Massothérapeute**

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

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



**François P. Ménard, M.A.**  
**Psychologue**

514 239-8664  
frapimen@gmail.com  
34C, rue Principale Nord

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



**Sotheby's**  
INTERNATIONAL REALTY

**Québec**

sothebysrealty.ca

Découvrez la beauté des Cantons-de-l'Est à travers nos propriétés.  
Des relations locales. Une expertise mondiale.



740 000 \$

**Potton**

Propriété très privée située sur terrain de plus de 4 acres avec vue unique. Foyer, véranda, salle familiale. Terrasse et garage. MLS : 15522700



1 695 000 \$

**Frelighsburg**

Cottage d'inspiration loyaliste en brique situé sur 220 acres comprenant un lac privé. Maison d'invités & dépendances. MLS : 18755329



1 295 000 \$ +tx

**Frelighsburg**

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



1 095 000 \$

**Lac-Brome**

Magnifique domaine de 11,8 acres traversé par une rivière. Maison pièce sur pièce. Vue sur chutes et rapides. Piscine, jardins, garage. MLS : 21078706



80 000 \$

**Sutton**

La Seigneurie de Galway. Terrains boisés de 2,5 acres à + 5 acres sur rue sans issue. En pleine nature. Arbres matures. Proximité des services. MLS : 18149018



**EN PRIMEUR**

890 000 \$

**Lac-Brome**

La Ferme Mont Écho. Magnifique propriété ancestrale de pierres sur terre de 140 acres, en partie boisée & prairie. Jardins, grange, étang. MLS : 14554781



**EN PRIMEUR**

625 000 \$

**Lac-Brome**

Au coeur du village, près 2 acres. Orientée plein sud. Quartier des maîtres au RDC, plafond cathédrale, garage, Ruisseau. MLS: 24497215



**EN PRIMEUR**

975 000 \$

**Sutton**

Magnifique propriété de style Côte Est sur 10 acres. 5 càc. Très lumineuse. Superbe vue, piscine (25x50) au sel sous un dôme amovible. MLS : 13933133



**EN PRIMEUR**

1 095 000 \$

**Bromont**

SKI-IN / SKI-OUT. Une rareté directement sur le Mont Soleil. 5 càc. Entièrement rénovée. Plafond cathédrale. Galerie 3 côtés. Garage chauffé. MLS : 13117208



**EN PRIMEUR**

439 000 \$

**Cowansville**

Élégante demeure de 16 pièces sur un terrain de 41,400 pi<sup>2</sup>. À proximité d'écoles, d'un hôpital de renom et services. Ski, golf, pistes et sentiers. MLS : 16522958



1 195 000 \$

**Lac-Brome**

Vaste propriété éloignée de la route sise sur 3,5 acres. Piscine naturelle, dépendances. Secteur recherché. Proximité du village. MLS : 10134642



1 100 000 \$

**Sutton**

Site exceptionnel ! Domaine de 88 acres avec piscine, tennis & multiples garages. 4 càc, 3 sdb. Cuisine rénovée, 3 foyers, terrasses, vues! MLS : 9934061



1 899 000 \$

**Sutton**

Domaine de 11 acres avec vue spectaculaire. Résidence exceptionnelle. Site envoûtant avec golf, piscine, tennis, spa. Maison d'invités. MLS : 19150482



549 900 \$

**Sutton**

Plus de 4 acres avec vues panoramiques sur le mont Pinnacle. Proximité pistes de ski, pistes cyclables & sentiers. Étang. MLS : 11717571



3 900 000 \$ +t

**Sutton**

De renommée mondiale, vignoble Chapelle Ste-Agnès, domaine de + de 339 acres d'une grande beauté sur les flancs du mont Sutton. MLS : 12281595



495 000 \$

**Bromont**

SKI-IN - SKI-OUT. Luxueuse unité de coin au 3<sup>e</sup> étage. Vue montagne. Immense balcon privé. 3 càc. 1 stationnement, 1 rangement intérieur. MLS : 7984098



950 000 \$

**Dunham**

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



1 289 000 \$

**Magog**

Vaste propriété de style Georgien érigée sur 10 acres avec vue imprenable sur le majestueux lac Memphrémagog. Garage double chauffé. MLS : 21088039



1 250 000 \$

**Sutton**

Bordée d'un ruisseau. Vaste pièce vitrée sur la rivière. Piscine contre-courant-jacuzzi chauffée intérieure. Étang, bâtiment, garage. MLS : 11403118



**VENDU**

1 875 000 \$

**Sutton**

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



**MARIE-PIERS BARSALOU**

Courtier immobilier agréé

450.577.0272



**PAULE DUCHARME**

Courtier immobilier résidentiel

514.402.7643



**SIMON-PIERRE VEILLETTE**

Courtier immobilier résidentiel et commercial

450.775.0504



**JOHANNE MEUNIER**

Courtier immobilier

514.926.5626

barsaloumeunier.com

299, ch. Knowlton, Knowlton J0E 1V0 · Agence immobilière. Entreprise indépendante et autonome.



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



**Jessica Brown, c.i.r.**  
(450) 522-4755



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



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



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



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

# LES IMMEUBLES COLDBROOK

AGENCE IMMOBILIÈRE

[www.coldbrook.ca](http://www.coldbrook.ca)



**Frelighsburg:** Maison de 2 chambres avec possibilité d'une 3e sur un terrain de près de 28 acres à un prix très attractif. **299 000 \$** (20112161)

**Pierre Leblond, c.i.**



**Sutton:** Condo au Mont Sutton. Unité de 2 chambres sur un coin sans voisin au-dessus. Superbe vue sur les pistes de ski. **165 000 \$** (15346495)

**Pierre Leblond, c.i.**



**Sutton:** Maison impeccable rénovée et agrandie dans le domaine Mont Louis. À distance de marche du cœur du village, terrain privé. R-D-C à aire ouverte, plafond cathédrale, belle fenestration. Sous-sol: 2 càc et salle de bains, bureau. **474 000 \$** (13540570)

**Pierre Leblond, c.i.**



**Sutton:** Charmant loft de 2 càc à louer face aux massifs du mont Sutton. Terrain de 40 acres pour les amateurs de plein air. **1600 \$/M** (13063025)

**Pierre Leblond, c.i.**



**Knowlton: NOUVEAU!** Belle occasion! Charmante maison avec planchers et escalier en bois d'origine, dans secteur recherché. Grand terrain de coin, muret en pierre. 3 càc, 2,5 sdb, garage double. (9034268) **298 500 \$**

**Jessica Brown, c.i.r.**  
**John Boudreau, c.i.a.**



**Frelighsburg:** Maison centenaire sur plus d'un acre de terrain dans la campagne. Cette maison offre une grande cuisine, plusieurs chambres, un coin privé pour les invités, et surplombe les vergers et les montagnes. Adj. aux cidreries et vignobles locaux. **298 500 \$**

**Jessica Brown, c.i.r. John Boudreau, c.i.a.**



**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. **495 000 \$**

**John Boudreau, c.i.a.**



**Abercorn:** Vous désirez être autonome et posséder votre propre entreprise? Cette boulangerie réputée et son magasin desservant une clientèle fidèle depuis plus de 30 ans pourraient être la réponse à votre question. Bâtiment principal de 2 000 pc sur plus d'un 1/2 ac. de terrain.

**John Boudreau, c.i.a.**



**Les montagnes, la nature.** Terrain de 6,5 acres flanc sud avec vues des montagnes dans un secteur résidentiel. À environ 10 km de Sutton. **97 500 \$**

**John Boudreau, c.i.a.**



**Sutton:** Maison à prix abordable sur rue recherchée à quelques pas du village. Maison semi-détachée 4 càc, 2 sdb, boiseries et planchers d'origine. Fenêtres, portes et toit remplacés. **249 500 \$**

**John Boudreau, c.i.a.**  
**Jessica Brown, c.i.r.**



**Sutton:** Endroit paisible dans le petit hameau de Glen Sutton à quelques pas de la rivière Missisquoi. Cette maison de 3 ch. et 2 sdb. est équipée d'une cheminée pour un poêle à bois et d'une cuisine spacieuse. **124 900 \$**

**John Boudreau, c.i.a.**



**Terrains Sutton:** Emplacement de choix pour cette propriété de 97,5 acres plein sud avec ses collines, sa forêt de bois franc et ses vues spectaculaires. Possibilité de subdivisions ou encore pour un domaine. **595 000 \$ + tx**

**John Boudreau, c.i.a.**



**Sutton:** Plus d'un acre de terrain avec une maison centenaire de deux étages sur la rue Maple menant au centre de ski du mont Sutton. Possibilité de rénover la maison ou d'en construire une nouvelle. À distance de marche de tous les services. **115 000 \$**

**John Boudreau, c.i.a.**



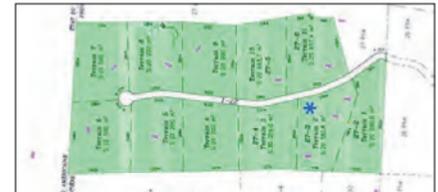
**Sutton:** 20 acres de terrain boisé, étang baignable. Propriété offrant appartement principal et deux suites grand-mères. Retiré de la route, privé mais pas isolé. **569 000 \$** (9406005)

**Beverly de Winter, c.i.**  
**John Boudreau, c.i.a.**



**Sutton:** Maison spacieuse de 3 càc dans rue résidentielle paisible, avec espace pour plus de chambres. À distance de marche du village. Garage détaché, remise, vue des montagnes. **239 000 \$** (26839335)

**Beverly de Winter, c.i.**



**Sutton:** Terrains variant entre 5 et plus de 10 acres, zonés blanc, sur un plateau près de la frontière américaine. **74 000 \$ - 165 000 \$ + tx**

**Beverly de Winter, c.i.**



**66 Ch. du Centre:** Vues spectaculaires, surplombant les montagnes, étangs et un superbe terrain aménagé. Grande maison de 5 càc avec finitions en bois à l'extérieur et à l'intérieur. 6,5 acres. **765 000 \$** (13257242)

**Jessica Brown, c.i.r.**  
**John Boudreau, c.i.a.**



**Lac-Brome:** Spacieuse maison de 4 càc avec espaces à aire ouverte. Située dans le secteur recherché de Conférence. Grand lot, piscine creusée, près du Boat Club, de la plage, du golf. **425 000 \$** (24856664)

**John Boudreau, c.i.a.**  
**Jessica Brown, c.i.r.**



**Lac-Brome:** Propriété magnifique avec amplement d'espace! Construite en 2012 avec attention aux détails. 3 càc, 2 sdb, 2 salles d'eau, solarium 4 saisons, salle média, foyer et poêle au gaz, garage double, grand lot, piscine creusée 40 p. **685 000 \$**

**John Boudreau, c.i.a. Jessica Brown, c.i.r.**



**Sutton:** Charming chalet nestled in the trees. Two bedrooms, open plan kitchen-living spaces. Basement with wood stove, garage and workshop on 1 acre. Close to skiing and town. **249 000 \$** (28434166)

**John Boudreau, c.i.a.**  
**Jessica Brown, c.i.r.**



**Vallée Missisquoi:** Maison surplombant la rivière Missisquoi et les montagnes. On compte 3 niveaux au centre de 12 acres boisés privés, des espaces de vie avec poutres apparentes, aire ouverte au r-d-c, toit cathédrale. Terrasse plein sud. Près de 3 grands centres de ski. **575 000 \$** (28986404)

**Jessica Brown, c.i.r. John Boudreau, c.i.a.**



**Idéalement situé!** 25 acres de terrain ouvert et boisé, établie avec 7 stalles, spacieuse maison de 5 càc bien entretenue, près de tous les services et des activités extérieures. **695 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i.**  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Vous l'avez trouvé!** Privé, vues, beaux jardins, boisé bien entretenu, maison lumineuse, design unique, étang, atelier, érablière, sentiers de randonnée, de ski de fond. Entre Sutton, Lac-Brome et Cowansville. **695 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Sutton:** Terrain de 11 acres avec vues plein sud des montagnes, sur chemin privé. **159 500 \$ + tx**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Paix et tranquillité!** 15,6 acres sur chemin de campagne, 3 étangs, forêt. Maison circa 1860 offrant 4 càc, 1,5 sdb. Idéal pour amateurs de la nature. **289 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Chenil reconnu** avec 27 pistes individuelles, 5 doubles et une de luxe. Situé entre Knowlton et Cowansville. Plain-pied de 4 càc, garage détaché vous permettant de surveiller vos amis à 4 pattes! **478 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Une rareté!** Maison ancienne, garage, 67 acres de prés, de jardins, rivière, vues des montagnes. Accès facile vers Mont Owl's Head, Jay Peak, le lac Memphrémagog et le club de golf d'Owl's Head. **449 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Pittoresque West Brome!** Belles vues des montagnes, des collines, de la rivière et des prés. Intérieur invitant, salon chaleureux avec foyer, cuisine campagnarde ouvrant sur une grande addition avec fenêtres. **192 000 \$**

**Lilian Sharko, c.i. Reginald Gauthier, c.i.a.**



**SUTTON** – Sur un chemin peu fréquenté, cette exquise maison (3 ch. 3 s/b) dessinée par un architecte évoque les maisons de ferme d'antan. 65 ac. parcourus de sentiers et lac. 1,025,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – Un site unique et d'une beauté intemporelle, embellie par le travail attentif de ses propriétaires. Maison confortable (5ch. 2s/b) perchée au-dessus d'un magnifique lac d'où on peut admirer les couchers de soleil et le majestueux mont Pinnacle. Solide grange et garage détaché. Nombreux sentiers au cœur d'une forêt mature de 25 acres. 820,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511 [www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**SUTTON** – Chalet de style alpin (3 ch. 2s/b) plafond cathédrale et poutres apparentes. Vaste pièce dédiée à la cuisine avec poêle à bois et pièce de séjour avec foyer. Joli étang et garage. 499,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Plain-pied (2 ch + mezz.) sur beau terrain de ½ acre sans voisin arrière offrant une vue sur le sommet du mont Sutton. Belle pièce de séjour à plafond cathédrale et cuisine avec grand îlot. 224,900\$

[www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**ABERCORN** – Vue à couper le souffle et maison de pierres restaurée (8 ch. 5 s/b), agrandie et entretenue impeccablement, vous attendent au bout de la longue allée bordée d'arbres menant vers ce lieu paradisiaque. Terre (192 ac) composée d'une forêt mature abritant un territoire de pêche et d'observation de la faune digne d'une réserve naturelle. Immense potager et vertes prairies, grange restaurée, piscine creusée contribuent au charme des lieux. 1,875,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511 [www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**SUTTON** – Exquise maison de campagne (3 ch. 2 ½ s/b) sur 3 niveaux avec vue des pistes de ski. Secteur recherché, matériaux haut-de-gamme, fenestration abondante et luxe. 615,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Maison de ville (3 ch. 2 s/b) en rangée à distance de marche du ski alpin et des sentiers pédestres et piste cyclable. Pièces de séjour à l'étage supérieur offrant vue sur la vallée. 159,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Haut-perchée en montagne vaste et accueillante maison (6 ch. 4 s/b). Grand terrain (5 ac.) boisé et vue saisonnière. Venez prendre un grand bol d'air pur! 405,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – Chalet de style rustique (1 ch. 1 s/b) sur terrain (6 ac.) boisé d'érables matures profitant d'une topographie avec cap rocheux. Atelier/garage et belle allée circulaire. Près Schweizer. 275,000\$

[www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**LAC-BROME** – Belle centenaire (3+1 ch. 2 s/b) rénovée et agrandie, située dans le paisible hameau de West Brome. Belles pièces de séjour, grande terrasse avec piscine, vue de la rivière Yamaska. 279,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Vous rêvez de vous établir à Sutton à prix abordable? Ce bungalow (3ch. 1 1/2s/b) est pour vous. À distance de marche des services, idéal jeune famille ou retraités actifs. 184,900\$

[www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**SUTTON** – Impeccable condo (3 ch. 2 ½ s/b) + garage près des remontées et des activités de plein air. Tout meublé et équipé, frais de copropriété raisonnables. Excellent rapport qualité-prix. 248,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – Bâtisse à revenus. Zonée commerciale et résidentielle. Excellents revenus. Locataires stables. 2 espaces vacants pour votre projet. Des restrictions s'appliquent. Contactez-nous. 299,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Belle unité de condo (2ch. 2s/b) au Val Sutton. Modèle sur 2 niveaux avec accès direct à la piscine, aux tennis et pistes de randonnée. Distance de marche du téléski V. Prix abordable. 159,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – La quintessence du confort dans le secteur de la montagne. Luxueuse maison (5 ch. 4 s/b) en mode intergénérationnelle offre un pratique appartement au rez-de-jardin. Grand terrain. 649,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**SUTTON** – Joli cottage (3+2 ch. 3 s/b) au bord d'un gros ruisseau à distance de marche du ski, des pistes de randonnées et de ski de fond. De l'espace pour tout le monde. 259,900\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – Joli condo (2 ch. 1 s/b) ski-in, vue imprenable sur la vallée, à distance de marche de la remontée 1 ouest. Bâtisse de construction supérieure, frais minimes. Soyez les premiers sur la piste. 179,000\$

[www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**SUTTON** – Superbes terrains de 5&10 ac. près de la frontière avec vues des montagnes vers le sud. Forêt mature, chemin d'accès complet, électricité aux frais du vendeur. Informez-vous! 79,000\$ -165,000\$

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**SUTTON** – Maison patrimoniale (4 ch. 1 ½ s/b) au décor champêtre posée dans la vallée de la rivière Sutton, au sud du village. Ambiance chaleureuse et raffinée, cuisine conviviale, aires ouvertes. 448,000\$

[www.alexiscareau.com](http://www.alexiscareau.com) (514) 233-4632



**SUTTON** – Élegant condo (2 ch. 2 s/b) dans un immeuble haut-de-gamme au village orientation sud-est. Grand balcon grillagé pour vos soirées d'été. Garage, élévateur et insonorisation. 295,000\$

**Hermann Guérette** (450) 405-2106



**LAC-BROME** – OCCASION UNIQUE! Magnifique Victorienne restaurée avec soin au cœur du village de Knowlton, terrain de 27,000 p.c. et plusieurs usages permis par le zonage. 459,000\$ MLS 18716747

[www.suzannedaigle.ca](http://www.suzannedaigle.ca) (450) 521-5991



**POTTON** – HAVRE DE PAIX EN PLEINE NATURE! 69 acres zoné blanc avec vue, chalet forestier 4 saisons (2010), chemin d'accès fait et fils électriques enfouis \$425,000 (en partie taxable) MLS 13263967

[www.suzannedaigle.ca](http://www.suzannedaigle.ca) (450) 521-5991



**UN BIJOU** à Sutton. – Spacieuse, élégante, 5 ch., 3 sdb, foyer, piscine, garage, 3 acres. Idéal pour la famille active, sportive et/ou amateurs de la nature et des arts. Non loin de tout. 749 000\$

[www.loishardacker.ca](http://www.loishardacker.ca)



**LIVE IN HARMONY WITH NATURE**, a few minutes from Mt Sutton ski resort and the village. Contemporary home, fireplace, solarium, terrace, workshop, garage. 7.5 lovely wooded acres. \$494,500

**Lois Hardacker** (450) 242-2000



**SUTTON** – « Les Montagnes Vertes » », domaine privé limité à 11 maisons. Site de choix pour votre nouvelle résidence, 3,9 acres, vue à découvrir. 109 000\$ Faites une offre!

[www.loishardacker.ca](http://www.loishardacker.ca)



**COUNTRY LIFE** between Sutton and Brome Lake. 16+ acres, fields, ponds, perennials, view, barn, pool, garage. Century home with a warm cachet, a live-in kitchen, 5 bdrms, screened dining porch. \$789,000

**Lois Hardacker** (450) 242-2000