

LE TOUR

V37#2
HIVER/WINTER
2019-2020

CALENDRIER
DES ÉVÈNEMENTS
WWW.JOURNALETOUR.COM

SUSAN SCOTT,
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	Coop Gym Santé Sutton (cours)	538-0313	8	Métiers, services professionnels	Dwayne McKenney (plomberie)	260-5655	35	
	Concert aux chandelles (Église St-André Sutton)	514-774-9148	6		For.Éco (ingénieur forestier)	242-1366	15	
	Club de gymnastique Les Hironnelles (inscriptions)	775-4489	28		Informatique C.B. (vente, réparation, installation)	263-2384	42	
	La Guignolée (Sutton et Abercorn)	538-1919	5		Intervenante de milieu pour les aînés (CAB Sutton)	521-5105	30	
	Marché de Noël des Pas Pressés	204-1512	7		Léon Coupal (peinture, plâtre, céramique, etc.)	777-8227	37	
	Marché de Noël de St-Alphonse-de-Granby	375-4570	7		Major d'hôm (conciergerie et gestion de résidence)	438-700-9015	39	
	Maud Japhet (Yoga personnalisé à domicile)	514-754-6283	8		Mont Minou (auberge pour chats)	538-0718	45	
	Mont SUTTON station de montagne	538-2545	5		Paul Santerre (bois de chauffage)	204-3574	15	
	Townshippers' 40th Anniversary Event (Star Café)	242-4421	7		Vétérinaires Mountainview	263-6460	45	
	Wow Freli Alpagas (visite guidée, boutique)	514-232-6021	9		Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	34
Alimentation/Food	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	29	Atelier Johanne Béland		538-0605	44	
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	31	EBA Architectes		579-436-8868	34	
	Canards Lac Brome (boutique gourmet)	242-3825	6	Arpenteurs/géomètres	Migué et Fournier Arpenteurs	263-5252	36	
	Chez Matis (traiteur spécialité cuisine française)	538-6444	31		Denicourt arpenteurs	346-3096	36	
	Cuisinière de famille (Marie-France Herbuté)	voir site web	29	Construction/rénovation	Alarme Supérieur (sécurité et incendie)	776-0103	32	
	Dépanneur Boni-Soir (Sutton)	538-2337	31		Courvoisier Construction	521-7405	34	
	Ferme Selby Farm (viandes de pâturage et transport)	204-2530	31		DGE Électrique (maître électricien)	538-9999	35	
	IGA Després Sutton (épicerie)	538-2211	18		GPS Construction	866-477-6940	34	
	La Valse des Pains (boulangerie artisanale Sutton)	538-2323	18		Les Revêtements Métalliques EBM	579-488-0186	35	
	Les Jardins de la Colline	263-5997	32		Maître d'escalier balancé	298-5252	26	
Pur Animal (alimentation pour animaux, etc.)	263-3030	45	Plomberie Goyer		263-2226	43		
Simon Riel (apiculteur)	538-2970	31	ProConstruc (Toitures d'acier sur mesure)		242-4440	42		
Assurances, services financiers	Annie Racicot (CPA)	538-0097	19		Immobilier/ Real estate	Céline Charbonneau (Agence immobilière Sutton)	538-1881	44
	Groupe Drouin Garneau (RBC Dominion)	514-515-2339	32			Chalets Sous-Bois ski-in/ski-out à louer à Sutton	877-787-8803	15
	Groupe financier Marc Amendola (Banque Nationale)	514-871-4497	11	Coldbrook		242-1166	46	
	Monique Verreault (CPA)	538-3239	32	Jean-Simon Lacroix (Locatif 95 Western à Sutton)		578-4008	14	
Artisanat, art, déco, design	Ariane Marois Joaillière (Sutton)	538-0728	21	Jessica Brown (Coldbrook)		522-4755	38	
	Atelier Bouffé (cadeaux et articles de cuisine)	538-2766	27	Johanne Bourgoïn (Royal Lepage)		357-4789	43	
	Atelier-boutique Poterie Pluriel Singulier (Pigeon Hill)	248-3527	21	John Boudreau (Coldbrook)		531-5252	38	
	Atelier Théberge Design (produits exclusifs)	514-592-5870	20	Mélanie Legault (Agence immobilière Sutton)		538-1881	44	
	Dessine-moi une maison	438-763-2062	34	Nadja-Maria Daveluy (Remax)		525-3914	43	
	Galerie Art Plus (Sutton)	521-3189	21	Royal LePage Au Sommet		538-3800	48	
	Les Stores Inc	450-726-3636	19	Sébastien Kaempf (Remax)	522-6125	14		
	Local Design (studio design et architecture)	514-831-0066	20	Sotheby's International	577-0272	47		
	Maison Bergeron (antiquités et objets remarquables)	514-293-5828	26	Sylvie Houde (Remax)	298-1111	14		
	Mont-Tricot (tout pour le tricot)	538-8040	22	Todd Chabot (Remax)	577-1737	14		
Susan Keays Kreations (sacs artisanaux, etc.)	295-2792	21	Légal	Juricompas (Josée Carpentier, avocate fiscaliste)	306-1316	42		
Vert Partout (objets, déco)	538-8378	21		Marcel Tétreault (notaire)	538-3577	14		
Fleurs, arbres, paysagement	Au coeur des saisons (fleuriste & déco)	538-0388	10	Politique	Isabelle Charest, députée de Brome-Missisquoi	266-7410	36	
	Dominique Houle Créations florales et décor	514-233-6886	23		Restaurants	Aux 2 Clochers	298-5086	31
	Fleurissima (créations florales)	776-0899	22	La Galette (crêperie)		538-3001	16	
	GraminiForme (paysagiste, consultante horticole)	522-0650	35	Le Cafetier		538-7333	29	
	Plantation des Frontières (sapins de Noël, etc.)	450-248-3575	15	Le Comptoir du marchand de thé		538-2002	13	
Vêtements, mode/Fashion, etc.	Boutique Nath'Elle	538-0292	2	avec licence de bar		Microbrasserie À L'Abordage	538-8338	27
	Braut vêtements et chaussures (Cowansville)	263-2488	19		Pub Mocador	538-2426	28	
	Escapade (chaussures, etc.)	579-436-8555	12		Tartin'izza Café	538-5067	33	
	Friperie Chic Mode Vintage (Sutton)	204-7863	28		Santé, soins personnels/ Health care	Clinique Alpine (médecine privée à Bromont)	450-534-2525	11
	Friperie On va s'aimer encore (Sutton)	voir Facebook	30	Clinique de physiothérapie Amy Rogerson		579-438-8484	44	
	Urbaine des Champs (designers québécois et plus)	538-2573	12	Concept Touche Finale (manucure, pédicure)		538-2222	22	
Hébergement/ Lodging	Les Caprices de Victoria (Sutton)	538-1551	3	Mieux-Être Sutton (groupe de professionnels)		voir annonce	40-41	
	Avec/ With restauration	À La Fontaine (Sutton)	538-3045	33	Oneka (soins du corps et des cheveux en vrac)	877-620-8733	45	
		Auberge des Appalaches (Sutton)	538 5799	7	Pharmacie Brunet Samuel Desjardins Inc.	538-0055	37	
		Auberge des Trois Érables (Pigeon Hill)	248-3715	33	Dentiste	Santé Dentaire Lac-Brome (Dr Julie Tremblay)	243-5591	45
		Auberge du Notaire (Sutton)	579-436-8666	31		Salon de coiffure/Hair stylists	Coiffure Lise Gervais (Sutton)	538-3853
		Auberge Sutton Brouërie	538-0005	15	Studio Zone Coiffure (Nancy et Jean-François)		531-9244	3
		Auberge West Brome (bistro ouvert 7 jours sur 7)	888-902-7663	4	Véhicules, accessoires	Auto-Place (entretien, pneus)	538-2236	35
Hôtel Horizon (Sutton)		538-3212	9	André Marois & Fils (débosselage, peinture)		539-3433	35	
Le Pleasant Hôtel & Café (Sutton)	538-6188	28	Groupe Guy St-Louis (Occasion Cowansville)	263-8888		17		
Métiers, services professionnels	AGIR Assurances & Investissements (Jean Marineau)	450-638-0202	34	Mécaniciens Famille Morse (entretien)	538-2308	35		
	Chenil Lac Brome Kennel	243-5587	32					
	Couturière d'idées (Isabelle Baron)	577-5888	35					

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme active, jeune ou plus âgée

2 à 20 ans, extra small à XXL large

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

50% de rabais sur la collection été 2019

Ouvert 7 jours

lundi au vendredi
10h à 17h30

sam 10h à 17h
dim 12h à 17h

Joyeuses Fêtes!

Happy Holiday Season!

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

19 ans, ça se souligne!

Le journal Le Tour a eu 36 ans en septembre dernier. En fouillant dans les archives, j'ai mis la main sur la première édition à laquelle Louise Charbonneau a participé comme graphiste. C'était celle de l'été 2000, il y a près de 20 ans! Juste pour vous situer, dans ce temps-là, Facebook n'existait pas. Dans un article sur un centre de naturisme familial et sportif à Frelighsburg, on précise que « vous ne pouvez pas rester sur le site si vous ne pratiquez pas le nudisme. Vous ne devez rien jeter par terre. D'ailleurs, on vous donne, à l'entrée, un sac plastique et un cendrier si vous êtes fumeur (page 28). » Aussi, à la page 37, on précise qu'on peut « s'offrir une aventure douce et exotique en les promenant [des alpagas] lors de randonnées pédestres sur tous les fameux sentiers de Parc Environnement Naturel Sutton... »

Les temps ont bien changé! Pour Louise, depuis ses débuts en graphisme, le métier n'est plus le même. Au début, il fallait faire beaucoup de découpage et de collage. Aujourd'hui, tout se fait de chez elle, à l'ordinateur. Mais, si on feuillette Le Tour de l'été 2000, plusieurs choses sont aussi restées sensiblement les mêmes. Dans cet ancien numéro, j'ai compté 27 annonceurs et 4 collaborateurs qui apparaissent dans la présente édition (6 annonces n'ont pratiquement pas changé et je vous mets au défi de trouver lesquelles). L'indéfectibilité et la constance de Louise ont certainement aidé à fidéliser tous ces gens. Sans compter les lecteurs!

Tout compte fait, Louise a été graphiste au Tour pendant 19 ans sur 36, plus de la moitié de l'existence du journal! Quand j'ai repris Le Tour il y a un peu plus de 4 ans, Louise est devenue l'équivalent de ma moitié. Ensemble, on formait le noyau dur de l'entreprise. Sa solide expérience et son immense ouverture m'ont d'ailleurs permis de prendre ma place sans trop vaciller.

Maintenant qu'elle a pratiquement atteint la vingtaine avec le Tour, Louise se sent fin prête pour prendre sa semi-retraite. À présent, elle se consacrera uniquement au journal Ici Maintenant de Bromont avec lequel elle travaille depuis 21 ans. Finies les dates de tombée qui se chevauchent! Désormais, son œil de lynx servira davantage à repérer les oiseaux rares qu'elle aime tant photographier. Son soin du détail à peindre ses magnifiques mandalas. Ainsi, le cœur serein, Louise passe le flambeau à Mathilde, une autre femme qui en a vu de l'encre couler sous les ponts! En février prochain, ce sera donc ton Tour Mathilde!

Merci pour tout Louise! Et bonne semi-retraite!

Geneviève Hébert

19 years! Wow!

Le Tour turned 36 last September. Foraging through archives, I found the very first copy of Le Tour in which Louise Charbonneau did the graphic design. It was the Summer 2000 edition, approximately 20 years ago. In those days, Facebook did not even exist. An article on a nudist camp in Frelighsburg says something like this on page 28, "You cannot stay on site if you don't practice nudity. You cannot throw anything on the ground. Hence when you come in, we give you a plastic bag and an ashtray if you are a smoker..." On page 37, an article states that you can walk a lama from the farm at Auberge Les Appalaches on any of the PENS trails...

Times have changed indeed! For Louise, graphic design is not at all what it used to be. It was a very manual job to start with, with lots of literal cutting and pasting. Today, she does everything on the computer from her home office. Although when we go through the pages of Le Tour's 2000 summer edition, not everything has changed. In it, I found 27 advertisers and 4 contributors who are in the current edition. Among the ads, 6 look pretty much the same they did 19 years back and I challenge you to find which ones. Louise's consistency and her diligence certainly helped keep these people on board. And readers too for that matter!

Altogether, of the 36 years of Le Tour's existence, Louise has been Le Tour's graphic designer for 19, more than half the paper's lifetime! When I took over the paper a little over 4 years ago, Louise literally became my "better half". She was the solid core of the paper I had to merge with. Her experience made the transition a smooth one and her open-mindedness allowed me to take the space I needed to settle in.

Now that she has almost reached her twenties with Le Tour, Louise is ready to take on her semi retirement. She will now dedicate herself to one paper only: *Ici Maintenant* in Bromont. The stress of overlapping deadlines is now behind her. Her sharp eye will serve to spot the rare birds she so loves to photograph. Her precision for detail will serve her well as she paints her magnificent mandalas. It is with a serene heart that she passes the torch to Mathilde, another wonderful woman who has seen much ink flow under the bridge. So, next February, it will be Mathilde's Tour!

Louise, I wish you the perfect semi-retirement! And thanks again for everything!

Geneviève Hébert

SOMMAIRE

Recette de la joie	4
Marché de Noël de Sutton	5
Se mettre dans l'ambiance des fêtes...	6
Concert de Noël sous les chandelles	7
Plein Air Sutton, hiver 2019-2020	8
L'hiver à Lac-Brome	8
Dans les coulisses du Mont SUTTON	9
Club de ski Sutton	10
Backbone ou l'escalade de blocs	11
Nouvelle saison pour <i>Soirée des possibles</i>	12
L'ensemble de jazz Elmut Ellinghaus déménage cet hiver	14
Charluxx	14
Le vynile revient en force, même à Sutton!	15
Kokkaku : du nouveau à Sutton!	16
Fleurs & Smoothies	16
Un RandoDon réussi	18
À La Porte Verte	18
La ruche du 34 rue Principale Nord	19
Le Musée d'art contemporain singulier de Mansonville	20
Du nouveau dans le parc D'Arts et de rêves	21
Programmation hivernale au Centre d'art de Dunham	22
Susan Scott: Colours and Lines	23
Calendrier régional	24
Destination Design 360	26
John Glendinning, joaillier du bois	27
Reducing Our Carbon Footprint Together	28
Des paniers bio et locaux tout l'hiver!	29
L'Arterre : pour la relève agricole!	29
Learn French at Sutton's Coffee Shop	30
Une belle nouveauté au CAB	30
Une 3 ^e édition pour le Fest'Hiver d'Abercorn ?	31
Squirreling it Away	32
La femme de personne d'Anne-Marie Desbiens	33
Paulina Takes Charge	34
À la recherche d'épouses de guerre	35
Bob's Christmas	36
La clinique médicale et la Caisse Desjardins sous le...	37
On est toujours le sud de quelqu'un	38
Acupuncture et grossesse	42
Les changements climatiques dans notre coin de pays	43
Acting On Your Balance System	44
Cadeaux	45

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

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

Éditrice et rédactrice en chef
Geneviève Hébert

Collaborateurs

Élyse Cardinal, Frédéric Chouinard, Michel Corbeil, Micheline Côté, Anne-Marie Courtemanche, Danielle Dansereau, Heather A. Darch, Ghislaine Delisle, Corine Duchesne, Almut Ellinghaus, Olivia Enns, Simon Goulet, Lynda Graham, Geneviève Hébert, Rémi Jacques, Anik Kelly, Daniel Laguitton, Cynthia Langevin, Gabrièle Laliberté-Auger, Judith Lauriault-Lagacé, Maude Lecours, Denise Ligneau, Jeanne Morazzain, Josiane Noiseux, Chantal Normandin, Sanders Pinault, Daphnée Poirier, Amy Rogerson, Annie Rouleau, Charles Rouleau, Jay Sames, Ève Sano-Gélinas, Karina Sasseville, Rachelle Singh, Karine Tcholkayan, Frédéric Tremblay, Peter Turner, Jean-Philippe Villemure

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



Coiffure Lise Gervais

Coupe, teinture, balayage, reflets.
Produits naturels sans odeur, sans ammoniaque.
Méthode chevauchée.

Lise et Carmelle Gervais vous accueilleront
du mercredi au samedi
Sur rendez-vous seulement
450 538 3853 ou 450 246 2226
19, promenade Sutton

COIFFURE STUDIO ZONE

NOUVEAU!
TEINTURE MINÉRALE
NATURELLE À 95%!

58 PRINCIPALE N.
SUTTON
450.531.9244

LES CAPRICES de Victoria
BED & BREAKFAST

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

Pour nos forfaits ou autres,
consultez notre site Internet

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

Recette de la joie

Si Einstein ressuscitait, il serait sans doute surpris du nombre de citations qui lui sont faussement attribuées. Le culte de la personnalité et de l'image dicte en effet aujourd'hui que pour qu'une maxime attire l'attention, elle doit, comme un vêtement à la mode, porter une griffe prestigieuse. Le nom de l'illustre savant est donc tout indiqué pour mettre en valeur des formules qui ne seraient pourtant pas moins sages sans cette contrefaçon.

En voici un exemple : « *C'est pure folie que de faire sans arrêt la même chose et d'espérer un résultat différent* ». Couramment attribuée à Einstein, cette « citation » n'est, selon les experts, nulle part dans ses écrits. Elle vient plutôt des thérapies liées à l'alcoolisme et aux toxicomanies où elle illustre le lien entre la répétition d'un comportement toxique et ses conséquences néfastes. Earnie Larsen, auteur américain bien connu dans ce domaine, disait de façon plus percutante encore : « *If nothing changes, nothing changes* », c'est-à-dire « si l'on n'élimine pas l'habitude toxique de base, ses conséquences continueront ». On peut changer de conjoint(e), d'emploi ou d'adresse, manger des brocolis bio et faire tous les matins une salutation au soleil, tant que l'on pratique une manie toxique, on doit composer avec ses conséquences.

L'attachement à l'argent, à la propriété et au prestige est l'obsession qui fait de nous des accros au matérialisme : tant que la structure et le dynamisme de nos sociétés dites « développées » reposeront sur cette fixation, ses conséquences désastreuses seront inévitables. « Accros » est bien le mot, en effet, lorsqu'en dépit de l'évidence de son impact insoutenable sur « notre » planète (est-elle vraiment à nous ?) la pensée dominante qui continue de structurer l'économie mondiale reste une idolâtrie de la « croissance économique » que nous appelons « progrès ». « *Est-ce assez ? Dites-moi : n'y suis-je point encore ? – Nenni. – M'y voici donc ? – Point du tout. – M'y voilà ? – Vous n'en approchez point.* » La chétive pécore s'enfla si bien qu'elle creva. » L'ambitieuse grenouille de La Fontaine est une caricature ô combien pertinente de notre obsession du « plus » !

Lorsque notre empreinte écologique globale exige cinq planètes pour fournir de manière renouvelable les ressources que nous consommons, la réduire à trois planètes reporte peut-être de quelques générations l'explosion de la grenouille consumériste, mais ne l'évite pas. Pour être viable, une civilisation doit se satisfaire des ressources renouvelables de la Terre mère.

Lorsqu'en 1972, à l'initiative du Club de Rome, a été publié le rapport Meadows intitulé « Halte à la croissance ? », au lieu d'y voir une autre manière de dire « C'est pure folie que de continuer à consommer les ressources non renouvelables de la Terre et d'espérer qu'elles ne s'épuiseront pas », les grands fournisseurs de la foire consumériste ont préféré tirer à boulets rouges sur tel ou tel point faible des données du rapport. Pire, comme des gloutons qui auraient pressenti que leur assiette allait leur être retirée de sous le nez, les sociétés « développées » ont accéléré le rythme de leur consommation, confirmant ainsi que le consumérisme a toutes les caractéristiques de la toxicomanie telle que définie en quatre éléments par l'Organisation mondiale de la santé : 1) une envie irréprensible de consommer, 2) une tendance à augmenter les

doses, 3) une dépendance psychologique et parfois physique, 4) des conséquences néfastes.

Au cours des cinquante dernières années, la Terre a subi un assaut dévastateur sans précédent qui l'a gravement atteinte dans tous ses aspects : épuisement des ressources naturelles de la géosphère, pollution de la biosphère, de l'hydrosphère, de l'atmosphère et même de la stratosphère. À peine nommée par Teilhard de Chardin en 1924, la noosphère, c'est-à-dire la couche pensante de la Terre, aujourd'hui largement harnachée par le réseau Internet, était déjà polluée par une pandémie de mensonges, de rumeurs et de dérives pathologiques. Au lieu du virage salutaire qu'aurait pu amorcer le rapport Meadows, c'est une amplification de l'envoûtement matérialiste et de toutes les agressions contre la Terre qui s'est produite.

Aux critiques d'un ordre établi, on a tendance à demander des alternatives et des solutions, comme si tout diagnostic exigeait une guérison. Une civilisation se prête mal au virage en épingle à cheveux et vient un temps où changer de cap pour éviter l'écueil devient impossible. « *Trop tard : la fin d'un monde et le début d'un nouveau* » est le titre d'un livre paru chez Écosociété en 2017. Son auteur, Harvey Mead, leader en matière d'écologie et de développement durable au Québec et à l'échelle internationale y prône néanmoins un « optimisme opérationnel » seul capable de mobiliser l'effort communautaire massif requis pour jeter les bases de la

reconstruction APRÈS l'effondrement. C'est par optimisme opérationnel que nous enfouissons avant l'hiver les bulbes qui fleuriront le printemps suivant et que nous plantons des arbres dont nous ne verrons pas les fruits. « *Une autre fin du monde est possible* », affirment pour leur part Pablo Servigne, Raphaël Stevens et Gauthier Chapelle dans un ouvrage paru aux éditions du Seuil en 2018 : ils y insistent sur le fait qu'un changement de cap passe nécessairement par un cheminement intérieur et une remise en question radicale de notre rapport individuel à la vie et au monde.

Une citation d'Einstein, authentique celle-là, conclura cette réflexion sur notre civilisation accro : alors qu'il donnait, en novembre 1922, une série de conférences au Japon et venait d'apprendre qu'il recevrait en décembre le prix Nobel de physique 1921 qui n'avait pas été attribué l'année précédente, redoutant sans doute la notoriété qui l'attendait, il remit en guise de remerciement à un coursier deux notes autographiées. La première disait : « *Une vie tranquille et modeste apporte plus de joie que la recherche du succès qui implique une agitation permanente* » ; la seconde citait en allemand l'équivalent de l'adage « *Vouloir, c'est pouvoir* ».

Si le bonheur intérieur brut (BIB), ne remplace pas le produit intérieur brut (PIB), nos sociétés devront se contenter du RIP d'un requiem pour une civilisation accro. Renoncer au règne de la quantité et renouer avec la joie du règne de la qualité, telle est bien la révolution individuelle et collective à réaliser pour redonner un sens à la notion pervertie de « progrès ».

Daniel Laguitton
Abercorn

LE CADEAU PARFAIT !

Une Carte Cadeau de L'Auberge West Brome.
Utilisable au Bistro, à l'Auberge et au Spa !



Obtenez 25 \$
DE CRÉDIT BISTRO OU SPA
avec chaque achat de 100 \$
en carte cadeau.
Certaines conditions s'appliquent.

AUBERGE
WEST BROME

128, route 139, West Brome, QC J0E 2P0
450 266-7552 | info@awb.ca | awb.ca



Le Gala du Nouvel An

le 31 décembre 2019

Souper gastronomique
8 services

Soirée dansante avec
animation d'un DJ
dans notre salle Banquet.

Venez célébrer avec nous !

AUBERGE
WEST BROME

Marché de Noël de Sutton



seront au rendez-vous, ce qui confirme notre positionnement non plus comme un simple marché de village, mais comme un lieu de rassemblement. Un évènement d'envergure pour le temps des fêtes dans la région! »

Tourisme Sutton remercie ses nombreux commanditaires qui font chaque année un succès de cet incontournable dans la région! Pour connaître les détails concernant les exposants, la programmation, les hébergements et plus encore, visitez tourismesutton.ca/repertoire/marche-de-noel-de-sutton. C'est un rendez-vous les 30 novembre et 1^{er} décembre, 7 et 8 décembre entre 10 h et 16 h 30 au Parc des Vétérans de Sutton, 4 rue Maple et au Marché Couvert de Sutton, 35 Principale Sud!

Cynthia Langevin

Cette année encore, le Parc des Vétérans se transformera en un lieu de magasinage et d'animation chaleureux pour la 9^e édition du Marché de Noël de Sutton. Un deuxième site fera également partie du Marché de Noël cette année, le Marché Couvert de Sutton. Fin novembre et début décembre, toute la communauté de Sutton passe en mode Noël afin d'accueillir les visiteurs désirant faire l'expérience d'un des plus magiques marchés de Noël des Cantons-de-l'Est.

Pour vous aider à préparer votre liste de cadeaux 100 % locaux, Tourisme Sutton a refait sa campagne « 30 jours, 30 cadeaux » en proposant sur Facebook et Instagram, une idée cadeau par jour du 1^{er} au 30 novembre. Le choix est grand parmi près de 80 producteurs, artistes, artisans et vigneron qui seront sur place pour vous présenter des idées cadeaux brillantes, écologiques et originales.

Dans une ambiance *hipster*, autour de l'amour du plein air hivernal, le marché propose encore cette année animation et chorales, dégustations, feu de camp pour se réchauffer, danses et de nombreuses activités pour les petits avec bien sûr le père Noël, la fermette, le fameux petit train, des maquilleurs, conteurs et plus encore! Ballet-Théâtre Sutton présentera également un petit spectacle de Noël sur le site du Marché, ainsi qu'une activité de ballet à laquelle les visiteurs pourront participer.

Selon Heidi Vanha, présidente du comité organisateur du Marché de Noël; « Notre Marché devrait connaître un record d'achalandage encore cette année, l'engouement des exposants pour Sutton est remarquable! Près de 80 exposants

GUIGNOLÉE 2019
Banque alimentaire de Sutton
Sutton Food Bank

Dons ❄️ **Donate**
www.cabsutton.com

8 DEC. Collecte porte à porte
Chevaliers de Colomb

9 - 13 DEC. 13 h à 16 h Faites votre don au
Centre d'action bénévole de Sutton
7 Academy, Sutton
450.538.1919

Merci ! Thank you!

SUTTON
montsutton.com

SKIEZ SUR SEMAINE

<p>PASSE DU LUNDI</p> <p>Skiez tous les lundis de la saison 2019-2020.</p> <p>171 \$ + t. /personne, toute catégorie</p>	<p>PASSE DU VENDREDI</p> <p>Skiez tous les vendredis de la saison 2019-2020.</p> <p>171 \$ + t. /personne, toute catégorie</p>	<p>PASSE 5 JOURS</p> <p>Skiez du lundi au vendredi durant toute la saison 2019-2020.</p> <p>428 \$ + t. /personne, toute catégorie</p>	<p>PASSE PÉDAGOGIQUE</p> <p>Skiez lors des congés pédagogiques présélectionnés par le Mont SUTTON.</p> <p>99 \$ + t. /personne, toute catégorie</p>
--	--	--	---

Purement Sutton

montsutton.com/abonnement

CONCERT de Noël

avec l'Ensemble "Ambitus"

sous les chandelles



Les plus Beaux Airs de Noël
Des Ave Maria... Célestes
La suite pour orchestre du Ballet "Casse-Noisette"
Le Concerto de Noël de Corelli
Greensleeves

Des Violons pour vous Émerveiller!

COWANSVILLE

Vendredi, 20 décembre à 20h
Église Ste-Thérèse de l'Enfant Jésus
209, rue Ste-Thérèse.
Billets en vente :
Librairie L'Art de Vivre (831, rue Shefford, Bromont) fermé les lundis et mardis
aussi à la Papeterie Cowansville (702, rue du Sud)
ou à l'entrée le soir du concert Adm: 30\$

Informations: (514) 774-9148 ou mibach@videotron.ca concertchandelle.com

Argent comptant seulement

Se mettre dans l'ambiance des fêtes : 4 weekends et 7 marchés

Les sept marchés de Noël sont de retour avec une myriade de trésors à découvrir, de très bonnes choses à boire et à manger, de joyeuses animations et une ambiance féerique.

Salon des métiers d'art de Saint-Armand

La 12^e édition de ce petit salon se tiendra les 30 novembre et 1er décembre au Centre communautaire de St-Armand (444 chemin Bradley). Très populaire auprès des résidents, on y trouve des exposants extra locaux. En prime, le Chemin de Saint-Armand offre une des plus belles vues de la région.

Marché de Noël de Sutton

Ce marché, qui est considéré comme l'un des meilleurs au Québec, sera de retour les 30 novembre, 1, 7 et 8 décembre. Ici, la soixantaine d'exposants se répartissent dans des wigwams et sous des chapiteaux. Ajoutez à cet aménagement un peu éclaté de la musique, un feu de joie, un train électrique, une mini ferme et le père Noël, et vous obtiendrez une grande fête.

Marché de Noël de Cowansville

Les 7 et 8 décembre, vous serez séduit par la nouvelle localisation du Marché de Noël de Cowansville au joli pavillon d'accueil du Centre de la Nature (225 chemin de la Plage). Profitez des installations extérieures en famille et de la très belle vue sur le lac Davignon. Au menu : trouvailles extraordinaires faites par de petites mains de 5 à 12 ans au marché des petits lutins, une trentaine d'exposants, slush aux pommes et épices et plusieurs activités pour toute la famille.

Folie de minuit, à Lac-Brome (Knowlton)

Le village de Knowlton est déjà magique, mais au moment de la traditionnelle Folie de minuit (7 décembre), il devient littéralement féerique! Toute la ville s'illumine et prend des airs de fête; les boutiques sont ouvertes jusqu'à minuit et des espaces sont aménagés pour des kiosques agroalimentaires et d'artisanat. Les enfants adoreront se balader en carriole, se délecter de biscuits et de jus de pommes chaud et simplement se laisser éblouir par l'atmosphère unique qui règne dans le village en cette soirée si spéciale...

Marché de Noël des Pas pressés, à Dunham

Les 14 et 15 décembre, le patrimonial Relais de la Diligence de Dunham (3809, rue Principale) se transforme en véritable souk oriental où on se promène à travers le dédale d'étals à saveur locale et écologiquement responsable. Des vêtements, des bijoux, des gourmandises locales, des illustrations, et plus encore. Vous verrez, se perdre ici est un plaisir sans fin ou presque! Pour prolonger le plaisir, rendez-vous à la célèbre Brasserie Dunham juste à côté.

(suite à la page suivante)

Célébrez avec notre canard entier

25%

de rabais par emballage congelé seulement à la boutique en décembre 2019



LAC BROME LAKE™

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

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



Marché de Noël de Frelighsburg

Marché de Noël de Frelighsburg

Les 14 et 15 décembre, la magnifique Église anglicane de Frelighsburg (5, chemin Garagona) se transforme en véritable caverne d'Ali Baba. Une cinquantaine d'artistes, artisans, commerçants et producteurs vous y attendront sous la thématique « Bouffe et Style. » Et vous pourrez vous réchauffer devant le feu de camp à l'extérieur. Saviez-vous que Frelighsburg fait partie de l'association des plus beaux villages du Québec?

Roche, papier, ciseaux — Métiers d'art contemporain de Bromont

Ce salon organisé par la céramiste Rachel Grenon est l'endroit idéal pour dénicher LE cadeau unique et original. Ça se passe du 12 au 15 décembre au Centre culturel St-John de Bromont. Environ 25 artistes locaux et d'ailleurs au Québec vous proposent leurs œuvres exclusives. Que vous aimiez le bois, la céramique, la poterie, la peinture, la joaillerie ou toute autre forme d'art, vous en trouverez pour votre compte ici et bien plus.

Ce n'est pas un marché de Noël, mais la 2^e édition de Festif Bromont, du 30 novembre au 15 décembre, propose plusieurs activités pour les petits et les grands. Au programme; dégustations gourmandes, ateliers créatifs, prestations musicales et Spectacles Festifs Desjardins, feux de joie et guimauves, visite du père Noël et plus encore.

Pour en savoir plus sur les Marchés de Noël de Brome-Missisquoi, visitez MarchesDeNoel.ca.

Rémi Jacques

Concert de Noël sous les chandelles

Un concert de Noël aide toujours à nous mettre dans l'ambiance des Fêtes et celui-ci a été conçu tout spécialement pour l'occasion. Les pièces qui seront jouées incluent les plus beaux airs de Noël avec, notamment, des Ave Maria, la suite pour orchestre du ballet Casse-Noisette, l'Alléluia de Haendel, le Minuit Chrétien, l'Enfant au tambour, Greensleeves, le concerto pour la nuit de Noël d'Arcangelo Corelli, etc.



Dillon Archer à l'alto et David Bouchard au violoncelle. Pour ajouter à la magie, l'ensemble jouera pour vous dans une église uniquement illuminée de chandelles.

Voilà ce à quoi vous êtes conviés le 20 décembre prochain, à 20 h, à l'Église Ste-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus. Vous pouvez vous procurer des billets à la Papeterie Cowansville, située au 702, rue du Sud, à la librairie Art de vivre au 831, rue Shefford à Bromont, ou à la porte le soir du concert. Pour plus d'information : (514) 774-9148 ou concertchandelle.com.

Michel Corbeil

Venez célébrer le 40^e anniversaire de l'Association des Townshippers

Dancez au rythme de la musique rock and roll du Random Chance

Musique Live | Buffet | Prix | Boissons

30 NOV | 18:30 - 22:00
Star Café
61 Lakeside, Lac-Brome

Join us in celebrating 40 years of Townshippers' Association

Dance to the rock and roll sound of the Random Chance

Live Music | Buffet | Prizes | Drinks

townshippers.org
450 242 4421 | ta@townshippers.org

Auberge des Appalaches

RESTAURANT

Menu saisonnier

RÉSERVATIONS APPRÉCIÉES

Ouvert du jeudi au lundi soir

Soirées Jazz aux 15 jours

à partir du vendredi 3 janvier, de 19h à 21h

À 2 MIN. DU VILLAGE - DIRECTION MONT SUTTON

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

Entrée gratuite

Municipalité SAINT-ALPHONSE-de-Granby
Bâtir à l'unisson

Samedi 30 novembre de 9 h 30 à 17 h

Dimanche 1^{er} décembre de 10 h à 16 h

MARCHÉ DE NOËL DE ST-ALPHONSE-DE-GRANBY

Venez faire votre magasinage des Fêtes au Marché de Noël de la municipalité.

Artistes et artisans de la région vous offrent des idées-cadeaux uniques et originales.

(Paiement par carte de crédit accepté par certains artisans. SVP, prévoir de l'argent comptant.)

À la mairie : 360, rue Principale, Saint-Alphonse-de-Granby
Info : Josiane Grimard 450 375-4570
j.grimard@st-alphonse.qc.ca

MARCHÉ DE NOËL DES PAS PRESSÉS

14 et 15 Décembre 10h à 17h

3809 Principale DUNHAM

Un Noël éco-responsable

Artisans Produits locaux

Activités et surprises

MARCHÉS DE NOËL BROME-MISSISQUIOI

BRASSERIE DUNHAM

VILLE DE DUNHAM



La famille Maufette en ski

Plein Air Sutton, hiver 2019-2020

Fin de saison pour le vélo de montagne

Notre 3^e saison de vélo de montagne affiche une augmentation de 40 à 45 % sur les abonnements saisonniers et les accès quotidiens. Cette hausse est due à l'agrandissement du réseau, la qualité des sentiers et une plus grande variété de calibres. La popularité croissante pour

ce sport et l'environnement exceptionnel de notre forêt centenaire y contribuent aussi. La location des vélos et les cours d'initiation facilitent également l'expérience pour les adolescents et les jeunes familles.

Ski de fond et randonnée pédestre hivernale

Les travaux majeurs d'aménagement et de réfection entrepris depuis l'année dernière se finalisent. Ils profitent aux sentiers de ski de fond, mais aussi aux sentiers de vélo de montagne.

Un montant de plus de 50 000 \$ est investi principalement pour le drainage qui inclut les ponceaux, les barres d'eau, la solidification des ponts du refuge et de la piste 6B. L'épandage de surface granulaire sur les nouveaux ponceaux parachève ces travaux. Une refonte du schéma des parcours assure une meilleure fluidité, particulièrement le sens de direction de certains sentiers.

Nous complétons actuellement la pose des nouveaux panneaux sur tous les sentiers de ski de fond et l'amélioration des panneaux du réseau de randonnée pédestre. Il est à noter que du côté de la location, nous avons renfloué notre inventaire de skis de fond, de crampons et de raquettes.

À cause d'une restructuration majeure des sentiers de fatbike, ce réseau demeure fermé à moyen terme.

Ski de fond et randonnée gratuite pour les 12 ans et moins!

Le projet **La Petite Expé du Grand défi Pierre Lavoie** nous permet d'offrir gratuitement, à tous les enfants de 12 ans et moins, la location d'équipements de ski de fond. S'ajoute à cette offre la gratuité du billet journalier ou l'abonnement saisonnier pour le ski de fond et pour la randonnée pédestre. Le but est d'encourager les jeunes au plein air. Voir legdpl.com/le-blogue-de-pierre/la-petite-expe.

Abonnements et bénévolat

Pas d'augmentation sur le prix des billets journaliers. Les gens qui s'abonnent pour la saison avant le 30 novembre bénéficient d'une réduction. Les formulaires sont au bureau d'accueil touristique au 24A, rue Principale ou par téléphone (450) 538-8455. Pour plus de plein air cet hiver, joignez-vous à notre dynamique équipe de bénévoles en nous écrivant à info@pleinairsutton.ca. Vous trouverez les heures d'ouverture, tarifs, activités, conditions, plan des pistes et autres sur pleinairsutton.ca.

Micheline Côté

L'hiver à Lac-Brome

À Lac-Brome, les patinoires extérieures sont en activité de décembre à mars, en fonction de la température extérieure. Vous pouvez aussi venir découvrir nos sentiers enchanteurs : le réseau est accessible par de multiples points d'entrée et vous permet entre autres d'avoir une vue magnifique sur nos forêts et notre lac immaculé. Profitez du cadre enchanteur de Lac-Brome avec nos 6 patinoires :

- À la plage Douglass, 213 rue Lakeside, Knowlton : anneau de glace sur le lac Brome
- Au parc Davis, 62 ch. Davis, Fulford
- Au parc Edwards, 6 ch. Scott, West Brome
- Au parc Ovide-Dagenais, 25 ch. Taylor, Foster
- Au parc Prouty, 5 ch. Mill, Bondville
- Au Centre Lac-Brome/parc des Lions, 270 rue Victoria, Knowlton (deux surfaces, dont une réservée au patinage libre)

Parce que l'hiver, c'est aussi un excellent moment de sortir en plein air, les loisirs, tourisme, culture et vie communautaire de Lac-Brome vous invitent chaleureusement à participer aux festivités de sa Fête polaire à la plage, un événement hivernal incontournable pour tous!

Le 1er février prochain, de 13 h à 17 h, joignez-vous à nous afin de profiter pleinement des joies de l'hiver sur le site enchanteur de la plage Douglass. Lors de cet événement festif, les participants peuvent profiter de balades en carriole tirée par des chevaux, des essais gratuits de trottinettes des neiges, des sorties en Fat Bike, des jeux gonflables, des contes animés autour du feu, des boissons chaudes et de la nourriture. Et une foule d'autres surprises! Toute l'information concernant l'événement se trouve sur Facebook et sur le site de la Ville de Lac-Brome.

Chantal Normandin



coop gymsanté sutton

- Étirements / Yoga doux
- Femmes en forme
- Spinning
- TRX
- Circuit cardio
- Préski
- Pilates
- Zumba

coopgymsantesutton.com
50, rue Principale Nord • 450-538-0313

YOGA PERSONNALISÉ À DOMICILE*
COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ

- ▶ Augmentez équilibre, force et flexibilité
- ▶ Diminuez les douleurs physiques
- ▶ Développez votre bien-être émotionnel
- ▶ Pratiquez un exercice adapté à vos besoins

* Dans un rayon de 20km de Sutton

Membre RITMA
Reçu d'assurance disponible

Maud Japhet, B.Sc. Infirmière
Professeure de Yoga certifiée
(514) 754 6283
Bureau à Sutton

Visitez notre site web : liance.ca

LIANCE
Bien-être • Relation • Changement

Dans les coulisses du Mont SUTTON

Vous aimez votre montagne? Connaissez-vous tout le travail fait par notre équipe pour que vous ayez une expérience mémorable à chaque visite? Apprenez-en davantage sur les coulisses du Mont SUTTON! Et peut-être même aurez-vous envie de faire partie de notre équipe? Cela tombe bien, le Mont SUTTON recrute! Nous sommes une équipe dévouée de 350 employés, 85 patrouilleurs et 140 moniteurs qui ont à cœur «leur» montagne.

Neige, neige, encore de la neige!

Les préposés à la fabrication de neige (affectueusement appelés *neigistes*) travaillent sans relâche pour fabriquer de la neige digne des meilleures pistes. Quarts de travail de 12 h de jour ou de nuit, ils carburent au défi et au froid!



Télésièges à volonté

Les opérateurs de remontées mécaniques (surnommés *lifties*) s'assurent de votre sécurité à l'embarquement et au débarquement des télésièges. Les apprentis mécaniciens de remontées mécaniques vérifient le bon fonctionnement des mécanismes avec des inspections hebdomadaires, mensuelles ou annuelles, selon les normes de l'industrie. Le responsable à l'entretien des remontées mécaniques s'occupe de toute cette belle équipe. Sans eux, pas de remontées possibles! Pour leur part, les agents d'information et de vérification de billets s'assurent que tout soit conforme : gare aux contrevenants!

La fameuse poutine et les délicieux bols de poké de la cafétéria

Le préposé à la distribution alimentaire réceptionne la

marchandise et la distribue dans l'un de nos quatre chalets-restaurants. Les aides-cuisiniers et les cuisiniers collaborent pour vous servir les meilleurs repas qui soient. Le caissier à la restauration vérifie que vous n'avez rien oublié et les préposés à l'entretien ménager s'assurent que tout soit propre. Tout un travail d'équipe!

Moments épiques au Bar Le Tucker

Barmans, serveurs et aides-serveurs contribuent à l'ambiance chaleureuse pour que vous passiez un après-ski mémorable!

LE bon équipement

Être bien équipé améliore votre expérience sur les pistes. Vous ne savez pas quelle paire de skis acheter? Vos bottes vous font mal? Vos mitaines ne sont pas assez chaudes? À la Boutique Expérience SUTTON, un conseiller aux ventes vous aidera à trouver l'équipement qui vous convient.

Faire des progrès

Quoi de mieux que de suivre un cours de ski ou de planche à neige pour améliorer ses compétences sur les pentes? Des moniteurs de planche à neige et de ski sont disponibles pour vous donner des leçons privées ou en groupe. Il y a même des moniteurs de télémark et de trottinette des neiges!

Le Mont SUTTON recrute!

En plus d'avoir la chance de faire partie de la grande famille du Mont SUTTON, chaque employé a droit à plusieurs avantages : un accès illimité à la montagne; des rabais avantageux à la boutique, à l'atelier de réparation, à l'école de glisse, à la cafétéria et au centre de location; une paie à chaque semaine; un horaire flexible; un environnement de travail comme nulle part ailleurs avec des collègues de travail et des supérieurs en or!

Abonnez-vous à l'infolettre du Mont SUTTON pour ne rien manquer des actualités de la montagne! Vous pouvez également consulter les offres d'emplois au montsutton.com/emplois.

Judith Lauriault-Lagacé
Assistante marketing au Mont SUTTON

BISTRO HORIZON

BISTRO DE MONTAGNE
297, rue Maple, Sutton QC.
(450) 538-3212

Vue panoramique • Terrasse



VISITE ET BOUTIQUE À LA FERME



Tuques
Foulards
Mitaines
Bas
Fourrures
Peluches
Fibres



Bienvenue à la ferme dans le décor enchanteur de Frelighsburg!

117, Chemin des Érables,
Frelighsburg JOJ 1C0
514 232-6021

www.wowfrelialpapas.com
@wowfrelialpapas · @wowfrelialpapas



En décembre : ouvert tous les jours du 1^{er} au 15 décembre de 10 h à 16 h
Nous serons fermés du 16 décembre au 31 janvier.
En février : samedi et dimanche de 10 h à 16 h

Club de ski Sutton



Les skieurs du Mont SUTTON ont l'habitude de partager leur descente avec un groupe de fourmis rouges qui dévalent les pentes en petits groupes avec une bonne technique et une rapidité qui font oublier leur jeunesse. Ces petites et grandes fourmis font partie du Club de ski Sutton qui compte 132 athlètes de 7 à 18 ans, encadrés par un groupe de 27 entraîneurs.

À l'origine, vraisemblablement autour de 1972-1973, les fondateurs ont créé le Club des Sports de Sutton sur le modèle du Club Multisports de Méribel dans les Alpes françaises. Le club encadrait les athlètes l'hiver en ski alpin, mais aussi en vélo et au tennis les autres saisons. À Sutton, l'aventure des trois disciplines a duré 5 ans avant que l'organisation ne se concentre uniquement sur le ski alpin. Il faut souligner que cette année, comme vous avez pu le lire dans l'édition de l'été dernier du Tour, les dirigeants actuels du club ont mis en place une structure pour le vélo de montagne accueillant une vingtaine de cyclistes, ce qui rejoint l'idée des fondateurs.

Le Club de ski de Sutton a été le premier club de la région à voir le jour, mais fut vite rejoint afin de créer un circuit de compétition de ski en Estrie. Aujourd'hui, Bromont, Orford, Owl's Head et Sutton sont membres de la zone de l'Estrie. Tous les skieurs participent à des compétitions régionales organisées dans les différentes montagnes. À partir de l'âge de 10 ans, les jeunes peuvent se qualifier pour participer à des compétitions provinciales. Le volume d'entraînement tant sur neige que hors neige augmente avec l'âge. Tous les jeunes sont invités à un entraînement présaison l'automne afin d'être prêts à sauter sur les skis en novembre ou décembre. L'encadrement de base sur neige est de 5,5 heures par jour les samedi et dimanche, de décembre à mars, en plus d'une période intensive pendant les vacances de Noël et la relâche.

La mission du Club de ski Sutton est « d'inspirer ses athlètes à viser l'excellence, de leur démontrer l'importance de se fixer des objectifs, de les atteindre en équipe ou individuellement et de se réaliser pleinement à travers le ski et la compétition, et ce, tant dans la victoire que dans la défaite. »

Pour la communauté, le ski de compétition amène des gens à Sutton, sur la montagne, mais aussi dans les commerces. Faire partie du Club de ski de Sutton renforce également le sentiment d'appartenance des enfants et des parents à leur montagne et encourage une saine compétitivité. À noter qu'en bas âge, le pointage est celui de l'équipe au lieu de l'individu, ce qui consolide l'esprit d'équipe.

Au fil des années, plusieurs athlètes du Club de ski Sutton se sont illustrés. La plus célèbre est Andréa Bédard qui a participé aux épreuves de slalom et slalom géant aux Olympiques d'hiver de Sarajevo en 1984. Il faut aussi mentionner Paul Boivin qui a eu plusieurs excellents résultats en coupe du monde de descente. Oui, le

même Paul Boivin qui vous sert la tire d'érable chaque printemps au Mont SUTTON ! De plus, Anna Prchal, Véronique Archambault-Léger et William Schuessler Bédard ont porté les couleurs de l'équipe canadienne de ski alpin.

Afin de permettre aux athlètes un apprentissage de qualité dans un environnement sécuritaire, le Club a investi cette année dans les infrastructures de la montagne. Ils ont élargi la piste Stade de Slalom et construit une cabane de chronométrage en bas de la pente afin d'améliorer l'entraînement et la qualité de l'organisation de courses à Sutton. Il faut souligner que le Club de ski Sutton a reçu en 2019, le prix de la présidente de Ski Québec alpin. Ce prix récompense un club qui a démontré une amélioration marquée tant au niveau de la qualité de ses programmes athlétiques que du côté administratif. Le travail de l'entraîneur-chef et ancien entraîneur de l'équipe du Québec, Martin Durocher, et l'implication des parents ont ainsi été récompensés.

Votre enfant aimerait faire partie de la brigade des rouges ? Contrairement à la majorité des sports, une entrée au club se prépare. Pour faire partie de l'équipe de compétition, il faut se présenter à la sélection annuelle le 3e samedi de mars. Les entraîneurs évaluent durant une demi-journée les qualités de skieur des jeunes athlètes. Il est possible d'inscrire votre enfant à l'École de glisse du Mont SUTTON dans le programme Club Élite pour parfaire sa préparation. Il est important de noter que l'inscription de votre enfant au Club de ski Sutton vous engage à vous impliquer bénévolement dans l'organisation et le déroulement des courses sur la montagne. À Sutton, chaque famille doit fournir autour de 5 jours de bénévolat par saison.

Pour ma part, j'ai été admis au Club comme jeune athlète à la saison 1983-1984. J'ai passé plusieurs années à dévaler les parcours de ski à travers la province et l'est du Canada. Plus tard, j'ai moi-même amené des athlètes à skier à travers le monde en tant qu'entraîneur. Aujourd'hui, j'encourage à mon tour mes enfants dans leur apprentissage du ski alpin de compétition. Toutes ces années dans le monde du ski m'ont permis de côtoyer des humains formidables, que ce soit du côté des entraîneurs, des coéquipiers, des athlètes que j'ai eu la chance de guider et aujourd'hui, la grande famille du Club de ski Sutton. Même si en compétition, le résultat final est individuel, le processus implique de faire partie d'une équipe. Une belle façon de se faire des amis, d'apprendre des autres et de grandir !

Un grand merci à Normand Goulet qui a été de la première cohorte d'entraîneurs du club et qui a puisé dans ses souvenirs pour cet article.

On se voit sur la neige!

Frédéric Tremblay

AU COEUR DES SAISONS

OBJETS DE MAISON + FLEURISTE

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

Backbone ou l'escalade de blocs

Le Backbone, ça vous dit quelque chose? Vous avez peut-être remarqué la bâtisse qui l'abrite dans le quartier Natura à Bromont lorsque vous empruntez le boulevard Pierre-Laporte tout près de la sortie 74.

L'endroit, ouvert il y a environ un an et demi, ne cesse d'innover. Outre les grands murs de bloc à l'intérieur, on y trouve aussi une slackline, un babyfoot et un charmant petit café. En saison, l'extérieur offre aussi des slacklines, des hamacs, un mur d'escalade extérieur et même un feu de camp!

Dans l'esprit du commun des mortels, l'escalade est un sport qui demande beaucoup d'équipement spécialisé et une grande technique. Mais l'escalade de blocs, elle, est à la portée de tous. De prime abord, aucun équipement n'est nécessaire, si ce n'est que des vêtements confortables. Bien sûr, des matelas posés au sol absorbent les chutes. Lorsqu'on veut s'améliorer, un peu de poudre de craie peut aider, ainsi que des chaussures d'escalade. Au Backbone, la poudre est fournie et ils tiennent des souliers d'escalade en location, pour ceux qui aimeraient pousser l'expérience un peu plus loin. Ainsi, on peut facilement improviser un après-midi d'escalade, notamment lorsque nos journées de sports de glisse tombent littéralement à l'eau l'hiver. On peut aussi y aller en groupe, pour un anniversaire ou une activité de team building. L'été, ils offrent aussi des camps pour les jeunes.

Côté ambiance, le Backbone est plutôt décontracté. Les employés sont jeunes et avenants, la musique stimulante, le café délicieux et la nourriture, réconfortante. Ils ont même un permis d'alcool! On est dans un décor épuré, contem-



porain, mais chaleureux. L'ambiance donne envie d'y passer quelques heures, que ce soit pour tester ses capacités physiques ou pour travailler sur son ordinateur. En tout temps, les employés, des grimpeurs expérimentés, sont présents pour donner des conseils. Le monde se parle, s'encourage, se salue,

peu importe l'âge ou leur niveau de grimpe. C'est rafraichissant!

Le Backbone repousse constamment les limites des conventions du simple gymnase afin que ses visiteurs s'y créent des souvenirs mémorables. Spectacles de musique, cours de yoga, soirées dansantes avec DJs invités. Les quatre membres de la famille Marseille, qui ont créé le lieu, sont sans contredit des entrepreneurs créatifs et passionnés. Leur objectif : entretenir un établissement où chacun se sentira accueilli et où il pourra profiter de l'énergie conviviale qui anime les murs du Backbone.

Notez qu'en plus du centre d'escalade, Frédérique et Andrée Marseille ont démarré Nomadarts, une agence de voyages spécialisés qui offre, entre autres, des excursions dans les endroits désignés pour ce sport. Le Backbone est ouvert du lundi au jeudi, de 11 h à 22 h, le vendredi de 11 h à 23 h et le week-end, de 9 h à 22 h. Vous pouvez vous abonner à leur page Facebook ou à leur infolettre pour connaître leurs promotions et événements.

Maude Lecours



Une nouvelle clinique médicale privée proposant une approche personnalisée adaptée à votre style de vie

A new private medical clinic offering personalized approach tailored to your lifestyle

<p>Notre adresse <i>Our address</i></p> <p>871 rue Shefford suite 303 Bromont (QC), J2L 1C4 T. 450 534 2525</p> <p>Nos heures d'ouverture <i>Our opening hours</i></p> <table border="0"> <tr><td>Lundi / Mon.</td><td>08h00 - 16h30</td></tr> <tr><td>Mardi / Tues.</td><td>08h00 - 16h30</td></tr> <tr><td>Mercredi / Wed.</td><td>12h00 - 19h30</td></tr> <tr><td>Jeudi / Thur.</td><td>12h00 - 19h30</td></tr> <tr><td>Vendredi / Fri</td><td>08h00 - 16h30</td></tr> </table> <p>info@cliniquealpine.com cliniquealpine.com</p>	Lundi / Mon.	08h00 - 16h30	Mardi / Tues.	08h00 - 16h30	Mercredi / Wed.	12h00 - 19h30	Jeudi / Thur.	12h00 - 19h30	Vendredi / Fri	08h00 - 16h30	<p>Nos services <i>Our services</i></p> <p>Médecine familiale <i>Family Medicine</i></p> <p>Médecine esthétique <i>Aesthetic Medicine</i></p> <p>Médecine d'entreprise <i>Corporate Healthcare Services</i></p> <p>Ouvert deux soirs par semaine <i>Open two evenings per week</i></p> <p>Rendez-vous rapides <i>Fast appointments</i></p> <p>Plus de temps avec votre médecin <i>More time with your doctor</i></p>
Lundi / Mon.	08h00 - 16h30										
Mardi / Tues.	08h00 - 16h30										
Mercredi / Wed.	12h00 - 19h30										
Jeudi / Thur.	12h00 - 19h30										
Vendredi / Fri	08h00 - 16h30										



FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE
GESTION DE PATRIMOINE

M GROUPE FINANCIER
MARC AMENDOLA

Financière Banque Nationale – Gestion de patrimoine (FBNGP) est une division de la Financière Banque Nationale inc. (FBN) et une marque de commerce appartenant à la Banque Nationale du Canada (BNC) utilisée sous licence par la FBN. FBN est membre de l'organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE) et est une filiale en propriété exclusive de la BNC, qui est une société ouverte inscrite à la cote de la Bourse de Toronto (NA : TSX).

Tout au long de votre vie, vos besoins financiers évoluent.

Pour bâtir le patrimoine financier qui vous permettra de mener à bien tous les projets qui vous tiennent à cœur, le GROUPE FINANCIER MARC AMENDOLA est là pour vous offrir des solutions adaptées.

- Résident de la région
- Service hautement personnalisé
- Gestion structurée et disciplinée

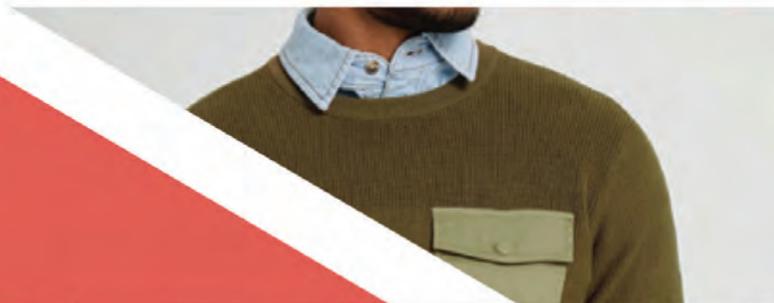
Marc Amendola, CIM, CPA, CA
Gestionnaire de portefeuille, Vice-président
Tél.: 514 871-4497 | marc.amendola@bnc.ca



URBAINE
des Champs

VÊTEMENTS DE CRÉATEURS QUÉBÉCOIS

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



escapade

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

NOUVEAU

MAGAZINEZ
EN LIGNE
sur notre
site web

Nouvelle saison pour Soirée des possibles

C'est maintenant connu, *Soirée des possibles* est un rendez-vous mensuel incontournable pendant la saison froide à Frelighsburg. D'octobre à avril (sauf en janvier), généralement le 3e jeudi du mois à 19 h, le café culturel Beat & Betterave se fait salle de projection pour un film qui invite à réfléchir à notre monde dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

À la base, c'est une initiative de bénévoles de la *Fiducie foncière du mont Pinacle* en concertation avec des membres de *Vitalité Frelighsburg*. Les soirées sont offertes gratuitement, mais les contributions volontaires sont bienvenues pour aider à payer les droits de visionnement.

insectes et ramener l'équilibre à Honeyland. Le film a remporté trois prix au festival du film de Sundance en 2019. Il a été sélectionné aux Oscars dans la catégorie du meilleur long métrage international.

En février, ce sera au tour de *The Biggest Little Farm*. Le réalisateur John Chester a documenté le changement de vie radical qu'il a expérimenté. Lui-même, sa femme et leur chien ont profité de l'éviction de leur logement en ville pour s'installer sur un terrain qu'ils ont converti en ferme durable. Huit ans de progression, de succès et d'échecs ; un témoignage sur la complexité de la nature.



Tout comme l'an dernier, la programmation est coordonnée par Laurence Grandbois-Bernard, photographe, résidente de la région et membre de la Fiducie.

C'est avec le film *Bagages* de Paul et Mélissa Lefebvre que la saison a été lancée le 24 octobre. Nathalia Guerrero Velez, résidente de Dunham, était présente pour témoigner de son propre parcours depuis la Colombie, son pays d'origine. A suivi *Le vieil âge et l'espérance*, une œuvre bouleversante de Fernand Dansereau qui nous a honoré de sa présence.

En décembre, nous présenterons *Honeyland (Royaume des abeilles)*. Ce documentaire macédonien réalisé en 2019 par Tamara Kotevska et Ljubomir Stefanov aborde un sujet actuel. La dernière chasseuse d'abeilles d'Europe doit sauver ces

En mars, le film de fiction islando-franco-ukrainien *Une femme en guerre* de Benedikt Erlingsson. Halla déclare la guerre à l'industrie locale de l'aluminium qui défigure son pays et elle prend tous les risques pour protéger les Hautes Terres d'Islande.

Le dernier film, *Wild Relatives* de Jumana Manna, sera présenté en avril. Il traite de l'importance de conserver une banque de semences, des efforts internationaux en ce sens et de la réalité du travail de jeunes migrantes qui y travaillent. Pour plus de renseignements : montpinacle.ca.

Au plaisir de vous rencontrer à l'une ou l'autre de ces soirées !

Danielle Dansereau
Présidente de la Fiducie foncière du mont Pinacle



OUVERT
7 JOURS SUR 7
DE 10H À 17H

ENEZ DÉCOUVRIR UN LIEU D'APAISEMENT EN PLEIN COEUR DE SUTTON.

NOUS VOUS INVITONS À VENIR Y SAVOURER UNE DÉLICIEUSE SOUPE SUR LA TABLE COMMUNE, OU À VIVRE UNE EXPÉRIENCE HORS DU TEMPS EN DÉGUSTANT UN THÉ SUR LES TATAMIS, OU ENCORE À BOUQUINER AU SALON, UNE PÂTISSERIE À LA MAIN OU TRAVAILLER DANS L'ESPACE DE TRAVAIL.

NOTRE ÉQUIPE VOUS ACCUEILLERA CHALEUREUSEMENT ET VOUS FERA VOYAGER EN VOUS FAISANT DÉCOUVRIR NOTRE SÉLECTION DE PLUS D'UNE CENTAINE DE THÉS ET TISANES. D'AILLEURS PLUSIEURS ATELIERS THÉMATIQUES SONT OFFERTS.

PROFITEZ DU TEMPS DES FÊTES POUR VENIR 'ZYEUTER' NOTRE ÉVENTAIL RAFFINÉ DE POTERIES!
À BIENTÔT!

Le comptoir DU MARCHAND DE THÉ

4, rue du Dépôt à SUTTON
450.538.2002



lecomptoirdumarchanddethe@gmail.com



L'ensemble de jazz Almut Ellinghaus déménage cet hiver !



SYLVIE HOUDE
RE/MAX
 RE/MAX PROFESSIONNEL S.H.
 Agence immobilière

Mettre votre propriété en valeur est ma spécialité.
 La vendre est ma force.

Courtier immobilier agréé, B.A.
450 298-1111

sylviehoude.com

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

Marcel Tetreault
 Notaire / Notary

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

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.
 www.sebastienk.com

Évaluation gratuite
450 538-1555
 Remax Professionnel Inc.

Courtier Immobilier

Après avoir joué sa musique inventive et innovante pendant trois années consécutives au Pleasant Hôtel & Café, l'ensemble de jazz Almut Ellinghaus donnera une série de concerts à l'Auberge Les Appalaches cet hiver. À compter du 3 janvier 2020, vous y trouverez donc l'ensemble de jazz Almut Ellinghaus, un vendredi soir sur deux, à 19 h.



Jazz photo Ian Chapman

Outre les standards bien connus du jazz, l'ensemble fera la promotion des chansons de son dernier disque *Is This the Song?* qui présente des compositions écrites pour Almut par Michael Hynes et Stanley Lake, respectivement pianiste et trompettiste du groupe.

Les vendredis 31 janvier et 28 février, vous aurez l'occasion d'entendre du jazz traditionnel de la Nouvelle-Orléans, avec Claude Prud'homme au banjo,

Simon Estérez à la basse, Silvie Goupil à la clarinette et Stanley Lake à la trompette.

L'Auberge Les Appalaches vous attend avec un menu de cuisine française raffiné, créatif et abordable, de style bistro, préparé avec des produits du terroir et de saison. Le souper est offert à partir de 18 h. Profitez d'un bon repas et d'une soirée jazz dans le restaurant intime de l'auberge.

Pour réserver, appelez Les Appalaches au 450 538-5799. L'Auberge Les Appalaches est située au 234 ch. Maple, à Sutton. Notez que la série hivernale de l'ensemble de jazz Almut Ellinghaus aux Appalaches s'achèvera le 27 mars, date à laquelle l'ensemble retournera au Pleasant Hôtel & Café pour sa série printemps/été/automne.

Almut Ellinghaus

Charluxx

We caught up with local musician Charluxx to talk about his music and his first album.

So Charluxx, what kind of music do you make?

I created a new style that I call Sexy Funk... which is also the title of the album.

Why did you feel you needed to start a new genre?

Honestly, nothing sounds like it out there so I wanted to come up with something new. My influences range from Stevie Wonder to James Brown to Prince to The Beatles and so many others. You can hear something of all of them in there, but I didn't set out to imitate anyone. I think of it as musical distillation and interpretation mixed with my own sensibilities. It's funky with a strong positive social message, and it's sexy!

You talk about having a strong social message, can you elaborate on that?

The world is a dark enough place right now. I want to brighten it up with a positive message of love and understanding, bring awareness of the issues at play and how to bring about meaningful change. There's a responsibility that comes with having an audience. I take it seriously. I am edgy though: songs like Facts, New Direction, Listen To The Crowd, Resist, Justice, and We Got This are very

political... but at the same time really groovy!

Is it hard as a musician to operate from the country?

I was extremely lucky to have found two amazing collaborators in Mark Gibson and Pascal Lavallée who own a recording studio in Cowansville called Kindomusik Studio. We mix my music together, and they make it sound awesome! Because of music streaming, I already have an international following with fans in Brazil, Canada, France, Great Britain, India, Poland, Portugal, Spain, the Netherlands, the United States, Tunisia. It's mind-boggling for someone living in the country!

Where can we hear or buy your album?

It's available on all streaming platforms, Apple Music, Spotify, etc. You can buy it on my website, and it will be available in select stores. As a bonus, I've actually recorded a song especially for your readers that I'm offering for free on my website at charluxx.com/letour. Hope you like it!

Thank you Charluxx and good luck with your album.

You're welcome, thank you for the interview. I really appreciate it.

Pour plus d'information : Charluxx.com



LE 95 WESTERN, SUTTON

À LOUER AU VILLAGE

- Logements lumineux, spacieux 4 ½ pièces
- Insonorisation supérieure
- Climatisation
- Grand balcon privé
- Vue des montagnes et parc
- Cabanon
- Infrastructure pour borne de recharge

Phase 1 disponible pour le 1^{er} mai 2020
 Phase 2 disponible pour le 1^{er} juillet 2020

FOR RENT IN THE VILLAGE

- Bright and spacious 4 1/2 apartments
- Superior soundproofing
- Air conditioning
- Large private balcony
- Park and mountain view
- Storage
- Substructure for car charger

Phase 1 available for May 1st, 2020
 Phase 2 available for July 1st, 2020

JEAN LACROIX 450 578-4008 · JEAN.LACROIX.IMMO@GMAIL.COM

Le vinyle revient en force, même à Sutton!



Antoine de Disques Tony Records – Photo Tristan Corbeil Lapointe

Sutton étonne par la diversité de ses propositions commerciales pour une ville de si petite taille. Depuis le mois d'août dernier, une nouveauté, encore inconnue de la majorité, s'est ajoutée au paysage suttonnais : Disques Tony.

Eh oui! Nous avons maintenant un disquaire indépendant à Sutton! On y vend exclusivement des disques vinyles neufs et usagés. Tous les genres sont couverts : funk, soul, disco, world, pop, rock, expérimental, électronique, folk, métal, punk, classique et bandes sonores. Ce commerce, c'est le projet d'Antoine La Mothe, artisan charpentier et DJ, aidé de près par Jean-François Néron, ébéniste boulimique de musique.

Antoine recherche depuis longtemps les vinyles pour sa collection personnelle. Une activité qui exige énormément de temps et de flair. Cette aptitude rare, il a jugé bon de la rendre accessible à la communauté. Plutôt que de garder jalousement pour lui seul les joyaux qu'il trouve aux 4 coins du Québec, il les offre à bon prix dans sa boutique. Pas de vente en ligne. D'ailleurs, sachez que si vous avez une vieille collection de vinyles en bon état qui prend la poussière dans un fond de garde-robe, Tony pourrait bien vous l'acheter.

Pourquoi le vinyle? Le format a le pouvoir d'amplifier la connexion entre l'auditeur et la musique. Probablement la raison principale qui pourrait expliquer l'impressionnante recrudescence des ventes de vinyle dans le monde. Sa présence physique gentiment encombrante nous rappelle constamment son existence. Comme un

appel pour aller faire un petit tour une fois de plus sur la table tournante. Plus sérieusement, le montant d'argent dépensé pour obtenir le disque nous incite à l'honorer. On lui donne plusieurs chances même s'il ne nous a pas plu à la première impression. Combien de vos albums favoris ont requis plus d'une écoute avant que vous puissiez vous y ouvrir pleinement? Très souvent, la musique nous nourrit à la hauteur de notre investissement personnel envers elle.

L'objectif premier d'Antoine avec Disques Tony est d'ouvrir les horizons culturels, de nourrir l'excitation liée à l'exploration musicale. Chaque vendredi soir, entre 16 h et 21 h, on y tient des soirées découverte. L'endroit devient alors un pôle de rencontre et de partage pour les amateurs de musique. Certainement le meilleur moment pour apprivoiser le lieu. Des musiques variées jouent en trame de fond durant toute la soirée, stimulant les nouvelles rencontres. Les discussions animées et conviviales entre amateurs de musique ont cours pendant que tout le monde fouille dans les bacs en recherchant secrètement l'étrangeté qui pourrait faire éclater de rire tout le monde sur place. Il ne vous reste qu'à suivre le petit sentier entre la Rumeur Affamée et le Mocado pour rencontrer le prochain album qui va vous faire vibrer.

Les heures d'ouverture sont le vendredi, de 16 h à 19 h et le week-end de 11 h à 17 h.

Jean-Philippe Villemure

CHALET SOUS-BOIS
SKI-IN SKI-OUT

info@chaletsousbois.ca
130-136 ch. Boulanger
Sutton, QC JOE 2K0

1-877-787-8803
www.chaletsousbois.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

Bois de chauffage à vendre
Fire wood for sale

450 204-3574
pssanterre@gmail.com

Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

560A, ch. de Knowlton
Lac-Brome (QC) JOE 1V0
Tél.: 450 242-1366
Cell: 450 776-5773
info@foreco.ca
www.foreco.ca

Consultation
Aménagement forestier durable
Sustainable forest management

FOR-ÉCO
sylviculture

SUTTON BROUËRIE

SAISON
BLANCHE
Bière 500 mL ALC. 5,5% vol. Bière 11,8

MENU RÉCONFORTANT POUR L'HIVER
PLUSIEURS OPTIONS VÉGANES

MERCREDI MOULES À VOLONTÉ

2 POUR 1 JEUDI 4@7

VENDREDI MUSIQUE 7@9

BIÈRES UNIQUES BRASSÉES SUR PLACE,
OFFERTES ICI ET EN MAGASIN.

www.aubergesuttonbrouerie.com

27 - rue Principale Sud - Sutton (Qc) JOE 2K0
Ouvert du mercredi au lundi
450 . 538 . 0005

BOIRE . MANGER . DORMIR
L'Auberge Sutton Brouerie c'est : des bières atypiques 100% Brett, un menu local et un sommelier réparateur.

KOKKAKU RAMEN

Je ne sais pas pour vous, mais je m'enthousiasme toujours lorsque je rencontre des familles qui s'installent à Sutton. La première fois que j'ai rencontré Clare et Brandon, c'était au parc Goyette-Hill, alors que nos garçons de 8 et 5 ans pratiquaient ensemble leurs dernières prouesses dans le skatepark. Ce dernier avait été une agréable découverte pour leurs garçons qui avaient récemment laissé tous leurs amis et leurs repères à Hamilton, en Ontario. Car c'est là que la famille habitait, avant de déménager en octobre à Sutton. Pourquoi Sutton? À cause de son école bilingue, sa proximité avec la nature, la culture, la montagne de ski, mais aussi pour y ouvrir un restaurant japonais de nouilles ramen, Kokkaku.

En japonais, Kokkaku désigne à la fois les os, qui servent ici à fabriquer les bouillons, et le talent. On présume que ça en prend pour rendre inoubliable l'expérience de manger des nouilles dans du bouillon. Disons que Clare et Brandon ont pu parfaire leur art, car ils ont tenu pendant 4 ans le même type de resto à Hamilton, le *Slurp*, entreprise qu'ils ont vendue en septembre 2019.

Ils reprendront à peu près la même formule ici, adaptée aux produits régionaux. En effet, ce sont

: du nouveau à Sutton!

des adeptes du « manger local et de saison. » Lors de mon passage avant l'ouverture du restaurant, ils avaient déjà trouvé nombre de fournisseurs locaux de légumes et de viande. Et ils attendaient patiemment de recevoir leurs nouveaux bols issus du studio Qita à Sutton.

À part les nouilles fraîches, Brandon, le chef, fait tout maison. Sans ajout de glutamate monosodique (MSG)! Bouillons, sauces, fermentations et marinades, Brandon manie d'une main experte la saveur umami. Même dans les boissons sans alcool! Au menu : thé glacé thaïlandais, boisson au sirop de fraises et au cordial à la lime et curcuma! Entretemps, ils tentent d'obtenir leur permis d'alcool. La cuisine japonaise en est une réfléchie, lente et précise. Le menu sera succinct pour commencer, le temps de recruter les bons employés, mais il offrira à coup sûr plusieurs options véganes, sans gluten et même Keto.

Autrement, lors de votre passage au Kokkaku, soyez indulgents! Clare, vous la reconnaîtrez à son magnifique accent britannique (d'Oxford précisément), demande à la clientèle d'être patiente avec son français. « Nous voulons apprendre, mais nous savons que cela prendra du temps, » précise-t-elle en anglais. Ils se sont déjà inscrits à des cours. En somme, je les trouve bien courageux d'avoir tout



laissé derrière pour venir s'installer ici. Je leur souhaite de tout cœur beaucoup de succès dans cette nouvelle aventure!

Surveillez leurs heures d'ouverture officielle sur leur page Facebook!

Geneviève Hébert

Fleurs & Smoothies

Chez Fleurs & Smoothies, la propriétaire Jessica Dalpé propose une combinaison alléchante : un bar à smoothies dans une boutique de plantes et fleurs. Son local attenant au pub Mocador a été converti en mini-jungle composée de cactus, plantes d'intérieur et fleurs locales.

Jessica Dalpé est une jeune entrepreneure qui a élu domicile à Sutton après y avoir rencontré la personne qui allait devenir son conjoint. Avant, elle était styliste personnelle dans le domaine vestimentaire pour femmes à Montréal, où elle a accumulé plusieurs années d'expérience à ce titre. Au fil des ans, les gens ont encouragé Jessica à se lancer en affaires ici. « Sutton a été un coup de cœur pour moi, le mélange parfait d'une vie campagnarde et d'un avenir commercial, » affirme-t-elle.

Avec le soutien de deux employés, Jessica s'occupe activement de ses clients, toujours à l'écoute de leurs besoins. Elle leur propose des astuces en servant de délicieux smoothies à base de lait d'amandes ou de noisettes et de fruits et légumes de chez Alban Houle & Fils et des fermes de la région.



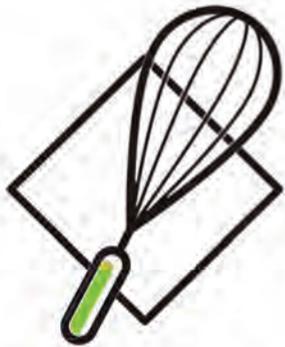
Pour Jessica, il est primordial d'encourager les fournisseurs locaux. Ainsi, dans sa boutique, vous trouvez des prêts-à-manger du restaurant L'Archipel de Cowansville, des élixirs faits à base de

champignons médicinaux et de plantes et des cadeaux spécialisés. Parmi ceux-ci, il y a aussi des créations québécoises : les macramés par À deux têtes folles, les poupées faites à la main par *Mes petites lunes* et les bijoux d'Isabella Bazzara.

Le look épuré et minimaliste de Jessica s'accorde parfaitement avec la multitude de fleurs, de plantes et de pots en céramique que contient sa boutique. Jessica s'efforce d'offrir à sa clientèle un vaste éventail de choix et de prix. N'hésitez pas à entrer dans cette oasis au centre du village de Sutton, au 17 C, rue Principale Nord. Fleurs & Smoothies est ouvert le lundi de 10 h à 17 h et du jeudi au dimanche, de 10 h à 18 h.

Pour de plus amples informations, contactez Jessica au (450) 538-6776.

Olivia Enns



LA GALETTE
19 PRINCIPALE NORD, SUTTON

CRÊPERIE SUTTON

RÉSERVATION 450.538.3000

- CRÊPES DE STYLE BRETONNES
- CRÊPES DU JOUR, CRÊPES DESSERT.
- SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE
- CAFÉ ESPRESSO
- LOCATION DE SALLE POUR GROUPES

HORAIRE D'HIVER VEND, SAM, DIM, LUN. 9H À 16 H



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

Un RandoDon réussi

Le 7 septembre dernier, Parc Sutton a organisé un Grand RandoDon pour fêter son 40^e anniversaire et ramasser des fonds pour ses activités éducatives Jeunes-Nature. Après de longs préparatifs, le jour J arrive et Dame Météo se fait très clémente, en dépit de nos inquiétudes. Juste de la pluie en fin d'après-midi pour permettre à tous de se rassembler sous le grand chapiteau.

Beaucoup d'activités étaient offertes à tous les groupes d'âge avant leur départ en randonnée ou à leur retour. Il est difficile de toutes les nommer, mais la plus populaire a été la Chasse au trésor des petits êtres enchantés.

Comme c'était notre première, nous avons commis quelques erreurs et nous vous prions de nous en excuser. Nous avons notamment omis de donner pleine visibilité à nos commanditaires. Cet événement n'aurait pas été possible sans leur grande générosité et nous tenons à les remercier chaleureusement. Nous sommes également très reconnaissants de l'engagement et de la disponibilité de nos employés et de nos bénévoles. Tous ont contribué au succès de cet événement que nous



Chasse aux trésors des petits êtres enchantés

souhaitons renouveler en 2020 afin de collecter des fonds pour notre programme éducatif.

Nous remercions donc vivement Mont Sutton, LocaPlus, AddTech, Round Top Bagels, Boulangerie d'Abercorn, Domaine Bresee, Vignoble de l'Orpailleur, Auberge Sutton Brouërie, Ville de Sutton et les pompiers de Sutton, Virgin Hill Coffee Roasters, IGA Daigneault Sutton, Alban Houle et Fils, MASA cuisine de rue, La Goutte d'or, PurPop, Hutttopia, Oneka, Fumoirs Gosselin, TechNine, Plein Air Sutton, À l'Abordage, Studio Zone, Bou-

tique Cinetik, Canoë et Co, Au Petit Boisé, Red Carpet Web Promotion, Valse des Pains, Chocolaterie Muriel, Espace Sutton, Mélissa Duval (La Fée des Bois), Anne Van Caloen, Jason Campbell, Rachelle Singh, Sébastien Landry, Danny and the Loose Connections, Sutton Zéro Déchet et La Rumeur Affamée de Sutton.

À l'année prochaine pour un autre RandoDon!

Denise Ligneaut et Simon Goulet

À La Porte Verte



Le dicton « lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre » nous incite à garder espoir, à faire confiance à la vie. Il nous incite à augmenter notre capacité

d'adaptation et de résilience face aux changements, tout en gardant un esprit positif!

C'est un peu l'objectif du nouveau centre éducatif À La Porte Verte. Situé au cœur du village de Sutton, au 34 rue Principale N, À La Porte Verte offre une gamme de programmes d'exercice variés, axés sur le bien-être et l'épanouissement personnel.

L'inertie et la rigidité physique autant que mentale sont parmi nos pires ennemis. Elles contribuent notamment aux problèmes d'inflammations et de maladies auto-immunitaires. À La Porte Verte, les enseignants vous proposent des outils concrets pour vous aider à renforcer votre système, à aborder vos douleurs, à développer et à approfondir une hygiène psychocorporelle afin de retrouver une qualité de vie vibrante.

Spécialisés dans leur domaine respectif, nos enseignants partagent la croyance que le mouvement conscient est une médecine puissante. Nos enseignants ont tous plusieurs certifications et suivent des formations continues dans le but de partager des connaissances de pointe. Le tout avec une approche personnalisée en petits groupes privés et semi-privés.

Par l'entremise de différentes modalités de mouvements telles que le Yoga Pranala, la méthode MELT, l'Adaptative Bodywork, l'ELDOA, le hot yoga infra-rouge anti-inflammatoire, le Pilates et le Yin Yoga, l'équipe d'experts qui œuvre À La Porte Verte sera ravie de vous accueillir dans une ambiance intime et paisible. L'endroit est ouvert 7 jours par semaine avec plusieurs cours par jour. Retrouvez l'horaire des cours offerts sur la page Facebook ou téléphonez au (514) 654-1908 pour plus d'informations.

Rachelle Singh

la valse des pains inc.

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

L'entreprise souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes en anticipant le plaisir de vous servir en l'an 2020.

Ouverte du mercredi au dimanche, de 6h à 16h

12, rue Dépôt, Sutton
450 538-2323
Suivez-nous sur Facebook!

La seule boulangerie artisanale à Sutton!

Surveillez nos nouveautés!

Réservez votre galette des rois pour le 1^{er} weekend de janvier!

H. Després Ltée
COMMERCE - DÉTAIL
Depuis 1919

IGA *vive la bouffe*
food is everything

Nous avons maintenant plusieurs bières de microbrasserie!

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



La ruche du 34 rue Principale Nord

Lorsqu'il y a des changements dans les commerces qui ont pignon sur rue, ça se voit! Mais lorsqu'il y en a dans les espaces commerciaux plus discrets, ça ne fait pas grand bruit.

L'été dernier, il y a eu plusieurs changements au 34 rue Principale Nord.

Tout d'abord, la bâtisse a été vendue à la comptable professionnelle agréée Annie Racicot. Cette dernière y a déménagé ses bureaux, auparavant situés à l'étage de la boutique Charmes du Monde. Comme Annie est aussi éditrice d'une maison d'édition, elle a agrandi un peu l'espace à l'étage de la nouvelle bâtisse, redéfinissant ainsi les anciens locaux de Satya Yoga. Depuis, un local plus petit accueille les cours axés sur le bien-être du collectif À La Porte Verte. Au rez-de-chaussée, le local abritant la boutique de stores a été investi par la friperie Mode Vintage et Karen d'Encadrement Sutton offre désormais à la fois le service à la clientèle pour l'encadrement et les stores de son côté.

Ce qui veut dire qu'avec les bureaux de professionnelles situés à l'arrière de la bâtisse, il y a, en tout, au moins 7 femmes entrepreneures qui s'affairent dans la ruche du 34 Principale Nord. Comme nous avons déjà fait un article sur Encadrement Sutton et Les Stores inc. et que Rachelle de La Porte Verte vous présente son nouveau concept dans l'article précédent (p.18), je vous présente ici les 5 autres femmes, brièvement.

Annie Racicot fréquente Sutton depuis plus de 10 ans. La jeune entrepreneure a décidé de faire le grand saut en 2014 lors de son congé de maternité. Après une quinzaine d'années de travail en cabinet comptable à Montréal, elle a décidé de tout laisser tomber pour bâtir sa clientèle ici. Au début, elle louait un local à la Zone BM à Cowansville, puis elle s'est ouvert un bureau au cœur du village de Sutton. En novembre 2015, elle a repris les Éditions au Carré, qui se spécialise en littérature pour jeunes adultes et vulgarisation scientifique.

Depuis, la jeune maman mène de front les 2 entreprises avec brio et emploie 4 personnes et bientôt 5.

Caroline Joncas a travaillé une dizaine d'années comme directrice artistique dans une boîte de pub avant de déménager à Frelighsburg pour peindre et élever ses enfants. Il y a 4 ans, elle a ouvert une friperie sur la rue Shefford à Bromont, Mode Vintage. L'été dernier, elle a déménagé sa boutique à Sutton. Caroline fait à la fois de la consignment, de la vente et de la location de vêtements. Le tiers de sa boutique est consacrée à la mode vintage, dont elle raffole, et le reste comporte des pièces choisies, plus récentes, de tous les goûts. Elle a également beaucoup de souliers, de chapeaux, de sacs à main et de manteaux. Dans ses temps libres, elle s'amuse à faire des shootings photo avec les amis de ses enfants et s'occupe de sa boutique Etsy Let Me Shine Vintage.

Couturière d'Idées, c'est Isabelle Baron. Plusieurs d'entre vous connaissent son minois, car depuis qu'elle est à Sutton, elle a œuvré dans plus d'un commerce, comme La Rumeur Affamée de Dunham, Au Cœur des Saisons et Atelier Bouffe. Il y a 4 ans, elle a décidé de revenir à ses premiers amours. Patronniste de métier, elle a œuvré une quinzaine d'années dans le milieu de la mode, notamment chez Tristan & Iseut et America. Comme toute bonne couturière, elle touche à tout, mais elle spécialise dans l'habillage de maison : rideaux, literie, housses de lits et de divans, etc. Son répertoire est impressionnant. Notez qu'elle adore les projets inusités. Dernièrement, le père Noël lui-même lui a confié sa poche de jouets pour qu'elle puisse réparer son fond usé. C'est dire combien sa réputation la précède! Ah oui! Elle possède également une imprimante au vinyle pour les projets personnalisés!

Marie-Ève Poulin et Catherine Sellier sont deux thérapeutes qui font partie du regroupement Mieux-Être Sutton (p.40-41). Marie-Ève est ambulancière de métier, mais elle s'est récemment spécialisée en ostéopathie. Depuis, la jeune maman dynamique trouve désormais un équilibre en exerçant ces 2 métiers.

Catherine Sellier offre le soin des pieds. Attention! Ici, pas de vernis à ongles! Catherine est ce que j'appellerais une infirmière des pieds. Elle prend soin de la peau, des callosités et de tous les petits aléas de cette partie du corps souvent négligée. Un merveilleux cadeau à offrir à quiconque passe beaucoup de temps les pieds enfer-

més dans des chaussures ou des bottes de ski. On sort toujours de son bureau avec un pas plus léger!

Je disais au début de l'article que certains changements autour de nous ne se voient pas ou si peu. Comme les abeilles, les femmes du 34 rue Principale Nord travaillent avec diligence dans la plus grande discrétion afin de vous offrir de nombreux services de proximité : petite et grande comptabilité, édition, couture sur mesure et réparations, ostéopathie, soins des pieds, services d'encadrement et d'habillage de fenêtre, vente et location de vêtements d'occasion, ainsi que des cours de yoga et autres. C'est beaucoup de choses en un seul endroit! Pour toutes ces raisons, n'hésitez pas à ajouter cette adresse à vos incontournables!

Annie Racicot

À LA RECHERCHE D'UNE COMPTABLE?

AR

ANNIE RACICOT CPA
COMPTABLE PROFESSIONNELLE AGRÉÉE

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

NOUVELLE ADRESSE
34 rue Principale Nord,
bur. 5, Sutton, Qc. JOE 2K0

☎ (450) 538-0097
✉ annie@annieracicotcpa.com

www.annieracicotcpa.com



Brault
Chaussures & Vêtements
417 Sud, Cowansville (450) 263.2488



www.braultb.com

LES Stores Sutton.com

SPÉCIAL 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

Le Musée d'art contemporain singulier de Mansonville

Vous avez envie de sortir des sentiers battus cet hiver ? De vivre une aventure particulière ? Un petit détour par Mansonville au Musée d'art particulier de Patrick Cady saura certainement vous dépayser. Psychanalyste de métier, monsieur Cady collectionne des œuvres d'artistes du Québec, du Canada, mais aussi d'Amérique du Sud et d'Europe. Mais pas n'importe quelles œuvres. Oubliez les paysages bucoliques. On est dans un tout autre registre. Dans le mystique, le chaos, le sombre. « J'ai même chez moi des choses que je n'oserais montrer au musée, car ce serait trop abrupt... »

De son propre aveu, Patrick Cady préfère l'intensité et les signatures fortes. « Mais j'aime d'abord et avant tout le talent et les œuvres réussies. » Comment sait-il qu'une œuvre est réussie ? « Quand une œuvre est réussie, c'est toujours une victoire sur la souffrance et cette victoire donne mystérieusement à l'œuvre réussie une force d'attraction plus grande encore. »

Dans l'église blanche acquise en 2016, monsieur Cady a accroché autour de 440 œuvres choisies. Faut de place, d'autres résident chez lui ou dans un entrepôt. Le tout forme un ensemble éclectique,



des camps nazis qu'ont vécus les parents d'un autre artiste. Des chefs-d'œuvre de broderie, intrigantes de complexité, sur des sujets comme la guerre et la paix, la divinité et le démoniaque, les moyens de torture à travers les âges ou d'autres, plus personnels. On aimerait en savoir plus sur l'artiste, mais notre narrateur précise qu'elle n'aime pas parler d'elle ou de ses œuvres. On se rabat donc sur l'imagination qui ne manque pas de matière.

étonnamment cohérent. Il y a même une belle parité d'hommes et de femmes artistes. Ces œuvres, le propriétaire ne les a pas acquises dans les galeries traditionnelles. Plutôt dans les expositions sauvages ou à la galerie 106U à Montréal, une coopérative qui donne une vitrine aux artistes marginaux. Il précise qu'il existe mille et une façons de rencontrer les artistes. Parfois, il s'agit d'une chance, parfois de l'obstination.

Pour la petite anecdote, l'Église protestante unie où sont exposées les œuvres avait la particularité d'accueillir absolument tout le monde. « Beaucoup de francophones divorcés y venaient pour se remariage, » précise monsieur Cady. Un peu comme si le lieu avait une prédilection pour l'inclusion, la levée des barrières sociétales. Justement, pour figurer sur les murs de l'endroit, les artistes n'ont pas besoin de diplôme. La plupart sont autodidactes. Certains ont emprunté les circuits psychiatriques, d'autres ont connu la guerre, les traumatismes ou ils ont tout simplement une propension pour le côté sombre des choses. À travers leurs œuvres, ils tutoient la solitude, la noirceur, la culture, la religion. Ils y transcendent le déséquilibre, la folie, la peur, la souffrance.

Patrick Cady connaît les artistes et leurs tableaux intimement. On sent qu'il s'intéresse à leur vie, leur parcours. Lui qui a pratiqué longtemps la psychanalyse en bureau privé à Paris, puis à Montréal, nous les raconte avec admiration et humanité. Ici, il nous présente les œuvres d'une peintre qui n'utilise que ses ongles et ses doigts, car elle ne supporte pas les pinces. Là, les aquarelles rehaussées de crayon d'un réfugié timide et doux qui a vu les membres de sa famille se faire égorger. Puis, les œuvres d'une autre artiste pour qui, visiblement, « le cordon n'est jamais coupé, la naissance jamais accomplie. » Une série traversée par l'expérience

Notez que les œuvres ne sont pas accompagnées de cartons explicatifs. La présentation de chacune d'entre elles se fait en direct, par le collectionneur lui-même. Il vous raconte les œuvres, mais aussi ses coups de cœur et ses rencontres. Il se fait succinct au besoin, plus volubile selon l'intérêt. Les biographies sur le site du musée, c'est aussi lui qui les a écrites, « à sa manière. » « Publier le CV de chaque artiste ne m'intéressait pas. » La présence de Patrick Cady et ses explications rendent les œuvres étonnamment accessibles. Sa voix douce et son accent français apaisent. Le regard altruiste qu'il pose sur chaque œuvre les rend plus pénétrables.

Lui-même expose ici et là quelques sculptures primitives. « Je me suis mis à sculpter tardivement après ma rencontre avec l'artiste inuit Barnabus Arnasungaaq, très importante pour moi. Avant cette rencontre, j'étais un consommateur de culture. Après, regarder l'œuvre des autres est devenue une expérience au lieu d'être une consommation. Je me laissais soudain être confronté par l'œuvre, » explique-t-il. Ayant lu un peu sur l'endroit avant d'y mettre les pieds, j'appréhendais cette confrontation et je m'attendais même à sortir de ma visite oppressée par tant de souffrance. Mais je suis revenue de ma visite étonnamment inspirée. Avec cette phrase de Patrick Cady qui résonne encore dans ma tête : « L'art ne guérit de rien, mais permet de survivre à tout... »

Tout l'hiver, le Musée d'art singulier situé au 307, rue Principale à Mansonville sera ouvert les week-ends sauf le 2^e et 3^e de décembre. Il est quand même recommandé d'appeler au 514 344-4560 avant de passer. Les visites sont gratuites, mais vous pouvez encourager l'initiative en faisant un don à l'entrée.

Geneviève Hébert



**ATELIER
THEBERGE
DESIGN**

PRODUITS EXCLUSIFS
Plateaux de service | Cabarets de baignoire
Bancs | Tables | Objets corporatifs

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

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

**ÉCODESIGN
POUR LA
BEAUTÉ DANS
NOS VIES.**



RÉMI THÉBERGE
theberge_design@hotmail.com
www.thebergedesign.com

514 592-5870
156 ch. Asa Frary
Sutton, Québec



le local design

studio de design et d'architecture
galerie - boutique - librairie

12^a rue Principale nord, Sutton
surveillez le calendrier des événements
au www.lelocaldesign.com



Du nouveau dans le parc D'Arts et de rêves

Un banc artistique

Suite à un appel de dossier au Québec pour la réalisation d'un banc sculptural, artistique et original, le comité artistique a retenu la candidature de M. Jacques Rancourt, sculpteur établi à Disraëli. Ayant plus de 30 ans d'expérience en confection de mobilier, M. Rancourt a conçu un banc avec des matériaux de récupération, bois, câbles et lattes d'aluminium, un banc unique inspiré de sa collection Haute-tension (les câbles proviennent de l'ancienne usine Alcan de Shawinigan). Le banc vient tout juste d'être installé dans le parc, même s'il n'est pas encore identifié avec le nom de son créateur, il est bien prêt à être utilisé par tous. Bonne contemplation dans le parc!



bénévoles extraordinaires qui s'impliquent énormément dans leur communauté et qui aiment bien travailler ensemble, il s'agit de Robin De Leew et Gilles Lahaie. Ils ont accepté de faire ce travail parce qu'ils aiment le projet du parc culturel et s'y impliquent régulièrement pour le faire progresser. Un énorme merci à Robin et Gilles pour cette contribution généreuse.

14 h à 16 h, à la résidence au 57 Principale Nord. Surveillez nos publications pour les détails : Facebook, infolettre, Ressource Famille et affiche sur notre poste d'accueil à l'entrée du parc.

Karina Sasseville

Artiste polonais en résidence

Depuis le 1er novembre, pour un séjour de six semaines, l'artiste polonais Ziemovit Fincek est en résidence à D'Arts et de rêves pour peindre quelques toiles avec sa touche particulière. Il souhaite réaliser entre 3 et 5 portraits de gens d'ici en incluant également les paysages locaux et des éléments mythologiques se référant à la nature et aux animaux. Chaque toile au style surréaliste sera inspirée par le sujet (vous peut-être?), son histoire, la rencontre, et teintée par sa vision européenne. Vous êtes invités à rencontrer Ziemovit Fincek, le samedi 7 décembre, de

Belvédère pour observer la nature

Autre belle nouveauté, l'ajout d'un belvédère en bois pour contempler les oiseaux, les papillons et la végétation près de la zone humide. Il permettra aussi de bien voir les bacs sculpture contenant les plantes indigènes installés par le Collectif Zoné Vert. Selon la conception d'Emmanuelle Tittley, architecte-paysagiste, la construction a été faite par deux

POTERIE PLURIEL SINGULIER
Sara Mills & Michel Viala

Poteries utilitaires & décoratives
Cours: tournage & ateliers raku

poterieplurielsingulier.com
450-248-3527
atelierplurielsingulier@gmail.com
1906 chemin St Armand Pigeon Hill

ARIANE MAROIS

JOAILLERIE

Sutton, QC, 450.538.0728

Hiver 2019-2020 chez Arts Sutton



Exposition collective de Noël

Du 28 novembre au 29 décembre
Vernissage dimanche 1er décembre, de 14 h à 16 h

Pour saluer la saison hivernale, Arts Sutton présente à nouveau les œuvres d'artistes et d'artisans, membres du centre d'art. Une chance extraordinaire d'acheter des cadeaux de Noël originaux à des prix abordables.

En 2020, Arts Sutton aura 40 ans!

En regardant derrière, on se rend compte que Sutton est depuis longtemps un lieu de prédilection pour les artistes. Il y a 40 ans déjà, un groupe d'artistes se regroupait dans le but de doter leur petit village d'un lieu d'exposition et de création. Ce lieu existe toujours, aussi animé qu'au moment de sa création. En cette année de 40e anniversaire, nous souhaitons marquer le coup en offrant à nos

nombreux membres, ainsi qu'à la communauté de Sutton et de ses environs, une variété d'ateliers, d'expositions « nouvelle formule » et d'événements divers.

Exister 40 ans dans le monde de la culture n'est pas chose facile. Exister 40 ans dans le domaine des arts visuels encore moins. Si nous sommes toujours là, c'est que nous répondons à un besoin et que le lien entre l'organisme et son public est solide. La galerie porte maintenant le nom « Centre d'art Arts Sutton. » Un centre d'art met en valeur la création et l'inspiration. C'est le rôle que nous nous sommes donné il y a 40 ans et que nous serons heureux d'assumer, grâce à vous, pour des années à venir.
Heures d'ouverture : de 13 h à 17 h, du jeudi au dimanche.

Sanders Pinault, coordonnatrice
artssutton.com

susan keays
KRÉATIONS

sacs artisanaux fabriqués à la main
artisanal handmade bags

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

DÉCO - JEUX - PAPETERIES

vertpartout@hotmail.com

VERT PARTOUT

19 Principale Nord
Sutton, Qué. JOE 2K0
Tél.: 450 538 8378

vertpartout.com
Ouvert du lundi au dimanche



CÉRAM-GLAM

John Davidson, Michel-Louis Viala, Sara Mills, Renée Larochelle, Amélie Pomerleau, Mark Zimmerl, Pierre Bourbonnais, Stanley Lake, Almut Ellinghaus, Qita Reindler

Hommage à Jeannot Blackburn

28 novembre au 29 décembre 2019

Vernissage: samedi 30 novembre, 13 h

www.galerieartplus.blogspot.com
Facebook : Galerie Art Plus
galerieartplussutton@gmail.com

8, rue Maple, Sutton, QC

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

CONCEPT
Touche Finale

PROFESSIONNELLE DES PIEDS ET DES MAINS

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

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



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

Programmation hivernale au centre d'art de Dunham



Où irons-nous?

Exposition collective des artistes de Dunham,
21^e édition
30 novembre au 19 janvier
Vernissage 30 novembre, 14 h à 16 h

C'est les vacances! Où irons-nous? On déménage, où irons-nous? La guerre fait rage, le pays est en sang... où irons-nous? La question que, sans doute, se posent secrètement les enfants quand ils entendent les adultes parler d'urgence climatique et de crise planétaire...

Où irons-nous, c'est un paysage imaginaire, la maison de notre enfance, le pays de Cocagne, une destination, un projet, une question, l'amorce d'un mouvement et le thème de cette 21^e exposition! Vous y retrouverez les œuvres d'Hélène Lessard, Isabelle Chartrand, Jenniferlee, Estelle Bernard, Lynda Bruce, Monique Campion, Marc Tanguay, Gracia Mercier, Brenda Dunn-Lardeau, Catherine Greffard, Laurence Grégoire, Sue Gerson Galusha, Carole Ferrer et France Sylvestre.

L'espace d'un instant

Cristiane Pravaz
25 janvier au 20 février
Vernissage 25 janvier,
14 h à 16 h

Les chevaux ne vivent pas dans la même perception du monde que nous. Le temps n'existe pas. Seul l'espace dans sa plénitude, tel un océan d'air, abrite leur liberté.

Dans une recherche en lien avec le mouvement, les couleurs et l'imprévisible, Cristiane Pravaz cherche à transmettre cette expression de liberté pure, folle, heureuse et sans mot en peignant les chevaux libres, entiers et sans contrainte.

L'espace d'un instant est une série d'œuvres à l'acrylique et aux encres végétales où la liberté débridée et l'abstraction colorée des fonds soutiennent et contrastent l'expression fidèle du cheval en mouvement.



Respire

Mylène O'Reilly et Jean-Loup Roy
22 février au 18 mars
Vernissage 22 février, 14 h à 16 h

Avec le déluge d'informations, le poids de la surconsommation, le manque de repères et la compression du temps, s'impose le besoin d'un grand respire. Un espace où le flou est bienvenu, où le mouvement s'étire, où la lumière guide le chemin, si minime soit-elle, dérivant entre les possibles et l'imaginaire. À travers une série de photographies et de photomontages, l'exposition Respire propose une réflexion sur ces instants suspendus, un moment de répit pour se permettre de reprendre haleine, accueillir le calme et le silence.



Mylène et Jean-Loup partagent une démarche instinctive, spontanée et poétique. Dans un parcours erratique où rien n'est prévu, au gré des événements, des paysages et des rencontres, les images prennent forme en lien avec le ressenti tout en laissant s'exprimer une part de chance et de coïncidence. La création est une évocation où tout est permis.

La Nuit de la lecture

18 janvier, 17 h 30 - 22 h

Pour dynamiser les bibliothèques grâce à la rencontre, rendre l'acte de lire ludique et accessible et créer un événement rassembleur autour des livres, l'UNEQ et la Fondation Lire pour réussir organisent pour une 2^e année consécutive, et cette fois à travers le Québec, une Nuit de la lecture.

À Dunham, pour l'événement, nous recevons Danielle Malenfant, écrivaine, réviseuse et formatrice. Elle lira un extrait de roman suivi de jeux interactifs autour du livre. Cette première rencontre s'adresse aux jeunes de 8 à 11 ans. Ensuite, nous recevons l'autrice Dunhamienne Anne-Marie Desbiens pour une rencontre autour de son tout nouveau roman La femme de personne. La soirée sera animée par l'artiste multidisciplinaire de Stanbridge East, France Bergeron. Cet événement est gratuit et ouvert à toutes et à tous!

Dimanche 16 février, 11 h Matinée musicale

Chansons d'amour au programme avec Almut Ellinghaus (chant classique) et Adèle Barsalou au piano. Café et viennoiseries seront servis sur place. Contribution volontaire demandée.



Ève Sano Gélina

Plantes - Créations florales - Décors

TOUT POUR UN Noël CHARGÉ D'ÉMOTIONS
DEPUIS 1997

DOMINIQUE HOULE, CRÉATIONS FLORALES
RÉSERVATIONS, INSTALLATIONS & LIVRAISONS
www.dominiquehoule.com | 514-233-6886 | info.dhoule@gmail.com

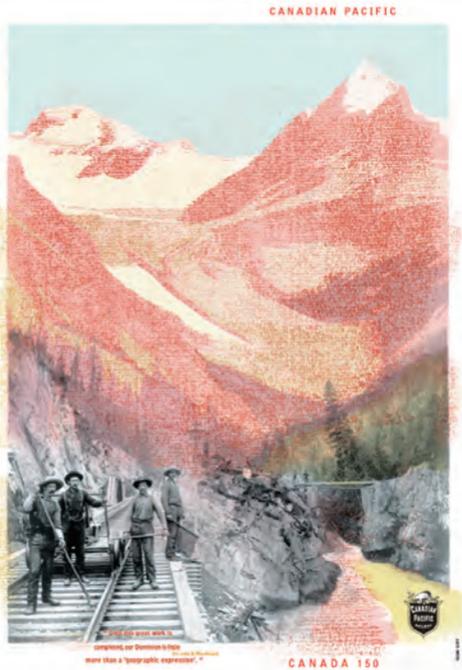



Susan Scott: Colours and Lines

Susan Scott began her studies in Graphic Design at the Central School of Art and Design in London, England and was recruited at her graduate show to join Crosby, Fletcher, Forbes (now Pentagram). She began her Canadian career as a book designer for McClelland & Stewart in Toronto before moving to Montreal where she continued at Gottschalk + Ash as a designer and illustrator for clients like the Montreal Museum of Fine Art, Parks Canada and the Caisse de dépôt et placements du Québec.

In addition to her design work, she helped shape the graphic design program at Dawson where she continues to teach editorial illustration, shifting in 2009 to part-time to establish www.design514.com and to focus on book design and creating stamps for Canada Post. She has sat on a number of design juries, won a number of design awards and has been published in *Grafika*, *Applied Arts* and *Graphis*.

Susan's artwork juxtaposes delicate illustrations with bright swaths of colour. Transparent layers of photos, drawings and typography, her work has a timeless quality, perhaps because she sometimes brings historical events to life in her practice. Her



Poster for Canadian Pacific celebrating Canada's 150th birthday.

sical work, she brings puns to life. Her series of cards *Food+Thought* is as funny as it is beautiful and will appeal to any word nerd with an aesthetic sensibility.

I first met Susan when she chose us to work on the house she'd recently relocated to in Stanbridge East. A lovely, rambling stone house with thick walls and excellent bones but in need of some love. While most of our clients have trouble selecting paint colours for their rooms, the artists we work for tend to keep a more neutral palette but they also struggle. For them, it's weighing the qualities of a hundred whites. For Susan, it was also about the lines. One got the sense that

her discerning eye would literally trip on an imperfection most wouldn't even notice. Her attention to the smallest detail gave us the freedom to do some of our best work

Once she'd had her way with the house, the result was gorgeous — a riot of colour set against a sober backdrop. Banisters and furniture layered in bright, textured fabrics & rugs. Objects like cans of olive oil and old typeface numerals lovingly placed around the house — a reminder that every single product we purchase is designed by someone like her.

Her studio is like a Pantone catalogue — tidy spaces and crisp, white shelves where her work and the inspiring work of others is on display. Brushes and pencils laid out in rows, fine papers and clean surfaces. It is satisfying in the way a well-designed page is, where the white space serves to heighten the effect of the images. The many-paned windows of

the corner room frame an ancient, gnarled maple and, when winter sets in, the leaded glass sparkles with delicate curlicues of frost. I have never coveted a space quite like I covet her studio.

Susan is soft-spoken and her words tend to come

out in a breathless rush. She is gentle until some aesthetic quandary arises at which point her position becomes as bold as her colour choices. Our team ran roughshod over her house and she responded by plying us with perfect cups of comforting tea from her seemingly bottomless pot. She has created the kind of welcoming home where the kettle is always on. If you are ever lucky enough to be invited for dinner, sitting down to a meal in her kitchen, the food (however delicious) is almost inconsequential as the table itself is a feast for the eyes. Setting a perfect table is an often-overlooked art that so enhances the experience of a meal; a fact not overlooked by Susan, who can't help but make things as beautiful as she can.



Visual identity for Kalikori Olive Oil.



Grilled tomato. An illustration from *FOOD+THOUGHT: A little silliness about food*, which was published this year by *Aglis Books*.

Susan's book of illustrations, *Food+Thought*, is for sale at *l'Atelier Bouffe*, *Fraîche*, *Brome Lake Books* and at *Appetite for Books* in Montreal. If you have a small business and need help branding or creating the look for your products or visual media, drop her a line at sscott@design514.com. If you're looking for inspiration, go pay her a visit at her studio. If you're lucky, the kettle will be on.

Sarah Cobb



Empress of Ireland. A commemorative postage stamp and souvenir sheet issued by Canada Post in 2017. A collaboration with *Aristides Balanos*, marine painter.

process moves fluidly from computer to paper and back again, often informed by in-depth research into the subject. She is happiest with a client and a clear mandate and gladly collaborates with other designers, drawing inspiration from myriad sources, including her students. In her more whim-



FLEURISSIMA
CRÉATIONS FLORALES
Mariages • Événements • Sympathies
Décor Floral • Commercial et Personnel

info@fleurissima.ca

Debbie Hornig
450 776-0899



Alison Marks
514 236-6887

2019

REGIONAL | CALENDRIER CALENDAR | RÉGIONAL

ÉVÈNEMENTS RÉCURRENTS OU DE LONGUE DURÉE

- 28 nov au 29 déc Arts Sutton **Expo collective de Noël** vernis 1^{er} déc 14h p.21
- 9 nov au 2 mai 9h Marché couvert de Sutton **Marché du samedi**
- 11 nov au 27 avril 16h30 Bagels Round Top **Kiosque légumes bio aux 2 semaines** p.29
- 29 nov au 28 février Auberge Sutton Brouërie **Vendredis concerts « live »** p.15
- 28 nov au 29 déc Art Plus **Expo Céram-Glam** vernis 30 nov 13h p.21
- 15 nov au 21 fév Pub Mocador **Jeudi Open Mic**
- 30 nov, 1, 7 & 8 décembre 10h Parc des Vétérans **Marché de Noël de Sutton** p.5
- 30 nov au 19 janvier Biblio Dunham **Expo Où irons-nous ?** vernis 30 nov 14 h p.22
- 6 déc au 17 avril 16h Mont SUTTON **Vendredis Musique**
- 7 au 22 décembre Hors-Cadre **Marché de Noël**
- 8 au 14 décembre CAB Sutton **Guignolée 2019 de Sutton** p.5
- 12 au 15 décembre Centre culturel St-John **Roche, papier, ciseaux à Bromont** p.6
- 12 décembre au 2 avril 15h Mont SUTTON **Jeudis Chansonnier**
- 20 décembre au 5 janvier Mont SUTTON **Temps des fêtes à la montagne**
- 27 au 30 décembre Mont SUTTON **Camp de Noël pour enfants 3 à 5 ans et 6-13 ans**
- 2 au 5 janvier Mont SUTTON **Camp de Noël pour enfants 3 à 5 ans et 6-13 ans**
- 5 au 10 janvier Mont SUTTON **Semaine des rabais résidents permanents Sutton/Abercorn**
- 7 janvier au 11 février Mont SUTTON **Mardis rabais Club 50+**
- 8 janvier au 12 février Mont SUTTON **Mercredis rabais Cravates en ski**
- 9 janvier au 13 février Mont SUTTON **Jeudis rabais Divas en ski**
- 13 au 17 janvier Mont SUTTON **Semaine rabais pour les 50 ans et plus**
- 25 janvier au 20 février Biblio Dunham **Expo Cristiane Pravaz** vernis 25 jan 14 h p.22
- 14 au 16 février Mont SUTTON **St-Valentin à la montagne : activités thématiques**
- 15 au 23 février Mont SUTTON **Relâche des Américains : activités diverses**
- 20 au 22 février Mont SUTTON **Week-end 13e anniversaire du Bar Le Tucker**
- 22 février au 18 mars Biblio Dunham **Expo Respire** vernis 22 fév 14h p.22
- Jusqu'au 29 mai 9h CAB Sutton **Vendredi Atelier d'éveil** p.30
- Jusqu'au 1^{er} mars 16h Disques Tony's Records **Vendredi découverte** p.15



Art Plus, expo Ceram-Glam - Sara Mills



Bagels Round Top - Paniers d'hiver Bio-Localux

NOVEMBRE

- 127 18h30 Centre Lac-Brome **Atelier Le virage végé**
- 28 20h Theatre Lac Brome **Sassafrass! avec Tami Neilson**
- 29 19h Backbone **Grimpe & Folk avec Erwan** p.11
- 29 19h Grace Anglican Church **Boîte à chansons / Open Stage (open mic)**
- 29 21h Beat & Betterave **Elliot Maginot**
- 30 9h Plein Air Sutton **Dernière journée escompte sur abonnement de ski fond** p.8
- 30 13h Centre-Ville Knowlton **Parade du père Noël**
- 30 13h30 Biblio Cowansville **Stella et l'étoile de Noël**
- 30 15h Église Unie de Knowlton **Chorale Pot Pourri**
- 30 18h30 Star Café **40^e anniversaire des Townshippers avec Random Chance** p.7
- 30 20h SAGP **Noël chez les Deschamps**
- 30 21h Beat & Betterave **Émilie Clepper et la Grande Migration**
- 30 & 1 10h Centre communautaire de Saint-Armand **Salon des métiers d'art** p.6
- 30 & 1^{er} 10h Parc des Vétérans & Marché Couvert **Marché de Noël de Sutton** p.5
- 30 & 1^{er} 9h30 & 10h Mairie St-Alphonse-de-Granby **Marché de Noël** p.7

DÉCEMBRE

- 1 15h Grace Anglican Church **Chorale Pot Pourri**
- 2 14h AWB **Music w/ The Community Singers (Canadian Club of the Yamaska Valley)**
- 6 20h SAGP **Johnny B. and the Blue Kats**
- 7 9h Église Unie de Knowlton **Vente d'artisanat et de pâtisseries de Noël**
- 7 10h Musée Brome **Vente de gâteaux de Noël**
- 7 10h Biblio Cowansville **Bricolage de Noël**
- 7 14h D'Arts et de Rêves **Rencontre avec l'artiste Ziemovit Fincek** p.21
- 7 14h Marina Knowlton **Marché de Noël de la Marina**
- 7 17h Centre-ville de Knowlton **Folie de minuit** p.6
- 7 20h Auditorium Massey-Vanier **Solo : De Temps Antan et Le Vent du Nord**
- 7 20h Theatre Lac Brome **Honeysuckle Sisters**
- 7 & 8 9h & 10h Mansonville **Marché de Noël C'est chouette ! Christmas Market**
- 7 & 8 10h Biblio Cowansville **Marché de Noël de Cowansville** p.6
- 7 & 8 10h Parc des Vétérans & Marché Couvert **Marché de Noël de Sutton** p.5
- 8 10h CAB Sutton **Collecte porte-à-porte à Sutton et Abercorn de la guignolée** p.5
- 8 14h Musée de Sutton **Concert de Noël avec Almut Ellinghaus & Adèle Barsalou**
- 10 9h Le Cafetier **Marathon d'écriture « Écrire, ça libère »**
- 13 20h Theatre Lac-Brome **Marie-Pierre Arthur**
- 14 9h Rumeur Affamée Sutton **Guignolée Main dans la Main**
- 14 10h30 Biblio Cowansville **Heure du conte : rose ou bleu**
- 14 19h Église St-André Sutton **Concert des Cordes-à-Vent**
- 14 20h Theatre Lac Brome **John Roney Trio: A Charlie Brown Christmas**
- 14 10h CAB Sutton **Distribution des paniers de Noël de Sutton et Abercorn**
- 14 21h Beat & Betterave **Les Louanges**
- 15 & 16 10 h Église anglicane Frelighsburg **Marché de Noël** p.6

- 15 & 16 10h Relais de la Diligence Dunham **Marché de Noël des Pas Pressés** p.6
- 16 14h Musée de Sutton **Concert de Noël avec Almut Ellinghaus et Adèle Barsalou**
- 17 9h Mont SUTTON **Journée anniversaire : billet à 17\$**
- 18 17h30 Biblio Dunham **La nuit de la lecture** p.22
- 19 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : film *Honeyland*** p.12
- 19 12h Le Cafetier **Dîner de Noël**
- 20 17h Le Cafetier **Party de Noël du village (travailleurs autonomes & autres)**
- 20 20h Église Ste-Thérèse **Concert de Noël sous les chandelles** p.6
- 20 21h Beat & Betterave **La veillée des Fêtes de Carotté**
- 21 18h Musée Brome **Bal d'hiver du musée**
- 21 20h SAGP **Sutton Comédie Club**
- 28 18h Parc Coldbrook (Knowlton) **Feux d'artifice**
- 31 18h Auberge West Brome **Soirée dansante avec animation d'un DJ** p.4



Mont SUTTON

JANVIER

- 3 19h Auberge Les Appalaches **Vendredi Jazz : Ellinghaus, Lake, Hynes** p.14
- 10 19h PENS **Randonnée au clair de lune au lac Mohawk**
- 17 19h Auberge Les Appalaches **Vendredi Jazz : Ellinghaus, Lake, Hynes** p.14
- 18 20h SAGP **Sutton Comédie Club**
- 24 20h30 Théâtre des Tournesols **Simon Leblanc**
- 25 10h Fiducie du mont Pinacle **Pistage de la faune avec Isabelle Grégoire**
- 25 20h Théâtre des Tournesols **Michel Barrette : L'humour de ma vie**
- 31 19h Auberge Les Appalaches **Vendredi Jazz : Homebrew Dixie Band** p.14

FÉVRIER

- 1 13h Plage Douglass **Polar Fest** p.8
- 7 20h Église Emmanuel **Guillaume Beauregard**
- 8 12h Parc Goyette-Hill **Journée Plaisirs d'hiver à Sutton**
- 8 19h PENS **Randonnée au clair de lune au Sommet des Hollandais**
- 8 20h Église Emmanuel **David Goudreault**
- 13 19h Beat & Betterave **Soirée des possibles : *The Biggest Little Farm*** p.12
- 14 19h Auberge Les Appalaches **Vendredi Jazz : Ellinghaus, Lake, Hynes** p.14
- 15 10h Fiducie du mont Pinacle **Pistage de la faune avec Isabelle Grégoire**
- 15 20h30 Théâtre des Tournesols **Billy Tellier**



Vendredis concerts « live » à l'Auberge Sutton Brouère

- 15 21h Beat & Betterave **Marie-Pierre Arthur**
- 16 11h Biblio Dunham **Matinée musicale** p.22
- 21 21h Beat & Betterave **Guy Bélanger Trio**
- 22 20h SAGP **Sutton Comédie Club**
- 22 20h Théâtre des Tournesols **Didier Lambert**

CONTACTS

Art Plus (Sutton) 521-3189 galerieartplus.blogspot.ca
 Arts Sutton 538-2563 artssutton.com
 Auberge Les Appalaches (Sutton) auberge-appalaches.com
 Auberge Sutton Brouère 538-0005 aubergesuttonbrouerie.com
 Auditorium Massey-Vanier (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
 AWB (Auberge West Brome) 266-7552 facebook.com/canadianclubbyamaskavalley
 Backbone (Bromont) facebook.com/backboneboulder
 Bagels Round Top (Sutton) facebook.com/roundtopbagel
 Beat & Betterave (Frelighsburg) (579) 440-8600 facebook.com/Beatetbetterave
 Biblio Cowansville 608 rue du Sud
 Biblio Dunham 521-8025 facebook.com/Bibliothèque-et-Centre-dart-de-Dunham
 CAB Sutton (Guignolée & RétroLabo) 538-1919 cabsutton.com
 Centre communautaire de St-Armand facebook.com/salonsaintarmand
 Centre culturel St-John (Bromont) centreculturelstjohn.com
 Centre Lac-Brome ville.lac-brome.qc.ca/loisirs facebook.com/LSCLB
 D'Arts et de rêves (Sutton) 531-5707 dartsetdereves.org
 Disques Tony's Records (Sutton) facebook.com/Disques-Tonys-Records
 Église anglicane de Frelighsburg facebook.com/Marché-de-Noël-Frelighsburg
 Église Emmanuel (Cowansville) 263-6666 surlascenedavignon.com
 Église St-André Sutton 538-0292
 Église Ste-Thérèse (Cowansville) concertchandelle.com
 Église Unie de Knowlton 366 rue Knowlton
 Fiducie du mont Pinacle montpinacle.ca/activites
 Grace Anglican Church (Sutton) facebook.com/GraceChurchSutton
 Hors-Cadre (Lac-Brome) facebook.com/HorsCadreAtelierGalerie
 Relais de la Diligence Dunham facebook.com/marchedespaspresses/
 Le Cafetier (Sutton) 538-7333 facebook.com/lecafetier
 Mansonville (Marché de Noël) 2 rue Vale Perkins facebook.com/cestchouettepotton
 Mairie St-Alphonse-de-Granby (Marché de Noël) Josiane Grimard 450-375-4570
 Marché Couvert de Sutton facebook.com/Sutton-marché-couvert
 Marina Knowlton facebook.com/MarinaKnowlton
 Mont SUTTON 538-3214 montsutton.com
 Musée Brome (Lac-Brome) 243-6782 bromemuseum.com
 Musée de Sutton 514 891-9560 museedesutton.com
 Parc Coldbrook (Lac-Brome) 30 rue Lakeside
 Parc des Vétérans (Marché de Noël de Sutton) 538-8455 tourismesutton.ca
 Parc Goyette-Hill (Sutton) 538-2290 sutton.ca
 PENS (Parc d'environnement naturel de Sutton) 538-4085 parcsutton.com
 Plage Douglass ville.lac-brome.qc.ca facebook.com/LSCLB
 Plein Air Sutton 538-6464 plainairsutton.ca
 Pub Mocador (Sutton) 538-2426 facebook.com/pubmocador
 Rumeur Affamée de Sutton facebook.com/rumeursutton
 SAGP (Salle Alec et Gérard Pelletier, Sutton) 538-0486 salleagpelletier.com
 Théâtre des Tournesols (Cowansville) theatredetournesols.com
 Theatre Lac-Brome 531-3315 theatrelacbrome.com

Horaires des Messes de Noël / Christmas Mass Schedule

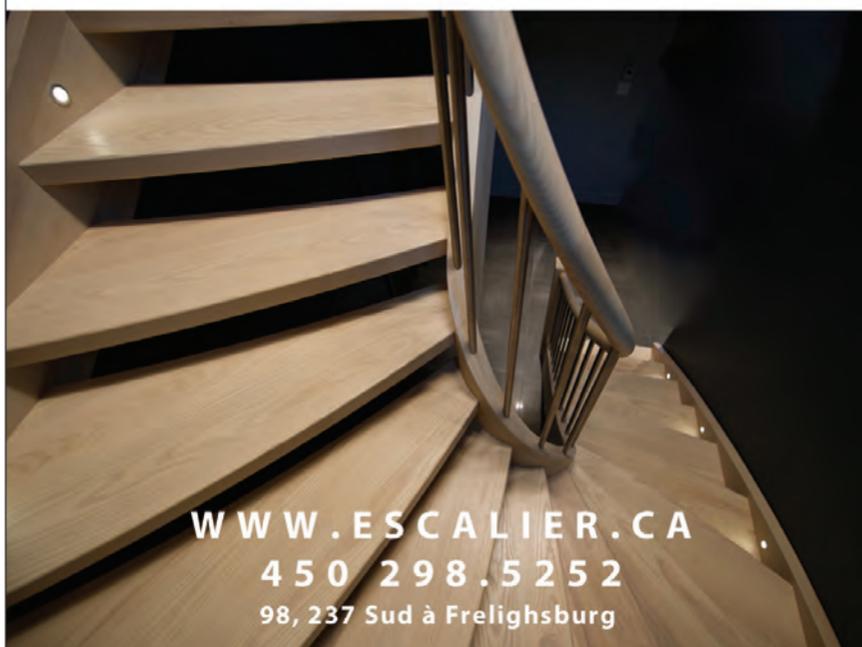
22 décembre Grace Anglican Church, Sutton (Service of 9 Lessons and Carols) 10h30
 24 décembre Grace Anglican Church, Sutton 19h30
 St-André, Sutton 17h, 23h
 Chalet Principal du Mont SUTTON 21h
 St-Simon d'Abercorn 19h
 Ste-Croix Dunham/Frelighsburg 17h
 25 décembre St-André, Sutton 10h30
 Grace Anglican Church, Sutton 10h30
 1^{er} Janvier St-André, Sutton 10h30
 Unité des vignes (Diane Therrien) 263-1616
 Grace Anglican Church, Sutton (Tim Smart) 538-8108

MAÎTRE D'ESCALIER BALANCÉ

raffinement européen sous vos pieds



Artisan professionnel membre du
Conseil des métiers d'art du Québec
Architecture et bâtiment



WWW.ESCALIER.CA
450 298.5252
98, 237 Sud à Frelighsburg

Destination Design 360



Un nouvel espace et un projet novateur verront le jour au cœur de Cowansville, et ce, dès décembre 2019. C'est dans l'ancien Loblaws que « Destination Design 360 » proposera un espace où le design et les créations d'artisans seront au cœur du concept.

Maude Rondeau, propriétaire de l'entreprise Luminaire Authentik, développe la première destination design au cœur de Brome-Missisquoi. Le nouveau projet sera logé dans l'ancien Loblaws, sur l'artère principale de Cowansville. Une deuxième vie sera donnée à ce bâtiment vacant qui présente une architecture aux possibilités multiples et une localisation prisée. « Par souci écologique, nous avons décidé de revitaliser l'ancien Loblaws. Nous croyons au potentiel de ce bâtiment qui fera rayonner toute entreprise qui souhaite s'établir dans la région, » souligne Maude Rondeau.

Destination Design 360 est un nouveau concept destiné aux entrepreneurs d'ici. Cet espace collectif unique réunira des entreprises locales de design, des suites locatives, des espaces de *coworking*, sous un même toit. Il comprendra également un *farmer's market* extérieur qui mettra en lumière le savoir-faire de nos producteurs et

artisans québécois. « L'espace sera un lieu d'échange où les entrepreneurs se rassembleront pour travailler et faire des rencontres inspirantes, autour d'un café. On veut y offrir des services personnalisés et mettre de l'avant le travail fait main, » explique Maude Rondeau. Elle ajoute que l'Atelier La Fleuriste (une entreprise de Bedford), Luminaire Authentik, ainsi que l'artiste Pascale Bouchard occuperont des espaces locatifs dès le printemps 2020.

Des espaces locatifs commerciaux et industriels seront disponibles à partir de 5 \$ le pied carré dans une superficie de 2500 à 30 000 pi². Seulement à une heure de Montréal et à 10 minutes de l'autoroute 10, la bâtisse est située au cœur de Brome-Missisquoi. « Il s'agira d'un emplacement idéal pour le développement des affaires de la région et des entreprises qui s'y installeront, » soutient Mme Rondeau.

Destination Design 360 impressionnera assurément les amoureux du design et des belles choses!

Pour informations, visitez :
destinationdesign360.com

Josiane Noiseux

MAISON BERGERON

Objets remarquables & Antiquités
Art canadien important

Simon
Bergeron

514.293.5828

Sutton

La maison jaune au coeur du village
12 rue Principale Sud

@ maison_bergeron
maison-bergeron.com

Kelly
Mullins

514.889.4603

Kelly Mullins se joint à la Maison Bergeron pour répondre à vos désirs en aménagement intérieur. Découvrez notre univers de confort et d'élégance qui capture l'esprit du triangle d'or des Cantons-de-l'Est. N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations. Au plaisir de faire votre connaissance.

John Glendinning, joaillier du bois

Après des années passées dans l'Ouest canadien, John Glendinning et sa conjointe ont décidé de revenir dans l'Est pour reconnecter avec famille et amis. Planchistes aguerris et grands amateurs de vélo de montagne, leur amour de la nature et des grands espaces les ont fait atterrir sur 4 acres de forêt avec vue sur le mont Écho en 2007. Ils y ont bâti le grand atelier de John et leurs quartiers attenants. Sa conjointe, qui oeuvre dans le réseau de la santé, y demeure à temps plein. John, lui, garde encore une attache en ville où il est technicien dans le département des arts plastiques à Dawson College depuis environ 10 ans.



Pièce de la série Shift

John, qui est originaire de Kitchener en Ontario, a étudié au School of Crafts and Design du Sheridan College en Ontario avec le designer et ébéniste reconnu Don McKinley. « J'ai terminé mes études l'année où il a pris sa retraite. C'était un homme curieux, intelligent et inspirant. Il m'a appris tout ce à quoi un bon designer doit penser lorsqu'il crée. Il m'a appris à voir au-delà du design, comment s'assemblent les choses... »

Son grand-père était menuisier de formation, mais directeur d'un salon funéraire de métier. Il possédait une immense collection d'antiquités incluant des outils et des magazines. Jeune, John essayait déjà de comprendre comment un outil servait bien son usage. John aime contempler une idée et la faire mûrir. Il aime créer des prototypes et les améliorer. Quand il arrive à parfaire son design, il exulte. Puis, il prend un malin plaisir à consolider son idée dans son atelier et à varier les versions sur un même thème.

John Glendinning se passionne évidemment pour le bois. Mais il n'est pas de ceux qui ne jurent que par le bois massif. S'il est plus judicieux pour des raisons économiques, pratiques ou écologiques d'utiliser du placage que du bois, ou encore un contreplaqué, il n'hésite pas.

Au-delà du bois local, il privilégie celui récolté sur sa propriété. Ainsi, il arpente régulièrement sa propriété avec son chien pour y récolter du bois, le scier et le faire sécher lui-même. Il y a notamment trouvé du cerisier, du frêne et de l'érable. Certaines planches de ce dernier sont joliment rehaussées de fines lignes noires. « C'est de l'érable coti. Pour ob-

tenir cet effet, la dégradation de l'arbre doit être à peine entamée, » m'explique-t-il. Les dessins ainsi obtenus rendent unique chaque retaille dont il fait d'ailleurs, un magnifique placage. De son propre aveu, John a de la difficulté à se départir du moindre morceau de bois. Il voit de la valeur dans chaque rognure. Ce qui, selon lui, peut devenir problématique, car il passe beaucoup de temps à organiser son espace. Dire que John a un grand souci du détail est un euphémisme. Son atelier est impeccablement rangé ; loin de l'accumulateur compulsif, on dirait plutôt un joaillier du bois. Les précieuses retailles de bois deviennent en effet, des bracelets, des poignées, des flèches, etc.

Cette attention au détail dans le design, mais aussi dans la finition, tresse le fil conducteur qui relie les différentes pièces de John. Meubles, revêtements muraux, objets décoratifs ou utilitaires, on est séduit par ses assemblages organiques de précision, notamment dans la série Cluster, Shift et Duckfoot.

La texture de ses finis dans ses séries Shift, Spool et Pixel. Le contraste des couleurs vibrantes avec le bois, qui revient dans nombre de ses pièces. Chaque pièce est singulière. Pas étonnant que ses designs et ses oeuvres se soient retrouvées dans de nombreuses galeries au Canada, aux États-Unis, en Europe et en Asie, ainsi que dans les collections gouvernementales et de la Ville de Montréal. Et qu'il ait été élu par ses pairs pour faire partie du Royal Canadian Academy of Arts (d'où les lettres RCA à côté de son nom).



Pièce de la série Spool

Récemment, John a eu des offres d'emploi en Europe et en Chine. Mais partir à l'autre bout de la planète ne l'emballa pas pour le moment. Il aimerait davantage se faire connaître dans la région. Comme il participera au Tour des Arts l'an prochain, ça devrait arriver. Mais sachez qu'il accepte les projets qui l'allument et qui le font travailler, ici, à Sutton, dans son atelier.

Pour voir ses oeuvres : johnglendinning.ca

Geneviève Hébert

atelier bouffe

BOUTIQUE POUR LA CUISINE ET LA MAISON.
PRODUITS FINS.

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

À L'ABORDAGE
microbrasserie

10 PRINCIPALE SUD, SUTTON
OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DÈS 11H30
WWW.BRASSERIEALABORDAGE.COM

Reducing Our Carbon Footprint Together

What does that even mean? And why should I care?

The week of 20–27 September 2019 saw the biggest climate mobilization in history. According to some sources, 7.6 million people went on strike and took to the streets to protest climate inaction. Inaction in the face of a climate crisis due to planetary heating, caused by the increase in greenhouse gas emissions. People from Sutton went to join marches in Dunham, Granby, Montréal, and Québec. Me included. And then we came home.

And then, I am guessing, your life—like mine—continued much as usual, except maybe you thought more about the climate crisis and the environment when you voted in the Federal election. And maybe also noticed a persistent feeling albeit low levels, of “eco-anxiety”: anxiety fuelled by fear of climate

crisis without any sense that there is anything meaningful you can do about it. Because, maybe you, like most of us, believe that it is only the various levels of government and industry that can sort out this mess. Or else that it is all just too complicated.

However, I recently had the great fortune to be present at a conference where a keynote speaker was Claude Villeneuve, a full professor in the Department of Basic Sciences at the University of Québec at Chicoutimi. His talk centred on the role municipalities can play in reducing the impacts of the climate crisis, however, it was something he said at the end of his presentation that really caught my attention. It was when he spoke about carbon footprints, and the power of strength in numbers. Each of us has our own individual carbon footprint: the amount of greenhouse gases we cause directly, or indirectly measured in tons of carbon dioxide equivalent. Professor Villeneuve made the point that if every single person in Québec were to reduce their carbon footprint (meaning the amount of greenhouse gases we cause directly or indirectly measured in tonnes of carbon dioxide equivalent) by one ton a year the result would be the equivalent of everything our government and industry have managed to do in the past 30 years. All of a sudden, I felt that together we can make a difference!

The question is what could I do—what could we do—to each reduce our carbon footprints by one ton? The problem here is that often those things I see suggested seem to have no relevance to me and or are just plain expensive, such as reducing my number of flights and, when I do fly, purchasing carbon offsets. This assumes that I can afford to fly as well as pay a carbon offset, understand what a carbon offset means and know how to do it. So, instead I started to look around for things that I could do that could directly reduce my carbon footprint, things that are practical, cheap, and make sense for my life in a small rural-ish community like ours.

For many households, transportation is often the biggest single source of emissions. If you have a car, reducing the

quantity of gas you use is crucial when it comes to reducing your carbon footprint, and saves money, too. I had the luxury of being able to buy a new, smaller, more fuel-efficient car. Even so, I plan, at least once a week, to walk or bicycle to my destination—say, to the supermarket—rather than taking the car. When I go to an event with friends—say, the movies in Cowansville—I will offer to car-pool. I will stick to speed limits (fuel usage increases dramatically at speeds above 80 kph) and will avoid letting the car idle which needlessly burns fuel. Did you know that it is more economical to turn off your engine when you stop for more than 60 seconds and then start it up again and that in winter the best way to warm your car is to drive it! On the subject of fossil fuels I am also fortunate enough to have had the money to convert my central heating system from oil to electricity; but even the production of hydroelectric power results in some emissions, so improving my door and window insulation for this winter makes sense both for the climate and my hydro bill.

Further, I will diligently compost all food waste into my brown bin and/or my home composter (in which case I will also keep it aerated). Composting, rather than putting food waste into the garbage bin, prevents it from being landfilled, so reducing methane gas, which is 30 times more potent a greenhouse gas than carbon dioxide. For the same reason I will reduce my beef consumption to once a week (cow belches are a real thing when it comes to methane). And connected to that, I will increase the proportion of my weekly shopping list that comes from local sources, be it meat, fruits, or vegetables. That means less truck transport, and more support for our local producers. Lastly, the stuff we buy—even clothes—accounts for about a quarter of our total emissions so I will be thinking twice—maybe even three times—before buying new stuff rather than reusing what I have or buying recycled items.

Each of our lives and households are unique, so what works for me may not work for you. But I guarantee that you too can find ways to reduce your carbon footprint that does work for you and your household, I know you can. Cumulatively we can contribute to slowing down global heating and, if you don't care about that, then just focus on the benefits that these types of actions will have for your wallet and for your health.

Oh, and then there is planting trees—but that will have to wait for the next edition.

Lynda Graham



Les Hirondelles
45 ans de gymnastique

Début des activités
le 11 janvier 2020

Places limitées · Filles et garçons
Inscription à partir du 15 décembre

Venez vous amuser sur nos barres, poutres,
sols, tables de sauts et cubes de mousse.

2389, Route 202, Dunham

Inscription : leshirondellesdegranby.com · Information : info@hirondelles.ca ou 450 775-4489

mode vintage

FRIPERIE
MARQUES
DESIGNERS

cjoncas39@gmail.com
450 204-7863

34 PRINCIPALE NORD, SUTTON

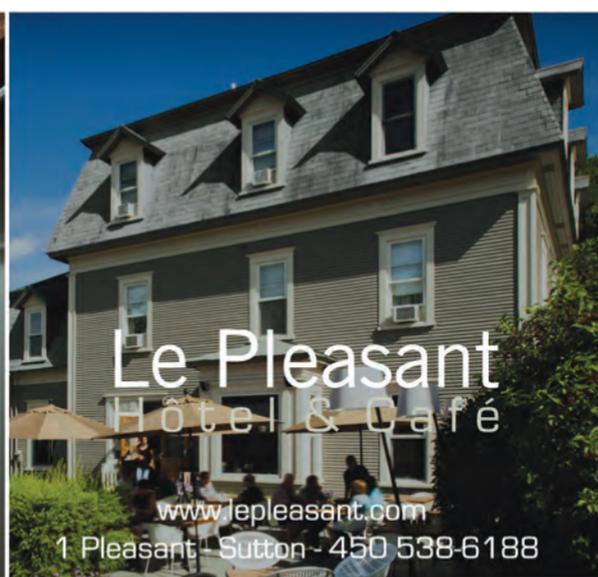
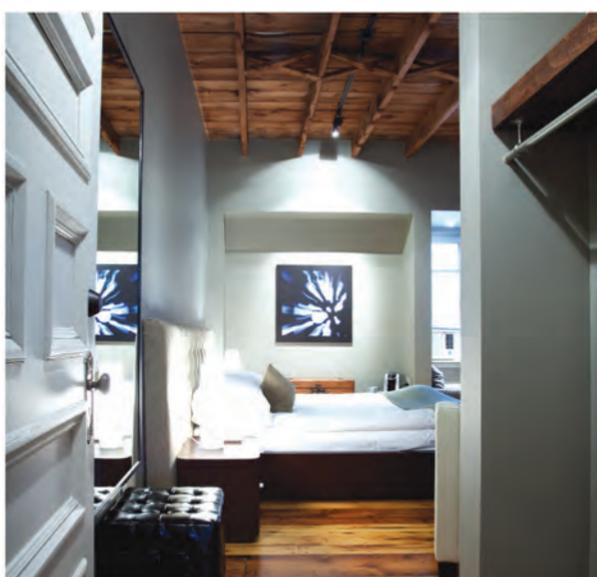
Pub food · Pool tables

PUB MOCADOR
SUTTON, QC

Spécialité :
smoked meat
de chez Schwartz's

Un bâtiment au coeur de la
vie de Sutton depuis 1837

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426



Des paniers bio et locaux tout l'hiver!

Pour une 3e année, les Bio Locaux, une initiative de la Coopérative pour l'agriculture de proximité écologique (CAPÉ), offriront des paniers d'hiver. Cette année, le point de livraison se tient au Bagels Round Top, au cœur du village de Sutton, pour le plus grand plaisir des abonnés.

Yan Gordon, des Potagers des nues mains de Sutton, fait d'ailleurs partie des membres fondateurs de la CAPÉ et des fermiers dont les légumes se retrouvent dans les paniers d'hiver.

L'hiver dernier, près de 100 abonnés de Sutton et des villes avoisinantes ont dit OUI à ces paniers bio et locaux. Ils ont eu le plaisir de se croiser à la ferme, puis chez Bagels Round Top, un lundi soir sur deux, pour fraterniser en choisissant leurs légumes.



Carottes pour les paniers d'hiver
Photo Marie Rivest

Les Bio Locaux regroupent une vingtaine de fermes et d'entreprises qui offrent légumes et produits complémentaires biologiques et locaux. Le calendrier s'échelonne de la mi-novembre à la mi-mai. Les livraisons ont

lieu toutes les deux semaines. Notez qu'il est possible de modifier votre calendrier personnel si vous vous absentez.

À chaque livraison, grâce à la formule mini-marché, vous pouvez choisir entre plusieurs variétés de légumes. Il est aussi possible d'ajouter des produits complémentaires biologiques et locaux : œufs, pains, huiles, farines et légumineuses.

Pourquoi s'abonner? Pour manger local et bio, pour la variété, pour favoriser le «vrac» et pour encourager les petites fermes biologiques. La cueillette des paniers aura lieu au Round Top Bagels, tous les deux lundis, de 16 h 30 à 19 h 30, dès la mi-novembre. Ne tardez pas à vous inscrire : fermierdefamille.com/

fr/bioloaux. L'hiver dernier, le point de livraison affichait complet après 3 livraisons.

Anne-Marie Courtemanche

L'Arterre : pour la relève agricole!



Anciennement connu sous le nom Banques de terre, L'ARTERRE est toujours bien active sur le territoire de Brome-Missisquoi! Ce service de maillage a été créé ici, mais il est aujourd'hui établi à la grandeur du Québec. Il a pour mission d'augmenter l'accessibilité au monde agricole par l'accompagnement et le jumelage d'agriculteurs, propriétaires et d'aspirants-agriculteurs. Il permet ainsi à la relève agricole de trouver chaussure à son pied afin de démarrer ou de reprendre une entreprise agricole.

Créé en 2017, suite au succès de sa prédécesseure Banque de terres, le service de maillage de L'ARTERRE

tente plus précisément de contrer la diminution du nombre d'entreprises agricoles au Québec, la sous-utilisation et la perte de terres agricoles, la difficulté d'accès aux terres pour la relève, le nombre toujours croissant d'agriculteurs sans relève et finalement de soutenir le dynamisme des régions et des communautés rurales. Que ce soit pour trouver une terre à louer ou à vendre afin de démarrer un projet agricole ou inviter la relève à utiliser une partie de votre terrain en zone agricole, le service de maillage de l'Arterre est ouvert à plusieurs scénarios de jumelage.

Nous avons également dans notre banque de candidats, des aspirants-agriculteurs expérimentés, désireux de reprendre une ferme déjà en activité. Nous accompagnons plusieurs types de projets : démarrage, expansion, partenariat d'affaires ainsi que transfert et reprise d'entreprise agricole. Que vous soyez un aspirant-agriculteur, un agriculteur sans relève ou un propriétaire foncier non exploitant, les services sont entièrement gratuits. Au plaisir de vous rencontrer et d'en apprendre plus sur votre projet agricole!

Élyse Cardinal
Conseillère en relève agricole ARTERRE
arterre@mrcbm.qc.ca

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 vitamins
- Huiles essentielles
- Cruelty-free cosmetics
- Herbes, tisanes, teintures mères
- Biodegradable detergents & soaps
- Fruits et légumes biologiques
- Organic fruit and vegetables

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



Micro Brûlerie
Café Terrasse

Le Cafetier
SUTTON
9 Rue Principale N, Sutton



Learn French at Sutton's Coffee Shop

Every Friday morning between 10:00 a.m. and 11:30 a.m. a dozen individuals whose main language is not French get together to chat in French in the company of Nicole and Denis, a dynamic duo of volunteers. No formal teaching, no homework, no exams! The idea of these weekly Coffee Shop gatherings is to offer participants an opportunity to exchange in French—making mistakes is truly not an issue—and to ask questions on just about any topic that may arise.

If you have some knowledge (basic to intermediate level) of the French language; if you feel somewhat embarrassed when engaging in a French conversation; if you have difficulty understanding when people speak French; if you would like to improve



your French vocabulary and speaking skills; if you would be willing to participate in a French conversation group with people just like you, then, Sutton's Coffee Shop is just for you!

The Coffee Shop is organized by Sac-à-mots, a not-for profit organization based in Cowansville. The purpose of this French conversation activity—no coffee involved—is to help participants practice and improve their skills in order to feel more comfortable speaking French with the people they meet in their everyday life.

Developing an ear for the “québécois” French is an added benefit. Learning typical local expressions and comparing them with those of other languages can

also be fun. For example, did you know that when “it rains cats and dogs” in English, “il pleut à boire debout” in French?

Beware! Practicing French in such a friendly environment, where everyone is welcome with smiles and laughter, may even lead you to making new friends!

The winter session will start in late January 2020 and places are limited. Those interested should contact Gabrièle at Sac-à-mots: 450 266-3766 or sacamots.projet@gmail.com

If you wish to read the complete article in French, visit Le Tour's web site.

Gabriele Laliberté-Auger

Une belle nouveauté au CAB

La rentrée automnale évoque ce moment où la nature se drapait progressivement d'un manteau aux teintes flamboyantes. Elle signifie également le bonheur de retrouver à la fois de petites habitudes douillettes et la frénésie de découvrir des nouveautés.

C'est dans cet état d'esprit que le Centre d'action bénévole de Sutton (CAB) a dévoilé sa programmation pour l'année 2019-2020. En plus de découvrir la programmation autour de délicieuses tartes aux pommes, grands et petits étaient conviés à apposer des touches de couleur dans des cahiers d'images de la nature. Le ton était donné.

Le lancement a permis de présenter les nouveaux ateliers d'éveil pour les enfants âgés de 3-5 ans des communautés de Sutton et d'Abercorn. Ces ateliers viennent compléter les activités offertes aux familles en privilégiant le développement psychomoteur, langagier et socioaffectif chez les enfants et en favorisant le lien parental. D'une durée de 3 heures, les ateliers comportent 2 volets : une première partie est consacrée à des ateliers dirigés et, une seconde, à des jeux libres. Les ateliers dirigés sont des activités ludiques menées par des invités dont le but est d'initier les petits à l'univers de la littérature et de la numératie.

Par exemple, connaissez-vous M. Plantain? Il est discret, mais toujours présent. Vous l'avez même piétiné à plusieurs reprises sans vous en apercevoir. En octobre dernier, Catherine Lalonde, herboriste traditionnelle, a initié nos tout-petits et leurs parents aux différentes propriétés de cette plante dans le cadre d'un atelier d'éveil. À la fin, le petit groupe est reparti avec un beau bagage de con-



Atelier d'éveil avec Catherine Lalonde herboriste

naissances et son petit pot d'onguent de plantain.

Une semaine plus tard, c'était au tour d'Agnès Boisvert d'offrir un atelier d'éveil à la musique aux tout-petits. Agnès baigne dans la musique depuis très longtemps. Sa grande expérience auprès des enfants est reconnue dans la communauté. Les conditions étaient réunies pour mener une activité où l'initiation à la manipulation d'instruments de musique et au chant était à l'honneur. Le vendredi suivant, Lucie-Ève l'Italien, avec sa touche toute personnelle, a offert une activité de conte pour les enfants, directement liée au thème de la littérature.

Les ateliers d'éveil se déroulent tous les vendredis, de 9 h à 12 h, dans les locaux du Jardin d'enfants. Chaque mois a un thème général. Le mois d'octobre était sous le thème de la nature. Le mois de novembre mettra en valeur la thématique du mouvement et du toucher et, en décembre, ce sera au tour de la musique d'être à l'honneur. La programmation des ateliers d'éveil se poursuivra en janvier avec des thématiques telles que l'autochtonie, l'attachement, les mers et les océans, et plus encore.

Les détails de la programmation des activités du CAB, dont les ateliers d'éveil, se trouvent sur la page Facebook Ressource Famille Sutton. Vous pouvez également contacter Daphnée Poirier, chargée de projets au CAB, au 450 538-1919 ou à projets.cabsutton@gmail.com. Restez à l'affût pour être informés de la panoplie d'activités que le CAB offre pour les 0-100 ans.

Daphnée Poirier



UNE INTERVENANTE DE MILIEU POUR LES ÂÎNÉS QUI VOUS :
ÉCOUTE · INFORME · ACCOMPAGNE DANS VOS DÉMARCHES



Caroline Gosselin, Ressource 50+
450.521.5105
50plus.sutton@gmail.com

NOUVAU S'AIMER ENCORE

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES — = ouvert ■ = fermé

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
22	23	24	▲ 25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

f 35-4 rue Principale Nord, Sutton i

Une 3^e édition pour le Fest'Hiver d'Abercorn ?

Pendant 2 ans d'affilée, au mois de février, a eu lieu le Fest'Hiver d'Abercorn au parc Sheppard, juste à côté de la patinoire. L'idée était venue à la ville d'organiser une fête multigénérationnelle, en plein hiver. Pour se faire, le comité organisateur avait approché l'artiste abercornienne Mélissa Campeau



Mise en oeuvre travaux de dernière minute.
Crédit photo Pierre Bergé

pour initier les gens à la sculpture sur neige. Mélissa a beaucoup d'expérience dans le domaine puisqu'elle participe depuis plus d'une décennie à la plupart des concours de sculpture sur neige au Québec, comme ceux de la capitale, de Saint-Jean-Port-Joli et de Jonquière.

Comme la sculpture sur neige nécessite des connaissances techniques, notamment pour la fabrication des blocs de neige à sculpter, Mélissa s'était également jointe au comité la première année. Il a fallu tout un travail d'équipe pour fournir 20 blocs de neige la première année. Pour se faire, il faut de la machinerie, de la rigueur, mais aussi la température appropriée. Avant même la tenue de l'événement, chaque bloc avait été réservé par des sculpteurs, mais aussi par des familles prêtes à tenter l'aventure. Avec du patinage libre, une partie de hockey, un feu de joie, des boissons chaudes et plusieurs prix de présence au menu, la première édition avait été un succès.

Assez pour reprendre la formule l'année suivante.

Cette fois, plus de blocs ont été fabriqués, mais le comité organisateur a décidé d'en fabriquer de différents formats et de ne pas prendre les réservations à l'avance. Ainsi, même les enfants ont pu apprivoiser la sculpture sur neige et ses outils pendant quelques minutes ou tout un après-midi. Encore une fois, il y a eu une grande participation (autour de 115 personnes) et les gens sont repartis avec le sourire.

Cette année, lorsque j'ai contacté Mélissa au sujet de l'événement, elle me disait qu'il y avait bel et bien une volonté de la ville d'organiser une 3^e édition, mais que rien n'était encore officiel. Comme beaucoup d'événements de ce genre, le Fest'Hiver d'Abercorn ne peut



mise en oeuvre familiale. Crédit photo Pierre Bergé

avoir lieu sans la bonne volonté de commanditaires et de bénévoles. « D'année en année, on aimerait bien que le festival revienne et prenne de l'ampleur. Que ça devienne une tradition. Mais il nous faut des bénévoles, » explique Mélissa. L'appel est donc lancé! Si vous pouvez donner un coup de main, entre autres, pour construire les blocs de neige pour les sculptures, communiquez avec Mélissa à melcampeau@hotmail.com.

Abercorn

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

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

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

Boulangerie Croissanterie
450.538.6453

15 rue Thibault N. Abercorn QC J0E 2K0



Porc rustique au pâturage
Pastured heritage pork

Boutique à la ferme :

samedi et dimanche
12h à 18h

1332 ch Hudon
Dunham, Qc J0E 1M0

fermeselbyfarm.com



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



Simon Riel
APICULTEUR

450 538-2970

32 ch. Schweizer, Sutton, QC J0E 2K0

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

Apportez votre bière ou votre vin!

info@aubergedunotaire.ca
www.aubergedunotaire.ca



Traiteur / Catering

Spécialité cuisine française

Service sur place ou pour emporter.

Plats cuisinés de qualité :

Soupe tonkinoise, 4 choix : canard, crevettes, boeuf ou poulet

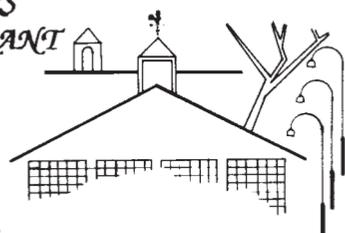
20 choix de plats cuisinés raffinés

- Tourtières traditionnelles, au canard ou à la dinde
- Quiches - Pizzas napolitaines - Feuilletés de champignons
- Raviolis et sauces Le Gros Nez
- Bûches de Noël - Galettes des rois - Tartes citron meringue
- Gâteau chocolat et oranges confites - Croissants au beurre
- Chocolatines - Brioches maison - 8 sortes de tartes françaises
- Mille-feuilles - Paris Brest-Babas au rhum - Gâteau aux fruits - Café.

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

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

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



Fermé du 30 décembre au 13 février 2020 inclusivement

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

"André et Martine"

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

Squirrelling it Away

If you know me, you know I get up early, often before dark—even in summer—and I sit reading on the porch in the twilight. When summer turns to autumn, I hold out as long I can stand, until the layers and hats get too bulky to be comfortable.

I sit on an old, rickety rocker, my coffee at my elbow. I read in the dark, on either my iPad (dim white print on a black screen) or my Kindle (the light turned down, the font larger). I hear night sounds.

It's quiet around 5 a.m.; there are few cars on Maple at that hour. But as mid-August lapses into late September—when I add socks to my slippers, maybe a sweater—I hear the squirrels gathering acorns for winter.

The squirrels' Costco is the two giant oaks across the street at Peter and Gussy's house. Dropping acorns down on the sidewalk and the road makes a thin, sharp, smacking sound. If you walk toward the street, they sense you and stop working. Surely the squirrels work in teams, if only because the trees are so tall. Inspecting the detritus after dawn, you can see that squirrels gnaw whole twigs through, dropping clusters of acorns simultaneously.

Just hearing squirrels in the dark makes me no expert. But the internet tells me that slow-motion films reveal that squirrels shake each acorn to know what to do with it. If weevils are present, they eat it immediately, weevils and all. If not, it's deemed storable. Squirrels are "scatter hoarders"—storing caches in multiple places—as opposed to "larder hoarders," e.g., chipmunks, which store them in just one place. A risk/reward balance means



that squirrels are more likely to have their caches raided, without losing everything.

But distributing acorns in multiple caches means they lose a lot of them. According to a University of Richmond (VA) study, squirrels forget to retrieve about 74% of the seeds they store. But they have a system: they store lesser quality acorns closer to the tree, and prime acorns up to 200 feet away. Farther caches are less likely found by raiders, but the squirrels themselves are at risk by predators, like hawks, when retrieving the farther caches.

How much do squirrels store? Apparently a single squirrel eats about a pound per week. You do the math.

Sitting on the porch, I know that squirrel collections precede migrating geese; when I hear the squirrels, the honking north-to-south V's will start soon. Sometime around Labour Day, I usually remember to tell Peter and Gussy, as I did in a dawn text this year: "The tag-team squirrels were busy this morning—winter is coming."

Jay Sames

Chenil Lac-Brome Kennel
PENSION BOARDING

SOINS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE
PENSION POUR CHIENS ET CHATS

450.243.5587
ChenilLacBrome.ca 28 ch. Barnes, West Brome
chenillacbromekennel@gmail.com

Alarme Supérieur
Sécurité et incendie

SPÉCIALISTE EN ALARME INCENDIE/VOL

- Caméra, intercom
- Extincteur, éclairage d'urgence
- Inspection, installation

Promotion hivernale
Centrale alarme un an gratuit
Avec un nouveau système alarme

Steve martin
450.293.0044
www.alarme-superieur.ca

SERVICES DE COMPTABILITÉ ET FINANCE

Monique Verreault CPA Inc.
Société de comptable professionnel agréé

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

Expérience:

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

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

La femme de personne d'Anne-Marie Desbiens

Je viens de terminer le livre *La femme de personne* d'Anne-Marie Desbiens. Résidente de Dunham, cette dernière a publié son deuxième roman en septembre dernier. Son premier, *La jeune fille du rang*, s'était vendu à plus de 6000 exemplaires. Au Québec, il faut en vendre 3000 exemplaires pour être considéré un best-seller. C'était assez pour attiser ma curiosité. Et je n'ai rien regretté.

J'ai adoré ce livre d'Anne-Marie Desbiens. J'y ai découvert une autrice avec un sens aigu des relations et des émotions souvent contradictoires qui les sous-tendent. L'autrice décrit aussi bien le profil psychologique d'un adolescent tourmenté dans sa quête d'identité que celui d'une mère de famille divisée entre ses désirs d'émancipation et ses obligations familiales. J'ai vraiment pris plaisir à suivre ses vibrants personnages à travers leurs histoires et leurs enjeux respectifs.

En bref, le livre nous transporte dans le Montréal des années 63 et 64, une époque pas si lointaine, mais qui confine encore les ambitions de la femme à la sphère domestique. L'autrice brode d'ailleurs habilement à travers son récit quelques jalons de l'histoire de la femme au Québec. Elle nous rappelle par exemple que c'est grâce à Marie-Claire Kirkland-Casgrain et à la loi 16 que la femme est devenue une personne juridique à part entière. Avant ça, elle ne pouvait pas gérer elle-même un compte bancaire, signer un bail, ni même avoir un travail sans l'aval de son mari.

Adoptée en 1964, cette loi s'avère un véritable salut pour Thérèse, la protagoniste de *La femme de personne*, qui se définit davantage par son travail que par son rôle de mère et d'épouse. Elle, qui n'a pas

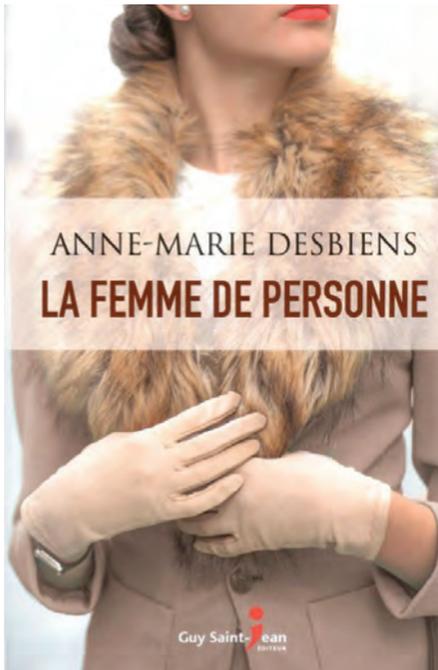
l'instinct maternel très développé, doit user de subterfuges pour ne pas se conformer au moule dans lequel son mari aimerait tant qu'elle se fonde. Son anticonformisme attise le mépris, la méfiance et la jalousie chez plusieurs, du logis familial au bureau. Les mœurs de l'époque ne permettent pas encore aux femmes ni aux homosexuels d'ailleurs d'afficher leurs véritables couleurs.

Le Québec des années 60, engoncé dans ses idéaux rétrogrades, transpire jusque dans les dialogues dans une langue aux expressions québécoises savoureuses, ainsi que quelques passages en anglais, savamment imbriqués dans le récit. Même les traductions en bas de page ne manquent pas de finesse. On sent qu'Anne-Marie Desbiens n'en est pas à ses premières armes en écriture.

Avant octobre dernier, je ne connaissais pas l'autrice. Même si elle a exercé plusieurs métiers,

dont celui de comédienne, Anne-Marie Desbiens semble toujours avoir manié la plume. Depuis plusieurs années, elle exerce d'ailleurs le métier de conceptrice-rédactrice pour nombre d'entreprises prestigieuses. Le fait qu'elle réussit quand même à mener de front plusieurs projets littéraires, dont un blogue et des ateliers d'écriture créative me subjugue. L'autrice a quand même réussi à publier deux romans en deux ans. Dans son deuxième opus, elle reprend un des personnages secondaires du premier roman pour en approfondir le profil. Je crois qu'on peut s'attendre à retrouver des personnages de *La femme de personne* dans d'autres romans à venir. Pour notre plus grand bonheur!

Geneviève Hébert



Ouvert tout l'hiver

Les Jardins de la Colline

ICI, ON NE VEND QUE DU BONHEUR!

Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

Succulentes dindes fraîches
(possibilité de réserver)

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

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard, 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
- Marinades (37 variétés)
- Confiture (28 variétés)

- Quiches (plusieurs 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 truïte)

BÛCHES DE NOËL GÂTEAUX AUX FRUITS

Tapis natté comme autrefois

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

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.

RESTAURANT BAR
CUISINE FRANÇAISE

TERRASSE CHAUFFÉE

SPÉCIAUX DU MIDI 12^{95\$}

EN SOIRÉE

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

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

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

Lionel et Ninon Demontis
30 PRINCIPALE SUD, SUTTON 538-3045
lionel.demontis@outlook.ca

f Restaurant à La Fontaine

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

Ambiance conviviale!

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

19A rue Principale N.
450-538-5067

Restaurant

Maintenant ouvert les jeudi, vendredi, samedi et dimanche soirs sur réservation.

450 248-3715

Apportez votre vin

192, chemin des Érables, Saint-Armand



Dessine-moi une maison
 Votre maison dans un tableau
 Your home in a picture

www.dmm.com (438) 763 2062



elizabeth bouchar architecte
eric boucher architecte

SUTTON
 (579) 436-8868
 ebarchitecte.com



ATELIER A. BELLAVANCE
 architecte

450-534-1616
 www.alanbellavance.com



AGYR
 ASSURANCES & INVESTISSEMENTS

Jean Marineau
 Conseiller en sécurité financière ■ Conseiller en assurance et rentes collectives
 450 638.0202 ■ jean@agyr.com - www.agyr.ca

3-663 boul. Taschereau, La Prairie, QC J5R 1V7 - Sans frais : 1.877.638.0202



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

COURVOISIER
 CONSTRUCTION
 INC.

DUNHAM
 450 521-7405
 courvoisierconstruction.com



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

Paulina Takes Charge

The village of Lagrange, also known as Hunter's Mills, was at one time an active mill community. At its centre was the Lagrange Woollen Mill where wool was cleaned, carded, spun into yarn and woven and folded into cloth. It was known for producing "double and twist stripe wool cloth...wide flannels for sheeting...checked red



Lagrange Mill blankets from the Missisquoi Museum Collection

and grey wool for shirting...and cloth for home trade." Its beginnings as a commercial enterprise began in 1796 when Abram Lagrange (1769-1846) settled northwest of Frelighsburg and built a sawmill, a gristmill and a woollen mill and named the location Lagrange. In 1841, Abram allotted his mills to his four sons; Omie Lagrange (1815-1900) then 26 years old was to oversee the woollen mill.

This enterprising man can be found throughout Missisquoi's historical records. He appears in muster rolls for the Frelighsburg Volunteers, the Frontier Mounted Police, and the Frontier Light Infantry during the Rebellion years of 1837-1839. He is in business records purchasing and selling properties. He opened a post office where he was the self-appointed postmaster and he even established a store where customers evidently finished transactions with a shot of gin. Omie is also in notarial records for "protests" made against him and for grievances he held. While it is easy to see this busy man in the records, it is harder to see his wife Paulina and yet, she has an important place in Missisquoi County history.

Paulina Reynolds (1815-1904), daughter of Loyalists Benjamin Reynolds and Mary Freligh, married Omie Lagrange in Frelighsburg in 1840. Together they had four children, but in 1849, Omie left everything to make his fortune in the California gold rush. While he was away, Paulina carried on the business of running the woollen mill. This is extraordinary in a time when married women in particular, were not in leadership roles designated as men's work. Historically, woollen mills employed both men and women (and even children), with unequal pay. This allowed mill owners to help keep costs low to operate the water-powered looms and machines. If women worked outside of the home, they were employed in "acceptable female roles" as teachers, seamstresses, housekeepers, laundresses and saleswomen. And yet, Paulina was taking care of the business as Omie looked for gold. In her capable hands, the mill prospered and successfully produced its blankets, flannels, and wool sheeting. The 1851 census indicates that the "Factory of cloth" produces \$500 income per

year profit with 12 persons employed. The census taker leaves no mark to indicate that Paulina was the boss.

In 1852, Omie is in El Dorado, California calling himself a "physician" and he reappears in the 1870 and 1881 census records in different locations in the state as a "starch manufacturer," not a gold miner. In 1865, he returned to Lagrange briefly and turned the mill into a knitting mill to make men's underwear for the Union Army during the Civil War. When the war ended that same year, the orders were cancelled leaving the mill without a market. There is no way of knowing what Paulina must have thought of this disruptive plan.

By 1870, Omie had returned to California, but not before he sold the mill to his son-in-law Nelson Hunter who converted the mill back into a woollen cloth mill; renaming it Hunter's Mill. Paulina is with Omie in 1870 in San José working as a house keeper, but the 1880 census of Missisquoi County reveals that she had returned to Frelighsburg and lived with the Hunter's. Perhaps she returned to care for grandchildren or because her son was a "spinner" in the mill. Maybe she returned so she could advise Nelson on how to run the business!

In 1880, Omie lived in Monterey, California and on an 1892 voting form, he calls himself a "mining expert." On May 30, 1900 his name appears in an obituary notice in Salinas, California. Under the heading "Death of a Pioneer," Omie was touted



Lagrange Woollen Mill about 1900

as a pioneer of the state and prominently known in San Francisco and Los Angeles. Obviously Omie was travelling and seeking gold between census reports. Paulina must have reunited with Omie sometime in the 1890s as she is buried beside him. There is no notice about her life accomplishments, but we can remember her as a pioneer in women's history in her own right and as the first female miller in Missisquoi County.

Heather Darch
 Musée Missisquoi Museum
 2 rue River, Stanbridge East Qc J0J 2H0
 (450) 248-3153 info@missisquويمuseum.ca
 www.missisquويمuseum.ca

Sources:

The Missisquoi Standard, July 10 1838; Frelighsburg Church of England, Holy Trinity 1808-1879: folio 3; Quebec, Canada, Vital and Church Records (Drouin Collection), 1621-1968; British Army and Canadian Militia Muster Rolls and Pay Lists, 1795-1850; Missisquoi County Historical Society 7th Annual Report 1961; 1870 Census: San Jose, Santa Clara, California; Page: 191B; Family History Library Film: 545587; 1881 Census St Armand East, Missisquoi, Quebec; Roll: C_13204; Page: 15; Family No: 64; 1851 Census St Armand, Missisquoi County, Canada East (Quebec); Schedule: A; Roll: C_1127; Page: 11; Line: 33; California Voter Registers 1892 CSL #20; FHL # 976929

À la recherche d'épouses de guerre

Dans le cadre du projet La parole des aînés financé par QADA (Québec ami des aînés), la société d'histoire Héritage Sutton enregistre depuis 18 mois des témoignages et des récits de vie de personnes âgées de plus de 70 ans qui ont vécu dans la région de Sutton la majeure partie de leur vie. Ces rencontres audios nous ont fait découvrir le phénomène des épouses de guerre.



Photo d'une brochure de Granfield Linda 2000_Pier 21_gateway of Hope_Tundra Books

On estime qu'un militaire canadien sur dix s'est marié alors qu'il servait outre-mer durant la guerre de 1939-1945. Au total, 43454 épouses de guerre accompagnées de 20 997 enfants ont par la suite émigré au Canada. Une dizaine, peut-être plus, se sont établies dans la région. Violet Jacobs Jones et Helena Heyneman Lengacher sont toujours vivantes et habitent Sutton. La première a 95 ans, la seconde, 99. Héritage Sutton les a rencontrées et raconte leur parcours dans son dernier cahier d'histoire (no. 31), tout juste sorti des presses.

Notre recherche a permis d'identifier d'autres jeunes européennes, en très grande majorité originaires du Royaume-Uni, qui ont épousé des Suttonnais envoyés au front durant la guerre de 1939-1945. Il y en a sans doute d'autres.

Nous avons glané de l'information sur certains de ces couples revenus s'établir à Sutton après la démobilisation, avec l'aide le plus souvent de descendants restés dans la région. Le cahier 31 publie également ce que nous avons appris jusqu'à maintenant sur :

Doris Rompen de Stanford-le-Hope, comté d'Essex et Morris Crittendan, mariés le 24 avril 1942. Établissement à Sutton sur la rue Maple en 1947.

Margaret Grace (Peggy) Taylor qui travaillait pour le British War Office à Londres et Ned Eland mariés le 27 août 1944. Établissement à Sutton en 1945 au coin Academy et Principale puis au 10 rue Pleasant.

Jean Rose Beatrice Bailey rencontré à Londres et Jack Hawley du Royal Highland Black Watch Regiment, mariés le 9 septembre 1943. Établissement à Sutton en 1946, endroit inconnu. Le père de Jack, Carl, s'était aussi marié en Angleterre lors de la guerre de 1914-1918.

Agnes Gallacher de Glasgow en Écosse surnommée Nan, et Norman Whitford du Royal Montreal Regiment, mariés en 1945. Établissement à Sutton en 1945 sur la rue Principale Sud.

Un prénommé Jean, originaire d'Écosse, et Stanley Whitford du Royal Montreal Regiment, mariés en 1939. Établissement à Sutton en 1943. Ils ont exploité un chenil sur la rue Mountain.

D'autres couples se sont formés durant le déploiement des militaires Suttonnais outremer. On nous a parlé d'un Jose et d'un Eric Jones, de J. Woodley et J. R. Sevigny, tous deux inhumés au cimetière de la Légion. Aussi, de Patricia (nom de famille inconnu) et de Jack Westover dont le père Walter, s'est aussi marié alors qu'il était en Angleterre durant la guerre de 1914-1918.

Il y en a probablement d'autres et les informations que nous avons sont loin d'être complètes. Nous faisons donc appel à vous pour compléter le tableau. Alors, si vous avez des infos sur ces couples réunis par la guerre, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à heritagesutton@gmail.com.

Jeanne Morazain, présidente, Société d'histoire Héritage Sutton.

Le cahier d'histoire no. 31, est offert au coût de 5 \$ l'unité sur heritagesutton.ca et dans les points de vente suivants : Le Cafetier, les boutiques Farfelu et Nath'Elle, la friperie On va s'aimer encore.

ISABELLE BARON
couturière
d'idées

Conception | Réalisation

- *Broderie Réparations
- Coussins Rideaux
- Housses Stores
- *Impression Vêtements
- Projets ...et plus!

*nouveauautés

34c, Principale Nord, Sutton
450-577-5888
idees@isabellebaron.com

20 ans à paysager votre paysage

GRAMINIFORME
Nathalie Carey

Création et réalisation
d'aménagements paysagers
et d'espaces biophiliques
favorisant la faune
et la flore indigènes

Conception d'aménagements
à entretien minimal
Consultation horticole

450 522 0650
careynath@gmail.com

Les Revêtements
Métalliques EBM *vous souhaite
de Joyeuses Fêtes
en famille*

RBQ: 5770-9297-01
sam@revetementsebm.com

Les Revêtements
Métalliques EBM

PLUMBING • HEATING
ALL TYPES OF PUMPS
WATER TREATMENT

PLOMBERIE • CHAUFFAGE
TOUS GENRES DE POMPES
TRAITEMENT D'EAU

Plomberie Dwayne McKenney
Rég: 5716-2521-01 934-2129 Qc Inc.

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

DGE
ÉLECTRIQUE

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

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

Mécaniciens Famille Morse

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

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

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) JOE 2K0 Tél.: (450) 538-2236

Bob's Christmas

It was the worst Christmas Eve ever. The whole family was despondent. Bob, their grandparents' beautiful big puppy, was gone. Stolen! Right out of the back yard. The freshly fallen snow showed truck tire tracks, and two pairs of boot prints, that went straight to the hole where Bob's fence had been cut open.

The children were so upset they forgot about Santa Claus, presents, and everything else. They cried all Christmas Day and hardly touched their splendid Christmas dinner, not even the ginger ale and the *bûche de Noël*. The red felt bow that was to go on Bob's neck, and the huge marrow bone that they'd wrapped and brought from Montreal, lay unopened under the tree. Even though they knew it was useless, their parents and grandparents drove around all day calling Bob's name. Rosie said, "Pops, Bob was our best friend!"

Harry (seven), and the twins, Rosemary and Gordon (five), dearly loved Big Bob, and he loved them. He was not yet a year old. "Only just a puppy," Harry said. Indeed no one had ever seen a dog like him. He'd already grown to 125 lbs. and, when he stood on his hind legs to kiss your face, he was taller than Nan. He had a soft black head with a white stripe running down the middle of his forehead and down his nose. He looked out at the world though earnest caramel eyes that tried hard to understand



everything that you said. His body was a pattern of black and white patches. One day when Nan was walking him, a stranger said, "What kind of dog is that... Holstein?"

He wasn't a special breed or anything—just a mutt—but a handsome mutt for sure. Nan and Pops had been thinking of a dog for a while. When they saw his picture in the SPCA advertisement in the newspaper. "Absolutely adorable," said Nan. "Let's go see him."

It was Victoria Day weekend. He was sitting quietly in the back of an outdoor enclosure that held lots of other dogs. "He looks very sad," she remarked to the dog people. "Yes Madame, we think he is. He came with a pack of stray dogs from Iqaluit, in *Le Grand Nord*. He's a kind of husky dog. But even at four months, he is bigger than everybody else here, and very strong too. So far, nobody wants to adopt him."

Without even looking at Pops, Nan said, "We'll adopt him, and right this minute." "Perhaps he will be too big for the children, darling," said Pops, but Nan knew dogs. "Don't you worry, dear. This a good one. He will be just perfect."

After doing some paper work, the SPCA man put a leash on the timid dog and walked him quietly to the MacCallum's car. It seemed that he was afraid to be going off alone with these new people in the big new SUV that smelled of new leather.

"Oh, does he have a name?" Nan asked. "Why yes Madame, we called him Bob because he looks like my uncle!"

Bob was so calm, Pops wondered, "Do you

think he might have a headache or something?" He had zero energy and just lay around the kitchen all week. He barely ate his food, and expensive treats from the pet shop didn't interest him.

When the grandchildren and their parents arrived the next weekend to meet Bob, he perked right up. He was a different dog. His tail wagged frantically and if you've ever seen a dog smile ... well ... this one was smiling from ear to ear. Pops figured that Bob must have had kid friends in his old village up north. He played with the children all weekend, followed the kids everywhere, inside and out. They snuck snacks to him, and threw a ball for him and he would tease them by pretending to bring the ball back, and then run away when they got close to him. When the family left for the city on Sunday, Bob was sad, but not so sad as he'd been before. After that, the children came most weekends. They played soccer with Bob in the back yard until the snow came and then they started ball hockey. Pops cut down a hockey stick for him, so it was smaller, and he ran up and down the driveway. He was right into the game.

After he was stolen, the children worried about him all year. "Where was he? Was he getting enough to eat? Who does he play with?" Everybody was concerned that their next Christmas would be clouded by memories of him.

So, the next year, when Pops' cousin offered them his lovely house in Baie St-Paul, they happily accepted. They would go away for Christmas. That might help the kids forget Bob. There was always lots of snow down there and the village was one of the most beautiful in Quebec. The house had a magnificent view over the mighty St. Lawrence River and there was a massive stone fireplace with a chimney going up to the ceiling, two floors above. There were colourful wool rugs in front of the fireplace to lie on, and upstairs there were six cozy bedrooms.

Nan and Pops went a few days ahead and put up the tree. The star on top touched the ceiling. The children were enchanted. On Christmas Eve, their parents and grandparents looked at each other through misty eyes as the children joined in singing Silent Night at the village church.

Christmas Day was filled with presents, music and a splendid turkey with all the trimmings.

(continue on next page)

Afterwards, in the fresh cold afternoon, the family went on a sleigh ride through the woods with two horses. They all snuggled under buffalo robes but still, after an hour or so, everybody was cold. So, they turned for home, looking forward to hot chocolate and marshmallows in front of the fire.

Close to home, the sleigh came to a sudden stop. The road through the village was blocked by the finish line for the annual 50 km. Christmas Day dogsled race. There was a big crowd. Some wore warm coats with *ceintures fléchées*, red *tuques*, and snow shoes on their feet. Christmas songs blared from outdoor speakers on the telephone poles. The kids could see their breath as they reluctantly climbed out from under the buffalo robes. Gordon said, "Come on, Pops, let's get back to the house. We're really cold." The crowd were stamping their feet and swinging their arms to keep warm. Harry wondered, "When will this dumb race end?"

Then people started to shout, "Here they come." The kids couldn't see through the legs of all the big people, but Rosie wormed her way to the front. Everybody was yelling and clapping. Harry and Gordon struggled to the front, to join their sister. The three of them were leaning out and looking down the track when, off in the distance, the first team came into view. It was hard to see everything. There was steam rising off of the dogs as they came barreling down the track.

When they got closer, Harry said, "That first dog looks like Bob. Could it be his brother?" Gordon said, "Maybe it is Bob!" And then Rosie yelled, "OH MY GOD IT'S BOB! IT IS HIM. I KNOW IT IS!" The children began to yell with all their might, "BOB! IT'S US, IT'S US!"



The huge black and white dog was leading his team with intense power—almost like he was pulling the six others behind him. Further back came two more sleds—rushing headlong toward the finish. The man standing on the back of Bob's sled was yelling, "MUSH! MUSH!" and cracking a long whip all the way up over Bob's frost-covered head. He was running like the wind, for he had the great heart of a leader.

Then the children's shouts distracted him. Out of the corner of his eye, he looked in their direction, hesitated a step or two, then swerved hard to his right pulling the six other dogs after him. The thieving musher was thrown off when his sled

tipped over. He was screaming OYE! OYE! He had a broken leg!

Bob was so wild with joy that he forgot the other dogs behind him and they all ended up in a yipping and yapping mess—happy that their run was finished.

The police were there lickety-split. They quickly figured out that the musher was the notorious dog thief whom they had been after for years. They would return all the other stolen dogs to their real homes. But Bob? They knew right away that he had found his family.

Everybody was crying, even Pops, who never did. After kissing everybody—Nan, Pops, Mum, Dad and the three delighted children, Bob jumped right onto into the sleigh and snuggled deep down into the buffalo robes. The horses pulled them back to the house where everybody cuddled together in front of the fire. They didn't look at any of their lovely Christmas presents because Bob was the only present they ever wanted.

Before he drifted off to sleep, Harry said, "This is the best Christmas ever."

Peter Turner

Peter Turner's book Bullpoot, Old Dogs and Stone Walls has been reprinted and will be available in local bookstores and on peterturnerstories.com.

La clinique médicale et la Caisse Desjardins sous le même toit



En octobre, la Caisse Desjardins de Brome-Missisquoi et l'équipe du Centre Santé Sutton annonçaient qu'ils allaient bientôt cohabiter dans les locaux de l'édifice situé au 47, rue Principale à Sutton.

Situé dans un emplacement accessible pour tous, à proximité du Foyer de Sutton, l'équipe du centre

de Santé Sutton, membre du GMF Sutton-Cowansville, continuera de donner des services de première ligne à la population de Sutton et des environs. « Dr Dion mentionne que grâce à l'équipe actuelle constituée de quatre médecins (Dr Michel Camirand, Dr Caroline Cardona, Dre Marie-Pierre Dion, Dre Valérie Sauvé) de deux infirmières (Mmes Ariane Ménard, Jennifer Parrot), d'une travailleuse sociale (Mme Lindsay Tuer) et d'une pharmacienne (Mme Salamicha Poirier) ce projet est garant de la pérennité des services de santé à Sutton ». Elle ajoute : « tous les services fournis actuellement par le CIUSSS de l'Estrie CHUS (CLSC) au centre de santé seront transférés au 47, rue Principale Nord, à Sutton. »

Quant à elle, la Caisse Desjardins de Brome-Missisquoi gardera son point de service à Sutton en continuant d'occuper 45 % de l'espace du bâtiment actuel. Les

travaux de rénovation permettant d'accueillir la clinique médicale déjà en cours devraient se terminer en janvier 2020. Durant toute la durée des travaux, les services de la succursale Desjardins seront maintenus.

Geneviève Hébert

**PEINTURE
PLÂTRE
CÉRAMIQUE**

Léon Coupal
575-401 ch Réal, Sutton
JOE 2K0
cell. 450-777-8227
coupalleon@hotmail.com

Pharmacie Samuel Desjardins inc.

Heures d'ouverture prolongées !

Jeu et venredi 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
Jeu et venredi : 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



On est toujours le sud de quelqu'un

Tout le monde sait qu'à l'automne, on voit partir une grande part de nos oiseaux de l'été vers le sud et même aussi loin que l'Amérique du Sud. C'est le froid et le manque de nourriture qui les chasse vers des cieux plus cléments, surtout les insectivores.

Par contre, pour quelques espèces nordiques, nous sommes le sud où ils viennent passer l'hiver. Je vais vous parler de quatre de ces espèces : le bruant hudsonien, le plectrophane des neiges, le sizerin flammé et bien sûr, le harfang des neiges. Malheureusement, comme ils ne nous visitent que l'hiver, nous ne les voyons jamais en plumage nuptial.



Bruant Hudsonien - Photo Alain Deschamps

Le bruant hudsonien :

Un petit bruant facilement reconnaissable avec sa calotte rousse et son point noir à la poitrine grise sans rayures. Il ressemble au bruant familier, petit délicat qui nous quitte aussitôt les froids installés. Le bruant hudsonien niche dans les buissons ou les arbres nains de la taïga. Quand la nourriture se fait rare et le froid mordant, il descend chez nous, et se nourrit de graines de plantes dans les terrains vagues et les milieux ouverts. Il fréquente aussi les mangeoires où il se nourrit au sol des restes des autres ou sur un plateau.

Le plectrophane des neiges :



Plectrophane des neiges - Photo Alain Deschamps



Sizerin flammé - Photo Alain Deschamps

Autrefois bruant des neiges, c'est le petit oiseau avec du blanc qu'on voit par bandes, se nourrir le long des routes de campagne enneigées et voler en formation. Quand, dans son aire de nidification près des côtes de la baie et du détroit d'Hudson, la neige recouvre toutes les plantes, il arrive dans notre sud où il peut se nourrir des graines de plantes émergeant de la neige.

Le sizerin flammé :

De la même famille que notre chardonneret jaune, il nous visite en alternance à peu près tous les deux ans, jouant à la chaise musicale avec le chardonneret. Il se distingue par la tache rouge sur la tête et la gorge noire. Le mâle présente une poitrine d'un rosé plus ou moins prononcé, ce pourquoi on l'appelle « flammé ». Il a pour habitude de se déplacer en bandes. Quand on en voit un, il y en a d'autres autour.

Sa venue coïncide avec l'abondance des fruits de bouleau et d'aulne dont il se nourrit. Il fréquente aussi nos mangeoires, à notre grande joie, où il préfère le chardon.

Le harfang des neiges :

Je ne pouvais passer sous silence notre emblème aviaire québécois. Ce gros hibou blanc et diurne ne nous visite malheureusement pas en grand nombre tous les ans. Ce n'est pas le froid qui le chasse de son Ungava natal. Une épaisse couche de duvet, recouverte de plumes abondantes, isole tout le corps du harfang des neiges, y compris ses pattes et ses doigts, ce qui lui permet de maintenir la température de son corps entre 38 et 40 °C, même à 50 °C sous zéro. Par grand vent, le harfang se protège en se blottissant au sol derrière des coupe-vent, comme des tas de pierres, des congères ou des balles de foin. Ce sont



Harfang des neiges - Photo Alain Deschamps

les baisses cycliques de population de lemmings, dont il se nourrit principalement qui nous le ramènent.

Dans nos régions, il fréquente les milieux ouverts où il attrape de petits rongeurs. Les hivers d'abondance, on peut en observer à l'aéroport de St-Hubert et à St-Barthélemie, au nord du fleuve, la Mecque du harfang.

Comme vous voyez, il n'y a pas que la Floride qui a ses snow-birds. Nos régions du sud du Québec sont accueillantes pour plusieurs espèces d'oiseaux qui viennent s'y nourrir et nous ravir pendant la période hivernale, puis retournent vers leur Grand Nord au printemps pour se reproduire.

Ghislaine Delisle
Le Club des Ornithologues de Brome-Missisquoi
www.cobm.ca (Devenez membre!)



John Boudreau
Courtier immobilier
450.531.5252



Notre service est toujours professionnel

Service bilingue/Bilingual service
www.brownboudreau.com



Jessica Brown
Courtier immobilier résidentiel
450.522.4755

MAJOR D'HÖM

CONCIERGERIE+GESTION DE PROPRIÉTÉS PRIVÉES

Forfait liberté week-end • Weekend liberty package

Nous préparons votre résidence afin que vous profitiez pleinement de la montagne !
We get your residence ready before you arrive, so you can enjoy the mountain more!



Nos services • Our services

Activation de votre propriété avant votre arrivée

Courses, épicerie, cellier, déneigement, fleurs fraîches, foyer+bois...

Surveillance de votre propriété

Visite de contrôle, ramassage du courrier, ajustement de température, plantes, animaux...

Intendance intérieure et extérieure

Entretien saisonnier, grand ménage, jardinage, piscine, spa, gestion de projet de rénovation...

Gestion de vos locations et locataires

Marketing, accueil, check-in/check-out, buanderie, entretien ménager, gestion de clés...

Concierge personnel+corporatif à votre service

Organisation d'évènements, chauffeur privé, chef à domicile, courses/magasinage...

Le temps est le luxe le plus précieux qui soit !

Time is the most luxurious thing !

👁 major-dhom.com • [f/majordhommtl](https://www.facebook.com/majordhommtl) • info@major-dhom.com • 438.700.9015

Mieux-être Sutton

SUTTON WELLNESS

Professionnels de la santé naturelle | *Natural Health Professionals*



CATHERINE FOISY, D.O. Ostéopathe

450 558-3943
www.osteocatherinefoisy.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.



MAUD JAPHET, B.SC. INF. Thérapeute en développement personnel

514 754-6283
liance.ca

L'approche de Maud unit les bienfaits de la thérapie parlée, du yoga et de l'expression artistique. Elle vous encourage à accueillir vos émotions pour approfondir la confiance et l'amour de vous-même. Par une écoute authentique, Maud vous aide à discerner vos besoins spécifiques, les obstacles à leur satisfaction et les leviers d'action en votre pouvoir. Elle vous accompagne vers le passage à l'action créatrice et vous guide vers l'expression libre, respectueuse et assumée de votre différence. Pour votre épanouissement au quotidien!



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 réconfortants 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.



ANIK KELLY Masso-kinésithérapeute

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

La couleur du massage

Depuis les trente dernières années, la massothérapie a bien évolué tant au niveau de la variété des techniques proposées que dans la perception de monsieur et madame Tout-le-Monde. Les bienfaits ressentis par la clientèle et le professionnalisme des praticiens ont remplacé dans l'imaginaire des Québécois l'image dépassée de celles qu'on appelait les « masseuses »!

On décompte une multitude de recherches qui démontrent les bienfaits du massage et il existe maintenant un large consensus chez les praticiens de la santé quant à son efficacité. Le massage s'avère un complément précieux pour mieux gérer le stress, améliorer la qualité du sommeil, favoriser la circulation sanguine, assouplir la musculature, soulager certaines tensions ou encore apaiser l'inconfort des douleurs musculaires ou articulaires. Enfin, on mesure de plus en plus la contribution du massage dans la prévention de certains problèmes physiologiques ou pathologiques. Bref, il semble bien qu'un massage régulier aide au maintien d'une bonne qualité de vie en favorisant le bien-être général.

Faire appel à un massothérapeute implique d'abord et avant tout une relation de confiance. Pour le client, c'est une forme de lâcher-prise ou d'abandon qui invite en retour à un grand respect, à l'écoute, au ressenti, à la complicité du massothérapeute.

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

Aujourd'hui, la massothérapie, comme domaine de connaissance, s'appuie sur une vision complexe de la santé globale et sur la promotion d'un mode de vie sain qui vise la prévention des maladies. Les soins apportés s'adressent d'abord à la dimension physique de la personne, mais rejoignent aussi sa globalité psychologique ou même spirituelle. Masser une personne, c'est masser toute la personne.

Pour celui ou celle qui exerce la massothérapie, c'est un métier rigoureux où la richesse de la rencontre se révèle dans son rapport à l'autre. Parmi les diverses raisons qui amènent à devenir massothérapeute, il y a toujours un fond de compassion ou de solidarité qui vise à améliorer la santé, le bien-être ou simplement le confort des autres. Bien sûr, chacun et chacune y apporte sa couleur particulière, à l'image de son style de vie, de son rythme, de ses valeurs.

Le métier de massothérapeute exige de porter un regard conscient sur la posture, sur la façon de bouger et de travailler, sur le souffle, sur la qualité d'entrer en relation avec son client et de comprendre son langage, verbal et corporel. Avec doigté.

Ainsi, lorsqu'un client se présente sous les assauts du stress, de l'effort et des blessures, un dialogue peut s'ouvrir sur ce qui favorise ou non son bien-être : est-il familier avec le ressenti de son corps, a-t-il conscience de ses habitudes de vie, ses comportements et sa posture? Quelques recommandations pourront éclairer le client afin de favoriser une meilleure écoute de lui-même et ainsi « laisser l'intelligence créer son œuvre. »



NOLWENN FALQUET, D.C. Chiropraticienne

450 538-6868
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.



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.



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.



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.



CHRISTINE-ÉMAËL BOUDRIAS

Massothérapeute

450 330-2402
boudrias98@hotmail.com
11, rue Western, bureau 101

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 AUBIN, M.P.S.

Psychologue

450 538-1234
aubincatherine@hotmail.com
www.gorendezvous.com/CatherineAubin

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



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

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



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!



MARIE-EVE POULIN

Ostéopathe

450 522-4947
m.eve.poulin.oste@hotmai.com
34 C, Principale Nord

Ambulancière depuis plus de 10 ans, l'envie d'en savoir davantage sur la biologie humaine l'amène à entreprendre des études comme ostéopathe qu'elle poursuit pendant six ans. Marie-Eve utilise des techniques dans les champs musculo-squelettiques, viscéraux, nerveux, crâniens ainsi que les taping neuro-proprioceptifs. Ses connaissances lui permettent de participer à maintenir l'harmonie du corps. Marie-Eve works with all ages and offers services in her office or in your home. Au bureau ou à domicile.

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

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



Acupuncture et grossesse

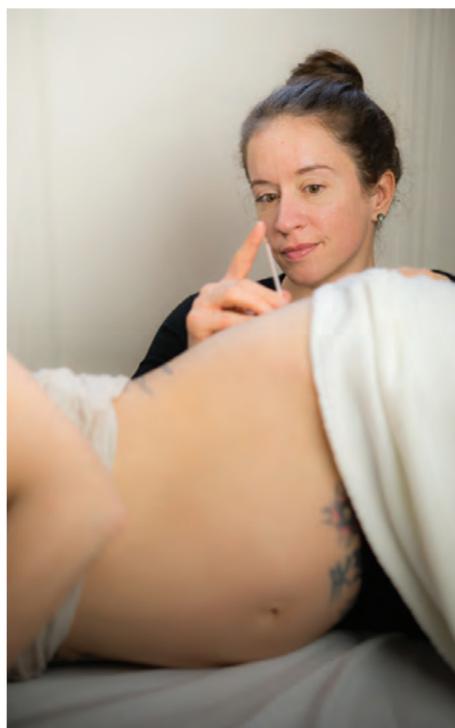
La grossesse est un phénomène physiologique normal et heureux qui fait vivre un tas de transformations physiologiques, anatomiques et métaboliques à la femme. Cet état demande une grande adaptation qui peut parfois incommoder les femmes à un moment ou à un autre de leur grossesse.

L'acupuncture est recommandée pour accompagner la femme avant, durant et après la grossesse. Elle permet de prévenir et de traiter une multitude de petits maux sans avoir d'effets secondaires sur le fœtus ou la maman, ce qui en fait une alliée de choix en périnatalité.

Il existe une multitude de bonnes raisons de consulter une acupunctrice durant et après la grossesse. Que ce soit de manière préventive pour s'assurer d'un déroulement harmonieux et pour tonifier l'énergie de la femme ou bien afin de pallier différents symptômes rencontrés couramment tels que : nausées et vomissements, anxiété, angoisse, saignements de nez, sinusite, tunnel carpien, constipation, troubles de circulation, enflures, lourdeurs des jambes, douleurs lombaires, sciatalgie, menace de travail préterme et oligoamnios (insuffisance de liquide amniotique). Elle peut aussi modifier la position du fœtus lorsqu'il se présente en siège (entre la 30^e et 34^e semaine de grossesse).

En préparation à l'accouchement

La préparation à l'accouchement permet de favoriser le déclenchement du travail au terme de la grossesse et d'assouplir le col et le périnée. Elle permet de stimuler la contractilité utérine, rendant



les contractions plus efficaces et raccourcissant ainsi la durée du travail.

En post-partum

Après l'accouchement, l'acupuncture accélère la récupération à la suite des séquelles physiques (déchirures, épisiotomie, œdème, hémorroïdes) et traite : les tranchées utérines, la dépression post-partum, les problèmes d'allaitement et troubles aux seins. L'acupuncture permet aussi d'augmenter le niveau d'énergie de la nouvelle maman et aide à diminuer le stress.

À quelle fréquence consulter ?

Si la grossesse se déroule normalement et sans maux

particuliers, la femme enceinte devrait consulter son acupunctrice à raison d'une fois par mois durant les 8 premiers mois et puis ensuite une fois par semaine jusqu'au terme. Si elle rencontre quelques petits maux plus spécifiques à traiter, quelques séances plus rapprochées devront être effectuées afin d'y remédier. Les séances hebdomadaires du dernier mois servent de préparation à l'accouchement afin de favoriser la descente du bébé, la maturation du col, son effacement et sa dilatation, ainsi qu'à l'assouplissement du périnée. Elles servent aussi à diminuer le stress, l'anxiété et à soulager la fatigue.

Corine Duchesne, Acupunctrice
corineduchesne.com

Références :
acupuncture-quebec.com/informations-acupuncture/5-grossesse-et-acupuncture.html

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





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

215 Principale, Cowansville

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

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

Services offered in French and English
Corporate/ Contracts / Taxation
Civil and commercial litigation

*Joyeuses fêtes à tous nos clients et partenaires,
au plaisir de vous servir en 2020!*

www.juricompas.com **450 306-1316**

Les changements climatiques dans notre coin de pays

Les changements climatiques font désormais partie de nos vies. Il s'agit essentiellement d'une succession de phénomènes climatiques hors-normes qui viennent modifier les cycles météorologiques auxquels nous nous étions habitués. Les gouvernements et aménagistes de nos territoires sont placés devant un défi supplémentaire qui devient sous-jacent à toute forme de développement que ce soit en infrastructures récréotouristiques, en transport ou en gestion des eaux pluviales, potables et usées, notamment.

Mais au-delà des grands principes des changements climatiques à l'échelle planétaire (ex. : hausse de 2 degrés), comment se traduisent-ils sur le territoire du bassin versant de la baie Missisquoi qu'occupent les lecteurs du journal Le Tour ?

Heureusement, les ministères et scientifiques du Québec ont produit et continuent de mettre à jour une panoplie d'outils de grande qualité disponibles publiquement qui permettent aux citoyens et décideurs locaux de suivre l'évolution de ces changements pour mieux s'y adapter. Ces analyses sont basées sur une collecte en continu de données climatiques prélevées localement depuis des décennies.

Par exemple, Ouranos, consortium de recherche sur la climatologie régionale établi à Montréal, produit des modèles qui projettent l'évolution du climat au Québec jusqu'en 2070. Sur leur nouvelle plateforme de visualisation des scénarios climatiques, sont publiés des cartes de notre région concernant l'évolution des précipitations totales, moyennes de températures, événements de gel-dégel, etc. : ouranos.ca/portraitsclimatiques/#/

Le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC) compile aussi des « Faits saillants » sur les événements climatiques marquants de notre région (pluies, chutes de neige, canicules ou vagues de froid records, etc.) : environnement.gouv.qc.ca/climat/surveillance/index.asp

La direction de l'expertise hydrique du MELCC a produit l'Atlas hydroclimatique du Québec méridional qui présente un portrait de l'impact des changements climatiques sur les régimes hydrologiques (crues, étiages, hydraulité) du sud du Québec à l'horizon

2050. Une cartographie interactive y présente l'évolution des crues printanières, estivales et automnales, des étiages hivernaux et estivaux, des débits, etc. : cehq.gouv.qc.ca/atlas-hydroclimatique/Hydraulite/Qtmoymoy.htm.

Au Québec et dans notre bassin versant, les changements climatiques sont généralement observables par les perturbations du cycle de l'eau. Par exemple, on apprend que depuis 1961, dans le sud du Québec, une augmentation de 130 mm est notée au niveau des précipitations annuelles. Ce qui équivaut à l'ajout d'un treizième mois de précipitations au total annuel. Les augmentations les plus importantes de précipitations ont été observées en automne et au printemps. On observe des changements dans les durées, fréquences et intensités des événements de pluie. On prévoit une augmentation très probable du débit moyen en hiver-printemps et une diminution probable du débit moyen en été-automne. Cependant, les pointes de crues estivales et automnales seraient plus élevées. On prévoit aussi une augmentation des événements hydrologiques extrêmes tels que des étiages plus sévères en été, des crues subites (flash flood), des crues plus fréquentes en hiver avec des risques accrus d'embâcles et d'inondations.

On apprend également que depuis 1961, dans le sud du Québec, les températures sont en hausse de 1,3 °C. Ceci mène à des hivers plus chauds et plus courts avec davantage de cycles de gel-dégel et un raccourcissement général des périodes de gel. En hiver, on s'attend à davantage de neige, mais moins d'accumulation au sol étant donné l'augmentation des températures. Les pluies hivernales seront probablement plus fréquentes et on prévoit une augmentation des épisodes de verglas.

Ceux-ci ne sont que quelques exemples des changements en cours et à venir. De manière générale, le cycle de l'eau sera moins prévisible et des mesures d'adaptation devront être prises pour éviter les risques de sécurité publique et perturbation de l'environnement.

Pour plus d'information, consultez notre Plan directeur de l'eau pour le bassin versant de la baie Missisquoi : obvbm.org/pde

Frédéric Chouinard, chargé de projet à l'OBVBM

LE SAVIEZ-VOUS?
Je remets une partie de mes commissions à cette fondation!

ROYAL LEPAGE
EXCELLENCE
Agence Immobilière
FRANCAIS, ANGLAIS ET ARABIQUE

JOHANNE BOURGOIN
COURTIER IMMOBILIER | MAÎTRE VENDEUR
ROYAL LEPAGE .COM

www.royallepage.ca/untoitpourtous

REJOIGNEZ-MOI SUR FACEBOOK

450 248-7465 >>> JOHANNEBOURGOIN.COM

4 CHAMBRES



BEDFORD (VILLE) - Magnifique propriété située dans secteur convoité. Cuisine bien équipée sur véranda grillagée avec accès à la piscine pour des étés de rêve! 4 c.c. à l'étage. **LAISSEZ-VOUS SÉDUIRE!**
350 000\$ | MLS 17948452

DOMAINE



SAINT-ARMAND - Magnifique domaine de 1,5 acre avec élégante maison de 12 pièces en pierre. Terrain paysagé, piscine creusée et solarium 4 saisons avec vue sur le Lac Champlain.
550 000\$ | MLS 24041563

RIVERAINE



BEDFORD (VILLE) - Luxueux cottage 4 c.c. sur la rivière aux Brochets. Garage double, 3 s.d.b., 2 salons. Immense terrain avec piscine creusée, chauffée avec filtration au sel. **UNE RARETÉ ET UNE OCCASION À SAISIR!**
350 000\$ | MLS 25674862

CENTENAIRE



SAINT-ARMAND - Venez vivre à Saint-Armand dans cette belle centenaire rénovée en 2004, vous serez charmé par la luminosité, les boiseries, ses 4 c.c., 2 s.d.b., la terrasse couverte et l'immense terrain bien aménagé.
225 000\$ | MLS 25697938

>>> 71-B, RUE PRINCIPALE À BEDFORD

JE M'OCCUPE DE TOUT

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





PLOMBERIE Goyer

DEPUIS SINCE 1940 INC.

**VENTE
INSTALLATION
ENTRETIEN**

Urgence 24 heures





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

450 263-2226

150, rue Sherbrooke, Cowansville
plomberiegoyer.com

Acting On Your Balance System

Today's column will focus on our balance system and what helps maintain its integrity. To keep things interesting, we thought we'd start with a test of your own static balance. Make sure this test is safe for you and that you don't have dizziness or joint instability. Choose a secure place in your home and time your balance on one leg as you focus on a spot in front of you. When you are ready, bend the opposite leg off the floor without allowing it to touch the stance leg. Give yourself three trials and sufficient time to rest in between. Did you make it for more than ten seconds? Thirty seconds? What do you think influences your capacity to maintain your balance?

When we ask our patients to try this test in the clinic, we often get two different types of responses; the first being, "Oh, my balance has never been great" or the second being complete surprise at having trouble balancing on one leg. Balance control is the foundation of a person's ability to move and function independently. Balance however is not a simple feat. It involves the complex coordination of your muscles, joints, nervous system (somatosensory system), vision and vestibular system (inner ear).

For healthy adults, moving on firm ground, the balance system relies on 70% of the somatosensory information, 20% on vestibular information and 10% on vision. However, if the surface is unstable, more emphasis will be placed on vision.

All this unconscious, rapidly processed information is needed to maintain balance with our day to day activities such as bending down to tie our shoes, recovering our footing on a moving bus or with an unexpected toss by a rushed passerby.

Falls are more common with ageing and this insecurity can have tremendous impact on one's quality of life. Certain factors associated with ageing that can affect balance are changes in eyesight and depth perception, decline in cognitive ability, disease or injuries in weight bearing joints and vestibular abnormalities causing dizziness. Certain medication also can impact your balance. These concerns however, as well as the fear of falling, will lead people into a vicious cycle of inactivity. Sedentary behaviour over time is known to speed up the process of these age-related changes. Without strong muscles and bones, we are left with a fragilized system that is more prone to injury when falling.

The good news is that keeping active on a regular basis, maintaining strong muscles and working on

your balance with specific exercises can help prevent the risk of falls. Activities that work on a narrow base of support or in single leg stance are important, mixing both static and dynamic movements. It is most beneficial to eventually progress the balance movements to dual-task conditions. You may have noticed that some of your senior



counterparts stop walking when you talk to them. This is a typical scenario proving that loading the system with cognitive (discussion) and motor tasks (walking) at the same time can be challenging for many.

Certain example of activities that can target the balance system in a fun environment are yoga, Tai Chi or other martial arts, balance and postural stability classes, bowling, outdoor hiking and dancing. It is essential that the approach you choose be challenging and specific to your needs. A good teacher or coach will help you adapt the balance movements and help keep it interesting! In order to truly reduce the risk of fall, studies support that a person must dedicate themselves to these types of movements 2 hours per week for a period of 3-12 months.

Now, to come back to our initial test! Check out the online article to find the normative values per age group for the single leg balance test at www.journalletour.com/on-balance. Are you within normal range? It is never too late to start acting on your balance system!

age 40-49 : 40 seconds
age 50-59 : 37 seconds
age 60-69 : 27 seconds
age 70-79 : 15 seconds
age 80-99 : 6 seconds

Article written by Karine Tcholkayan pht and Amy Rogerson pht, both registered physiotherapists holding a Master's degree in Physiotherapy and Bachelor of Science in Exercise Science.

Amy Rogerson



Céline
Charbonneau
Courtier immobilier Agréé

Cell.: 450 260-5103

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



Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
www.atelierarchitecture.com



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



AMYROGERSON
Physiothérapeute - Physiotherapist

Nouveau!

Cours de groupe pour l'arthrose de genou et de la hanche.
Cours de groupe pour la douleur du cou et de l'épaule.
Appellez-nous pour plus d'information!

New!

Group courses for knee and hip arthritis.
Group courses for neck and shoulder pain.
Call us for more information!



Karine Tcholkayan pht, et Amy Rogerson 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

Cadeaux

Avec le temps des fêtes qui approche, pour combler le besoin d'offrir des cadeaux et celui de participer un peu moins à la frénésie de consommation exacerbée de la version monothéiste de Yule, permettez-moi de vous proposer quelques recettes qu'il fait bon offrir aux gens aimés. Celles pour les autres, je vous les transmets en privé seulement...



Pour débiter, quelques mélanges de tisanes sympathiques, qui goûtent bon et qui font du bien. Il suffit de combiner les plantes dans un joli pot de verre.

Menthe poivrée et reine des prés. Proportion de 2 parts de menthe pour 1 de reine des prés. Légèrement piquante avec une pointe d'amertume, cette tisane est principalement digestive et un peu stimulante. Parfaite pour les après-repas un peu lourds.

Framboisier, aspérule et cardamome. Proportion de 2-1-1/4 respectivement. Goût délicat et franchement épicé. Mélange calmant et favorisant le sommeil. Écraser la cardamome au mortier pour maximiser le goût.

Avoine, boutons de rose et lavande. Proportion de 2-1-1/4 respectivement. Toute en fleurs et en parfums. Calmante et apaisante, pour l'âme et le ventre! Ici aussi, écraser les boutons de rose un peu pour qu'ils se diffusent mieux dans le mélange.

Mélisse et camomille. Proportion de 2 pour 1. Parfumée et légèrement sucrée. Mélange antistress tout doux.

Pour cette dernière, infuser de 3 à 5 minutes. Les autres, une dizaine de minutes c'est bien.

Une crème à raser? Pourquoi pas. Facile à faire et toute douce pour la peau.

- 90 ml d'huile de noix de coco
- 15 ml d'huile d'olive
- 15 ml d'huile de jojoba
- 30 ml d'hydrolat d'hamamélis ou de géranium
- 30 ml de jus d'aloès
- 15 ml d'extrait de pépins de pamplemousse
- 10 gouttes d'huile essentielle de benjoin et d'huile essentielle de bois de Hô

Au bain-marie, réchauffer les huiles de noix de coco et de jojoba, question de les ramollir. Ajouter l'huile d'olive, retirer du feu et bien mélanger à la cuillère pour homogénéiser le tout. Refroidir en brassant.

Mettre l'hydrolat et le jus d'aloès dans le mélangeur et dès que les huiles sont température pièce, démarrez-le à vitesse minimale, verser le mélange d'huiles et malaxer une ou deux minutes. Ajouter les huiles essentielles et l'extrait de pépin de pamplemousse puis finaliser le brassage à la cuillère. Verser le tout dans un petit pot Masson ou tout autre contenant joli de votre choix. Au frigo, la crème sera solide donc à utiliser avec un blaireau ou mettre une cuillerée dans la main et réchauffer puis

appliquer sur la peau.

Un après-rasage maintenant.

- 30 ml de jus d'aloès
- 20 ml d'hydrolat d'hamamélis
- 20 ml d'hydrolat de camomille romaine
- 25 ml de teinture de plantain ou de calendula
- 5 gouttes d'huile essentielle de benjoin et d'huile essentielle de cyprès
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Dans une jolie bouteille de votre choix, mais d'au moins 100 ml, verser la teinture et les huiles essentielles. Bouchonner et brasser vigoureusement. Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Ajouter les autres ingrédients et remuer à nouveau. Voilà. Il convient de bien brasser avant usage. Verser une petite mesure dans le creux de la main ou sur une ouate et appliquer sur la peau fraîchement rasée.

Ce petit mélange peut aussi servir de simple lotion tonique pour la peau. Par contre, les personnes hypersensibles aux huiles essentielles ne doivent pas faire un usage quotidien de cette lotion.

Où se procurer tous ces ingrédients?

Pour les plantes séchées, Au Naturel, Verveine et Cie ou Fleuravie à Bromont. Seule l'aspérule peut être embêtante à trouver. Si vous devez abandonner la recherche, faute de résultats, remplacez-la par de la verveine citronnée. Pour les hydrolats, les huiles essentielles et les huiles végétales, Au Naturel ou Verveine et Cie, ou Zayat Aroma à Bromont.

Amusez-vous bien!

Annie Rouleau, herboriste praticienne
annieaire@gmail.com



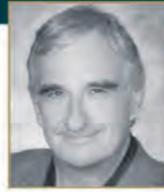
JOHN BOUDREAU, C.I.A.
450 531-5252



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

coldbrook.ca



SUTTON

Magnifique résidence victorienne connue sous LES CAPRICES DE VICTORIA à Sutton. Vous pouvez continuer d'opérer le B&B ou elle peut être une résidence privée. Distance de marche du village. cette résidence offre plusieurs possibilités. (10852828) **899 000 \$**
Pierre Leblond



SUTTON

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



LAC-BROME

Bord du lac Brome! Magnifique propriété située dans le secteur très paisible et convoité de la Pointe Fisher. Vue spectaculaire sur le lac Brome, les montagnes et les couchers de soleil. Coup de coeur!
850 000 \$ (21572865)
Véronique Boucher



LAC-BROME

Superbe plain-pied avec plafonds de 10', grande cuisine et foyer au bois. Propriété alliant le confort d'une maison de campagne et la proximité de tous les services. À voir!
1575 000 \$ (14576268)
Véronique Boucher



LAC-BROME

Superbe maison de 4 càc avec cuisine/solarium ensoleillés surplombant un grand terrain avec piscine. Planchers en pin d'origine, espace de studio et sous-sol fini complètent le tout. **695 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Maison contemporaine sur 2 ac. avec espaces de vie ensoleillés. Construite avec des matériaux tenant compte de l'écologie pour durer. Elle partage 42 ac. d'une propriété en copropriété divisée. **495 000 \$**
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.** (24760475)
Jessica Brown & John Boudreau



FRELIGHSBURG

Fermette sur 5+ ac avec vues du sommet du mont Pinnacle. Cette maison récemment mise à jour a 3 ch, 2 sdb complètes et un foyer dans le salon. Une grange avec bâtiments et ses prairies prêtes à être cultivées vous offrent plein de possibilités.
Jessica Brown & John Boudreau



POTTON

Cette maison perchée au haut du ruisseau Rutter Brook et ses grosses pierres vous enchantera. Elle a été rénovée récemment et conserve son charme d'antan avec ses poutres aux plafonds et ses boiserie. À voir!
259 000 \$
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Plain-pied entretenu avec grand soin avec de belles vues des montagnes! 4 chambres à coucher, espaces de vie à aire ouverte et un grand terrain. Sous-sol avec sortie vers l'extérieur rez-de-jardin. **255 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Maison spacieuse et ensoleillée avec toit cathédrale. Belle propriété retirée de 12 acres, près de Sutton. 3-4 càc, grande cuisine, salon avec foyer. Profitez à l'année des sentiers pédestres privés dans la forêt et d'un étang baignable. **549 000 \$** (23731255)
Jessica Brown & John Boudreau



ABERCORN

Sise sur les hauteurs du village d'Abercorn, cette maison de 3 ch. en rondins vous charmera avec son intérieur chaleureux en bois. Le solarium et les terrasses ont des vues des champs et des montagnes de Sutton vers l'est.
Jessica Brown & John Boudreau



FRELIGHSBURG

Magnifique maison nichée sur la colline avec une vue de 180 degrés des monts Sutton et Pinnacle. Soyez enchantés par cette propriété avec de l'espace pour tous. 61 acres, incluant 10 acres de prés. Grande maison d'invités, grange et érablière, étang. **1 390 000 \$** (18456767)
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

La montagne vous accueille! Maison nouvellement construite et meublée, près du ski et des sentiers de randonnée. Cette semi-détachée a un appartement pour la famille ou pour louer avec sa propre entrée. Des cuisines et sdb modernes. **429 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Vous vous préparez pour la saison de ski 2019/2020? Ne cherchez pas plus loin que cette semi-détachée près des pistes et des sentiers de la montagne. Elle a été rénovée et compte un 4 1/2 à l'étage inférieur avec sa propre entrée. Idéale à plusieurs niveaux. **345 000 \$**
Jessica Brown & John Boudreau



SUTTON

Plain-pied entretenu avec soin prêt à y emménager. Maison charmante de 3 càc avec grands garde-robes, sdb et cuisine rénovées, salon à aire ouverte. Garage attaché avec esp. de rang. au-dessus, grand terrain vers la rivière!
Jessica Brown & John Boudreau



FRELIGHSBURG

Un endroit agréable dans un environnement paisible bordé par un ruisseau. Terrain bien aménagé et jardins de vivaces. Un havre pour les animaux et les oiseaux. La maison de 2 càc offre la possibilité d'en ajouter d'autres. Le poêle vous réchauffera en hiver.
dewinter@coldbrook.ca **Beverly de Winter**



SUTTON

Une vue à couper le souffle! Admirez la chute et le ruisseau cascade en bordure de votre propriété. Impeccable, 3 chambres à coucher, 2 salles de bains, plafonds hauts, foyer en pierre et sous-sol fini. **299 000 \$** (18328783)
dewinter@coldbrook.ca **Beverly de Winter**



SUTTON

Beau terrain boisé (10 acres) sur un plateau près de la frontière américaine. C'est ici que prend forme le projet d'une vie, votre rêve de nature, d'évasion et de beauté devient réalité. **175 000 \$ + taxes.** Aussi disponible 5 acres pour **80 000 \$ + taxes.**
dewinter@coldbrook.ca **Beverly de Winter**



SUTTON et LAC-BROME

Ce domaine de 336 acres, 3 maisons, 3 lacs artificiels magnifiques, approx. 10 km de routes impeccables et sentiers en forêt et des vues du Mont Sutton à couper le souffle. Privauté totale garantie. Grande grange et garage triple. **4 750 000 \$**
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



LAC-BROME

Décor champêtre avec beaucoup d'élégance! Vivez à la campagne d'autrefois mais avec toutes les commodités d'aujourd'hui. Un manoir de campagne italien avec une ambiance californienne, 18 acres, piscine, étangs, vues incroyables!
2 750 000 \$
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



LAC-BROME

La campagne contemporaine! Maison conçue sur mesure, spacieuse et en condition impeccable, offrant tous les extras que vous recherchez. Cuisine, salle à manger et salon aux pl. hauts et à aire ouverte au rdc. Nouvelle construction sur 15 acres privés. **675 000 \$**
Lilian Sharko et Reginald Gauthier



LAC-BROME

Bienvenue au 206 ch. Stagecoach! Maison d'inspiration victorienne avec attention au détail sise sur 12,75 ac. Environnement paisible, pittoresque avec de beaux jardins et de l'espace. Plan de maison conçu pour recevoir famille et amis à l'int. et à l'ext. **949 000 \$**
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



DUNHAM

Prix réduit! Maison en briques bien située. Plan de maison bien pensé, espaces de vie spacieux, cuisine et sam à aire ouverte, salon avec foyer, grand solarium, cour paysagée avec piscine et gazebo. Près des services et de l'hôpital. Possibilité d'une 3^e chambre. **349 000 \$**
Lilian Sharko & Reginald Gauthier



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.

NOUVEAUTÉ

1 200 000 \$

34 ch. de Dunham, Frelighsburg
MLS 23629591

NOUVEAUTÉ

1 425 000 \$

11-13 ch. d'Eccles Hill, Frelighsburg
MLS 11786972

NOUVEAUTÉ

769 000 \$

70 rue Ayers, Cowansville
MLS 23074046

NOUVEAUTÉ

225 000 \$

66 rue Ayers, Cowansville
MLS 28433599

NOUVEAUTÉ

599 000 \$

54 rue St-Andrew, Lac-Brome
MLS 11363559

NOUVEAUTÉ

1 300 000 \$

117 rue du Domaine-Brome, Lac-Brome
MLS 10644950

VENDU

54Z ch. de St-Armand, Frelighsburg
MLS 10644950

OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

233 ch. du Mont-Écho, Lac-Brome
MLS 17741794

OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

300 ch. Auclair, Sutton
MLS 24957921

OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

410-420 ch. Dyer, Sutton
MLS 18737402

OFFRE D'ACHAT ACCEPTÉE

553 rue des Églises Est, Abercorn
MLS 13977937

VENDU

130 rue du Cercle-des-Cantons, Bromont

RÉCEMMENT RÉDUIT

1 069 000 \$

106Z ch. du Verger-Modèle, Frelighsburg
MLS 26346653

1 695 000 \$

501 rue des Églises Ouest, Abercorn
MLS 11447957

199 000 \$

Terrain ch. Wilson, Sutton
MLS 20071611

625 000 \$

186 rue de Sweetsburg, Cowansville
MLS 12183715

549 000 \$

65 & 66 ch. des Cantons, Sutton
MLS 24346658 & MLS 13202573

1 800 000 \$

1155-1157 ch. Dymond, Dunham
MLS 22001210

1 099 000 \$

4762 ch. Godbout, Dunham
MLS 20773023

399 000 \$

59 ch. des Cantons, Sutton
MLS 21611111

<p>MARIE-PIERS BARSALOU Courtier immobilier agréé 450.577.0272</p>	<p>JOHANNE MEUNIER Courtier immobilier 514.926.5626</p>	<p>PAULE DUCHARME Courtier immobilier résidentiel 514.402.7643</p>	<p>SIMON-PIERRE VEILLETTE Courtier immobilier résidentiel 450.775.0504</p>	<p>BOBBY LEE BEAUBIEN Courtier immobilier résidentiel 450.775.4333</p>	<p>JEAN-PIERRE CARLOS Courtier immobilier résidentiel 579.594.4554</p>	<p>BUREAU DES CANTONS-DE-L'EST 299, chemin Knowlton, Lac-Brome 450.243.0808 SOTHEBYSREALTY.CA Entreprise indépendante et autonome. Agence immobilière.</p>
---	--	---	---	---	---	--



VENDU

Offerte à 975 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Récent plain pied avec rez-de-jardin à finir selon vos besoins. Garage détaché à plancher chauffant. Rare! 573 500 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Condo très spacieux en face du 1 Ouest. 4 ch., 2 s/b, grande salle familiale à l'étage pour vos ados. Rare! 449 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Cottage à aires ouvertes situé en retrait d'un chemin sans issue. Planchers et armoires en cerisier.

Hermann Guérette 450.405.2106



Vaste maison de style contemporain avec vue spectaculaire du mont Pinacle. 3 ch. + mezz 2 1/2 salles de bains. 649 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Nouveau! Chalet de 3 chambres sur 2 niveaux situé sur un chemin de campagne sans issue. Faites vite! 259 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Nouveau! Secteur recherché avec vue des pistes. Grand chalet à flanc de montagne avec énorme potentiel. 449 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Plain pied rénové perché sur une colline. Belle suite des maîtres, vaste pièce de séjour. Vue de la montagne. 339 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Nouveau! Cottage de charme 3+1 ch. 2 1/2 sb distance de marche du village. 2ème terrain subdivisé! Opportunité! 510 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Confortable bungalow 2 + 1 ch. dans le prestigieux secteur de Sweetsburg. Garage attaché, sous-sol fini. 289 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Impeccable cottage avec terrain double sur la belle rue Mountain. 3 ch. garage attaché, solarium à l'arrière. Prix réduit : 399 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Élégant cottage entièrement rénové avec matériaux de qualité. Immense cour arrière très privée. Exceptionnel 695 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



Bungalow 2 ch. sur grand terrain bordé par la rivière. Garage détaché pouvant servir d'atelier d'artisan. Vue! Réduit 279 000 \$

Alexis Careau 514.233.4632



Impeccable condo 2 ch. Rénové avec vue sur la piste. Frais de condo raisonnables. Immeuble bien entretenu. 165 000 \$

Hermann Guérette 450.405.2106



Condo 2 chambres avec installation laveuse-sécheuse dans petit copropriété. Frais minimes. À qui la chance? 150 000 \$

Sylvie Careau 450.776.4511



10 acres en pleine nature dans un endroit paisible en hauteur. Venez y bâtir votre propriété de rêve. 175 000 \$ +TPS et TVQ

Sylvie Careau 450.776.4511



SUTTON – Well-maintained 2-level home, patio, garage, garden shed. 2.8 acres, a few minutes from the village. 345 000 \$

Lois Hardacker 450 242-2000



MAISON LUMINEUSE 2 chambres, vue sur la rivière et les champs. 1,6 acre, près du village de West Brome. 268 000 \$

www.loishardacker.com



CHARMING FAMILY HOME, attached garage, pool, peaceful setting on 3 acres, near skiing and the village of Sutton. \$740,000

Lois Hardacker 450 242-2000



SUTTON-TERRAIN 3,9 acres pour votre nouvelle maison dans un petit domaine privé, non loin du ski et du village. 95 000 \$

www.loishardacker.com



SYLVIE CAREAU
450.776.4511
www.sylviecareau.com



ALEXIS CAREAU
514.233.4632
www.alexiscareau.com



HERMANN GUÉRETTE
450.405.2106



LOIS HARDACKER
450.242.2000
www.loishardacker.com

