

LE TOUR

V35#3
PRINTEMPS/SPRING
2018

CALENDRIER
DES ÉVÈNEMENTS
WWW.JOURNALLETOUR.COM

MARIE-ÈVE BOULANGER
À LA UNE



SUTTON
DUNHAM
FRELIGHSBURG

Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category		Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category		Entreprise/Business	Tél.	Page	
Activités, sports, loisirs, attraits		Club Vélo Sutton (inscription saison 2018)	514 880-7704	14	Métiers, services professionnels		Dwayne McKenney (plomberie)	260-5655	36	
		Espace SOMA (entraînement, thérapeutique)	330-0877	4			For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	9	
		L'Arc (atelier jeu et impro avec Raymond Cloutier)	538-0486	16			Informatique C.B. (vente, réparation, installation)	263-2384	36	
		Les Rochers Bleus (golf, resto et auberge)	538-2324	19			Jean-Bruno Gagnon (cours métrages, vidéos)	330-2402	40	
		Satya Yoga Sutton	579 589-0162	19			Léon Coupal (peinture, plâtre, entretien, etc.)	777-8227	34	
		Studio Qita (atelier de poterie adulte & enfants)	courriel	26			Les Pelouses BF	260-1781	36	
		Vignoble du Ruisseau (Cabane à sucre revisitée)	538-3782	21			Miguét et Fournier Arpenteurs	263-5252	41	
		Wow Freli Alpagas (visites guidées et boutique)	514 232-6021	7			Monique Picard (cours de chant)	538-0045	17	
Alimentation/Food		Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	42		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	36		
		Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	35		Paul Santerre (bois de chauffage)	204-3574	34		
		Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	33		Plomberie Gaétan Goyette	538-3210	14		
		Capitaine Levain (boulangerie artisanale)	579 433-8087	35		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	29		
		Chez Matis (traiteur)	538-6444	35		Vétérinaires Mountainview	263-6460	36		
		Cuisinière de famille (Marie-France Herbuté)	Internet	29		Vicki Tansey (mentorat personnel et créatif)	538-6060	26		
		Érablière De Winter	242-4287	9		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	34		
		Érablière Papy-Pierre	538-4046	42	Services funéraires		Complexe funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	34	
		IGA Després Sutton (épicerie)	538-2211	32			Désourdy salons funéraires	263-1212	45	
		La Goutte d'Or (éco-épicerie en vrac)	955-0804	29	Construction/rénovation		Côté & frères Excavation	525-0940	28	
		La Mie Bretonne (boulangerie artisanale)	955-1500	26			Courvoisier Construction	521-7405	37	
		La Valse des Pains	538-2323	42			GPS Construction	866 477-6940	37	
		Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	15			KYO Habitations	855 768-8737	12	
		Les Jardins de la Colline	263-5997	42			La Charpenterie	775-0982	23	
		Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	36			Plomberie Goyer	263-2226	19	
		Simon Riel (apiculteur)	538-2970	9	Légal		Édith Chaput (notaire)	306-1269	37	
	Vitalité Sureau (boutique à la ferme)	522-5255	5			Juricompas (Josée Carpentier, avocate fiscaliste)	306-1316	43		
Assurances, services financiers		Jean Marineau (AGIR assurances et invest.)	538-0511	13			Marcel Tétréault (notaire)	538-3577	34	
		Annie Racicot (CPA)	538-0097	13	Architectes		Atelier A. Bellavance	534-1616	42	
		Monique Verreault (CPA)	538-3239	13			Atelier Johanne Béland	538-0605	28	
Boutiques Artisanat, art, déco		Antiquités Au fil du temps/Wow Freli Alpagas	531-1211	11			EBA Architectes	579 436-8868	41	
		Atelier Bouffe (déco maison)	538-2766	20			Eden Greig Muir	298-1256	41	
		Atelier Pluriel Singulier (atelier-boutique poterie)	248-3527	28		Ted Yudelson	579 438-8800	41		
		Encadrement Sutton	330-3529	22	Immobilier/ Real estate		Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton)	538-1881	12	
		Galerie Art Dépôt	579 436-8585	20			Coldbrook	242-1166	47	
		Galerie Art Libre	538-6660	20			Francine Champagne	538-4000	37	
		Galerie Art Plus	521-3189	21			Jean Lacroix (Remax)	578-4008	40	
		JazzArt Bazar (galerie)	514 754-2809	20			Jessica Brown (Coldbrook)	522-4755	41	
		Les Imagiers (galerie d'art)	538-1771	11			Johanne Bourgoin (Royal LePage)	357-4789	44	
		Les Stores Inc	538-5151	22			John Boudreau (Coldbrook)	531-5252	41	
		Mont Tricot (tout pour le tricot)	538-8040	26			Luc Giguère (Remax)	531-5886	12	
		Susan Keays Kréations (sacs artisanaux)	295-2792	20			Mélanie Legault (Agence immobilière Sutton)	538-1881	12	
		Vert Partout (objets, déco)	538-8378	20			Nadja-Maria Daveluy (Remax)	525-3914	40	
	Boutique de sports		Cinetik (cyclisme, randonnée, etc.)	538-1313		15		Pierre Seynnett (Remax)	284-1110	45
		Fleurs, arbres, paysagement		Au coeur des saisons (fleuriste & déco)		538-0388	10		Royal LePage Action	538-3800
			Fleurissima (créations florales)	776-0899		17		Sébastien Kaempf (Remax)	522-6125	43
	GraminiForme (paysagiste, consultante horticole)		522-0650	18			Sotheby's International	577-0272	46	
	Hémérocailles Lac-Brome		243-1528	35			Sylvie Houde (Remax)	298-1111	45	
	Mille-Feuille (architecture de paysage)		330-2888	37			Villa des Monts (résidence pour personnes âgées)	538-1291	37	
	Pépinières SG		578-1411	18	Restaurants avec licence		Aux 2 Clochers	298-5086	35	
	Plantation des frontières		248-3575	35			Érablière Hilltop (menu traditionnel)	295-2270	5	
							Le Cafetier	538-7333	15	
	Livres	No Bar Code (reliure, etc.)	514 570-8913	22			Sultan	579 436-8155	33	
Vêtements, mode/Fashion, etc.		Boutique Nath'Elle	538-0292	2		Lyvano	298-1119	27		
		Brault (vêtements & chaussures)	263-2488	7		Tartin' izza Café	538-5067	27		
		Urbaine des Champs (designers québécois et plus)	538-2573	10	avec licence de bar		À L'Abordage Microbrasserie	538-8338	8	
Hébergement/ Lodging		Gîte Vert le Mont	538-3227	3			Pub Mocador	538-2426	35	
		Les Caprices de Victoria	538-1551	3	Santé, soins personnels/ Health care		Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	3	
Avec/ With restauration		Auberge des Appalaches	538 5799	27			Dre Snezana Stanojlovic (omnipraticienne)	243-0005	36	
		Auberge Sutton Brouërie	538-0005	9			Passion Herbale (produits corporels naturels)	204-5917	11	
		Auberge West Brome	266-7552	6			Mieux-Être Sutton (groupe de professionnels)	voir annonce	38-39	
		Le Pleasant Hôtel & Café	538-6188	8			Pharmacie Brunet	538-0055	16	
Métiers, services professionnels		Aluminium Cardinal	521-2025	18	Coiffure/ Hairdressers		Studio Zone coiffure	531-9244	26	
		Anouk de Coninck (agronome)	558-0636	18		Véhicules, accessoires		Atelier Motosports	263-6902	30
		Bruno Poulin (spécialiste en chauffage d'appoint)	531-4742	34			Auto-Place (entretien, pneus)	538-2236	30	
		Charles G Rouleau (consultant tech, graphiste, etc.)	514 944-9521	22			André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433	30	
		ChauxMan	514 402-1981	43			Granby Volkswagen	372-4763	30	
		Chenil Lac Brome Kennel	243-5587	32			Groupe Guy St-Louis (Occasion Cowansville)	263-8888	31	
		Couturière d'idées (Isabelle Baron)	577-5888	22			Mécaniciens Famille Morse (entretien)	538-2308	30	

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme active, jeune ou plus âgée
2 à 20 ans, extra small à XXLlarge

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

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

**LES COLLECTIONS
DU PRINTEMPS 2018
ARRIVENT!**

50% de rabais sur la collection
automne-hiver 2017

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

Un choix à la fois

Depuis quelques années, quand mes proches me demandent ce dont j’ai besoin, j’ai beau me creuser la tête, la même réponse revient sans cesse. Du temps! Depuis que j’ai des enfants, le temps me manque parfois douloureusement. Dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle. Temps pour dormir, temps pour écrire, temps de qualité avec les miens, temps pour moi, temps pour toutes les tâches qui s’accumulent sur la liste de choses à faire.

Par contre, cela me fait aussi prendre conscience qu’autrement, je possède tout ce dont j’ai besoin. Je jouis d’une sécurité à la fois alimentaire, physique, affective et sociale et j’ai le luxe de pouvoir faire des choix.

En tant que consommatrice, je privilégie depuis longtemps les achats locaux, écologiques et équitables. Cette année, j’aimerais consommer encore mieux. Par exemple, la plupart de nos déchets domestiques sont des produits d’emballage. Il y a plein d’endroits dans la région qui offrent des produits en vrac et où on peut amener nos contenants pour les faire remplir : Au Naturel, Passion Herbale, Oneka, La Goutte d’or notamment. Quand c’est possible de faire sans emballage, pourquoi ne pas faire l’effort? Même si le compost et le bac de recyclage se remplit beaucoup plus vite que la poubelle, je sais très bien que tout ce qu’on met dans le bac bleu n’est pas toujours recyclé. Beaucoup de ces déchets finissent quand même dans un site d’enfouissement faute d’installations appropriées, d’espace, ou même d’argent.

Ma mère me disait souvent : « Trop, c’est comme pas assez. » Je crois sincèrement qu’au 20^e siècle, la question « en ai-je vraiment besoin? » devrait être tatouée sur notre peau comme un rappel. Dans notre consommation, mais aussi dans notre emploi du temps. De plus, je suis persuadée que l’on réfléchit et que l’on se porte mieux lorsque notre intérieur n’est pas encombré, qu’il soit physique ou mental.

Pour épurer mon emploi du temps, je devrai apprendre à dire non, à éliminer le superflu et à avoir de meilleures priorités. J’ai envie d’alléger ma charge mentale afin d’être davantage présente et disponible pour les gens et les choses qui m’importent véritablement. Ce sera donc aussi le temps de fermer des dossiers restés trop longtemps ouverts. Maintenant, il s’agit d’intégrer le tout dans ma vie de tous les jours, un choix à la fois.

Bon ménage de printemps!

Geneviève Hébert

One decision at a time

In the past few years whenever someone has asked me what I really want or need, the same answer comes up again and again – MORE TIME. Since I’ve had my kids, time to sleep, time to write, quality time with my loved ones, time to get through the to-do list, has become painfully scarce.

Simultaneously, I’ve come to realise that otherwise, I don’t need anything else. I actually do have all I need – a roof over my head, food in the fridge, people I love and a sense of security. I also have the luxury to make choices so, this year, I will try to make better ones.

As a consumer, I have long been buying local, ecological and fair-trade products. However, I would like to do a little more. We all can and should. For example, most of the garbage we produce as a family comes from packaging. There are many ways in the area, where we can save on packaging. Au Naturel, Passion Herbale, Oneka and La Goutte d’or offer all kinds of bulk products and encourage you to bring your own containers for refills. Whenever it is possible to avoid packaging, why not make the effort? Changing habits takes a while but we can’t go on acting and thinking that natural resources are infinite. Even though our compost and recycling bins fill up way faster than our garbage can, we know for a fact that the blue bin content doesn’t all get recycled due to money and space issues or lack of solutions.

My Mom always said, “Less is more.” I firmly believe that in this day and age, we should all ask ourselves, “Do I really need this?” Not only when I buy something but also when I add something to my schedule. I am convinced that we think and feel better when our physical and mental interior is uncluttered.

So, in order to have more time, I will also strive to say no, to eliminate the superfluous and to review my priorities. I want to alleviate my mental charge in order to be more present and available for the important things. It will also be a time to tie up loose ends and close files that have been left opened for too long. Now, I have to make it happen, every day of my life, one decision at a time.

Bon ménage de printemps!

Geneviève Hébert

SOMMAIRE

Un sacré cauchemar	4
L’érablière Hilltop à Dunham	5
Le Vignoble du Ruisseau	6
Bières de chez vous II	8
Un POP-UP cabane à sucre... à la Brouërie!	9
Un marché d’hiver à Sutton	9
Pleins Rayons	10
Retour à l’essence à Frelighsburg	11
Incontournables du Mont SUTTON	12
Une bonne idée, ça traverse le temps...	12
Club Vélo Sutton, saison été 2018	14
CINETIK, la boutique au coeur du village	15
Les origines de l’improvisation	16
La voix chantée des enfants	16
Le Talent Show de l’École de Sutton	17
SAGP - Et c’est reparti en 2018!	18
Le pilates	19
Première résidence interdisciplinaire en 2018	20
Tout un monde...	21
Centre d’art de Dunham : récupération et assemblage	22
Marie-Ève Boulanger : par-delà les montagnes	23
Calendrier régional	24
François Dompierre, plus de 50 ans de musique!	26
The Art of Teaching - “I can do that!”	27
Héritage Sutton : retour sur 2017	28
Pina Macku	29
Is Yoga for me?	29
Incubateur de bonheur depuis 35 ans à Sutton	30
Repose en paix Ida Degani	32
Coop Gym Santé - Activité de financement 2018	32
Trois nouveaux restos à Sutton	33
Spring fever	34
Prévenez vos allergies avec l’acupuncture	36
La prêle, cette survivante préhistorique	37
Jupiter, géante du système solaire	40
Accessible Design - Creating a functional bathroom	41
Pause to Consider the Lonely Comma	42
Une subvention fédérale pour Les Villas des Monts...	43
Le Sac à mots au coeur de sa communauté	43
Cheese Please!	44
Nouveau magazine à découvrir	45

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

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

Éditrice et rédactrice en chef
Geneviève Hébert

Collaborateurs

Philippe Beauchemin, Danny Boulanger, Liane Bruneau, Isabelle Capmas, Chloé Chagnon, Raymond Cloutier, Andrea Conway, Micheline Côté, Heather A. Darch, Jean-Philippe Demers, Christine Doyon, Corine Duchesne, Olivia Enns, Michel Guibord, Danielle Hébert, Geneviève Hébert, Sandrine Héroult, Janna Hubacek, Daniel Laberge, Daniel Laguitton, Gabrièle Laliberté Auger, Richard Leclerc, Anne Lecours, Patricia Lefèvre, Suzanne Lemay, Jeanne Morazain, Brigitte Normandin, Pierre Pelland, Monique Picard, Annie Rouleau, Jay Sames, Ève Sano-Gélinas, Karina Sasseville, Eddy Szczerbinski, Mélissa Tremblay, Peter Turner, Ted Yudelson.

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





COUETTE & CAFE · BED & BREAKFAST

LES CAPRICES de Victoria
BED & BREAKFAST

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

Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet

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



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
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 JOE 2K0
(450) 538-6371
Sur rendez-vous
www.cferronac.com

Un sacré cauchemar

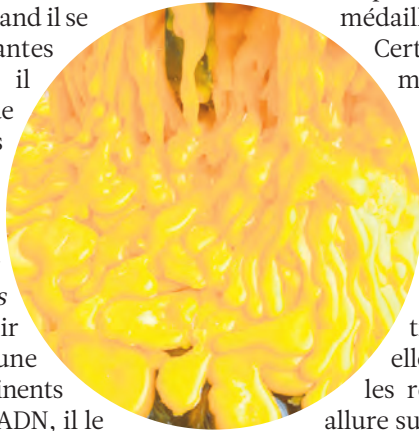
Au commencement, Dieu créa le ciel et la Terre... C'était un dimanche. Le lundi, il inventa le jour et la nuit et, plutôt satisfait, profita de l'obscurité pour dormir un peu. Le mardi matin, il mit ses bottes, car il allait travailler dans l'eau et la glaise : il sépara la mer et les continents, sema de l'herbe, planta des arbres et arrosa copieusement le tout. Très fatigué quand vint le soir, il s'endormit en se réjouissant du travail accompli. Le mercredi, il troqua les bottes pour des gants de protection thermique et passa la journée à accrocher le soleil, la lune et les étoiles sur la voûte du ciel. Il était tard quand il se coucha, car quelques étoiles filantes s'étaient décrochées. Le jeudi, il ensemença les eaux de milliards de poissons et lança dans l'azur des milliards d'oiseaux en fredonnant d'un air espiègle « *Un petit poisson un petit oiseau s'aimaient d'amour tendre, mais comment s'y prendre quand on est dans l'eau...* ». Il jubilait quand le soir tomba. Le vendredi, il lâcha une ribambelle d'animaux sur les continents et, comme il lui restait un peu d'ADN, il le mélangea à une boule de cire qu'il s'amusa à pétrir en une figurine qui lui ressemblait un peu. La semaine lui avait semblé particulièrement longue et, en déposant la statuette sur sa table de nuit, il résolut de faire du samedi un jour de repos, sauf en cas d'urgence, par exemple si un âne ou un bœuf venait à tomber dans un puits. Heureux comme un pape, au soir du sixième jour, Dieu s'endormit profondément.

Et il fit un rêve.

Dans ce rêve, il vit la statuette de cire modelée à son image tomber de sa table de chevet et se fracasser en deux moitiés assez semblables bien que différentes qui se mirent à déambuler indépendamment sans toutefois jamais trop s'éloigner l'une de l'autre. Chaque fois qu'elles se touchaient, elles se multipliaient comme par enchantement, si bien que des millions de petites statuettes de cire occupèrent bientôt une Terre qui prit très vite des allures de Musée Grévin. Comme elles avaient été pétries à l'image de Dieu, les statuettes de cire commencèrent à s'approprier tous les gestes qu'il avait posés durant la semaine dont elles avaient été l'aboutissement.

Elles réinventèrent donc le jour et la nuit. Que la lumière soit ? Clic, une simple pression sur un bouton faisait jaillir la lumière. Elles prirent aussi possession des mers et des continents, tondirent les prairies

sauvages pour en faire du gazon, coupèrent les arbres, barrèrent les rivières et creusèrent des canaux de navigation. N'ayant pu décrocher la lune, elles y catapultèrent quelques volontaires afin d'y planter un drapeau et d'autres partirent explorer les étoiles. Quant aux créatures du jeudi et du vendredi, les milliards de poissons, d'oiseaux, d'insectes et de mammifères, les trouvant trop encombrantes, les statuettes de cire inventèrent un jeu qui consistait à en tuer le plus possible en une journée. Le soir venu, on comptait les cadavres, on remettait des médailles et tout le monde applaudissait. Certains grands tueurs annoncèrent même la mort de Dieu.



Son rêve ayant viré au cauchemar, Dieu transpirait profusément, mais sa fièvre monta d'un cran lorsqu'il vit les statuettes de cire entreprendre la tâche un tantinet narcissique par laquelle il avait achevé sa création : elles s'étaient mises à façonner elles aussi des créatures à leur image et les robots se multipliaient à une telle allure sur la Terre que les statuettes de cire, d'abord fières de leur création, mais désœuvrées et en proie à la déprime mouraient rapidement d'ennui.

Le rêve, on le sait, rejoint parfois la réalité. Deux phénomènes se produisirent alors simultanément : le premier était que les robots commencèrent à dominer la Terre et le second que, son cauchemar étant à son paroxysme, la poussée de fièvre de Dieu fut si intense que la statuette de cire qu'il avait placée sur sa table de nuit se mit à fondre.

Se réveillant en sursaut, Dieu aperçut sous la pâle lueur qui tombait des étoiles la cire dégoulinante et éclata en sanglots, ce qui eut pour effet de faire monter le niveau des océans. Se ressaisissant, il réfléchissait à la manière dont il pétrirait de nouveau la cire lorsqu'une *Page d'écriture*¹ lui revint en mémoire qu'il se mit à réciter presque machinalement :

*Deux et deux quatre
quatre et quatre huit
huit et huit font seize...
Répétez ! dit le maître
Deux et deux quatre
quatre et quatre huit
huit et huit font seize.
Mais voilà l'oiseau-lyre
qui passe dans le ciel
l'enfant le voit*

*l'enfant l'entend
l'enfant l'appelle :
Sauve-moi
joue avec moi
oiseau !
Alors l'oiseau descend
et joue avec l'enfant
Deux et deux quatre...
Répétez ! dit le maître
et l'enfant joue
l'oiseau joue avec lui...
Quatre et quatre huit
huit et huit font seize
et seize et seize qu'est-ce qu'ils font ?
Ils ne font rien seize et seize
et surtout pas trente-deux
de toute façon
et ils s'en vont.
Et l'enfant a caché l'oiseau
dans son pupitre
et tous les enfants
entendent sa chanson
et tous les enfants
entendent la musique
et huit et huit à leur tour s'en vont
et quatre et quatre et deux et deux
à leur tour fichent le camp
et un et un ne font ni une ni deux
un à un s'en vont également.
Et l'oiseau-lyre joue
et l'enfant chante
et le professeur crie :
Quand vous aurez fini de faire le pitre !
Mais tous les autres enfants
écoutent la musique
et les murs de la classe
s'écroulent tranquillement.
Et les vitres redeviennent sable
l'encre redevient eau
les pupitres redeviennent arbres
la craie redevient falaise
le porte-plume redevient oiseau.*

À peine avait-il prononcé les derniers mots du poème que, comme par enchantement, la cire redevint Homme².

Daniel Laguitton

¹ *Page d'écriture* est un poème de Jacques Prévert paru dans le recueil *Paroles* en 1946.
² « Homme » désigne ici la statuette de cire avant qu'elle ne se casse en deux.

Studio 207 Espace SOMA

SERVICES
ENTRAÎNEMENT ET THÉRAPEUTIQUE

450-330-0877
50 Principale N. #207, Sutton

Golf/Course-VO2max
Entraînements ciblés

Cours offerts (petits groupes)

ELDOA-étirements/cardio-vasculaire/renforcement dos-abdos-fessiers

Facebook :
espaceSOMA/Sutton/
horaire et tarifs

Thérapeutique : Bowen/ostéopathie

Exercices correctifs

Cours certifiés TRX^{md}

L'érablière Hilltop à Dunham



Le printemps qui frappe à nos portes nous redonne un petit regain d'énergie. On a envie de sortir de nos tanières et le temps des sucres est une belle occasion pour renouer avec nos racines québécoises et profiter des journées qui se réchauffent tranquillement. La cabane demeure l'activité par excellence pour passer un bon moment en famille ou entre amis devant un repas dont on ne doit pas compter les calories.

Dans la région, l'érablière Hilltop située à Dunham offre un menu ancestral dans un décor chaleureux et rustique. Ce domaine de 7000 entailles est niché en haut d'une colline et offre une vue imprenable sur les monts Bromont et Yamaska. C'est d'ailleurs son emplacement exceptionnel qui nous frappe dès notre arrivée. Le bâtiment a été construit en 2001 par Monsieur Henry Garrick (l'une des plus vieilles familles de la région) dans un respect remarquable du paysage.

En acquérant, il y a 3 ans, cette propriété magnifique de 400 acres, le propriétaire Monsieur Bond, un homme d'affaires dans le milieu immobilier et agricole, désirait offrir une cabane à sucre au menu le plus traditionnel possible, digne des cabanes de son enfance et ce, sans compromis. « Il n'y a pas beaucoup de cabanes ouvertes au public où l'on puisse manger en périphérie de Montréal et pour moi, c'était important de se démarquer des cabanes à sucre de chef où l'on va pour la cuisine d'untel. »

Dans la cabane traditionnelle, c'est le porc qui est à l'honneur et M. Bond tenait à servir un classique : le ragoût de boulettes et de pattes de cochon. Toutefois, la petite cuisine de service ne convenait plus à cet ajout au menu : à plus de 5000 repas servis en l'espace de 9 semaines, si vous faites le calcul, ça en fait de la boulette! On a donc construit une cuisine de service complète au sous-sol, afin d'améliorer le service et la production.

Tout est fait maison et fraîchement cuisiné. Les produits sont tous achetés chez des fournisseurs locaux et on ne lésine pas sur la qualité. « C'est important pour moi que les produits soient de la plus haute qualité, on vient ici tout d'abord pour bien manger! Je m'assure aussi d'être là à chaque service afin d'expliquer le menu. »

Effectivement, ici il n'y a pas de musique folklorique, d'animaux de ferme ou autre activité touristique. On sert un seul menu à volonté dans une grande salle ouverte pouvant accueillir jusqu'à 100 personnes. On apporte notre alcool et on profite des tables communes pour jaser et se sustenter. Si le temps le permet, on peut profiter de la grande terrasse ouvrant sur un panorama majestueux. On peut réserver, peu importe le nombre de personnes. Les petits groupes qui sont chanceux peuvent demander la Henry's Table située en bas près des cuisines, un petit coin sympathique à l'abri des regards.

Le sirop en voie de certification bio et les produits de l'érable sont disponibles sur place. **L'érablière est ouverte du 23 février au 29 avril.** Elle offre 4 tablées par jour le samedi et 3 le dimanche. Le temps des sucres étant court et intensif, mieux vaut réserver avant de s'y présenter via le site internet erablierehilltop.com.

Christine Doyon



Ouverture le 23 février

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 \$

Spécial vendredi soir
25,50\$ (sauf Vendredi Saint)

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

www.erablierehilltop.com



www.vitalitesureau.com

italité Sureau Elderberry
énergie : santé : bien-être
energy : health : wellbeing

Antioxydant puissant
Renforcement immunitaire
Riche en vitamines A, B-6, C
Riche en fer, calcium, magnésium, potassium, phosphate
Protection contre le stress oxydatif

BOUTIQUE À LA FERME
7 jours 10h-16h

Produits de baies & de fleurs de sureau
851 ch. Knowlton, West-Brome 450.522.5255

Le Vignoble du Ruisseau



L'aventure a commencé lorsque Normand Lamoureux, un développeur immobilier de la Rive-Sud de Montréal a commencé à envisager sa retraite. Amateur passionné de vins français, il proposa à sa fille qui terminait son cours de sommellerie à l'ITHQ de démarrer un vignoble dans les Cantons. Mais pas n'importe quel vignoble...

Dès notre arrivée au domaine, la qualité apparente des infrastructures nous impressionne. Une passerelle couverte, qui mène aux très beaux bâtiments d'inspiration loyaliste, enjambe le ruisseau qui donne son nom au vignoble. Premier arrêt à la boutique. Les visiteurs sont accueillis là où l'on retrouve les différents produits créés par la maison. On nous invite ensuite au bâtiment principal qui abrite la cuverie, visible en arrière d'une immense baie vitrée. S'enchaînent les différentes salles de dégustation et les chais voûtés où le vin vieillit en barriques bourguignonnes provenant d'une tonnellerie de Mercurey. Tout est de grande classe sans être ostentatoire.

On ne peut parler de ce vignoble sans aborder sa caractéristique principale, la géothermie et la façon d'utiliser ce procédé. 15 km de tuyaux ont été enfouis à deux mètres de profondeur dans lesquels circule un mélange de glycol alimentaire et d'eau. À cette profondeur, la température est relativement constante et varie entre 5 à 7 degrés. Ce liquide, en période de froid, est ensuite recirculé dans des tubes situés de chaque côté des rangs de vigne. Pour conserver la chaleur, tous ces rangs sont recouverts d'une toile géothermique soutenue par des arceaux. À l'aide de pompes contrôlées par ordinateur, le glycol, plus chaud que l'air ambiant, maintient la température dans ces tunnels à un minimum de



-10 degrés, ce que les vignes peuvent supporter sans problème. Cette approche permet de cultiver des cépages de type vinifera qui ne pourraient pour la plupart résister à notre climat : chardonnay, riesling, gewurztraminer, pinot noir, merlot et cabernet-sauvignon. Pour les cépages à vin rouge, deux tubes à glycol ont été enfouis à environ 35 cm de profondeur dans lesquels le glycol circule 3 semaines avant le début normal du cycle végétatif. Ceci permet d'anticiper l'éveil de la vigne et d'avoir des raisins plus tôt en leur procurant une plus longue saison pour un mûrissement idéal. De plus, ces vignes sont sous une serre dont les cotés s'ouvrent et se ferment mécaniquement, le tout contrôlé par ordinateur, afin d'y maintenir une température de +/- 28 degrés.

Autre aspect intéressant, le vignoble fait aussi cabane à sucre. Le sirop est utilisé à différentes fins, dont la production de deux « vins » d'érable. La saison commerciale des sucres dure environ deux mois durant lesquels le vignoble reçoit des visiteurs attirés par un menu haut de gamme, concocté par leur chef exécutif et sa brigade.

Pour couronner notre visite, nous avons eu l'occasion de déguster six produits du vignoble. Les premiers mots qui nous viennent à l'esprit pour les caractériser sont : originalité et promesse de qualité.

D'abord l'originalité. Les deux premiers « vins » dégustés ne sont pas issus de jus de raisin fermenté, mais de la fermentation de sirop d'érable et d'eau. Surprise donc et... brin de scepticisme au départ. Un scepticisme qui fait rapidement place à l'étonnement.

(suite à la page suivante)



AUBERGE
WEST BROME

128, route 139, West Brome, Qc J0E 2P0 | 450 266-7552 | 1 888 902-7663 | Ouvert matin, midi et soir | 7 jours sur 7

Les deux vins, baptisés Vin d'érable et Bulle d'érable, un tranquille et un mousseux, ne sont ni sucrés ni lourds comme on aurait pu le craindre. Bien au contraire. Le premier présente un très agréable nez fruité frais évoquant les agrumes et une subtile note boisée. La bouche est à l'avenant, bien fraîche et assez persistante grâce à une touche sucrée amère en finale. On retrouve un parfum d'érable en rétro-olfaction. Quant au Bulle d'érable, un mousseux brut élaboré de manière traditionnelle, il nous réserve aussi une surprise. Encore ici, si ce n'est d'une finale très délicatement sucrée amère, on peut difficilement deviner qu'on a affaire à un produit de l'érable. La robe est d'un beau doré pâle, le nez, un peu discret, exhale des notes légèrement florales. La bouche est très fraîche, structurée, dotée de bulles moyennement fines. Un bon mousseux sans prétention, susceptible d'en étonner plus d'un.



discret, vaguement cassis. L'ensemble est léger, agréable. Cependant, comme diraient les vignerons bourguignons, il ne « pinote » pas encore vraiment. Il faudra que jeunesse se passe. Il sera intéressant de voir le 2015 et la suite.

Bien sûr, l'infrastructure du domaine, peu ordinaire, a un prix. Un chiffre de 15 000 000 \$ a été avancé par Sara Gaston et on compte encore. Le vignoble à maturité devrait produire environ 65 000 bouteilles, mais cela semble peu pour rentabiliser un tel investissement. On compte donc sur la vente de l'ensemble du côté technologique de la géothermie développé au vignoble, lequel procédé est en instance de brevet.

Pour plus d'informations, consultez le site, levignobleduruisseau.com.
Pierre Pelland et Noël Masseau

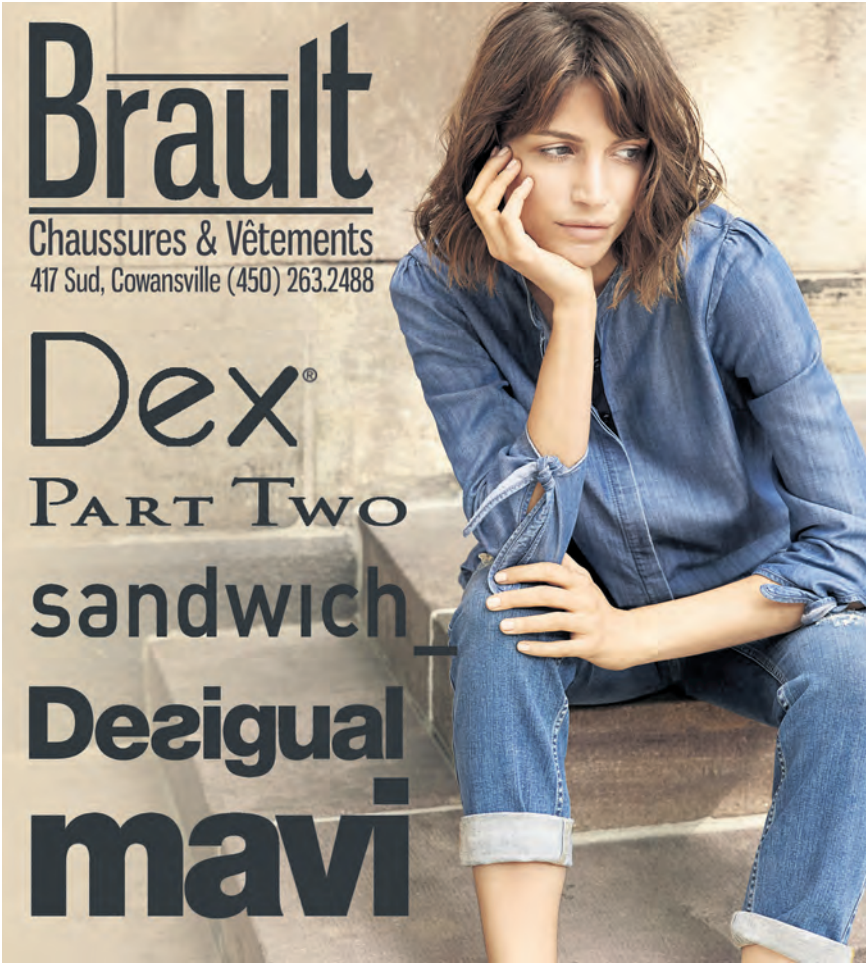
Ont suivi dans l'ordre, trois vins issus du cépage chardonnay millésimé 2013, 2014 et 2015. Ici, l'expression « promesse de qualité » prend tout son sens. Nous avons affaire à des vins provenant de vignes extrêmement jeunes : quatre, cinq et six ans, au potentiel encore à explorer. Les inconditionnels de ce cépage savent qu'il n'a pas de typicité en soi. Il peut être lourd, boisé à outrance, parfois sucraillieux, mais également, à l'opposé, délicat, d'une finesse extrême, presque lumineux selon ses origines et le traitement qu'on lui réserve. Les propriétaires du vignoble semblent avoir choisi cette dernière orientation et les trois millésimes dégustés en témoignent clairement.

Le Chardonnay 2013 est intéressant avec sa robe dorée pâle un peu évoluée, un nez à dominante de fruits tropicaux, ananas surtout, marqué par le bois. La bouche est plutôt ronde, pas très concentrée, fruitée, de longueur assez moyenne. Certainement prêt à boire et probablement à son meilleur actuellement.

Le 2014, un peu moins marqué par le bois, présente des caractéristiques assez semblables. Il est plus explosif au nez et semble posséder un certain potentiel de vieillissement.

Toutefois, c'est le Chardonnay 2015 qui ouvre de très belles perspectives. Favorisé par un millésime assez exceptionnel, il est nettement supérieur aux deux précédents sous tous les aspects. Le nez, un peu retenu, est bien franc et assez complexe : notes de poire (William?), d'agrumes mûrs et de pain grillé. Il s'ouvre d'ailleurs progressivement. La bouche est remarquablement intéressante : fruitée, ronde, déjà complexe pour un vin aussi jeune. Très agréable à boire actuellement, mais avec un peu de patience, ce sera le bonheur pour les amateurs de vin et les proprios.

Enfin, dernier vin dégusté, l'enfant chéri des amateurs de vin rouge, le pinot noir 2014. Ce cépage « capricieux », courtoisé partout, n'est pas facile à apprivoiser. Ce 2014 présente une robe rubis assez léger. En bouche, le fruit est



Bienvenue à la ferme dans le décor enchanteur de Frelighsburg!

VISITE GUIDÉE ET BOUTIQUE À LA FERME

Ferme et Boutique de Ferme
117, Chemin des Érables, Frelighsburg • 514 232-6021
www.wowfrelialpapas.com

Boutique au coeur du village de Frelighsburg
4, rue de l'Église, Frelighsburg • 514 232-6021
[@wowfrelialpapas](https://www.facebook.com/wowfrelialpapas)

Samedi et dimanche de 10h à 17h
Et sur rendez-vous en tout temps

Bières de chez vous II



Brouerie - Stout du sous-bois

N'étant pas de la grande région de Sutton, j'ai été plus que surpris par son caractère quatre saisons. Des activités autant extérieures qu'intérieures pululent toute l'année dans ce coin de pays. Dans cette veine, je vous propose trois bières étonnantes à déguster à différents moments de la journée.

Auberge Sutton Brouerie

La Stout du sous-bois : Arrivée au menu depuis quelques minutes à peine lors de ma visite, la Stout du sous-bois est une stout américaine affichant 5,7 % d'alcool. À l'image de ce style,

la bière est d'une obscurité remarquable. Au nez, on ressent des notes de café, de chocolat noir et de torréfaction. Cette bière prend tout son sens dès la

première gorgée. Le contraste entre l'apport généreux et crémeux créé par le service à l'azote et le côté sec de la bière donne un produit très intéressant. Une belle amertume accompagnée par d'opulents arômes de café et de chocolat confère à cette bière une richesse et un splendide équilibre, qualités d'une excellente stout. Pouvant facilement être savourée à n'importe quel moment du jour, cette bière sera tout particulièrement appréciée à la fin d'une belle journée de ski. Bref, une bière récompense.



Dunham - Saison Rustique
(Crédit Alex Chabot)

Brasserie Dunham

Saison Rustique : Arborant de splendides teintes dorées, la Saison Rustique est une bière magnifique qu'il faut absolument découvrir. On apprécie grandement ses saveurs de grains, de paille et ses belles pointes de sucre. Un grand équilibre se dégage de cette boisson où le houblon et le grain s'harmonisent à merveille. Elle se distingue par sa fraîcheur et ses accents printaniers qui lui ajoutent un formidable côté végétal. À la fois désaltérante et ronde, elle est certainement une des ambassadrices par excellence des bières de type Saison. À boire lors des premiers beaux après-midis qui suivent l'hiver. Une bière de génie qui saura combler autant les amateurs que les néophytes.



À l'Abordage - Simply Vic Secret

À l'Abordage

Simply Vic Secret: Sur le menu, on peut lire « smoothie aux agrumes ». Mon étonnement est complet! À l'Abordage a encore une fois suscité mon attention. Cette bière blonde et opaque, brassée exclusivement avec le houblon australien Vic Secret, présente des arômes d'agrumes éclatants. On distingue de belles notes de clémentine, d'orange, mais aussi d'ananas et de fruits tropicaux. Le tout est parfaitement équilibré par une généreuse quantité d'avoine qui confère un corps soyeux à ce breuvage fruité. En effet, une bière smoothie qui pourrait facilement remplacer le classique mimosa à l'heure du brunch.

Malheureusement, la microbrasserie n'embouteille pas ses produits, alors je vous recommande de vous précipiter à l'ouverture, dès 11 h 30.

Philippe Beauchemin



À L'ABORDAGE

microbrasserie

10 PRINCIPALE SUD, SUTTON

OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DÈS 11H30

WWW.BRASSERIEALABORDAGE.COM

 DÉJEUNER - BRUNCH JEUDI AU DIMANCHE 7H À 13H Réservations acceptées jusqu'à 13h 1 Pleasant, Sutton 450 538-6188 www.lepleasant.com info@lepleasant.com	Le Pleasant Hôtel & Café CAFÉS BARISTA & PÂTISSERIES LES MACARONS DE NATHALIE À consommer sur place ou emporter JEUDI AU DIMANCHE 7H À 19H	 COCKTAILS, VINS & ANTIPASTI JEUDI À DIMANCHE 13H À 19H 5 À 7 JAZZ ALMUT ELLINGHAUS TRIO POUR LES DATES : facebook.com/lepleasant lepleasant.com 
--	--	--



Un POP-UP cabane à sucre... à la Brouërie!

Microbrasserie et cabane à sucre, quel bel accord! Voilà pourquoi la Brouërie se transformera en cabane à sucre pendant 2 weekends. Pour l'occasion, le chef Emmanuel Langevin vous invite à prendre part à un repas traditionnel sous le thème et les arômes de la bière.

Qui sont les nouveaux fous du village pour l'édition 2018? L'équipe de l'Auberge Sutton Brouërie, entre autres, la directrice générale de l'établissement, Élise Bourduas, ainsi que l'un des initiateurs du projet 2017 du POP-UP à la Légion, soit Jean-Philippe Demers.

En 2018, on s'adapte à vos besoins : 2 weekends, plusieurs services chaque jour, 4 soirées avec musique

festive traditionnelle et l'option de rehausser l'expérience pour les explorateurs gustatifs. La formule 2018 sera unique, conviviale et pour tous les âges.

La Brouërie et les individus qui prennent part à ce beau projet font partie d'une communauté dynamique et solidaire. C'est pourquoi les organisateurs s'associent de nouveau à une cause. Cette fois, ces derniers veulent permettre aux enfants de l'école primaire de vivre une expérience de cabane à sucre hors du commun. De quelle façon? En les conviant tous gratuitement à un repas de cabane à sucre à la Brouërie! Des bénévoles sont d'ailleurs recherchés pour aider lors de ces services qui se tiendront les jours de semaine. Visitez le site internet et suivez la page Facebook de la Brouërie et de la Cabane à sucre Sutton pour connaître tous les détails!

Plus de détails : cabaneasucresutton.com

Le saviez-vous?

L'idée de servir un repas de cabane à sucre à Sutton est venue après une belle soirée à la salle Alec et Gérard Pelletier, en janvier 2017, 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, ont inspiré cette aventure gourmande bien ancrée dans nos traditions!

Les weekends du 23, 24 et 25 février et du 2, 3 et 4 mars 2018.

JP Demers



L'idée de mettre en place un marché d'hiver au service de la communauté suttonnaise trotteait depuis plusieurs années dans la tête de Maged Tavasolian, le propriétaire du 35, rue Principale Sud à Sutton.

Il y a un peu plus de 12 ans, lui et sa femme se sont installés à Sutton afin de voir grandir leurs deux enfants dans un environnement sain et chaleureux. Maged a continué à faire quelques allers-retours entre Sutton et Montréal pour ses affaires, pendant que Nathalie Robin, son épouse, lançait en 2011 sa petite entreprise de pâtisserie, Les Macarons de Nathalie. Celle-ci est reconnue pour privilégier l'utilisation de produits locaux (fruits) et biologiques (farine, citron, etc.). Elle exclut également tout colorant, gélatine ou préparation industrielle de ses macarons, entremets et autres tartelettes. Les pâtisseries sont actuellement distribuées chez Le Pleasant Hôtel & Café à Sutton et le marché d'hiver sera l'occasion de découvrir d'autres de ses délicieuses gâteries telles que ses cannelés, ses P'tits de Sutton, ses cakes et un assortiment de biscuits que les Suttonnais ont déjà découverts au marché de Noël 2017.

Cet intérêt qu'ont toujours manifesté les Suttonnais pour les produits de qualité, ainsi que l'esprit de communauté unique qui existe à Sutton ont donc

fait émerger le projet de marché d'hiver. Un lieu où qualité se conjugue avec convivialité; un lieu d'échanges dans tous les sens du terme!

Ainsi, une fois le local commercial libéré, Maged s'est mis à la tâche pour rénover l'espace afin de le rendre accueillant et lumineux. Avec l'aide de Sandrine Héroult, une amie de la famille ayant une grande expérience avec les marchés et les salons, le projet s'est précisé. On y va avec le principe de location de tables pour les exposants, à raison d'un à deux jours par semaine, le marché n'ouvrant que les weekends. L'ouverture du marché s'est faite le 3 février dernier et a récolté un franc succès.

La plupart des exposants seront de retour tous les weekends, ou régulièrement. En voici certains : Les Macarons de Nathalie, La Mie Bretonne, La Ferme Patch, les Produits Jorick, La Ferme Selby, la Ferme Cheeky Creek Farm, La Ferme Verte, Joly chocolats, TransformEssences, Vignoble Val Caudalies, Les Potagers des Nues Mains, Dana Cooper, Diane Piette, Savons Auprès du Ruisseau, Renée Fréchette, Ernst Perdriel, des vendeurs de livres, d'antiquités, d'objets « vintage », de bijoux. C'est le rendez-vous à ne pas manquer à Sutton cet hiver!

Pour réserver un espace, contacter Sandrine Héroult, gérante, au 450 538-1594 ou hersan1904@gmail.com

Horaire d'ouverture au public :
Samedi : 9 h à 16 h
Dimanche : 10 h à 15 h

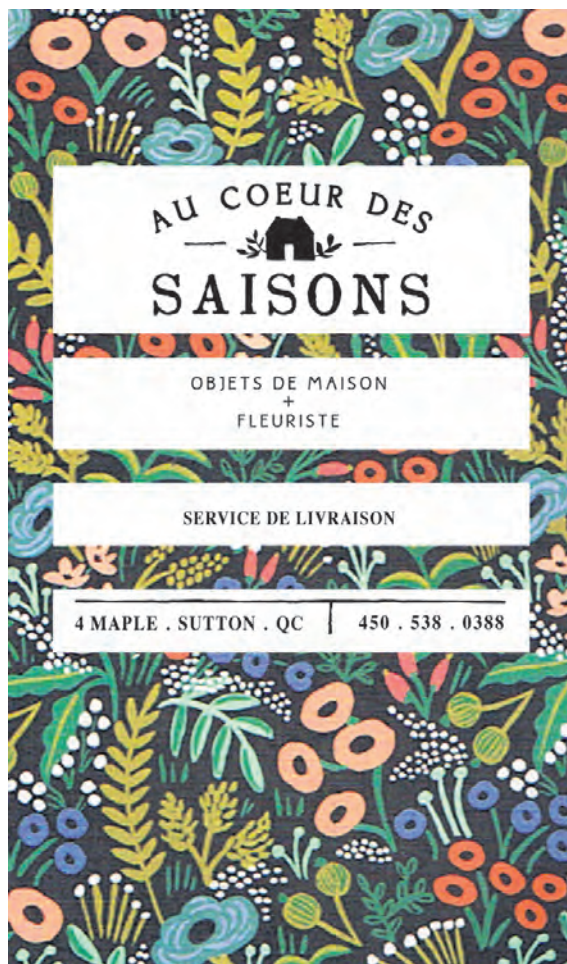
Adresse : 35, rue Principale Sud, Sutton



Pleins Rayons

Le film se déroule dans la région de Sutton et de Cowansville. Le personnage principal est un p'tit gars sympathique, au grand cœur, affublé de divers problèmes d'apprentissage. Comme l'action se déroule dans les années 70-80, le p'tit gars, qui s'appelle Stephan, est perçu par ses professeurs et ses pairs comme un imbécile et un paresseux. Ça lui rentre dedans, c'est normal. Il pourrait mal virer. Mais lui, il veut juste être un bon p'tit gars. Alors il monte sur son vélo, et il roule, des kilomètres et des kilomètres, le plus souvent possible. À chaque coup de pédale, à chaque côte montée, il évacue sa colère et sa peine et développe un contrôle de soi infaillible et une capacité exceptionnelle à relever des défis.

Notre héros est maintenant adolescent. On lui demande d'animer des séances d'activités physiques auprès d'adultes déficients intellectuels. Il accepte, autant pour aider son prochain que pour dépasser cette étrange peur qu'il ressent au contact de ces gens «différents». Il a la piqure, au point d'aller ensuite étudier en loisirs thérapeutiques. Les milieux scolaires, qui aurapavant doutaient tant de lui, l'appellent à la rescousse pour intervenir auprès des élèves en difficulté. On le surnomme le «little bad kid whisperer»...



Stephan et « sa gang » au Musée de Sutton. Une partie de l'expo soulignait la carrière de cycliste de Stephan Marcoux.

En parallèle, notre Stephan a une carrière de coureur cycliste élite. On a alors de très beaux plans dans le film, car il s'entraîne sur les routes de la Montérégie et de l'Estrie, dans des paysages magnifiques. Au Vermont, aussi. Il file comme une flèche. Il participe à plusieurs épreuves et quand, à l'occasion, il gagne, sa joie de se dépasser en est multipliée.

L'action se déplace en 2015. Stephan rédige la dernière ligne d'un projet unique qui lui permettra de marier ses deux passions : le vélo et l'intervention sociale auprès des jeunes en difficulté. L'organisme Pleins Rayons voit officiellement le jour l'année suivante, à Cowansville. Il vise l'inclusion sociale d'individus ayant un trouble du spectre de l'autisme, de la déficience intellectuelle ou à risque de décrochage scolaire via la participation à des projets d'économie sociale, dont le principal est la réparation de vélos usagés et le don de ces vélos à des jeunes de familles dans le besoin.

Financé par des dons privés, Pleins Rayons gagne des Prix d'Excellence dès ses deux premières années d'existence. Stephan, notre héros, vit une entente parfaite avec sa partenaire de travail, Myriam, une éducatrice spécialisée tout aussi passionnée et impliquée que lui. Ensemble, ils dirigent l'organisme et rendent heureux des dizaines et des dizaines de jeunes, leurs familles et communautés. Voilà! C'est le «happy ending» de l'histoire d'un p'tit gars qui, aurait-on pu croire à l'époque, n'avait aucun avenir.

Tout est vrai dans ce film qui, vous l'avez deviné, n'en est pas un. Je n'ai rien inventé, et surtout pas le fait que Stephan Marcoux — car c'est de lui qu'il s'agit — soit un héros. À force de monter des montagnes, il a appris à les soulever. Ce qui est fort utile, lorsque notre vocation est l'insertion sociale des

autistes et des déficients intellectuels. Il a plusieurs défis pour 2018. L'un d'eux est de réussir à obtenir du gouvernement le statut d'OSBL pour Pleins Rayons. Ça serait ça, en fait, le vrai «happy ending» du film! En effet, un tel statut permettrait notamment d'assurer les salaires de fonctionnement et éviterait à l'organisme de se retrouver, comme il y a quelques mois, à un cheveu de devoir fermer.

Concrètement, les ateliers de Pleins Rayons, situés à Cowansville, sont fréquentés par plus de 80 jeunes autistes et/ou déficients intellectuels et/ou jeunes à risque de décrocher, âgés de 15 à 35 ans. Ils y passent d'une à quatre journées complètes par semaine. Regroupés en sous-groupes pour accomplir des tâches relatives à leurs compétences, ils réparent des vélos qui leur ont été donnés par la communauté, supervisés à tous points de vue (comportemental comme technique) par Stephan et Myriam. En fin de compte : un beau vélo, en excellent état de fonctionnement, que les jeunes participants ont ensuite l'immense fierté d'aller offrir dans des écoles, des organismes ou des familles, devenant à leur tour des héros pour les jeunes moins nantis qui reçoivent leur bolide des mains des heureux réparateurs eux-mêmes.

Outre la réparation de vélos, Pleins Rayons a mis sur pieds 5 autres projets d'économie sociale, tous aussi sensés et utiles. Stephan et Myriam sont fiers des réalisations de leurs participants, et par-dessus tout, ils sont enchantés d'atteindre leur véritable objectif qui est de leur donner CONFIANCE. Car la confiance donne des ailes. Même si Pleins Rayons n'existe que depuis 2016, 13 de ses participants ont déjà eu la chance de se trouver du travail à temps partiel, dans des domaines variés, grâce aux compétences qu'ils ont développées à l'atelier.

Stephan m'a confié qu'il souhaitait qu'on se souvienne de lui non pas comme le gars qui passait à vélo à toute vitesse, mais comme le gars qui a pu faire une différence dans la vie des gens. J'ai la certitude que son souhait sera exaucé. D'ici là, l'organisme de notre héros a besoin de soutien financier pour continuer d'exister. Les dons de vélos sont également bienvenus, ainsi que les vêtements et petits appareils électroménagers. Merci!

pleinsrayons.ca

Anne Lecours



LE TOUR



10



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

PRINTEMPS / SPRING 2018

Un retour à l'essence à Frelighsburg

Classé comme un des plus beaux villages du Québec, Frelighsburg vit principalement de pomiculture, d'agriculture, de viniculture et de tourisme. Comme tout petit village (Frelighsburg compte autour de 1100 habitants), la municipalité et les citoyens doivent faire preuve de créativité pour retenir les jeunes familles afin de garder leur école, leur épicerie, bref, leur dynamisme.

En 2011, les frelighsbourgeois se sont mobilisés et ont formé l'organisme Vitalité Frelighsburg. Ce dernier a depuis initié et élaboré de nombreux projets dont Le Goût de Frelighsburg. Le projet consiste en un logo apposé sur les produits créés, façonnés ou transformés dans plus d'une trentaine d'entreprises du village. Une bonne idée lorsqu'on sait que plus de 7 consommateurs sur 10 estiment important de connaître la provenance des produits qu'ils achètent. Le projet Bois d'exception est né de cette même mouvance, il y a environ un an.

Comme le territoire de Frelighsburg est composé de plus de 70 % de forêts, le projet s'est présenté comme une évidence : mettre en commun les diverses ressources forestières locales afin de faire travailler les gens d'ici à mettre en valeur le bois d'ici. Depuis, plusieurs consultations publiques ont eu lieu. Le but ultime : créer un réseau entre les divers intervenants locaux intéressés : propriétaires de boisés, travailleurs forestiers et utilisateurs de bois d'exception, tels que les ébénistes, artisans et menuisiers.

« L'industrie forestière a déjà été florissante dans la région, » précise Charles Lussier, un géographe porteur du projet. « Mais depuis environ 50 ans, le peu de bois qui sort des forêts d'ici se vend à prix de gros pour se rendre à l'extérieur de la région sans mise en valeur des billes d'exception. » Et pourtant, il ne manque pas de belles essences qui mériteraient d'être mises en valeur. Les scieries non plus ne manquent pas. « Mais à la scierie du coin, 90 % du bois provient de l'extérieur, notamment des États-Unis, » note Pierre Jobin, agronome également porteur du projet.

L'originalité du projet « Bois d'exception » tient au fait que tout se ferait en circuit court, à l'intérieur de 50 km : récolte, sciage, séchage, transformation et vente. Les installations sont déjà existantes. « Il existe déjà quelques personnes dans la région qui ont des scieries mobiles qui pourraient se rendre chez les proprios, » ajoute Jean Lévesque.

On comprend vite que l'idée n'est pas de faire de la coupe à outrance et d'exporter le bois. On mise sur le slow made qui a le vent en poupe : réhabiliter la valeur temps pour mieux produire, mieux travailler et mieux consommer. « Les billots sciés pourraient être séchés sur place ou dans un séchoir collectif, peu énergivore, non loin du lieu de coupe, » explique le maire. « Comme un pouce de bois prend environ un an pour sécher à l'air libre, il est économiquement impossible

pour les grandes usines de se permettre ça. Mais [quand le bois sèche lentement], ça change le résultat. Le bois ne se comporte pas de la même façon à l'humidité et sa couleur est plus naturelle. »

Le bois de grande qualité issu du réseau pourrait donc être mis en valeur par une appellation certifiant la provenance, le processus de séchage, mais aussi les bonnes pratiques forestières, un peu comme la certification FSC, mais avec une traçabilité complète, vu le circuit court et local. On mise ainsi sur la plus-value et on garde les bénéfices dans la région.

L'idée est simple, mais la mise en œuvre du projet est complexe. On parle ici d'un projet à long terme. Il faut d'abord que le projet se définisse davantage. Puis, un cahier d'orientations identifiant les pratiques forestières à favoriser prend du temps à élaborer. « Mais on n'invente rien. Tout existe déjà, » note Pierre Jobin. Dans la dernière année, Vitalité Frelighsburg a d'ailleurs fait venir des experts en matière de foresterie durable, afin d'éduquer davantage leurs citoyens et les propriétaires de boisés. « Il est possible de prendre en compte les éléments fragiles de la biodiversité lorsqu'on fait de l'aménagement forestier. Il s'agit de bien planifier les interventions en forêt et d'assurer que la réalisation se fait avec soins, » indique Justin Manasc, ingénieur forestier et collaborateur au projet.

L'approche favorisée ici est assurément différente de ce qui se fait en foresterie à l'échelle du Québec. Par contre, ce modèle de gestion locale pourrait en inspirer plusieurs. « Nos forêts pourraient supporter plus d'emplois, » précise le maire. « C'est un projet collectif transférable aux futures générations. »

De plus, ce projet tombe à point, puisque le plan stratégique du Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) 2014-2018 a comme orientation d'assurer une gestion durable des forêts en mettant en valeur la forêt privée. Le projet a d'ailleurs déjà bénéficié d'une subvention du Programme d'aménagement durable des forêts (PADF) du MFFP.

Et jusqu'ici, la réponse des divers intervenants locaux dépasse les attentes et l'enthousiasme est palpable. Difficile de s'opposer à un projet qui se veut écologiquement, socialement et économiquement bénéfique pour tous les citoyens. Le projet, progressif et pérenne, pourrait atteindre son apogée dans une trentaine d'années. À court terme, il n'y aura pas de gros volume, mais certainement quelques billes d'exception mises en valeur annuellement.

Amateur de valeur sûre et d'achat local, gardez l'œil ouvert !

Pour plus d'information sur le projet, contactez Charles Lussier à c2lussier@gmail.com.

Geneviève Hébert

Deux nouveaux commerces sous un même toit

ANTIQUITES AU FIL DU TEMPS *Au coeur du village de Frelighsburg*

& Boutique Alpagas

Une boutique, deux découvertes



4, rue de l'Église, Frelighsburg, Québec
Tel.: 450.531.1211 / 514.232.6021
wowfrelialpagas.com / infos@antiquitesaufildutemps.ca

Passion  *Herbale*

Faits avec amour!



579 436-8814
10-3, rue Principale N., Sutton
www.passionherbale.ca



GALERIE D'ART LES IMAGIERS

" Si vous pouviez le dire avec des mots, il n'y aurait aucune raison de le peindre."
 Edward Hopper

19 rue Principale Nord, Sutton
(450) 538-1771
www.artfbrisson.com

RE/MAX
Professionnel inc.
Agence immobilière

Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec inc.

Luc Giguère
Courtier immobilier
Sutton et région

luc.giguere@remax-quebec.com

Tranquilli-T
.com

Pour une protection unique et exclusive.
* Certaines conditions s'appliquent.

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

450.531.5886

Céline Charbonneau
Courtier immobilier Agréé

Cell.: 450 260-5103
www.celinecharbonneau.com

Sutton
L'immobilier nous habite

Achat • Vente • Location
dans votre secteur

27-C, rue Principale Nord, Sutton
450 538-1881

Mélanie Legault
Courtier immobilier

Cell.: 514 923-1131
www.melanielegault.com

Incontournables du Mont SUTTON

Une visite au Mont SUTTON n'est pas qu'une journée de ski. C'est un moment qui est marqué par plusieurs petites choses qui savent rendre chaque instant unique. Chacun et chacune a certainement déjà en tête un aspect particulier de la montagne qui leur parle. Qu'il s'agisse d'une piste spéciale, d'un événement ou d'un repas, nous avons tous au moins un incontournable qui nous vient instantanément en tête lorsque nous pensons au Mont SUTTON et qui nous donne envie d'y retourner encore et encore.

Pour certains, la Fantaisie, le chili, les après-skis musique au Bar Le Tucker, la vue du chalet altitude 840 m et les sculptures installées ça et là sont des coups de cœur qu'il faut voir lors d'une visite en montagne. Pour d'autres, c'est plutôt la zone famille, les journées thématiques, les activités du temps des fêtes, de la Saint-Valentin, la relâche, les guides ambassadeurs et la terrasse du Bar Le Tucker qui sont absolument à vivre. Toutes les réponses sont bonnes!

Une journée de ski au Mont SUTTON, c'est un moment de ressourcement où l'on en profite pour ramener son stress sous zéro. C'est une journée de bonheur partagé, en famille, en couple ou entre amis.



C'est une descente haute en adrénaline dans les sous-bois. Pour tous ces types d'expérience que l'on peut vivre au Mont SUTTON, nous avons fait l'exercice de répertorier nos incontournables et de les classer dans ces grandes catégories.

Vous avez vos propres incontournables? Nous aimerions les connaître! Partagez-les avec nous sur notre blogue : www.montsutton.com/blogue. Qui sait? Vos idées pourraient peut-être nous inspirer pour nos prochains articles!

Chloé Chagnon

Une bonne idée, ça traverse le temps...

En marge de la conférence de presse annonçant le passage de Brome-Missisquoi à l'ère de la haute vitesse, notre honorable député fédéral a surpris bien du monde en décembre dernier en remettant sur la table un projet novateur déposé en... 1978.

Des discussions seraient en effet en cours pour développer dans la région un parc de la même eau que le Parc urbain national de la Rouge¹. Suivant ce modèle nouveau pour Parcs Canada, mais courant en Europe depuis des décennies, il ne s'agit plus de mettre sous cloche les derniers fragments de milieux naturels relativement intacts, mais plutôt de gérer de la façon la plus écologique possible un territoire comprenant non seulement des milieux naturels de qualité, mais aussi des activités humaines compatibles avec leur protection – et les paysages humanisés qui en découlent.

C'est exactement le concept proposé en 1978 par la poignée d'anglophones visionnaires auxquels le *Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS)* doit son existence. Leur but était en effet de créer une *Commission de conservation de Sutton* inspirée des *Conservation Authority* existant alors aux États-Unis et en Ontario. Cette commission financée par les trois paliers de gouvernement aurait eu pour mandat de veiller à la bonne utilisation des ressources écosensibles du Canton de Brome, soit un territoire d'environ 12000 acres. Environ 10 % de ce territoire (1200

acres, ou 485 ha) aurait été protégé intégralement à des fins de conservation et d'éducation, sous la forme d'un parc doublé d'un centre d'éducation en astronomie et en sciences de la nature (le *PENS*).

Mais, alors que le gouvernement du Québec choisit Mégantic plutôt que Sutton pour implanter son nouvel observatoire astronomique, ce projet trop avant-gardiste se heurte à l'opposition du milieu municipal, qui considère son potentiel de retombées économiques trop ténu par rapport à l'effort financier demandé... et qui n'est peut-être pas trop intéressé par un contrôle plus rigoureux des ressources naturelles du territoire.

La *Commission de conservation de Sutton* disparaît donc du projet, et le *Parc d'environnement naturel de Sutton* est incorporé en août 1979 sous la forme d'un organisme sans but lucratif autonome, indépendant de toute structure gouvernementale, dont la mission demeure axée sur la création d'un parc naturel dédié à la conservation et à l'éducation environnementale.

Diverses tentatives seront entreprises pour actualiser la vision initiale, notamment sous la forme du "*Parc régional éclaté*" porté par le PENS et ses partenaires entre 1987 et 1996. L'initiative sera une nouvelle fois bloquée au niveau politique local et régional.

(suite à la page suivante)

KYO
habitation

Architecture | Construction
819-560-7063 poste 201
www.habitationkyo.com

RBQ : 5589-1022-01



En l'absence d'investissements publics significatifs, la conservation du territoire sera finalement assumée par le privé (financièrement soutenue par le public), grâce à l'implication massive de Conservation Nature Canada dans le projet du Corridor appalachien. Mais, au-delà de la conservation intégrale des milieux les plus sensibles, toute la question de la gestion écologique du territoire reste à actualiser.

Que la nouvelle incarnation de ce projet vieux de 40 ans se réalise un jour, ou pas, elle offre une mer-veilleuse opportunité pour en discuter... et avancer un peu plus loin dans cette direction.

Patricia Lefèvre, directrice générale, pour l'équipe du *Parc d'environnement naturel de Sutton*

¹ pc.gc.ca/fr/pn-np/on/rouge



Super début de saison! La neige est arrivée tôt et les froids intenses n'ont pas empêché les pleinairistes de venir jouer dehors. Au contraire, ils étaient plus nombreux que prévu à randonner et à skier dans nos sentiers. Plusieurs familles ont initié leurs jeunes grâce à la location d'équipement sur place.

Les pistes de ski de fond classique sont de calibres facile, intermédiaire et avancé. Elles sont balisées, damées et tracées. Les sentiers de randonnée pédestre sont faciles et intermédiaires. Il n'y a pas de sentiers plats, car nous sommes en montagne, mais le faible dénivelé de certains sentiers favorise les débutants et les jeunes familles. Les pistes de fatbike (vélo de neige) sont de calibres intermédiaire et avancé.

Les conditions des sentiers sont affichées tous les jours sur notre site Web dans la section sentiers.

Le chalet d'accueil et le départ de tous les sentiers sont au 429 rue Maple. Des breuvages chauds et collations sont au menu. Une salle de fartage chauffée est accessible avec, sur place, la location d'équipement : skis de fond, raquettes, crampons et fatbike (vélo de neige).

Un petit refuge rustique en forêt permet de prendre une pause et de se réchauffer. D'ailleurs, il est possible pour les groupes de 6 à 12 personnes de réserver pour y dormir. Il est accessible par l'un des sentiers, à environ 1 km de marche de l'accueil.

Prochaine randonnée «Pleine Lune», le samedi 3 mars. Trois choix de circuits, 45 min. 60 min. 90 min. Réservation nécessaire. Informations sur le site, section activités.

La saison de vélo de montagne 2018

Une deuxième saison qui s'annonce aussi prometteuse que la première, et même plus! De beaux développements sont au menu.

L'hiver n'est pas encore terminé que nos mordus de vélo de montagne, membres du CA, sont déjà au travail pour vous offrir cette année, une expérience encore plus mémorable. Ils en sont à établir le plan de développement des sentiers pour cet été.

Développer oui, mais en préservant la beauté naturelle de notre forêt centenaire et en demeurant centré sur notre mission qui est d'offrir des sentiers accessibles aux débutants et aux intermédiaires prioritairement.

Certains sentiers seront améliorés et plusieurs autres seront créés. Nous vous amènerons encore plus haut sur la montagne, tout en vous faisant découvrir de nouveaux paysages.

Notre site Internet sera mis à jour dès l'ouverture de la saison avec toute l'information pertinente. Vous pouvez nous suivre sur notre page facebook.com/Plein-air-Sutton-MTB, afin d'être au courant des nouveautés et de la date d'ouverture.

Hiver ou été, c'est un plaisir de passer du temps en plein air, seul, en groupe ou en famille!

L'équipe de Plein air Sutton
pleinairsutton.ca

À LA RECHERCHE D'UNE COMPTABLE?

AR

Annie Racicot CPA
Comptable professionnelle agréée

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

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

SERVICES DE COMPTABILITÉ ET FINANCE

Monique Verreault CPA Inc.
Société de comptable professionnel agréé

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

Expérience:

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

8, rue Bellevue, Sutton, Qc J0E 2K0
450 538-3239 Fax: 866 559-8214
monique.verreault@moniqueverreault.com
www.moniqueverreault.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

Club Vélo Sutton, saison été 2018

Avec plus de 80 membres, 4 niveaux de groupes et 22 sorties vélos mémorables en 2017, nous pouvons affirmer que le Club Vélo Sutton est un succès. L'une des raisons tient au fait que ce n'est pas un club de compétition. Effectivement, notre secret réside dans cette recette unique qui allie le plaisir de nos rencontres, les découvertes de la région de Brome-Missisquoi, la gastronomie et la pratique d'un sport que nous adorons.

Nos équipes de bénévoles s'affairent à vous préparer pour l'été prochain de nouveaux trajets et des explorations gastronomiques inoubliables!




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

Propriétaires : Patrick et Gaëtan | Membre cmmtq

450 538-3210

Les circuits seront adaptés à chacun des niveaux et nos capitaines de route recevront une formation avancée en début de saison pour encore mieux encadrer les groupes, tout en offrant le maximum de conseils de sécurité.

Dates à retenir :

- 14-15 avril, formation des capitaines de route;
- 19 mai, rencontre officielle des membres 2018, atelier de changement de pneus, sécurité, etc.;
- 26 mai, première sortie et lancement de la saison À L'Abordage.

Pour la saison 2018, le Club Vélo Sutton affiche déjà plusieurs nouveautés, en plus de ses activités palpitantes :

- Quatre niveaux d'habiletés seront offerts;
- Les vélos assistés et électriques seront bienvenus;
- Un partenariat avec le Club Estricycle nous permettra de participer aux sorties en semaine;
- Une formation pour nos membres sera donnée avant le début de la saison par le Centre national de cyclisme de Bromont (CNCB). Elle portera sur

l'entretien de base d'un vélo, ainsi que sur la sécurité et la réparation de crevaisons;

- Un week-end intensif de formation pour nos capitaines de route (CDR) sera organisé sur la sécurité, la mécanique de base, les techniques d'entraînement, la signalisation, la nutrition, etc.;
- Des ateliers de spinning pour les membres sont offerts tous les dimanches, jusqu'en avril, à la Coop Gym Santé Sutton;
- Un voyage de vélo en Italie est prévu en avril 2018 pour une trentaine de membres, dans le but de se remettre en forme;
- Le Club organisera 3 grandes sorties durant l'été 2018 afin de découvrir la région des Cantons-de-l'Est.

Dans la perspective d'une splendide saison de vélo, vous avez donc plusieurs bonnes raisons de devenir membre du Club Vélo Sutton et d'aller sans tarder vous inscrire sur : clubvelosutton.com.

Au plaisir de rouler avec vous en 2018!

Danny Boulanger, président du Club Vélo Sutton

ROULEZ AVEC NOUS
CET ÉTÉ

4 NIVEAUX
 VÉLOS ASSISTÉS ACCEPTÉS
 VISITEURS BIENVENUS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

www.clubvelosutton.com



SANTÉ • RENCONTRES • GASTRONOMIE

À L'ABORDAGE
 microbrasserie



CINÉTIK



Le Cafetier



AVI-EXSA
 EXPERT EN SÉCURITÉ AÉRONAUTIQUE



GOLF - CHÂTEAU-BROMONT



QUILICOT



AUBERGE WEST BROME



La saison commence
le 26 mai 2018



CINETIK, la boutique au cœur du village



Catherine Gaulin et Joël Jobin sont les fiers copropriétaires de la boutique de cyclisme et de randonnée CINETIK. Ouverte en avril 2011, la boutique est déménagée depuis plus d'un an dans la bâtisse revampée du 12 rue Principale Nord.

Les proprios

Le couple a initialement été séduit par la beauté des environs lors d'un séjour en camping. Une étude de marché désignait Sutton comme le choix judicieux pour l'entreprise. « Nous avons ouvert la boutique avec nos économies et notre coffre à outils, » note Catherine. « Dès l'ouverture de la boutique, un représentant de la Corpo¹ nous avait fait part de son excitation; nos services allaient leur permettre de promouvoir davantage le vélo, même si Sutton était une destination cycliste reconnue au Québec depuis plus de trente ans, » ajoute Catherine.

La boutique aujourd'hui

Le nouvel espace de 3 000 pieds carrés en met littéralement plein la vue. Chaque section est superbement aménagée, au détail près : atelier mécanique, vélos, vêtements, chaussures, bottes de randonnée et accessoires connexes. On y tient, entre autres, les lignes de produits Cannondale, Marin, Rocky Mountain, Castelli, Salomon, Lowa, Black Diamond et Patagonia. Réchauffé par le bois et autres matières brutes, l'univers rustique contemporain donne envie de s'attarder. « Nous misons beaucoup sur la qualité de la marchandise et du service », affirme Catherine. « Acheter un produit bien conçu, bien réalisé et bien vendu en vaut le coût en frais de

confort, de performance et de durabilité. Nous assurons la tranquillité d'esprit pour tous les partis! » On ne peut que dire du bien du nouvel emplacement. L'été, dans le stationnement, on peut entrer par une porte de garage qui donne sur un charmant espace vert agrémenté de tables de pique-nique. Au quotidien, cette aire est à la disposition du grand public, ce qui dynamise l'espace en le prolongeant vers l'extérieur, un ajout pertinent et ludique pour une telle boutique.

Les événements

L'îlot de verdure à l'abri du trafic de la Principale est l'endroit parfait pour tenir petits et grands événements. Du BBQ au service traiteur, toutes les formules sont possibles. L'an dernier, CINETIK a organisé des événements avec Lyne Bessette, avec les participants de la compétition *Wildside Enduro* et avec le Club de Vélo Sutton.

Les vélos

Chez CINETIK, la bécane se décline sous toutes ses formes, au prix du marché. Vélos de route et de montagne, vélos hybrides et pour enfants, sur mesure ou d'occasion. La gamme de prix est vaste. Le client peut choisir un vélo à 400\$, comme il peut en acheter un à un prix que seules les limites de son imagination et de son budget dicteront. « Nous sommes flexibles et nous nous adaptons le plus possible à chaque client, » ajoute Joël. « Par exemple, si le client a besoin d'un vélo adapté à des dimensions corporelles précises, nous pouvons mettre sur pied un cadre unique et assembler ensuite toutes les composantes afin que le vélo lui convienne parfaitement. » Le réglage de précision ou le fine-tuning est d'ailleurs la spécialité de la boutique.

La location

Indécis devant tant d'options, le client peut essayer les vélos en en faisant la location. « Nous sommes l'endroit idéal pour comparer la marchandise! » s'exclame Catherine. Le prix de la location est déduit lors de l'achat. Ce principe s'applique à tous les produits en location, été comme hiver.

La randonnée

Mais attention, CINETIK n'est pas uniquement une boutique pour les amateurs de vélo. La boutique offre une gamme complète de produits reliés à la randonnée. Ici encore, les clients peuvent acheter, louer ou essayer de nombreux produits : bottes, crampons, bâtons de marche, skis-raquettes, etc. Les propriétaires et employés vous parleront d'ailleurs de leur propre expérience avec de nombreux produits, allant des vêtements aux accessoires spécialisés.

L'engagement social

Forte de ses sept employés, l'équipe de CINETIK contribue à sa communauté et encourage le développement de la région. Ils soutiennent notamment le Club de Vélo Sutton, ainsi que le groupe de bénévoles « Têtes de Pioches » derrière les sentiers de vélo de montagne du Mont SUTTON, sans compter les nombreux partenariats avec les entreprises du coin.

Bref, la boutique CINETIK est maintenant un incontournable à Sutton pour tous les amateurs de vélo et de rando. Pour cette raison, n'attendez pas trop longtemps avant d'y amener votre monture pour une mise au point! Et passez donc voir la boutique! Certains clients osent avancer que c'est la plus belle au Québec dans sa catégorie!

Pour restez à l'affût, aimez la page : facebook.com/boutiqueCINETIK ou suivez cinetik.ca.

¹ Corporation de développement économique de Sutton (CDES)

Olivia Enns



Les origines de l'improvisation

L'improvisation dramatique existait bien avant la création, en 1978, de la Ligue Nationale d'Improvisation (LNI). On peut, sans se tromper, affirmer qu'elle précède même l'écriture de la première pièce de théâtre et du premier conte. *Les farces de Molière* furent improvisées, puis transformées en canevas et enfin rédigées après plusieurs représentations où les situations et les répliques variaient constamment. Tous les interprètes sont des héritiers de la **Commedia dell'arte** dans laquelle, dès 1528, des acteurs masqués improvisaient des comédies.

Dans les années 30, l'école russe a introduit l'improvisation comme outil dans la formation de l'acteur (Stanislavski), pratique exportée autant en Angleterre qu'aux États-Unis. Et à la fin des années 50, Jacques Lecoq, à Paris, en fit une méthode pour la création de spectacles de tout style.

En 1969, j'ai fondé le Grand Cirque Ordinaire avec des partenaires, actrices et acteurs qui voulaient créer des œuvres qui nous ressemblaient et qui pouvaient parler à un large public. Nous avons créé, à partir de nos séances d'improvisation, huit



La famille transparente 1970 – Le Grand Cirque Ordinaire
De gauche à droite : Suzanne Garceau, Claude Larocque, Raymond Cloutier, Guy Thauvette, Jocelyn Bérubé et Paule Baillargeon.

tragédies musicales dont la plus célèbre « *T'es pas tannée Jeanne d'Arc* ». Nous n'avons écrit aucun de ces spectacles, si ce n'est les chansons. L'improvisation dès lors s'apparente au jazz, mais sans thèmes imposés, sans limites dans les récits, sans obligations et surtout sans aucune compétition. Nous devons, dès lors, utiliser les préoccupations, les émotions, les images du moment présent, dans la construction collective d'une trame narrative, d'une histoire

significative. Parfois, nous présentions « La Soirée d'improvisation ». Nous racontions alors, devant des centaines de spectateurs stupéfaits, une ou deux longues histoires inventées, sans consultations préalables ni thèmes décidés à l'avance.

Après des exercices et un entraînement précis, un improvisateur pourra raconter, avec d'autres, de longs récits où le silence, la poésie, l'exploration, le rire et la tragédie se côtoient. C'est ainsi que se déploieront des histoires qui, par un drôle de retour des choses, seront probablement celles présentes dans l'inconscient du public, ou carrément vécues par lui. Comme un effet miroir.

Mais au-delà du spectacle, la pratique de l'improvisation libre de toute contrainte nous apporte la conviction fondamentale que tout art n'est issu que de notre affect, de nos expériences, de notre histoire, de notre habileté et surtout de notre passion pour l'imaginaire.

Raymond Cloutier

La voix chantée des enfants

À l'écoute des concours télévisés, on pourrait croire que la voix d'enfant est une voix d'adulte en miniature. Ils y imitent la voix et la manière de chanter des adultes, et ils y interprètent un répertoire d'adulte. Or, peu se doutent que cette tendance engendre beaucoup de forçage vocal et qu'ils mettent en péril leur santé vocale. Voici pourquoi.

Ouvrons une parenthèse pour préciser que la voix parlée et chantée peut être émise à partir de différents mécanismes laryngés selon la manière dont les cordes vocales se touchent et vibrent. En chant, les deux mécanismes privilégiés sont le mécanisme léger ou voix de tête, et le mécanisme lourd ou voix de poitrine.

Si l'enfant peut utiliser ces deux mécanismes pour chanter, il possède toutefois des caractéristiques anatomiques et physiologiques différentes de celles de l'adulte. D'une part, son larynx a une position plus haute et inclinée, et il est de plus petite taille, avec des cordes vocales plus courtes, et ses cavités de résonance sont plus réduites. Conséquemment, l'accolement de ses cordes vocales est plus efficace en mécanisme léger, ce qui favorise l'émission des



Charlotte

fréquences aigües. Jusqu'à la puberté, garçons et filles ont la même tessiture, plutôt moyenne et aigüe (octaves 3 et 4) que grave. Ils chantent d'ailleurs plus juste dans leur tessiture naturelle. D'autre part, leur puissance vocale est moindre que celle des adultes à cause d'une plus petite capacité pulmonaire et d'une musculature laryngée et abdominale moins tonique.

Toutefois, le répertoire populaire qu'ils interprètent dans les concours et les spectacles d'école convient davantage aux tessitures graves, aux voix de poitrine. De plus, l'esthétique populaire valorise le « belting »

qui consiste à monter du grave à l'aigu en voix de poitrine jusqu'à do 4 et plus au lieu de ré 3 environ. Or, cette pratique est extrêmement dommageable pour une jeune voix, car elle requiert une trop grande pression sous-glottique et une tension musculaire trop importante pour ses moyens. Et comme le « belting » ne peut s'exécuter qu'en chantant fort, les enfants qui poussent ainsi leur voix dans l'intensité mettent doublement en danger leur santé vocale.

(suite à la page suivante)

L'ARC

L'atelier de Raymond Cloutier



Une formation en jeu qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent puiser dans l'art de l'improvisation*, un moteur de développement de l'imaginaire.

*Ces ateliers d'improvisation sont basés sur des méthodes sans aucune parenté avec le jeu inventé par la LNI.

*Acteur, il a été directeur et professeur d'improvisation au Conservatoire d'art dramatique de Montréal durant 12 ans.

les samedis de 9h30 à 12h30 à compter du 10 mars 2018

SALLE ALEC GÉRARD PELLETIER

30\$ par atelier
10 ateliers: 250\$

Une rencontre gratuite le 10 mars à 9 h 30, permettra aux participants d'évaluer leur intérêt. Aucun préalable requis, si ce n'est l'assiduité

Pharmacie Samuel Desjardins inc.

Heures d'ouverture prolongées !

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

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

Heures d'ouverture :

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



SERVICES PROFESSIONNELS



SUIVI TENSION ARTÉRIELLE



SUIVI GLYCÉMIE



TRANSFERT DE DOSSIER



CONSULTATION PERSONNALISÉE



LIVRAISON GRATUITE de vos médicaments



ET PLUS ENCORE

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

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

Pharmacie Samuel Desjardins inc., pharmacien propriétaire

25, rue Principale Nord, Sutton 450 538-0055

Affilié à



Ce forçage vocal mène tôt ou tard à des problèmes de dysphonie comme la voix rauque ou soufflée, la perte de justesse et d'intensité, l'incapacité de monter vers l'aigu, tout comme à diverses lésions des cordes vocales comme les nodules et les hémorragies. Pour préserver la santé vocale des enfants, il faut donc éviter de les encourager à chanter fort, de les faire chanter dans une tessiture trop grave (ou trop aigüe) et de les pousser à faire usage du « belting ».

Si la voix de tête correspond à la personnalité vocale des enfants, encore faut-il qu'ils acceptent de l'utiliser. Dans un contexte culturel où la surmédiatisation des esthétiques populaires tend à effacer les autres, cette voix associée au chant classique fait l'objet de préjugés tenaces. Mais ceci est une autre affaire...

Monique Picard
Professeure de chant et conférencière, Sutton

Le Talent Show de l'École de Sutton



L'École de Sutton est fière de présenter le 4 mai prochain la nouvelle édition de son Spectacle des jeunes talents. Couramment appelé *Talent Show* parce qu'initialement créé par une professeure anglophone de l'école, Mrs Cathy Canzani, ce spectacle est devenu au fil du temps un vrai rendez-vous qui a remarquablement gagné en ampleur et en qualité. Ce ne sont pas seulement les parents ou les camarades d'école qui viennent encourager ces chanteurs, danseurs, musiciens, acteurs, etc., mais également des membres de la communauté tout entière qui admirent la vitalité et les prouesses d'enfants. « Voir le regard de ces jeunes s'illuminer de fierté après leur performance me fait chaque fois monter les larmes aux yeux » témoignait l'année dernière une dame âgée de Sutton qui n'avait manqué aucun spectacle bien qu'elle n'y ait plus de petits-enfants.

Le Talent Show est, certes, une merveilleuse occasion pour ses artistes de briller en public, mais il confirme surtout l'aboutissement d'un long processus de détermination et d'accomplissement grâce auquel certains auront appris à surmonter leur timidité et tous à renforcer leur confiance en soi. On parle ici d'enfants de 5 à 12 ans qui en sont au début de leur vie scolaire et doivent trouver leur place dans un monde avide de résultats. Le Talent Show leur offre la possibilité de s'affirmer dans un art qui va les mettre en lumière quand, parfois, ils ont de la difficulté ailleurs.

Quelles sont les raisons qui motivent ces jeunes à se produire sur une scène sous le regard impression-

nant du public? Fanilou Laniel-Gauld, aujourd'hui en secondaire 1 à l'école internationale JJB de Farnham, nous l'explique : « J'ai toujours aimé l'idée du *Talent Show* et de pouvoir y participer avec mes amis. C'était une expérience vraiment le fun. Au fil des spectacles, mon niveau s'est amélioré et j'avais moins le trac. J'ai développé ma capacité à être sur une scène et j'ai aussi appris à travailler en équipe. J'étais très fière après chaque présentation. » Fanilou nous avait éblouis avec sa dernière interprétation en danse classique de *The Swan* de Camille Saint-Saëns. Cette année, le spectacle étant réservé aux élèves du primaire, elle ne peut malheureusement plus s'y présenter. Alors elle a décidé d'être coach, pour aider un groupe de filles de 5^e et 6^e années à préparer leur numéro de danse : « Ça fait changement. À force de faire des représentations, on comprend la technique. C'est le fun de pouvoir transmettre ce que j'ai appris au travers du *Talent Show*. » Prenant son rôle au sérieux, Fanilou inspire déjà d'autres jeunes du secondaire, anciens participants du spectacle, comme Joé Boisard qui va également coacher sa petite sœur.

C'est le côté magique de ce spectacle bien encadré qui a l'ambition de pousser des jeunes à exceller dans leur prestation : leur progression, entre le moment où ils décident de se lancer dans le projet, les auditions, les répétitions et la représentation, est phénoménale. Ils sont stimulés par le plaisir de s'améliorer et galvanisés par la fierté de

se distinguer sur scène. D'une année à l'autre, les plus grands inspirent les plus jeunes et une belle dynamique s'installe, que l'école a tout intérêt à garder pour que la flamme artistique de ses élèves ne s'éteigne pas. D'ailleurs, le nouveau directeur de l'École de Sutton, Frédéric Noirfalise, est convaincu de l'effet positif d'un tel événement sur la persévérance et la réussite scolaire des étudiants qui y participent : « L'enfant apprend à donner le meilleur de lui-même, il sera fier d'être sur scène devant sa famille et ses amis. C'est d'avoir participé à des activités complémentaires comme le *Talent Show* dont l'élève se souviendra avant tout plus tard. »

En place pour sa septième édition et organisé depuis deux ans par l'organisme à vocation culturelle Espace Sutton, le *Talent Show* ne pourrait exister sans l'aide de bénévoles dévoués et la participation active de l'école qui a délégué sa professeure Cathy Cahill au comité d'organisation. Souhaitant s'inscrire dans la tradition communautaire de Sutton, le Spectacle des jeunes talents a besoin de votre soutien : bénévoles, *coaches* pour aider les enfants à monter leur numéro, techniciens et, surtout, public!

Venez nombreux applaudir nos formidables jeunes talents le 4 mai prochain!

Talent Show - Spectacle des jeunes talents
4 mai 2018, 18 h 30
Au gymnase de l'École de Sutton
19, rue Highland à Sutton
Infos : sutton.csvdc.qc.ca ou 450 538-2318

Isabelle Capmas

Cours de chant

Leçons individuelles

Éducation à l'art vocal

Écoute active en groupe

Monique Picard

Enseignante expérimentée
et animatrice certifiée



450 538-0045 · mpicard@iteract.ca · Sutton Junction



FLEURISSIMA
Créations Florales

NATUREL, CRÉATIF ET SOMPTUEUX

Mariages • Événements • Sympathies
Décor Floral • Commercial et Personnel

Debbie Hornig
450 776-0899



Alison Marks
514 236-6887

SALLE
ALEC & GÉRARD
PELLETIER



GRAMINIFORME

Nathalie Carey

Création et réalisation
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650



ANOUK DE CONINCK

Agente en développement rural, *Master Agronome*, B.Sc., Membre de l'OAQ

Émergence de projets agro-écologiques,
accompagnement agronomique et technique
pour la mise en place de paysages nourriciers

Cell : (450) 558-0636
Courriel : anoukdc@gmail.com

Et c'est reparti en 2018!

La Salle Alec et Gérard Pelletier déborde de projets. Prenez l'habitude de consulter notre site pour tout connaître des événements qui s'en viennent. Cinémas, danses, musique de groupes de la région ou de réputation internationale, toutes sortes d'événements présentés en formule cabaret vous seront proposés. La diversité des présentations vous étonnera ; il y en a pour tous les goûts!

S'abonner à l'infolettre, c'est futé!

Afin de rester informé au fur et à mesure des spectacles et des événements qui viendront dans nos murs, inscrivez-vous : c'est gratuit et nous vous ferons part hebdomadairement des nouveautés à l'affiche.

S'abonner à la page Facebook, c'est futé aussi!

Voilà une autre bonne manière de rester informé de tout ce qui se passe à la salle et de le partager avec vos amis!

Cinéma

Saviez-vous que depuis le début de l'année, la salle offre des soirées cinéma les 3 premiers jeudis de chaque mois? Le troisième jeudi est réservé aux films de voyages. Prenez l'habitude de voyager aux quatre coins du globe, tout en restant en plein cœur de notre beau village tous les 3^e jeudi du mois. Les deux premiers jeudis du mois, vous pourrez voir d'excellents films de répertoire.

Le jeudi 15 mars à 19 h 30, Les aventuriers voyageurs vous proposent le film : Vietnam en famille. « Julie et Sébastien partent en formule sac à dos avec leurs trois filles à la découverte du Vietnam. Jungle urbaine d'Hanoi, trek dans les rizières de Sapa et nuit chez l'habitant, croisière sur la baie d'Along, ville impériale de Hué, bouffe de rue à Hoi An, tunnels d'Hô Chi Minh-Ville, marchés flottants du delta du Mékong, île paradisiaque de Phu Quoc sont quelques-unes des expériences qu'ils partageront avec vous. »

Le jeudi 19 avril à 19 h 30, Les aventuriers voyageurs vous proposent le film : Prague et République tchèque. « La Tchéquie, autrefois appelée République tchèque, vous sera présentée sous tous ses angles par nos voyageurs. Outre la magnifique ville de Prague, découvrez l'histoire, le folklore, le patrimoine architectural, les paysages naturels époustouflants et quelques-uns des 2000 châteaux et forteresses de ce pays du cœur de l'Europe centrale. »



Jeudi 17 mai à 19 h 30, Les aventuriers voyageurs vous proposent le film : Road Trip dans les parcs de l'Ouest. « Ce road trip de rêve d'une durée de 33 jours sur une distance de 15 000 km vous conduira à travers quelques-uns des plus beaux parcs de l'Ouest américain et canadien. Nos voyageurs présenteront les parcs chouchous comme Yellowstone, le parc des Arches, Zion, Bryce, Banff, mais aussi plusieurs endroits qui méritent d'être mieux connus. »

Exemples de spectacles rassembleurs

Le 10 mars, Les Tisserandes vous offrent une autre soirée mémorable en l'honneur de la journée de la femme. Ce collectif hétéroclite et inspiré vous concocte une série de numéros à caractère écologique, artistique et engagé. Cette année, pour un plus grand confort, il y aura 2 représentations; samedi soir 10 mars et dimanche après-midi 11 mars.

Jordan Officer de retour!

Chez nous le samedi 12 mai! « Révélé au grand public par sa contribution essentielle au **Susie Arioli Band**, **Jordan Officer** a laissé une marque indélébile sur tous ceux et celles qui ont eu l'occasion de l'entendre. Ce maître discret de la six cordes rayonne avec une formidable intensité. À n'en point douter, Jordan Officer est un véritable alchimiste du son. En novembre 2010, l'ADISQ lui a attribué le Félix de l'Album de l'année — Jazz Création. »

Votre lieu d'activités culturelles de village 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? Du temps à donner? De jour comme de soir? Amenez vos idées! Sutton bouillonne de talents!

salleagpelletier.com/ou facebook.com/salleagpelletiersutton ou 450.538.0486

Suzanne Lemay



Aluminium Cardinal inc.



GENTEK
PRODUITS DE BÂTIMENT GENTEK
PLIAGE SUR MESURE

**GOUTTIÈRES SANS JOINT
5" ET 6"**

**PROTÈGES FEUILLES
ALU-REX**

**TOITURE EN ACIER
ROULEAU D'ALUMINIUM - SOFFITE
FASCIA - J-TRIM - ACCESSOIRES**

Rusty Padner 450 405-2472
www.aluminiumcardinal.com




Pépinière S.G.
FEUILLUS ET CONIFÈRES

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

Éric Sauvageau
450.578.1411 • www.pepinieresg.ca

 /pepinieresg

Le Pilates

Depuis quelques années, le Pilates gagne en popularité, car, comme le yoga, cette technique de mise en forme lie le corps et l'esprit. Chaque exercice est pratiqué avec une attention particulière à la respiration et mise sur l'engagement des abdominaux profonds, le renforcement des muscles stabilisateurs et la mobilité des articulations. La Méthode Pilates s'adresse à tous et vise à améliorer la posture, le tonus musculaire, l'équilibre. Elle aide également à augmenter la coordination, la flexibilité, la mobilité des articulations, le niveau d'énergie, tout en soulageant les douleurs musculaires et en diminuant le stress. Les exercices se pratiquent au sol ou sur des appareils conçus pour cette méthode.

Le Pilates inclut des exercices pour chaque partie du corps et des applications pour toute sortes d'activités. Sa pratique permet notamment de bouger avec davantage de force, d'aisance et de grâce. On y apprend des principes de base du contrôle du mouvement tel que la respiration diaphragmatique, le contrôle abdominal, le contrôle des épaules, l'alignement postural, ainsi que le contrôle de la mobilité des articulations. L'apprentissage de ces principes rendent les exercices sécuritaires et sans impact. L'idée est ensuite de les appliquer au quotidien afin de maximiser le bien-être de personnes récemment blessées et même des athlètes de pointe.

La méthode Pilates est typiquement reconnue pour améliorer la santé du dos par le développement d'une meilleure posture et du renforcement des abdominaux et muscles stabilisateurs. Par la suite, le développement de la conscience corporelle, ainsi que de la flexibilité et de la force générale permet d'avoir un dos plus fort. La méthode peut aussi s'adapter aux divers besoins.

Adapté, le Pilates s'intègre bien à l'entraînement pendant une grossesse ou

pour la remise en forme après un accouchement. La posture se modifie beaucoup chez la femme enceinte. Le Pilates peut aider à limiter les douleurs liées à ces changements par un renforcement musculaire approprié. Il peut aussi préparer à l'accouchement en travaillant le contrôle des muscles pelviens.

Thérapeutique, il peut aider le soulagement de la douleur et aider la réadaptation à la suite d'une blessure. En enseignant le contrôle musculaire et articulaire et en développant la conscience corporelle, des exercices précis peuvent aider à corriger un mouvement répétitif qui crée la douleur. Cet ajustement limite le risque de récurrence et permet une réhabilitation efficace.

Complémentaire, il aide à la préparation physique pour d'autres activités sportives. La pratique d'un sport entraîne souvent une répétition de mouvement. Résultat, ce sont toujours les mêmes muscles qui travaillent et les mêmes qui sont relâchés ou étirés. Le Pilates va préparer le corps à travailler de façon optimale et réparer les déséquilibres causés par le sport.

À une époque où les activités liant le corps et l'esprit sont de plus en plus prisées, le Pilates permet autant la mise en forme que la performance entraînant un état de bien-être des plus complets. Osez l'essayer !

Mélissa Tremblay est une Kinésiologue certifiée spécialisée en Pilates et Yoga aussi éducatrice et praticienne en massage Thai Yoga. Elle travaille chez Concept Kiné-Vie et offre des services de cours de groupe, d'entraînements privés et semi privés corporatif et à domicile en Pilates et Yoga. Elle enseigne également au Studio de Satya Yoga.

Mélissa Tremblay, B.Sc Kinésiologie
melissactive.com

Ok.
Tout est sous contrôle.
Une fuite d'eau n'est plus un dégât.

Nowa 360 détecte et contrôle les fuites d'eau. Lorsqu'il vous avise d'un incident, le pire a déjà été évité. Dormez en paix. Partez tranquille.

Relax.
Everything's under control.
Now water leaks ≠ a water damage.

Nowa 360 detects and controls leaks. When it notifies you, the worst has already been avoided. So rest easy. And leave the house worry-free.

46% DES RÉCLAMATIONS D'ASSURANCE SONT POUR DES DÉGÂTS D'EAU!
46% OF INSURANCE CLAIMS ARE FOR WATER DAMAGE!

FAITES INSTALLER VOTRE GARDIEN INTELLIGENT PAR PLOMBERIE GOYER*

* : Certaines conditions s'appliquent pour l'installation.

HAVE YOUR SMART GUARD INSTALLED BY GOYER PLUMBING*

*: Some conditions apply for the installation

Pour plus d'informations, communiquez avec Patrick (poste 230) ou Paul (poste 239)
For more details, call and ask for Patrick (ext.: 230) or Paul (ext.: 239)

450 263-2226 | 450 378-2226 | plombergoyer.com

SATYA YOGA STUDIOS

15% de rabais sur les ateliers en mentionnant Le Tour

SATYA SUTTON

ALIGNEMENT CORPOREL

AVEC GINETTE TREMBLAY

13H00 À 16H00

SAMEDI 24 FÉVRIER

MEMBRES : 35\$
NON-MEMBRES : 45\$

SATYA BROMONT

INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE

AVEC NADIA LEFEBVRE

14H00 À 16H30

SAMEDI 17 MARS

MEMBRES : 30\$
NON-MEMBRES : 35\$

SATYA BROMONT

ATELIERS MOUVEMENTS AUTHENTIQUES

AVEC MARISE VACHON

19H00 À 21H00

2-9-16-23 MARS (VENDREDI)

MEMBRES : 80\$
NON-MEMBRES : 100\$

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

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

TARIFS MEMBERSHIP 2018

INDIVIDUEL		
7 JOURS		1,286.25 \$
5 JOURS + Fériés + dimanche après 14 h		1,107.75 \$
5 JOURS (semaine)		997.50 \$
7 JOURS avant 8 h et après 14 h		599.00 \$
Membre après 14 h		529.00 \$
COUPLE		
7 JOURS		2,415.00 \$
5 JOURS + Fériés + dimanche après 14 h		2,157.75 \$
5 JOURS (semaine)		1942.50 \$
RELÈVE		
19-25 ans		500.00 \$
26-32 ans		625.00 \$
Junior		150.00 \$
VOITURETTE		
Demi-voiturette illimité : 550\$		10 demi-voiturettes : 100\$
VISITEUR		
18 TROUS	LUNDI AU VENDREDI	SAM-DIM + FÉRIÉS
AVANT 14 h	29.00 \$	39.00 \$
APRÈS 14 h	24.00 \$	29.00 \$
APRÈS 16 h	19.00 \$	19.00 \$
18 TROUS avec voiturette	LUNDI AU VENDREDI	SAM-DIM + FÉRIÉS
AVANT 14 h	39.00 \$	49.00 \$
APRÈS 14 h	29.00 \$	35.00 \$
APRÈS 16 h	25.00 \$	29.00 \$
9 trous lundi au dimanche + Fériés 22.00 \$		
Voiturette : 18 trous : 15\$/personne		9 trous : 9\$/personne

PROMOTION D'HIVER
Achetez un livret de 10 parties avant le 31 mars 2018 et obtenez 2 PARTIES GRATUITES!

12 parties en voiturette 320 \$ tx incl.
12 parties sans voiturette 200 \$ tx incl.

Taxes en sus sur tous les prix.
Sujet à changement sans préavis.

Golf et Auberge Les Rochers Bleus : 450.538.2234 / 1.800.361.2468 · 550, route 139 Nord, Sutton
info@lesrochersbleus.ca · www.lesrochersbleus.ca

Galerie **ART** libre
ART CONTEMPORAIN

6, rue Principale Sud
Sutton, Qc.
JOE 2K0
450-538-6660
galerieartlibre@gmail.com

JAZZARTBAZAR
galerie

Venez vibrer chez JazzArt Bazar

Aquarelle sur toile de France Lamarre
Art numérique de Luc Tessier
Émail sur cuivre de Bernard Séguin-Poirier
et bien plus encore!

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

art DÉPÔT

MAURICE FERLAND / MADO ST-CYR
4 rue du Dépôt, Sutton
artdepotsutton.com
facebook: artdepotsutton
579.436.8585 / infos@artdepotsutton.com

NO BAR CODE

Fran Sendbuehler
info@nobarcodpress.com
facebook.com/nobarcodpress/
SUR RENDEZ-VOUS · BY APPOINTMENT
1 THIBAUT SUD, ABERCORN QC
1.514.570.8913

BOOKBINDING
RESTORATION
RELIURE
BOÎTIERS
RÉPARATIONS
REPAIRS
BOXES

SUSAN KEAYS KRÉATIONS
sacs artisanaux fabriqués à la main
artisanal handmade bags

susankeays.kreations@gmail.com · 450 295-2792

VERT PARTOUT

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



Première résidence interdisciplinaire en 2018

Dès le début de l'organisme, le conseil d'administration et le comité artistique ont rêvé d'organiser des résidences d'artistes avec une signature particulière, celle d'inclure le travail en interdisciplinarité, d'encourager la contamination artistique entre nos trois disciplines soutenues. Le rêve devient réalité en 2018 avec la résidence Les bras croisés qui aura lieu tout le mois de mars à Sutton.



Jinny Jacinto - Crédit photo : Michel Pilon

D'Arts et de rêves accueille à sa résidence une écrivaine et une artiste en arts visuels pour une durée de 4 semaines. Les deux artistes sont invitées à produire une œuvre achevée, chacune dans leur discipline, en s'inspirant d'un numéro de cirque. Nous réunissons trois femmes, trois artistes qui sont enchantées de participer au projet : Muriel Faille, peintre, graveuse et éditrice venant de Lac-Brome,

Caroline Louisseize, écrivaine, et Jinny Jacinto, artiste de cirque, toutes deux de Montréal.

À leur arrivée à la résidence, les artistes font connaissance et Jinny présente son numéro de cirque qui servira d'inspiration. Elles discutent ensemble de l'intention et de la démarche circassienne, ainsi que de l'impact du numéro. Cette rencontre est le moteur de l'interdisciplinarité. Pendant deux jours, elles vont échanger, se raconter, bouger dans l'espace, intégrer l'univers des autres. C'est le début de la contamination artistique. Pendant les 4 semaines, les deux artistes résidentes devront créer leur œuvre.

Au terme de la résidence, D'arts et de rêves organise un vernissage public pendant lequel l'artiste de cirque est invitée à faire son numéro en direct, et où sont dévoilées les œuvres des artistes résidentes. À cette occasion, les artistes créeront en toute liberté une prestation qui reflètera leur interaction et l'interdisciplinarité qu'elles ont vécues. Chacune d'elles présentera aussi son cheminement menant à l'œuvre présentée. Elles seront invitées à interagir avec le public pour partager leur démarche et leur expérience de résidence.

Le vernissage aura lieu à la Salle Alec et Gérard Pelletier le 30 mars, une soirée ouverte à tous et gratuite, à laquelle vous êtes conviés pour venir admirer le résultat d'un tel métissage artistique. L'organisme est fier de soutenir la création artistique et d'offrir au public l'occasion d'échanger avec les artistes.

Pour en savoir davantage sur les artistes :
murielfaille.com
poetesdebrousse.org/auteurs/caroline-louisseize

Karina Sasseville

atelier bouffe

BOUTIQUE POUR LA CUISINE ET LA MAISON.
PRODUITS FINS.

14, RUE PRINCIPALE SUD, SUTTON, QUÉBEC 450 538 2766
ATELIERBOUFFE.CA

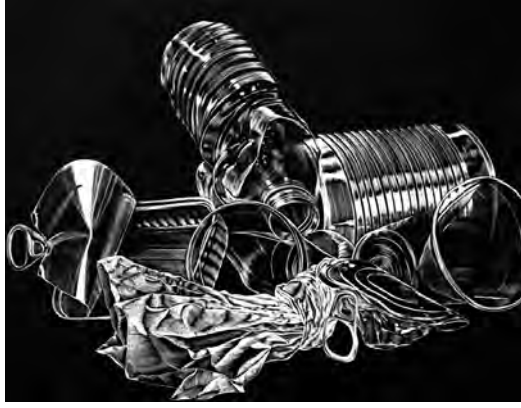
Tout un monde...



Johanne Durivage



Vase sur deux jambes
Francine Lemieux



Le legs - C. Roy

Notre monde nous en fait voir de toutes les couleurs et grâce à la technologie, nous avons accès à des lieux si isolés qu'on croirait avoir la planète entière à portée de main. Le réseautage nous rapproche les uns des autres, mais y a-t-il une véritable connexion? La proximité est devenue une illusion, un mirage. Qu'en est-il des liens concrets entre les individus? N'y a-t-il pas une autre dimension humaine à redécouvrir?

Le monde de l'art nous invite à pénétrer dans cette dimension où il se passe quelque chose de magique qui nous laisse entrevoir la personne derrière l'objet. L'art nous emmène dans un monde de questionnements, de métaphores, de créativité où l'artiste réagit passionnément à son environnement proche ou éloigné. En découvrant les artistes et leurs œuvres, vous entrez dans leur intimité et c'est loin d'être une illusion.

À la Galerie Art Plus, un de nos mandats est de partager avec vous la générosité de chaque artiste. Voici ce qui vous attend au printemps 2018.

Du 1^{er} mars au 1^{er} avril, nous commençons la saison avec une exposition intitulée «ENTRE RÊVE ET RÉALITÉ», un duo signé Gloria Vincelli et Johanne Durivage. Deux femmes, deux amies, deux complices remplissent les murs de la galerie avec leurs œuvres sur toiles et sur papier. Leurs personnages nous surprennent par la profondeur de leur expression. Ils font monter en nous des émotions qui nous étonnent.

Du 5 avril au 29 avril, Francine Lemieux nous fait voyager dans son monde avec «PHOTOS ET SCULPTURES EN TOUTE INTIMITÉ». Cette artiste photographe et céramiste affectionne particulièrement les thèmes de l'habitat, la femme, la renaissance, la décrépitude. Ses photos explorent les silos abandonnés de Montréal. Sa céramique façonne intimement sa perception du monde.

En mai, afin de redonner de la visibilité à l'estampe, la Galerie organise «LE MOIS DE L'ESTAMPE». Christiane Roy, artiste graveuse de Sutton, est commissaire de cette exposition qui regroupera 15 artistes estampeurs de la région et du Grand Montréal. Du 3 au 27 mai, vous aurez l'occasion d'apprécier les différentes techniques utilisées par les artistes : le bois gravé, le burin et la pointe sèche, l'eau-forte, la manière noire, la sérigraphie, la lithographie. Des démonstrations d'impression d'estampes vous seront proposées. Des vidéos vous permettront de mieux comprendre le monde remarquable de cet art.

À la Galerie Art Plus, nous vous invitons à voyager dans le monde de nos artistes, à vous laisser envelopper par la force de leurs objets d'art et à ajouter une note de magie dans vos vies.

Brigitte Normandin



Gloria Vincelli
Johanne Durivage
1^{er} mars au 1^{er} avril, 2018

Francine Lemieux
5 avril au 29 avril, 2018

LE MOIS DE L'ESTAMPE
Collectif d'artistes estampeurs
3 mai au 27 mai, 2018

8, rue Maple, Sutton, QC

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

www.galerieartplus.blogspot.com

Facebook : Galerie Art Plus
galerieartplussutton@gmail.com



Érablière

28 février au 29 avril
mercredi au dimanche

4500 rue Strobl, Dunham, Qc
(450) 538-3782

Menu traditionnel revisité 3 ou 6 services

Réservez en ligne : levignobleduruisseau.com



LE 34 RUE PRINCIPALE À SUTTON

ISABELLE BARON
couturière
d'idées

Conception | Réalisation

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

Atelier de couture

Pour toutes informations
visiter notre site web.

450-577-5888

idees@isabellebaron.com
www.isabellebaron.com

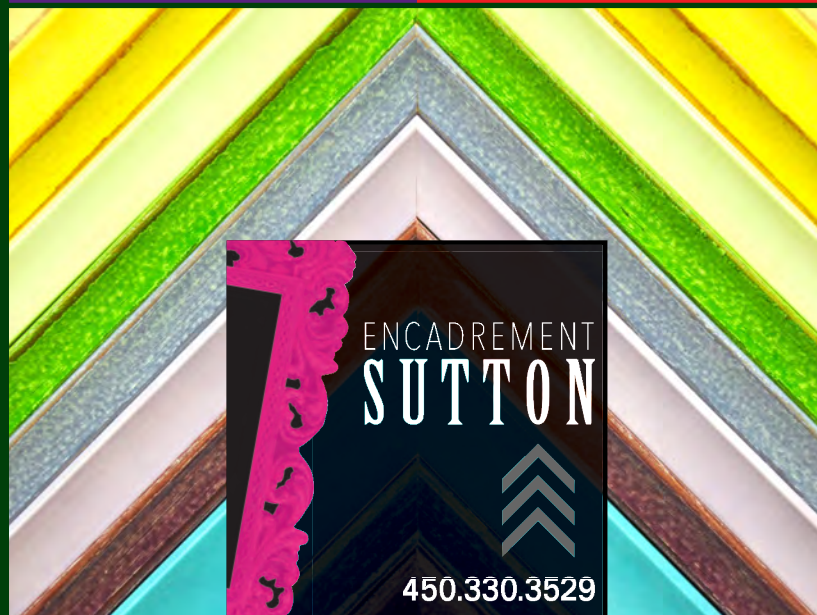


charles g rouleau
pigiste | freelance

514 944-9521
cgrouleau@hotmail.com

consultant tech
sites web
graphisme
photographie
enseignement

tech consultant
websites
graphic design
photography
training



Centre d'art de Dunham : récupération et assemblage

Ce printemps, à Dunham, la récupération et l'assemblage seront à l'honneur. Veuillez noter que depuis janvier 2018, le Centre d'art de Dunham est ouvert les samedis et dimanches, de 13 h à 17 h, en plus des heures d'ouverture habituelles de la bibliothèque.

Une exposition qui colle

Marc Tanguay

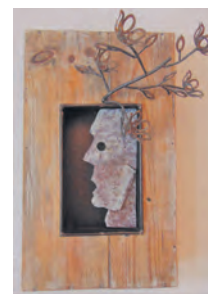
17 mars au 12 avril

Vernissage : 17 mars, 14 h à 16 h

Crédit image : Marc Tanguay



Originaire de la Côte-Nord, Marc Tanguay perd l'usage d'un œil dans un accident de travail. Ce handicap visuel devient rapidement sa motivation conceptuelle et stimule sa quête vers la recherche de cette troisième dimension, perdue. Pour créer cette profondeur à l'intérieur du tableau, il conçoit une dualité entre la peinture acrylique, avec ses couleurs vives et le papier imprimé et texturé. L'imaginaire et la recherche de la troisième dimension sont au cœur de sa vision artistique. Privilégiant le collage comme médium de création, Marc Tanguay captive la curiosité de son observateur par une démarche plurielle et intrigante. La récupération lui permet de créer des œuvres d'art abstraites ou figuratives. Le résultat est surprenant et inédit. Il procure à l'observateur la sensation de découvrir un monde caché et lui donne l'illusion d'une tridimensionnalité.



L'art, accident perpétuel

François-Xavier Chamberland

14 avril au 12 mai

Vernissage : 14 avril, 14 h à 16 h

Crédit image : François-Xavier Chamberland

Originaire de la Gaspésie, François-Xavier Chamberland a étudié la peinture avec Simone Aubry-Beaulieu à Ottawa et à la Woolfitt School of Contemporary Arts, à Toronto où il a vécu et exposé dès 1978. Il est établi dans la région depuis 1996.

En parallèle avec une carrière dans le domaine des médias comme réalisateur, producteur et animateur, ne se limitant ni à un médium ni à un style, François-Xavier Chamberland poursuit, depuis plus de 50 ans, une carrière en arts visuels fort diversifiée. Réputé pour le pouvoir évocateur de ses célèbres assemblages d'objets récupérés, FX Chamberland a également illustré plusieurs recueils de poésie. La peinture, la sculpture et le dessin qu'il pratique aussi depuis toujours, font de lui un artiste libre et polyvalent.

Dans cette exposition rétrospective, il nous offre une sélection d'œuvres qui ont traversé sa carrière, dont certaines n'ont encore jamais été exposées. C'est dans une démarche poétique et minimaliste que FX Chamberland nous partage à travers son œuvre le pouvoir illimité de la créativité et de l'imagination.

Calendrier culturel

24 février, 10 h 30 : La corneille arc-en-ciel et autres histoires d'hiver

Qui est la corneille arc-en-ciel? Pourquoi les conifères gardent-ils leurs aiguilles? Qui a réussi à faire venir le printemps et autres surprises en compagnie d'Arielle Prince-Ferron.

17 mars, 10 h 30 : Un mystérieux colis

C'est l'histoire de Fricadelle et de son cousin Rosario. En visite chez grand-maman, un mystérieux colis attire leur attention. À travers leurs petites rivalités et au fil de leurs aventures étonnantes, ils découvriront que les choses les plus importantes ne se cachent pas forcément à l'intérieur d'une boîte... Une histoire de cœur d'abord et avant tout.

7 avril, 13 h 30 : Art et yoga pour enfant

Habilement combinés par l'artiste et professeure de yoga Marie-Claude Lord, la créativité et le mouvement seront au menu dans cet atelier spécialement conçu pour les enfants.

17 avril, 13 h 30 : Découverte des thés avec Julie Denis

Julie Denis vous convie à un extraordinaire voyage des sens. Initiez-vous aux plaisirs des thés avec cette conférence-dégustation.

21 avril, 10 h 30 : Le conte des fleurs perdues

Ce conte interactif, présenté en théâtre d'ombres, nous transporte dans un autre temps pour nous faire réfléchir à l'impact des actions humaines sur la biodiversité. Écrit, conté et mis en scène par Patricia-Anne Blanchet, artiste pédagogue.

Eve Sano-Gélinas

Marie-Ève Boulanger : par-delà les montagnes



Marie-Ève Boulanger est une passionnée de l'art, du partage du savoir et de la vie à la campagne. Originaire de Saint-Armand, Marie-Ève obtient son baccalauréat en arts visuels et médiatiques de l'UQAM en 2002. À la suite d'études menées en art-thérapie, elle réalise son rêve d'ouvrir une école d'art actuel mobile, l'atelier M, en 2010.

Ses cours de peinture pour enfants et adultes sont des laboratoires de création et de coaching individuel guidés par l'approche théorique d'Arno Stern. Ce chercheur et pédagogue français insiste sur l'importance de ne pas influencer l'enfant ou l'adulte lors d'une expression artistique, entre autres. Dans cette optique, l'étudiant est encouragé à peindre ce qu'il souhaite. « J'aime particulièrement l'approche organique d'Arno Stern, car elle nous propose un atelier libre dans un lieu clos, sans fenêtre, protégé du monde extérieur », explique Marie-Ève. « Pour créer, il faut réaliser que tout part de soi et qu'il est mieux d'adopter une manière simple et authentique de concevoir une image. Poser un geste artistique est un risque. Il faut donc bien se connaître et laisser les images être imprégnées d'une émotion personnelle. » En privilégiant son rôle de guide, Marie-Ève invite ses élèves à créer des images personnelles qui les aident à découvrir leur propre langage visuel.

Afin d'encourager les jeunes décrocheurs de la région et les individus en provenance de tous horizons, Marie-Ève se déplace de Stanbridge East pour offrir un peu de coaching individuel, notamment au Carrefour Jeunesse Emploi à St-Jean-sur-Richelieu. « C'est très exigeant, car plusieurs d'entre eux ne veulent rien savoir de l'art. Mais dès qu'ils commencent à voir qu'on peut se valoriser en créant, beaucoup veulent en apprendre davantage », constate Marie-Ève. « Je reviens toujours à la maison le sourire aux lèvres. »

Quant à sa démarche artistique, Marie-Ève travaille toujours l'abstrait, ce qui lui pose un défi. « J'aime procéder à la déconstruction de la forme », énonce-



t-elle. « À l'école, on apprend les règles de la perception, ce qui implique que l'on se voit imposer une manière de créer. J'essaie d'aider mes étudiants à se frayer un chemin non limité par les contraintes, l'autocensure et les méthodes déjà inculquées. »

Pour Marie-Ève, le geste artistique représente la liberté absolue. « Si je veux peindre en monochrome rose, je le peux », se réjouit-elle. « Je peins en écoutant de la musique et je travaille debout, car il est important d'avoir des bases solides, les pieds sur terre. C'est ainsi que je crée de manière spontanée dans un milieu qui m'est accueillant, comme un aimant qui emmagasine tout de son environnement immédiat. »

L'artiste utilise l'acrylique, une peinture qui sèche vite et qui lui permet de se lancer dans l'action, sans hésitation. Les artistes des années 1950 qui ont fait évoluer l'action painting, dont Jackson Pollock et Willem de Kooning, ont particulièrement influencé Marie-Ève. En effet, la démarche artistique de cette dernière se base sur le mouvement spontané. Maniant librement la spatule, Marie-Ève s'inspire d'une palette bleu-vert-gris-rose pour nous offrir la perspective abstraite d'un paysage. Dans tous ses tableaux, le ciel est un champ de profondeur où la montagne prend vie. Chevrons, triangles et cercles s'y révèlent avec le temps.

Marie-Ève aime bien appliquer de nombreuses couches de peinture et de papier afin d'obtenir un



fond riche en sens et en symbolique, en texture et en couleurs. L'effet est celui du papier froissé. « La construction de l'espace et le balancement des formes m'attirent. L'espace émerge dans l'abstraction en se définissant par ce qui arrive au hasard des gestes », explique Marie-Ève. Parfois, elle utilise une serpillière qu'elle éponge sur l'ensemble de son œuvre pour y ajouter une texture particulière où le dialogue, la narration et la dynamique entre le spectateur et l'artiste sont officiellement lancés.

Chevronnée en communication avec plus de 15 ans d'expérience dans le domaine, Marie-Ève s'occupe également de la programmation musicale au bistro local Le Old Mill 1849 de Stanbridge East. Elle y invite des groupes locaux de style rock acoustique, jazz, blues et soul. « C'est un endroit qu'il faut absolument aller voir », encourage Marie-Ève. « Un lieu à la fois rassembleur et inspirant. »

Alors faites d'une pierre, trois coups : délectez-vous du fameux steak-frites ou des saucisses de canard, tapez du pied au son de la musique et admirez les œuvres de Marie-Ève accrochées aux murs.

Pour plus d'informations sur Marie-Ève Boulanger, consultez facebook.com/marieeve.boulanger.1 ou mon-atelier-m.blogspot.ca.

Olivia Enns

DESIGN - CONCEPTION - INGÉNIERIE - FABRICATION DE CHARPENTE MASSIVE APPARENTE

Charpenterie du Québec
450.204.9694

MAISON
ÉRABLIÈRE
GARAGE
ÉCURIE
ENTRÉE
PAVILLON
DÉCORATIONS
COMMERCIAL

www.charpenterieduquebec.com

2018

REGIONAL | CALENDRIER CALENDAR | RÉGIONAL

ÉVÈNEMENTS RÉCURRENTS OU DE LONGUE DURÉE

- 1er février au 11 mars Arts Sutton *Paysages médiatisés* de Marc-André Roy
- 3 février au 6 mai Marché d'hiver de Sutton Ouvert les weekends p.9
- 17 février au 25 février Mont SUTTON Relâche des États-Unis
- 17 et 24 février, 3 et 10 mars 13h Léon Courville Art & Vin avec Sanders Pinault
- 22 février, 1 mars, 8 mars et 15 mars 17h Hôtel Horizon Porc rôti
- 22 février au 24 février Mont SUTTON Week-end anniversaire du Bar Le Tucker p.9
- 23 février, 24 février et 25 février et 2, 3 et 4 mars Brouérie *Pop-Up Cabane à sucre* p.5
- 23 février, 16 mars, 13 avril 16h Mont SUTTON Vendredi musique avec Danika Perreault
- 23 février au 29 avril Érablière Hilltop Repas traditionnel cabane à sucre p.21
- 25 février, 6, 7, 8, 25 et 30 mars, 29 avril, 18 mai Spa Bolton Doux matin parent-enfant
- 28 février au 29 avril Vignoble du Ruisseau Repas cabane à sucre revisité p.26
- 1er mars au 29 mars Studio Qita Atelier de poterie pour adultes/ados p.21
- 1er mars au 1er avril Art Plus Gloria Vincelli et Johanne Durivage vernis 3 mars 14h p.19
- 2 mars et 20 avril 16h Mont SUTTON Vendredi musique avec Mégane Cyr
- 2 mars et 9, 16, 23 mars 19h Satya Yoga Bromont Ateliers Mouvements authentiques p.16
- 2 mars au 12 mars BALNÉA Bienvenue aux 12 ans et + accompagnés d'un adulte
- 3 mars au 11 mars Mont SUTTON Relâche du Québec
- 3 mars au 29 avril Cabane à sucre Dunham Repas traditionnel cabane à sucre
- 6 mars, 7 mars, 12 mars 9h-12h BALNÉA *Matinées relève* : les 5 ans et + sont bienvenus!
- 9 mars et 6 avril 16h Mont SUTTON Vendredi musique avec Mannix
- 10 mars au 18 mars Mont SUTTON Relâche de l'Ontario
- 10 mars au 12 avril 9h30 SAGP L'Atelier de Raymond Cloutier (jeu et impro) p.9
- 17 mars, 21 avril, 19 mai 17h Le Pleasant Almut Ellinghaus Trio p.22
- 17 mars au 12 avril Biblio Dunham Expo de Marc Tanguay vernissage 17 mars 14 h p.18
- 22 mars au 29 avril Arts Sutton Expo de Kylie Sandford vernissage 25 mars 14h
- 22 mars au 12 avril UTA Explora-Sciences : 4 séances, 4 grands sujets scientifiques
- 23 mars au 25 mars Domaine de la Géosophie Formation Géobiologie Synergétique



Marche Ressourcement – Fiducie Mont Pinnacle



TNT – Biblio Cowansville



Atelier terrarium – Élisia Signature

- 30 mars au 2 avril Mont SUTTON *Pâques à la montagne*
- 5 avril au 29 avril Art Plus Expo de Francine Lemieux vernissage 7 avril 14h p.21
- 12 avril au 10 mai Studio Qita Atelier de poterie pour adultes/ados p.26
- 14 avril au 12 mai Biblio Dunham Expo de FX Chamberland vernissage 14 avril 14 h p.22
- 3 au 27 mai Art Plus Collectif d'artistes estampiers vernissage 5 mai 14h p.21
- 3 mai au 27 avril Arts Sutton Concours : Collectif des membres artistes vernis. 6 mai 14h

FÉVRIER

- 22 13h30 UTA Conférence Prisonniers allemands au Québec : du crime au châtiment
- 23 18h30 Élisia Signature Atelier terrarium
- 23 20h Old Mill 1849 Les chansonniers Samuel et Richard Langelier
- 23 20h Theatre lac Brome Canadian singer/songwriter Craig Cardiff
- 24 10h30 Biblio Dunham La corneille arc-en-ciel et autres histoires d'hiver p.22
- 24 13h BCHS Lecture: Freedom of the Press, Denied
- 24 13h Satya Yoga Sutton Atelier de 3 heures en alignement corporel avec Ginette p.19
- 24 20h Église Emmanuel Plateau double : Kroy & Geoffroy
- 24 20h Theatre Lac Brome Kevin Parent
- 24 20h Beat & Betterave *Rôde Movie* de Joffrey Corboz
- 25 15h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant p.26

MARS

- 1 19h30 SAGP Film Visages Villages p.18
- 2 16h Mont SUTTON Vendredi musique Trio latin avec Angel Tiko
- 2 18h30 Theatre Lac Brome Family movie night: Thor Ragnarok
- 2 20h Old Mill 1849 Soul, Pop, R&B avec Carolane Closset & Gabriel Robertson
- 2 21h Beat & Betterave Dumas
- 3 11h Parc Goyette Hill Journée Plaisirs d'hiver à Sutton
- 3 13h Lac Selby Selby on ice: activités familiales, kiosques, DJ, etc
- 3 19h30 Plein Air Sutton Rando Pleine Lune (réservation requise) p.13
- 3 19h30 PENS Rando Pleine Lune au Round Top (3 hrs) (réservation requise)
- 3 20h SAGP Beach Party au profit de « Fest-Camp »
- 4 15h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant p.26
- 5 14h AWB Lecture *Journey to Authenticity* by coach Kathleen Sears
- 8 19h Beat & Betterave Film Femmes des montagnes en présence de la réalisatrice
- 8 19h30 SAGP Film 120 battements par minute p.18
- 9 19h Centre Lac-Brome Danse pour les jeunes de 9 à 12 ans/Pre-teen dance
- 9 20h Old Mill 1849 Soirée jazz avec Karine Bétournay & Benjamin Goron
- 10 9h30 SAGP L'Atelier de Raymond Cloutier (essai gratuit) p.16
- 10 19h Star Café The Acoustic Village: Max Comeau and Felix Tellier-Pouliot
- 10 20h Église Emmanuel Émile Proulx-Cloutier

- 10 20h SAGP Spectacle *L'œuvre du temps* avec Les Tisserandes

p.18
- 10 21h Beat & Betterave Fanny Bloom
- 11 10h Fiducie Mont Pinnacle Marche pour la journée internationale des femmes
- 11 14h SAGP Spectacle *L'œuvre du temps* avec Les Tisserandes

p.18
- 13 13h30 UTA Conférence *Femmes des Premières Nations en mouvement*
- 15 19h30 SAGP Aventuriers voyageurs : *Vietnam, en famille*

p.18
- 16 16h Beat & Betterave Soirée échange de semences , pizza et musique folk
- 16 20h Old Mill 1849 Soirée jazz & pop avec le trio Jozzy
- 17 9h Mont SUTTON *La St-Patrick à la montagne*
- 17 10h30 Biblio Dunham Conte *Un mystérieux colis*

p.22
- 17 14h Satya Yoga Bromont Introduction à la pleine conscience avec Nadia lefevre

p.19
- 17 14h Centre Lac-Brome Conference *Roses for the Quebec Climate*
- 17 20h SAGP Soirée folk/blues avec les Durham County Poets
- 18 15h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant

p.26
- 23 18h30 Élisà Signature Atelier terrarium
- 23 16h Mont SUTTON Vendredi musique avec Mec Trio
- 23 20h Old Mill 1849 Soft rock acoustique avec Valérie Gagné & Justin Béchard
- 24 20h Église Emmanuel Thierry Bégin-Lamontagne & Jean-Michel Blais
- 25 10h30 Musée Bruck Musique au salon avec altiste Marina Thibeault



Échange de semences – Beat & Betterave

- 29 19h Beat & Betterave Film *La ferme et son état*
- 30 16h Mont SUTTON Vendredi musique avec Madmoiselle
- 30 17h SAGP Vernissage de la résidence interdisciplinaire D'Arts et de Rêves

p.20
- 30 19h30 Brasserie Dunham Tournoi de babyfoot Dunhamien
- 30 20h Old Mill 1849 Pop rock avec JF & Pasquinel
- 30 21h Beat & Betterave KNLO
- 31 19h30 PENS Rando Pleine Lune au Round Top (3 hres) (réservation requise)
- 31 20h Theatre Lac Brome France D'Amour

AVRIL

- 4 13h30 UTA Conférence *Dany Laferrière, son parcours et son œuvre*
- 6 20h Beat & Betterave Soirée folk ScandinaVe avec Fru Skagerrak
- 6 20h Old Mill 1849 Le duo acoustique Piece of Cake
- 7 9h Mont SUTTON *Snow on the beach* : party de printemps
- 7 13h30 Biblio Dunham Art et yoga pour enfant

p.22
- 9 14h AWB Conference *The World of Bees*
- 13 20h Église Emmanuel Julien Lacroix & Mehdi Bousaidan
- 13 20h Old Mill 1849 Johanne Lefebvre accompagnée de son pianiste
- 13 21h Beat & Betterave Grimskunk
- 14 18h Gym Santé Sutton Activité de financement annuelle

p.32
- 14-15 Club Vélo Sutton Formation des capitaines de route

p.14
- 15 15h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant

p.26
- 17 13h30 Biblio Dunham Découverte des thés avec Julie Denis

p.22
- 19 19h30 SAGP Aventuriers voyageurs : *Prague et république Tchèque*

p.18
- 20 20h Old Mill 1849 Marc Parent en solo

- 21 10h30 Biblio Dunham *Le conte des fleurs perdues*

p.22
- 21 14h Centre Lac-Brome Lecture *Living the Dream* by Sue Scott, local gardener
- 27 20h Old Mill 1849 Valérie Gagné et Justin Béchard (soft rock)
- 29 11h Biblio Cowansville Concert jeune public : Trompette «N» Tuba (TNT)
- 29 15h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant

p.26

MAI

- 3 10h Massey-Vanier Salon de l'emploi Brome-Missisquoi
- 4 Au Diable Vert Ouverture du VéloVolant
- 4 18h30 École Sutton School Talent show 2018

p.17
- 5 9h30-11h30 Élisà Signature Atelier floral parent-enfant pour la fête des mères
- 5 10h Studio Qita Atelier céramique parent/enfant

p.26
- 5 13h30 Biblio Dunham Initiation à la mosaïque (8 ans et +)

p.22
- 7 14h AWB Lecture *History of Quebec from Big Bang until Today*
- 11 20h Old Mill 1849 Mike Goudreau en solo acoustique
- 11 21h Beat & Betterave Mononc' Serge et son groupe
- 12 20h SAGP Jordan Officer

p.18
- 17 19h30 SAGP Aventuriers Voyageurs : *Road trip dans les parcs de l'Ouest*

p.18
- 18 20h Old Mill 1849 Marc Parent en solo
- 19 Club Vélo Sutton Rencontre officielle des membres 2018 + ateliers divers

p.14
- 25 21h Beat & Betterave Les chiens de ruelle
- 26 Club Vélo Sutton Première sortie et lancement de la saison À L'Abordage

p.14

CONTACTS

Art Plus (Sutton) 521-3189 galerieartplus.blogspot.ca
Arts Sutton 538-2563 artssutton.com
Au Diable Vert (Sutton) 538-5639 velovolant.com
AWB (Auberge West Brome) 372-4562 canadianclub-yamaskavalley.ca
BALNÉA (Bromont) 534-0604 balnea.ca
Beat & Betterave (Frelighsburg) 579-440-8600 facebook.com/Beatetbetterave
BCHS (Brome County Historical Society, Lac-Brome) 243-6782 bromemuseum.com
Biblio Cowansville 263-6666 surlascenedavignon.com
Biblio Dunham 295-2621 facebook.com/centredartdedunham
Brasserie Dunham 295-1500 brasserieDunham.com
Brouërie (Sutton) 538-0005 aubergesuttonbrouerie.com
Cabane à sucre Dunham 248-0009 facebook.com/cabaneasucredunham
Centre Lac-Brome 242-2020 ville.lac-brome.qc.ca/loisirs/
Club Vélo Sutton clubvelosutton.com
Domaine de la Géosophie (Frelighsburg) geosophie.com
École Sutton School 538-2318 sutton.csvdc.qc.ca
Église Emmanuel (Cowansville) surlascenedavignon.com/
Élisà Signature (Dunham) 775-3429 facebook.com/elisasignature
Érablière Hilltop (Dunham) 295-2270 erablierehilltop.com
Fiducie Mont Pinnacle (Frelighsburg) montpinacle.ca/activites
Gym Santé Sutton 538-0313 coopgymsantesutton.com
Hôtel Horizon (Sutton) 538-3212 hotelhorizon-sutton.com
Lac Selby (Dunham) [facebook.com/Selby on ice!!! #4](https://facebook.com/Selby%20on%20ice!!!%20#4)
Le Pleasant (Sutton) 538-6188 lepleasant.com
Léon Courville Vigneron (Brome) 531-0936
Marché d'hiver de Sutton facebook.com/Marche-dhiver-de-Sutton
Massey-Vanier (Cowansville) emploiBromemissisquoi.com
Mont SUTTON 538-2545 montsutton.com
Musée Bruck (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
Old Mill 1849 (Stanbridge East) 248-2470 oldmill1849.com
Parc Goyette-Hill (Journée Plaisirs d'hiver à Sutton) sutton.ca
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, Sutton) 538-0486 salleagpelletier.com
Satya Yoga (Sutton ou Bromont) facebook.com/satyayogastudios
Spa Bolton 292-4772 spabolton.com
Star Café (Lac-Brome) 243-5222 facebook.com/Star-Cafe
Studio Qita (Sutton) qitare@gmail.com facebook.com/StudioQita
Theatre Lac Brome 242-2270 theatrelacbrome.ca
UTA (Brome-Missisquoi) sociététempslibre@gmail.com usherbrooke.ca/uta
Vignoble du Ruisseau (Dunham) 538-3782 levignobleduruisseau.com

Poterie Studio Qita Pottery

Ateliers de poterie ADULTE & ADOS
ADULT & TEENS pottery workshops

5 SEMAINES/WEEKS - *petits groupes,*6 projets/*small groups, *6 projects
*tournage et façonnage / *wheel-throwing and hand-building

Coût: matériaux 70\$ (payable à l'avance), cours 125\$

Cost: materials 70\$, course 125\$

le jeudi matin 9h30-midi/Thursday mornings 9:30 am-noon

groupe a) le 1 mars-29 mars/group a) 1 March-29 March

groupe b) le 12 avril-10 mai/group b) April 12-May 10

le mardi soir 18h-20h30/Tuesday evenings 6 pm-8:30 pm

groupe c) le 6 mars-10 avril/group c) 6 March-10 April

groupe d) le 17 avril-16 mai/ group d) 17 April-16 May

**Les ateliers de weekend pour adultes et enfants sont les suivants/
Weekend workshops for Adults and Kids of all ages:**

dimanche/Sunday le 25 février, 2018, 3 pm-4:30 pm

dimanche/Sunday le 4 mars, 2018, 3 pm-4:30 pm

dimanche/Sunday le 18 mars, 2018, 3 pm-4:30 pm

dimanche/Sunday le 15 avril, 2018, 3 pm-4:30 pm

dimanche/Sunday le 29 avril, 2018, 3 pm-4:30 pm

samedi/Saturday le 5 mai 2018, 10-11:30 am

Au plaisir de vous y voir!

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions :

qitare@gmail.com ou STUDIO QITA sur Facebook

Looking forward to seeing you there!

**Feel free to contact me if you have any questions: qitare@gmail.com
or Facebook STUDIO QITA**

**Studio Qita Poterie - 367, rte 139n
(prenez ch. des Percherons) Sutton, QC JOE2KO**



François Dompierre, plus de 50 ans de musique!



Photo : John Londono, Consulat. Conception graphique : Richard Leclerc, Publici-Terre.

C'est avec plaisir que le Musée des communications et d'histoire de Sutton prépare l'exposition de 2018. Cette dernière sera consacrée à l'œuvre musicale de François Dompierre qui a résidé à Sutton une huitaine d'années. On soulignera plus de 50 ans de carrière, mais aussi son 75^e anniversaire de naissance!

Compositeur, communicateur, amateur de bonne cuisine et de gastronomie, il a même offert durant quelques années des cours dans sa résidence de Sutton sous le nom de Dompierre Ludique. L'expo nous fera découvrir et surtout entendre plein d'extraits musicaux. L'œuvre de François est vaste, de la musique classique jusqu'aux trames sonores de films comme *IXE-13*, *Le déclin de l'empire américain*, *Jésus de Montréal*, *Le Matou*, *Bonheur d'occasion*. Il est aussi l'esprit créatif derrière de nombreuses ritournelles publicitaires, dont celle de la célèbre campagne de la Brasserie Labatt diffusée en 1975 et 1976, On est 6 millions, faut se parler!

Ouverture du Café-boutique Jehane-Benoit

Il y a un peu plus de 30 ans décédait madame Jehane Benoit. Le musée lui a rendu hommage en 2012 avec une exposition sur sa vie et son œuvre. Aujourd'hui, un nouvel espace émerge pour raconter l'histoire de cette femme extraordinaire qui a vécu à Sutton. On y trouvera également des produits dérivés, inspirés de tout ce qu'elle nous a légué et de sa propre boutique *Noirmouton*, qui se trouvait sur sa ferme près du Mont Écho.

Devenez membre pour ne rien manquer!

Devenez membre du musée en 2018! Vous pourrez assister au cocktail d'ouverture en présence de François Dompierre, visiter les expos permanentes et temporaires aussi souvent que vous le souhaitez et obtenir des réductions sur des activités liées à l'exposition temporaire ou sur des produits dérivés proposés au nouveau Café-Boutique Jehane-Benoit.

L'expo sera présentée du 23 juin au 8 octobre. Pour plus d'infos, contactez Richard Leclerc au 514 891-9560, ou visitez museedesutton.com.

Richard Leclerc

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!*

COIFFURE
STUDIO
ZONE

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

Green Circle Salons
Certified SALON

58 PRINCIPALE N.
SUTTON
450.531.9244

Vicki Tansey
Mentorat personnel et créatif
Mentoring in Personal & Creative Process

Danseuse, écrivaine et artiste en arts visuels,
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

The Art of Teaching



This past fall, my husband Wayne and I started teaching a tap dancing class. Our style is American rhythm tap. We were both taught in very unconventional ways. Wayne was fortunate to have learned from Eddy Brown, who was the shadow dancer for Bill Robinson (aka Mr. Bo Jangles, who starred in several Shirley Temple movies).

Eddy was self-taught, he would memorize the rhythms from a vinyl Bo Jangles record and then recreate the sounds with his feet until it sounded exactly like the record. This way he ended up developing his own style.

Wayne learned from Eddy at some woman's apartment in San Francisco, where they'd roll up the carpets and dance alongside a bottle of brandy and some corn chips. I was so fortunate to have learned from Wayne to quickly come up with an act for a 4-month contract at the Wintergarten in Berlin. Developing a teaching method together has been very interesting. I think with my background in gymnastics and acrobatics, my approach is more structured while Wayne has a more casual way of teaching the steps.

Hopefully we create a combination that helps all the students in the class. All individuals have different ways of learning and sometimes approaching the same step from different angles just makes it click.

We are both primarily performers, so jumping into the teaching world has been a challenge. It has made us realize just how much we know and the joy of sharing that knowledge is very rewarding. Learning the basics and how to teach them is an art in itself. We tip our hat to all the teachers out there!

Tap is a dance form that looks easy, but when one digs in and starts to learn, one quickly realizes that it is really not so easy. It takes a lot of practice. Each class builds up muscle memory so missing a few classes when just beginning makes it harder to catch up. On the other hand, once one starts to get it, it is a little like riding a bicycle.

It has been pure pleasure to watch the faces of several very dedicated students light up when they start to get it. What I love about tap is that it suits all sizes, ages and genders. It is dancing, but it is also playing an instrument, and as a group, we are all making music together. I hope that there is enough interest to keep the classes going. We would love to offer a tap class to teens, younger kids and possibly parent and child... Come and give it a try!

For info, please call 450 538-1816.

Andrea Conway



Nouveau point de vente d'hiver
à Sutton le samedi de 9 h à 12h30 au Marché d'hiver, 35 rue Principale Sud

Venez nous voir dans nos tout nouveaux locaux agrandis au 511 rue du Sud à Cowansville
450-955-1500
www.lamiebretonne.com

Auberge des Appalaches

RESTAURANT

Menu saisonnier

RÉSERVATIONS APPRÉCIÉES
Ouvert du jeudi au lundi soir
NOUVEAU : Brunch du dimanche de 10h à 15h

À 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON

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

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

Restaurant Lyvano
Pâtes & Grillades

www.restaurantlyvano.com

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

Jeudi, bouteilles de vin à 50%, à partir de 17h30

Réservation **450 298-1119**
4, rue Principale, Frelighsburg
Ouvert du jeudi au dimanche de 11h30 à 21h
Brunch du dimanche de 9h à 14h
Fermé du 18 février au 22 mars 2018

Héritage Sutton : retour sur 2017

Lors de la soirée *Hommage aux bénévoles* en novembre dernier, la société d'histoire Héritage Sutton a été désignée « organisme bénévole de l'année », un honneur inattendu et très stimulant. Cette reconnaissance souligne le travail de la trentaine de bénévoles qui a, sous un titre ou un autre, contribué au dynamisme d'Héritage et au succès de ses initiatives dont plusieurs en partenariat.

Il faut dire que 2017 a été une année particulièrement intense. Après un déménagement et un réaménagement réussis dans l'agrandissement de l'hôtel de ville, la population était invitée à *Mémoire en Fête*. En 2 après-midi, les 6 et 7 mai, quelque 175 personnes sont venues feuilleter nos albums de photos anciennes ; plusieurs ont promis de nous apporter les leurs. Les visiteurs nous ont fourni de précieuses informations ; nous avons répondu à plusieurs demandes de renseignement sur des personnes, des familles, des lieux. Un beau partage qui a enrichi la mémoire collective.

Héritage Sutton est de plus en plus sollicité. Non seulement par les individus et familles, mais aussi par d'autres organismes pour collaborer à des projets ayant une dimension historique. Le partenariat Héritage Sutton - D'Arts et de rêves pour la création des *Chemins de l'histoire* est une belle réussite. Les dix tableaux numériques créés par l'artiste Louis Lefebvre à partir d'archives de nos collections balisent maintenant un sentier du parc culturel D'Arts et de rêves.

Une autre exposition, de photos celle-là, a été réalisée en collaboration avec la Corporation de développement économique de Sutton dans le cadre du projet régional Objectif photo - Cantons-de-l'Est. Conçue et coordonnée par Katherine Godbout pour Héritage Sutton, l'exposition Vitrines sur le passé s'est déroulée du 7 septembre au 15 octobre : 24 commerçants présentaient en vitrine des montages de photos anciennes et récentes témoignant de l'évolution du bâtiment au fil du temps. Depuis, des résidents de longue date poursuivent avec nous le travail de documentation du patrimoine bâti du noyau villageois.

Lors des Journées de la culture 2017, Héritage Sutton, Arts Sutton et le P.E.N.S. ont proposé conjointement une réflexion sur le paysage en tant qu'élément du patrimoine : témoignages d'ainés, photos anciennes,

conférences, analyses étaient au programme au cours de la fin de semaine.

Le centenaire de la guerre de 1914-1918 a été le prétexte pour donner la parole aux vétérans des deux grandes guerres du 20^e siècle. Le cahier d'histoire no. 25 a publié des extraits de lettres de soldats de la première ; des entrevues ont été réalisées avec deux vétérans de la seconde, Roland Goyette et Hollis Page.



Alexandrine Poissant, bénévole de longue date d'Héritage Sutton et membre du CA, partageant ses souvenirs et ses photos avec une élève de l'école de Sutton.

Le site d'Héritage Sutton a mis en ligne le dossier *Histoires de guerres* réunissant plusieurs textes et documents qui éclairent l'implication de Sutton et des Suttonnais dans ces deux conflits.

Héritage Sutton recueille constamment des archives qu'il faut traiter afin de les rendre accessibles. En 2017, la première phase du traitement du Fonds Station de ski Mont SUTTON, don de la famille Boulanger et des nouveaux propriétaires de la station, a été complétée grâce à une subvention de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) et à du financement privé. Une technicienne en archivistique a travaillé tout l'été, sous la supervision d'André Vigneau, à décrire et indexer le matériel visuel (au-delà de neuf mille photos, diapos, négatifs, films, vidéos). Un instrument de recherche a été produit et les documents sont conservés dans des fournitures spécialisées. Les photos les plus anciennes ont été numérisées à des fins de conservation. La deuxième phase sera réalisée en 2018, toujours avec l'aide de BAnQ.

L'informatisation des données de l'inventaire des cimetières de la ville de Sutton est quasi complétée. Les données seront bientôt accessibles aux descendants des personnes inhumées à Sutton, aux historiens et généalogistes intéressés par les familles pionnières et certains événements du passé (les épidémies, par exemple) et aux chercheurs désireux de les analyser pour comprendre la personnalité unique de chaque cimetière, les pratiques propres aux communautés de confession protestante ou encore l'aménagement et le développement du territoire de l'ancien canton de Sutton depuis sa création en 1802. Les fondations Bélanger-Gardner et Townshippers' ont contribué au financement de cette nécessaire conclusion au travail sur le terrain réalisé au cours des cinq dernières années.

Dans le cadre de mandats octroyés par la ville de Sutton, Héritage Sutton a retracé l'histoire de plus d'une trentaine de propriétés et, dans certains cas, des familles qui les ont occupées. Une nouvelle liste d'adresses à documenter a été dressée pour l'année 2018.

Enfin, Héritage poursuit la publication de ses cahiers d'histoire dont le format et le prix en font une vitrine sur l'histoire locale et régionale fort accessible. Le cahier 26 donne la vedette aux anciennes écoles de rang autant francophones qu'anglophones ; le cahier 27 (en kiosque présentement) nous présente David Marco de West Sutton, l'illustrateur George Cumine, le père de Joan Mathews du centre de Yoga et rappelle les liens serrés qu'entretiennent depuis toujours les Suttonnais avec la nature.

Ouf ! Une année intense en effet.

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente d'Héritage Sutton. Pour en savoir plus sur votre société d'histoire, visitez heritagesutton.ca. Héritage Sutton publie deux fois l'an un cahier sur l'histoire de Sutton et des environs en vente chez : Au Cafetier, Art Libre, Farfelu, Les bons débarras et Nath'elle, ainsi qu'au Bureau d'accueil touristique. Pour communiquer avec nous, envoyez un courriel à heritagesutton@gmail.com.

Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
www.atelierarchitecture.com



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

Poterie
Pluriel Singulier



activités 2018

Cours printemps-été-automne

Tournage
Façonnage
Cuisson raku
Raku en fête

poterieplurielsingulier.com
450 248-3527

**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 J0E 2K0

Pina Macku

Pina Macku est un membre actif de notre communauté depuis un bon 40 ans ! Lorsque nous nous sommes rencontrées au Cafetier, elle avait apporté un album photo. Avec elle, j’ai remonté le temps ! Que de beaux enfants agiles, maintenant devenus parents, sont représentés sur ces photographies !



Pina Macku, femme bien impliquée

Dans son pays, la République Tchèque, et par la suite, en Suisse, Pina a pratiqué sérieusement la gymnastique. Dès le début des années 80, elle enseigne cette discipline aux jeunes de Lac-Brome et Sutton. Elle donne également des cours de ballet jazz aux adultes, ainsi qu’aux jeunes de la communauté. À ma grande surprise, sur quelques photos, je me revois déguisée pour une performance de ballet jazz ! Nous étions encore dans la force de l’âge !

Mais Pina a envie d’en faire plus et avec sa troupe de danseurs de Sutton, elle crée une chorégraphie, dirige et fait même les costumes du Casse-Noisette. Le dernier

des spectacles qu’elle a monté et présenté remonte à 1991. À l’époque, une de ses petites élèves avait eu la chance d’aller voir les Grands Ballets Canadiens. À son retour, elle raconta à Pina, en toute innocence, que leur représentation était bien meilleure que la leur...

Depuis une bonne quarantaine d’années, à raison de deux fois par semaine, Pina encourage également les adultes à se garder en forme. Tou-

jours sur un fond de musique, Pina guide ses élèves dans des mouvements de réchauffement. Elle passe ensuite à des exercices qui affermissent toutes les parties du corps et finit par des étirements et un peu de tai-chi. Souplesse et force, voilà son dada. C’est complet et très agréable.

Shirley Beaulac, 90 ans, la suit depuis le début. « Je viens au cours à pied, et grâce à Pina, je peux encore m’occuper de mon jardin. » Une autre fidèle, Françoise Lépine, explique en riant que pour elle, c’est aussi

important que de se brosser les dents ! Rose et Gilles, pour leur part, partagent leur temps entre la mise en forme de Pina et un cours de yoga par semaine. Rose me confie qu’elle voit le cours de Pina comme une gymnastique plus traditionnelle qui a vraiment sa place pour raffermir tout le corps. Marie, elle, dit que c’est grâce à cette mise en forme qu’elle est maintenant capable de marcher de plus en plus longtemps dans les sentiers du Mont Sutton.

Au-delà de son apport au mieux-être de la communauté, Pina y a aussi grandement contribué du côté artistique. Avec ses sculptures faites d’objets recyclés et ses créations vestimentaires, Pina fait partie du Tour des Arts depuis 25 ans. « D’une ville où vivaient pas mal de hippies, Sutton est devenu, à ma grande joie, un endroit où vivent plein d’artistes et où s’exprime une incroyable créativité, » ajoute-t-elle en fin de rencontre. Voilà un profil bien inspirant d’un membre actif de notre communauté. Avis aux intéressé(e)s, son cours a lieu le lundi et le jeudi, à 9 h, à l’Église anglicane, sur la rue Principale à Sutton. Ça vaut la peine d’essayer !

Danielle Hébert

Is Yoga for me?

The day I was approached by a 70-year-old gentleman (I will call him P.) asking if I would teach him and his buddies Yoga, I could not have been happier.

P. had been reading up on the benefits of Yoga on the internet, ranging from increased flexibility to a better immune system, from increased balance to peace of mind. The thought of asking his peers what they thought of giving this quirky activity the okay must have been at first met with resistance, scepticism and plain old laughter. I can only imagine the response of a group of men to the suggestion of forming a group, putting on tights, and bending over while lifting a leg...

Well, after a few weeks of Yoga classes, the great thing about it is that these kinds of responses are still going strong! The classes are imbued with jokes and laughter, as well as with hard work and mindfulness. As you can well imagine, there is much bending over and twisting and lifting of legs, all the while knowing that J. is be-

hind, ready with a comment that would go unrewarded and unsaid in any other setting, but that it is not only allowed but encouraged in this case. Yoga can be fairly serious and solemn, and it was made clear from the beginning that this class should be different. I thank God that we may bring the temple down with laughter!

There could not be a better setting for this group, and there is a lot of gratitude, as much from the gathering of wise minds as there is from the teacher.

What an opportunity, for me, to teach a group of men in a relaxed and friendly atmosphere, who would otherwise never set foot in a “Yoga” centre. And perhaps this is the most important aspect of what is going on here. Yes, there are the benefits of stretching and building strength and stability, of calming the mind and bringing a bit of peace in these hectic lives. The most important aspect of this class however is the simple and blessed pleasure that comes from enjoying

time spent with friends and of having the guts to begin a new and scary activity at an age when learning is still not only an option but can be a tremendous gift to one’s overall outlook on life.

I readily bow to P. and the guys, for their openness and willingness to give it a shot, to risk coming out of their comfort zone and allow greater things to happen. Yes, this is what teaching is all about!

So is Yoga for everyone? Well, perhaps Yoga can be seen as a tool that can be used by everyone. You need to find someone who will help you figure out how to use the tool, and you need to have a project where you will want to use the tool, friends to help you and a willingness to buy the pizza and beer for them afterwards. Building your own playground depends solely on each and every one of us.

Daniel Laberge

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
f cuisinière de famille



RAPORTEZ ET REMPLISSEZ VOS CONTENANTS

La goutte d'or
éco-épicerie en vrac

507B rue du Sud, Cowansville
f 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



Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8
• DVC • MiniDV • DVCAI
Films 8mm & S-8mm • Photos • Diapositives • Négatifs

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

R³ Production
Renouer • Remémorer • Revivre

Incubateur de bonheur depuis 35 ans à Sutton

Le bonheur et la santé passent par le ventre, par le contact humain, par l'aide apportée à autrui, par le plaisir de participer à des activités et par de saines habitudes de vie.

Depuis 35 ans maintenant, le CAB Sutton a l'effet d'un réel incubateur de bonheur, en livrant des repas chauds de la popote, en dépannant des familles en difficulté et en touchant directement la vie des gens d'ici. Au-delà d'offrir des services, un organisme communautaire est un agent de développement social. En effet, le contexte économique, politique, social et culturel dans lequel les gens vivent influence leur santé et leur bien-être. En intervenant directement sur ces aspects, on peut répondre globalement aux besoins tout en créant une communauté plus forte. Améliorer le tissu social des communautés de Sutton et Abercorn est d'ailleurs au cœur de la mission du CAB Sutton.



Partenaires dans la campagne GuignoBREW (gauche à droite): Nicole Fafard, présidente du CAB Sutton, Heidi Vanha, directrice CDES, Chloé Chagnon, Mont SUTTON, Élise Borduas, propriétaire de la Brouërie et Janna Hubacek, directrice du CAB Sutton.



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

**Spécialité: peinture vernis
ESTIMATION POUR ASSURANCES**

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

**Specialty: Clear coat
INSURANCE ESTIMATES**

- Free estimates
- Week-end by appointment

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

Mécaniciens Famille Morse
76, rue Principale Sud, Sutton
Tél.: 450 538-2308
Téléc.: 450 538-0606

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





AUTOMOBILES SUTTON INC.

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

**Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 17 h
Fermé les samedis**

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

Le tissu social c'est bon pour nous!

Preuve à l'appui : saviez-vous que les personnes avec un réseau d'amis proches vivent jusqu'à 15 ans de plus? Que le toucher et le contact humain chez les bébés favorisent une meilleure santé, ainsi qu'un meilleur QI? Ces faits sont tirés du livre de Susan Pinker, *The Village Effect*, qui démontre par la science qu'un tissu social fort joue un rôle déterminant pour notre santé.

Sutton de demain

OK, je vous entends dire « c'est bien beau tout ça, mais le bonheur, ça ne paye pas les comptes! » Non, mais saviez-vous que le CAB Sutton est aussi un acteur économique important à Sutton? La présence et le travail du CAB Sutton permettent à notre communauté de bénéficier des retombées de près de 143 000 \$. Ces sommes proviennent de fondations, de subventions et d'allocations régionales, provinciales et fédérales. Les dons de la communauté représentent aussi un apport considérable, de quoi être fiers, soit 14 470 \$ en 2017.

Il est important à noter que malgré ces sommes, le CAB Sutton demeure parmi les enfants pauvres du réseau communautaire de Brome-Missisquoi. Un sous-financement qui saute aux yeux quand on analyse les montants accordés pour le financement de base d'organismes communautaires comparables dans la MRC. En effet, Sutton et Abercorn reçoivent entre 7 \$ à 35 \$ de moins par habitant que les autres organismes communautaires comparables!

Cette précarité du financement, alors que les besoins de la population augmentent, est un défi pour le CAB. Toutefois, à l'image de Sutton, on voit qu'un petit organisme communautaire peut aussi être un partenaire dynamique dans le développement social durable. Le CAB Sutton n'est pas un établissement, mais plutôt le reflet de notre communauté. C'est un être vivant dynamique qui évolue... lentement, mais sûrement! Mis sur pied à l'initiative commune des églises de Sutton en réponse aux besoins des aînés et des gens défavorisés il y a maintenant 35 ans, quel rôle jouera le CAB Sutton dans le développement social du Sutton de demain?

Voilà, c'est une invitation, car cette réponse c'est nous tous qui la créerons!

Janna Hubacek
cabsutton.com

Passion et plaisir depuis 1969
Projets, tuning et maintenance



ATELIER MOTOSPORT
1150, Ch. Knowlton
West Brome, Qc J0E 2P0
450 263-6902
info@ateliermotosport.com




**Avec la traction intégrale 4MOTION^{MD},
l'hiver devient un cadeau.**



Granby Volkswagen inc. (1998) • 1133, Principale, Granby, Qc • (450) 372-4763 • www.granbyvw.ca



GROUPE

ST-LOUIS

COWANSVILLE

TOYOTA

MAZDA

NISSAN



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

**CONSULTEZ NOTRE
INVENTAIRE EN LIGNE**



groupeguystlouis.com



RUE DE SALABERRY 450 263-8888

Repose en paix Ida Degani

Nous sommes plusieurs ces jours-ci à pleurer la disparition de la généreuse Ida Degani. Entre autres, les membres d'Espace Sutton et ceux de la troupe Théâtre Au Jour Le Jour dont elle faisait partie à titre de comédienne, de couturière et de traiteur occasionnel. Ida s'était aussi dévouée, il y a quelques années déjà, à la

mise sur pied de *Passage Yamaska* un organisme qui vient en aide aux femmes en difficulté.

Cette femme était née heureuse. Heureuse de tout et de rien, de la vie qui battait dans sa poitrine et tout autour d'elle. Fille de son père, elle tenait de lui son gène du bonheur et de l'amitié, son goût de la fête, son grand besoin de rire. Elle disait que son père était « pasta » et sa mère « sùrkrüt » (choucroute en Alsacien). Façon de décrire un père italien rieur et une mère alsacienne stricte. Arrivée au Québec il y a bien longtemps, elle avait choisi de vivre au pied des monts Sutton.

Elle avait six ans lorsque l'armée allemande installa son campement à Kingersheim près de Mulhouse. Elle m'avait raconté ses courses folles pour se mettre à l'abri des bombardements alliés qui allaient bien sûr libérer la France, mais qui avaient aussi détruit la maison familiale.

Ces dernières années, Ida pouvait compter sur deux assistants sûrs : Albert, son régulateur cardiaque et Albertine, sa canne. Quelques intimes et ses proches veillaient aussi sur elle. Nous ne pourrions oublier ni son sourire, ni sa chaleur, ni son grand appétit pour la vie.



Adieu Ida. Tu nous manqueras longtemps.

Michel Guibord

Chenil Lac Brome Kennel
PENSION/BOARDING

SOINS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE
PENSION POUR CHIENS ET CHATS

SUPERIOR CARE
BOARDING FOR DOGS AND CATS

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



Activité de financement 2018

Le Gym de Sutton, c'est une coopérative... Le saviez-vous? Une coop, c'est une façon différente pour une entreprise de voir le jour. C'est une formule participative, avec des membres « propriétaires », des gens qui s'impliquent dans la vie et dans la gestion de l'organisme. C'est souvent une formule qui nous permet de faire croître des projets qui, normalement, ne survivraient pas dans un village comme le nôtre.

Depuis quelques années, chaque printemps, des membres du gym organisent une activité de financement et ce printemps ne fera pas exception! Nous planifions actuellement notre prochaine activité. Nous désirons vous en aviser dès maintenant afin que vous puissiez la noter à votre agenda.

Même si nous ne pouvons encore vous donner tous les détails, nous savons déjà qu'il y aura une bouffe délicieusement dégoulinante et un plancher de danse avec DJ Antonio La Motto. Vous pourrez vous délecter

de la bière de la Brouërie, de vins locaux, et faire la fête jusqu'aux petites heures du matin. Nous allons ajouter d'autres éléments et jeux qui sauront, nous l'espérons, vous intéresser. Et cela, à un prix que nous voulons raisonnable.

En plus, des prix de présence et des cadeaux seront offerts.

Restez à l'affût en consultant régulièrement les pages Facebook du Journal Le Tour et de la Coop Gym Santé Sutton pour le programme complet.

Ne manquez pas cette nouvelle édition, c'est un rendez-vous **le samedi 14 avril 2018, dès 18 h**. Billets bientôt disponibles au Gym et au Cafetier. Vous devrez vous procurer vos billets à l'avance, donc ne tardez pas!

Jean-Philippe Demers et Liane Bruneau
coopgymsantesutton.com

H. Després Ltée
COMMERCE - DÉTAIL
Depuis 1917

IGA vive la bouffe
food is everything

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

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

Quincaillerie
Home hardware La quincaillerie du village
450-538-5888

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

INFORMATIQUE
Vente - Réparation - Installation
Neuf et usagé
et aussi service et entretien sur Mac

Spécialités :
Réseaux - Mac - Windows - Linux

Pour vous, entreprises et particuliers, qui désirent avoir un service professionnel et courtois avec un technicien d'expérience

Charles Béliveau
450 263-2384
charles@informatiquecb.com
www.informatiquecb.com

INFORMATIQUE CB
Depuis 1997

Trois nouveaux restos à Sutton



*Bol végétarien au Comptoir Sutton
Crédit photo: François Demers*

Où manger à Sutton? Ces jours-ci, le choix est de plus en plus difficile avec l'arrivée de 3 nouveaux restos depuis août dernier.

Comptoir Sutton

Au Comptoir Sutton, ce n'est pas le choix qui manque! Vous serez ravis par le menu à la fois végétalien et carné, les plats préparés, le service traiteur, l'épicerie fine et la vaste gamme de bières, vins et cidres locaux. Tous les produits sont faits maison et plusieurs d'entre eux proviennent de l'Épicerie-Café Dunham, le premier établissement d'Eve-Lyne Fleury et Christian Gladu, propriétaires du Comptoir Sutton.

« Associés avec la chef Laure Puyravaud, de l'ancien Picoletto, nous travaillons également avec le chef François Demers de Bette et Carde. Nous proposons une offre variée », avance Eve-Lyne. En effet, la nourriture met en appétit : on y trouve ragoût de tofu et épinards sur polenta, fenouil braisé à la Mumbai, jarret d'agneau à la provençale, pâté à la dinde, etc.

« Au Comptoir, nous servons des cafés spécialisés, des jus frais et des smoothies », ajoute Eve-Lyne. « De plus, nous offrons un service rapide pour le menu proposé sur l'ardoise. Nous avons à cœur de mettre les produits locaux à l'honneur : bagels de la boulangerie de St-Armand, saumon fumé à l'érable de Frelighsburg et

bières de la microbrasserie Sutton Brouërie. » Plusieurs clients reviennent régulièrement pour nos bols végétaliens. Sur du riz brun court ou des nouilles soba, on ajoute des légumes, de la laitue, des pousses et des carottes. « On propose un choix de tofu, tempeh ou kofta, le tout rehaussé avec une sauce de tahini et menthe, gingembre et miso ou levure et érable... et le tour est joué! » dit-elle en riant.

Venez donc faire le plein de vitamines et de protéines en encourageant les produits locaux! Comptoir Sutton est situé au 21-1, rue Principale N, dans l'ancien Mont Lunch Box. Ils sont ouverts les lundis et jeudis de 10 h à 18 h, les vendredis de 10 h à 19 h et les samedis et dimanches de 10 h à 18 h. Pour de plus amples informations, visitez la page Facebook Le Comptoir Sutton.

Sultan

Si vous avez envie d'une bonne poutine, d'un hamburger tout garni ou de fruits de mer, passez au restaurant Sultan, ouvert fin août dernier au 19, rue Principale Nord. Le chef cuisinier, Baris Ugurlu, ne se tourne pas les pouces : il est toujours dans la cuisine, maniant fours et casseroles. Son fils, Agit-Can Ugurlu, sert la clientèle, toujours le sourire aux lèvres. L'ambiance est décontractée et conviviale : plusieurs télévisions ont été installées. Les spéciaux du midi sont servis entre 11 h et 16 h tous les jours de la semaine. « Les plats sont toujours abordables », avance Baris. « Le midi, les prix varient entre 9,95 \$ et 12,95 \$. » Au menu, entre autres : pizzas, pâtes, steak et brochettes de poulet. Les petits peuvent également se régaler avec des doigts de poulet, des pizzas de six pouces et de la poutine. « Dans le futur, nous tenterons d'offrir des plats turcs, car notre nationalité est turque et nous aimerions diversifier notre menu davantage », explique Baris. Pour le moment, les plats de l'entreprise familiale les plus populaires sont des aliments réconfortants qui règlent vite les petites faims. Le restaurant est ouvert tous les jours, de 11 h à 21 h. Pour de plus amples informations, contactez le propriétaire par l'entremise de la page Facebook Restaurant Sultan.

Pizzeria et rôtisserie 54

La pizzeria et rôtisserie 54 est un endroit convivial et dynamique. Opéré par Max Lachance, le restaurant nous offre de nombreux plats qui apaisent vite la faim.

On retrouve au menu, par exemple, la salade César, la pizza « all dressed », des poulets rôtis sur place, la salade de choux, des frites et de la poutine. L'équipe de trois employés court sans cesse, surtout le vendredi et samedi soir, car les clients adorent le service de livraison gratuit et rapide (commande minimum de 10 \$). Selon les propriétaires, de nombreux projets vont être entamés. « Nous espérons créer une terrasse extérieure qui sera ouverte uniquement l'été », note Benoît Alarie, un des actionnaires de l'entreprise. « En outre, nous voulons agrandir la cuisine et simplifier le menu pour offrir des options des plus alléchantes. » Pour de plus amples informations, composez le 450 538-0208.

Olivia Enns

Restaurant Sultan

Pizzas, pâtes, salades, fruits de mer, grillades

Spéciaux du midi (12 choix)
entre 11h et 16h
Jeudi enfants 0-10 ans 2\$,
de 16h à 21h30

Livraison rayon 6 km
(commande minimum 15\$)
Permis d'alcool

Ouvert 11h à 21h30, 7 jours sur 7
19, rue Principale N, Sutton 579-436-8155

Partagez notre délicieux

canard pour fondue chinoise

2\$

de rabais / format 150g
à la boutique en février 2018

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

CANARDS LAC BROME LAKE DUCKS

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

interior design d'intérieur



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

LÉON COUPAL



PEINTURE
PLÂTRE
CÉRAMIQUE
MÉNAGE
LAVAGE À PRESSION
ENTRETIEN

450 777-8227 · coupalleon@hotmail.com

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

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

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



Marcel Tétreault

Notaire / Notary

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

Spring Fever

Charlie awoke slowly, his face bathed in sunshine. France was already up. The rearguard of the contingent of geese in the cornfield was noisily departing for the north. Sweet warm air wafted in over the windowsill and water streamed down off the icicles on the eaves. It was Monday morning, April 19th and spring had arrived at last. Better yet, there were 10 centimeters of fresh snow on the ground. A day like this was as rare as rocking horse shit. Right off, Charlie knew he was going skiing—no matter what.

France, ever the conscientious landscape architect, was making porridge in the kitchen, and fretting about the effect of the snow on her early plantings. Her other concern today was that Charlie finish preparing her income tax returns—he always let that go until the last minute. France was not a last-minute girl.

Maude and Annouk were early too. They were already down in the kitchen wearing summer colours. Annouk, 15, was wearing tight yellow jeans, a fuschia Coeur de Pirate tee shirt and a bizarre necklace of seashells. 17 year-old Maude had chosen pink jeans and a demure mauve cotton sweater. The sight of his babies aroused by spring, prodded Charlie's worst nightmare—that one or another of them might be seduced by some little horn dog like he'd been. He well knew that the school would be throbbing with adolescent hormones—as always—right in sync with the final great sap run of the year.

As Charlie and the girls were leaving, France said, “Charles, s’il te plait, no more delaying today, I am depending that you will bring home my taxes tonight, I will have all my receipts in order.”

“No problem. Have a great day, sweetheart.”

Charlie didn't mention that, as it stood, his day included some routine court work in the morning and a number of client meetings in the afternoon.

The girls were wildly giggly in the back seat. Much to Charlie's chagrin, since the start of the school year neither of them would sit in front with him. They were hunched down, out of mirror view, applying forbidden lipstick and eye shadow as if they were going to a party. For the first time, he felt they were beyond him. “Can't believe it, I'm intimidated,” he thought, and he didn't intervene.

When they pulled up at the school drop off, it looked as if half the boys' hockey team was waiting for Annouk. She was the saucy one; Maude, the one who loved school and responsibility. He watched as his youngest moved languidly toward the building at the heart of a panting gaggle of pimply-faced, straggly-haired, sex maniacs. That image tormented him until the mountain hove into view when he arrived at his office that was on the other side of town. He stood for a moment on the steps and admired the white arterial system of lifts and trails that laced the dark hardwood forest. The morning mist was lifting, inviting the yellow warmth of the sun to prepare the day. His pulse quickened.

By nine thirty, he had delegated his court appearances, rescheduled his meetings (on the

pretext of some unexpected court work), changed into his ski clothes and hightailed it on his way with “Born in the USA” blasting out of the open car windows. By the time he got to the car park, he was trembling. The sap was rising in Charlie, too.

After six awesome runs, and down to his shirt-sleeves, he retired to the chalet deck where a grizzly crew of regulars—those who didn't miss a day—was lounging. Salut Charlie. You looking for new clients today?” “Maybe you are retarded already?” “Ha ha.”

France had often remarked that there was not a woman among them. “No woman in this world can take that kind of time Charlie.”

While relishing a brat and a couple of cold St. Ambroise blonds, Charlie succumbed to the heady scent of weed, and treated himself to several tokes.



At two fifteen, his sweaty face and arms greased with dark tan sun lotion, he headed up for his last run. He was sprawled alone across a four-man chair. He'd not been so relaxed since their last year's Club Med week in Martinique. “This must be what they mean by Zen,” he thought.

With Bob Marley wailing “Stir it Up” in his ear buds, he was swamped in nostalgia as he savoured the sight of a lissome bikini clad young girl hopping down through the moguls with uncommon grace. She was being followed, turn for turn, by Thierry, the peroxide blond headed visiting ski instructor from Courchevel in the French Alps. “Nice” thought Charlie, “What an arsehole. Bare-chested, brown as a god damned betel nut, weird shell necklace, cut-off jean shorts, huge silver belt buckle, ski boots up to his knees, and thousand-dollar sun glasses as big as dinner plates.”

Since his Christmas arrival, Thierry been playing havoc with the young, and not so young, hotties of the village. In fact, just a couple of weeks ago Charlie had caught him boldly appraising France in the Boogie Woogie après-ski bar. Now he was thinking how happy the mountain would be when the little shit returned to France. It was a wonder that some boyfriend hadn't already run him out of town.

(follow next page)

Suddenly he jolted upright. "Holy shit. That's Annouk!" She and her follower flew on under the chair and vanished before he could shout.

But Annouk had seen her father. Over her shoulder she shouted, "Merde! Vite Thierry, c'est mon père!". They stopped in a spray of snow at the bottom of the chair. She called to the liftee, "Brian, Brian. Please stop the chair, my father saw me—I must get back to the school."

The kids loved Brian for the cool music that blared out of his old boom box. Never one to turn somebody in, Brian shouted. "OK, Annouk, easy does it. I'll stop it to adjust a safety bar. Go on, get out of here."

Charlie was left unhinged, swinging forty feet in the air. Thierry and Annouk rushed to the lodge where she threw on her clothes and he drove her recklessly back to school in his rusty borrowed Saab. They were long gone by the time Charlie got to the lodge.

Wildly cursing and muttering he charged about checking the bars and restaurants before giving up and racing back to his office where he changed. He was determined to get to school before she boarded the bus.

He was telling his friend Rob, the bus driver, about this horror show when Annouk sauntered toward them with her classmate Ghislain Marcoux, one of her current admirers. He was especially helpful to Annouk because he worked weekends at the mountain ski shop and got her deals on stuff as well as free tune-ups for her board.

"Annouk you are coming straight home with me. We are going to discuss your day with your mother. Ghislain looked away with his hands in his pockets.

'But Daddy, what can be the problem? Why you are so mad with me?'

'Don't fool with me Annouk. A friend told me he saw you skiing this afternoon.'

She looked him square in the eye, 'It could not be me Poppa. I was here all day. Ghislain here was in class with me, n'est-ce pas Coco?' The boy nodded slowly while looking at the ground.

'What hurts most Annouk is that you know how we hate lying.'

Annouk was silent all the way home. When they arrived, France was at the kitchen table organizing her tax receipts.

'Salut vous deux. Charlie, now I need only my file so we can finish this horrible job.'

'Oh no chérie, I'm sorry. For your taxes it was quite impossible today. An urgent job at court but tomorrow, without fail.'

I suppose Charles that the court was not presided by the Judge Genest. One hour ago I saw him at the IGA. He said he saw you skiing today."

Charlie replied firmly, "Couldn't have been me sweetheart. Genest is quite myopic you know."

He glanced at Annouk. She eyed him gravely, shrugged and said, "Ben non Ma, Poppa left his skis with Ghislain for a tuning. He told me that he still has them."

France looked from one to the other and lifted her arms in a gesture of futility. As she headed to the stairs she said, "You two have matching suntans."

Peter Turner



Traiteur / Catering

Plats cuisinés, petites bouchées et desserts (tarte tatin, religieuse, éclair, tarte 100% sirop d'érable, tarte au citron, Paris Brest, millefeuille), **pizza napoletana**, pâté à la dinde et au canard.

Nouveautés! Soupe Tonkinoise...

Meubles d'ailleurs, objets choisis, lampes exotiques et décor unique.

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



Paniers de pains ou sur commande 100% levain

Boulangerie biologique certifiée par Ecocert Canada

5 rue Maple
Stanbridge East J0J 2H0
579-433-8087

www.capitainelevain.ca capitainelevain@gmail.com



Abercorn

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

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

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

Boulangerie Croissanterie

450.538.6453
15 rue Thibault N. Abercorn QC J0E 2K0

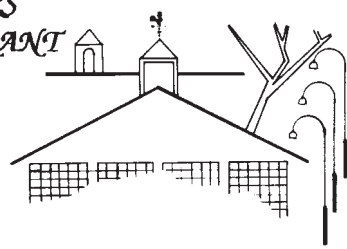
AUX 2 CLOCHERS

BISTRO / RESTAURANT

Cuisine saisonnière
Spécialité grillades
Terrasse sur la rivière

Fermé le lundi

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



"André et Martine"



Plantation des Frontières

Depuis 1980

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

Hémérocailles Lac-Brome Daylilies

1850 variétés offertes, achetez 6 tiges et plus à 50% du prix du marché.

Sur semaine, sur rendez-vous seulement.
Du 15 juillet au 15 août, ouvert vendredi, samedi et dimanche de 10h à 16h.

2612, chemin du Mont Écho, Sutton
www.hemerocailleslacbrome.com
450 243-1528 / cell. 450 521-3124



Pub food · Pool tables

Cuisine ouverte jusqu'à la fermeture

7 jours par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

Dre Snezana Stanojlovic omnipraticienne

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

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

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

SERVICES VÉTÉRIAIRES

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

C'est Pur
C'est Animal
It's I ♥ you

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

MonT Minou

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

Fifi

Tonte de pelouses
Lawn mowing

Aération du sol

Les pelouses BF
450 260-1781

Estimation gratuite
Free estimate
Bromont • Cowansville • Lac-Brome • Sutton

PLUMBING • HEATING
ALL TYPES OF PUMPS
WATER TREATMENT

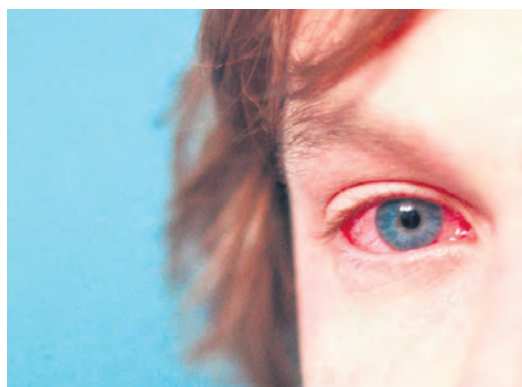
PLOMBERIE • CHAUFFAGE
TOUS GENRES DE POMPES
TRAITEMENT D'EAU

Plomberie Dwayne McKenney

Rég. 5716-2521-01 9334-2129 Qc Inc.

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

Prévenez vos allergies avec l'acupuncture



l'immunité. S'il est affaibli, il sera affecté par les substances allergènes de l'environnement et ses fonctions de défense et d'ouverture du nez seront compromises.

Le rein

C'est dans le rein que réside l'énergie vitale. Il est la racine du Yin et du Yang de l'organisme. C'est à partir du Yang que le Wei Qi est formé, ainsi que toutes les énergies fondamentales (Qi, Yin, Jing). La chronicité est souvent un indice de déficience du rein.

La rate

En énergétique chinoise, un des rôles de la rate est d'assurer le tri entre le pur et l'impur de la nourriture et des liquides que l'on ingère. La rate envoie ensuite le pur vers le poumon afin de participer à la formation du Qi. Si la rate est déficiente, elle n'assure plus adéquatement sa fonction de tri et fait remonter des liquides impurs (sous forme de mucosités) vers le poumon qui devient alors encombré. Ceci crée manifestation des écoulements nasaux, de la toux, une obstruction nasale et parfois même de l'asthme ou des troubles respiratoires.



Yeux qui vous démangent et qui coulent, nez entravé, éternuements à répétition et picotements de la gorge sont tous des symptômes des allergies communément appelées rhinites allergiques. Celles et ceux qui connaissent bien cette condition pour l'avoir vécue à maintes reprises vous confirmeront vivre le retour du printemps avec beaucoup d'appréhension.

Les allergies sont des réactions démesurées du système immunitaire face à des allergènes qu'il perçoit comme des agresseurs. Au printemps, ces allergies sont souvent dues au pollen des arbres, en été, aux graminées et à la fin de l'été et en automne, à l'herbe à poux.

Les effets secondaires de la rhinite allergique affectent aussi directement la vie de la personne qui en souffre puisqu'elle peut éprouver plus de fatigue, d'irritabilité, de troubles du sommeil ainsi qu'une baisse de la concentration.

Les allergies en hausse

Avec l'augmentation du niveau de pollution atmosphérique et le réchauffement climatique, les allergies sont de plus en plus fréquentes d'année en année et durent plus longtemps. Il y a 20 ans, seulement 3 % de la population était accablé par cette condition. De nos jours, plus d'une personne sur huit souffre d'allergies saisonnières.

L'acupuncture pour prévenir et guérir

Pourquoi attendre vos premiers symptômes d'allergies, alors que vous pouvez faire en sorte de prévenir la récurrence de cette condition qui vous siphonne l'énergie? L'acupuncture est très efficace pour traiter les causes de vos allergies et par le fait même éviter de revivre ce cauchemar tous les ans.

Durant la phase aiguë, l'acupuncture permet une réduction considérable des symptômes au moment même des crises d'allergies. En prévention, l'acupuncture permet de travailler en profondeur au niveau des organes atteints afin de rétablir une bonne fonction immunitaire et d'ainsi éradiquer complètement les symptômes d'allergie.

Les organes impliqués

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la réaction allergique serait une mauvaise adaptation du corps humain à son environnement. Voici les organes les plus souvent impliqués dans les allergies :

Le poumon

Le poumon est responsable de l'ouverture et de la fermeture des pores de la peau et de la gestion de l'énergie défensive (Wei Qi) en surface. Il est associé à l'ouverture du nez et est le premier à entrer en contact avec l'extérieur. Il est donc considéré, en médecine chinoise, comme un des principaux acteurs de la mise en place de

Le meilleur moment pour commencer la prévention

Il est préférable de débiter la série de traitements un à trois mois avant le début des allergies afin de diminuer leur récurrence et leur intensité. Prévoyez un minimum de quatre à cinq séances échelonnées sur un mois.

Des petits trucs qui font une différence

N'hésitez pas à consulter un professionnel de l'acupuncture pour vos allergies. Autrement, voici 5 trucs qui vous aideront à minimiser les symptômes en cette période difficile :

S'assurer d'une bonne aération des pièces. Garder les fenêtres fermées en cas d'allergies au pollen et opter pour un épurateur d'air.

Laver les draps régulièrement à raison d'une fois par semaine.

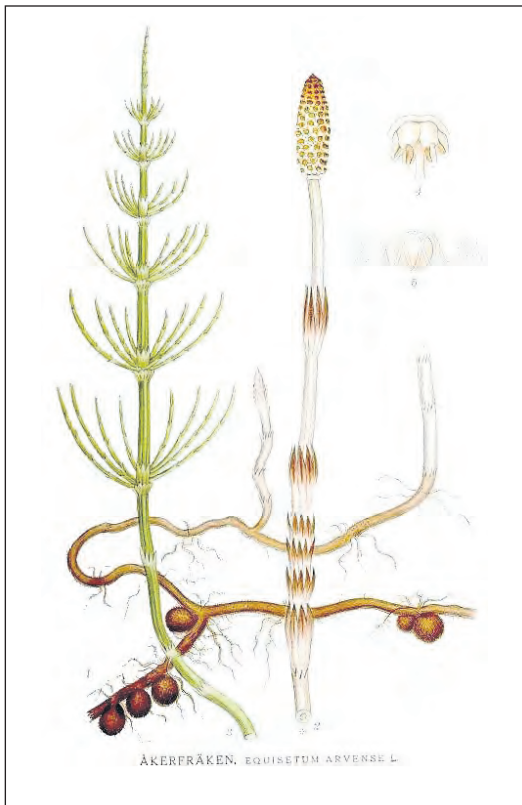
Éviter l'accumulation de moisissures et d'humidité en vérifiant le taux d'humidité et en utilisant un déshumidificateur durant les périodes plus humides.

Éviter les animaux domestiques et les tapis dans la maison. Opter plutôt pour des animaux à poil hypoallergènes et des planchers de bois.

Choisir des produits sanitaires naturels et sans dérivés chimiques. Éviter les parfums synthétiques et autres fragrances non naturelles.

Corine Duchesne
corineduchesne.com

La prêle, cette survivante préhistorique



De l'ère paléozoïque demeurent quelques vestiges végétaux encore bien vivants. La prêle des champs en est un, comme les fougères et les lycopodes. Elle est utilisée par l'humain depuis, ma foi, fort longtemps et, comme tant d'autres, elle n'est l'objet que de quelques rares études cliniques plus ou moins bien documentées, donc peu crédibles pour les scientifiques. Les connaissances empiriques demeurent le gage de ses qualités thérapeutiques.

De sa taille monumentale de jadis, la prêle des champs, *Equisetum arvense*, est aujourd'hui une petite envahisseuse de fossés et de bordures d'étangs. Elle pousse en deux étapes. Une première, fertile, où elle se dresse en tiges beige-jaunâtre segmentées, coiffées d'un épi pointu dispersant les spores reproductrices. Elle ne reste ainsi que peu de temps et laisse place à la deuxième étape, des tiges stériles d'un magnifique vert tendre, fines, droites et également segmentées, aux aisselles desquelles jaillissent de petites branches aux multiples jointures. Aucune fleur ni aucun fruit ne sont produits. D'un point de vue botanique, la prêle ne ressemble à aucune espèce connue.

Ses qualités médicinales sont principalement dues à son contenu élevé en minéraux et en oligo-éléments, particulièrement la silice, le calcium et le zinc. Elle sert aux soins du système urinaire, favorisant la production d'urine et l'élimination de métabolites et d'eau. Seule ou combinée à d'autres plantes, elle est utile en cas de rétention d'eau, d'infection et d'inflammation des voies urinaires et pour l'élimination de calculs rénaux.

La prêle étant astringente, elle aide ainsi à raffermir, voire à reconstruire les muqueuses blessées. Reins et vessie, mais aussi bouche, estomac et intestins, utérus et, bien sûr, la peau. En interne ou en applications topiques de plante fraîche ou séchée pour les bobos qui saignent et guérissent mal, la prêle est un classique de l'herboristerie traditionnelle.

Autre usage classique, la plante se retrouve dans nombre de recettes médicinales pour traiter les troubles de la prostate, encore par son action astringente et pour ses qualités anti-inflammatoires.

La prêle agit aussi sur le squelette humain. Elle augmente la disponibilité du calcium, ce qui fait d'elle une alliée importante pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose, de fractures, de troubles des articulations. De même pour la santé des ongles et des cheveux, en usage interne et externe. La prêle est souvent combinée à l'ortie, aussi riche en minéraux. Elles forment à elles deux un puissant boost minéralisant, dynamique et facilement métabolisable par l'organisme.

Cependant, la silice est capricieuse. Il est important de récolter la prêle au début de l'arrivée des tiges stériles, soit dans les quatre semaines suivant leur apparition, après quoi la silice qu'elles contiennent cristallise et devient potentiellement irritante, surtout pour les reins. Par contre, les plus vieilles tiges sont utiles pour toute autre chose; elles servent à récupérer et à polir le métal et le bois. L'ancêtre de la laine d'acier, quoi!

Il convient de bien identifier l'*Equisetum arvense*. Certaines de ses cousines, comme les *Equisetum hyemale* et *palustre*, ont une toxicité considérable.

Pour l'infusion, mettre une généreuse cuillerée à thé de plante séchée par tasse d'eau bouillante, infuser quinze minutes, filtrer et boire d'une à trois tasses par jour. Pour extraire au maximum les composantes minérales de la prêle, la macération dans le vinaigre est idéale. Un bon vinaigre de cidre de pomme bio fait l'affaire.

Petite recette maison : Hacher les tiges en petits morceaux, en remplir (bien tassé) un pot genre Mason, couvrir de vinaigre, placer une pellicule plastique sur le goulot puis installer le bouchon. Le contact entre le métal et le vinaigre est à proscrire. Bien agiter le contenu chaque jour pour au moins la première semaine puis laisser reposer durant trois à cinq semaines dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Ensuite, filtrer et transvider le contenu dans une bouteille de verre brun ou opaque. Renseignez-vous quant à la posologie en fonction de vos besoins spécifiques, car encore une fois, l'automédication ne devrait être pratiquée que par les gens expérimentés ou dûment formés. Sinon, consultez votre herboriste ou renseignez-vous auprès d'une personne de confiance.

La prêle ne devrait pas être prise durant la grossesse ni par des personnes souffrant de gros problèmes rénaux. Autrement, lorsque toutes les consignes sont respectées, elle ne peut que faire du bien.

Bon printemps!

Annie Rouleau
Herboriste-praticienne
annieaire@gmail.com

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

Les Villas des Monts de Sutton

Résidence pour personnes âgées autonomes
à quelques pas de tous les services
3 1/2 et 4 1/2
2 repas par jour (dîner et souper) - Contrôle d'accès à l'immeuble - Ascenseur - Système d'appel à l'aide - Salle de lavage gratuite - Cases postales intérieures
Et plus...
33, rue Western, Sutton 450 538-1291

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

COURVOISIER
CONSTRUCTION INC.
DUNHAM
450 521-7405
courvoisierconstruction.com

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

CONSTRUCTION • RÉNOVATION
EXCAVATION • AMÉNAGEMENT PAYSAGER
RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | INDUSTRIEL | AGRICOLE
Notre travail et notre engagement à la satisfaction du client est notre slogan!
1 866 477.6940 | www.gpsconstruction.ca | 1060, ch. de Knowlton APCB

Edith Chaput
Notaire • Notary
Spécialiste dans la protection de VOTRE patrimoine
www.edithchaput.com
450. 306.1269

Mille-feuille.ca

ARCHITECTURE DE PAYSAGE

Plans d'aménagement - Jardins clé en main
Stylisme végétal

VIRGINIE HÉBERT ARCHITECTE PAYSAGISTE
www.mille-feuille.ca
(450) 330-2888

Mieux-être Sutton

SUTTON WELLNESS

Professionnels de la santé naturelle | *Natural Health Professionals*



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.



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.



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.



CORINE DUCHESNE Acupunctrice Herboriste-thérapeute acc.

450 558-6362

www.corineduchesne.com

L'acupuncture

La médecine chinoise est née de l'observation de la relation entre le monde végétal, animal et l'humain. Elle est le fruit de multiples essais et erreurs afin d'établir les préceptes de l'énergétique et de la santé. La médecine chinoise se compose de 5 branches : l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, la diététique, le Qi Gong et le Tui Na (massage traditionnel chinois).

Au niveau du corps physique, il est prouvé que l'insertion d'une aiguille dans un point d'acupuncture crée une cascade de réactions biochimiques telles que la vasodilatation et la stimulation de neuromédiateurs. Le message véhiculé par les fibres nerveuses est alors transmis au système nerveux central pour agir sur les mécanismes sensoriels (douleur) et moteurs (force, mouvement). L'acupuncture peut moduler une foule de fonctions et réactions organiques en agissant sur le système nerveux autonome (parasympathique et sympathique).

Au niveau énergétique, la principale fonction de l'acupuncture est de faire circuler le Qi à travers le corps. Le Qi correspond à l'énergie vitale qui sert à activer une foule de fonctions du corps humain. Une des bases de la santé et de l'équilibre est la libre circulation du Qi qui permet ainsi la circulation du sang, des nutriments et des liquides corporels.

Pour toute la famille

L'acupuncture regroupe différents outils dont les aiguilles font partie. Il existe différentes alternatives plus douces permettant à l'acupuncteur de s'adapter selon le besoin ou l'âge de chaque patient.

Pour tous les maux

L'acupuncture s'avère efficace dans une grande majorité des cas de :

- Douleur
- Blessures sportives
- Stress, anxiété, troubles du sommeil
- Infertilité
- Troubles immunitaires
- Troubles urinaires
- Énergie et performance
- Accouchement et post-partum
- Troubles digestifs
- Troubles dermatologiques
- Vertiges, tremblements
- Tensions musculaires, inflammation
- Système reproducteur
- Allergies
- Troubles respiratoires
- Humeur, dépression
- Grossesse
- Cancer
- Dépendance
- Troubles circulatoires
- Troubles auditifs et oculaires
- Et plus encore!

Les effets secondaires

La « National Institute of Health » rapporte que l'acupuncture ne cause que peu ou pas d'effets secondaires, ce qui représente un grand avantage si on compare avec les traitements médicaux offerts par la médecine allopathique. Minimes et occasionnels, ces effets se dissipent d'eux-mêmes ou sont corrigés durant le traitement.

Son efficacité est démontrée par les résultats de nombreuses recherches.



GINA CENCIOSE Focusing de la relation intérieure

819 571-7286

www.embodyingempathy.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.



CATHERINE AUBIN, M.P.S. Psychologue

450 538-1234

www.ordrepsy.qc.ca/voir/CatherineAubin

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



ANIK KELLY
Masso-kinésithérapeute
 450 538-0187
 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'expérience 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.



ILIA KAVOUKIS
Massothérapeute
Guide en bien-être
 450 538-1111 et 1 855-538-1001
 ilia@sunshinecenter.ca
 www.centredusoleil.ca

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



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

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



FRANÇOIS P. MÉNARD, M.A.
Psychologue
 514 239-8664
 frapimen@gmail.com

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



CATHERINE SELLIER
Infirmière en soin des pieds
Réflexologue
 450 538-4091
 34 C, rue Principale Nord

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



Mieux-être Sutton

SUTTON WELLNESS

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

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

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

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



LINDA BOISCLAIR
Massothérapeute
 450 538-0765
 29, rue Principale Nord

Formée en massage Californien à l'Institut québécois pour la santé intégrale Guijek. Le massage Californien est avant tout un massage de détente et d'éveil de la conscience. Se situant dans la même famille que le massage suédois et le massage Esalen, le massage Californien se caractérise par de longs mouvements fluides et harmonieux, qui sculptent et enveloppent le corps. Selon les besoins, le massage peut mettre l'accent sur la détente, le soulagement des douleurs et des tensions ou l'éveil relié au vécu intérieur.



YVES LANGLOIS
Coaching relationnel
 514 928-3209
 Sutton et St-Armand
 yves@lany.ca

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



SYLVIE MAILLOUX PHANEUF
Massothérapeute
 450 931-0559
 www.massotherapiesylvie.com
 12-A, rue Principale Sud

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

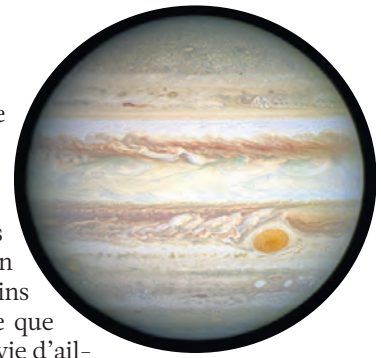
Cédit photo Tristan Corbeil Lapointe : S.M. Phaneuf, M.J. Leclerc, A. Van Caloen, A. Kelly. Illustration «Arbre du mieux-être» par Anik Kelly

Jupiter, géante du système solaire

Plus le printemps approchera, un astre très brillant supplémentaire égayera nos soirées. Il s'agit de la plus grosse planète de notre voisinage, Jupiter. Nommée ainsi en l'honneur du « dieu des dieux », elle a même son propre jour de semaine à elle, le jeudi. Même en anglais, « Thursday », fait référence au tonnerre, Thor, et ainsi, au dieu Jupiter capable de lancer des éclairs. Son symbole astronomique est d'ailleurs le symbole de la foudre. Pour les Chinois cependant, Jupiter est associée à l'élément « bois » – elle y est donc nommée « l'étoile de bois ». Bien sûr, n'allez pas vous imaginer y trouver des arbres!

Après Saturne avec ses anneaux qui impressionnent les jeunes et moins jeunes, Jupiter est probablement la planète la plus intéressante à observer. Même avec des jumelles bien ordinaires, on peut voir ses quatre principales lunes : Io, Europe, Ganymède et

Callisto. Excluant notre propre Lune, ces quatre satellites naturels sont les seuls que l'on puisse facilement observer. Ganymède et Callisto sont un peu plus gros que notre Lune, alors qu'Io et Europe ont une taille semblable. Ces satellites « Galiléens » furent découverts par Galilée en 1610. Ils ont ainsi apporté la preuve que certains astres étaient en orbite autour d'autre chose que la Terre – affirmation qui lui coûta presque sa vie d'ailleurs. Plus récemment découverts, Jupiter possède aussi des anneaux, mais ils sont beaucoup moins spectaculaires que ceux de Saturne, entre autres parce qu'ils sont composés de poussières et non pas de glace comme ceux du « seigneur des anneaux ».



Généralement, Jupiter est aussi le quatrième objet le plus brillant dans le ciel après le Soleil, la Lune et Vénus. Parfois, elle ravit même le troisième rang à Vénus. Comme pour toute planète, pour mieux la reconnaître, on la distingue des étoiles, car elle ne scintille presque pas. Aussi, cherchez là dans l'écliptique, cette ligne imaginaire dans le ciel où circulent la Lune et le Soleil – elle est dans le même axe, donc elle suit le même « chemin ». Pas moyen de la manquer!

Avec un télescope de taille raisonnable, on peut observer sa grande tache rouge, ainsi que ses bandes colorées assez contrastantes et remarquables. Avec de la patience, on peut aussi remarquer leur mouvement au gré de la rotation assez rapide de la planète, car une « journée » n'y dure qu'un peu moins de dix heures. La tache rouge est environ trois fois plus grosse que la planète Terre. Les bandes contrastantes et cette grande tache rouge sont le résultat d'une hyperactivité marquée de l'atmosphère de Jupiter. Plusieurs questions se posent encore quant à « l'intérieur » de Jupiter et on suppose qu'il y aurait un noyau d'hydrogène liquide autour d'un noyau rocheux, mais rien n'a été prouvé jusqu'à maintenant.

Principalement composée d'hydrogène et d'hélium, Jupiter a une composition très semblable à la composition originale du système solaire. Il est erroné toutefois d'affirmer que Jupiter est « une étoile manquée ». Elle aurait dû être au moins treize fois plus massive pour former une petite étoile, donc nous pouvons dire que cette option était assez peu probable. Il n'en demeure pas moins que Jupiter irradie autant d'énergie qu'elle en reçoit. Ceci est causé par le fait qu'elle se comprime tranquillement sur elle-même à raison d'environ deux centimètres de son diamètre chaque année. Ce phénomène se poursuivra jusqu'à ce qu'elle atteigne un équilibre thermique – Jupiter a d'ailleurs été encore beaucoup plus grosse par le passé. Elle est d'ailleurs la reine des planètes, car mis à part le Soleil qui représente plus de 99 % de la masse totale dans le système solaire, elle contient plus de 95 % du restant de la masse de celui-ci.

C'est la cinquième planète à partir du Soleil après Mars et la grande ceinture d'astéroïdes. Même si elle est très éloignée, plus de cinq fois éloignée que l'orbite de la Terre, il n'est pas surprenant qu'on la voie si bien dans le ciel puisque son diamètre est onze fois plus important que celui de la Terre. Cependant, tout comme pour les trois autres géantes gazeuses, avec Saturne, Uranus et Neptune, sa densité est bien moindre que celle de la Terre qui est surtout composée de fer. Ainsi, même si Jupiter contient plus de 1300 fois notre planète en volume, sa masse n'est qu'un peu plus de 300 fois supérieure. Néanmoins, l'influence gravitationnelle de Jupiter est non négligeable; elle déplace le centre de gravité du système solaire de quelques mètres par rapport au centre du Soleil. Ceci entretient ainsi une danse complexe entre ces deux astres, mais aussi avec toutes les autres planètes orbitant le Soleil. Il y a même un lot d'astéroïdes qui précèdent et suivent Jupiter comme de minuscules gardes du corps.

Jupiter est sans contredit la planète la plus intéressante à étudier, les plus passionnés vont même jusqu'à l'écouter avec de l'équipement radio spécialisé. Sortez aussi vos jumelles pour voir ses quatre principales « lunes ». Si vous êtes assez patients, vous pourrez même constater leur déplacement. Profitez des soirées plus longues pour découvrir votre ciel et n'oubliez pas, l'outil le plus important pour l'astronome en herbe est sans contredit un bon chocolat chaud!

Eddy Szczerbinski

Ne regardez pas le train passer



SONALS VIDÉO

Promouvoir par un court métrage
l'étendue de vos services

Une nouvelle publiée par Wochit

74 % de tout le trafic web sera de la vidéo en 2017

La vidéo change la manière de raconter les histoires,
elle vient en aide à l'activité de vente.

Une vidéo vaut mille images

Cell : 450-330-2402

www.videodream.sitew.ca



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

SUTTON • ABERCORN • FRELIGHTSBURG • DUNHAM



Accessible Design - Creating a functional bathroom

In the last 2 issues, we got an overview of some design parameters providing greater overall accessibility in the home. In this segment, we're going to look at the design of the bathroom.

The concept of universal design, whose objective is to meet all users' needs, can be incorporated into many bathroom features: bathtubs, showers, toilets, sinks, lighting and flooring. By considering adaptability in your bathroom design, the life and usability of a bathroom is extended, which promotes the concept of **aging in place**.

• Bathroom size

When designing a bathroom for someone who uses a walker or wheelchair, one should allow at least 2'-6" x 4'-0" in front of or beside all fixtures including bathtub, shower and storage spaces. It is especially important to consider the manoeuvring space in front of all of the controls, so that it is not necessary for someone to lean to reach them, which may result in a fall. A minimum manoeuvring space of 5'x5' within the bathroom will allow for turning around and approaching the bathroom elements.

• Bathroom layout

Planning for ease of use and safety will impact the location and relationship of the elements within the bathroom. This would include:

- allowing space next to fixtures for easy access
- placement of related items together in the same location
- placement of storage for makeup and medicine near the vanity/sink area
- placement of towels and bathing supplies near the bath or shower

• Framing

Framing bathroom walls and even ceiling with 19 mm (¾ in.) plywood allows for the future installation of grab bars, handrails and ceiling lifts.

• Adaptability

Adaptable design is an approach to housing design that incorporates features at the design and construction phase that will allow homeowners to adapt their space to meet their changing needs. Adaptability can be achieved by:

- installing a shower head on a vertical slide bar to be adjusted and set at a variety of heights
- providing a raised seat for the toilet and grab bars that fold down
- using drawers for storage
- preprogramming temperatures for the shower
- installing removable cabinetry below the sink

The manoeuvring space within the bathroom should also be considered for current as well as future needs.

• Ease of cleaning

When making decisions about the selection of bathtubs, floors, toilets and showers, remember to take into consideration the surface finishes.

• Safety

Safety hazards in the bathroom deserve the highest consideration. The bathroom is the site of many accidents and falls. A non-slip flooring surface is extremely important, especially when wet. Adequate lighting and ventilation are also very important.

An excellent time to think about how to prevent falls is when the bathroom is being redesigned or renovated. Grab bars, non-slip surfaces, adequate lighting and ventilation should be integrated into the plans.

Burns can be another safety hazard in the bathroom. Mixing valves that limit the water temperature to a maximum of 49°C (120°F) can be installed.

Avoid sharp edges on surfaces in the bathroom to prevent injury in case of a fall and consider various lighting options.

• Going against conventional wisdom

There's plenty of "conventional wisdom" that passes for good advice these days, but it can be hard to separate the helpful from the hype. Blindly following trends could be a waste of money. Some things are simply not good investments, while others are actually dead wrong for you and your situation. Below are 3 things to consider before remodeling the bathroom:

1. Walk-in tubs

Some of the biggest confusion about aging in place centers on bathroom choices. One example is the hugely popular walk-in tub, which might seem like a brilliant idea.

A tub with a door sounds like it would be much easier and safer to access than a conventional tub. Unfortunately, what people fail to realize is that with most walk-in tubs, you have to maneuver very carefully through a narrow door. You also have to fill the tub once you're in and drain it before you can get out.

Also, walk-in tubs are pricey — around \$10,000 installed — so consider the difficulties and limitations before you shell out the money. The best solution is a curbless shower, with no hurdles to overcome when entering or exiting.

2. Built-in shower seats

These are an increasingly common feature yet are often not utilized the way they were intended because most seats are placed too far from the showerhead and controls. As a result, most are typically used to prop up your foot while shaving your legs or as a big shelf. A movable seat is a better (and less expensive) solution.

3. Glass shower doors

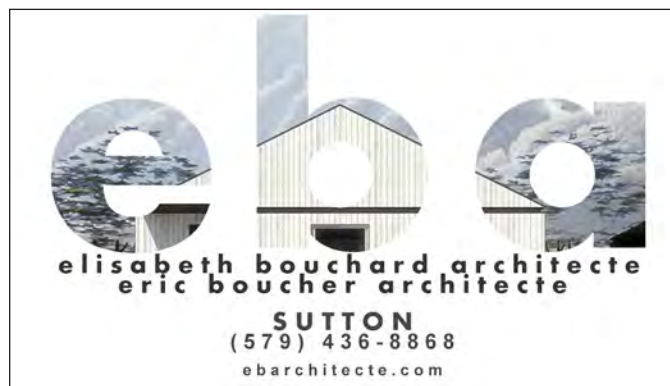
Many people think glass shower or tub doors are an upgrade, but sliding doors block half

the opening, making entry and exit more challenging. It also makes helping a seated bather most difficult if not impossible. Swinging doors block your reach to a solid, mounted grip on the wall. Your best bet: a good old-fashioned \$20 shower curtain.

Clearly, there are numerous issues to consider in designing an accessible bathroom. Take the time to consider your unique case so you can avoid potential costly adjustments down the line.

Ted Yudelson

Ted Yudelson is a Knowlton-based architect who brings his 30+ years of experience to bear in finding creative solutions to both commercial and residential design problems.



John Boudreau
Courtier immobilier
450.531.5252



Notre service est toujours professionnel

Service bilingue/Bilingual service
www.brownboudreau.com



Jessica Brown
Courtier immobilier résidentiel
450.522.4755

Pause to Consider the Lowly Comma

“God gave you two ears and one mouth,” my father often said, “to listen twice as much as you talk.” My child’s mind imagined a silent world of listening people. My father answered my quizzical look by noting that one person can speak to a group, as in performance.

The ancient Greeks heard stories through performance. One person performed—say, The Iliad—to a listening group. Writing was rare, as was the person who could read. Reading was difficult. Ancient Greek was written in all capital letters and WITHNOSPACESBETWEENWORDS[1]. You had to pick out words, phrases and sentences. Further, they wrote in boustrophedon—literally ox-turning, as an ox plows a field—alternating lines of left-to-right writing with lines of right-to-left writing. Confusing!

By the 3rd century B.C., some performers were

learning stories from texts. Luckily boustrophedon was fading, but the all-caps and jammed words were still there. To the rescue—around 200 B.C.—came the Alexandrian librarian Aristophanes of Byzantium. He developed a three dot system: (·) for short pauses[2]; (.) for medium pauses; and (‘) for long pauses. Eventually performers could mark their texts for learning the stories. The short pause (·) became our comma.[3]

Ah, the comma, that much maligned but indispensable piece of punctuation. We all use it, we all use it differently, and we all correct and criticize others’ use of it. (You probably already dispute one or more of mine.) While an intern for a judge on the U.S. 1st Circuit Court of Appeals, I was once lectured by a clerk for some of my commas in a draft opinion. “There are rules for commas; they don’t just go where you breathe!” I learned the court’s rules, only later learning the history of commas.

I was reminded of all this recently while reading sentences in John Dos Passos’ famous essay The Failure of Marxism and Socialism, published in Life Magazine, 19 Jan 1948. He wrote...

“Largely[,] because the rest of the world has not understood it[,] the Russian socialized state has been allowed to develop into a military force for pillage and conquest. Still[,] the faith of many of our ‘liberals’ in the Kremlin’s idealistic aims has not faltered.”

I have inserted commas where I might have put them. Dos Passos was entirely correct leaving them out, but I found myself missing the signposts, and thus having to reread both sentences before I caught on. (I might have also Italicized Still, another signpost.) But Dos Passos doesn’t use them, and nei-

ther did his editors force his hand.

Most rules of English grammar date only from the 1800s. The rule against splitting infinitives—which English has absolutely done (wink, wink) for hundreds of years—came only from respect for Latin.

And don’t end a clause with a preposition? Well, we do that all the time, especially when there’s a particular tone we’re striving for. (Oops.)

Recipients of my mother’s letters always said that “she wrote like she talked”; they could hear her in the letter. I think, in 2018, most of what we write is intended to be heard not read. More and more of our writing is really performance art, not only for conveying information but to entertain, make a joke, or to gain agreement. When we post on Facebook “My breakfast today”—photo attached—“sure was good!” our aim is to get a Like. In text messages young people use emojis, in part to entertain but also to perform to us, so that we hear their voice, maybe even infer a gesture or a facial expression.

So, I think the idea of a comma as a pause or a breath, as for performing ancient Greeks, has returned. Most of what we write is pure performance. We’re writing down our performance, so we signpost it with our breaths, pauses and expressions. Just be internally consistent and you’ll usually be fine.

Jay Sames
jay.sames@gmail.com

Footnotes

[1] with no spaces between words.

[2] These are different than the interpuncts with which Romans divided words on building and monument inscriptions.

[3] The komma was a rhetorical device before it was punctuation.

Une subvention fédérale pour Les Villas des Monts de Sutton



De gauche à droite : Winston Bresee, Denis Paradis, Michel Guibord, Alexandrine Poissant, Rosanne Cohen, Michelle Normandin, Monsieur Grenier époux de Rosanne C., Serge Poirier, Patricia McCollough. Crédit photo : Guillaume Houde

On n'a pas souvent le réflexe au Québec de se tourner vers les instances fédérales pour un apport financier. Une séquelle du duplessisme peut-être. Pourtant, de nombreux programmes existent qui sont autant de moyens de récupérer une petite partie de ces impôts qui nous pèsent tant.

Je connaissais bien depuis plusieurs années le programme Nouveaux Horizons pour aînés (PNHA) quand m'est venue l'idée d'en faire la promotion auprès de

quelques organismes de Sutton. Après consultation auprès de son comité des loisirs, Madame Poissant, la présidente du Conseil des *Villas des Monts*, proposait de couvrir le patio de la résidence afin de le rendre plus convivial. Le projet s'est mérité l'appui de tous les intéressés.

Il nous a fallu présenter notre plan deux années de suite avant d'être entendus. La première fois, nous avions proposé l'installation d'auvents pour ombrager le coin repos de la résidence, mais cette année, sur suggestion de Michelle Normandin la directrice, notre demande portait plutôt sur l'érection d'un gazebo. C'est une somme de plus de 11400 \$ que recevra la résidence *Les Villas des Monts* pour l'installation d'une gloriette de grande dimension, l'acquisition d'une nouvelle balançoire et l'aménagement paysager de son patio. L'honorable Denis Paradis, notre député à Ottawa, est venu officialiser la chose le vendredi 2 février dernier.

En ces temps de réductions des services sociaux et des soins de santé par notre gouvernement provincial, ces fonds sont les bienvenus. Bravo aux *Villas des Monts* de Sutton et merci au PNHA.

Michel Guibord

Le Sac à mots au cœur de sa communauté

Le Sac à mots est un organisme à but non lucratif qui œuvre principalement en alphabétisation populaire. Situé à Cowansville, le Sac à mots offre également des ateliers et du tutorat en francisation et en informatique.



Sutton. Une ou deux fois par semaine, anglophones, allophones et bénévoles francophones auront la chance de se rencontrer pour échanger et pratiquer le français tout en créant des liens avec les gens de leur communauté.

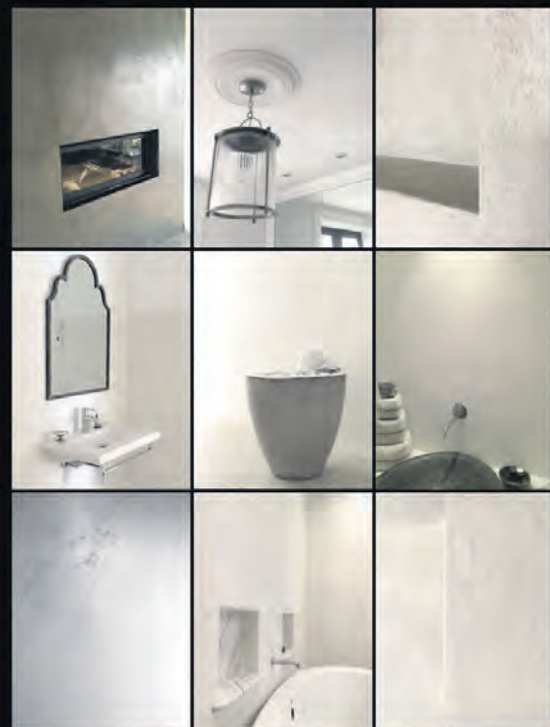
Le Sac à mots vise à collaborer davantage avec les différents acteurs de la région (organismes communautaires et culturels, bibliothèques, services municipaux, etc.). Malgré nos moyens limités, nous travaillons à développer certains services à l'extérieur de Cowansville. À Sutton par exemple, la présence de nouveaux bénévoles et les demandes croissantes pour la francisation et les ateliers informatiques nous permettent de faire des jumelages entre résidents. Nous souhaitons, au printemps 2018, remettre sur pied les Coffee shop à

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles partout dans Brome-Missisquoi! La session du printemps commence le 9 avril. Les ateliers suivants seront offerts à Cowansville : francisation, informatique de base (2 niveaux), tablette électronique. Les inscriptions pour l'alphabétisation se font en tout temps. Pour toute information, contactez-nous au 450 266-3766.

Gabrièle Laliberté Auger, chargée de projet au Sac à mots

CHAUXMAN
L'ARTISAN
NEVIO BACCIOCCHI

TEXTURE ORGANIQUE
CHAUX - TADELAKT
MARMORINO - STUC
BÉTON DECORATIF



RUSTIQUE CONTEMPORAIN
AMBIANCE STYLE TOSCANE

www.neviobacciocchi.com
nb.chauxman@gmail.com
T. 514 402 1981

DUNHAM : Magnifique domaine de 110 acres, maison de 4 chambres, écurie (avec appartement au-dessus), chalet d'invités de luxe, cabane à sucre haut de gamme. Nombreuses possibilités dont vignoble et ranch à chevaux ou autre. **1 899 000 \$.**



SUTTON : Superbe propriété située dans secteur prisé. Maison centenaire renovée, 57 acres, grange, petit étang, le tout au centre de superbes aménagements. **795 000 \$.**



Sebastien Kaempf, B.A.A.
"Votre Courtier de Confiance!"
RE/MAX Professionnel Inc.

450 522-6125

sebastien.kaempf@remax-quebec.com



Juricompas inc.
AVOCATE FISCALISTE

215 Principale, Cowansville

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

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

www.juricompas.com

450 306-1316

COURTIER IMMOBILIER | MAÎTRE VENDEUR

JOHANNE BOURGOIN .COM

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE
Agence immobilière
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME

REJOIGNEZ-MOI
SUR FACEBOOK

» 450 248-7465 » JOHANNEBOURGOIN.COM



ST-JEAN-SUR-RICHELIEU - Duplex bien situé pour location facile. Au cœur du centre-ville. Un 7 1/2 sur 2 étages ainsi qu'un 4 1/2. Toiture, fenêtres, portes, couvre-planchers et salles de bain rénovées ces dernières années. Occupation flexible pour un futur propriétaire-occupant.

VENEZ VISITER!

189 900\$ | MLS 25966591



SAINT-ARMAND - Charmant village riverain, maison rénovée au goût du jour. Escalier central avec luminaire sculptural, immense salle de bain avec plancher chauffant et base de douche en cèdre. Magnifique cour dont l'intimité est assurée par une haie et de grands arbres.

ÇA VAUT LE DÉTOUR!

195 000\$ | MLS 27526450



DUNHAM - Fermette 3,6 acres, vue sur le Mont Pinacle. Actuellement exploitée (élevage porc bio et boutique), bel emplacement sur Route des Vins. Grande maison bi-génération de 4 c.c., éloignée de la route, très fenestree, foyer au bois au salon, belle terrasse isolée, 2 lacs, orientée sud-est!

IDÉAL POUR PROJET PERMACULTURE.

330-000\$ 320 000\$ | MLS 21456604



BEDFORD / VILLE - Magnifique duplex moderne (2007) loués jusqu'en juin 2019. Construction de qualité supérieure, plancher de béton entre les 2 étages. Logements lumineux et bien aménagés. Très beau secteur, beaucoup de verdure. Rue peu passante et sécuritaire. Garage polyvalent 20'x30'.

UNE BELLE ACQUISITION!

295-000\$ 285 000\$ | MLS 14959051



SAINT-ARMAND - Belle centenaire sur le lac Champlain. Que vous soyez amateur de sports nautiques ou de cocooning, cette propriété comblera vos attentes. Confortable et bien aménagée, elle allie charme et chaleur des résidences d'autrefois. Unique et magnifique terrain bordé par l'eau. **VENEZ VISITER!**

350 000\$ | MLS 19357494



SAINT-ARMAND - Sur les rives du lac Champlain, spacieuse maison en pierre de taille, 4 c.c., 2 s.d.b., 3 foyers, cuisine avec four à pain. Salle à manger et salon avec plafond cathédral, magnifique fenestration côté coucher de soleil (à couper le souffle), nombreuses terrasses abritées des regards. **UN JOYAU À DÉCOUVRIR!**

550-000\$ 475 000\$ | MLS 18992458



BEDFORD / VILLE - Spacieux split-level (1999) offrant 4 c.c., 2 s.d.b. et 2 salons dont un avec plafond cathédral et foyer au propane. Le grand terrain, traversé par un ruisseau, est paysagé, arboré, muni de 2 terrasses et équipé d'une piscine chauffée de 21'. À 2 pas des CHSLD, CLSC, école primaire et parc. **ÇA VAUT LE DÉTOUR!**

290 000\$ | MLS 18636381



SAINT-CÉSAIRE - Magnifique terrain sur la rivière Yamaska! Venez vous construire (permis CPTAQ). Site exceptionnel, plus d'un acre boisé et paysagé agrémenté d'une prairie facilement accessible pour construction. Non loin de l'aut. 10, à moins de 45 min. de Montréal avec Internet haute vitesse Vidéotron. **VENEZ VOUS SÉDUIT!**

125 000\$ | MLS 18967891

BUREAU » 71-B, RUE PRINCIPALE À BEDFORD

Cheese Please!



Dunham Creamery 1880's



Dunham Creamery 2017

Quebec has become a cheese-lover's paradise. There are over 500 varieties being produced in the province today with their own distinct regional characteristics. With well over 100 *fromageries*, we even have the *Route Gourmande des Fromages Fins du Québec* - a circuit to guide cheese enthusiasts on a delectable trail. We, in the Eastern Townships, can proudly say that we got the cheese ball rolling!

By the mid nineteenth-century, agriculture in the Eastern Townships was marked by a shift from wheat production to dairy. Prior to this time, dairy products were only produced on family farms. From the 1860s however, government agents worked to educate farmers on the commercial possibilities of dairying.

Four factors gradually converged to move dairying to the forefront of Quebec agriculture. First, there was a significant surplus of milk resulting from improvements in herd health. Second, was the coming of the railway promising greater access to larger markets and third, was the introduction of the iced boxcar making it safe to ship dairy products off the farm. Finally, the increasing demand for milk products by consumers in cities resulted in the need for local creameries. Small commercial dairies and cheese factories first developed most notably in Missisquoi and Brome counties.

In 1865, the province's first cheese factory opened in Dunham under the direction of Mr. Eber E. Hill. His factory contained twenty cheese presses, three large milk vats, a steam boiler and two drying houses. In the first few months of operation, *The Dunham Creamery* produced 1853 cheeses, weighing 45 kilograms each, using the milk from 900 cows. Even then, the cheese was celebrated for its rich and creamy texture.

Mr. Hill operated the creamery until 1870 and then sold it to brothers Benjamin and Jesse Martin of Dunham. The innovative Martin brothers created receiving stations around the countryside to store milk and to save farmers the trouble of travelling. Workers from the creamery picked up the milk on a rotating basis.

In 1882, the Martins sold the factory to James Burnett Jr. He operated the creamery until 1890 when he sold to James Gilbert. The sale at this time included a large round ice house where in the

winter, farmers were paid \$2 per day to draw ice for the creamery's cold storage building.

Cheesemaker Joseph Shaw purchased the business in 1901 but by 1903, the factory was sold to brothers Ovila and Honoré Bérard. During the nine years the Bérard brothers owned the factory, they made modifications to produce butter as well as cheese. A two-storey building was erected to churn, mould, package and store butter.

In 1912, the business was purchased by *Maple Hills Creamery* in Vermont which also owned creameries in West Brome and Frelighsburg. They sold out in 1918 allowing Leon Rowse to purchase the establishment. He continued to make cheese and butter but he also produced *Rowse's Velvet Ice Cream*. The Depression years were difficult for Mr. Rowse who had to lay off his workers except for a 13 year old boy named Émile Piette who received training, but no pay. Émile had to test milk, block and store ice, haul wood and keep fires going for the pasteurization process, gather milk from the receiving stations and drive the finished products to Stanbridge Station for rail shipment to Vermont and Montreal. He even raised the creamery's pigs who consumed the skim milk.

The rationing of sugar during WWII put a strain on the ice cream production and Rowse was forced to buy sugar on the black market. By the 1950s, the creamery was feeling the competitive pressure from larger dairies. A fire in 1954 further complicated matters and Mr. Rowse died in 1958. For a few years, the business was operated by his son Lynwood Rowse and the well-trained Émile Piette.

The creamery diversified into fluid milk at this time and shipped its product to *Sutton Milk Products* and to *Champlain Milk Industries* in Stanbridge Station. Unfortunately, the small business was unable to compete in the expanding markets. The factory ceased operations in 1961 after nearly 100 years of service. The revival in recent years of local creameries producing artisanal cheese bucks the trend toward the globalization of food production and brings us back to that sense of local pride and tradition once found in the flavours of cheeses made in *The Dunham Creamery*.

Heather Darch, Missisquoi Museum

Sources:

The History of the Eastern Townships, Cyrus Thomas; *Dunham's 125th Anniversary Album* 1992; *Histoire de Dunham History*, 1968; *The Report of the Dairy and Cold Storage Commissioner* January 1892; Lesley Chesterman, *On the Quebec Cheese Trail*, theglobeandmail.com/life/on-the-quebec-cheese-trail/article4137178/; *Plaisirs Gourmet* fromagesduquebec.qc.ca/en/cheeses; *Québec cheeses* quebecoriginal.com/en-ca/savour-quebec-cheeses; *Route des fromages fins du Québec* terroirsaveurs.com/en/carte_circuit.asp?langue=ang&circuit_no=23®ion=0®ion2=0; *Liste de fromageries par province* cheese-fromage.agr.gc.ca/pml-lmp_fra.cfm

Nouveau magazine à découvrir

Le ciel éditorial québécois s'est enrichi, en novembre dernier, d'un nouveau magazine ou plutôt d'un ex-journal revu et amélioré. Il s'appelle tout simplement « Plantes médicinales », question d'entrer rapidement dans le vif du sujet. Le magazine se veut le porte étendard de la Guilde des herboristes du Québec et, à ce titre, il remplit fort bien la commande : des textes variés, assez pointus pour les pros, mais suffisamment vulgarisés pour les néophytes.

Les plantes médicinales, bien qu'utilisées depuis des temps immémoriaux, demeurent méconnues, voire reléguées au rang de « remèdes de sous-catégorie¹ » par la grande majorité, concept largement promu par l'industrie pharmaceutique et par la médecine officielle. Mais l'intérêt est bien réel, l'herboristerie est bien vivante et l'écart entre science et traditions diminue constamment. Il ne manque que quelques tribunes pour démystifier certaines idées préconçues et reconnaître que nos armoires à épices sont belles et bien des pharmacies. C'est précisément le mandat que s'est donné la Guilde des herboristes avec la publication de son magazine. Parler des plantes médicinales et de la pratique de l'herboristerie. Expliquer de façon bien terre à terre ce qu'est l'herboristerie en 2018, avec son savoir empirique, mais aussi avec ses connaissances scientifiques plus récentes.

Il n'existe que très peu de revues francophones sur les plantes médicinales. Quelques-unes en France, bien sûr, mais au Québec, le magazine *Plantes médicinales* est le seul représentant de sa catégorie. Catherine Lalonde, rédactrice en chef, soutient que plus on parlera des plantes médicinales, plus elles deviendront, ou redeviendront d'usage commun. Comme jadis, pour soigner un mal de tête, nos ancêtres allaient au jardin cueillir quelques herbes à infuser, ou puisaient dans leurs réserves séchées de l'été précédent. C'est moins loin que la pharmacie du village, c'est gratuit, et ça fonctionne !

Publié deux fois l'an, le magazine propose donc des textes de réflexion, des articles de fond traitant de plantes spécifiques, des écrits d'herboristes praticiennes relatant des expériences de traitements et un « dossier expert » à chaque numéro. Le premier de cette série traite du fameux *chaga*, ce champignon très à la mode que consommateurs et cueilleurs se doivent de bien connaître afin de pouvoir en tirer vraiment

partie et, surtout, de ne pas épuiser la ressource en récoltant « sauvagement ».

Depuis 1995, la Guilde des herboristes du Québec « se veut une association professionnelle qui soutient et encadre la profession de thérapeute, tout en étant gardienne de la tradition spécifique de l'herboristerie francophone, au Québec et ailleurs, afin de sauvegarder ce riche héritage. »² Elle compte parmi ses membres des professionnels soucieux « d'assurer la continuité de cet art de guérir millénaire qu'est l'herboristerie traditionnelle »², ainsi qu'une foule de gens intéressés par les plantes médicinales et les médecines holistiques, des scientifiques, des mamans et des papas.

Les membres reçoivent la publication gratuitement. Le magazine peut aussi être acheté en ligne sur le site de la Guilde des herboristes, version imprimée ou électronique, 12,50\$ ou 8\$ respectivement. Notez que le magazine se vend 8,50\$ lorsqu'acheté en kiosque. La distribution physique débute tranquillement, mais couvre l'ensemble du Québec, de même que le Nouveau-Brunswick. Plus près de chez nous, la pharmacie Brunet à Sutton et la boutique Attractions à Cowansville ont reçu des copies. Au moment d'écrire ces lignes, cette dernière avait encore une copie en magasin et les proprios sont en outre toujours disposés à commander sur demande. Pour un aperçu en ligne : guildedesherboristes.org/publications/plantes-medicinales

Bonne lecture!

Annie Rouleau, herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

¹ Extrait du texte « Un plaidoyer pour le retour de l'herboristerie en médecine » de Caroline Gagnon, présidente de la Guilde des herboristes, paru dans le volume 1 du magazine.

² Extraits du texte « mission et charte » de la Guilde des herboristes, guildedesherboristes.org/la-guilde/mission



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 | **Sylvie Houde**
Courtier immobilier | Courtier immobilier agréé, B.A.
450 284-1110 | **450 298-1111**

Voir les propriétés sur le site Web | **sylviehoude.com**

Désourdy
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**

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

VIVRE LES CANTONS-DE-L'EST

BARSALOUMEUNIER.COM

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

EN PRIMEUR



485 000 \$

86, rue Larose, Dunham
Bord de l'eau - MLS 2587828



524 900 \$

1588, ch. de la Vallée-Missisquoi, Sutton
Nichée en montagne - MLS 21373137

VENDU



176, rue Principale, East Farnham
Site enchanteur de 8 acres - MLS 22162113



895 000 \$

100, rue Academy, Sutton
Style Côte Est, 10 acres - MLS : 13933133



890 000 \$

169, ch. du Mont-Écho, Lac-Brome
Ancestrale, 140 acres - MLS : 14554781



385 000 \$

1734, ch. de la Vallée- Missisquoi, Sutton
117 acres, érablière, ruisseau - MLS : 22583397



625 000 \$

251, ch. Waterhouse, Sutton
Vue exceptionnelle ! - MLS : 22151010

EN PRIMEUR



324 900 \$

153, des Fougères, Bromont
Idéal pour famille - MLS: 14869740

EN PRIMEUR



749 000 \$

185, rue Louis-Hébert, Bromont
Plain-pied haut de gamme - MLS 20836490

EN PRIMEUR



629 000 \$

307, rue de la Mitis, Bromont
Proximité de Ski Bromont - MLS 28946909



499 000 \$

275, rue Jeanne-Mance, Cowansville
Plain-pied, cuisine prestigieuse MLS 10575918



1 099 000 \$

4762, Godbout, Dunham
Domaine de 36 acres - MLS 15092148



799 000 \$

2177, ch. Alderbrooke, Sutton
8 acres, écurie - MLS 27821173



475 000 \$

1861, Rg Elmiere, Saint-Paul d'Abbotsford
Vaste propriété en pierres - MLS 14619892



539 900 \$

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



679 000 \$

369, ch. Brosseau, Cowansville
Timber Block - MLS 24945815

EN VEDETTE



1 599 000 \$

4843, ch. Godbout, Dunham
Maison centenaire en pierres rénovée sur 40,5 acres avec étang et lac naturel. Véranda grillagée. - MLS 26038942



1 395 000 \$

553-555, rue des Églises E, Abercord
Vaste domaine de 45 acres. Maison d'invités. Piscine, tennis et lac. - MLS 14008174



**MARIE-PIERS
BARSALOU**
Courtier immobilier agréé
450.577.0272



**JOHANNE
MEUNIER**
Courtier immobilier
514.926.5626



**PAULE
DUCHARME**
Courtier immobilier
résidentiel
514.402.7643



**SIMON-PIERRE
VEILLETTE**
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
450.775.0504



**BOBBY LEE
BEAUBIEN**
Coordonnatrice
Courtier immobilier
résidentiel
450.243.0808

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



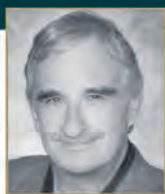
JOHN BOUDREAU, C.I.A.
450 531-5252



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



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



PIERRE LEBLOND, C.I.
450 405-9501



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



LILIAN SHARKO, C.I.
450 405-7512



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

À VENDRE • FOR SALE



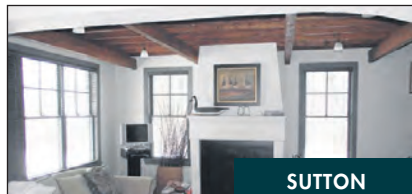
SUTTON

Dans la région de ski et de vélo de Sutton, belle résidence très bien entretenue sur un terrain privé avec un étang. A déjà été un B&B et pourrait l'être de nouveau avec une possibilité de 5 chambres à coucher. **549 000 \$** (24522772)
Pierre Leblond



SUTTON

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



SUTTON

Charmant loft de 2 càc à louer face aux massifs du mont Sutton. Terrain de 40 acres pour les amateurs de plein air. **1 600 \$/mois**
Pierre Leblond



ABERCORN

Maison de campagne sur terrain privé de 5,5 acres avec sentier sinueux menant à un ruisseau et à un étang baignable. Profitez de la vue sur le mont Pinnacle en admirant les couchers de soleil. **350 000 \$**
Pierre Leblond



POTTON

Pour y construire votre maison de rêve! Terrain de 32 000 pc situé dans très beau secteur résidentiel. **36 000 \$** (15565987)
Véronique Boucher



SUTTON

Vous avez la conservation à cœur? Installez-vous dans cette maison historique de 5 càc sise sur 212 ac. dont une portion dédiée en conservation. Vues des prés, des collines et du mont Pinnacle. **695 000 \$** (21215489)
Jessica Brown & John Boudreau



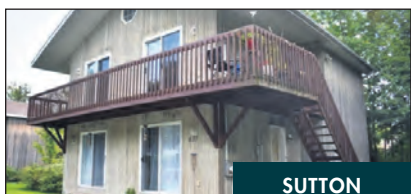
SUTTON

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



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 \$** (14838607)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Recherchez-vous une propriété à revenus dans un bon emplacement? Près des pistes de ski et de randonnée du mont Sutton. Les 3 app. sont loués à plein temps sur une base régulière. Bâtiment bien entretenu avec foyers. **299 000 \$** (19731729)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

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 \$** (8157125)
Jessica Brown & John Boudreau



LAC-BROME

173 ch. West Brome - Attention, amateurs de plein air! Cette maison de 3 càc rénoverée est près de tout : ski, randonnée, villages et plus! La rivière Yamaska à l'arrière vous éloigne du bruit. Maison d'invités pour la famille ou comme atelier. **379 000 \$** (28651839)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Occasion rare d'investir dans 342 ac. de boisés mixtes dans la vallée de Glen Sutton avec vues sur la rivière Missisquoi et les montagnes. Ancienne maison de ferme, atelier et petite grange. Près des centres de ski. **1 195 000 \$** (20608164)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Vivre en ville avec un cachet campagnard. Cette maison de 3 ch. sise sur ½ ac. de terrain, est à quelques pas des sentiers pédestres et de randonnée. Espaces ouverts lumineux, pl. en bois franc, garage double. Ce pourrait être votre maison! **269 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



ABERCORN

Vous désirez être autonome et posséder votre propre entreprise? Cette boulangerie réputée et son magasin desservant une clientèle fidèle depuis plus de 30 ans pourraient être la réponse à votre question. Bâtiment principal : 2 000 pc situé sur un terrain ½ acre surplombant la rivière Sutton. **John Boudreau**



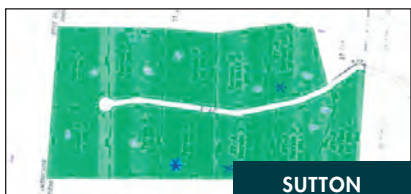
SUTTON

Maison contemporaine aux environs de Sutton, éloignée du chemin sise sur un terrain de 7,5 acres. Vue des montagnes depuis Jay Peak jusqu'à Stowe. De beaux volumes: mezzanine, galeries, pergola intime. **675 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



ABERCORN

Une grande entrée bordée d'arbres mène vers cette retraite de campagne idyllique de 13 acres. Maison de style plain-pied avec 4 càc, 3 sdb complètes, un grand espace salon-salle à manger avec foyer en pierres. **309 000 \$** (1311172)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

3 lots de 5 acres disponibles pour aussi peu que **80 000 \$ +tx.** Superbe emplacement pour y construire votre maison de rêve.
dewinter@coldbrook.ca **Beverly de Winter**



KNOWLTON

Propriété remarquable de 5,8 acres maison en bois équerri, 4 càc, 2,5 sdb, sous-sol au rez-de-jardin, spa. Solarium avec superbes couchers de soleil! Maison d'invités de 2 étages, app. à revenu, atelier, grange. **948 800 \$** (26557463)
Jessica Brown & John Boudreau



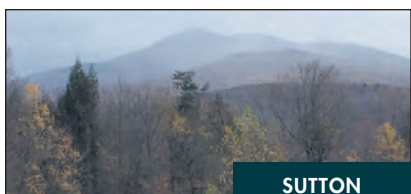
FRELIGHSBURG

Vous rêvez à une vie auto-suffisante? Cette maison à deux niveaux est sise sur un terrain de 6,25 acres avec étang, gazebo, jardins, poulailler et atelier. À quelques minutes du village pittoresque de Frelighsburg et de tout ce qu'il offre.
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Sutton - 6 acres de terrain boisé avec un camp rustique équipé de style canadien. Un étang idyllique en forêt complète la scène de cette retraite de montagne. Clairière préparée pour la construction d'une maison avec une vue des montagnes. **180 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Watherhouse - Vues époustouflantes avec 76 acres zonés blanc, privés avec maison à rénover. Idéal pour investisseurs canadiens ou étrangers. Demeurez dans la région du ski. Relaxe près du ruisseau! (11958612)
dewinter@coldbrook.ca **Beverly de Winter**



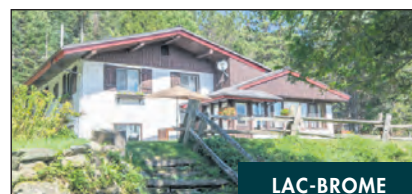
WEST-BROME

1,2 acres avec +/- 188 pieds de frontage sur la rivière, endroit de baignade privé, jardins, maison de 4 càc, bien situé entre Sutton, Knowlton et Cowansville. **219 000 \$** (13142274)
Lilian Sharko et Reginald Gauthier



SUTTON

Jolie maison au plan à aire ouverte offrant de belles vues des montagnes, d'accès facile, cour privée, en condition clés en main, 2 grandes terrasses pour profiter de l'extérieur. Idéal pour les amateurs de plein air ou de ski. **249 500 \$** (12382547)
Lilian Sharko et Reginald Gauthier



LAC-BROME

Bel emplacement et belle occasion! 2 maisons, vues, privé, étang baignable. Près de Knowlton, Sutton et Cowansville. Idéal pour une grande famille ou pour louer la deuxième maison. Vendu meublé. **464 000 \$**
Lilian Sharko et Reginald Gauthier



20537567 (222 Parmenter)
SPRING IS IN THE AIR
Special home on the outskirts of Sutton. Perfect for your family in every season. You'll be just minutes from the ski hill and the village centre. Spacious living areas, lots of bedrooms, pool. \$750,000
Lois Hardacker



23651823 – 237 Draper
LE CHEMIN DRAPER prisé par ses vues, son accessibilité, sa proximité du village de Sutton. Résidence 3 cc, construction aux matériaux nobles, garage intégré, 3 acres, petite grange, terrain paysagé, vue panoramique. 950 000 \$
Lois Hardacker



SKI-IN/SKI-OUT! Duplex rénové avec potentiel de transformation en unifamilial pour accueillir toute la famille et les amis. Grande terrasse avec spa et accès enregistré à la piscine Altitude juste en face. Été comme hiver, faites-en votre retraite. 365 000 \$
Alexis Careau



Refuge en montagne sur 5 acres de boisé intact, bordé par un ruisseau. Vaste maison de style rustique 6 ch. 3 s/b offrant nombreuses possibilités. Les sentiers du PENS et de l'Estrie sont à votre porte. Ressourcez-vous dans ce décor fabuleux. 389 000 \$
Hermann Guérette



Chaleureuse maison à étages de 4 chambres située au cœur d'une forêt bien entretenue de 23 acres parcourues de sentiers. Superbe lac pour la baignade, vue du mont Pinacle. 5 minutes du village. Offerte à 820 000 \$
Sylvie Careau



Plain-pied de construction récente situé à distance de marche du village. Vue saisissante et imprenable de toute la chaîne des montagnes et du village. 2 +2 ch, 2 s/b, salle familiale, cuisine avec îlot-bar. 389 000 \$
Hermann Guérette



SKI-IN/SKI-OUT! Semi-détaché 3+1 ch, 3 s/b, à côté du télé-siège. Un pratique atelier adjacent à l'abri d'auto pour l'entretien de vos skis. Plafond cathédrale, cuisine avec comptoir-lunch. Impeccable, elle est toute meublée et équipée. 359 000 \$
Sylvie Careau



Agréable maison de style loyaliste au cœur du village. 1 ch. au RDC et mezzanine à l'étage. Adjacent au parc. Garage détaché. Certains travaux ont été entrepris et doivent être terminés. Beau potentiel. Près de la piste cyclable et rivière. 160 000 \$
Alexis Careau



Coquet bungalow possédant 3 ch et 1 1/2 s/b, un agréable solarium pour relaxer lors des chaudes soirées d'été. Sous-sol fini en partie, planchers de bois franc, salle de bains rafraîchie. Vaste terrain jouxtant un ruisseau. Vendeur motivé. 175 000 \$
Hermann Guérette



MAISON DE PRESTIGE
Recevoir votre famille et vos amis en tout confort? C'est possible et facile dans cette maison aux lignes classiques. 4+1 ch, 3 1/2 s/b, garage double. Immense aire ouverte au RDC et terrasse à l'arrière. Offerte à 688 000 \$
Sylvie Careau



Val Sutton. Admirez la vallée et les montérégiennes de votre grand balcon couvert. Prélasssez-vous dans l'immense piscine ou encore frappez quelques balles sur les courts. On se sent en vacances dans cet unique complexe de condos à Sutton. 149 900 \$
Alexis Careau



Charme d'antan, décor champêtre, ce cottage d'époque vous séduira. Située dans un hameau entre Sutton et Knowlton, la piste cyclable passe à la porte. 4 ch. 2 s/b, plafonds hauts, cuisine campagnarde. 179 000 \$
Hermann Guérette



Construire votre maison de rêve? 3 superbes terrains de 5 acres dont l'un avec vue. Les terrains sont facilement accessibles, forêt mixte. À partir de 80 000 \$ + taxes.
Sylvie Careau



Dans un beau secteur homogène près de la station de montagne, terrain de près d'un acre 1/4 boisé avec façade sur les deux cotés du chemin. Zonage permettant jumelés. Informez-vous! 69 900 \$
Alexis Careau



Grande maison d'inspiration alpine sise au cœur d'une belle forêt de feuillus de 2,4 acres sur un chemin peu fréquenté à 5 min. du village et du ski. Plafonds cathédrale, intérieur chaleureux, 3 ch. 2 s/b. 499 000 \$
Hermann Guérette



SYLVIE CAREAU
450.776.4511
www.sylviecareau.com



ALEXIS CAREAU
514.233.4632
www.alexiscareau.com



HERMANN GUÉRETTE
450.405.2106

LOIS HARDACKER
450.242.2000
www.loishardacker.com

