

# LE TOUR

V36#3  
PRINTEMPS/SPRING  
2019

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

SIMON BOSSÉ  
À LA UNE



gratuit  
free

SUTTON  
& RÉGION

# Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	TÉL.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	TÉL.	Page	
Activités, sports, loisirs, attrait	Au Diable Vert (station de montagne)	voir site Internet	17	Métiers, services professionnels	Migué et Fournier Arpenteurs	263-5252	32	
	Club Vélo Sutton (inscription saison 2019)	514-880-7704	11		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	36	
	Coop Gym Santé Sutton	538-0313	10		No Bar Code Press (reliure, etc.)	514-570-8913	33	
	Mont SUTTON	538-2545	9		Paul Santerre (bois de chauffage)	204-3574	32	
	ObservÉtoiles (planétarium extérieur)	voir site Internet	17		R3 Production (transfert sur DVD)	266-4548	36	
Vélo-Volant	voir site Internet	17	Vétérinaires Mountainview		263-6460	36		
					Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	33	
Alimentation/Food	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	14		Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	33
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	35			Atelier Johanne Béland	538-0605	28
	Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	7			EBA Architectes	579-436-8868	33
	Cuisinière de famille (Marie-France Herbuté)	voir site Internet	14		Construction/rénovation	Alexandre L'Écuyer	522-6601	37
	Fraîche (Prêt-à-manger & ateliers par Dana Cooper)	voir site Internet	13			Antoines Lamothe (Charpentier Artisan)	538-0764	29
	Dépanneur Boni-Soir	538-2337	35			Côté & frères Excavation	525-0940	37
	Érablière De Winter	242-4287	34			Courvoisier Construction	521-7405	33
	Érablière Papy-Pierre	538-4046	34			GPS Construction	866-477-6940	33
	Ferme Selby Farm (viandes pâturage et transport)	204-2530	34			Les entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	38
	IGA Després Sutton (épicerie)	538-2211	26	KYO Habitations		855-768-8737	44	
	La Goutte d'Or (éco-épicerie en vrac)	955-0804	14	Plomberie Gaétan Goyette		538-3210	38	
	La Valse des Pains	538-2323	28	Plomberie Goyer		263-2226	39	
	Les Jardins de la Colline	263-5997	14	ProConstruc (Toitures d'acier sur mesure)		242-4440	39	
	Les 3 acres (produits du miel)	295-2540	27	Immobilier/ Real estate	Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton)	538-1881	38	
	Potagers Les nues mains (légumes & paniers bio)	531-0508	15		Coldbrook	242-1166	47	
	Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	36		Jessica Brown (Coldbrook)	522-4755	45	
	Simon Riel (apiculteur)	538-2970	34		Johanne Bourgoin (Royal Lepage)	357-4789	31	
	Assurances, services financiers	Annie Racicot (CPA)	538-0097		13	John Boudreau (Coldbrook)	531-5252	45
		Groupe Drouin Gameau (RBC Dominion)	514-515-2339		38	Mélanie Legault (Agence immobilière Sutton)	538-1881	38
Monique Verreault (CPA)		538-3239	13		Nadja-Maria Daveluy (Remax)	525-3914	45	
Boutiques Artisanat, art, déco	Atelier Bouffe (cadeaux et articles de cuisine)	538-2766	12		Royal LePage Au Sommet	538-3800	48	
	Atelier Pluriel Singulier (atelier-boutique poterie)	248-3527	36		Sébastien Kaempf (Remax)	522-6125	31	
	Espace Mosaïk (mobilier exclusif)	522-0844	12		Sotheby's International	577-0272	46	
	Les Stores Inc	450-726-3636	39	Sylvie Houde (Remax)	298-1111	27		
	Mont-Tricot (tout pour le tricot)	538-8040	29	Villas des Monts (résidence pour personnes âgées)	538-1291	31		
	Vert Partout (objets, déco)	538-8378	36	Légal	Lucie Desmarchais (Médiation: civil, commerce, etc.)	514-451-4034	37	
Fleurs, arbres, paysagement	Au coeur des saisons (fleuriste & déco)	538-0388	22		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	35	
	Dubois Aménagement (aménagement paysager)	242-1992	20	Restaurants	Aux 2 Clochers	298-5086	35	
	Fleurissima (créations florales)	776-0899	21		Érablière Hilltop (menu traditionnel)	295-2270	6	
	GJ Ménard Aménagement	242-1038	16		Le Cafetier	538-7333	19	
	GraminiForme (paysagiste, consultante horticole)	522-0650	35		Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	19	
	KO Paysages	266-4466	5		avec licence de bar	Sultan	579-436-8155	6
	Pépinières SG	578-1411	5	Tartin'izza Café	538-5067	6		
	Plantation des frontières	248-3575	31	Microbrasserie À L'Abordage	538-8338	27		
				Pub Mocador	538-2426	35		
Vêtements, mode/Fashion, etc.	Boutique Nath'Elle	538-0292	2	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (médecine chinoise)	538-6371	3	
	Escapade (chaussures, etc.)	579-436-8555	18		Clinique acupuncture Jean Lévesque (Lac-Brome)	514-525-2425	4	
	Urbaine des Champs (designers québécois et plus)	538-2573	18		Clinique de physiothérapie Amy Rogerson	579-438-8484	40	
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227	3		Concept Touche Finale (manucure, pédicure)	538-2222	28	
	Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches (Sutton)	538 5799		6	Dre Snezana Stanojlovic (omnipraticienne)	243-0005	34
		Auberge des Trois Érables (Pigeon Hill)	248-3715		29	Linda Boisclair (ateliers Gokhale Method)	538-0765	30
		Auberge du Notaire (Sutton)	579-436-8666		35	Mieux-Être Sutton (groupe de professionnels)	voir annonce	42-43
		Auberge Sutton Brouërie cabane à sucre	538-0005		7	Passion Herbale (produits corporels naturels)	204-5917	34
		Hôtel Horizon (Sutton)	538-3212	29	Pharmacie Brunet Samuel Desjardins Inc.	538-0055	41	
		Le Pleasant Hotel & Café (Sutton)	538-6188	23	Services funéraires	Désourdy salons funéraires	263-1212	31
Métiers, services professionnels		Chenil Lac Brome Kennel	243-5587	40		Véhicules, accessoires	Atelier Motosports	263-6902
	Couturière d'idées (Isabelle Baron)	577-5888	3	Auto-Place (entretien, pneus)	538-2236		37	
	Denicourt arpenteurs	346-3096	33	André Marois & Fils (débosselage, peinture)	539-3433		37	
	DGE Électrique (maître électricien)	538-9999	32	Groupe Guy St-Louis (Occasion Cowansville)	263-8888		8	
	Dwayne McKenney (plomberie)	260-5655	32	Mécaniciens Famille Morse (entretien)	538-2308		37	
	For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	31					
	Informatique C.B. (vente, réparation, installation)	263-2384	26					

## Boutique Nath'Elle

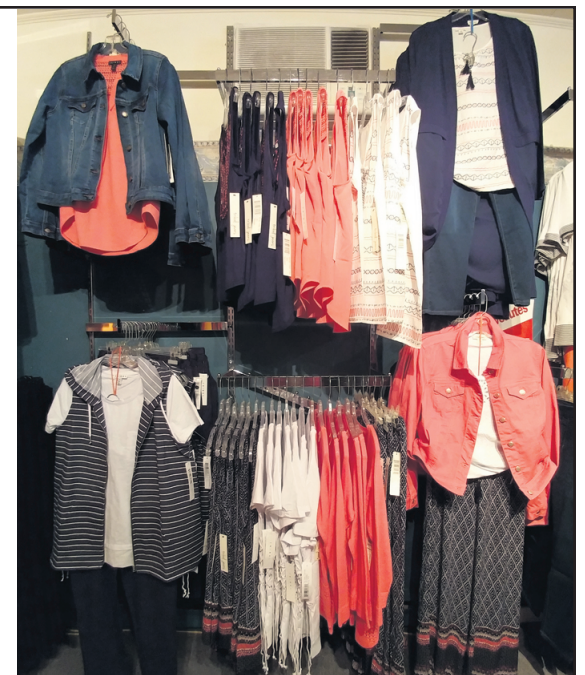
Vêtements mode pour la femme active, jeune ou plus âgée  
2 à 20 ans, extra small à XXLlarge

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

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

50% de rabais  
sur la collection  
automne-hiver 2018

50% de rabais  
sur la collection été 2018



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

## S'arrêter pour sentir la brise

On le sait tous, depuis un moment déjà, l'être humain fait des choix sans se soucier de la planète. On consomme de façon irresponsable sans même le savoir ou le reconnaître. En 2018, les médias ont sonné l'alarme de façon plus soutenue et appuyée. À part pour quelques climatosceptiques, impossible d'ignorer le message : en continuant de consommer comme on le fait actuellement, nous courons droit dans un mur. Et même en faisant des efforts surhumains, on risque de vivre les conséquences de notre inconscience collective dans un avenir très rapproché.

L'humain est un être d'habitudes et changer ses habitudes est fastidieux. Seul, il est difficile pour la plupart d'entre nous de le faire, peu importe le but. Il faut parfois être mis au pied du mur. Mais bien entouré, tout devient plus facile. On s'encourage et on s'inspire les uns les autres et on se soutient dans les moments creux. On souligne nos bons coups et on échange nos meilleurs conseils. À notre propre souffle s'ajoute un vent de collectivité qui nous aide à gonfler les voiles et à avancer avec même parfois, un certain sentiment de légèreté.

En ce moment, partout autour de moi, je remarque de petits changements dans le mode de consommation des individus et des communautés qui m'entourent. Ces changements sont imperceptibles à l'échelle planétaire. Pour citer un exemple éloquent, j'ai appris cette semaine que des élèves de l'école de La Clé des Champs de Dunham ont fait une vidéo pour faire la promotion de la boîte à lunch zéro déchet dans les écoles. Pour ce faire, ils ont réussi à obtenir une subvention du programme OSEntreprendre et l'aide de parents bénévoles. Ensemble, ils porteront leur message dans d'autres écoles. En voilà une belle initiative! Et il y en a d'autres!

Quand la cause est bonne, le vent de changement est comme une brise du printemps. Même si le printemps est une saison «entre-deux», souvent pas très marquée, d'imperceptibles changements se trament et s'accumulent. La vie se réveille, s'étire et émerge tranquillement de son hibernation. Ce n'est qu'avec le temps que nous verrons véritablement les résultats de ces changements. En attendant, il fait quand même bon se réjouir devant chaque jour qui s'étire en lumière, chaque bourgeon qui fait son apparition, chaque petit changement qui nous amène vers la transition.

Bon printemps!

Geneviève Hébert

## Taking a moment to breath it in

We all know that as humans we have made many choices without considering our beleaguered planet. We unconsciously consume irresponsibly without even acknowledging the after-effects. In 2018, the media was more assertive and alarmist than ever. Except for a few climate sceptics, it is impossible to ignore the message: if we continue to consume like we do we are aiming straight for disaster. Even if we make superhuman efforts, the near future seems to be inevitably paved with drastic consequences due to our collective oblivion.

Humans are creatures of habit and habits die hard. Because changing habits on one's own is difficult, no matter what the goal is, we sometimes need a serious wake-up call to do so. When we are part of a change-instigating community however, everything seems easier. We inspire, motivate and support each other in dire times. We remind ourselves of our good deeds and share advice and tricks. Our personal and collective sail swells and brings us forward as we become but one breath in the wind of change, sometimes taking the weight from our shoulders.

Lately, I have noticed many little changes in the way our small communities relate to their environment... For example, this week I learned that students at La Clé des Champs Elementary School in Dunham made a clip promoting zero waste lunch boxes in schools. The initiative was supported by a grant from the OSEntreprendre Challenge and volunteering parents. Together, they are now bringing their message to other schools. This is an initiative amongst many. The results of all these little steps, that may be invisible on a planetary scale, hopefully will eventually become more obvious.

When the motive is good and the time is ripe, a wind of change is like a spring breeze. Spring is a season when life awakens slowly but surely and comes out of hibernation. In the meantime, it might be noteworthy to appreciate that dawn comes earlier and earlier every day, and to watch the buds of life unfold as well as every other change brings us closer to transition.

Happy Spring!

Geneviève Hébert

## SOMMAIRE

Réchauffement climatique : qu'alors y faire ?	4
La Brouërie en mode cabane à sucre	5
Concert du Vendredi saint	6
Round Top Bagels	7
Des activités pour tous les goûts au Mont Sutton...	9
Un début de saison hivernale hâtif!	9
La Coop Gym Santé Sutton innove!	10
Softball in Sutton	10
5 <sup>e</sup> saison pour le Club Vélo Sutton	11
Qui se cache derrière le camp nature ?	12
La Coopérative Le terroir solidaire cherche de nouveaux...	13
Appel à la communauté	13
BD à paraître	14
Bande dessinée	15
Au Diable Vert : un orignal majestueux fait son apparition	16
Une nouvelle sculpture pour Les Arts à la Montagne	16
L'audacieux Sutton Comédie Club	19
Le cinéma de retour à la SAGP	19
Adélar : un dialogue avec la communauté	20
La saison des clowns	20
Une nouvelle direction pour la Galerie Art Plus	21
Arts Sutton	21
Un printemps inspiré au Centre d'art de Dunham	22
Simon Bossé : l'imprimé, la bière et l'art de rassembler	23
Calendrier régional	24
A Breath of Fresh Air: 5 Tips to Reignite Your Yoga...	26
Le bonheur, c'est le vélo électrique	27
L'acupuncture pour traiter les enfants	28
Les éditions No Bar Code Press ou l'art du <i>upcycling</i>	29
Hibrow Bergeron	30
Words and More Words	31
Qui l'aurait su ?	32
Aînés de Sutton et d'Abercorn	33
Vitalité Frelighsburg, force vive d'une petite...	34
Le restaurant Aux 2 Clochers a 30 ans	35
A Sugar-coated Past	36
Ils ont immortalisé Glen Sutton	37
Le Club Espace Photo	38
Des architectes de Sutton récompensés à Québec	39
Common misconceptions about low back pain	40
Qu'est-ce qu'on mange ce printemps ?	41
My transplant experience	44

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

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

**Éditrice et rédactrice en chef**  
Geneviève Hébert

### Collaborateurs

Élizabeth Bouchard, Danny Boulanger, Élise Bourduas, Liane Bruneau, Isabelle Capmas, Andrea Conway, Micheline Côté, Heather A. Darch, Christine Doyon, Corine Duchesne, Andrea Eland, Olivia Enns, Sylvie Gatien, Simon Goulet, Lynda Graham, Geneviève Hébert, Janna Hubacek, Sandra Jarry, Daniel Laguiton, Anne Lauber, Doris Lajoie, Carole Lebel, Stéphane Lemardelé, Laurence Levasseur, Mariah McKenney, Jeanne Morazain, Sanders Pinault, Monik Paskal Potvin, Barrie Risman, Amy Rogerson, Annie Rouleau, Jay Sames, Ève Sano-Gélinas, Karina Sasseville, Karine Tcholkayan, Julie Turgeon, Peter Turner

### Administration

Geneviève Hébert

### Correctrices d'épreuves

Geneviève Hébert, Paule Lorin, Sandra Prévost, Gussy Turner

### Ventes

Geneviève Hébert  
Louise Charbonneau

### Graphisme et montage

Louise Charbonneau

### Impression

Transcontinental

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



**CATHERINE FERRON**  
Médecine traditionnelle chinoise

**TRAITEMENT AU LASER**  
indolore - sécuritaire - efficace

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

**Gîte Vert Le Mont B&B**

*"Séjour vraiment magnifique."*  
Trip Advisor

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

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

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

**ISABELLE BARON**  
couturière d'idées

**Conception | Réalisation**

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

**34c, Principale Nord**  
Sutton, Québec JOE 2K0  
**450-577-5888**  
[idees@isabellebaron.com](mailto:idees@isabellebaron.com)

# Réchauffement climatique : qu'alors y faire?

En 2013, l'environnementaliste et auteur américain Paul Hawken lançait un vaste projet de recherche regroupant une coalition internationale d'experts, de scientifiques, d'entrepreneurs et de militants incluant 70 chercheurs de 22 nationalités différentes, dont 40 % de femmes. L'objectif était d'identifier cent mesures concrètes pour inverser le réchauffement climatique. Le projet était intitulé *Drawdown* [à la lettre « tirer vers le bas »], un terme utilisé surtout dans le domaine financier pour désigner la décroissance d'une tendance après un pic qui est aussi son point de bascule.

La liste des solutions dégagées par cette recherche est présentée et commentée dans un ouvrage publié en anglais en avril 2017 et, l'année suivante, en français sous le titre *Drawdown : comment inverser le cours du réchauffement planétaire* [traduction de Amanda Prat-Giral, Arles : Actes Sud, 2018 - 568 p.].

Dans l'avant-propos, Jonathan Foley, directeur exécutif de l'Académie des Sciences de Californie écrit notamment : « *En tant que spécialiste du climat, je suis découragé par les phénomènes qui ont lieu depuis quelques dizaines d'années dans le monde entier. [...] Tandis que la majeure partie de la population poursuit son chemin en se bouchant les oreilles, ceux qui ont assimilé les données scientifiques vivent dans la peur, parfois même dans le désespoir. L'histoire du changement climatique s'est transformée en un récit apocalyptique, et ceux qui l'écoutent la nient, se mettent en colère, ou s'y résignent. Moi-même parfois, j'ai fait partie de ces gens-là. Grâce à Drawdown, ma vision des choses a changé. [...] Drawdown m'a aidé à retrouver la foi en l'avenir, et en la capacité des êtres humains à relever d'incroyables défis. Nous disposons de tous les outils nécessaires pour combattre le changement climatique et, grâce à Paul et à son équipe, nous avons dorénavant leur mode d'emploi. Maintenant, au travail !* »

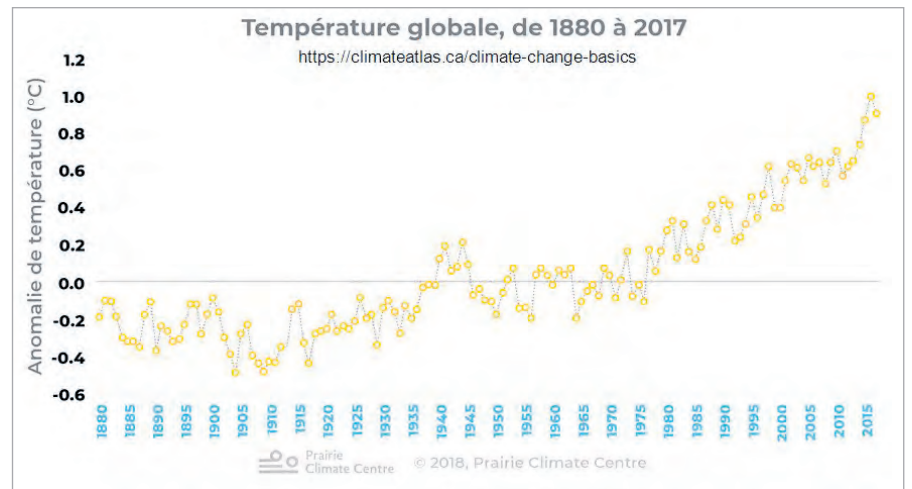
Les six premières mesures recommandées dans ce palmarès prometteur représentent à elles seules près de 40 % de la contribution totale des solutions proposées à la réduction de l'émission de gaz à effet de serre (GES) due à l'activité humaine.

La mesure présentant le plus grand impact est l'**élimination des hydrofluorocarbures**, ou HFC, utilisés comme fluides de réfrigération. Les HFC ont largement remplacé les chlorofluorocarbures (CFC) dont on avait constaté l'effet destructeur sur la couche d'ozone. Il s'avère toutefois que les HFC ont un effet de serre des centaines de fois plus marqué que le dioxyde de carbone. On remarquera le cercle vicieux mis en lumière par le fait que ce sont nos techniques de *réfrigération* qui viennent en tête des mesures susceptibles de combattre le *réchauffement* climatique, en effet, plus le réchauffement s'accroît, plus le besoin de réfrigération augmente et plus on contribue donc au réchauffement global. Refroidir localement sans TROP réchauffer globalement, tel est le premier défi.

Deuxième mesure recommandée par le projet *Drawdown* : **mieux capter l'énergie éolienne terrestre**. L'éolien a beau avoir le vent en poupe [ha ha!], il n'est cependant pas une panacée et ses impacts négatifs, notamment sur la faune et sur la pollution sonore et visuelle, sont très importants. Comme dans le cas du remplacement des CFC par les HFC, le remède est parfois pire que le mal.

Troisième mesure, **réduire le gaspillage alimentaire**. Un tiers des aliments produits n'atteint jamais le consommateur. « Couvrez ce fruit taché que je ne saurais voir, par de pareilles horreurs ma table serait gâchée ! » Il faut pourtant la même quantité d'énergie, d'eau, et d'autres intrants agricoles pour faire pousser une pomme tachée ou une carotte fourchue qu'une pomme immaculée ou une carotte droite. Dix minutes d'observation dans une fruiterie suffisent pour constater aussi que

pour la majorité des clients irréfléchis, le choix d'un fruit passe par le tripotage [traduction : l'enfoncement du pouce !] dans quatre ou cinq fruits semblables qui, à la fin de la journée, seront meurtris et invendables. Selon le *Livre blanc de la Commission de la coopération environnementale*, publié en mars 2018, la perte et le gaspillage des aliments atteignent, au Canada, 396 kilogrammes par personne par an et 415 kilogrammes aux États-Unis, soit près de cinq fois le poids moyen d'un adulte. Bonne nouvelle, les initiatives visant à réduire et à mieux gérer les résidus alimentaires se multiplient. Ainsi, en décembre 2018, dans le cadre du concours *Demain le Québec*, la Fondation David Suzuki remettait un premier prix au



*Festival Zéro Déchet* de Montréal. Les municipalités ont également lancé la distribution de bacs bruns pour la collecte des résidus alimentaires destinés au compostage. À ce sujet, par contre, s'il est vrai que le chameau est un cheval dessiné par un comité d'experts, le surdimensionnement des bacs bruns et leur distribution uniforme, y compris aux nombreux résidents ruraux qui pratiquent le compostage depuis des décennies et ne l'utiliseront jamais, portent à croire que ce noble projet pourrait avoir été conçu par le même comité.

Quatrième mesure : **adopter une alimentation plus riche en végétaux**. Outre les considérations éthiques associées au traitement abject réservé aux animaux, l'élevage émet autant sinon plus de gaz à effet de serre que le transport. Un réajustement de l'alimentation humaine en faveur de sources végétales s'impose donc.

Cinquième mesure : **conserver les forêts tropicales** qui, en absorbant une partie importante du gaz carbonique de l'atmosphère, exercent, à l'échelle planétaire, une fonction pulmonaire inversée. Environ un hectare de forêt disparaît chaque seconde. Tic, tac, tic, tac.

La sixième mesure en surprendra plusieurs. Il s'agit de **l'éducation des filles**. Comme plusieurs l'ont fait remarquer, éduquer une fille, c'est éduquer une famille ou même une nation. Or, depuis 5000 ans, le patriarcat assure son pouvoir en faisant exactement le contraire. Il faudrait des pages pour décrire l'effet multiplicateur de l'éducation des filles et le rôle important des femmes dans la mouvance écologique, mais pour illustrer ce point et en guise de conclusion je me limiterai à une phrase de la chanson « À vous mes beaux messieurs » de Julos Beaucarne : « Celles qui font de nous des hommes sont les mères ». Cela vaut évidemment pour le meilleur et pour le pire.

Daniel Laguitton  
 Abercorn Qc





**SANTÉ AU QUOTIDIEN**  
 allergies  
 rhume  
 insomnie  
 maux de tête  
 douleurs articulaires  
 sciatiques



**SANTÉ DE LA FEMME**  
 suivi de grossesse  
 fertilité  
 puberté  
 ménopause



**ENFANTS**  
*traitement au laser*  
 otites, rhinites  
 eczéma  
 asthme  
 coliques

**Jean Levesque, Ac.**  
 jeanlevesque-acupuncture.com

**ACUPUNCTURE**  
 pour TOUTE LA FAMILLE

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

## La Brouërie en mode cabane à sucre



Photos : Tristan Corbeil-Lapointe

Les sabots des chevaux de trait résonnent sur l'asphalte mouillée. La vapeur du sirop qui bouille dégage cette odeur unique que tous les québécois connaissent depuis leur tendre enfance. C'est la période de l'année où on sent enfin les journées s'allonger, l'énergie revient et la nature travaille fort pour faire couler cette sève si précieuse. C'est le temps où on se rassemble en grand nombre pour célébrer avec les gens qu'on aime cette fierté sucrée, le sirop d'érable ! Swing la baccasse, les violoneux donnent la cadence!

Pour l'occasion, à la Brouërie le temps d'un week-end, on change : menu, service, musique, déco. Cette année, ce sera le dernier week-end de mars, (29-30-31) et ça deviendra en quelque sorte un classique.



C'est un beau défi de se mettre en mode cabane. Tout le monde s'y met ! La prep en cuisine commence au moins deux semaines avant, la salle se réorganise pour faire des tables de 8 à 12 personnes, les équipes de service et de cuisine se coordonnent pour donner un service typique de bouffe festive à partager. Les brasseurs de la micro nous concoctent de belles surprises créées spécifiquement pour l'événement. C'est un défi qui stimule l'équipe au grand complet ! Le menu est entièrement conçu sur place avec des produits locaux venant de producteurs et amis avec lesquels nous avons la chance de travailler tout au long de l'année.


Un thème? L'érable, sous toutes ses coutures ; de l'entrée jusqu'au dessert. On vous promet de retrouver le goût des plats traditionnels du temps des sucres, en découvrant les touches de créativité et de nouveauté, le tout chapeauté par les chefs Emmanuel Langevin et Sandra Jarry.

C'est presque unique d'offrir cette expérience de cabane à sucre de type « urbaine » dans la région. Les places sont limitées et sont sur réservation seulement ; il faut s'y prendre à l'avance. Il y aura musique traditionnelle, tire sur la neige, calèche

si la température le permet et bières en vente sur place (venez visiter notre nouvelle boutique!).

Les services commencent le vendredi soir 29 mars (2), et continuent le samedi 30 et dimanche 31. 10 services en tout. 35\$/personne. Tarifs réduits pour les enfants. Menu disponible en ligne.

Élise Bourduas et Sandra Jarry



**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

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



**ko PAYSAGES**

**PAYSAGE COMESTIBLE ET MÉDICINAL**

Ouvrez votre porte sur la beauté et l'enchantement

**ATELIERS de DESIGN et de JARDINAGE**  
**VISITES DE JARDINS**  
avec MICHEL RENAUD,  
FONDATEUR DE KO PAYSAGES

5 SOIRÉES ou 3 SAMEDIS, MARS À SEPTEMBRE  
DANS LES JARDINS DE MICHEL RENAUD

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

450 266-4466 | [kopaysages.com](http://kopaysages.com) [f](https://www.facebook.com/kopaysages)



Ouvert du 1<sup>er</sup> mars au 28 avril

Vendredi au dimanche  
Réservation de groupe :  
mercredi et jeudi

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

Tarifs réguliers:  
enfants : 1 à 4 ans 7,83 \$ 5 à 12 ans 17,40 \$  
adultes : 31,30 \$

Taxes et service en sus

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

Sur réservation seulement

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

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

## Concert du Vendredi saint : Messe en si de Bach

Parmi les dictons, il est dit : « Vendredi saint, sème tes giroflées, elles doubleront dans l'année. » Mais pour le Vendredi saint du 19 avril prochain, nous sèmerons des notes de musique. Je vous invite dès aujourd'hui à mettre ce concert à votre agenda.

Vous aurez le plaisir d'entendre un orchestre formé principalement de musiciens professionnels de la région. Quelques amateurs et étudiants se joindront à eux pour vivre une expérience enrichissante. Au programme, des extraits de la Messe en si de Bach dans une ambiance calme et sereine, mettant en vedettes des solistes renommés : Natalia Kononova (violin), Nikki Arsenault (flûte), Isabelle Kaprolat (violoncelle) et Nathalie Bédard (soprano). Vous aurez également le plaisir d'entendre les premières chaises en formation de quatuor à cordes dans une orchestration spécialement adaptée et colorée.

### Concert bénéfice pour le Foyer Sutton

Ce projet a été développé, entre autres, afin d'aider le Foyer Sutton à offrir à ses résidents des occasions de sorties, de concerts et autres activités socioculturelles. Dans ce but, les bénéfices du concert seront remis au Foyer. Les billets seront en vente à partir de la mi-mars au coût de 20 \$ à la boutique Nath'elle au 22 Principale N. à Sutton.

### Remerciements

Un gros merci à la Paroisse St-André, au Foyer Sutton et à tous les bénévoles de la communauté qui s'impliquent et collaborent dans l'organisation de ce



concert qui aura lieu le 19 avril à 13 h 30 à l'Église Saint-André située au 89A, rue Principale Nord à Sutton.

\*Ce projet a reçu l'appui financier dans le cadre d'une entente de partenariat entre le Conseil des arts et des lettres du Québec et des municipalités régionales de comté (MRC) du Haut-Richelieu, de Pierre-De Saurel et de la Vallée-du-Richelieu, le Centre local de développement de Brome-Missisquoi, le Conseil de la culture de Saint-Hyacinthe avec la collaboration de Culture Montérégie.

Anne Lauber,  
Organisation et direction artistique

**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

**Auberge des Appalaches**

**RESTAURANT**  
Menu saisonnier

**RÉSERVATIONS APPRÉCIÉES**  
Ouvert du jeudi au lundi soir

À 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON

234 Maple, Sutton • 450.538.5799  
[www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

**Restaurant Sultan**

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

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

**LIVRAISON À DOMICILE**

Permis d'alcool  
Soirée du hockey en direct

Ouvert 11h à 21h, 7 jours sur 7

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

## Round Top Bagels



Photo : Robert Ménard

You could say that Frédéric Gauld is a born entrepreneur. Putting a creative project aside for the moment, he just recently opened up a bagel shop, known to locals as Round Top Bagels in the heart of Sutton.

The Sutton-based father of two girls was looking for ways to earn money from home, a few hours a day, without using the computer. "It suddenly dawned on me," said Frédéric. "A whole bunch of people in the area are ex-Montrealers who love bagels! Why not make bagels?"

The bagels are made of organic flour from Quebec and organic cane sugar. Frédéric is proud that 90% of the bagels are made of organic ingredients. "I'm currently looking to replace the last non-organic ingredients with organic ones," he tells me.

The brick oven, which takes prominence in the bagel shop and gives off delicious, heart-warming aromas, is quite impressive. Frédéric designed it based on traditional bagel ovens... but there is a perk. "I added a slow cooking section," explained Frédéric, "to use the heat to make home-

baked beans and melt chocolate. Some people think it's too big. I don't. The area is growing in terms of population, and I wanted to build an oven that would supply the demand in five or even 10 years."

The business is off to a good start with 10 employees. "We're looking to grow in size to about 20 employees in the next two months," projected Frédéric. "As for the bagels, we sell a lot, depending on the days of course."

Frédéric likes to think of himself as an entrepreneurial creative director. "I see opportunities everywhere," he said. "But the ones that interest me are the ones where there is a cool narrative, where I can tell good stories down the road."

The bagel shop is open from Thursdays to Mondays, from 8:00 a.m. to 6:00 p.m. You can get your bag of freshly-baked bagels at 1, rue Principale sud, at the intersection where Maple meets Principale. The shop is easily detected by a giant bagel sign outside.

Olivia Enns

AUBERGE  
SUTTON  
BROUËRIE

CABANE  
À SUCRE

SUR  
RÉSERVATION  
SEULEMENT

29.30.31  
MARS 2019

SERVICES :  
VENDREDI 16H30 ET 19H30  
SAMEDI ET DIMANCHE 10H30 13H 16H30 ET 19H30  
MUSIQUE TRADITIONNELLE ET FESTIVE

PRIX, HORAIRE DES SERVICES ET DÉTAILS  
WWW.AUBERGESUTTONBROUERIE.COM  
/EVENEMENTS/CABANE-A-SUCRE-SUTTON-BROUERIE/

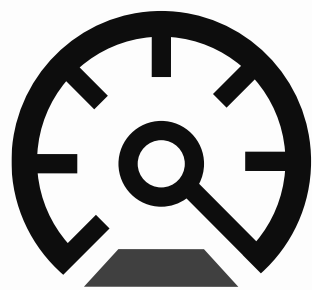
Soyez inspiré, cuisinez nos cuisses de canard confites

2\$  
de rabais  
par unité (330g)  
à la boutique en février 2019

Lundi - jeudi 8h à 17h  
Vendredi 8h à 18h  
Samedi 9h à 18h  
Dimanche 10h à 17h

LAC BROME LAKE

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



GROUPE

**ST-LOUIS**

**ICI CHAQUE CLIENT EST UNIQUE**



**OBTENEZ PLUS SANS PAYER PLUS**

**SERVICE • NEUF • OCCASION**

**NISSAN**  
COWANSVILLE

**TOYOTA**  
COWANSVILLE

**MAZDA**  
COWANSVILLE

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



# Des activités pour tous les goûts au Mont SUTTON ce printemps!



Toutes les excuses sont bonnes pour faire une sortie ski ces temps-ci! En plus d'une accumulation de neige exceptionnelle, le calendrier d'activités du Mont SUTTON promet que tous y trouvent leur compte, en plus du bon ski!

## Les classiques continuent

Soyez au rendez-vous au Bar Le Tucker pour les jeudis *Open Mic* et les vendredis Musique chaque semaine jusqu'à la fin de la saison. Des artistes aimés seront fidèles au poste : Madmoiselle, Mannix, Danika Perreault et Mec Trio. Il y a de quoi se réunir autour d'un pichet et d'une assiette de nachos!

Nous ne pouvons oublier l'événement top printanier : le Snow on the Beach! Le 6 avril, les plus braves enfilent leurs costumes les plus loufoques pour tenter la traversée du lac dans une ambiance des plus festives. Mettez la date à vos agendas, vous ne voudrez pas le manquer!

## Essayez quelque chose de nouveau pendant la relâche

Pourquoi ne pas profiter de votre semaine de relâche pour découvrir nos avantageux forfaits d'initiation et essayer un nouveau sport? Les skieurs, nous vous mettons au défi d'essayer la planche à neige! La randonnée alpine est la tendance du moment : avant d'investir dans votre équipement de haute route, passez au centre de location en faire l'essai! Les démos des fins de semaine sont l'occasion rêvée pour prendre connaissance des nouveautés et trouver  *votre* ski idéal. Vous pourriez

aussi terminer vos journées sur une note plus ludique en enfourchant un de nos *Yooners* pour quelques descentes. Nouvelles sensations et fous rires assurés!

## Du plaisir pour toute la famille

Notre célèbre *Rallye de la relâche* sera de retour encore une fois cette année, et ce, pour la semaine entière! Suivez les indices et vous serez peut-être récompensés... Pour les amateurs de photo et de vidéo : montrez-nous vos talents en participant aux concours #PurementSUTTON et IF3 Videoquest, de beaux cadeaux attendent les gagnants!

Une ambiance festive règnera sur la station les journées ensoleillées avec le retour du BBQ au pied des pentes, la tire sur neige et les guimauves à griller. Quoi de mieux pour débiter l'après-ski en famille?

Enfin, il n'y a plus aucune raison pour ne pas faire de ski ce printemps. Horaire trop chargé? Notre billet de dernière heure à 13 \$ + taxes vous offre la chance de vous ressourcer après une grosse journée de travail. Profitez-en!

Andrea Eland

plein  
air  
sutton

## Un début de saison hivernale hâtif!

Les premières neiges de novembre ont surpris la communauté de Sutton tôt dans l'année! Elles nous ont permis d'ouvrir exceptionnellement le 1<sup>er</sup> décembre tous les sentiers. Nous avons bénéficié d'excellentes conditions grâce à une importante accumulation de neige.

Le froid qui a suivi la pluie de fin décembre a permis de durcir les sentiers, ce qui favorisait l'utilisation des crampons dans les sentiers de randonnée et de superbes conditions pour le fatbike. Puis, le retour d'importantes précipitations de neige a de nouveau favorisé le ski de fond et la randonnée en raquettes.

Offrir plusieurs activités assure de super moments de plein air, peu importe les conditions. Durant les périodes glaciales, un grand nombre de personnes sillonnent les sentiers en guise de mise en forme et surtout pour ce contact magique avec la nature et la forêt. Plusieurs profitent d'ailleurs de forfaits offrant à la fois

hébergement et activités (voir site web).

Pour les non-initiés, les pistes de ski de fond classique sont de calibre 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 sont de calibre intermédiaire et avancé.

Le chalet d'accueil et le départ des sentiers se situent au 429 rue Maple. On y trouve : breuvages chauds, collations, salle de fartage chauffée et location d'équipement comme les skis de fond, les raquettes, les crampons et les fatbikes (sous réservation).

Un petit refuge rustique, accessible par le sentier à environ 1 km de marche du chalet, permet de prendre une pause et de se réchauffer. Les groupes de 6 à 12 person-



nes peuvent y dormir sous réservation. La description et les conditions des sentiers sont affichées tous les jours sur [pleinairsutton.ca/p/sentiers.html](http://pleinairsutton.ca/p/sentiers.html).

Pour le vélo de montagne, la prochaine saison estivale 2019 apportera beaucoup de nouveautés. Informations à venir.

L'équipe de PLEIN AIR SUTTON

**SUTTON**  
montsutton.com

# ÉVASION À PETIT PRIX

SKI DODO SKI

- 1 NUITÉE
- 1 PETIT-DÉJEUNER
- 1 1/2 JOURNÉE DE SKI EN SEMAINE

CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT.

À PARTIR DE  
**95 \$**  
+ t.

Purement Sutton

montsutton.com/hebergement

## La Coop gym santé Sutton innove!

Depuis janvier 2019, d'importants changements ont été apportés au centre d'entraînement administré par la Coop gym santé Sutton. Ces améliorations s'inscrivent dans la continuité de sa philosophie mettant l'accent sur le maintien et l'amélioration de la santé des personnes de tous âges. Les changements reposent sur trois axes :

### Amélioration fonctionnelle

Toutes les personnes ayant des problèmes occasionnant des limitations physiques sont visées. Il s'agit ici d'exercices pour amenuiser les limitations fonctionnelles et, bien sûr, améliorer leur condition physique générale.

### Mise en forme de manière ludique

Ceci réitère ce que la coop fait depuis ses débuts dans plusieurs cours : femmes en forme, préski, pré-golf, etc. La Coop souhaite toutefois accentuer l'aspect jeu et amusement, et ce, en proposant des exercices tout en douceur et des jeux libres.

### Performance/intensité/sport

La Coop mise sur ce volet pour attirer les plus jeunes et les personnes désirant un entraînement plus intense. Nos entraîneurs professionnels répondront à tous leurs besoins.

Pour atteindre ces objectifs, la Coop a ajouté de nouveaux équipements. Elle est convaincue que ceux-ci permettront d'offrir des programmes actualisés et plus conformes au désir de ses membres. La Coop a donc installé une toute nouvelle structure d'entraînement permettant d'exécuter divers exercices, dont ceux de



nature intensive. Les entraîneurs conçoivent des programmes ayant recours à cette nouvelle structure.

La Coop a de plus acquis un appareil *HiTrainer*, d'ailleurs inventé par un Suttonnais, M. Brian Robinson. Cet appareil évalue l'état physique général d'une personne et mesure sa progression, peu importe sa condition physique. La Coop est le seul centre d'entraînement de la région à posséder un tel appareil qui favorise la performance et son évaluation.

### Performance

Le *HiTrainer* permet d'améliorer la performance d'un abonné grâce à des exercices par intervalles. Encore une fois, il mesure quantitativement la progression de chaque utilisateur et détermine les aspects à améliorer avec des programmes adaptés créés par les entraîneurs.

### Évaluation

À l'aide de cet appareil, les entraîneurs obtiennent aussi de nombreuses données sur l'état physique d'une personne. Non seulement obtient-on un portrait de départ, mais l'appareil permet de suivre précisément la progression au fil du temps.

Le nouvel horaire d'hiver 2019 de la Coop gym santé Sutton disponible en ligne fournit toutes les informations à ce sujet. Évidemment, rien de mieux qu'une visite au centre d'entraînement de la Coop (50, rue Principale Nord, Sutton) afin de voir tous ces changements et de discuter avec les entraîneurs.

Liane Bruneau, présidente, [coopgymsantesutton.com](http://coopgymsantesutton.com)

## Softball in Sutton



As we go through spring in the next few months, the snow will slowly melt away, the birds will chirp again and the flowers will bloom. Ah, then summer! We thrive as a community by offering activities like sports for youth in the area during summertime. It gets kids exercising outdoors, learning team spirit and enjoying the fresh air. Parents and family members also participate in the action as spectators during the games. The sport of softball in particular has played a major role in my family's life as well as the lives of many local families.

My brother has played softball in Sutton since he was in grade school. Some of the best times we've spent as a family were watching softball whether it was cheering on my brother during his games or attending a local ball game. Softball has been offered to youth in Sutton and in the neighbouring towns for years. Softball Sutton is run by a team of volunteers, parents of the league's softball players, who dedicate their time to organize softball games for the kids in the area from May to August. Running this organization involves many aspects one of which is fundraising. For several years now, Fred Boucher, a Softball Sutton committee member, has hosted a golf tournament in September to raise money to provide the necessary equipment, such as jerseys, bats, etc.

Softball is not an individual sport, but rather a team sport. Jennifer Glover, another Softball Sutton committee member, expressed Softball Sutton committee's goals for the youth softball league this year.

(continue next page)



**coop  
gymsanté  
sutton**

- Nouveaux équipements dont le « HiTrainer »
- Évaluations et programmes personnalisés
- Cours privés ou en groupe
- Entraîneurs qualifiés
- Nouvelle tarification



50, rue Principale Nord • 450-538-0313

*Honda et Belstaff  
un partage de qualité et de style*

Vêtements Belstaff  
Exclusivement chez Atelier Motosport







1150 ch. Knowlton, 450-263-6902

The organization wants ball players to learn teamwork and sportsmanship, which are key attitudes in sports. Children, from 8 to 18 years old, who have never played softball, are welcome to come and join the fun as well. Sign-ups will take place at the end of February and sometime in March. She also explained that the committee usually offers a few sign-up dates to accommodate parents' availabilities and to receive as many registrations as possible.

In addition to the committee, the involvement of both parents and children are at the heart of the league. Ms. Glover explained that some of the children's parents are involved in various aspects of the league such as coaching, helping with practices and simply cheering on their children during games. Many parents, whose children play in the youth league, also play in adult ball leagues in the area. She also explained that the committee

hopes to see youth from neighbouring towns participate in the league. Softball is an essential part of Sutton's sports history and, in order to keep this league thriving, it needs the involvement of youth in the area. Participation is the key to continue offering softball in Sutton.

Lastly, although summer is still in the distance, hidden behind snowy hills and crisp Township air, we can still think about the possibilities summer has to offer us Townshippers. Softball is just one of an array of sports offered in the area for youth to work as a team a few times a week. It's a great opportunity to learn a new sport or to have fun. Although my brother now plays in an adult ball league in the area, we, as a family, will be sitting on the bleachers and cheering him on, while enjoying the fresh Township air as soon ball season is in full swing.

By Mariah McKenney



**La saison débute le 25 mai 2019**  
**Inscrivez-vous en ligne : [www.clubvelosutton.com](http://www.clubvelosutton.com)**

## 5<sup>e</sup> saison pour le Club Vélo Sutton



La fameuse étude sur le secret du bonheur publiée par l'Université de Harvard représente tout à fait l'ADN du Club Vélo Sutton. À terme, les chercheurs ont pu constater qu'une chose en particulier semblait prévaloir pour connaître le bonheur : avoir de bonnes relations. Ce serait donc la qualité des relations sociales qui nous rendrait heureux, et qui pourrait même nous garder en bonne santé.

Avec plus de 100 membres, 4 niveaux de groupes et 22 sorties mémorables en 2018, nous pouvons affirmer que le Club Vélo Sutton est un succès. 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.

La qualité de vie et la vitalité exceptionnelle de la région sont enrichies par l'implication de nombreux bénévoles et par des actions concrètes de ses citoyens. L'été prochain, plus de 20 bénévoles et collaborateurs seront au rendez-vous pour faire découvrir le riche terroir et la gastronomie de Brome-Missisquoi! J'aimerais d'ailleurs souligner le travail exceptionnel de notre comité de direction qui chapeaute nos précieux collaborateurs : Marie-Hélène Simard (opérations), Louise Belzile (service à la clientèle), Marie-Josée Allaire (volet gastronomique) et Lillian Beaugard (communications et marketing).

Comme l'an dernier, de multiples niveaux d'habiletés vous sont offerts, les vélos assistés et électriques sont bienvenus et un

partenariat avec le Club Estricycle vous permettra de participer aux sorties en semaine. Une formation pour les membres sera donnée avant le début de la saison par le Centre national de cyclisme de Bromont. Elle portera sur l'entretien de base d'un vélo, ainsi que sur la sécurité et la réparation de crevaisons. Un voyage de vélo en Espagne est prévu en avril 2019 pour une trentaine de membres, dans le but de se remettre en forme, ainsi que 3 grandes sorties durant l'été afin de découvrir les Cantons-de-l'Est.

Pour la saison 2019, le Club Vélo Sutton affiche déjà plusieurs nouveautés. Mais il y a deux dates à retenir pour l'instant. Le samedi 18 mai aura lieu la rencontre officielle des membres, ainsi que l'atelier de changement de pneus, les rappels de sécurité, etc. Le samedi suivant, 25 mai, auront lieu la première sortie et le lancement de la saison.

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](http://clubvelosutton.com).

Au plaisir de rouler avec vous en 2019!

Danny Boulanger, président du Club Vélo Sutton

Au nom des membres du club, j'aimerais également remercier chaleureusement nos partenaires 2019 : Le Cafetier (depuis la fondation du Club), À L'Abordage (depuis 2018), l'Auberge West-Brome (depuis 2018), Ubak Ski-vélo de Bromont (2019) et Coldbrook (2019).

**4 NIVEAUX**  
**VÉLOS ASSISTÉS ACCEPTÉS**  
**VISITEURS BIENVENUS**



**SUTTON**  
**CLUB DE VÉLO**

SANTÉ • RENCONTRES • GASTRONOMIE



**À L'ABORDAGE**

microbrasserie



# Qui se cache derrière le camp nature ?



Dans l'optique du 40e anniversaire du PENS, nous voulons rendre hommage à Maude Desjardins qui, par son dévouement, a fait du Camp de Jour le succès que l'on connaît.

Rapportons-nous autour de 2005, à l'époque où la guérite du PENS se trouvait au début du stationnement au pied de la paroi rocheuse. Les randonneurs devaient s'y arrêter en voiture pour y régler leur entrée. À cette époque, Maude y était souvent. Jeune bénévole de 13 ans, elle aimait expliquer la carte et proposer les sentiers aux gens selon leurs attentes. Le PENS l'a engagée l'année suivante, car elle connaissait la montagne comme le fond de sa poche. Ses parents étaient des adeptes de randonnée, donc elle grimpeait déjà le mont Washington avec ses skis et avait fait un voyage de randonnée dans l'Ouest canadien. Reste que comme toute adolescente, elle chignait et aurait peut-être préféré faire autre chose. Le déclic pour elle s'est fait quand elle a eu 17 ans. Son entrée au cégep lui a permis de rencontrer d'autres tripeux de plein air.

Comme plusieurs adolescents, ses 17 ans ont été une période de remise en question. Sans la nature et son engagement professionnel envers le PENS, elle aurait

pu prendre un chemin différent. C'est cette expérience positive qui l'influence encore aujourd'hui et qui a fait la différence. Elle souligne que quand on adopte ce mode de vie, on doit se garder en forme et bien manger afin de pouvoir en profiter pleinement. Déjà embauchée au PENS comme patrouilleuse, elle pouvait faire 20 km pieds nus, ce qui en impressionnait plus d'un. Aussi, elle fut engagée comme gardienne de nuit au refuge du 840, moment béni où elle a fait plusieurs rencontres significatives dont Sylvain Leblanc, patrouilleur bénévole, avec qui elle a partagé des couchers de soleil au sommet, des randonnées, des recettes de granola et bien des discussions en lien avec leur passion de la montagne.

Faisons un bond en 2012. Maude est animatrice au camp de jour de la Ville et réalise que la dernière semaine des vacances d'été, le camp est fermé. Voyant une opportunité, elle développe avec Patricia Lefèvre, la directrice, l'idée d'une semaine de camp nature. Assurément, le camp du PENS comble un vide, car il y a de la demande. L'été 2018, le Camp des 4 sommets a comblé les 6 semaines de vacances et a accueilli 138 enfants de 7 à 12 ans. Comme l'éducation fait partie de la mission du PENS, l'idée du camp d'été a facilement fait son chemin. À la base, ce qui a inspiré Maude était d'emmener les jeunes

découvrir leur cour arrière. Faire découvrir aux enfants ce mode de vie qui, une fois intégré, est partagé à leur entourage, devenant eux-mêmes des influenceurs.

Pour ce qui est de l'animation, bilingue, les activités varient entre des chasses au trésor, énigmes à résoudre en lien avec la carte des sentiers, des jeux avec les éléments naturels qui les entourent. Il s'agit de montrer aux enfants comment agir de façon sécuritaire, sans trop les restreindre. Par exemple, Maude demande aux jeunes de s'amuser dans la forêt, sans consigne. Le jeune se sent tout d'un coup déstabilisé, car il n'y a pas de structure ni de ballon. Alors elle tient une branche dans sa main et leur dit : « tu vois la branche, ça peut-être un téléphone cellulaire, une pointe de pizza... » C'est alors que la forêt devient un immense terrain de jeu. Une autre situation très touchante : un jeune timide a vu qu'une bouteille de plastique était prise dans la rivière. Avec l'aide de Maude, il se met à lancer des roches pour la déprendre. Aussitôt, les autres jeunes font équipe avec lui. Maude a félicité l'instigateur de cette initiative, si bonne, qu'ils ont relancé la bouteille dans la rivière pour la déprendre une seconde fois. Ces aventures font qu'à la fin de la journée, ils parlent de roches et de branches, plutôt que de jeux vidéos.

Maude poursuit actuellement ses études en éducation spécialisée. Elle aimerait que d'autres projets comme celui du PENS existent dans la région, plus précisément, un programme pour les adolescents en difficulté. Vu les remises en question de tout adolescent, elle aimerait leur procurer cette expérience de ressourcement, mélange de camping sauvage et de zoothérapie avec un chien de compagnie. Elle veut agir comme un bon modèle pour les jeunes. Selon elle, c'est sa manière de faire une différence dans sa communauté. Un de ses souhaits les plus chers; que la montagne et son espace naturel demeurent accessibles aux jeunes, peu importe leurs moyens financiers. Elle aimerait que le PENS permette à tous le ressourcement de la nature. Après tout, un environnement sain et des personnes significatives peuvent faire la différence dans une communauté!

Les inscriptions de 2019 pour le Camp des 4 sommets vont commencer fin février. Pour plus d'informations : [parcsutton.com/fr/activites/camp-des-4-sommets](http://parcsutton.com/fr/activites/camp-des-4-sommets).

Simon Goulet  
Président du PENS

**ESPACE**  
**mosaik** MOBILIER EXCLUSIF

Ébénisterie sur mesure à Sutton  
Vente de bois "live edge"  
[www.espacemosaik.com](http://www.espacemosaik.com)  
RBO # 8242-8798-55

Jean Prud'homme  
tel. 450.522.0844  
[jeanebeniste@gmail.com](mailto:jeanebeniste@gmail.com)

**atelier bouffe**

BOUTIQUE POUR LA CUISINE ET LA MAISON.  
PRODUITS FINS.

14, RUE PRINCIPALE SUD, SUTTON, QUÉBEC 450 538 2766  
[ATELIERBOUFFE.CA](http://ATELIERBOUFFE.CA)

# La Coopérative Le terroir solidaire cherche de nouveaux membres!



L'idée de la création d'une coopérative agricole dans Brome-Missisquoi a vu le jour à l'hiver 2017, en réponse à de nombreuses discussions entre producteurs sur les difficultés entourant la mise en marché et la transformation alimentaire à petite échelle.

Nous sommes un noyau de quelques producteurs agricoles qui souhaitent mettre en commun leurs forces et valeurs, notamment des méthodes de production écologiques et alternatives, afin de faciliter les tâches reliées à la transformation et à la distribution.

Notre projet de coopérative rejoint tous les producteurs agricoles, de produits animaux ou végétaux, ainsi que tous les transformateurs alimentaires. Nous souhaitons, entre autres, faciliter pour les membres l'accès à des unités de boucherie, de transformation et d'entreposage, à des moyens de transport pour animaux, ainsi qu'à des méthodes de distribution et de commercialisation de produits finis.

## Pourquoi rejoindre la coopérative?

Pour participer à une initiative stimulante d'entrepreneurs agroalimentaires responsables et sensibilisés aux questions d'éthique et d'écologie. Pour collaborer avec des entreprises locales regroupées afin de partager différents services.

Donc, chaque dernier mercredi du mois se tiendront des rencontres informatives au CLD de Brome-

Missisquoi à la Salle Arthur Fauteux (749, rue Principale à Cowansville). Tous les entrepreneurs agroalimentaires, producteurs ou transformateurs,



sont les bienvenus! Les prochaines réunions : 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai, 26 juin (toutes à 18 h 30). Suivez notre page pour plus d'informations : facebook.com/cooperativeleterroirsolidaire.

Laurence Levasseur

## Appel à la communauté

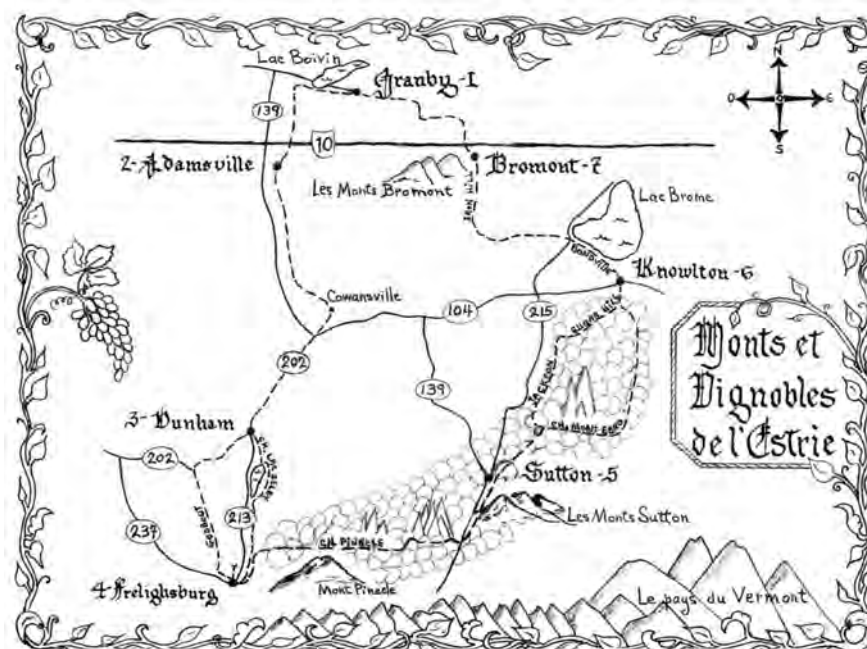
À la page 8 du dernier numéro, il était question d'un Compostelle québécois et de son nouveau circuit de marche dans la région : Monts et Vignobles de l'Estrie.

Pour plus de confort sur la route en mai et en juin 2019, les marcheurs pèlerins font un appel à la population afin de pouvoir s'abreuver et/ou avoir accès à des toilettes lors de leur marche dans nos campagnes.

Voici donc les dates et les trajets qu'ils vont marcher : Dunham, le 12 mai et le 9 juin, chemin Godbout et la rte 237, Frelighsburg, le 13 mai et le 10 juin, chemin Pinnacle jusqu'au chemin des 3 Paroisses, chemins Perkins et Alderbrooke, Sutton le 14 mai et 11 juin, rue Academy et Élie jusqu'à la route du Mont Écho, chemins Jackson, Stagecoach et Spring Hill et Knowlton le 15 mai et 12 juin, rues Bondville et Mill et chemin Picard.

Si jamais vous voulez faciliter leur marche et leur offrir de l'eau et/ou accès à vos toilettes, ce serait grandement apprécié! L'accès à l'eau peut provenir d'un boyau ou robinet à l'extérieur si vous ne pensez pas être à la maison. Merci de contacter l'organisateur, Doris Lajoie à dorislelajoie@hotmail.com.

Doris Lajoie



**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](http://www.annieracicotcpa.com)

**OUVERTURE BIENTÔT**  
OPENING SOON

prêt-à-manger  
bio et local  
ateliers culinaires

**FRAÎCHE!**  
DANA COOPER

34, RUE PRINCIPALE SUD, SUTTON  
fraichefood.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](http://www.moniqueverreault.com)

**La goutte d'or**  
éco-épicerie en vrac

**ZÉRO DÉCHET**

**MODE D'EMPLOI!**

- 1** INSCRIVEZ LE NOM DU PRODUIT EXERCEZ VOS TALENTS DIVINATOIRES, LE CAS ÉCHÉANT
- 2** RETIREZ LE BEC VERSEUR RESPIREZ, TOUT IRA BIEN, SUIVEZ LES INSTRUCTIONS
- 3** BOUTEILLE RÉUTILISÉE? SNIFF TEST: ODEUR AGRÉABLE? POURSUIVEZ! REMPLISSEZ SOYEZ VIGILENT, ENLEVEZ VOS VERRES FUMÉS...
- 4** DÉGUSTEZ MAGNIFIQUE! VOILÀ LE MOMENT TANT ATTENDU!
- 5** BIEN JOUÉ! RETOURNEZ À LA CASE DÉPART

507B rue du Sud, Cowansville 450.955.0804  
lagouttedorepicerie www.lagouttedor.com

## BD à paraître!

Christian Marcotte est un « pousseur d'ail frais » à Pigeon-Hill. Chaque année, en juillet, il convie famille, amis et voisins à récolter ses 60 000 plants. J'y participe depuis quelques années au milieu de 150 personnes. Nous finissons harassés, les mains terreuses, les pieds lourds, les vêtements crottés, le dos usé parce que pas habitués, mais le sourire collé aux lèvres, la tête pleine d'air frais. Imaginez la table du souper avec, au bout, les agneaux rôtissant depuis le matin... Cette journée unique était une formidable provocation de cohésion sociale que je souhaitais raconter.

Un roman graphique; une bande dessinée documentaire de 250 pages. Vous êtes dans ce champ d'ail où des paysans témoignent concrètement des effets de la mondialisation, de pollution, des inégalités sociales, des effets sur la santé. Mais surtout, les paysans nous parlent de leur mode de vie et de leurs projets, désireux de renverser la conjoncture, ou du moins de freiner le désastre. Nous rencontrons ainsi : Jean-Martin Fortier, « Le jardinier-maraîcher », Manon Rousseau et Kevin Shuffelt, vignerons bio, Ève Lamont, réalisatrice du documentaire « Pas de paysans paysans », les gens derrière le café de village Beat & Betterave, Christian Beaulieu, chef à Sutton, Marie-Ève Lafond dans son jardin au cœur de Cowansville, etc. Ces 48 agriculteurs, maraîchers, boulangers, restaurateurs, aubergistes, cuisinières, artistes, artisans, urbains, ruraux, néo-ruraux s'impliquent dans notre région, de St-Armand à Sutton.

Ils construisent les fermes de demain, garnissent les tables sainement, innovent, entreprennent et bâtissent de nouveaux lendemains, plus humains et solidaires. Face aux verrous syndicaux, aux quotas, aux lourdeurs administratives et au climat, mais encouragés par des consommateurs de plus en plus soucieux de bien se nourrir, ils luttent pour une alternative à l'agriculture intensive et à



la nourriture industrielle. Certifiées ou pas, issues de méthodes anciennes enrichies des connaissances actuelles, leurs méthodes sont naturelles et respectueuses de l'environnement.

La planète ne va pas bien. Trop tard pour se lamenter, mais pas pour agir. Tous ces passionnés développent des initiatives efficaces et finalement universelles. Le Nouveau Monde Paysan au Québec paraîtra aux éditions La Boîte à Bulles, le 20 mars 2019 dans toutes les bonnes librairies!

Bonne lecture!

Stéphane Lemardelé

**Les Jardins de la Colline**

**Ici on ne vend que du bonheur...**

**OUVERT TOUT L'HIVER**

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

**Aller au Jardins de la Colline, c'est manger local**

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

**MERCI BEAUCOUP à notre clientèle si fidèle**

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

**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

**Produits naturels et biologiques**

**Au Naturel**

**Health Food Store** 1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

Plus de 150 aliments biologiques en vrac  
Café bio et équitable, épices  
Suppléments and vitamines  
Huiles essentielles  
Cruelty-free cosmetics  
Herbes, tisanes, teintures mères  
Biodegradable detergents & soaps  
Fruits et légumes biologiques  
Organic fruit and vegetables

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

**Le nouveau monde PAYSAN - AU QUÉBEC -**  
par Stéphane Lemardelé

AUTOQUEILLETTE  
MARDI et 16h à 19h  
JEUDI  
DIMANCHE 10h à 13h  
À CUEILLIR aujourd'hui  
Haricot jaune au vert 6.60\$/kg  
Haricot au vert 6.60\$/kg

NOUS SOMMES À COWANSVILLE, AU CŒUR D'UN DÉVELOPPEMENT URBAIN DE 350 FOYERS CONSTRUITS EN 4 ANS.

MARIE-ÈVE LAFOND, MARAÎCHÈRE  
"LE CHAMP DE LA VOISINE",  
COWANSVILLE, ÉTÉ

MON OBJECTIF, C'EST QUE CE SOIENT LES GENS QUI HABITENT ICI QUI PROFITENT DE CE CHAMP.

JE VEUX REDONNER SES LETTRES DE NOBLESSE AU MÉTIER D'AGRICULTEUR. CERTAINS ONT L'AIR SURPRIS DU TRAVAIL QUE JE FAIS. QUAND JE LES INVITE À METTRE LES MAINS DANS LA TERRE, JE SENS UN CERTAIN DÉDAIN. DÉCONNECTÉS ? ILS NE VEULENT PAS SE SALIR...

"EN TOUT CAS, LA PETITE, LÂCHE PAS",  
QU'ILS ME DISENT !  
HAHA !

ILS PENSENT QUE C'EST IMPOSSIBLE POUR UNE FEMME DE MENER CE GENRE DE PROJET SEULE.

JE CONSTATE AUSSI QUE VENIR AU "CHAMP DE LA VOISINE", ÇA CALME LES ESPRITS, ÇA APAISE LES TENSIONS ET ÇA NOURRIT LES DISCUSSIONS, OUVRE LES ÉCHANGES.

JE VEUX FAIRE DE L'AGRICULTURE DE PROXIMITÉ EN MILIEU URBAIN. JE PROPOSE AUSSI DE CUEILLIR SOI-MÊME SES FRUITS ET LÉGUMES. LE RESPECT S'INSTALLE VITE QUAND ON SE MET UN PEU LES MAINS DANS LA TERRE... ET LES PIEDS DANS LA BOUE !

DEVANT CHEZ NOUS, JE SUIS EN TRAIN D'AMÉNAGER UN ESPACE COMESTIBLE ET DE FAIRE DISPARAÎTRE LE GAZON.

J'AI UNE VISION DE MON QUARTIER OÙ DEVANT CHAQUE MAISON, ON AURAIT DES ARBRES FRUITIERS, DES PLANTES MÉDICINALES ET AROMATIQUES.

ET TOUT ÇA, À PARTAGER.

«Le nouveau monde paysan au Québec» (Éditions La boîte à bulles) dans toutes les bonnes librairies dès le 20 mars 2019.

**VOUS CHERCHEZ DES LÉGUMES FRAIS, BIO ET LOCAUX?**

Kiosque libre-service à la ferme (24h/7 jours)  
Marchés publics de Sutton et de Lac-Brome  
tous les samedis de juin à octobre  
Paniers à Cowansville, Granby et Bromont

Les potagers des nues mains  
Nous cultivons la santé

Kiosque situé au 2380, chemin Alderbrooke  
www.lesnuesmains.com 450 531-0508

Certification biologique par Membre du Réseau des fermiers de famille

# Au Diable Vert : un orignal majestueux fait son apparition

Si vous n'avez jamais vu la sculpture monumentale du Coq de Daniel Haché, c'est que vous n'êtes pas encore allé vous imprégner des magnifiques vues du côté de Glen Sutton, à la station de montagne Au Diable Vert. Le fameux coq trône tout en haut de la clairière où paissent les rustiques vaches Highland. La vue y est à couper le souffle.

Depuis quelques semaines, les paysages déjà grandioses ont été rehaussés d'une deuxième sculpture de Daniel Haché : un orignal en pin massif au panache ludique. Comme l'orignal est le plus gros cervidé de la planète; la taille de la sculpture ne pouvait être qu'impressionnante. Mais au-delà de sa taille, le travail derrière la sculpture l'est tout autant. Daniel Haché a mis deux ans à accoucher de ce projet monumental dans son atelier de Bolton-Est.

Daniel Haché est un des rares artistes qui a fait de la sculpture un métier. Sa technique, il la peaufine depuis bientôt 25 ans à travers ses recherches et expérimentations, mais aussi à travers ses échanges lors de symposiums. S'il n'a que 2 sculptures sur le site d'Au Diable Vert, Daniel Haché a aussi fait le portique de l'accueil, le meuble de réception en collaboration avec Olivier Burnham et il en est, en fait, à sa troisième sculpture à cet endroit. Certains se souviendront du premier coq qui a régné sur ce paysage idyllique pendant 10 ans, œuvre collective de Gilles Desgens et de Daniel Haché. Composée de branches trouvées en forêt, cette sculpture s'apparentait davantage à du *land art*, un art plus éphémère. Mais le climat extrême de l'endroit, un flanc de montagne à la merci de tous les vents, demandait du solide, de l'enracinement profond.



Photo : Pierre Dunnigan

Les 2 sculptures sont faites de pin massif monté « en sandwich » sur un squelette de métal. Daniel précise que le pin est la matière noble des forêts d'ici, le bois sacré des autochtones de la région qui a autrefois servi à la construction des mâts des bateaux britanniques. Pour un fini qui résiste aux intempéries, Daniel a torréfié le bois en s'inspirant de sculptures japonaises vieilles de 1300 ans. Pour l'orignal, 12 morceaux de bois de pin loyaliste ont été laminés ensemble pour cacher la structure de métal en acier. On peut dire de l'œuvre qu'elle est « *overbuilt* », comme les bâtiments contemporains résistants aux tempêtes dues aux changements climatiques.

Pour s'aider avec les proportions de l'animal, Daniel Haché s'est inspiré des vidéos d'observation d'originaux de la peintre naturaliste Gisèle Benoit. D'ailleurs, cette dernière dit de l'animal qu'il est un gentleman, puisqu'avant de s'engager dans un combat, l'orignal s'engage dans un long et complexe dialogue avec son adversaire. Par contre, le panache démesuré de la sculpture n'est pas fidèle à celui de l'animal. Daniel s'est approprié l'appellation « bois d'orignal », en faisant pousser des branches sur sa tête. L'étincelante légèreté de l'aluminium du panache contraste avec la masse de bois et de métal mâts du reste du corps.

Avec l'acquisition de ces 2 sculptures monumentales, Julie et Jérémy, les propriétaires de la station, incarnent bien la vision « nature et culture » que la Ville de Sutton désire se donner depuis des années. Notons que d'autres œuvres de Daniel ont été érigées récemment dans la région dont « La route des eaux abénaquises » dans le parc André Gagnon de Mansonville, une commande de la Ville de Potton. Aussi, les « Chicots totémiques » dans le stationnement du centre d'interprétation du lac Boivin à Granby. Pour voir les autres œuvres de Daniel qui ornent de nombreux terrains privés de la région et d'ailleurs, visitez son site où vous pouvez le voir à l'œuvre dans quelques vidéos. Et si jamais vous êtes l'heureux propriétaire d'un pin loyaliste qui aimerait avoir une deuxième vie, n'hésitez pas à le contacter; [sculpturedanielhache.com](http://sculpturedanielhache.com).

Geneviève Hébert

## Une nouvelle sculpture pour Les Arts à la Montagne

Les nombreuses sculptures qui truffent les pistes du Mont SUTTON sont une initiative de l'organisme Les Arts à la Montagne. En 2018, un ajout a été fait dans la piste de ski St-Bernard sous le télésiège numéro 1 : *L'aigle créateur de neige* de la sculptrice Carole Lebel. S'inspirant du réchauffement climatique qui a une incidence directe sur la quantité de neige reçue sur la montagne de ski, l'artiste s'est aussi inspirée de la mythologie abénaquise.



L'aigle créateur de neige est constitué de deux sections assemblées à environ 6 mètres du sol dans un arbre. La première section, l'aigle, est fabriqué en acier tubulaire pour l'ossature, en plaques d'acier pour la tête et en acier déployé pour

les ailes, un choix qui permet la légèreté dans le mouvement de son envol. La deuxième section, le nid, est constituée de barres d'armature en acier pour sa structure et de branches de saules à osier pour la finition. Les branches de saules à osier permettent une belle intégration de l'œuvre dans son environnement. Le doux passage du bois à l'acier s'accomplit par le nid. En ce qui concerne le choix des matériaux, il a été fait avec l'intention d'une transformation dans le temps, pour une œuvre vivante.

L'aigle créateur de neige est inspiré par la mythologie des Abénaquis qui ont vécu dans la vallée Missisquoi. L'aigle créateur de neige fait référence au grand thème

de l'eau et de l'aigle : *P-son-en*. Dans la mythologie abénaquise, le *P-son-en* s'incarne dans un aigle qui fait neiger en déployant ses ailes.

L'environnement, ainsi que la transmission des valeurs intergénérationnelles sont des sujets de recherche que l'artiste affectionne tout particulièrement. Elle cherche à contribuer à la réflexion sur les enjeux environnementaux tout en conservant le côté ludique dans la composition de l'œuvre. « J'aime fabriquer des bulles pétillantes dans le cerveau humain, » écrit l'artiste.

Réaliser une œuvre publique signifie beaucoup de coopération. Aussi, l'artiste aimerait remercier celles et ceux qui ont contribué à l'œuvre et à son installation dont les membres des Arts à la Montagne, l'équipe du Mont SUTTON, la joaillière Ariane Marois, l'artiste Paulette Vanier, l'équipe de Germain Jetté Machinerie Inc., son voisin Charles Gosselin, ainsi que l'artiste-émondteur Éric-Olivier Thériault.

RBQ 5626-8469-01

**GJ**  
**MÉNARD**  
AMÉNAGEMENT

- AMÉNAGEMENT PAYSAGER
- TERRASSEMENT
- EXCAVATION
- DÉNEIGEMENT

**BIONEST** **Ecoflo** **ENVIRO)SEPTIC**

**450.242.1038** • [www.gjmenard.com](http://www.gjmenard.com)



**LA BEAUTÉ DE L'ESPACE**

Guidée par la narration d'astronomes talentueux, chaque représentation nocturne est adaptée à la réalité changeante de la beauté de l'espace. Et, pour couronner le tout, une fois le spectacle terminé, ce casque de réalité augmentée repart avec vous, vous permettant de continuer à être émerveillé par le plus grand spectacle de la nature !

**RÉSERVE DE CIEL ÉTOILÉ**

Dans le confort de sièges en gradins chauffants, perché à 1000 pieds d'altitude, ce spectacle en plein air a lieu dans un amphithéâtre naturel, spécialement conçu à flanc de montagne sur le site d'Au Diable Vert à Sutton au Québec, récemment certifié comme « Réserve de ciel étoilé ».

**LE PREMIER PLANÉTIARIUM À CIEL OUVERT  
AVEC RÉALITÉ AUGMENTÉE**



POUR PLUS D'INFORMATION, ET POUR LA PRÉ-VENTE DE BILLETS : [WWW.OBSERVETOILES.COM](http://WWW.OBSERVETOILES.COM)



**Vélovolant**

**SURVOLEZ LA FORÊT AVEC VÉLOVOLANT  
UNIQUE AU CANADA!**



Hauteur minimale  
**55"/140cm**

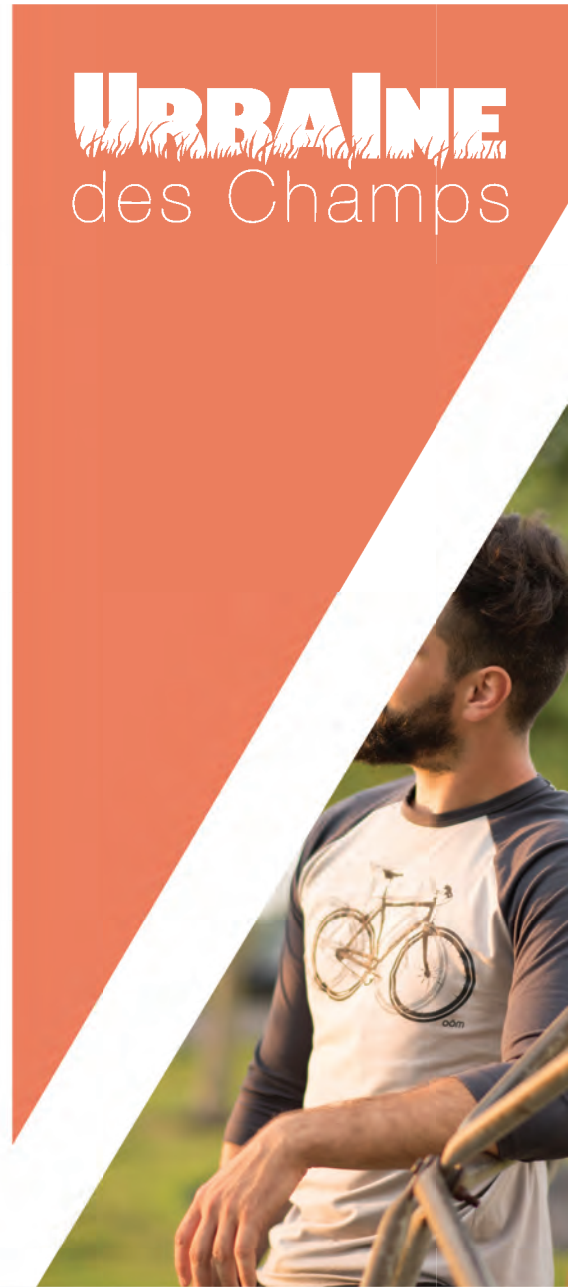
**20**  
**VÉLOS**  
par heure


RÉSERVATION EN LIGNE  
[www.velovolant.com](http://www.velovolant.com)

**45** MINUTES  
temps estimé pour  
un circuit complet

**1<sup>er</sup>**  
AU CANADA

**169 Staines, Glen Sutton, QC, J0E 2K0 | AuDiableVert.com**



VÊTEMENTS DE CRÉATEURS QUÉBÉCOIS  
HOMME . FEMME . ENFANT . CHAUSSURES . ACCESSOIRES  
2 PRINCIPALE SUD . SUTTON . 4-50 . 538 . 2573  
URBAINEDESCHAMPS@GMAIL.COM  urbaine.d  
OUVERT TOUS LES JOURS

**URBAINE**  
des Champs



  
*escapade*

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

# L'audacieux Sutton Comédie Club

Le Sutton Comédie Club qui revenait pour une troisième édition le 26 janvier dernier, en faisant quasi salle comble dans l'espace culturel Alec et Gérard Pelletier, est vraisemblablement en passe de devenir une tradition mensuelle, au village. Tour d'horizon de ce cabaret d'humour cochant toutes les cases de la parfaite soirée où on se fait surprendre et où on découvre de nouveaux talents!

À Montréal, ces types de soirées d'humour, faisant place au rodage humoristique, sont devenus légion ces dernières années. Comme au Bordel Comédie Club, situé dans le Quartier Latin, que de vieux routiers de l'humour tels que Laurent Paquin et Louis-José Houde notamment, ont fondé en avril 2015.

« Mon but, avec cette formule d'humour, c'est de faire découvrir toute une variété d'humoristes aux gens de Sutton », explique d'emblée l'instigateur du projet, Guillaume Lacelle, 32 ans, un finissant de la dernière cohorte de l'École nationale de l'humour, qui conçoit, produit et anime le Sutton Comédie Club.

Ce Lavallois d'origine, mais aussi Suttonnais à mi-temps, avec son chalet de montagne qu'il a depuis six ans, a découvert un peu par hasard, par l'entremise d'un ami, la salle de spectacle Alec et Gérard



Guillaume Lacelle en spectacle.  
Crédit photo Tristan Corbeil Lapointe

Pelletier alors qu'il cherchait un endroit où lancer une soirée d'humour. « Je suis allé les voir, ça a cliqué... et ça devient de plus en plus populaire depuis la première édition du 13 octobre dernier », indique celui qui vient de passer d'une carrière d'ingénieur à humoriste.

« Oui, ou... humoriste en devenir. Car c'est sûr que c'est de gros souliers à porter [que de se dire humoriste], » précise le père de famille d'un bambin de 14 mois, et qui, en même temps de faire de la scène, a aussi un pied dans le domaine de la production au sein d'une agence de marketing de contenu, à Longueuil, depuis l'automne dernier.

## Le sens de la formule

Éventuellement, « l'objectif, c'est que ça devienne mensuel. Avec une formule claire. Soit le premier ou le dernier samedi du mois par exemple », laisse savoir le producteur. Le programme de ces soirées se décline en trois ou quatre humoristes de la relève, suivi d'une tête d'affiche comme clou du spectacle. En l'occurrence, Didier Lambert pour le 26 janvier dernier. Ce dernier, qui à 40 ans entame une tournée de rodage de son premier *one man show* depuis 2019, aura effectivement démontré à Sutton qu'« aucun sujet n'est à son épreuve », comme l'indique sa description.

« On est un peu plus audacieux dans notre programmation, » expliquait un peu avant la représentation, Carole Martineau, gérante et responsable du contenu à l'affiche à la salle culturelle. Pour ceux qui en douteraient encore... le Sutton Comédie Club récidivera le 2 mars prochain, avec comme tête d'affiche Maude Landry, sacrée découverte de l'année au dernier Gala Les Olivier, ainsi que le 20 avril, le 18 mai, et le 15 juin. À noter qu'un rabais s'applique sur les billets achetés au moins une semaine à l'avance.

Julie Turgeon

# Le cinéma de retour à la SAGP

À la demande générale, le cinéma est de retour à la salle Alec et Gérard Pelletier! Trois jeudis chaque mois, la SAGP présente un film en version originale sous-titrée en français.

Anouk de Coninck, cinéphile avertie, a élaboré une formule gagnante comportant trois thématiques et mis sur pied une programmation diversifiée pour chacune d'elle. À nos agendas, marquons les 2<sup>e</sup> jeudis du mois d'un rendez-vous **Ciné-Film**. Du Prince de Nothingwood à Maudite Poutine, du cinéma souvent d'auteur, toujours de qualité festival, ambiance humour, musique ou drame.

Les 3<sup>e</sup> jeudis du mois : **Ciné-Voyage**. Envolons-nous vers l'Écosse, la Polynésie

française ou la Tunisie grâce au Ciné-Voyage. Une occasion de voyager à peu de frais et de découvrir des lieux inspirants.

Les 4<sup>e</sup> jeudis du mois, place aux **Documentaires-discussions** sur des sujets aussi variés que les villes en transition, la place des hommes dans le domaine de la périnatalité ou les États désunis du Canada. Des sujets-chocs qui promettent des discussions colorées animées par des citoyens de la communauté. Des rendez-vous à ne pas manquer!

Monik Paskal Potvin  
Directrice artistique, SAGP

Café Terrasse  
**Le Cafetier**  
SUTTON

Ouvert tous les jours  
de 7h à 19h

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

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

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

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

Également offert pour emporter. Dégustations et ateliers.

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

# Adélard : un dialogue avec la communauté



La grange rouge : l'espace de création des artistes en résidence

Frelighsburg pourra se vanter d'avoir un projet en art actuel digne de nos voisins du Sud à partir du printemps 2019. Effectivement, la grange rouge annexée à l'entreprise Oneka, jadis une brocante, servira de lieu d'accueil à la résidence d'artistes *Adélard*, un espace de création ayant pour mission de rapprocher les artistes et les citoyens. « On retrouve beaucoup de ce genre de lieux d'échange artistique en milieu ruraux au Vermont et au New Hampshire. Cela a créé de l'effervescence dans des petits villages et a aidé à les revitaliser. On regardait ces modèles et on s'est dit pourquoi ne pas développer un tel projet dans la région, alors qu'on a des artistes extraordinaires au Québec! » nous confie Sébastien Barangé, un des idéateurs du projet.

L'idée est venue de trois hommes investis dans le milieu des arts québécois, dont deux résidents de Frelighsburg :

Sébastien Barangé, vice-président aux communications du Groupe CGI et Gérald Fillion, journaliste en économie. Quant à lui, Laurent Vernet, historien de l'art, urbanologue et commissaire à l'art public à la Ville de Montréal, est un spécialiste de la rencontre entre le citoyen et l'art.

« C'était naturel de penser à Frelighsburg pour ce projet, car il y a déjà un terrain fertile d'artisans et d'artistes et un courant dynamique de jeunes entrepreneurs et de fermiers biologiques. Tous des gens qui ont une vision qui correspond à la nôtre, » ajoute M. Barangé. D'ailleurs, les fondateurs ont pris soin de mettre sur pied un conseil d'administration composé de gens engagés dans la communauté de Frelighsburg, reflétant la vitalité du village.

Le nom Adélard fait honneur à un grand homme de la région : Adélard Godbout, ce premier ministre progressiste à qui l'on doit beaucoup d'innovations québécoises comme le droit de vote des femmes, l'école primaire obligatoire, le conservatoire de musique, etc. « On voulait un nom invitant et sympathique pour s'éloigner du côté élitiste de l'art. De plus, ça ancrerait encore plus localement notre projet, » nous raconte fièrement M. Barangé.

Il y a un an, les fondateurs rencontraient le maire du village, Jean Lévesque, qui a tout de suite soutenu le projet et a permis le contact avec des gens-clés de la

région. L'entreprise Oneka a fièrement soutenu cette initiative, croyant à la synergie que cela pourrait offrir au village. « La réception du projet a été au-delà de nos attentes. On n'aurait pu espérer mieux, » insiste M. Barangé.

À partir du 18 mai jusqu'à la fin septembre, trois artistes seront invités à créer une œuvre sur une période de 6 semaines. Les projets retenus devaient valoriser la rencontre avec la communauté. « Adélard se veut un projet où les citoyens se sentent invités et impliqués. On veut que tout le monde bénéficie de cette initiative, autant les artistes que la communauté, » précise M. Barangé. Pour cette première saison, les trois artistes retenus sont : Patrick Bérubé, Yen-Chao Lin et Loren Williams.

Dans la grange rouge, l'espace sera muni de panneaux coulissants afin de segmenter les espaces de travail, et pour permettre un lieu d'exposition, d'échange et de discussion. Plusieurs ateliers culturels seront offerts au public au cours de l'été.

Cette inspirante initiative qu'est Adélard saura certainement créer un engouement dans le village.

Pour plus d'informations, visitez [adelard.org](http://adelard.org) et [facebook.com/AdelardFrelighsburg](https://facebook.com/AdelardFrelighsburg).

Christine Doyon

## La saison des clowns

Les clowns seront à l'honneur au printemps dans la résidence D'Arts et de rêves. Des artistes de cirque issues de différentes disciplines se regroupent pour créer des spectacles et faire vivre des personnages colorés. On vous invite à les rencontrer!

### Les Polpettes (en résidence du 15 au 28 avril)

C'est avec le désir de combiner leurs bagages professionnels qu'est né le projet *Les Polpettes*. Anne-Fay Audet est spécialisée en trapèze ballant, Senja Merilainen est comédienne, musicienne et dramaturge et Myriam Sutton, comédienne et musicienne également. Ensemble, elles explorent les thèmes de la conformité, des contraintes sociales, des injustices et des stéréotypes qui peuvent devenir source de conflits intérieurs pour les femmes du 21<sup>e</sup> siècle. Elles viennent donc à D'Arts et de rêves en phase de recherche pour faire émerger des personnages à travers le théâtre, le cirque et la musique. Vous serez invités durant la dernière semaine d'avril à une « porte ouverte » avec *Les Polpettes*, pour découvrir leur travail en cours. Selon la météo, la rencontre se fera à l'extérieur de la grange ou en petits groupes à l'intérieur.

### La Compagnie Brimbalante (en résidence du 1 au 15 mai)

Annab Aubin-Thuot (née à Sutton) et Julie Chazal entremêlent poésie, musique et art clownesque avec leurs deux personnages *Babiole* et *Berlingot* dans un spectacle de 75 minutes intitulé *Où es-tu matière?* Les deux artistes ont créé un duo de clowns fort en contrastes désirant conjuguer esprit comique, pouvoir lunatique et action poétique. Entre le tragique et le dérisoire, le duo est inspiré par l'œuvre de



Senja Merilainen des Polpettes

Réjean Ducharme. La Compagnie Brimbalante ouvrira aussi les portes de la résidence à la mi-mai.

### Peter Gray


C'est au cœur d'une pièce de théâtre que vivront ici les clowns. Peter Gray, écrivain de Minneapolis au Minnesota, vient en résidence d'écriture pour deux semaines pour compléter sa pièce de théâtre *Birthday Boy*, qui met en scène deux clowns engagés par une mère pour animer la fête d'amis de son fils Horace. L'auteur met l'art du cirque au cœur de sa pièce, un amalgame entre *Alice au pays des merveilles* et *En attendant Godot*, pour exprimer ce qu'est d'aimer, célébrer et grandir. Vous

êtes invités à rencontrer Peter Grey le jeudi 30 mai en formule 5@7.

### Rencontrer les artistes

Les résidences sont des moments privilégiés pour que les artistes plongent dans la création, la recherche, dans un lieu dédié pour cela. Un élément important qui enrichit grandement l'expérience de résidence est la rencontre avec la communauté et ses artistes. Ces rencontres permettent des échanges stimulants entre l'artiste qui parle de son œuvre et de son cheminement, et le public qui découvre un artiste venu créer à Sutton. D'autres rencontres sont à prévoir en 2019. Nous vous invitons à vous inscrire à notre infolettre via la page d'accueil de notre site [dartsetdereves.org](http://dartsetdereves.org) pour connaître les dates de ces rencontres.

Karina Sasseville



# DUBOIS

## AMÉNAGEMENT PAYSAGER LANDSCAPING

**Denis Dubois**  
90, rue Glen  
Bolton ouest (Québec) J0E 2T0  
[duboisamenagement@hotmail.com](mailto:duboisamenagement@hotmail.com)

Tel.: 450 242-1992  
Fax: 450 242-2146  
Cell: 450 522-3032  
[www.duboisamenagement.com](http://www.duboisamenagement.com)

# Une nouvelle direction pour la galerie Art Plus

En 2019, Brigitte Normandin, la propriétaire de la galerie Art Plus, change résolument de cap. La nouvelle année s'annonce « zen » pour l'artiste-galeriste qui est constamment à la recherche de nouveauté, mais surtout d'originalité. Désormais, Art Plus fait le saut et s'engage à représenter des artistes qui, au cours des dernières années, ont su capter l'attention de Brigitte.

Il faut satisfaire à plusieurs critères pour faire partie du groupe retenu. « Les artistes doivent travailler fort, explorer toutes les dimensions de leurs œuvres et de leur domaine, et avoir absolument quelque chose à dire », explique la galeriste. « Ma nouvelle vision se résume ainsi : représenter les artistes qui je crois, doivent être vus. »

La nouvelle formule se présente ainsi : Brigitte sélectionne 14 artistes qui auront une exposition solo aux deux ou trois ans, puis, « je leur offre une exposition collective deux fois par année, ce qui leur permettra de se faire connaître davantage. »

Le travail des 14 artistes choisis par Brigitte fera partie d'une exposition collective en avril et en novembre 2019. Dans un premier temps, en avril, on donnera le coup d'envoi à la programmation des solos de l'année, tandis que la seconde exposition, en novembre, sera suivie de l'exposition collective annuelle de céramistes professionnels, « Céram-Glam ».

Brigitte s'enthousiasme visiblement à l'idée d'avoir créé sa propre écurie, terme qu'elle n'aime guère utiliser, d'ailleurs. « Je préfère parler de mon groupe ou de ma bande », précise-t-elle.



La programmation 2019 est prometteuse et variée. En effet, sous la bannière de la galerie Art Plus, outre Brigitte Normandin, on trouve Pierre Bourbonnais, François X Chamberland, Isabelle Chartrand, Liz Davidson, Monique Dupras, Murielle Faille, Jocelyn Guilbault, Marie-Claude Lord, Denis Malo, Mari Mai, Normand Moffat, Sean O'Riordain, Andrée Pelletier et Akycha Surette.

Notez que ces artistes exposent en exclusivité à la galerie Art Plus. « Ainsi, j'espère attirer les collectionneurs à la recherche d'œuvres de qualité. Je garde toujours un œil ouvert et si je découvre de nouveaux artistes qui selon moi méritent une attention particulière, je n'hésiterai pas à leur offrir une page d'exposition à la galerie. »

Depuis l'ouverture de la galerie Art Plus il y a quatre ans, Brigitte cumule les fonctions de galeriste et d'artiste, car elle travaille avec acharnement dans son studio (au rez-de-chaussée de la galerie) quand le temps le lui permet.

De reconnaître Brigitte, « ma nouvelle direction me soulage d'un énorme poids. Je commence à me sentir libre. Le bonheur refait surface. Cette nouvelle direction me donne des ailes. Je peux dorénavant me concentrer sur une programmation de qualité avec des artistes dont je suis fière. Nouvelle résolution : diffuser ce qui me tient à cœur, c'est-à-dire l'art qui en dit long dans tous les sens. »

De tout cœur, nous lui souhaitons bonne chance!

Olivia Enns

## artsutton.com CENTRE D'ART | ART CENTRE

### Printemps 2019

#### Isabelle Lapierre

*Ouvrir le feu*

Techniques mixtes

Du 7 mars au 21 avril

**Vernissage dimanche 10 mars de 14 h à 16 h**

Originaire de Québec, l'artiste multidisciplinaire Isabelle Lapierre détient un baccalauréat en arts visuels de l'Université Laval. Son parcours compte des résidences de création, des expositions individuelles et collectives à travers le Québec. Ouvrir le feu, c'est tirer le premier. C'est aussi, dans un sens plus large, engager l'action. L'artiste poétise l'expression en invoquant la création d'une brèche dans le sentiment de morosité lié à la crise écologique actuelle, nous permettant ainsi de contacter une force vive révélant un certain pouvoir. L'exposition dressera le portrait d'une nature et d'une humanité en péril, mais laissera également transparaître une activité mystique et profane sous-jacente intervenant, du moins symboliquement, sur cette réalité. Juxtaposant peintures aux paysages apocalyptiques et sculptures d'assemblages, l'installation de paysage morcelé fera état de la catastrophe en devenant aussi le champ de tous les possibles.



Isabelle Lapierre, *Magique station*, huile et acrylique, 2018

#### Expo-concours Printemps 2019

Collectif des membres artistes

Du 25 avril au 26 mai

**Vernissage dimanche 28 avril de 14 h à 16 h**

Pour une deuxième année consécutive, Arts Sutton présentera son expo-concours. Cette exposition collective s'adresse à tous les artistes, membres en règle de la galerie, s'adonnant à toutes disciplines artistiques. Un comité composé de professionnels du milieu des arts évaluera les œuvres afin de récompenser les artistes qui, à leurs yeux, se seront démarqués. Parmi ces derniers, le récipiendaire du premier prix méritera une exposition solo au Centre d'art ARTS SUTTON au cours de l'année 2020. Le gagnant de l'an dernier, M. Pierre Bourbonnais, présentera son exposition solo dès le 25 juillet prochain.

Informez-vous au sujet de nos divers ateliers pour tous : modèle vivant, sculpture, monotype/gravure, peinture et dessin à artsutton.com. Heures d'ouverture : de 13 h à 17 h, les jeudis, vendredis, samedis et dimanches



## FLEURISSIMA

CRÉATIONS FLORALES

Mariages • Événements • Sympathies  
Décor Floral • Commercial et Personnel

info@fleurissima.ca

Debbie Hornig  
450 776-0899



Alison Marks  
514 236-6887

# Un printemps inspiré au Centre d'art de Dunham

## ARTS VISUELS

**23 février, 14 h à 16 h**  
**Vernissage de *Parcelles temporelles***  
**Ernst Perdriel**  
**Exposition : 23 février au 14 mars**

Collagiste et mosaïste, Ernst Perdriel crée des œuvres issues de l'assemblage d'éléments récupérés, de tesselles et d'objets trouvés. Ses œuvres explorent la notion du temps et de la spatialité.



Ernst Perdriel

Cette exposition enchaîne collages et mosaïques dans une suite de thèmes allant des voyages spatio-temporels à la recherche de sa mission de vie, dans un humour un peu absurde. ernstperdriel.com

**16 mars, 14 h à 16 h**  
**Vernissage de l'exposition *Hybrides***  
**Sarah Gobeil**  
**Exposition du 16 mars au 4 avril**

*HYBRIDES* naît d'une série de photographies réalisée entre 2011 et 2018 témoignant des artifices qui poussent l'homme vers la standardisation. Ici et là, des images sont captées puis assemblées offrant un univers tout autre dénonçant ces artifices. Les portraits sont le point de départ vers des associations inusitées avec des objets qui meublent le quotidien de notre société. Les images invitent l'observateur à se questionner sur son environnement et sur ses comportements. sarahgobeil.com



C'est un SOS de Hélène Lessard

**6 avril, 14 h à 16 h**  
**Vernissage de**  
***Paysages inspirés***  
 Exposition choix du public  
**Hélène Lessard**  
**Exposition du 6 avril au 25 avril**

La vie, la mort et l'intervention humaine dans la transformation de la nature sont les thèmes de départ dans cette exposition. Couleurs débridées et pur instinct s'associent pour former un tout qui transcende la réalité.

Hélène Lessard est une artiste de Dunham qui expose à

travers le Québec depuis plus de 25 ans. En 2018, elle remporte le prix «Arto» pour son exposition «Transparence». Son exposition a été sélectionnée pour être le choix du public 2019. Venez voter pour votre œuvre favorite, laquelle sera par la suite acquise par la Ville de Dunham. helenelessard.com

**27 avril, 14 h à 16 h**  
**Vernissage de *Croisement d'univers***  
**Odette Michaud, artiste peintre**  
**Fleurilège, artiste en bijoux d'art**  
**Exposition : 27 avril au 16 mai**



Croisement d'univers

*Croisement d'univers* est l'aboutissement du travail engagé de deux artistes complémentaires. Il y a d'abord l'admiration mutuelle. Cette voie infiniment riche où l'amitié ouvre un horizon de complicité artistique et où les œuvres se nourrissent et s'inspirent mutuellement. *Fleurilège* débute la création de bijoux en recyclant des pièces diverses dénichées chez des antiquaires. Ses créations sont tactiles, tridimensionnelles. Ce ne sont pas de simples bijoux, mais des sculptures à porter. bijoux-fleurilege.com. Pour Odette Michaud, la terre constitue sa plus grande source d'inspiration. Elle nous offre une œuvre mouvementée, texturée, colorée, parfois sculptée et surtout évocatrice d'une planète en constante évolution.

Facebook : odettemichaudartiste.

**18 mai, 14 h à 16 h**  
**Vernissage de *iLandscape...***  
***Painting in the age of Technology***  
**Michael Newman**  
**18 mai au 6 juin**

À travers ses scènes abstraites, Michael Newman exprime ses inquiétudes face aux changements climatiques et tente de décrire le paysage tel que nous en faisons l'expérience. Fasciné par la combinaison visuelle de la nature et des infrastructures artificielles, Newman exprime dans son travail à la fois l'expérience sensorielle et la compréhension contemporaine du monde à travers des paysages dignes du 21<sup>e</sup> siècle.

## MUSIQUE

**23 mars, 20 h**  
**domlebo en chantier**  
 Concert-atelier dont vous êtes le héros

Accompagné de sa guitare et de ses musiciens préférés à la contrebasse et aux percussions, l'ancien batteur du groupe Les Cowboys Fringants vous fera découvrir et décortiquer ses dernières créations chansonnières.

Tout au long du spectacle, le public est invité à réagir à chaud, à voter et à jouer le rôle de codirecteurs et de codirectrices artistiques d'un nouvel album à venir. Tout sauf un spectacle ordinaire! domlebo.ca

## HUMOUR

**20 avril, 20 h**  
**Chlorophylle 38 cherche un gars compatible**  
**Jacinthe Laforte**

Sensible aux enjeux planétaires et passionnée de développement personnel durable, Chlorophylle38 cherche activement l'âme sœur sur les sites de rencontre. Avec une candeur et un idéalisme hilarant, elle nous confie ses démarches infructueuses, ses aspirations amoureuses et son rêve d'épanouissement. jacinthelaforte.com

**Atelier créatif pour adultes**  
**9 mars, 10 h à 16 h** - apportez votre lunch  
**Atelier de peinture créative**  
**avec Hélène Lessard**

À partir d'exercices spontanés, les participants créent des œuvres personnelles et créatives sans prédire les résultats. Le jeu, l'intuition et la découverte les guident dans une exploration où la couleur, les lignes et les formes deviennent le reflet de leurs passions, qu'elles soient abstraites ou figuratives.



**Atelier créatif**  
**4 mai, 13 h 30 à 15 h 30**  
**Conférence-atelier**  
**L'aquarelle comme outil d'exploration de la conscience**

Selon le World Economic Forum de 2018, la créativité est une compétence à développer pour «être agile et efficace dans le monde du travail.» À partir d'un texte réflexif, vous plongerez dans votre processus de création. L'aquarelle servira d'outil d'exploration, d'apprentissage et d'exercice de prise de conscience.



Ève Sano Gélinas



Un printemps qui bourdonne de nouveautés!

AU COEUR DES SAISONS

OBJETS DE MAISON + FLEURISTE

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



# Simon Bossé : l'imprimé, la bière et l'art de rassembler

Comme son œuvre en couverture, Simon Bossé a beaucoup de « compartiments ». Impossible de parler de lui de façon linéaire.

## Issu du monde de la bande dessinée indépendante...

Simon Bossé est un nom bien connu de la scène de la bande dessinée québécoise. Dans les années 90, période prolifique pour les fanzines (publications indépendantes à faible diffusion), Simon en a publié plusieurs à compte d'auteur. Il a aussi mis en valeur le travail d'autres artistes comme Julie Doucet et Siris avec les éditions Mille Putois qu'il dirige encore aujourd'hui de son bureau situé au-dessus de la Brasserie Dunham dans le Relais de la Diligence.

« À cette époque, tout le monde que je côtoyais faisait ses propres affiches, ses propres lancements, sa propre distribution. C'était une belle période, pleine d'activités, pas triste du tout. » Les créateurs de zines s'échangeaient notamment des œuvres par la poste; ainsi, Simon s'est entouré d'une communauté internationale d'artistes. Outre ses collaborations à des œuvres collectives, il a publié 3 recueils de bandes dessinées : Intestine (2002), Bébête (2009) et Flâneurs (2012).

## ... et de la microbrasserie

Dans ces mêmes années, pendant 16 ans exactement, Simon a été serveur quelques soirs par semaine à la microbrasserie Le Cheval Blanc. Impliqué notamment lors des soirées La vache enragée qui laissaient place aux artistes de tout acabit, il a aussi laissé sa trace en créant nombre d'affiches et de tracts sérigraphiés.

## La direction artistique à la Brasserie Dunham, une suite logique

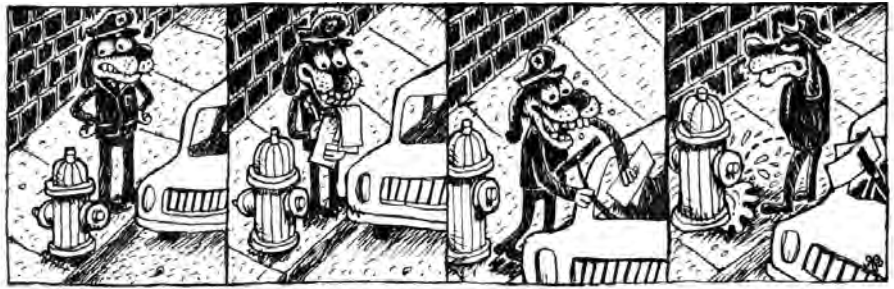
Le fait de baigner dans le monde des artistes et de la bière l'a amené tout naturellement là où il se trouve aujourd'hui. « Ce que je fais pour la Brasserie Dunham, je l'ai fait toute ma vie. J'ai toujours été à la recherche d'autres artistes avec qui je finissais par échanger, » affirme-t-il.



Durant ses années au Cheval Blanc, Simon a travaillé avec le brasseur Éloi Deit, aujourd'hui copropriétaire de la Brasserie Dunham. Il y a 2 ans, Éloi avait demandé l'avis de Simon sur les propositions d'image de marque de la Brasserie. Selon Simon, il y en avait de belles, mais celles-ci ne sortaient pas du lot, comme l'ont toujours fait les bières de la Brasserie.

En effet, l'entreprise aime tester différentes avenues brassicoles, ce qui donne lieu à des goûts parfois surprenants qui déstabilisent le consommateur non averti. Un peu comme le faisaient les fanzines des années 90, abordant alors de façon déjantée des sujets moins populaires dans les grandes publications. Leur édition et leur distribution limitées ne sont pas non plus sans rappeler les éditions restreintes de certaines bières de la Brasserie.

Les propriétaires ont donc fait le choix audacieux, mais tout à fait pertinent, de donner carte blanche à Simon Bossé. Il signe aujourd'hui certaines étiquettes de l'entreprise, tout en triant sur le volet les autres illustrateurs qui s'y collent. Son



Extrait de Bébêtes 2009

ouverture aux différentes factures artistiques et son propre style éclaté, qui rappelle davantage l'art brut et le « fait main », se distinguent du graphisme épuré d'autres microbrasseries. Le travail de Simon est de plus en plus salué dans les médias culturels comme Urbania puisqu'il donne une belle vitrine aux artistes dont les noms figurent toujours sur les étiquettes.



## Le Journal L'Étiquette

En dehors de la direction artistique, Simon travaille sur d'autres projets rassembleurs. Vous avez certainement déjà vu le journal gratuit L'Étiquette dans lequel figurent des illustrations d'artistes sous le thème de la bière. Cette publication bimensuelle, qu'on retrouve au Québec, aux États-Unis, dans les Maritimes et en France, s'avère une autre manière pour Simon de tisser des liens avec des illustrateurs. « Peu importe si les gens m'écrivent pour me dire qu'ils l'ont encadré ou qu'ils l'ont utilisé pour emballer leurs cadeaux de Noël, ça me rend heureux... »

## Mini-salon de la bande dessinée de Dunham

Le 6 avril prochain aura lieu la 3e édition du Mini-salon de la bande dessinée de Dunham, une autre initiative rassembleuse de Simon. Au pub, il y aura des bandes dessinées, des livres jeunesse et d'autres objets d'auteurs et illustrateurs québécois invités comme Siris, Cathon, Matthew Forsythe, Orbie et Alexandre Fontaine Rousseau. Ces derniers seront sur place pour échanger avec le public. Lors de cet événement, la bière du Festival de la BD de Québec sera aussi lancée, illustrée cette année par Réal Godbout, dessinateur et scénariste. Le soir venu, la Table Fermière accueillera les artistes et servira en exclusivité la bière AUVAL, car le brasseur Ben Couillard sera présent. Simon Bossé profitera de l'occasion pour lancer la 4e édition du journal L'Étiquette.

## Distriboto et Archives Montréal

Simon a aussi contribué de façon significative à d'autres projets fédérateurs mettant l'art de l'imprimé en valeur tel que Distriboto, un réseau de distribution d'art (petits livres, bandes dessinées et autres) dans d'anciennes machines distributrices à cigarettes. La Brasserie Dunham est d'ailleurs un des rares endroits où on en trouve un. Il a également cofondé Archives Montréal (ARCMTL) qui a pour mission d'archiver les artefacts issus de la culture indépendante locale.

## L'ensemble de l'œuvre

Ce n'est qu'avec un peu de recul qu'on peut contempler le travail de Simon qui ne cesse de créer des avenues pour l'art visuel. Comme pour la marmotte dont le terrier sert à plus d'un animal, tous ses projets semblent faire bénéficier une grande communauté d'artistes. Parce qu'il s'y abreuve tout en la nourrissant, cette communauté le lui rend bien, avec des événements qui ne sont jamais tristes. Rendez-vous ce printemps au Mini-salon de la bande dessinée de Dunham, le samedi 6 avril!

Geneviève Hébert

Le Pleasant  
Hôtel & Café

DÉJEUNER - BRUNCH  
LUNCH - APÉRO

5 à 7

CAFÉS BARISTA & DESSERTS

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

# 2019

## REGIONAL CALENDAR | CALENDRIER RÉGIONAL

### ÉVÈNEMENTS RÉCURRENTS OU DE LONGUE DURÉE

- Jusqu'au 3 mars SHCB **Le chemin de la paix : l'offensive des cent jours (bilingue)**
- Jusqu'au 3 mars Arts Sutton **Territoires féminins** d'Amélie Pomerleau
- 18 février au 22 février Mont SUTTON **Relâche des États-Unis** p.9
- 21 février au 28 mars 15h Mont SUTTON **Jeu Open Mic au Bar Le Tucker**
- 21 février au 28 mars 17h30 Hotel Horizon **Jeu Raclette**
- 23 février au 14 mars Biblio Dunham **Expo Ernst Perdriel vernis 23 février 14 h** p.22
- 24 février, 4, 5, 6, 7, 24, 31 mars et 21 avril 8h30-11h30 Spa Bolton **Duo parent/enfant**
- 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai CLD **Rencontres avec Coop Le Terroir Solidaire** p.13
- 27 février au 28 avril Vignoble du Ruisseau **Cabane à sucre revisité (merc. au dim.)**
- 1er mars au 28 avril Érablière Hilltop **Repas traditionnel du temps des sucres** p.6
- 1er, 8, 15, 22 et 29 mars, 5, 12 et 19 avril Mont SUTTON **Vendredi musique au Tucker**
- 4 mars au 7 mars 9h à 11h BALNEA **Bienvenue aux 7 à 11 ans accompagnés d'un adulte**
- 4 mars au 8 mars Mont SUTTON **Relâche du Québec** p.9
- 6 mars et 3 avril 15h Mont SUTTON **Mercredi Karaoke**
- 7 mars au 21 avril Arts Sutton **Ouvrir le feu d'Isabelle Lapierre vernis 10 mars 14h** p.21
- 11 mars au 15 mars Mont SUTTON **Relâche de l'Ontario** p.9
- 16 mars au 4 avril Biblio Dunham **Expo de Sarah Gobeil vernis 16 mars 14 h** p.22
- 29, 30 et 31 mars Brouère **Cabane à sucre (sur réservation)** p.5
- 4 au 28 avril Art Plus **Présentation des artistes de la galerie vernis 6 avril 14h** p.21
- 6 au 25 avril Biblio Dunham **Expo d'Hélène Lessard vernis 6 avril 14 h** p.22
- 15 au 28 avril D'Arts et de Rêves **Les Polpettes en résidence** p.20
- 19 au 22 avril Mont Sutton **Pâques à la montagne**
- 25 avril au 26 mai Arts Sutton **Expo-concours membres artistes vernis 28 avril 14h** p.21
- 27 avril au 16 mai Biblio Dunham **Odette Michaud & Fleurilège vernis 27 avril 14 h** p.22
- 1er au 15 mai D'Arts et de Rêves **La Compagnie Brimbalante en résidence** p.20
- 2 au 26 mai Art Plus **Expo Pierre Bourbonnais et Mylène O'Reily vernis 4 avril 14h** p.21
- 4, 11, 18 et 25 mai Au Diable Vert **Représentation ObservÉtoiles en français** p.17
- 18 mai au 6 juin Biblio Dunham **Expo de Michael Newman vernis 18 mai 14h** p.22
- 22 au 26 mai PENS **Journées de la nature**



Contes printaniers avec Arielle Prince-Ferron



Atelier céramique parents/enfants au Studio Qita



Philippe Brach au Beat & Betterave

### FÉVRIER

- 21 19h30 SAGP **Ciné-Voyage : Écosse** p.19
- 22 20h SAGP **Le Labo d'Impro**
- 22 20h Theatre Lac Brome **Nanette Workman**
- 22 21h Beat & Betterave **Lydia Képinski**
- 23 8h30 Mont SUTTON **Journée d'essai gratuit de skis démo**
- 23 20h Église Emmanuel **Jacques Kuba Séguin et Misc**
- 23 20h Theatre Lac Brome **Rosalie Vaillancourt (humour)**
- 24 13h30 Studio Qita **Atelier céramique parent/enfant**
- 28 19h30 SAGP **Ciné-Docu : Qu'est-ce qu'on attend?** p.19
- 28 13h30 Biblio Cowansville **Conférence Parler de la mort pour mieux célébrer la vie**

### MARS

- 1 18h30 Centre Lac-Brome **Ciné-Famille : Ralph brise l'internet**
- 2 10h Fiducie Mont Pinnacle **Pistage de la faune**
- 2 11h Brasserie Dunham **Bottle Release**
- 2 12h Lac Selby **Selby on Ice: activités familiales, etc**
- 2 20h SAGP **Sutton Comédie Club** p.19
- 2 21h Beat & Betterave **Caravane et Lubik**
- 4 14h AWB **Lecture Staying Safe in This High Tech World by Nancy Page**
- 7 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : Jane de Brett Morgen**
- 7 19h30 SAGP **Ciné-Film: The Great Buster** p.19
- 8 20h SAGP **Clair de femme**
- 9 10h Biblio Dunham **Atelier de peinture créative pour adultes** p.22
- 9 13h Beat & Betterave **Échange de semences**
- 9 20h Église Bishop Stewart Memorial **Natalie Choquette: La Diva s'amuse**
- 9 20h SAGP **The Wickermen**
- 9 20h Theatre Lac Brome **Ingrid St-Pierre**
- 14 19h30 SAGP **Ciné-Docu : Nothingwood** p.19
- 15 8h Satya Yoga Sutton **Journée spéciale de fermeture**
- 16 10h30 Biblio Dunham **Contes printaniers avec Arielle Prince-Ferron**
- 16 17h Le Pleasant **Trio Almut Ellinghaus**
- 16 21h Beat & Betterave **Soirée Folk'Appela scandinave avec Kongero (suède)**
- 17 8h30 Mont SUTTON **Cours d'initiation à 25\$ (inscription 72h à l'avance)**
- 17 8h30 Mont SUTTON **La St-Patrick à la montagne**
- 17 13h30 SAGP **Bill Bestiole (pour les jeunes)** p.19
- 21 19h30 SAGP **Ciné-Voyage : Iles-de-la-Madeleine** p.19
- 22 17h Beat & Betterave **Lancement BD Stéphane Lemardelé** p.16
- 22 20h Église Emmanuel **Andréanne A. Mallette**
- 23 19h30 Plein Air Sutton **Rando Pleine Lune (réservation requise)**
- 23 19h30 PENS **Rando Pleine Lune au Lac Mohawk (réservation requise)**
- 23 20h SAGP **Conférence : La traversée de la France à pied**



- 23 20h Biblio Dunham **Domlebo en chantier** (p.22)
- 23 20h Theatre Lac Brome **Jean-Michel Blais** (pianiste)
- 23 21h Beat & Betterave **Sam Tucker**
- 24 10h30 Musée Bruck **Musique au salon : Airs anciens**
- 24 13h30 Studio Qita **Atelier céramique parent/enfant**
- 24 20h Red's Kitchen **Noah Derksen**
- 26 20h SAGP **Star d'un soir**
- 28 19h30 SAGP **Ciné-Docu : Generation Zapped** (p.19)
- 29 17h SAGP **Lancement BD Stéphane Lemardelé** (p.16)
- 30 20h Église Emmanuel **Andrea Lindsay et Luc de Larochellière**
- 30 20h SAGP **Star d'un soir**



Rando pleine lune avec le PENS

## AVRIL

- 1 14h AWB **Lecture *Life of a Country Lawyer in the 21st Century* by Owen Falquero**
- 4 13h30 Biblio Cowansville **Conférence UTA : L'humanité dans l'espace**
- 5 20h SAGP **Le Labo d'impro**
- 5 21h Beat & Betterave **Jérôme 50**
- 6 9h Mont SUTTON ***Snow on the beach* : party de printemps**
- 6 12h Brasserie Dunham **Mini-salon de la bande dessinée de Dunham** (p.23)
- 6 12h Brasserie Dunham **Lancement de la 4e édition du journal L'Étiquette** (p.23)
- 6 12h Table Fermière **Tap Takeover AUVAL** (p.23)
- 6 13h30 Studio Qita **Atelier céramique parent/enfant**
- 6 20h Massey-Vanier **Amsterdam (théâtre musical)**
- 6 20h SAGP **Hommage à Eric Clapton**
- 11 19h30 SAGP **Ciné-Film : Maudite poutine** (p.19)
- 12 20h Theatre Lac Brome **Sam Breton (humour)**
- 12 21h Beat & Betterave **Paul Piché**
- 13 20h SAGP **Horta et Falter**
- 13 20h Theatre Lac Brome **Elliott Maginot et Mape Of**
- 18 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : Les Dépossédés de Mathieu Roy**
- 18 19h30 SAGP **Ciné-Voyage : Polynésie française** (p.19)
- 19 13h30 Église St-André **Concert bénéfice pour le Foyer Sutton** (p.6)
- 20 17h Le Pleasant **Trio Almut Ellinghaus**
- 20 21h Beat & Betterave **Jordan Officer**
- 20 20h Biblio Dunham **Jacinthe Laforte (humour)** (p.22)
- 20 20h SAGP **Sutton Comédie Club** (p.19)
- 20 20h Theatre Lac Brome **Milk & Bone**
- 24 13h30 Biblio Cowansville **Conférence UTA : La légalisation de la marijuana en 2018**
- 25 19h30 SAGP **Ciné-Docu : Les États-Désunis du Canada** (p.19)
- 26 20h Église Emmanuel **Lior Shooov**
- 26 20h Theatre Lac Brome **François Léveillé (humour)**
- 26 21h Beat & Betterave **Dales Hawerchuck + Prieur & Landry**
- 27 20h Red's Kitchen **Chris Velan**
- 28 10h30 Musée Bruck **Musique au salon : David Dias da Silva et Ariane Brisson**

## MAI

- 4 Au Diable Vert **Ouverture du VéloVolant et d'ObservÉtoiles** (p.17)
- 4 13h30 Biblio Dunham **Conférence-atelier sur l'aquarelle** (p.22)
- 4 20h SAGP **Philippe-Audrey Larrue-St-Jacques (humour)** (p.19)
- 4 21h Beat & Betterave **Émilie Clepper et la Grande Migration**
- 5 13h30 Studio Qita **Atelier céramique parent/enfant**
- 6 14h AWB **Lecture *The Foreign Service: Living and Working Abroad* by Neil Swain**
- 9 19h30 SAGP **Ciné-Film : L'Île aux chiens** (p.19)
- 10 20h SAGP **Love Letters avec Maude Guérin**
- 11 20h Theatre Lac Brome **Ariane Moffatt**
- 16 19h30 SAGP **Ciné-Voyage : Tunisie** (p.19)
- 17 21h Beat & Betterave **Philippe Brach**
- 18 20h SAGP **Sutton Comédie Club** (p.19)
- 23 19h30 SAGP **Ciné-Docu : Human Flow** (p.19)
- 24 21h Beat & Betterave **Plants & Animals**
- 25 8h30 À L'Abordage **Lancement de la saison et 1ère sortie du Club Vélo Sutton** (p.11)
- 25 11h Brasserie Dunham **Bottle Release**
- 30 17h D'Arts et de Rêves **Rencontre avec Peter Grey** (p.20)
- 31 21h Beat & Betterave **Safia Nolin**



Le Labo d'impro à la SAGP

## CONTACTS

À L'Abordage (Sutton) clubvelosutton.com  
 Art Plus (Sutton) 521-3189 galerieartplus.blogspot.ca  
 Arts Sutton 538-2563 artssutton.com  
 Au Diable Vert (Sutton) 538-5639 velovolant.com et observetoiles.com  
 AWB (Auberge West Brome) 372-4562 or 243-6524 canadianclub-yamaskavalley.ca  
 BALNEA (Bromont) 534-0604 balnea.ca  
 Beat & Betterave (Frelighsburg) 579-440-8600 facebook.com/Beatebetterave  
 Biblio Cowansville usherbrooke.ca/uta/fileadmin/sites/uta/documents/Programmes/BRM\_H19.pdf  
 Biblio Dunham 295-2621 facebook.com/centredartdedunham  
 Brasserie Dunham 295-1500 brasserieidunham.com  
 Brouërie (Sutton) 538-0005 aubergesuttonbrouerie.com  
 Centre Lac-Brome 242-2020 ville.lac-brome.qc.ca/loisirs  
 CLD (Coop Le Terroir Solidaire) facebook.com/cooperativeleterroirsolidaire  
 Église Bishop Stewart Memorial (Frelighsburg) info@festifolies.org  
 Église Emmanuel (Cowansville) surlascenedavignon.com  
 Église St-André (Sutton) 538-0292  
 Érablière Hilltop (Dunham) 295-2270 erablierehilltop.com  
 Fiducie Mont Pinnacle (Frelighsburg) montpinacle.ca/activites  
 Hôtel Horizon (Sutton) 538-3212 hotelhorizon-sutton.com  
 Lac Selby (Dunham) facebook.com/Selby on ice  
 Le Pleasant (Sutton) 538-6188 lepleasant.com  
 Massey-Vanier (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com  
 Mont SUTTON 538-2545 montsutton.com  
 Musée Bruck (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com  
 PENS (Parc d'environnement naturel de Sutton) 538-4085 parcsutton.com  
 Plein Air Sutton 538-6464 facebook.com/pleinairsutton  
 Red's Kitchen (Cowansville) eventbrite.com/o/reds-kitchen-14615051199  
 SAGP (Salle Alec et Gérard Pelletier, Sutton) 538-0486 salleagpelletier.com  
 Satya Yoga (Sutton) facebook.com/satyayogastudios  
 SHCB (Société historique du Comté de Brome) 243-6782 bromemuseum.com  
 Spa Bolton 292-4772 spabolton.com  
 Studio Qita (Sutton) qitare@gmail.com facebook.com/StudioQita  
 Table Fermière (Dunham) 295-1500 brasserieidunham.com/tablefermiere  
 Theatre Lac Brome 242-2270 theatrelacbrome.ca  
 Vignoble du Ruisseau (Dunham) 538-3782 levignobleduruisseau.com

# A Breath of Fresh Air: 5 Tips to Reignite Your Yoga Practice



Ahh, springtime in Quebec! Time to take off the winter tires, clear the garden, turn down the heat, and maybe even feel that long-awaited warm breeze caressing your skin. Just as nature renews herself each spring with new blossoms, fresh green grass, and animals awakening from their winter slumber, it's also the perfect time to breathe new life into your yoga practice.

As someone who's been practicing yoga regularly for more than 25 years, I can tell you this: The most important factor in continuing over time is, well, the willingness to get back on your mat when you've stayed away far too long and simply begin, yet again. Here are 5 surefire tips to help you fall back in love with your yoga practice, no matter how long you've been away from your mat.

**1. Have your props out and visible.** Just putting your mat and whatever other props you have out where you can see them is a great first step that doesn't require you actually DO any yoga. They'll subliminally say, "Use me! Use me!" and you'll start to remember how great yoga feels in your body, your mind, and your spirit.

**2. Welcome yourself** to practice with complete and utter self-acceptance. Allow yourself to be exactly where you are. You can do this by taking a moment to sit before you begin or even while you are rolling your mat out. No judgment or self-criticism allowed. If either of those unwanted guests arrive, once you notice them, release them with your breath and come back to the feeling of welcoming, acceptance, and allowing.

**3. Start with something you love that feels great in your body.** It might simply be lying down on your back with your knees bent into your chest and rolling around. It might be stretching your legs up the nearest wall for a few minutes. A few rolls of your shoulders or your wrists. Anything you remember, anything you love to do is a great place to start.

**4. Make yourself accountable and create the structure you need.** Commit to attending a weekly class, sign up for a series at a local studio, or practice with a friend. Schedule your practice time and hold yourself to it, just as you would a professional appointment or a date with a friend.

It's much more likely you'll practice yoga when you have someone else telling you what to do. The framework of a class, whether live or streamed online, or a set sequence, takes the guesswork out of what to practice.

**5. Notice how you feel at the end of your practice and thank yourself for showing up.** Acknowledging how great you feel after you've done yoga makes it easier to come back next time. Whatever your practice was like, even when it falls short of your expectations, be grateful that you did it.

Barrie Risman is an internationally-recognized yoga educator based in Sutton. She's the author of *Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice* and the proud creator of The Skillful Yogi, an online, global community of inspired teachers and continuing students dedicated to deepening their practice. Find out more and download your free *Guide to Home Yoga Practice*, featuring tons more tips for getting to the mat, sequences, and a pose syllabus, at [barrierisman.com](http://barrierisman.com).

Barrie Risman

**H. Després Ltée**  
COMMERCE - DÉTAIL  
Depuis 1917

**IGA** *vive la bouffe*  
food is everything

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

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

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

**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

# Le bonheur, c'est le vélo électrique



Le retour de la douce saison vous fait rêver à une bonne dose d'aventure et d'air frais?

Faites comme nous et devenez fan du vélo électrique! C'est une expérience trippante, pas trop cher et à la portée de tous. Voici cinq raisons pour partir à l'aventure en vélo électrique dès l'arrivée du beau temps.

## Facile

Le vélo électrique c'est simple comme faire du vélo, mais avec un super-pouvoir!

En effet, nul besoin d'être un grand sportif, il suffit de pédaler et dans les montées le moteur électrique rajoute le petit boost qui donne des ailes. Il faut tout de même pédaler par contre, car ce n'est pas un scooter. C'est une façon idéale de se remettre en forme après l'hiver.

## Écologique

Enfin un moyen de déplacement conçu pour être non polluant! Les vélos électriques sont un moyen de transport écoresponsable équipé d'un moteur électrique et alimenté par une batterie. Un cadran indique le nombre de kilomètres d'autonomie, donc nul risque de tomber en panne.

## Aventureux

Imaginez-vous le vent dans les cheveux, libre d'explorer, de s'arrêter et de laisser votre cœur vous guider. On se fond dans le paysage, on y goûte *pour vrai*. Au gré de notre humeur et de nos goûts, on découvre des villages, des vignobles, des lieux pour pique-niquer, des galeries, de vieilles granges, des fermes et tous nos sens s'éveillent aux plaisirs de prendre la route. Essayer le vélo électrique, c'est l'adopter!

## Beau

Oh qu'il est beau le *Ruffian*! Élu le plus beau *E-bike* du monde par la presse, il possède un look rétro qui donne envie de prendre la route. Mais ce n'est pas tout. Fait main, conçu et fabriqué en Allemagne, le *Ruffian* est équipé d'un puissant moteur Bosch. En confiance totale sur ce vélo *chopper*, vous êtes assuré qu'il fera tourner les têtes.

La belle *Gazelle*, quant à elle, est plus légère, mais d'une qualité aussi robuste et vraiment très confortable. Fabriquée par une firme hollandaise avec le concept unique de « *Ride like the Dutch* », une nouvelle façon de rouler à vélo, à la hollandaise : en position droite et confortable, sans contrainte pour le dos. On l'adopte!

## Local

La sympathique boutique **E Mobilité Café** installée à Sutton depuis l'été 2018 vous invite à louer ses vélos et scooters électriques pour profiter du beau temps et de la magnifique région. Les tarifs varient selon les modèles, allant de 30-40 \$ pour quelques heures ou 50-60 \$ pour la journée.

## E Mobilité Café

12-B rue Principale, Sutton  
(579) 436-8777  
facebook.com/emobilitatecafe

Janna Hubacek

# SYLVIE HOUDE

# RE/MAX®

RE/MAX PROFESSIONNEL S.H.  
Agence immobilière

**Mettre votre propriété en valeur est ma spécialité. La vendre est ma force. Contactez-moi.**

- Évaluation gratuite sur demande
- Outils professionnels de mise en marché
- Plusieurs forfaits de commission

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

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

Acheter local
Buy local

les trois acres

**Pour un avenir durable**

miels, produits corporels 100% naturel et emballages éco-responsables  
1107 Dymond, Dunham, Qc, JOE 1M0 - 450-295-2540 - 3acres.ca

# À L'ABORDAGE

microbrasserie

---

10 PRINCIPALE SUD, SUTTON

OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DÈS 11H30

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

# L'acupuncture pour traiter les enfants

Une des joies de mon travail est de recevoir des enfants dans mon bureau. Outre leur facilité à m'attendrir, ils réagissent avec une telle rapidité et efficacité aux traitements que c'en est impressionnant! De constitution naturellement plus chaude que les adultes et généralement en bonne santé, peu de traitements sont nécessaires pour rétablir l'équilibre. Il est possible de traiter dès la naissance jusqu'à l'âge adulte.

## Les aiguilles et les alternatives

Outre les aiguilles, il existe d'autres techniques moins invasives afin de travailler sur les points d'acupuncture. Parmi celles-ci : les aimants, les aiguilles à demeure, les ventouses, le mini-rouleau, l'acupression, la chaleur (moxa) et le laser. Chaque traitement est adapté à l'âge et à la condition du patient. Les bébés de 18 mois et moins sont souvent très réceptifs à l'insertion de petites aiguilles. Les autres outils sont tout à fait appropriés pour de jeunes enfants de 18 mois et plus.

Les aimants sont appliqués sur les points d'acupuncture et sont orientés de deux façons différentes afin de disperser ou de tonifier un point d'acupuncture. Leur application est facile, rapide et permet le mouvement du patient durant le temps de pose.

Les aiguilles à demeure sont des collants au dos desquels sont apposées de toutes petites aiguilles de moins d'un millimètre de long et de moins de .2 millimètres de diamètre. Leur application est garantie sans douleur.

## Chez les bébés

Les aiguilles utilisées sur les bébés sont du calibre plus fin de sorte que leur insertion passe souvent inaperçue. Courtes et fines comme un cheveu, elles sont insérées peu profondément et ne sont pas laissées en place de sorte qu'il peut continuer à bouger librement entre chaque poncture. On appelle cette technique le « in/out ». Les bébés n'ont pas le stress d'anticipation que nous connaissons. Ils réagissent souvent en écarquillant un peu les yeux, curieux des nouvelles sensations, mais la réaction est généralement très bonne. Pour les bébés plus anxieux et agités, l'utilisation des autres alternatives est priorisée.

## Durée des traitements

Plus l'enfant est jeune, plus la durée des traitements est courte. Les jeunes ont généralement une meilleure énergie vitale que les adultes et donc ils réagissent très bien et très rapidement aux soins d'acupuncture.

## Des traitements adaptés

Chaque patient est différent et le traitement est toujours adapté selon son âge, sa constitution, son état mental, physique et émotionnel, son niveau d'énergie et ses propres limites.

## De courte durée

Alors que chez les adultes, les aiguilles doivent être laissées en place plus longtemps pour que l'énergie et les émotions se régulent, chez les enfants tout est instantané. Le temps de pose peut varier entre 2 et 10 minutes selon l'âge de l'enfant.

## Combien de traitements?

C'est une question qui m'est posée fréquemment et la réponse est différente pour chacun. Les enfants nécessitent souvent moins de traitements que les adultes et la quantité nécessaire dépend de l'énergie vitale du patient, de la gravité du problème et de son évolution.

## Les troubles traités

Chez les enfants, les troubles suivants sont les plus souvent traités : rhume, grippe, système immunitaire affaibli, otites, énurésie (pipi au lit) et incontinence, coliques, maux de dents, troubles de peau, agitation, anxiété et stress, troubles de comportement, hyperactivité, déficit d'attention, insomnie, troubles digestifs, douleurs diverses, TDA-TDAH, hyperactivité, asthme et troubles respiratoires, allergies saisonnières, effets secondaires des médicaments, transition vers la puberté, etc.

*L'acupuncture est une approche sécuritaire qui ne comporte pas d'effets secondaires importants et qui est accomplie par un professionnel compétent membre d'un Ordre professionnel.*

Corine Duchesne  
Acupuntrice, Ac.  
www.corineduchesne.com

Références :  
Scott Julian, "The gentle needle: how to treat children".  
L'association des acupuncteurs du Québec.



Atelier Johanne Béland  
ARCHITECTE  
www.atelierarchitecture.com

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

CONCEPT  
*Touche Finale*  
PROFESSIONNELLE DES PIEDS ET DES MAINS

O·P·I

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

Michèle Lizotte  
Technicienne en pose d'ongles  
15 ans d'expérience

Sur rendez-vous · Certificats-cadeaux

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

la valse  
des pains  
inc.

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

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

*Joyeuses Pâques!*

Ouverte du mercredi au dimanche, de 6h à 16h  
12, rue Dépôt, Sutton  
450 538-2323  
Suivez-nous sur Facebook!

## Les éditions No Bar Code Press ou l'art du *upcycling*



Avant et après...

Quand on entre chez Fran Sendbuehler au premier étage de l'ancien magasin général d'Abercorn, on comprend que le métier de relieur date d'une autre époque, et que sa pratique est complexe. La cisaille à reliure en fonte massive sur table occupe la moitié de la pièce principale. On y trouve aussi une presse à relier, une table de travail surmontée de pots de colle, quelques étaux, un petit atelier de teinture en coin, quelques peaux de cuir et beaucoup d'objets et d'outils éclectiques. Une autre pièce renferme une machine à coudre et deux gros anciens meubles à tiroirs remplis de papiers marbrés et japonais.

Pendant notre échange, Fran défait de ses doigts agiles les nœuds en chaînette qui relient les feuillets jaunis d'un livre sur l'histoire du Canada datant de 1913. Elle doit refaire la reliure et la couverture. Le hasard a voulu que l'auteur, FX Garneau, soit son grand-oncle du côté maternel. De toute évidence, Fran entretient une relation intime avec l'histoire. Sur sa table de travail se trouve un dictionnaire de 1825 sous deux poids de fonte afin de garder les pages

bien en place. Elle attend de trouver le cuir dont l'épaisseur, la couleur et la texture saura du mieux s'agencer avec l'ancien, visiblement fatigué.

La reliure est un métier de moine, en voie de dispari-

tion. Aujourd'hui, la plupart des pages de livres sont collées au lieu d'être reliées avec de la ficelle. Ça coûte moins cher, mais ça dure moins longtemps. Tout comme les couvertures, qui sont généralement en papier ou en carton recouvert de papier vernis au lieu de cuir ou de tissu. Aux Éditions No Bar Code Press, les matières sont nobles (cuir, lin, laine, papier fin, fils de soie) et les réparations sont effectuées afin de garantir la durabilité.

Fran est arrivée à Abercorn il y a 5 ans. Née à Montréal, elle a aussi vécu en Ontario et en Colombie-Britannique où elle a étudié la littérature anglophone. Tout au long de notre entretien, elle passe de l'anglais au français avec une aisance déconcertante. La vie de Fran a toujours tourné autour des livres et elle voue une fascination à la fois à leur contenu et à leur contenant. Elle a été libraire, elle a fait de la mise en page, du graphisme, étudié la typographie. Sa maîtrise à l'Université de Montréal abordait le design des livres. Elle leur fabrique également de magnifiques boîtiers et étuis, au besoin.

Touche-à-tout, elle fait aussi toutes sortes de réparation d'objets en cuir (sacs à main, manteaux, etc.), du rembourrage et de la réparation de vêtements vintage. Elle flirte même avec la taxidermie. Bref, elle aime créer et redonner une seconde vie aux objets.

Selon elle, « Il est essentiel de savoir comment réparer quelque chose ou au moins d'avoir le courage d'essayer. » D'ailleurs, pour refendre au couteau d'une main assurée une peau de cuir neuve il en faut du courage, car celles-ci se vendent à prix fort.

N'hésitez pas à aller voir quelques-uns de ses projets sur sa page : [facebook.com/nobarcode](https://facebook.com/nobarcode). Ça pourrait vous donner l'envie de redonner un petit coup de fouet à votre vieux portefeuille ou de commander un boîtier pour votre collection de livres préférés.

Geneviève Hébert



**ANTOINE LA MOTHE**  
- Charpentier artisan -

Charpentes de bois massif taillées  
à la main pour optimiser vos espaces



# (450) 538-0764  
w [antoinelamoth.com](http://antoinelamoth.com)  
@ [antoinelamoth@gmail.com](mailto:antoinelamoth@gmail.com)  
+ Membre du Conseil des Métiers d'Art du Québec

**HORIZON**  
CUISINE BISTRO

OUVERT DU  
JEUDI AU SAMEDI

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

**MONT TRICOT**  
SUTTON, QC  
20-k, rue Principale N, Sutton - 450-538-8040

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

Auberge des trois érables  
BBB  
[aubergedestroiserables.com](http://aubergedestroiserables.com)

**Restaurant**

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

Apportez votre vin

192, chemin des Érables, Saint-Armand

# Hibrow Bergeron

Arsene Bergeron, had inherited the Bergeron's distinctive single eyebrow across the centre of his forehead, thus his nickname HiBrow." His father had always been known as "Bigbrow," his younger brother Alcide, as "Lobrow" and his sister "Alice" as "Nobrow." Charlie had acted for all of them at one time or another. That was a result of a Bergeron's insistent need to screw over anyone with whom he came in contact.

For example, Bigbrow was expert at quietly spiriting off the best black cherry, tiger maple and other fine hardwood from the backwoods of newly arrived city folk while selling them punky old "popple" (read "poplar") for their fireplaces. Lobrow received and sold (read "fenced") property stolen from weekend cottages, such as TVs, sound systems, and portable appliances. He had been so frequently jailed that he'd come to prefer being "in" to being "out," especially where the Stanton Jail was concerned: cozy in winter, "Merican TV channels and



a new chef who made chili better than home." Lobrow's inside hobby was the creation of sculptures from Popsicle sticks—Charlie had a "Leaning tower of Pizza" (sic) on his desk as well as an abstract version of Graceland in the office kitchen. Last time Lobrow was out he engineered his way back in on the Monday after Derby Fair by ostentatiously throwing a horseshoe through the window of the police station while the Chief and the constable were enjoying a bucket of KFC.

His crimes were so inoffensive as to never warrant more than a couple of months of jail time. The Chief called him "Stanton's pet criminal." Lobrow preferred to mount his own defence to these contretemps.

Nobrow was the family shoplifter. Her brothers preferred she work Canadian Tire for small tools and such. For this she always kept a billfold with a hundred more Canadian Tire dollars for why would anyone contemplate theft when she had the money right in her pocket. It was lifting some oversized undies from Walmart for her Aunt Melba that last did her in, however.

In any event, Charlie went over to Court on Monday morning for Hibrow's trial on the charge of "theft of property having a value over \$5,000," to wit, antique pine furniture worth some \$50,000!

Hibrow had an innate understanding of the deep-rooted French Canadian artistry that created magnificent 18th-century armoires, tables chests and all. He respectfully restored structural and minor damage to these pieces in ways that would never be recognized. He operated out of a small insulated garage behind his father's bobbin mill.

Collectors from the Townships and beyond brought him their best pieces for cleaning, touching up, and/or refinishing. At any given time, he might have as much as \$100,000 worth of furniture in his shop. The problem was that he fell badly in love with Florence, a gorgeous 18-year-old exotic dancer from Gaspé and took both her and a full truckload of the best pieces in his possession to Vancouver where they were sold at a profit sufficient to keep them for six months in some style at Whistler. When so did Florence, who returned to her art form with considerable success, Hibrow returned home with his tail between his legs. He was convincingly contrite and, by means unknown managed to make full restitution to those he'd robbed, with the exception of his most affected victim Archie Sinclair, the most important antique dealer in the region. He may have lost as much as \$25,000.

But Archie recognized both the talent and the roguish charm of Hibrow, not to mention that no one, absolutely no one could add as much value to a piece. Hibrow's skill had contributed so handsomely to Archie's financial success that it warranted a glowing endorsement from him.

Hibrow was 53 years old now and most anxious to avoid any "serious jail time," like two years or more. When he asked Charlie if that might be possible, Charlie told him that was "highly unlikely." Nevertheless, Hibrow feared a trial might expose some of his previous shenanigans and thus would like, this very morning to plead guilty.

Hibrow had pulled out all the stops. When Charlie arrived at Court, his client pointed to a very appealing dark-eyed and innocent-looking young woman in the front row. She had her hands around her very pregnant belly. Her pretty frilly dress was up over her knees revealing lissome legs and ankles ending in sports socks and tired running shoes. "She's my woman Charlie, Charlene's her name, exactly half my age, eh? It will be my first child—best let the judge know, eh?"

The case was called. Hibrow left Charlene's side and guiltily slouched forward and up and into the box.

Charlie had already prepared with a number of cases from a previous file that dealt with dealing with the mental condition known as Kleptomania. He explained that Arsene was a beloved member of the Dunham centre community, that he had demonstrated deep remorse from his actions and made full restitution to his clients, with the exception of Mr. Sinclair who had provided a ringing written endorsement. The kicker was, Mr. Bergeron's stable relationship with Charlene, "sitting there in the front row your honour," who was about to make him a first-time father. The dream of his lifetime.

Claude Dion for the Crown insisted, "Enough is enough your Honour." Judge Corriveau told a contrite, hangdog Hibrow that he had contemplated giving him 24 months but that Charlie's research on kleptomaniacs coupled with the "special family circumstances" might allow for some clemency. He condemned Hibrow to three months. That meant that he would probably be out in about 4 weeks. He looked toward Charlene with a wide smile and loudly declared, "Three months precious. Why we can do that standing on our heads!"

Good Judge Corriveau then said, "Well in that case Mr. Bergeron, I will need to give you three more months to get you back on your feet." Totally unfazed, and without a nod to Charlene, "Hibrow" forth jauntily stepped between two guards and out the door connecting to the jail. As Charlie was getting into his car, Charlene came by with a flat belly and looking delighted with it all. "I ain't any Charlene Mr. England, I'm his baby cousin Midge from over on the Farnham Flats."

Peter Turner





**GOKHALE METHOD®**

**Primal Posture™** pour une vie sans douleur

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

Prochains ateliers gratuits à Sutton / Upcoming free workshops in Sutton:  
 Centre de yoga 111 rue Principale, Sutton QC  
**Saturday February 23, 2019 - 14:00 to 15:00 (ENGLISH)**  
**Samedi 2 mars 2019 - 14:00 à 15:00 (FRANÇAIS)**  
 S'INSCRIRE / TO REGISTER : [GokhaleMethod.com/Linda\\_Boisclair](http://GokhaleMethod.com/Linda_Boisclair)

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

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



**Linda Boisclair | [lindab@gokhalemethod.com](mailto:lindab@gokhalemethod.com) | 450 538-0765**

# Words, and More Words



I'm a guy who looks up words as I read, and tries to remember them. Books I own are filled with scribbled definitions in the margins. It's interesting to return to a book years later to notice what easy words I didn't know then, and what I'd still have to look up now.

In a trilogy from the 1930s, *Studs Lonigan* by James T. Farrell, I found *molly-coddle*, *crepuscular* and *cur* defined, as well as a lot of sexual and racial slang. In a book about "The Great Game", I found *foolscap*, *cerulean* and *memsahib*. When did I not know them? While I often don't remember words I look up, sometimes I surprise myself.

In the 1980s, I used an unabridged *Webster's New 20th Century Dictionary*, 2nd Ed., and even though it was 2100 pages, I would lay it open on my lap when I read certain things. I remember distinctly—while watching something English I'd taped from *Masterpiece Theatre*—looking up *yeomanry*, which took a while because I didn't know how to spell it!

Later that decade I was tested by *The Johnson O'Connor Research Foundation, Inc.*[1] *Johnson O'Connor* had begun in 1922 as a department of General Electric tasked with matching applicants to jobs. In their then 65 years of research—now 97 years!—they'd concluded that most aptitudes are innate and unchanging, except for vocabulary. Vocabulary should improve naturally as you age but can be also improved systematically. Their theory: new words near the frontier of your established vocabulary are easiest to learn and remember.

Even words you *think* you know might only come into focus much later. When I went to *Johnson O'Connor*, I lived in a townhouse in Wilmington, DE. But only last month, while reading Anthony Trollope's *The Way We Live Now*—a novel about 1870s England—did I really understand the concept, origin and conferred status of having a *townhouse* in addition to your country estate.

In the 1990s, I bought my OED, the *Oxford English Dictionary*, 2nd ed., in its "compact edition". It was not abbreviated at all, but was "reduced micro-graphically" such that on each of the 2370 onion-skin pages were pictured nine original pages of the 20-odd-volume set, the words tiny. It came with a purpose-built magnifying glass to read them. It is not something that you can lay open on your lap, but I love it!

With the age of wifi, and Kindles and iPads, I've become a bit lazy, letting *Google* define and look up. But I still use my *Webster's* and my OED.[2]

My pet peeve is when people use similar words incorrectly. Get thee to a dictionary! For example—this is your homework—look up and distinguish *allusion*, *illusion* and *elusion*. Also *reluctant* and *reticent*.

Just yesterday I looked up *pettitoes* (pig's trotters) and *somerset* (only an English corruption of somersault, from French, nothing to do with Somerset County in southwest England). And I learned that the first definition of *liaison* is a thickening agent used in cooking, the adhesion aspect being what unites all other definitions.

When did I last surprise myself? In December, a friend texted me the word *climacteric*, and attached a *Christian Science Monitor* article.[3] As I often do, I tried to define it freestyle, in a quick return text before looking it up. You can judge how well I did by reading the article. I wrote:

"*Climacteric* comes from the Greek. The Greeks had an every-7-years thing describing a human's lifetime, where 2 of them, 14 years, were when big changes were expected. Around your mid-60s was the 'grand climacteric', which I forget exactly, but poetically it meant that you'd reached/achieved great wisdom, *eminence gris*. I should look it up. When I knew it, I felt that I experienced those big changes at about the prescribed ages."

We all learn more words as we age, mostly because we want to distinguish things and concepts more finely. As for me, approaching my *grand climacteric*, instead of feeling wise or learned, I feel there is so much more to learn. I'll stay close to my dictionary.

Jay Sames  
jay.sames@gmail.com

[1] See [www.jocrf.org](http://www.jocrf.org)

[2] The OED is online now—kept current as they develop their 3rd edition—but it's only available by subscription, too pricey for me.

[3] [www.csmonitor.com/The-Culture/In-a-Word/2018/1213/A-Renaissance-fruit-has-its-climacteric-moment](http://www.csmonitor.com/The-Culture/In-a-Word/2018/1213/A-Renaissance-fruit-has-its-climacteric-moment)

**SÉBASTIEN KAEMPF** B.A.A.  
www.sebastienk.com  
Évaluation gratuite  
**450 538-1555**  
Remax Professionnel Inc.  
**Courtier Immobilier**

**JOHANNE BOURGOIN**  
COURTIER IMMOBILIER  
REAL ESTATE BROKER  
T. 450 248 7465 C. 450 357 4789  
71-B, Principale à Bedford  
johannebourgoin.com  
**VENDE | ACHETER | REFINANCER**  
Stanbridge East | Dunham | Brigham | Frelighsburg  
Cowansville | Lac Brome | Sutton

**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

**Désourdy**  
salons funéraires — funeral homes  
Ange-Gardien · Henryville · Knowlton  
Cowansville · Farnham · Mansonville · Sutton  
450.263.1212 · [www.desourdy.ca](http://www.desourdy.ca)

**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](http://plantationdesfrontieres.com)

**Justin Manasc**  
Ingénieur forestier  
Forest Engineer  
560A, ch. de Knowlton  
Lac-Brome (QC) J0E 1V0  
Tél.: 450 242-1366  
Cell: 450 776-5773  
justin@foreco.ca  
[www.foreco.ca](http://www.foreco.ca)  
Consultation  
Aménagement forestier durable  
Sustainable forest management  
FOR.ÉCO  
sylviculture

# Qui l'aurait su?

## Ce que j'ai appris en un an en tant que conseillère

Cet article a déjà été publié en anglais dans la dernière édition du journal Le Tour. Il paraît maintenant en français, avec quelques légères modifications, à la demande de plusieurs personnes à Sutton qui l'ont jugé suffisamment intéressant pour qu'il puisse être lu par un plus grand nombre.]

Si vous envisagez de poser votre candidature à un nouvel emploi, la première étape sera d'examiner la description du poste et d'évaluer si vous avez la formation et l'expérience adéquates. Mais qu'en est-il lorsqu'il s'agit d'un poste de conseiller ou conseillère municipale? Le *ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH)* fournit les lignes directrices sur les prérequis d'une conseillère ou d'un conseiller : d'une manière générale, un sens de l'engagement communautaire, un désir d'écouter et de participer au processus décisionnel, et une certaine capacité d'analyse. Ce que le MAMH ne révèle pas, c'est à quel point vos attentes en tant que conseillère ou conseiller peuvent être différentes de la réalité. Cela ne ressemble probablement à aucun des emplois que vous avez pu avoir – ce n'est ni mieux, ni pire, mais certainement différent. Quand j'ai commencé mon mandat de quatre ans en tant que conseillère

municipale – cela fait maintenant presque 15 mois – il y avait beaucoup de choses que je ne savais simplement pas. Un seul exemple, je ne savais pas que les conseillers n'avaient pas le droit de s'abstenir de voter! Selon la loi, je dois voter chaque résolution et chaque règlement soumis durant la réunion du conseil; c'est la raison pour laquelle je suis là. La seule exception concerne les cas de conflit d'intérêts, auquel cas je dois en divulguer le motif, puis sortir pendant le vote.

En tant que citoyenne, je ne me préoccupais pas beaucoup de la loi et, si je m'en préoccupais, c'était surtout pour connaître les interdictions, c'est-à-dire savoir ce que je ne dois pas faire. Mais j'ai découvert, en tant que conseillère, qu'une municipalité pense à la loi tout le temps et plus particulièrement à ce qu'elle doit faire. Ici au Québec, il existe globalement sept lois principales, plus environ vingt autres, et chacune d'elles a une incidence directe sur les opérations journalières d'une municipalité. Ces lois sont longues, complexes et n'ont pas toujours l'air sensées, mais doivent toutes être respectées. Pour commencer à comprendre juste celles qui concernent mon mandat et mes obligations de conseillère, j'ai été tenue par la loi de suivre une formation sur l'éthique et le code de conduite officiels. Parallèlement, ma nouvelle lecture de chevet est devenue *Le manuel de l'élu municipal*, qui compte pas moins de 400 pages!

Une autre facette importante de la vie municipale concerne la confidentialité. Peu importe le niveau de « transparence » que les conseillers souhaitent offrir, ils ne peuvent pas automatiquement partager l'information qui leur a été transmise du fait de leur statut d'élus. Suivant la loi – encore elle! – une information que les conseillers pourraient avoir vue pendant une réunion du caucus doit rester confidentielle, à moins qu'elle soit généralement accessible au public. Mon fidèle manuel prend bien soin d'insister sur le fait que l'obligation de confidentialité est fondamentale et doit être prise très au sérieux par les conseillers. Cela s'applique non seulement pendant la durée de leur mandat, mais également après la fin de celui-ci.

Je suis persuadée que tous les nouveaux conseillers arrivent en voulant changer et améliorer les choses pour le bien des citoyens qu'ils représentent et je n'ai pas fait exception. Dans notre vie privée, nous supposons que nous pouvons facilement accomplir des changements, n'étant limités que par nos moyens et nos capacités. Par contre, un conseil ne peut faire changer les choses qu'au moyen de règlements ou de résolutions, ce qui rend le processus en apparence moins direct et certainement plus lent. Les différents rôles et obligations de chacun des participants dans ce processus – les conseillers, le maire, le directeur de la Ville, le greffier, le trésorier et certains autres employés – sont définis par la loi (surprise, surprise!) et chaque rôle doit être respecté.

Le rôle principal du conseil municipal est de prendre des décisions concernant les orientations et les priorités, et non de décider des actions quotidiennes qui sont, *elles*, du ressort des employés de la Ville. Comme le signale mon fidèle manuel, ce n'est pas dans les prérogatives des conseillers de donner des instructions ou des ordres à un employé municipal. Le réel pouvoir des conseillers émane des réunions publiques du conseil, au moment de voter pour ou contre une résolution ou un règlement. Ce n'est qu'à ce moment-là que les décisions deviennent applicables dans la municipalité. Aussi, afin de voter efficacement, il faut être capable de comprendre suffisamment le sujet pour prendre une décision éclairée. Cela ne veut pas dire que les conseillers doivent être des



experts de la loi ou des routes ou de tout autre chose, mais cela implique qu'ils lisent beaucoup de documents, sur une vaste gamme de sujets, pour que leur vote soit basé le plus possible sur des faits et non sur une opinion ou des rumeurs.

Enfin, je suis frappée de constater que ce que nous voyons en tant que citoyens n'est que la pointe de l'iceberg de tout le travail à accomplir pour fournir les services municipaux. Nous sommes tous conscients des services dont nous profitons directement, comme le ramassage des poubelles ou de la neige. Mais nous ignorons allègrement beaucoup d'autres services jusqu'à ce qu'il y ait un problème. Pensez-vous souvent à la qualité de l'eau avant de recevoir un avis d'ébullition d'eau? Sans doute pas. La raison pour laquelle l'eau est à peu près toujours potable est parce que quelqu'un travaille fort pour surveiller sa qualité. J'avoue que je ne soupçonnais pas à quel point tant de services en arrière-plan sont tenus de suivre les procédures prescrites, fournissant des rapports écrits détaillés et devant appliquer à la lettre la législation provenant de tous les paliers du gouvernement supérieurs à la Ville. Ce genre de travail demande énormément de temps et il me semble qu'il mobilise une portion disproportionnellement grosse de la main-d'œuvre dans une plus petite municipalité. Mais ces procédures et échéances ne peuvent être négligées.

Vous voulez en savoir plus sur la vie municipale? Faites une recherche sur Internet pour trouver le convivial *Guide d'accueil et de référence pour les élus municipaux* du MAMH. Pour participer de façon plus active à la vie démocratique de votre ville, assistez à l'occasion aux réunions publiques du conseil municipal et regardez si votre municipalité a des comités consultatifs ou des groupes de citoyens auxquels vous pouvez vous joindre. Vous pouvez aussi consulter le site Internet [mamht.gouv.qc.ca](http://mamht.gouv.qc.ca) où vous trouverez une section intitulée *Participation des citoyens*. Et, bien sûr, envisagez d'être candidat ou candidate au sein de votre conseil municipal parce que c'est l'un des rôles les plus importants et influents qu'un citoyen ou une citoyenne peut tenir dans sa communauté.

J'ai tellement appris dans la dernière année! J'ai appris que le rôle de conseillère représente des défis, qu'il porte d'énormes responsabilités, mais qu'il est sans cesse fascinant. J'ai appris l'importance de mettre de côté son opinion et ses préjugés au bénéfice des faits et des directives juridiques, même lorsque cela veut dire que la décision pourrait être impopulaire. J'ai appris « qu'il était possible de satisfaire quelques personnes tout le temps ou tout le monde quelquefois, mais jamais tout le monde tout le temps! » Malgré tout, j'ai appris que j'adorais ça! Bon, en grande partie.

Avertissement : Cet article représente strictement mon propre point de vue et ma propre interprétation de la loi. En aucun cas, je ne parle au nom de mes collègues conseillers ou au nom de la Ville de Sutton.

Lynda Graham, traduction Isabelle Capmas

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

450 204-3574  
pssanterre@gmail.com

**DGE**  
ÉLECTRIQUE

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

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

www.migufournier.ca 450 263-5252

EXPERTS GÉOMÈTRES DEPUIS 1949  
UNE EXPÉRIENCE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

• COWANSVILLE • GRANBY  
• BRÉMONT • FARNHAM  
• MANSONVILLE

PLUMBING • HEATING  
ALL TYPES OF PUMPS  
WATER TREATMENT

PLOMBERIE • CHAUFFAGE  
TOUS GENRES DE POMPES  
TRAITEMENT D'EAU

**Plomberie Dwayne McKenney**  
R.H. (J): 5716-2521-01 9334-2129 Qc Inc.

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



# Aînés de Sutton et d'Abercorn : comment vivre chez soi plus longtemps ?



C'est souvent à regret que nos aînés quittent Sutton, faute d'y trouver des solutions qui leur permettraient soit de rester dans leur maison plus longtemps, soit d'emménager au cœur du village dans un logement abordable qui répond à leurs critères. Amoureux de la nature et attachés à leur village, nos aînés souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible. Dans le but de les aider à continuer à vivre au sein de la communauté, le CAB Sutton propose les services d'une intervenante de milieu auprès des aînés, un bottin de ressources locales, une popote roulante et en 2019, trois nouveaux projets inspirants et rassembleurs *par et pour* les aînés!

## Intervenante de milieu auprès des aînés

Caroline Gosselin, la Ressource 50+ du CAB Sutton, sillonne les chemins de Sutton et d'Abercorn dans le but de connecter les aînés ou leurs proches aidants avec les services dont ils ont besoin. Notons qu'à Sutton, c'est 63 % des membres de notre communauté qui sont âgés de 50 ans ou plus. Depuis son entrée en poste il y a deux ans, elle a pu aider 225 aînés (70 % de femmes, 50 % d'anglophones) avec plus de 1000 interventions. Caroline confirme que « la vaste majorité des demandes concernent des services de soutien à domicile. Les aînés ont besoin d'aide pour le ménage, la préparation des repas, de menus travaux autour de la maison et des petits services en tous genres. » Elle note aussi un besoin important pour le transport ou l'accompagnement à des rendez-vous médicaux.

## Un bottin local pour les aînés

Par ailleurs, la demande pour des services à domicile était telle l'an dernier, que le CAB Sutton a pris l'initiative de publier le *Bottin des aînés de Sutton et Abercorn* qui répertorie les services offerts aux aînés localement. En quelques mois, les 500 exemplaires se sont envolés. Heureusement, le CAB Sutton a récemment pu en réimprimer 250 grâce à des fonds provenant de la Politique des familles et

des aînés de la Ville de Sutton. La popularité de cet outil témoigne de la forte demande pour les services à domicile et nous sommes toujours à la recherche de nouvelles ressources pour bonifier le bottin.

## Popote roulante

La Popote roulante, un service assuré par des bénévoles du CAB Sutton, est aussi une partie essentielle du réseau d'aide et de vigie qui soutient les aînés d'ici. Selon la responsable du service, Lina Allard, « La Popote c'est bien plus qu'un repas chaud! C'est d'abord une présence humaine, chaleureuse, mais discrète. En plus de livrer plus de 1300 repas chauds chaque année, les bénévoles offrent aussi une présence bienveillante. » Lina confirme aussi l'importance du travail d'équipe qui se fait entre la Popote et la Ressource 50+ du CAB Sutton : « L'arrivée de Caroline a fait toute une différence. Instinctivement sont nés entre nous une collaboration et un réseau d'aide beaucoup plus efficace. »

## Du NOUVEAU en 2019 pour briser l'isolement!

À l'écoute des besoins de la communauté, le CAB Sutton a pu constater l'indéniable besoin des aînés de faire partie d'un réseau social, de contribuer, de nourrir et d'être nourri par des relations humaines. Le tissu social, c'est la vie! C'est pourquoi nous multiplierons les occasions rassembleuses avec trois nouvelles initiatives en lien avec la participation sociale des aînés et la sécurité alimentaire.

À cet égard, nous invitons les aînés intéressés à participer ou à s'impliquer dans la mise en œuvre éventuelle de **cafés-rencontres aînés**, d'ateliers de **cuisine collective intergénérationnels** ou dans une **initiative d'antigaspillage alimentaire** à communiquer avec Jocelyn au CAB Sutton (450.538.1919, benevole.sutton@gmail.com). Restez à l'affût des nouvelles du projet, en vous inscrivant à l'infolettre : cabsutton.com.

Janna Hubacek

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

**ATELIER A. BELLAVANCE**  
architecte  
450-534-1616  
www.alanbellavance.com

**DENICOURT**  
ARPENTEURS | GÉOMÈTRES  
QUEBEC LAND SURVEYORS  
AGRICOLE | COMMERCIAL  
INDUSTRIEL | RÉSIDENTIEL  
www.denicourt.ca  
Les experts de la mesure depuis plus de 40 ANS  
Daniel Gélinas, a.g.  
Cowansville  
Tél.: 450 263-4051  
7 succursales pour mieux vous servir!  
1 877-882-3096

**interior design d'intérieur**  
Virginie Catenne  
t: 450.538.0922  
virginie@designerinterieur.org  
www.designerinterieur.org

ALEXANDRE COURVOISIER  
Entrepreneur général  
Technicien en architecture  
RBQ 8278-7227-29  
**COURVOISIER**  
CONSTRUCTION  
INC.  
DUNHAM  
450 521-7405  
courvoisierconstruction.com

**NO BAR CODE**  
Fran Sendbuehler  
info@nobarcodepress.com  
facebook.com/nobarcode/  
SUR RENDEZ-VOUS · BY APPOINTMENT  
1 THIBAUT SUD, ABERCORN QC  
1. 514. 570. 8913

BOOKBINDING  
RESTORATION  
RELIURE  
BOÏTIERS  
RÉPARATIONS  
REPAIRS  
BOXES

**GPS**  
CONSTRUCTION  
R.B.Q. 5700-6124-01  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL & SPÉCIALISÉ  
CONSTRUCTION · RÉNOVATION  
EXCAVATION · AMÉNAGEMENT PAYSAGER  
Notre travail et notre engagement à la satisfaction du client est notre slogan!  
1 866 477.6940 | www.gpsconstruction.ca | 1060, ch. de Knowlton

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

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

Boutique à la ferme  
samedi et dimanche  
12 h à 18 h  
1332 ch Hudon  
Dunham, Qc JOE 1M0  
fermeselbyfarm.com  
Porc rustique  
au pâturage  
Transport d'équipements et d'animaux !

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

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

FIERS FABRICANTS À SUTTON!  
Passion Herbale  
NATURELS & FRAIS  
Cosmétiques à base de plantes médicinales  
www.passionherbale.ca



## Force vive d'une petite communauté

Êtes-vous déjà venu faire un tour au Marché de Noël de Frelighsburg? Avez-vous arpenté les couloirs de la maison hantée à l'Halloween? Ou entendu parler du nouveau séchoir à bois coopératif qui se bâtit à Frelighsburg? Qu'ont ces activités en commun? Elles sont toutes cha- peautées par *Vitalité Frelighsburg*, un groupe citoyen fondé en 2011.

### 2011 : de la crise à un comité citoyen

Cette année-là, à Frelighsburg, la caisse populaire Desjardins fermait son comptoir, le bureau de poste aussi et on prévoyait ne pas avoir assez d'enfants pour ouvrir une classe de maternelle à l'automne : on voyait les prémisses d'une crise beaucoup plus grave, ce qui a inquiété plus d'un habitant pour l'avenir du village. Une poignée de personnes se sont donc assises autour d'une bière et se sont demandé : « Qu'est-ce qu'on peut faire? » Après quelques rencontres d'échanges d'idées, le groupe a entrepris une vaste consultation informelle auprès de l'ensemble des citoyens de Frelighsburg. De multiples soirées ont été organisées pour prendre le pouls de la communauté et faire ressortir la direction que voulait prendre Frelighsburg. Les idées ont été résumées et un plan d'action citoyen a été élaboré autour de quelques grandes idées : communauté, agro-foresterie, vie économique et environnement.

### Vitalité, le cœur d'une multitude d'activités

Aujourd'hui, *Vitalité Frelighsburg* organise une multitude d'activités. Certaines sont pérennes et sont devenues des traditions qui ont cimenté la communauté du village. Par exemple, la **Fête au village** est un barbecue villageois où se retrouvent et s'amuse plus de 350 personnes chaque mois d'août depuis 2012. La **Maison hantée**, pour sa part, se résume en deux étages de parcours et en une quarantaine de figurants qui font vivre des histoires d'épouvante chaque Halloween depuis 2013. Le **Marché fermier** hebdomadaire, quant à lui, a été lancé par des bénévoles enthousiastes en 2013. En 2015, afin d'assurer sa pérennité, le Marché s'est soudé à Vitalité Frelighsburg. Les organisateurs se sont par la suite lancés dans l'organisation d'un **Marché de Noël** qui perdure depuis 2016.

Le **Goût de Frelighsburg**, une autre initiative née au sein de *Vitalité*, regroupe depuis 2015 les commerces de la municipalité et agit un peu comme une chambre de commerce : elle fournit un site web commun pour faire la promotion des entreprises du village et un label commun pour encourager l'achat local et promouvoir nos entreprises à l'extérieur de Frelighsburg. On retrouve aussi le **comité Agroforesterie** qui a organisé de nombreuses activités pour rejoindre les différents acteurs de la foresterie à Frelighsburg et dans la région : visites de forêts ayant vécu différents types de coupes, conférences sur la foresterie durable et sur une coopérative forestière. De plus, en 2017, en partenariat avec la municipalité, *Vitalité* a obtenu une subvention substantielle du gouvernement fédéral pour **réaménager les infrastructures récréatives au parc Goodhue** : structures de jeux, terrains de volley-ball, soccer, baseball, stationnement, etc. Bref, les dernières années ont été fastes en projets.

### 2018-2019 : nouveaux comités, nouveaux projets

Les années 2018-2019 ne sont pas en reste. De tout nouveaux projets ont vu le jour dans la dernière année, et ce ne sont pas de petits projets. En effet, un nouveau groupe, qui respire le plein air et qui rêve de rendre plus accessibles aux citoyens de Frelighsburg les richesses naturelles de notre territoire, a formé un nouveau **comité Sentiers** au sein de *Vitalité*. En 2017, une grande corvée pour nettoyer et réaménager les sentiers au parc municipal a été organisée. Le comité désirait avant tout redonner un accès sécuritaire aux magnifiques sentiers de ce parc qui longe la rivière et qui nous fait découvrir sa belle forêt mixte. Des initiatives pour établir de nouveaux sentiers sont aussi en développement.

Par ailleurs, un festival a vu le jour en 2018, **Art de vivre**. Ce nouveau comité souhaitait organiser un événement inédit pour attirer la population touristique. Il ne voulait pas recréer le Festiv'art, mais plutôt réinventer un événement qui ferait rayonner Frelighsburg à l'extérieur des limites de la municipalité et qui mettrait de l'avant les artistes et les artisans agroalimentaires du coin. La première édition a eu lieu en août 2018 et le groupe souhaite bonifier l'événement en 2019.

Qui plus est, le Comité Agroforesterie a officialisé la formation d'un regroupement forestier, le **Réseau foresterie Frelighsburg et région**, qui rassemble les intervenants en foresterie à Frelighsburg – producteurs forestiers, travailleurs forestiers et les utilisateurs tels que les ébénistes. Le comité a aussi établi un cahier de charges de foresterie durable auquel doivent souscrire les membres. L'idée est d'encourager les pratiques forestières exemplaires et de mettre en valeur le bois d'exception de notre territoire. Plus encore, le groupe a amorcé un projet d'envergure avec la construction d'un grand séchoir coopératif pour ce bois d'exception récolté à Frelighsburg et dans la région avoisinante.

Finalement, un changement imminent sera aussi l'adoption dans les prochaines semaines d'un nouveau logo qui modernisera l'image de l'organisme et mettra de l'avant que c'est un groupe résolument dans l'action.

### Vitalité : un organisme à votre service

Tous ces projets ont été portés par *Vitalité Frelighsburg*, mais ils ont surtout été initiés et organisés par des citoyens motivés par la dynamisation de leur village, des passionnés qui souhaitent que les choses se passent et qui se consacrent à ce que les projets voient le jour et contribuent à la vie économique, communautaire et environnementale du village. *Vitalité* est parfois un incubateur, parfois la maison permanente d'un projet. C'est un OBNL qui se forme et se déforme au fil des innovations des citoyens qui le constituent.

*Vitalité Frelighsburg* est un catalyseur des idées qui animent la population de Frelighsburg. Et c'est grâce aux innovations, aux rêves et au dévouement de ses citoyens qu'il est devenu une force proactive dans la communauté.

Jasmine Bélanger-Gulick

# Le restaurant Aux 2 Clochers a 30 ans



Martine Leduc et André Marchand se sont connus à l'ITHQ<sup>1</sup> en 1982. Amoureux de plein air, ils ont découvert la région par le ski et le camping. La première fois qu'ils ont posé les yeux sur la bâtisse qui abrite depuis le 1<sup>er</sup> février 1989 le restaurant Aux 2 Clochers, celle-ci était à l'abandon, mais ils y ont tout de suite vu le potentiel. Le hasard a voulu que quelques mois plus tard, ils tombent sur une annonce dans La Presse indiquant que la bâtisse était à louer. Elle avait été achetée et rénovée par nul autre que Gérard Paris, celui-là même qui a revitalisé le quartier Petit Champlain à Québec.

Ils ont loué l'endroit pendant 7 ans avant de l'acheter en 1996, une fois sécurisés par l'achalandage et bien enracinés au village avec leurs 2 jeunes enfants. « À l'époque, le siège social de la compagnie d'assurances Missisquoi-Rouville se trouvait à Frelighsburg et comptait 130 employés. Des courtiers de partout venaient ici. On peut dire que cette entreprise a assuré la survie du resto pendant les 5 premières années. On ne serait pas venus ici autrement, » précise André. Quand Missisquoi-Rouville a été acheté par une compagnie ontarienne, Martine et André ont eu peur. Mais la clientèle s'est diversifiée et est aujourd'hui bien établie auprès des résidents de la région et de touristes de partout. « Aujourd'hui, les bébés de nos anciens clients viennent ici avec leurs enfants, » confirme Martine.

Plusieurs de ces mêmes enfants y ont aussi fait leurs premières armes sur le marché du travail. Il y a quelques années, ils ont reçu un prix de la Chambre de commerce régionale pour l'accueil et la formation de jeunes travailleurs. Les employés, peu importe leur âge, leur sont d'ailleurs très fidèles; certains y ayant travaillé pendant plus de 15 ans. D'autres y reviennent volontiers après être allés voir ailleurs. C'est que les propriétaires ne font pas seulement les former; ils les accueillent à bras ouverts dans leur giron familial. Depuis le début et avant même que le terme *team building* n'existe, ces deux-là se sont fait un devoir d'emmener toute l'équipe, au moins une fois par année, faire une activité de groupe: kayak, *paintball*, pique-nique, camping, ski, voilier, *go-kart*, calèche, plage, avion, etc.

Après cette énumération, personne ne s'étonnera d'apprendre que Martine et André ne sont eux-mêmes pas en reste côté activités en dehors des heures de travail. « C'est ça qui nous

tient en forme physiquement et mentalement. » Ils parlent tous les deux avec entrain de tout ce qui les allume: ski, vélo, bricolage, musée, brocante, voyages. L'œil aguerri remarquera que les différents objets qui meublent chaleureusement l'endroit témoignent de leurs nombreux intérêts: un rack à vélo et une chaise de télésiège à l'extérieur, des assiettes de toutes les églises anglicanes du coin, des objets d'art, un projet de lampe fait maison avec des assiettes cassées, etc. Si vous regardez au plafond, vous trouverez même un téléphérique qui peut être actionné pour le plaisir des petits et des grands.

L'endroit est résolument familial. Le menu abordable, même s'il varie 2 fois par année, à l'hiver et à l'été, offre les mêmes classiques depuis l'ouverture pour le bonheur des fidèles. La cuisine à aire ouverte est sertie d'un comptoir d'où on peut aisément converser avec les cuisiniers. D'ailleurs, c'est un des plaisirs d'André que de trouver le bon sujet de discussion avec chaque client. La terrasse surplombant la rivière, entièrement refaite en 2016, est invitante pour siroter une boisson locale dans la chaleur de l'été: jus de pommes, bière, cidre ou vin. Bref, on s'arrête ici pour manger comme on s'arrête chez des amis; avec la certitude d'y trouver chaleur et réconfort, plaisir et convivialité.

Geneviève Hébert

<sup>1</sup> Institut de Tourisme et de l'Hôtellerie du Québec

20 ans à paysager votre paysage

**GRAMINIFORME**

Nathalie Carey

Création et réalisation  
d'aménagements paysagers

Consultation horticole

450 522 0650

**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"

Pub food · Pool tables

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

**PUB MOCADOR**  
SUTTON, QC

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

Un bâtiment au coeur de la vie de Sutton depuis 1837

**17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426**

**L'AUBERGE**  
du Notaire

8 chambres  
8 salles de bain privées

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

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

Appportez votre bière ou votre vin!

info@aubergedunotaire.ca  
www.aubergedunotaire.ca

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

**Marcel Tétreault**  
Notaire / Notary

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

**BONISOIR**

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

**7, rue Principale Sud, Sutton 450.538.2337**

**Abercorn**

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

JEUDEI 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

**R<sup>3</sup>**  
**Production**  
 Renouer • Remémorer • Revivre  
**Vos Souvenirs sur DVD**  
 VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM  
 Films 8mm & S-8mm • Photos • Diapositives • Négatifs

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



**POTERIE PLURIEL SINGULIER**  
 Sara Mills & Michel Viala

Poteries utilitaires & décoratives  
 Cours: tournage & ateliers raku

[poterieplurielsingulier.com](http://poterieplurielsingulier.com)  
 450-248-3527  
 michelviala@gmail.com  
 1906 chemin St Armand Pigeon Hill



**DÉCO - JEUX - PAPETERIES**  
[vertpartout@hotmail.com](mailto:vertpartout@hotmail.com)

**VERT PARTOUT**

19 Principale Nord  
 Sutton, Qué. J0E 2K0  
 Tél.: 450 538 8378  
[vertpartout.com](http://vertpartout.com)  
 Ouvert du lundi au dimanche

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

FIFI



**SERVICES VÉTÉRIAIRES MOUNTAINVIEW**

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

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

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

[www.vet-mtv.ca](http://www.vet-mtv.ca)

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

Toujours des nouveautés!

**NOURRITURE ET ACCESSOIRES • EVERYTHING PET**

**PUR ANIMAL** ♥

20 ans déjà! WOW! 20 years already!  
 1108, ch. Knowlton, West Brome, Lac-Brome  
 450 263-3030 • [www.puranimal.com](http://www.puranimal.com)

**OUVERT OPEN 7/7**

## A Sugar-coated Past

Catherine MacDonald was given her silver sugar tongs as a wedding present from her adoptive mother around 1760 when she married John Currie at Caldwell Manor (Noyan), Quebec. They were cherished by Catherine and subsequently willed through multiple generations of her family. Catherine's daughter Mary Currie (1775-1801) gave the sugar tongs to her eldest daughter Catherine Westover (1794-1876). Catherine married Henry Rosenberger of St. Armand West (1784-1845) and together they raised seven children including Caroline (1823-1866) and Martha (1838-1908) Rosenberger. The tongs passed to youngest daughter Martha who in turn gave them to her niece Mary Elizabeth Rosenberger (1857-1928). Mary gave them to her daughter Mabel Catherine Smith but since she had no children, Mabel gave them to Caroline Rosenberger's son and Catherine MacDonald's great, great grandson Charles Ten Eyck (1859-1907) of Dunham. He gave them to his daughter Caroline Julia Ten Eyck (1887-1964) and Caroline then passed them to her daughter Margaret Jane Doherty. In 2018, Margaret's son Michael Ellis, Catherine MacDonald's five-time great-grandchild, donated them to the Missisquoi Museum.



Catherine MacDonald's Sugar Tongs circa 1760 Missisquoi Museum Collections.

The passing of this heirloom takes on a wonderful twist when family lore reveals that Catherine, who was born in Scotland around 1740, was kidnapped by Barbary corsairs when she was five years old. The recollections of her childhood reveal that she was playing on a beach with her nurse when pirates stole her away, brought her to New York and then sold her to a woman named Madam Livingston who raised Catherine as her own daughter. The only details Catherine had of her former life was the fact that she spoke with a Scottish accent and her name had been stitched into her undergarments.

This simple object with its elegant purpose of dropping sugar cubes into tea represents an intriguing and complex past. During the 18th century, households obtained sugar in large cone-shaped loaves or hats. The expression "I'll eat my hat," derives from these conical forms. Pieces of sugar were cut from the hard loaf with a sturdy cutting device called a sugar nipper. Cut pieces were kept in a covered sugar bowl and while the basic design of tongs had been in use for many centuries, adapting them as a practical and dainty means of putting sugar into beverages without having to use the fingers was not done until around the early 1700s. Single-piece cast tongs made of silver bent in a U-shape to form two spring arms were often highly decorated and would include the stamp of the maker in a small logo. Unfortunately an early repair of Catherine's tongs has obscured the maker's mark but England produced most of the silver sugar tongs with the majority manufactured in the London area.

Etiquette journals of the day instructed women in the making of lump sugar and in the use of sugar tongs and cubes. Directives included advice such as: Sugar cubes are preferable, not only for the ritual of using well-designed sugar tongs, but for their neatness; or There's nothing messier than spilled sugar granules; and Allow the cubes to rest briefly to dissolve and then stir gently and noiselessly.

During the mid-18th century, the growth of the tea market saw a considerable rise in the purchase of sugar, which was commonly used to flavour the tea. The sugar trade was lucrative and competitive throughout the century as Europeans and Americans had gone "sweets-mad." British sugar consumption quadrupled during this time period and production in the French colony of Haiti increased 40 percent from 1760 to 1791. By the last decade of this century, Britain and France each claimed close to 40 percent of the still-growing commercial sugar market. The sinister side of the sugar craze was the fact that it was facilitated by slavery. The British and French not only controlled the sugar markets but also the sugar-fuelled slave trade. By the mid-19th century, historians estimate that 12 million people had been forced into slavery based on the sugar trade alone.

For Catherine MacDonald, her sugar tongs represented refinement and a treasured token of a happy milestone in her life. In the Missisquoi Museum collection, this little object is a signpost of memory and a beginning for a wide range of stories from the past.

Sources:

Dorothea Johnson: The Protocol School of Washington: Tea and Etiquette (1998); Isabella Beeton, Book of Household Management (1861); Calvin Schermerhorn, <http://www.whatitmeanstobeamerican.org/ideas/how-abolitionists-fought-and-lost-the-battle-with-americas-sweet-tooth>; Sugar tongs <https://www.nyhistory.org/exhibit/sugar-tongs-18>; History and use of silver sugar tongs, <https://dartsilverltd.co.uk/silver-info/the-history-use-of-silver-sugar-tongs/>

Heather Darch  
 Musée Missisquoi Museum  
 2, rue River, Stanbridge East QC J0J 2H0  
 450 248-3153 [info@missisquiomuseum.ca](mailto:info@missisquiomuseum.ca)  
[www.missisquiomuseum.ca](http://www.missisquiomuseum.ca)

# Ils ont immortalisé Glen Sutton



Allan Aaron Edson. Scène champêtre, Glen Sutton. Aquarelle, circa 1870.

L'arrivée du printemps est pour les artistes une invitation à sortir de l'atelier. Ainsi, au printemps de 1887, Allan Aaron Edson un peintre paysagiste de renom, s'installait avec sa famille au Glen Sutton Hotel. Il revenait d'un de ses nombreux séjours en Europe.

Edson est né à Stanbridge Ridge en 1846, a vécu et étudié à Stanbridge East. Il connaît bien la région de Sutton qu'il fréquente depuis une trentaine d'années. Une de ses huiles *A bit of Glen Sutton*, titrée de sa main, date de 1870. Une aquarelle d'une scène champêtre de Glen Sutton est vraisemblablement de la même époque. En 1872, il peint une de ses plus célèbres toiles, *Automme sur la rivière Yamaska, rang Sutton*. Il est impossible aujourd'hui de situer ce rang, la rivière Yamaska étant très longue et divisée en plusieurs embranchements.

La nature sauvage de Glen Sutton l'inspire en toute saison. Il réalise des croquis été comme hiver. Les titres des œuvres associées à son ultime séjour à Glen Sutton en témoignent : *A Winter Scene, Woodland in Glen Sutton, The River at Glen Sutton, Cow-path in the woods, In the mountains of Glen Sutton, Frozen Cascade*.



Les foins, photo prise par Norman Stewart Edson.

Un an après son arrivée en février 1888, le peintre attrape une pneumonie. À la suite d'une sortie prématurée à la recherche de scènes d'hiver, il fait une rechute et meurt le 1<sup>er</sup> mai 1888. Il avait 42 ans et déjà une solide renommée sans doute appelée à grandir, n'eût été de sa mort prématurée. La notice nécrologique indique qu'il vit toujours au Glen Sutton Hotel. Il a été inhumé à Montréal, au cimetière du Mont-Royal.

Allan Edson avait épousé en 1871 une jeune anglaise de Burnley dans le Lancashire, Mary Martha Jackson Stewart, avec laquelle il aura quatre garçons. Deux ont habité pendant un temps la région. En 1901, William vit à Sutton et travaille comme ouvrier agricole. Norman, qui est peintre et photographe, y demeure jusqu'en 1905, alors qu'il part pour l'Ouest américain. De retour en 1907, il se marie deux ans plus tard, probablement à Richford au Vermont, avec une fille de Glen Sutton, Avis Eleanor Miltimore (1888-1948). En 1911, départ définitif cette fois, pour Everett dans l'état de Washington. En 1921, la famille s'installe à Burton sur l'île Vashon, toujours dans l'état de Washington.

Artiste multidisciplinaire — il est aussi peintre et poète — Norman Edson doit toutefois sa renommée à la photographie. Ses clichés du mont Rainier notamment, ont fait connaître internationalement sa patrie d'adoption. Il a innové en créant des photos teintes à la main, un procédé qui a été largement imité partout dans le monde.

Norman Stewart Edson avait d'abord pratiqué son art dans le comté de Brome. Il aime travailler hors studio; les montagnes, les vallées et les rivières sont sa principale source d'inspiration. Il a aussi laissé des instantanés inoubliables de gens de la région et de leurs façons de faire. La Brome County Historical Society détient plusieurs de ses clichés.

Norman Edson est mort en 1968 à l'île Vashon, à l'âge de 88 ans. Il a écrit un peu avant sa mort : « My head is full of memories of Glen Sutton Valley from Steven Mills to Mansonville, and I could write a book about it. » On regrette qu'il ne l'ait pas fait!

Jeanne Morazain

Jeanne Morazain est présidente d'Héritage Sutton. Pour en savoir plus sur votre société

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

**TRAVAUX EXÉCUTÉS PAR:**

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

**CÔTÉ ET FRÈRES** 450 525-0940

**ME LUCIE DESMARCHAIS**  
MÉDIATRICE ACCRÉDITÉE

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

MEDIATION@LUCIEDESMARCHAIS.COM  
LUCIEDESMARCHAIS.COM | 514.451.4034

450 522-6601  
St-Armand

**Alexandre L'Ecuyer**  
Entrepreneur Général

APCHA  
ASSOCIATION PROVENÇALE  
DES CHARBONNIERS TRANSFORMATEURS  
DU QUÉBEC INC.

RBQ:5728-8953-01

**Auto PLACE**  
MAÎTRE MÉCANICIEN

**AUTOMOBILES SUTTON INC.**

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

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

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

**Mécaniciens Famille Morse**

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

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

DÉBOSELAGE ET PEINTURE  
BODY WORK AND PAINTING

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

Spécialité: peinture vernis  
ESTIMATION POUR ASSURANCES

Specialty: Clear coat  
INSURANCE ESTIMATES

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

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

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

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.

## Groupe Drouin Garneau avec RBC Dominion valeurs mobilières



Claire Drouin, Guillaume Drouin Garneau et Roger Garneau

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

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



**Gestion de patrimoine**  
Dominion valeurs mobilières

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.\* et Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées. \* Membre-Fonds canadien de protection des épargnants. RBC Dominion valeurs mobilières Inc. est une société membre de RBC Gestion de patrimoine, division opérationnelle de Banque Royale du Canada. © / MC Marque(s) de commerce de Banque Royale du Canada, utilisée(s) sous licence. © RBC Dominion valeurs mobilières Inc., 2018. Tous droits réservés. 18\_90301\_CAC\_002

## Le Club Espace Photo



Prise d'air de Sophie Lacoste

Le Club Espace Photo est un regroupement de photographes amateurs de tous âges et de tous niveaux provenant des régions de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi. Fondé il y a plusieurs années, le Club est mature et privilégie une approche participative et collaborative entre ses membres où les débutants trouvent leur compte rapidement en faisant de précieux apprentissages. Par l'entremise d'analyses et d'ateliers diversifiés offerts par les membres et, à l'occasion, par des photographes experts externes au Club, chacun participe et contribue à sa manière et selon ses capacités.

Puisque le meilleur chemin pour avancer est de pratiquer, nous faisons régulièrement des sorties en lien avec les ateliers ou conférences où l'entraide est au rendez-vous. Les membres se rencontrent habituellement toutes les deux semaines, de septembre à juin, pour partager leurs créations, leurs connaissances et leur passion. Le tout

se découle dans un esprit de loisir et de plaisir partagés.

Le Club Espace Photo est membre de la Société pour la promotion de la photographie du Québec qui organise annuellement un gala au cours duquel une quarantaine de clubs photo de la province se mesurent en saine concurrence dans différentes catégories. Ainsi, afin de faire valoir le travail de ses membres, le Club Espace Photo présente cette année son exposition annuelle au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin du 16 mars au 17 avril 2019. Vous y verrez les coups de cœur de chacun, ainsi que les photos qui ont été fièrement choisies pour représenter le Club aux concours provinciaux.

Les nouveaux membres sont toujours les bienvenus. Que vous soyez débutant ou expérimenté en photographie, n'hésitez pas à communiquer avec nous à [clubespacephoto.org](http://clubespacephoto.org).

Sylvie Gatién

### Les Entreprises Guitim

- Excavation générale
  - 2 mini-excavatrices pour un meilleur service
  - Nettoyage de fossés et drains de fondation
  - Murs de pierre
  - Sono tubes
- Aménagement paysager
- Service de marteau hydraulique

**Patrick Goyette 450 538-3210**  
**Cell.: 450 525-2480**

**92, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON**



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

Propriétaires : Patrick et Gaëtan | Membre cmmtq

**450 538-3210**



**Céline**  
**Charbonneau**

Courtier immobilier Agréé

Cell.: 450 260-5103

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



**Achat • Vente • Location**  
**dans votre secteur**

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

**Mélanie**  
**Legault**

Courtier immobilier

Cell.: 514 923-1131

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



## Des architectes de Sutton récompensés à Québec



Projet Paradis-Desjardins de eba architectes à Québec. Photo Joel Gingras Apy-D

Le 23 janvier dernier, la firme d'architecture suttonnaise eba a obtenu un Mérite d'architecture de la Ville de Québec décerné pour la qualité architecturale d'un projet construit dans la capitale nationale. Le prix a été présenté aux architectes lors du 15e gala des Mérites d'architecture, un événement incontournable pour les architectes et constructeurs de la province. La firme est lauréate dans la catégorie « Habitation/rénovation et/ou agrandissement » pour la Résidence Paradis-Desjardins, située

au cœur du couru quartier Montcalm. Habité par deux frères et leurs petites familles, ce duplex a été augmenté d'un étage percé de fenêtres en losanges et recouvert d'un revêtement d'acier rappelant une technique de pose ancestrale. Le jury, composé d'architectes et d'acteurs importants de la communauté architecturale québécoise, a entre autres apprécié « l'effet vaporeux créé par les caractéristiques matérielles et architecturales du projet. »

Les architectes étaient aussi en nomination pour le projet d'agrandissement du renommé Collège Saint-Charles-Garnier, toujours à Québec. Les étudiants de ce collège méritaient depuis longtemps une nouvelle entrée accueillante et accessible aux fauteuils roulants. Projet d'envergure, l'aile du gymnase principal a été complètement renouvelée. La cour et les nouveaux espaces d'art en sous-sol profitent aussi maintenant d'une agora ensoleillée. Le projet, finaliste dans les catégories « Accessibilité universelle », mais aussi « Édifices publics et institutionnels », a contribué à faire du gala des Mérites une soirée mémorable pour eba et leurs clients.

Installés à Sutton depuis deux ans, les deux architectes associés Élisabeth Bouchard et Éric Boucher planchent actuellement sur des projets dans la région, mais aussi dans les Laurentides et à Québec. Partout où ils travaillent, ils ont le souci de s'intégrer au milieu bâti existant, tentant d'ajouter beauté et qualité au paysage. Ils sont aujourd'hui heureux de faire partie des talents locaux qui rayonnent au-delà des limites de notre belle région. Pour voir les projets primés, vous pouvez consulter ebaarchitecte.com.

Élisabeth Bouchard

## TOITURE D'ACIER

SUR MESURE

- Fabriqué sur place
- Installation professionnelle
- Choix de couleurs
- Livraison rapide



## CUSTOM MADE STEEL ROOF

- Made on site
- Professional installation
- Choice of colors
- Rapid delivery

**PROCONSTRUC**  
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Service complet de rénovation et de construction  
Catering to all your renovation and construction needs

**450 242-4440**

RBQ : 2524-0896-72

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



**LES Stores Sutton.com**

**SPÉCIAL**  
JUSQU'À 45% DE RABAIS

**INSTALLATION GRATUITE**

**shadeomatic**

Aussi au 570, rue SHEFFORD BROMONT

450 538.5151 LUNDI AU SAMEDI 10H30 - 16H30

34, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON (QUÉBEC)

\*OBTENEZ L'INSTALLATION GRATUITE À L'ACHAT DE 3 STORES ET PLUS

**PLOMBERIE Goyer PLUMBING** DEPUIS SINCE 1940 INC.

**VENTE INSTALLATION ENTRETIEN**

**Urgence 24 heures**

**PLOMBERIE ET CHAUFFAGE**

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

partenaire certifié gaz naturel **énergir**

**GazMétroPLUS** SERVICES ET ENTRETIEN

**CMMTQ** Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec R.B.Q. 1165-2699-83

150, rue Sherbrooke, Cowansville  
**plomberiegoyer.com**

**450 263-2226**

# Common misconceptions about low back pain

Low back pain (LBP) is extremely common in the general population, but unfortunately it seems to be fraught with misconceptions on its management. One of the challenges we face as clinicians is to address beliefs that sometimes contrast with the best ways to manage the condition.

Enduring episodes of acute low back pain can cause distress and anxiety regarding one's health. There is growing evidence that people's beliefs and behaviour regarding their LBP influence their level of disability more than the intensity of their pain. Today's column will focus on addressing **five most commonly reported myths** on LBP.

**"I hurt my back. I will have to deal with this all my life"**

Although people who injure their backs can initially experience high levels of pain, many will be able to return to work and hobbies within a few weeks with continuing progress into the following months. Simple basic advice can help manage pain and avoid recurrences. Only a minority of people will develop long-lasting pain that can cause more serious disability. People suffering from high levels of distress, anxiety and fear of movement are more at risk of developing persistent pain. However, when these risk factors are addressed early on, the potential for recovery improves significantly.



**"I hurt my back. I'd better stay in bed"**

Just like any new injury, it is important in the first few days to avoid any aggravating activities. There is however, mounting evidence that complete bed rest is more harmful for recovery and can actually **INCREASE** your level of pain. A gradual return to hobbies, work and general activity, even while it is still a little sensitive, seems to be sound advice for optimal recovery. Your spine is made to move!

with appropriate reassurance and education can be useful to calm things down.

**"I hurt my back. I need a scan or x-ray..."**

In the majority of LBP cases, diagnostic imaging such as x-rays or scans are not necessary and often do not help guide the treatment plan. They are most often useful when signs of more serious problems are present and need to be ruled out. A simple clinical exam can guide clinicians to the relevance of pursuing with a diagnostic test. One of the main challenges related to these types of examinations is that the scan or x-ray of many adults will show degenerative changes like arthritis and bulging discs but with NO LBP. It is therefore sometimes hard to determine whether these changes are at all related to a person's pain.

**"The worse my pain is, the more damage I must be causing to my spine"**

Although this one might feel less intuitive, we often use the expression *hurt does not equal harm* to explain that the level of pain felt does not always correlate well with the degree of tissue damage. Many factors can influence our pain perception such as, the context of the injury, your previous pain experience, your mood, fears and beliefs regarding your injury, your fitness and stress level and your coping strategies. This is particularly true when it comes to persistent pain. A trained health-care professional can help people with persistent pain develop a plan for graded return to activity and help distinguish between hurt and harm.

There is no simple recipe in the treatment of LBP but the general consensus highlights the following points. If you are suffering from LBP for the first time, get yourself screened by your healthcare provider. Although pain may be intense initially, it is not always related to serious tissue damage and diagnostic imaging will be prescribed in very specific cases. Most people with LBP should avoid bed rest and return to their usual activities as soon as possible. Your healthcare provider or physio can offer you sound advice on how to protect your low back in the initial phase of recovery. People who experience persistent LBP can benefit from a supervised exercise program that addresses their attitudes or beliefs regarding their pain and physical activity.

**"My back pain is due to something being out of place"**

A very common misconception regarding LBP is that something in your spine or pelvis must be displaced. In fact, there is very little evidence that minor structural asymmetries are related to pain. Many people however, will report feeling relief from manipulating or "popping" joints. It is now understood that the relief associated with joint manipulation has more to do with calming the nervous and muscular system, allowing easier joint movement rather than putting something back in its place. In some specific cases, when mobility is restricted, these types of treatments combined

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

**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

**AMYROGERSON**  
Physiothérapeute - Physiotherapist

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

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

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



# Qu'est-ce qu'on mange ce printemps ?

Après les jolis, mais longs mois d'hiver, la douceur du printemps fait revivre les gens qui, comme moi, apprécient moins la neige et le froid. J'aime mieux gambader dans les champs, malgré les tiques. Il est aussi plus facile de se nourrir de produits frais par trente degrés au-dessus qu'au-dessous de zéro. Comme je ne suis pas tellement jardinière, j'affectionne les plantes sauvages comestibles et, croyez-moi, la liste est longue et offre une variété exceptionnelle et disponible, sinon à travers le trèfle de nos pelouses, à tout le moins dans les espaces ouverts des lieux sauvages. Je vous propose d'en explorer quelques-unes, les printanières d'abord, celles plus estivales et automnales dans le prochain numéro.

Les nouvelles feuilles de moutarde sauvage, de chou gras, de petite oseille et d'oxalide sont magnifiques entières ou hachées finement, seules ou accompagnant une laitue. Elles sont toutes quatre un peu piquantes, surettes dans le cas de l'oseille et de l'oxalide. Ces dernières parfument superbement les salades de pommes de terre.



Silène

Dans la catégorie des amères, le pissenlit, la chicorée et la laitue sauvage, en plus petites quantités pour ceux qui aiment moins le goût. Les premières rosettes de barbarée vulgaire entrent aussi dans cette catégorie. L'élément amer est important pour bien démarrer la cascade digestive, ce qui rend ces plantes idéales pour les cures printanières.

Les feuilles de marguerite, cueillies lorsque la plante est en rosette puis hachées finement, complètent délicieusement une salade. Celles de l'achillée millefeuilles aussi. Les jeunes feuilles d'ortie, bien sûr ! La cuisson neutralise l'effet urticant de la plante. La soupe à l'ortie est probablement la façon la plus simple de l'appréter. L'utiliser alors comme le cresson. Il est aussi possible d'en faire une mixture pouvant être intégrée à une préparation de pâtes ou de gnocchis maison.



Galinsoga

Une autre foule de plantes sauvages géniales et communes peuvent entrer dans nos recettes, des plantes souvent envahissantes ou peuplant trop intensément certains environnements. Une toute belle aux fleurs parfumées, l'asclépiade<sup>1</sup>. Ses boutons floraux se mangent comme des brocolis. Les bouillir quelques minutes, changer l'eau puis répéter permet d'éliminer l'amertume du latex de la plante. On peut aussi les blanchir une fois puis les poêler dans un corps gras. Les jeunes pousses de l'asclépiade se mangent comme des asperges. Il convient de les récolter lorsqu'elles atteignent vingt centimètres de haut en coupant près des racines. Peler la tige, rincer puis cuire vapeur ou dans deux eaux pour réduire l'amertume.

Même chose pour la renouée du Japon, ce grand roseau si détesté, mais ô combien merveilleux. De plus, récolter les pousses de renouée semble, d'après mes recherches, être la seule réelle façon de contrôler les colonies. On les pèle puis on les cuit vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elles peuvent être servies chaudes avec quelques noix de beurre, du sel et du poivre, ou tièdes nappées de votre vinaigrette préférée. Une dernière dans cette catégorie, la quenouille. Ses jeunes pousses se préparent aussi comme les asperges. Je reviendrai sur celle-ci dans mon prochain texte. Deux autres, moins connues, mais aussi intéressantes, les toutes nouvelles pousses de silène pétard et de *galinsoga* se mangent cuites, vapeur ou bouillies, ou encore au four avec un peu d'huile et des aromates, à nouveau comme les asperges. Une recette<sup>2</sup> avec le silène, transposable à plusieurs des plantes nommées ci-haut.

Quelques racines ! La grande bardane. Sa racine est exceptionnelle d'un point de vue nutritionnel, sa récolte est proportionnellement ardue. Elle peut s'allonger sur beaucoup de centimètres dans le sol et si celui-ci est le moins bien tassé, vous allez rager. Privilégiez peut-être les endroits où le sol est sablonneux, meuble. Mais l'effort en vaut la peine. On peut la préparer en soupe, l'ajouter à des bouillis

de légumes et viande, la braiser lentement, en faire des purées, bref, elle est géniale. Idem pour la racine d'onagre bisannuelle. Exemple, peler les racines récoltées puis les blanchir dans une eau salée. Ensuite, incorporez-les à un râble de lapin braisé ou à une tourtière du Lac, mais attention, il se peut que vous créiez ainsi un précédent familial ! Ce sont des idées, votre imagination fera le reste !

Notez que la bardane et l'onagre sont des bisannuelles. Il est donc important de récolter leurs racines soit tôt au printemps de leur deuxième année, soit à l'automne de leur première année, sinon elles seront vides de leur chair et de leur valeur nutritive, celles-ci étant alors mobilisées à produire des fruits ou pour survivre à l'hiver.



Bardane

Comme il est absolument primordial de bien identifier les plantes avant de les consommer, je vous suggère, pour celles que vous connaissez moins, de penser cette année à les localiser et à les marquer au besoin. Vous serez ainsi plus à l'aise et pourrez commencer les dégustations au prochain printemps. Si vous récoltez, assurez-vous de respecter l'éthique de récolte : votre passage doit passer inaperçu, pour la plante et pour les suivants.

Dernière chose, récoltez des feuilles de tussilage et séchez-les adéquatement. J'ai une recette pour vous dans le prochain numéro du journal.

Annie Rouleau, Herboriste praticienne  
annieaire@gmail.com

<sup>1</sup> Voir les archives du journal pour les textes relatifs à ces deux plantes

<sup>2</sup> <http://tramezzinimag2.blogspot.com/2013/04/merveilles-printanieres-le-risotto-aux.html>

## Références

Plantes sauvages au menu, 2e édition ©Groupe Fleurbec 2005)  
Recherches sur les utilisations culinaires et médicales des plantes du Québec, par Sylvie Gauthier & Richard Charette ©Cégep de Baie-Comeau, 3e impression 2004)  
The Edible Wild, par Berndt Berglund & Clare E. Bilby ©Pagurian Press Limited 1974, A Christopher Ondaatje publication)  
La Flore laurentienne, par Frère Marie-Victorin ©Les presses de l'Université de Montréal 1964-1995)

## Pharmacie Samuel Desjardins inc.

### Heures d'ouverture prolongées !

Jeu 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



# Mieux-être Sutton

## SUTTON WELLNESS

Professionnels de la santé naturelle | *Natural Health Professionals*



### NOLWENN FALQUET, D.C. Chiropraticienne

450 538-6868

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

Santé Chiropratique : 10, rue Curley

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



### CATHERINE FOISY, D.O. Ostéopathe

450 558-3943

[www.osteo-catherinefoisy.com](http://www.osteo-catherinefoisy.com)

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



### BARBARA MUCKLE Massothérapeute Massothérapeute oncologique

450 531-1721

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



### CATHERINE AUBIN, M.P.S. Psychologue

450 538-1234

[aubincatherine@hotmail.com](mailto:aubincatherine@hotmail.com)

[www.gorendezvous.com/CatherineAubin](http://www.gorendezvous.com/CatherineAubin)

### À la rencontre de son enfant intérieur

Faire une thérapie n'est pas quelque chose qu'un psychologue « fait » à son client. Il s'agit plutôt d'un processus dans lequel le client et le psychologue s'investissent et où, grâce à la confiance qui s'installe, le client peut prendre contact avec une partie de lui-même qui a été blessée, traumatisée ou négligée. L'objectif est d'accueillir cette partie blessée pour la rassurer et la faire grandir. Lorsqu'on prend ainsi contact avec sa propre vulnérabilité, avec ses sensations physiques ou avec des symboles qui nous habitent, il devient alors possible de rencontrer l'enfant en soi. C'est en l'écoutant, en le sécurisant et en le rassurant que cet enfant intérieur pourra commencer à avancer dans le temps pour évoluer, grandir et passer à l'action. C'est un processus de guérison et de réparation intérieure qui n'est pas linéaire et qui peut se faire rapidement, ou moins rapidement.

Le célèbre psychanalyste Carl Jung a affirmé qu'il y avait trois conditions essentielles pour qu'une personne change, la première étant la prise de conscience du comportement à changer, la deuxième, l'action qui mène au changement et la troisième, la persévérance. Plusieurs de mes clients me disent : « je comprends d'où vient mon problème et je sais ce que je devrais faire pour le régler, mais il y a quelque chose en moi qui m'empêche de le faire ». Il semble alors que l'action qui amènerait plus de liberté intérieure soit bloquée. Les gens ont différents noms pour nommer cette résistance : l'inconscient, la peur, le paresseux, la rebelle, le saboteur, le lâche, le procrastinateur, l'impuissant et j'en passe. Mais pourquoi résistons-nous autant ? J'ai pu remarquer que les deuils non résolus et l'incapacité à lâcher le passé pour aller de l'avant sont souvent au cœur de la détresse des personnes rencontrées. Malheureusement, le processus de guérison ne peut s'enclencher que lorsque l'on est prêt à lâcher quelque chose du passé qui est souvent de l'ordre d'une attente, d'une marque d'attention, d'amour ou de reconnaissance venant de l'entourage.

Le processus thérapeutique est terminé lorsque le client est capable de revisiter sa vie en étant dégagé de son histoire. Les clients observent habituellement de nombreux bénéfices tels qu'un sentiment d'être plus compétent, habile, aimable et solide, une plus grande capacité à laisser tomber de vieilles stratégies de défense, une meilleure aptitude à profiter de la vie et à établir des relations intimes et l'acquisition d'un répertoire émotionnel plus vaste incluant une meilleure expression des émotions.

En terminant, soulignons que peu importe l'approche thérapeutique utilisée, les recherches tendent à démontrer qu'un bon lien thérapeutique est primordial au succès d'une thérapie. Les psychothérapeutes qui ont eux-mêmes fait un travail personnel de guérison seront mieux en mesure d'établir ce lien thérapeutique, car ils auront la capacité d'être présents à ce qui se passe avec leurs clients autant sur le plan émotionnel qu'énergétique.



### LINDA BOISCLAIR Massothérapeute Enseignante cert. Méthode Gokhale®

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.



### ANIK KELLY

#### Masso-kinésithérapeute

450 538-0187 et 450 577-0166  
www.anikkelly.com  
18, rue Highland

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



### MARLÈNE JOHNSON

#### Massothérapeute Thérapeute en Cœur Énergétique

450 538-5501  
Sutton  
marleneangela@gmail.com

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



### ILIA KAVOUKIS

#### Massothérapeute Guide en bien-être

450 538-1111  
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 and Body Code». Ilia est propriétaire du Centre du Soleil de Sutton.



### CHRISTINE-ÉMAËL BOUDRIAS

#### Massothérapeute

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

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



### YVES LANGLOIS

#### Coaching relationnel

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

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



### CATHERINE SELLIER

#### Infirmière en soin des pieds Réflexologue

450 538-4091  
34 C, rue Principale Nord

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



## Mieux-être Sutton

### SUTTON WELLNESS

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

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

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

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



### FRANÇOIS P. MÉNARD, M.A.

#### Psychologue

514 239-8664  
frapimen@gmail.com

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



### CORINE DUCHESNE

#### Acupunctrice Herboriste-thérapeute acc.

450 558-6362  
www.corineduchesne.com

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



### SYLVIE MAILLOUX PHANEUF

#### Massothérapeute

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

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

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

## My transplant experience

In the spring of 2018, my husband Wayne and I were offered a long tap-dancing contract for the fall in Seattle at Teatro Zinzanni. As I had been on the transplant list and undergoing home peritoneal dialysis, 9 hours nightly for just under 2 years, I did not feel I was physically up for such a contract. I did however counter offer to write, co-direct and for Wayne to create the choreography. Although this arrangement meant that we'd only be away 1 month, I found it a bit of a gamble as far as being available for transplant. My employer Reenie said, "What I hope happens is that you direct with me and when you get home you get the call". Then, I said jokingly, "Well, that would be great, but at least give me a few weeks to recover from directing." So off we went to Seattle, created a great show and came home.

A few weeks later, Reenie called to give us an update on the show and asked me how I was doing. Very rarely had I complained about waiting for a kidney, but this particular day I answered, "I'm OK, but I'm really ready for this kidney thing to happen." I missed working.

After Reenie's call, I went up onto the roof to help Wayne clear off the snow. I've always hated shovelling the roof but that day I appreciated the snow and its beauty. When we were done, all I could think of was making a strawberry smoothie...I was so drained.

As soon as we stepped into the house, the phone rang - it was the hospital. The first thing they said was, "Do not drink or eat anything, we have good news, we have a kidney for you, do you want it?" In shock, I asked what information they had on the donor. He (she) was my age, smoked a half a pack of cigarettes a day, and had died of cardiac arrest. There is a difference between a 'cardiac death' and a 'brain death'. With a brain death the kidney usually starts working right away after the transplant while with a cardiac death it could take up to 3 months before the kidney starts working. I would then have to be on blood dialysis at the hospital 3 times a week until it starts working, "if" it starts working. The quality of the kidneys is the same once they start working.

I was not sure what to do. I asked if I could talk to my husband about it. They said they would call me back in 10 minutes. This was one of the things I was dreading... deciding whether this was the right kidney for me. We were not sure. I had more questions. When the resident called back, I asked to speak to the head nephrologist. I mentioned to her that one of my doctors had said that at my age, I should go for a 'Cadillac' kidney. She did not seem to agree with the analogy and said there was no such thing as a 'Cadillac' kidney. The way she assessed it, it was on a scale from 1 to 10. She said that she barely ever sees a 10/10, rarely sees a 9/10 but sees many 6/10's and she rated this kidney an 8/10. I asked her if she would take this kidney if she were me and she said she thought she would. I decided to go for it. She said to get to the Sherbrooke hospital as quickly as possible.

Total panic ensued. Both Wayne and I were running around like chickens with our heads cut off. Wayne was going to stay at the hotel so what to pack? We had to prepare the house for our absence. For how many days?

It was snowing and the end of ski day in Sutton, so a bit of traffic...neither of us not saying much on the way there - we were both pretty freaked out. We got to the hospital at around 5:30 p.m., were assigned a room and met with the resident.

She informed us that I was to be prepped for surgery but there was a chance it could be cancelled. This was something I was unaware of. Because as mentioned earlier, there is a difference between a cardiac and brain death. In both cases, the donors are plugged into machines to keep the organs viable. Once the family has had the time they need to say goodbye, the donor is unplugged and dies naturally. With a brain death, the patient usually dies within minutes, with a cardiac death it could take a few hours. After one hour, none of the organs are useable.

So Wayne and I waited. He climbed onto the bed beside me, we lay there together waiting, and holding hands, wondering what was going to happen. It was one of the sweetest moments I will always remember and cherish. Finally at 1 a.m., we're informed that the kidney was on its way from Montreal.

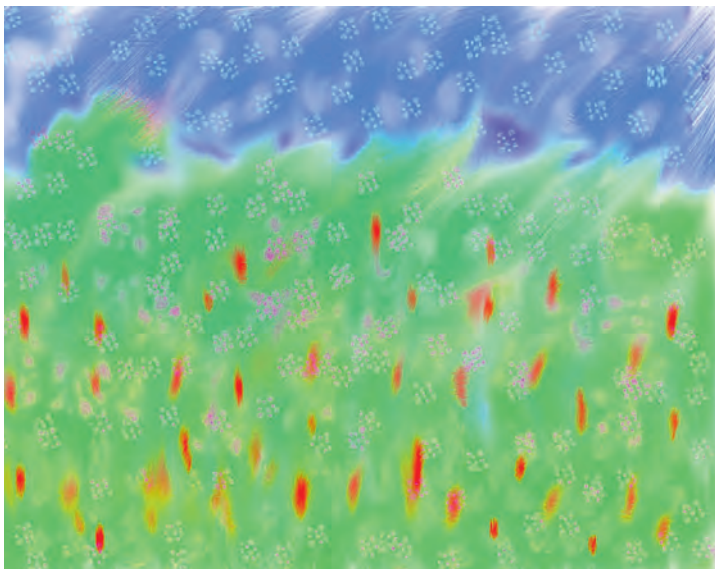
### The transplant experience

At around 2 a.m., an orderly came to wheel me down to the operation block with Wayne walking next to me. I was greeted by the prep team and asked to sign the consent form. They looked like a gang of young rappers dressed in their oversized op gear. There was no going back. I was really scared but tried not to show it because I didn't want Wayne to worry. I wanted to tell him how much I loved him and if anything went wrong, I'd had a good life and the happiest times with him. But somehow, I could not manage to get the words out, and the team was waiting. We had had all that time waiting and I hadn't said it then either. The time never seemed right and deep down I didn't want to admit I was thinking that way.

As they rolled me away, Wayne later told me that he'd never forget the look on my face - I guess I was not that great at hiding my fear. The operating room was cold and I couldn't stop shaking so they brought me a warm blanket that felt so good. Next, the young anaesthesiologist leaned over and, with the most beautiful caring eyes, looked deep into mine and said to picture a beautiful place because, she said, "many people have beautiful dreams". I pictured walking in the Sutton forest with Wayne. The next thing I remember was waking up in the intensive care unit. The doctor I had spoken with about the kidney was there. She had promised she would see me after the surgery and she kept her promise.

I was so happy to see Wayne when he came to see me. He was super scared to touch me. After transplant surgery, the immune system is at zero because of the anti rejection medication. The immune system slowly builds up but it will always remain weaker than a normal person's. The anti rejection pills are to be taken for life.

*(continue on next page)*



Paintings done in hospital while recovering from transplant

KYO

habitation

10 ANS

ARCHITECTURE ■ CONSTRUCTION  
SUR MESURE

1 (855) 768-8737 #1  
HABITATIONKYO.COM

RÉO : 55689-1022-01

I was told that although the operation had gone well, it had taken longer because of my stature, my own kidneys enlarged due to cysts (they remain inside me), and the donor kidney was much bigger than average that, according to the doctors, is a good thing. My feelings were mixed at this point as I didn't know if it had been a success. The first good sign was that urine was being produced - blood tests would reveal more. The blood tests got better every day until they said dialysis wouldn't be required...for now. That was a big relief. The truth is 'tho, a lot can go wrong and it takes a year before they can declare the transplant a complete success.



So far so good. I was happy and the doctors said I could not ask for better.

During the 7 days in hospital, I didn't go online or watch TV. I took the time to reflect, write, listen to CBC radio, and paint on my iPad. This is when I started to get really emotional about the total stranger who had changed my life. All alone in my room, I would just start crying, thinking of the loss of this very generous person's life. I didn't know if it was a man or a woman, who he or she was or how sad their friends and family must be. My imagination went wild trying to imagine who this person was. I'd place my hand on my new kidney

thanking this person, trying to make this new organ feel welcome in my body. To think I have a piece of someone inside of me was and is beyond surreal. In some ways it feels really primitive, sci-fi-ish.

I think that probably years from now when we are able to grow our own organs it will seem crazy. The

incredible organ donation system will be particular to our time in history. Future generations may never know just how incredibly generous we have been as a society with this program and I think we should be very proud of it. This basic human gesture of giving has nothing to do with money. In a time when we are so attached to our phones and social media and where there is less and less physical contact in our society, this is the complete opposite - it is the most selfless physical gift that exists. I am so very grateful to have experienced this phenomenon and would like to find a way to honor my donor, their family, friends and the whole transplant system...more to come on this in the future.

Finally, I would like to say how grateful and thankful I am particularly to the Quebec health system and to the CHUS in Sherbrooke. I loved all my nurses and doctors and felt like I was, and still am, under the best care. The pharmacy in Sutton have been so helpful, being on top of all my medication adjustments

and delivering them to my door! Also, my friends and family, for their support, phone calls, visits, flowers, Sudoku, socks, roast chicken, soups, dhal, croissants and cookies.

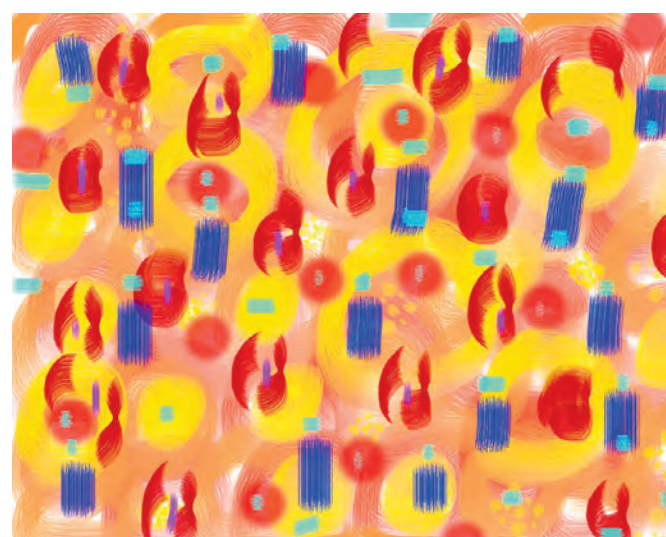
Furthermore, I would like to praise my father who has been a very supportive role model, while always keeping a positive attitude. He waited 10 years for his kidney transplant and has had 2. The first of which did not take and the second one that did and is working very well. He now has 4 kidneys!

And last but not least, a huge thank you to my super hero husband Wayne. I think it might be even harder for him than for me as he constantly is there for me, worrying, winter driving back and fourth to Sher-

brooke 3 times a week, staying at the hotel when I end up being admitted after a regular appointment because of complications and additional surgeries. Picking up all the slack at the house; cleaning, washing, shovelling, cooking, taping movies for me as I recover on the couch for weeks on end! I miss "dancing" together. Hopefully soon, and better than ever!

Thanks for reading. Please consider being a donor. It saves many lives.

Andrea Conway



## UNE APPROCHE UNIQUE ET PERFORMANTE !

Collection RE/MAX / propriétés de prestige  
Valorisation résidentielle («home staging»)  
Photographie professionnelle  
Photos aériennes

Estimation gratuite - Free estimate  
**Bilingual services**



**Nadja-Maria Daveluy**

bureau: 450-538-4000

cell: 450-525-3914

www.daveluy.ca



Courtier immobilier et  
Valorisateur résidentiel certifié

Programmes de protection exclusifs à **RE/MAX**  
Professionnel<sup>inc.</sup>  
Agence immobilière

**Intégri-T** **Sécuri-T** **Tranquilli-T**



**John Boudreau**  
Courtier immobilier  
450.531.5252



*Notre service est toujours professionnel*

Service bilingue/Bilingual service  
[www.brownboudreau.com](http://www.brownboudreau.com)



**Jessica Brown**  
Courtier immobilier résidentiel  
450.522.4755

**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 VEDETTE**



1 395 000 \$

**553-555, rue des Églises E., Abercorn**

Vaste domaine privé de 45 acres. Piscine, terrain de tennis, maison d'invités. - MLS 14008174



**EN VEDETTE**



3 250 000 \$

**272, Lakeside, Lac-Brome**

Unique et prestigieux domaine. Résidence et maison d'invités sur 3.5 acres. Piscine et sauna. Voisin du golf.



**EN PRIMEUR**



1 199 000 \$

**106, Verger Modèle, Fréligsburg**

Domaine à la campagne - MLS 9348715

**EN PRIMEUR**



1 995 000 \$

**207, Dorchester, Bromont**

Ski-in/Ski-out - MLS 27176555

**EN PRIMEUR**



À partir de 150 000 \$ +tx

**Verforêt, Bromont**

Terrain lot #1 - MLS 20193853

**EN PRIMEUR**



139 800 \$

**Terrain rue du Couchant, Shefford**

Boisé avec vue sur le mont Shefford - MLS 27079914

**NOUVEAU PRIX**



599 000 \$

**207, rue Cercle-des-Cantons, Bromont**

Maison de ville Ski-in/Ski-out - MLS 22857333

**NOUVEAU PRIX**



499 900 \$

**373, ch. Morgan, Sutton**

4 acres - Vue du mont Pinnacle - MLS 1057627



474 900 \$

**59, ch. des Cantons, Sutton**

Demeure d'exception sur 2,5 acres - MLS 21611111



649 000 \$

**2951, rue Principale, Dunham**

Garage commercial - MLS 18687756



1 495 000 \$

**11-13, ch. d'Eccles Hill, Fréligsburg**

220 acres avec lac privé - MLS 16395555



975 000 \$

**376, ch. Benoit, Sutton**

Domaine de + de 146 acres avec vue - MLS 22252334



449 000 \$

**243, ch. de Bondville, Lac-Brome**

Récemment rénovée. Accès lac Brome - MLS 22180565



974 900 \$

**73, ch. de Dunham, Fréligsburg**

Somptueuse demeure sur 54 acres - MLS 28216513

**VENDU**



**Terrain Impasse de l'Érablière**  
MLS 11807120

**VENDU**



**52, St-Andrew, Lac-Brome**  
Magnifique contemporaine - MLS 21370446

**VENDU**



**Ch. Des Diligences, Bromont**  
Ski-in/Ski-out - MLS 11948803

**VENDU**



**120, rue des Cerfs, Cowansville**  
Magnifique terrain paysagé - MLS 15333505



**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



**DIANA TIMMINS, C.I.**  
450 531-3094

[coldbrook.ca](http://coldbrook.ca)



**SUTTON**

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

**Pierre Leblond**



**SUTTON**

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

**Pierre Leblond**



**SUTTON**

Charmant petit condo (unité de coin) très ensoleillé, au 3<sup>e</sup> et dernier étage, à distance de marche du village. Incluant casier à skis, rangement pour vélos ainsi qu'un rangement fermé. Il est clé en mains. (9662754)

**Pierre Leblond**



**SUTTON**

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

**Pierre Leblond**



**LAC-BROME**

Charmante maison de campagne située sur grand terrain paysagé et privé. À seulement quelques minutes du village de Fulford, de la plage municipale de Knowlton et de ski Bromont. **239 000 \$** (26056791)

**Véronique Boucher**



**SUTTON**

Apportez vos skis et bâtons de marche! Condo de 800 pi.ca. dans un site naturel enchanteur à quelques pas des pistes de randonnée et à distance de marche de la chaise 5. 2 cac., foyer au gaz, cuisine et sdb rénovées. **168 500 \$**

**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

Rue Academy – Grand terrain de 15 acres boisé, zoné résidentiel. Situé dans un endroit recherché à quelques minutes de la ville de Sutton. **150 000 \$ + taxes.**

**Jessica Brown & John Boudreau**



**GLEN SUTTON**

La maison contemporaine est sise dans un endroit tel un petit paradis avec vues des montagnes et un ruisseau murmurant. Une maison d'invités, un grand garage et une cuisine d'été complètent la scène. La nature sauvage...à découvrir! **420 000 \$**

**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

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

**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

Lot constructible boisé de près d'un acre dans le secteur du mont Echo. À proximité d'un grand parc de conservation et à quelques pas des sentiers de l'Estrie. Bonne valeur. **65 000 \$ + taxes**

**Jessica Brown & John Boudreau**



**KNOWLTON**

Victorienne d'origine avec une galerie enveloppante. Cette maison fut rénovée avec soin du sous-sol au toit et est clé en mains. 4 ch. spacieuses, une pièce studio au 3<sup>e</sup>, un sous-sol fini et une piscine creusée. Profitez de la proximité du village et du lac. **775 000 \$**

**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

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

**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

Maison conçue par un architecte. 3 càc+3 sdb dont 2 attenantes. Aire ouverte, cuisine moderne ouvrant vers l'espace sàm et vivoir avec mur de fenêtres surplombant un ruisseau et la montagne. Salon spacieux avec foyer au gaz et coin télé.

**Jessica Brown & John Boudreau**



**ABERCORN**

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

**John Boudreau**



**ABERCORN**

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

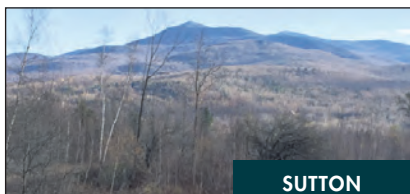
**Jessica Brown & John Boudreau**



**SUTTON**

Sur les flancs ouest du mont Sutton, beau terrain boisé de 10 acres sur un plateau jouxtant la frontière américaine. C'est ici que prend forme le projet d'une vie, votre rêve de nature et d'évasion.

**80 000 \$ + taxes; 10 ac : 175 000 \$ + taxes**  
**dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter**



**SUTTON**

76 acres de terrain zoné blanc, idéal tant pour les investisseurs canadiens et étrangers. Résidez dans une région de ski et profitez de l'extérieur. Écoutez le bruit du ruisseau longeant votre propriété. Possibilité de subdiviser et de construire des maisons. (11958612)

**dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter**



**SUTTON**

Bon emplacement et amplement d'espace pour une grande famille. Vues des montagnes et un accès facile au village. **229 000 \$** ((24675783) Achetez avec un terrain constructible (10763231)

**dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter**



**SUTTON**

**Ferme Tamarack** – Maison de ferme avec beaucoup de cachet sur 44 acres de terrain, avec pré, ruisseau et boisé. Grande addition, grange 1989, atelier isolé. Vue spectaculaire. **749 000 \$** (21193398)

**Diana Timmins**



**SUTTON**

Un endroit tranquille et privé vous attend avec 5,8 acres. Vivez dans le confort de cette maison en bois rond de cèdre de 4 càc, construite avec amour et attention. (24217873)

**dewinter@coldbrook.ca Beverly de Winter**



**SUTTON**

Lumineuse, spacieuse et bien entretenue! Grande maison à deux pas de tous les services. Cuisine et salle à manger à aire ouverte, 4 càc, 2 sdb. Sous-sol entièrement aménagé avec salle de jeux, espace gym, coin bureau et rangement. **279 000 \$**

**Lilian Sharko et Reginald Gauthier**



**DUNHAM**

Cette beauté de 202 ans porte remarquablement bien son âge. Construite en 1816, cette magnifique maison loyaliste est sise sur un terrain d'un acre paysagé avec vues pastorales surplombant les monts Sutton et Jay Peak. **570 000 \$**

**Lilian Sharko et Reginald Gauthier**



**FRELIGHSBURG**

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

**Lilian Sharko & Reginald Gauthier**



**SUTTON**

Jolie maison à aire ouverte offrant de belles vues des montagnes, d'accès facile, cour privée, en condition clé-en-mains. Idéale pour les amateurs de plein air ou de ski; entretien extérieur minime et bien située entre Sutton, Cowansville et Lac-Brome. **219 000 \$**

**Lilian Sharko & Reginald Gauthier**



Nouveau! Ravissante maison de style champêtre clé en main. Intérieur contemporain. Pergola. Vue saisonnière. 295 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Chalet 3 saisons avec accès au lac Selby situé sur terrain paysager avec service d'égout et puits artésien. 69 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Exquise maison de style Arts & Craft avec atelier/maison d'invités. 50 acres sur les flancs sud du petit Pinacle. Vue époustouflante.

Hermann Guérette 450.405.2106



Nouveau! Joli condo 2 ch. clé en main. Distance de marche du ski. Accès au sentier Village-Montagne! 172 500 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Mignon condo au complexe Archimède. 2 ch. salon transformable en 3ème ch. Poêle à combustion lente. 129 500 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Hävre de paix. Grand plain pied 3 ch. sur 5 acres. Étage inférieur en rez-de-jardin. Belle forêt, vue saisonnière du Pinacle. 649 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Contemporaine surplombant un terrain de 5 acres avec vue du mont Pinacle. 2 ch. + mezz. Salle multimédia. 649 500 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Accueillante maison familiale 5 ch. 4 s/b sur 5 acres en montagne. Possibilité d'intergénérationnelle. 389 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Petit coin de paradis abordable. Maison de campagne sur 4 acres à 15 minutes de Knowlton. 224 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Adorable maison de style alpin sur 3 niveaux. 3 ch. 2 s/b. Cuisine luxueuse, s'am en rotonde, bain tourbillon, vue des pistes. 585 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Grand cottage de style classique avec appartement intergénérationnel. Secteur prestigieux sur chemin pavé. Vue! 615 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Maison jumelée 3 ch. 2 s/b située à coté du télésiège avec appartement au s-s. Faites vite! 329 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Bungalow au design intérieur conçu par professionnel. 3 ch. 2 s/b foyer au bois. Vue du massif. Prix pour vendre. 160 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Val Sutton condo remodelé et agrandi 2 ch. 2 1/2 s/b. Pièce de séjour à aire ouverte. Piscine creusée, courts de tennis. 245 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Choix de terrains de 10 et 5 acres 80 000.\$ - 175 000\$. Forêt mixte boisée, possibilité de vues. Venez voir par vous-même.

Sylvie Careau 450.776.4511



**Sutton** - Terrain de 3,9 acres dans un petit domaine privé à la campagne. Non loin des services. 109 000 \$

Lois Hardacker 450 242-2000



**West-Brome** - By the riverside, lot of 1.6 acres, 2-bedroom home, with a relaxing view across the river to farmland. \$285,000

www.loishardacker.com



**Dunham** - Sur la « Route des Vins ». Cottage centenaire en pierres, bien entretenu, éloigné de la route. 2,3 acres. 572 500 \$

www.loishardacker.com



**Lac-Brome/Sutton/Bromont** area. 57-acre domain, totally renovated home. Guest quarters over the double garage. \$725,000

Lois Hardacker 450 242-2000



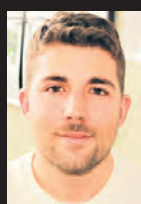
Propriété de campagne de 83 acres avec prairies. Garage double, sentiers de randonnée et étang. Sur RDV svp. MLS # 15437097.

Suzanne Daigle 450.521.5991



**SYLVIE CAREAU**

450.776.4511  
www.sylviecareau.com



**ALEXIS CAREAU**

514.233.4632  
www.alexiscareau.com



**HERMANN GUÉRETTE**

450.405.2106



**SUZANNE DAIGLE**

450.521.5991  
www.suzannedaigle.ca



**LOIS HARDACKER**

450.242.2000  
www.loishardacker.com