

**CENTRE ÉDUCATIF CANIN**  
 La solution canine des Laurentides

- Toilettage
- Cours d'obéissance
- Nourriture d'animaux
- Clôture invisible

450 530-2022

**OUVERT DU MARDI AU SAMEDI**

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

# Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE  
 FÉVRIER 2023 • Volume 40 no 12 journal-le-sentier.ca

Expédié par POSTES CANADA / CANADA POST

**PROMUTUEL**  
 ASSURANCE  
 DEUX MONTAGNES

**SYLVIE LABROSSE**  
 agente en assurance de dommages

450 624-1119, poste 8550  
 1 877 842-3303  
 télécopieur : 450 623-6594  
 sylvie.labrosse@promutuel.ca  
 3044, boulevard Dagenais Ouest, Laval (Québec) H7P 1T6

**MARC SIGOUIN**  
 DÉNEIGEMENT

Pour un meilleur service, uniquement dans les secteurs **lac Connelly et Kilkenny**

450 563-2952  
 cell.: 450 560-1429

## Découvrez l'univers insolite de Lisa Carney

page 4

**Prestige Marine Mécanique**

Installation et vente de pneus neufs ou usagés  
 Entreposage de pneus disponible  
 Mécanique auto en tout genre

**ENTREPOSAGE DE BATEAU**  
 Assurance tous risques  
**PLUSIEURS UNITÉS À VENDRE**

*Toujours prêts à vous donner un service de qualité pour vos :*

**Bateau, Auto, VTT, Motoneige et VR.**

- Petite mécanique,
- Achats et ventes,
- Financement auto, bateau, VR, véhicule léger.

1765, boul. des Hauteurs, Saint-Hippolyte  
 450 563-1575  
 prestigemarine@bellnet.ca

14 février

**Joyeuse Saint-Valentin !**

« Je t'aime ! »

© PLAXABAY - BRUNO GERMANY

**Natation**

Les sœurs **Kovaluk** font belle figure

page 22

**RE/MAX**  
**bonjour**  
 Agence immobilière

Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

2241, chemin des Hauteurs  
 Saint-Hippolyte  
 450.227.8411

Visibilité internationale  
 92 pays  
 32 langues

**Peter Léo Lemay**  
 Courtier immobilier inc.  
 C. 514.619.4242  
 peterleolemay@gmail.com

**M<sup>e</sup> ALAIN DE HAERNE**

Notaire et conseiller juridique  
 Notary and Title Attorney

Tél. : 450 563-1271 | [dehaerne@notarius.net](mailto:dehaerne@notarius.net)  
 2241, chemin des Hauteurs, suite 102, Saint-Hippolyte (Québec) J8A 2R4

PHOTO GILLES BROUSSEAU

# Jocelyne Annereau Cassagnol L'humain et l'environnement créateur dans toutes leurs dimensions

## Portrait



**Antoine Michel LeDoux**  
ledoux@journal-le-sentier.ca

**L'année 2023 marque 20 ans d'engagement pour Jocelyne Annereau Cassagnol au journal Le Sentier, mais aussi son départ. « Mission accomplie! confie-t-elle avec bienveillance. »**

« C'est par curiosité et pour connaître et apprendre que je me suis impliquée au Sentier. J'aime découvrir et explorer; je l'ai fait toute ma vie », raconte celle qui, avec son conjoint et sa famille, ont parcouru, exploré des centaines de lieux sur tous les continents et apprécié échanger avec leurs habitants.

### S'initier au journalisme

« M'impliquer dans un journal, c'était aussi découvrir et explorer un monde que je ne connaissais pas, celui du journalisme. Comme beaucoup de personnes de ma génération, tenir une correspondance faisait partie de nos vies. Mais écrire pour être lu, c'était à mes yeux un métier, voire un art littéraire de haut niveau. Et là, on m'offrait l'opportunité de m'initier et d'être guidée. Je n'ai pas dit non! »

### Rendre service pour apprendre

« D'autant plus que c'était aussi pour rendre service et apaiser la culpabilité d'une amie, Marie-Paule Desbiens, qui quittait le journal et cessait la rédaction de sa chronique *Le Bon Mot*. Elle m'a présentée à la petite équipe qui m'a adoptée rapidement et surtout guidée. Je pense ici à Michèle Chateauvert, Denise Marcoux et Nicole Chauvin, entre autres. Auprès d'elles, je me sentais supportée et encouragée. »



**Jocelyne Annereau Cassagnol**  
PHOTO COURTOISIE

### S'ouvrir aux souffrances et vécus de l'autre

« Mon premier article est paru en février 2004. Le Sentier venait de célébrer 20 ans d'existence. Pour en trouver le sujet, j'ai puisé dans ma vie : celle d'enseignante, d'orthopédagogue et de direction d'école. C'est ce que je connais le mieux : les enfants. Ils sont toujours pour moi une source inépuisable de découvertes et de défis incroyables. Je me suis rappelé un tout jeune, connu à 10 ans, mais qui alors en avait 24 ans et faisait sa place malgré son handicap. »

### Gens d'ici et d'ailleurs

« Puis, j'ai été surprise. Plusieurs lecteurs m'ont dit avoir apprécié mon article et ma

plume. J'étais lancée. Au comité de rédaction du journal qui se réunissait chaque mois pour planifier son contenu, j'ai d'abord proposé d'écrire sur la vie de gens exceptionnels autour de nous dont certains relevaient des exploits. Puis, ces rencontres m'ont amenée à découvrir des Hippolytois "venus d'ailleurs". Parmi ceux-ci, plusieurs y avaient été d'abord villégiateurs de passage, puis s'y plaisant, en ont fait leur chez-soi. Avec eux, ils apportaient leur culture, leurs connaissances et les partageaient avec nous. Saint-Hippolyte a toujours été un carrefour cosmopolite ouvert sur le monde. »

### Saint-Hippolyte, centre artistique important

« Puis, parmi eux, plusieurs étaient créateurs, artistes. On a oublié ce qu'a représenté durant plusieurs décennies Saint-Hippolyte comme haut lieu de création artistique et centre d'exposition et de diffusion important des Laurentides. »

### De créations artistiques à création du monde

« Et, toujours curieuse de tout ce qui m'entoure, mon conjoint José Cassagnol, ingénieur de profession et moi, nous nous sommes intéressés aux phénomènes géologiques qui ont transformé la planète. Ici comme ailleurs, on peut le constater sous nos pieds et dans notre paysage. Tant de choses restent à découvrir! Entourés des membres de notre famille (madame Cassagnol est mère d'un garçon et grand-mère de plusieurs petits-enfants), nous avons fait de belles découvertes que j'ai partagées avec les lecteurs dans plusieurs articles. »

### Touche à tout : de correctrice à publicitaire, à membre du CA du journal

« Comme l'équipe de bénévoles au journal a souvent été restreinte à quelques personnes, on mettait tous la main à la pâte pour publier chaque mois une édition dont nous étions fiers. Écrire des articles, lancer des idées (les P'tites plumes est une initiative de madame Cassagnol, animée d'abord par Martine Laval), mais aussi corriger chaque article en équipe, prendre soin de les relire et annoter deux fois, a été longtemps le rituel de nos rendez-vous mensuels. Quel plaisir à chaque

## Montagne-Art (1986) et Maison de la Culture (2005)

Durant les années 1986 à 2015, avec Pierre Brisson, directeur des loisirs, et le leadership de Claudette Domingue, artiste multidisciplinaire et initiatrice d'événements artistiques aux mille ressources, Saint-Hippolyte, avec sa Maison de la culture (en haut du presbytère) et son événement annuel Montagne-Art, a été un des pôles artistiques importants des Laurentides. Combien d'artistes d'ici et d'ailleurs y ont été mis en évidence! Pensons au violoniste Benoît Loiseau et son frère à la contrebasse (enfants de Claudette Domingue), Yves Thériault à la peinture, Cédric Loth à la sculpture, la poétesse Hélène Dorion et sa maison d'édition Noroît, l'auteure Monique Pariseau, maintes fois récompensée et tant d'autres.

fois! Puis, comme le journal se finance en grande partie par la vente de publicité, là aussi durant plusieurs années, j'ai contribué en sollicitant la générosité de nos marchands. J'ai été également membre du Comité d'administration du journal durant de nombreuses années avec mon conjoint José Cassagnol. »

### Que de générosité des gens d'ici!

« Ces 20 ans ont passé si vite! En y repensant, je constate que ce fut un beau voyage grâce à la générosité des gens. Ceux qui m'ont aidée à apprendre et qui ont partagé mes premiers pas; ceux qui m'ont ouvert leur porte, leurs souvenirs, leur création et m'ont permis de dévoiler et explorer leur univers; ceux qui m'ont épaulée quand ce n'était pas facile. Merci à toute cette générosité rencontrée! »

<sup>1</sup> Audrey Tawel-Thibert, Jocelyne et ses collections, Le Sentier, juillet 2003, p 6.



**Œuvres de Jocelyne Annereau Cassagnol.**  
PHOTO COURTOISIE



**Une collection impressionnante d'objets et de souvenirs meuble joliment l'intérieur hippolytois de madame Cassagnol.<sup>1</sup>**

PHOTO NICOLE CHAUVIN



**Plus de photos  
sur le site web du journal.**  
journal-le-sentier.ca

## Comité culturel de Saint-Hippolyte inc. (2006) Maison de la culture de Saint-Hippolyte



Madame Cassagnol est aussi une artiste multidisciplinaire et une muséologue en herbe. Initiée à plusieurs disciplines comme la peinture à l'huile, l'acrylique, la sérigraphie aux eaux fortes et gravures et la céramique, elle a produit des œuvres importantes et a participé à plusieurs expositions. À partir de 2006 et durant plusieurs années, elle a aussi été animatrice-organisatrice et guide à la Maison de la Culture Montagne-Art où, avec sa complice Claudette Domingue, elle a monté plus de 50 expositions et produit autant d'affiches publicitaires avec Nicole Chauvin, infographiste.

Événement



Loyola Leroux  
lloeroux@journal-le-sentier.ca

« Que tu sois de Grand-mère près du Saint-Maurice ou que ta grand-mère vienne de l'Île Maurice, les Québécois s'unissent sous la fleur de lys. »  
— *Loco Locass*

Le samedi 21 janvier, la Société Nationale des Québécois Laurentides – autrefois la Société Saint-Jean-Baptiste – recevait le public des Laurentides pour célébrer le 75<sup>e</sup> anniversaire de l'adoption du fleurdelisé en 1948. Il est devenu l'emblème distinctif du Québec par une loi votée à l'Assemblée nationale, proposée par le premier ministre Maurice Duplessis.

**Dévoilement d'un grand projet**

L'événement s'est déroulé à la mezzanine du Théâtre Gilles-Vigneault et avait pour but le dévoilement d'un projet d'envergure qui se déroulera dans la région en 2023 : une sculpture imposante Place de la Gare pour pérenniser ce symbole de notre fierté. Le nouveau président de la SNQL, Vincent Lemay-Thivierge, a prononcé une allocution à saveur historique sur le fleurdelisé, symbole de notre identité, à laquelle s'est jointe celle teintée de l'humour de Charles Michaud, journaliste retraité, sur le Québec d'aujourd'hui. John Tittel, président de la CCISJM et le rappeur Michael DPillz ont fait

# Célébrons le 75<sup>e</sup> anniversaire du Fleurdelisé



**1<sup>re</sup> rangée :** André Marion, conseiller municipal à Saint-Jérôme, responsable de la culture, Michel Kieffer, conseiller politique de Marie-Hélène Gaudreau, députée de Laurentides-Labelle, Bloc Québécois, Gilles Broué, Annie Reddy DG SNQL, Vincent Lemay-Thivierge, président SNQL, Loyola Leroux, initiateur de l'événement, Henri Prévost d'Histoire et Archives Laurentides.  
**2<sup>e</sup> rangée :** Sylvain Pagé, adjoint au DG ville de Saint-Jérôme, Charles Michaud, journaliste Topolocal, Nadine Le Gal DG Cégep de Saint-Jérôme, Rhéal Fortin député Bloc Québécois, Paul Germain maire de Prévost, Marc Boursier maire de Saint-Jérôme, Youri Chassin député CAQ, Thérèse David du Mouvement National des Québécois, John Tittel CCISJM / Les Sentiers Magnus Poirier, Réjean Arseneault Mouvement Québec Français Laurentides.

PHOTO SNQL

office de présentateurs. Les officiels présents étaient : Marc Bourcier, maire de la Ville de Saint-Jérôme, Rhéal Fortin, député fédéral de la Rivière-du-Nord, Youri Chassin, député de l'Assemblée nationale et son représentant Danik Tondreau. La cérémonie a été clôturée en chant et musique avec les jeunes de la Chorale de l'Académie Lafontaine. Un léger goûter a été offert, afin de partager ensemble notre fierté québécoise.

projet. Annie Reddy, la nouvelle DG de la SNQL et Josée Allard, ont travaillé fort pour que toute cette cérémonie se déroule bien. Elle remplace André Marion, ancien DG, élu conseiller municipal de la ville de Saint-Jérôme et responsable de la culture. C'est grâce à lui que la région des Laurentides sera celle de tout le Québec qui investit le plus dans le plus beau projet pour célébrer ce 75<sup>e</sup> anniversaire.



PHOTO SOCIÉTÉ SAINT-JEAN-BAPTISTE DE MONTRÉAL

Le Comité pour la commémoration du 75<sup>e</sup> anniversaire du Fleurdelisé est composé de Sylvain Pagé, adjoint au DG de la ville de Saint-Jérôme, André Marion, conseiller municipal responsable des affaires culturelles à la ville, Madame Thérèse David du MNQ, Nadine Le Gal, DG du Cégep de Saint-Jérôme, Henri Prévost de HAL et moi-même, initiateur du

**Douze sculptures**

L'idée de ce projet de sculpture monumentale ayant comme thème notre drapeau m'est venue en assistant au dévoilement de la sculpture de Pierre Leblanc lors du 100<sup>e</sup> anniversaire de la ville de Val-David. Membre du MQFL et de SNQL, j'en ai parlé aux responsables. Le projet a été bien reçu. Il semblerait que la ville de Saint-Jérôme veuille soutenir la création de douze sculptures en douze endroits différents sur son territoire et en faire un parcours historique pour les touristes. Celle du Fleurdelisé serait la première, probablement située Place de la Gare. Quel beau projet!

« Bien plus qu'un symbole, il est une manière d'exprimer notre fidélité, notre engagement et notre solidarité en tant que nation. Nous sommes fiers de l'arborer aux quatre coins du globe et à toutes les occasions. Je suis confiant qu'un jour il se retrouvera aux côtés de celui de tous les autres peuples, devant le siège des Nations unies », de conclure le député Rhéal Éloi Fortin.

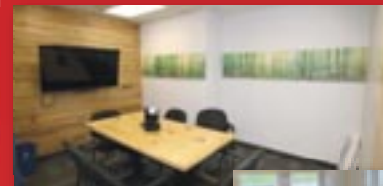
# Entrepreneurs Particuliers NE CHERCHEZ PLUS

**LOCAUX professionnels et commerciaux À LOUER**

- ▶ Salon de coiffure
- ▶ Bureau
- ▶ Salle de réunion
- ▶ Boutique



Aire d'attente pour la clientèle

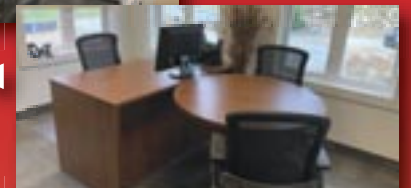


Télé-travail (location à court et moyen terme)

Salle de repas et de repos



Internet fibre optique



**LOUEZ un espace extérieur sécuritaire**

pour entreposer votre équipement ou tout autre véhicule



**ENTREPOSAGE DE TOUT GENRE**

Intérieur / Extérieur avec ou sans porte de garage  
Espaces de 40 à 300 pi<sup>2</sup>. Chauffage radiant, caméra de surveillance et bien plus.



## Culture



Lyne Boulet  
lboulet@journal-le-sentier.ca

**Par son œuvre picturale abstraite, Lisa Carney cherche à « transporter le spectateur dans un univers atypique où la vie explose dans un mariage de couleurs festives qui fait travailler l'imaginaire ».**

Originaire de la Gaspésie, Lisa est encore très proche de la nature. Et, même si ce n'est pas planifié, elle constate que ce contact transparaît dans ses peintures. Son exposition *Rouge + bleu = vert* est présentée dans la salle multifonctionnelle de la bibliothèque jusqu'au 4 mars.

### Peintre dans l'âme

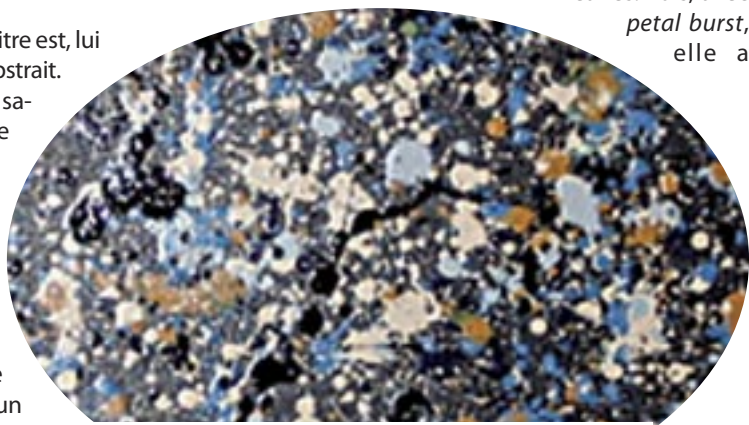
Lisa Carney découvre son intérêt pour les couleurs dès la maternelle. Elle colorie, dessine, fait de la gouache. « Je suis née avec ça dans l'âme », confie-t-elle. Sa formation en arts visuels lui permet de fréquenter d'autres médiums : sculpture, dessin, etc. Mais elle a d'ores et déjà choisi de peindre et s'oriente d'emblée vers la peinture abstraite.

### Démarche

L'artiste s'adonne à la peinture gestuelle. Elle se fie à son intuition : « Je ne fais pas de croquis, je mélange les couleurs spontanément, j'invente à mesure ». Elle aime se surprendre, autant par l'acte de peindre qu'en découvrant le résultat de ses créations. Manier la couleur est son plus grand plaisir. Sa démarche artistique la passionne.

### Titre

Lisa sait que son titre est, lui aussi, quelque peu abstrait. Elle explique. « Nous savons tous que rouge + bleu n'égal pas vert. Mais quand on travaille intuitivement, les harmonies entre les couleurs sont souvent réussies sans planification. Comme dans la nature, il y a un équilibre qui existe totalement par hasard. »



Gros plan sur le dripping.  
PHOTO LYNE BOULET

## Lisa Carney : Rouge + bleu = vert



Lisa Carney et des toiles des séries *geo flora* et *petal burst*.

PHOTO MICHEL BOIS

### Approche inédite

Lisa travaille sur plusieurs peintures d'une même série en même temps, tout d'abord pour une raison technique. Elle se dit impatiente. Elle n'aime pas attendre que la peinture sèche avant de retoucher ou d'appliquer d'autres couches. Elle peint donc successivement un peu sur chaque tableau. « C'est plus productif », précise-t-elle. Mais au-delà de l'aspect pratique, elle aime en avoir plusieurs en production en même temps. Ce continuum séquentiel lui permet d'approfondir un thème, une idée qui a surgi instinctivement.

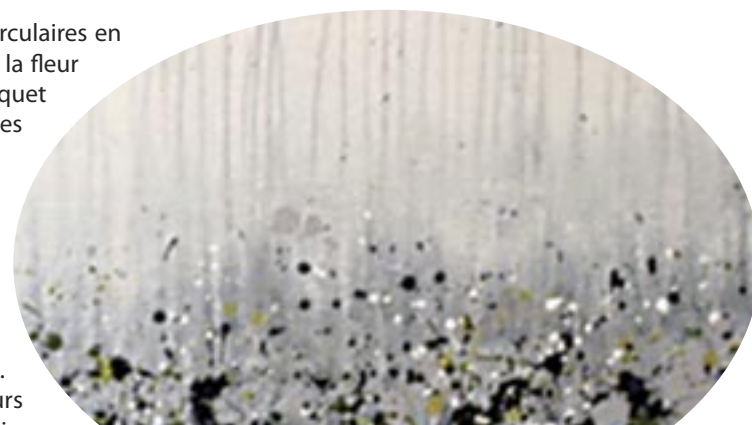
### Séries

Les tableaux de l'exposition proviennent de deux des séries de l'artiste : *geo flora* et *petal burst*. Lisa indique qu'elle a toujours peint un abstrait qui s'inspirait de paysages floraux. Ses tracés, qui suggéraient des champs de fleurs sauvages, étaient toujours linéaires. Puis, avec *petal burst*, elle a

créé des œuvres circulaires en explorant l'idée de la fleur unique ou du bouquet de fleurs aux pétales éclatés.

### Technique

Lisa peint à l'acrylique. Elle n'ébauche pas de contour, ne fait pas appel aux dégradés. Elle forme ses fleurs en utilisant la technique du *dripping*, les représen-



Gros plan sur l'effet sfumato.

PHOTO LYNE BOULET

## Il était une fois

### L'ouverture



Monique Pariseau  
mpariseau@journal-le-sentier.ca

L'année qui vient de se terminer a été difficile, c'est pourquoi il serait important de laisser les portes, les fenêtres et notre regard ouverts.

Laissons disparaître nos rancunes, nos regrets aussi!

Laissons les portes ouvertes à l'émerveillement, à l'amitié, à la complicité!

Laissons la possibilité d'ouverture à la beauté de notre forêt enneigée, à la magie du printemps, à l'éclosion de l'été, à la floraison de couleurs de nos arbres d'automne.

Laissons la porte ouverte aux décisions qui se prennent lentement, trop lentement pour tenter de sauver l'harmonie de notre planète malgré les horreurs qui ne cessent de s'accumuler dans tant de pays qu'il serait trop long de tous les nommer.

Laissons portes et fenêtres ouvertes pour laisser sortir un air sulfureux. Une ponctuation différente se répandra tout autour de notre terre afin que moins de pays se déchirent, que la compréhension entre humains s'agrandisse et se déploie comme le muguet au printemps qui a le pouvoir de semer mille clochettes entre les

herbes encore trop jeunes pour les empêcher de grandir.

Je sais, je rêve d'un fol horizon où les humains, malgré leurs différences de cultures, se tiendraient la main pour que nous soyons tous ensemble pour sauver la planète où nous vivons.

Nous sommes à un tournant de l'humanité.

La nouvelle année, tentons de la voir comme une renaissance, comme une possibilité que notre globe soit moins teinté de rouge-sang, de destructions, de pollutions tant humaines qu'atmosphériques.

Oui, je sais, je rêve, me direz-vous.

Il n'y a pas que l'espérance qui fait vivre.

Le rêve aussi!



PIXABAY TUMISU



Rainbow Jam et Flower Meadow.

PHOTO MICHEL BOIS

# Lucie Mayer, une artiste lyrique de chez nous

Portrait



Loyola Leroux  
lloeroux@journal-le-sentier.ca

**Originaire de Saint-Lambert, elle habite Prévost depuis 1999, mais entre 2003 et 2010, elle a habité et chanté des opéras à Zurich, Nürnberg et Bremen en Allemagne où elle s'est épanouie comme artiste interprète et comme professeure.**

Lucie enseigne depuis longtemps le chant aux passionnés de l'art lyrique et a des projets en développement pour cette forme d'art dans la région.

Entre 4 et 14 ans, elle a appris le piano, la flûte à bec, la flûte traversière et la guitare classique. Le chant choral faisait toujours partie de son apprentissage musical. À 21 ans, elle a tenu les rênes du studio d'enseignement du piano de sa mère, Marguerite Lefebvre, tout en continuant ses études. Diplômée de l'UQAM en Sciences de l'éducation, elle a étudié le chant aux universités Concordia et McGill, puis a enseigné au Cégep Vanier avant de s'envoler vers l'Europe pour parfaire son talent.



Lucie Mayer, artiste lyrique.

PHOTO COURTOISIE

## Artiste lyrique multidisciplinaire

Elle se présente comme une artiste lyrique. Opéra, opérette, oratorio et musical n'ont plus de secrets pour elle. La mélodie française en particulier, véritable écrin à mots, offre une intimité avec la poésie de l'âge des Troubadours. Le Festival d'Opéra de Saint-Eustache est une excellente façon de s'initier à l'art lyrique. Il y a également de très bonnes chorales dans la région pour se familiariser avec cette pratique musicale. Lucie a un vaste répertoire qui comprend une grande part de compositions québécoises, entre autres celles de Lionel Daunais, Rhené Jaque, Pierre Mercure, Denis Gougeon et Raynald Arseneault. Robert F. Jones a écrit pour elle l'opéra *Miss Havisham's Testament*.

## Un curriculum vitae remarquable

Depuis 1988, on a pu l'entendre à l'Opéra de Montréal et celui de Vancouver, avec l'Orchestre Symphonique et l'Orchestre Métropolitain du Grand Montréal. Spécialiste des mélodies françaises et allemandes, elle a donné des récitals lors de tournées nationales et internationales. On dit qu'elle est « une enseignante d'une grande humanité,

qui sait utiliser ses vastes connaissances pour communiquer en mettant l'autre en confiance ». Conférencière, pédagogue vocale, classes de maîtres ici et à l'étranger par

Skype, elle dispense enseignement, *coaching*, ateliers et stages de formation en chant et musique.

## Aujourd'hui

Lucie est présentement aux études à l'UQTR, pour l'obtention d'une maîtrise en traduction. Son conjoint depuis plus de 12 ans, Louis Horvath, est poète, artiste fractal et informaticien. Elle vient de publier un article sur Maria Callas, dans l'ouvrage collectif dirigé par Robert Durocher, *Portraits de femmes et d'hommes remarquables*. Pour le deuxième tome, elle a écrit un article sur la première vedette canadienne de l'opéra, Emma Albani. Elle a été candidate aux élections de 2014 et de 2018 pour Québec Solidaire.

## Que reste-t-il à faire ?

« En termes d'éducation des publics, il ne faut pas tomber dans la complaisance et amalgamer l'art et le divertissement. L'art peut être divertissant, mais il doit d'abord instruire, puis éduquer », mentionne Lucie.

Pour écouter des extraits de sa belle voix : <https://luciemayer.ca/ecouter.php>  
Aussi <https://luciemayer.ca/cv.php>



Marc Jarry, Arpenteur-géomètre

Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192

Télec. : 450 229-7045

mjarry@bjgarpenteurs.com  
bjgarpenteurs.com

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ

**Roger Duez et Filles inc.**

Entrepreneur Électricien      Résidentiel - Commercial  
Industriel - Rénovation  
Maintenance

**450 438-8364**  
Télec. : 450 438-1890

438, ch. du lac Bertrand, Saint-Hippolyte  
roger.duez@hotmail.com



**PAINS FROMAGES PLATS CUISINÉS**  
REPAS LIÉGERS SANDWICHES CADEAUX GOURMANDS

**Nouveau!**

**Café & Viennoiseries**  
**tout chaud**  
**dès 7 heures**

en semaine

981 CHEMIN DES HAUTEURS

Au plaisir  
de faire partie  
de vos  
événements !



**Collection de chocolats & sucreries**  
**pour la St-Valentin**



**Gâteaux toute occasion**  
**Possibilité de sans gluten/lactose**

**450-224-9494**

# Exposition Archéologies du vivant

**Le Musée d'art contemporain les Laurentides à Saint-Jérôme présente jusqu'au 19 mars, l'exposition de Michel Beaudry et Reynald Connolly, Archéologies du vivant.**

Sculpteur, Michel Beaudry sait faire prendre au métal des formes bestiales imposantes en leur laissant toujours un côté ludique. Artiste autodidacte et non conformiste, Reynald Connolly sait intégrer plusieurs styles picturaux dans une même œuvre, passant de la figuration à l'abstraction.

Depuis plusieurs décennies, Michel Beaudry et Reynald Connolly développent leur pensée

artistique à travers la réalisation de leurs œuvres. Plus de vingt ans après avoir montré leurs travaux au MAC LAU, le Musée leur consacre chacun une exposition individuelle permettant la rencontre de ces deux artistes importants du territoire laurentien.

Dans le cadre de cette exposition, le MAC LAU est ravi de collaborer avec La Fabrique Culturelle pour la diffusion de deux capsules vidéo présentant des portraits des artistes exposés. Vous pouvez déjà visionner celle de Michel Beaudry et ce fut également le moment opportun de s'associer pour la réalisation d'une nouvelle capsule sur Reynald Connolly (à venir).

<https://lafabriqueculturelle.tv>  
<https://maclau.ca/fr/programmation/les-evenements/archeologies-du-vivant/#—2052,-false-|3462>



**Michel Beaudry, Renard arctique, acier inoxydable, acier au carbone et céramique, 2017.**

PHOTO COURTOISIE



**Reynald Connolly, Wezos, acrylique sur toile, 2021.**

PHOTO COURTOISIE

## Il est OÙ le BONHEUR, il est où ?



**Pierrette Anne Boucher**  
 paboucher@journal-le-sentier.ca

« Les choses peuvent être petites, mais le Bonheur, pour moi, est toujours grand ». Rien de moins ! C'est ainsi que débute mon entretien avec Diane Couët. Pas d'équivoque. Pas d'ambiguïté. Que du clair et du lumineux. Comme dans ses œuvres...

Diane Couët, aquarelliste bien connue et « notre » aquarelliste au Sentier, répond à ma question : Pour vous, le bonheur, il est où ?

« Un 5 à 7 autour de la table avec ma famille, avec des gens que j'aime, avec des personnes aux énergies inspirantes. Aller dehors, avoir des plans, laisser mes pensées se balader librement. Découvrir de nouveaux horizons, choisir des destinations voyages différentes à chaque fois. Échanger, partager. Rien de compliqué ! »

### Le bonheur dans le vivant

Ses exemples de Grands Bonheurs furent de toutes parts. Chez Diane Couët, tout est nommé, exprimé en délicatesse et tendresse comme dans ses coups de pinceau.

« Quand je dessine, il faut que je sois heureuse ! »

### Diane Couët a exposé pendant deux ans au Carrousel du Louvre à Paris...

et elle m'en parle presque à voix basse. « Oui un bonheur, oui un grand bonheur, oui, mais... mon bonheur est dans la créativité. J'ai toujours hâte de retrouver mon espace de dessins, d'aquarelles. Je manque de temps pour fréquenter mon atelier, mais je remplis mes poumons d'air, j'aime le dehors. Je me promène seule ou avec André, l'homme avec qui je partage ma vie depuis 40 ans, et ma tête contemple et explore toujours de nouveaux chemins, de nouvelles façons de voir les choses. Je ne copie jamais. Je m'inspire en conservant le côté authentique de moi. Le côté vivant et agréable des choses. »

### Le bonheur est dans l'expression

« Enfant, adolescente, je voyais ma mère dessiner des profils. Moi, je dessinais ma mère et je lui ajoutais des jupes, des accessoires. Au secondaire, je dessinais les robes de graduation de plusieurs filles de mon école. J'adorais ça. Les inventer, oui, mais pas les coudre. Plus tard, je suis des cours et je découvre le fusain. Une révélation ! Un enchantement ! Je découvre la relation entre l'eau et la couleur. La couleur se déplace avec l'eau. Je peux faire bouger les couleurs. »

### Un vrai Bonheur ?

« Oui!!! Cette façon de faire me convient parfaitement. J'aime quand ça va vite. L'aquarelle demande d'être prête avant de se mettre à nos pinceaux. Quand on commence, c'est parce qu'elle est finie. »

### Il est où le bonheur ?

Nous venons de comprendre qu'en réalité, durant toutes ses heures d'exploration, de contemplation, de « bonheurs faciles », Diane Couët est en gestation d'une œuvre, d'un plan, d'un mouvement, d'une transformation. Jamais seule, toujours avec la créativité sous toutes ses formes... bonne bouffe, rassemblements, engagements. Diane crée, invente et fabrique son propre bonheur.

Allez voir *Canards, Délices et Pommes* sur Facebook, vous en saurez plus long sur cette créatrice et ses œuvres.

### Mon bonheur à moi !

Ceci est mon dernier texte sur *Il est où le Bonheur. Il est où ?* Pendant deux ans, à l'intérieur de cette chronique, mon bonheur a été de rendre visible le merveilleux monde invisible d'une croissance, d'un passage, d'une découverte, d'une transformation... chez certains jeunes et moins jeunes. Toutes des histoires vraies. Ce que je veux de moi dans mes écrits : *Rejoindre les bâtisseurs de sens et d'horizons*. J'espère avoir un peu réussi. Merci de m'avoir lue.

*Pierrette Anne Boucher*  
 spécialiste de la relation

pierrette anne boucher inc.

## BÉNÉVOLES EN TRANSPORT RECHERCHÉS

Le CISSS des Laurentides recherche des bénévoles en accompagnement transport souhaitant s'impliquer auprès de jeunes en offrant de leur temps. Une indemnisation de 0,64\$/km est offerte.

Si vous possédez un véhicule et que vous êtes intéressés, veuillez communiquer au 450 432-2777, poste 78402 afin d'obtenir de plus amples informations.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Québec

**LABELLE MÉCANIQUE**  
**MÉCANIQUE GÉNÉRALE**

**NAPA AUTOPRO**

**POUR UNE CONDUITE HIVERNALE SANS SOUCI**



NOS MÉCANICIENS SONT À L'ÉCOUTE ET VOUS CONSEILLENT POUR L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION DE VOTRE AUTOMOBILE.

**1010, chemin des Hauteurs  
 Saint-Hippolyte QC J8A 1Y4  
 450 224-8882**



## Une HISTOIRE si proche! Celle des Hippolytois qui nous ont précédés...

Pour partager votre histoire familiale, compléter et commenter les histoires de vie présentées, communiquez avec [ledoux@journal-le-sentier.ca](mailto:ledoux@journal-le-sentier.ca)

Antoine Michel LeDoux  
[ledoux@journal-le-sentier.ca](mailto:ledoux@journal-le-sentier.ca)



## Sur les traces du Sentier Idéateurs et artisans : bâtisseurs du journal

**C'est connu, une idée seule n'engendre pas nécessairement un mouvement. Pour faire naître et grandir un projet, il faut des artisans convaincus qui mettent la main à la pâte sans relâche; ce sont eux les bâtisseurs du Sentier.**

Tout semble que l'histoire du Sentier commence par une simple remarque qui a fait son chemin, rapportent les récits croisés de cette aventure. Nous sommes en 1982, Jocelyne Perras-Thibault fait alors remarquer à Alain Labelle, employé municipal « qu'il est difficile de connaître ce qui se passe à Saint-Hippolyte en termes d'activités récréatives, sportives et vie citoyenne! »

### Information de porte à porte

Car, il s'en passe des choses à cette époque sur le territoire municipal! Été comme hiver, plusieurs citoyens propriétaires sont actifs auprès de leur Association de lac et y organisent de nombreuses activités auprès d'une population qui se multiplie par dix durant l'été. C'est le cas pour Claudette Domingue, au lac Bleu qui, pour informer les gens « fait le tour des maisons et cogne aux portes, invitant personnellement tout un chacun, à participer. » On retrouve ce stratagème dans le récit de plusieurs autres organisations: Associations du lac des 14 Îles, Connelly, de l'Achigan et autres.

### Diffusion locale pour les hôteliers

Même difficulté d'informer du côté des vingt établissements hôteliers présents sur le territoire. Si parfois on a recourt à un conducteur-annonceur qui circule avec une auto munie d'un haut-parleur, le plus souvent, les diffusions restent très locales. Du *bouche à oreille*, aux affiches placardées dans les petits dépanneurs et poteaux électriques, c'est pour les « grandes vedettes » qu'on paie une publicité radiophonique au poste de radio local CKJL Saint-Jérôme.

### Idée d'une publication

C'est sans doute à cause de cela que la remarque de madame Perras semble s'être rendue jusqu'à Claude Vadeboncoeur, nouvellement engagé comme directeur des loisirs à la municipalité et qui réside alors chez Alain Labelle. « C'était évident qu'il fallait favoriser un moyen d'informer la population, mais j'étais embêté par la grandeur du territoire, la capacité d'informer en temps et lieu et l'absence de réseautage comme moyen de transfusion d'informations », a partagé ce dernier en 2018, lors du 35<sup>e</sup> anniversaire du journal. L'idée pourtant fait son chemin. Après



**Claude Vadeboncoeur, Monique Beauchamp, Alain Labelle, Claudette Domingue et Jocelyne Perras-Thibault, idéateurs et artisans du journal Le Sentier.**

PHOTOS JEAN-PIERRE FABIEN, FÉVRIER ET MARS 2018

avoir longuement réfléchi, rapportent les récits, Claude Vadeboncoeur prend les devants et présente en 1982, un document bien structuré et orchestré aux membres du conseil municipal, dirigé alors par la mairesse, Huguette Blondin-Taylor. Son projet, créer un journal animé par des bénévoles qui favorise l'information communautaire.

### Premiers artisans

Nous voilà donc en décembre 1982, à l'Hôtel de Ville (alors au 2<sup>e</sup> étage de l'ancien restaurant DanMarc). Sont réunis autour d'une table : Charles Charron et François Nolasco, conseillers municipaux, Claude Vadeboncoeur, directeur des loisirs, Alain Labelle, employé et chargé du recrutement des personnes intéressées, dont Claudette Domingue, Jocelyne Perras-Thibault et Monique Beauchamp. Tous sont à l'œuvre dans la mise en place d'un fonctionnement d'une publication. Heureusement, ils s'appuient sur un même objectif clair, explicité et accepté par tous, soit IN-FORMER et peuvent compter sur un petit budget déjà voté.

### Bénévolat : bonne volonté, indispensable!

Michel Bois qui préside le journal Le Sentier depuis 10 ans reste d'accord : si le journal Le Sentier peut célébrer 40 années d'existence en 2023, c'est grâce au bénévolat et à la bonne volonté de tous les participants! C'était aussi le cas, en 1982 et là, en plus... « tout était à faire, raconte Claudette Domingue. Nous n'avions pas de local. Nous nous rencontrions chez l'un comme chez l'autre. (Nous aimions aller le jeudi soir chez Monique Beauchamp) Puis, de fil en aiguille, d'autres bénévoles se sont joints à nous, y apportant chacun son expertise : Mireille Vezeau, Louise Bélair, Lise B. Gendron, Janine Gagné et d'autres ».

### Organisation rodée

« Le fonctionnement était simple, précise madame Domingue, en plus de nos articles, nous invitions aussi les citoyennes et citoyens à y participer. Pour ce faire, ils déposaient leur article manuscrit à la poste restante où régulièrement, Jocelyne Perras-Thibault allait les recueillir et les tapait à la machine à écrire à double interligne en respectant les marges.

Il fallait même mesurer l'espace, précise cette dernière, car l'imprimeur Publicompo de Saint-Jérôme avait des contraintes! » Lorsque l'épreuve était finalisée, Claudette Domingue partait de l'hôpital, lieu de son travail, pour aller porter le document chez l'imprimeur. Parfois, elle dépassait légèrement le temps alloué pour son dîner. Le Sentier n'était pas un gros contrat de Publicompo!

### Distribution et poste, guère changées

Lorsque le journal était prêt, c'est André Bourdeau, le facteur, qui se rendait à Saint-Jérôme pour récupérer les copies du journal. Il s'occupait ensuite de le livrer chez les résidents permanents et dans les commerces. « Cette situation n'a guère changé », raconte Liette Lussier, trésorière actuelle qui, avec son conjoint Michel Bois, assume cette fonction depuis longtemps. « On avait tellement hâte de voir le journal, confie Jocelyne Perras-Thibault. Chaque bénévole apportait son

grain de sel et les lecteurs contribuaient en notant : anecdotes et récits. »

### Appui inconditionnel des commerçants et des citoyens

Rapidement, les commerçants et citoyens y ont perçu aussi une visibilité de leurs affaires. Dans les quatre pages de la première publication, mars 1983, on compte déjà 27 « cartes d'affaires ». À l'époque, publier une « carte d'affaires » coûtait, 25 \$ par mois. Ces montants servaient (et servent toujours) à financer les coûts reliés à la production du journal. Puis, dans les publications suivantes, pour mettre en évidence les commerçants participants, des articles étaient rédigés sur eux. La rubrique des « Petites Annonces » parue dès juin 1983 fut celle d'Émile Beauchamp s'offrant comme « homme de maintenance pour la plupart des travaux ». Monsieur Beauchamp, sportif de haut niveau et entraîneur reconnu auprès des jeunes a aussi beaucoup contribué aux publications du Sentier.

À venir : Un nom, un local permanent et des bénévoles qui se joignent à l'équipe.



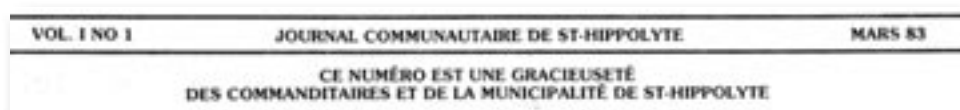
**Dans l'ordre habituel : Mireille Vezeau, Claudette Loiselle, Jocelyne Thibault, Alain Labelle, Marcel Binette, Martin St-Louis, Claude Vadeboncoeur et Gilles Corbin.**

PHOTO LE SENTIER MARS 1983

### EMILE BEAUCHAMP

Homme de maintenance  
"pour la plupart des travaux"  
Gazon, déboisement, nettoyage de terrain

PLUS DE 20 ANS D'EXPÉRIENCE  
28, 383e AVE., ST-HIPPOLYTE, J0R 1P0



**Le « futur » Sentier, avant tout un journal « de et pour » la communauté.**

PHOTO LE SENTIER, MARS 1983

**La première des Petites Annonces, celle d'Émile Beauchamp.**

PHOTO LE SENTIER JUIN 1983, p. 6



## Votre municipalité vous informe

Le contenu de ces pages est produit par la Municipalité de Saint-Hippolyte dans le cadre d'un partenariat d'appui financier au journal Le Sentier. Les informations publiées fournissent des informations utiles entre les publications du bulletin municipal Le Reflet.

### Préservons notre richesse naturelle

Depuis un peu plus d'un an, la Municipalité de Saint-Hippolyte a intensifié sa mobilisation sur la préservation de cette richesse naturelle qu'est l'eau potable.



C'est dans cette vision que le conseil municipal a adopté un règlement sur le développement résidentiel, obligeant désormais les promoteurs à produire une étude hydrogéologique portant la capacité de réserve de la nappe phréatique.

La situation à Saint-Hippolyte oblige presque tous les résidents à puiser leur eau à même un puits privé qui est habituellement artésien. Ces puits sont creusés à des profondeurs de plus de 200 pieds et puisent l'eau directement dans la nappe phréatique. L'enjeu qui s'impose est le suivant : la source peut-elle répondre aux besoins quotidiens des résidents? En imposant la réalisation d'une étude hydrogéologique, nous pouvons limiter l'ampleur du développement résidentiel. De plus, la Municipalité déploiera, dans les prochains mois, un projet pilote technologique visant à suivre, en temps réel, la fluctuation des niveaux d'eau de certains puits résidentiels.

Notons que ce règlement a été conçu en suivant les conseils d'un expert hydrogéologue indépendant et n'a surtout pas fait l'objet de consultations auprès de tierces parties, comme les promoteurs résidentiels par exemple. En outre, le règlement est particulièrement rigoureux pour protéger notre eau potable en mettant de l'avant le principe de précaution. Ainsi, un puits doit pouvoir subvenir aux besoins d'une famille de 3,5 personnes (alors que la moyenne des ménages compte 2,5 personnes). Il est important de mieux comprendre la dynamique de l'eau potable pour nos générations futures.

### Une expérience immersive unique!



La bibliothèque municipale vous invite à vous plonger au coeur de l'été hippolytois à travers l'expérience immersive Virtuosos. À l'aide d'un casque de réalité virtuelle, vous pourrez assister à des prestations musicales et de danse filmées dans de magnifiques milieux naturels hippolytois, comme si vous y étiez! Réservez votre plage horaire à la bibliothèque : 450 224-4137. Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec.

### Faits saillants : séance du conseil municipal du 17 janvier 2023

#### Conversion énergétique

Le conseil municipal a octroyé un contrat pour la conversion du système de chauffage du garage municipal et de l'hôtel de ville vers le propane, et ce, conformément aux nouvelles exigences gouvernementales.

#### Réaménagement de la descente de bateaux municipale

Le projet de règlement n°1222-22-01 modifiant le Règlement n°1222-22 décrétant une dépense et un emprunt de 357 000 \$ pour l'exécution de travaux de réaménagement de la descente de bateaux a été déposé. Ce projet de règlement sera soumis pour adoption lors d'une séance subséquente. Les citoyens concernés ont été invités à participer à une séance d'information qui se tiendra le 17 février 2023.

#### Asphaltage et projet expérimental

Le projet de règlement n°1235-22 décrétant une dépense et un emprunt de 1 400 000 \$ pour la réfection de certaines rues a été déposé pour adoption ultérieure. Notons qu'un projet expérimental sera aussi déployé dans le cadre de cet emprunt en collaboration avec l'École de technologie supérieure. Il consistera à utiliser jusqu'à 30 % de granulats bitumeux recyclés sur la moitié du chemin du Lac-Bleu, alors que l'autre moitié sera asphaltée de façon traditionnelle.

#### Travaux de drainage

Le projet de règlement n°1238-22 décrétant une dépense et un emprunt de 100 000 \$ pour l'exécution



tion de travaux de drainage en 2023 a également été déposé pour approbation prochaine. Il permettra de poursuivre, pour une deuxième année consécutive, l'amélioration du drainage dans le bassin du lac des Quatorze Îles.

#### Installation d'arrêts obligatoires sur le 10<sup>e</sup> rang

L'adoption du règlement SQ-900-50 modifiant le règlement SQ-900 sur la circulation et le stationnement permettra, entre autres, l'installation de deux nouveaux arrêts obligatoires sur le 10<sup>e</sup> rang qui relie Saint-Hippolyte et Saint-Calixte : un arrêt au milieu de la pente en direction de Saint-Hippolyte et un autre au bas de la pente en direction de Saint-Calixte. La Municipalité souhaite ainsi prévenir les accidents sur cette route.

#### Interdiction de la location court terme

Le règlement n°1171-19-03-1 modifiant le règlement de zonage n°1171-19 a été adopté par le conseil municipal afin d'interdire la location court terme pour les résidences principales sur l'ensemble du territoire.

### Si la souffleuse jette un froid

Durant l'hiver, il suffit d'une forte bordée de neige pour déclencher le festival des souffleuses. C'est normal, direz-vous, sauf quand un voisin trop zélé démarre sa machine au beau milieu de la nuit ou à d'autres heures incongrues. Une fois n'est pas coutume, mais quand le problème se répète, ne vous laissez pas ensevelir sous la colère!

La première solution consiste bien sûr à en discuter avec le voisin concerné. Peut-être qu'il ne réalise pas qu'il nuit à votre qualité de vie? Mais, si la discussion ne mène à rien, la Municipalité vous propose sans frais une solution de justice alternative pour éviter la chicane : le service de médiation de quartier de Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN).

Des professionnels passionnés de la médiation citoyenne vous accompagnent et vous conseillent pour régler les problèmes de voisinage.



Pour communiquer avec MAVN : 450 436-6749, poste 104 ou [mavn.ca](http://mavn.ca).





## Votre municipalité vous informe

Le contenu de ces pages est produit par la Municipalité de Saint-Hippolyte dans le cadre d'un partenariat d'appui financier au journal Le Sentier. Les informations publiées fournissent des informations utiles entre les publications du bulletin municipal Le Reflet.

## RAPPEL: Évaluation des propriétés

La MRC de La Rivière-du-Nord doit procéder à l'inventaire des propriétés de Saint-Hippolyte, et ce, conformément à l'article 36.1 de la Loi sur la fiscalité municipale. Ce processus s'échelonne jusqu'au 30 avril 2023. Selon la Loi, l'évaluateur ou son représentant doit, pour chaque unité d'évaluation, s'assurer au moins tous les neuf ans de l'exactitude des données en sa possession. La firme LBP Évaluateurs Agréés inc. a été mandatée pour procéder à l'actualisation de l'inventaire. Les citoyens recevront la visite d'un technicien autorisé, du lundi au vendredi, entre 8 h et 21 h, qui inspectera leur propriété. Lors de cette visite, le technicien, qui sera clairement identifié par une carte d'identité et un dossard, procédera au relevé physique des immeubles par des prises de notes, des mesures et des photographies.



Il pourrait aussi poser des questions pour compléter son dossier. En cas d'absence lors de la visite, le technicien laissera un accroche-porte.

Pour information : Service de l'évaluation de la MRC de La Rivière-du-Nord, au 450 436-9321

## Première réunion du CCEDD en 2023



la mobilisation citoyenne et municipale sur les enjeux environnementaux préoccupant notre communauté, dans une perspective de développement durable.

Composé en majorité de citoyennes et de citoyens, il donne des avis et formule des recommandations sur toute demande qui lui est soumise par l'administration municipale ou le conseil municipal en matière d'environnement et sur tout dossier relatif à la qualité du milieu, à l'aménagement du territoire, à un projet d'envergure, à une stratégie, à une politique ou à une réglementation en matière d'environnement.

Créé en 2022, le Comité consultatif en environnement et développement durable de la Municipalité de Saint-Hippolyte (CCEDD) a tenu sa première réunion de la nouvelle année le 16 janvier. Le CCEDD a pour mission de contribuer à la prise de conscience et à

la mobilisation citoyenne et municipale sur les enjeux environnementaux préoccupant notre communauté, dans une perspective de développement durable.

# Le Festival D'HIVER

## DE SAINT-HIPPOLYTE

# 18 FÉVRIER

Au parc du Grand-Héron

## HORAIRE DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS EN CONTINU, DE 10 H 30 À 15 H

- Jeux gonflables
- Fermette
- Animation
- Patin

12 h 30

Conte autour du feu

13 h

Chasse au trésor

14 h

Conte autour du feu



## Amateur de Scrabble

Vous aimez les mots et le Scrabble?

Joignez-vous au Club de Scrabble qui se réunit chaque jeudi à 10 h, à la bibliothèque municipale.

Trois places sont encore disponibles. Pour information : 450 224-4137.



# Le pointillisme

Il s'agit pour l'artiste d'appliquer distinctement des petits points de couleur pour former une image. Ils sont principalement deux peintres à avoir porté le courant pointillisme : Georges-Pierre Seurat et Paul Signac, comme cette œuvre d'art.

Les élèves du groupe 403 se sont armés de patience et de minutie : ils ont utilisé des cure-oreilles, des cures-dents et des bouchons de liège et des bouts de crayons. Dans leur travail, les enfants devaient inclure un élément renard dans un décor de Noël ou d'hiver.

Félicitations pour les travaux!

Mme Richard



Le travail des élèves de Mme Richard peut être admiré à la section jeunesse de la bibliothèque.

PHOTO GILLES BROUSSEAU

PHOTOS GILLES BROUSSEAU



## Qui sont-ils?

Saviez-vous que...



Élise Desmarais  
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Leurs noms sont familiers, leurs produits aussi, mais qui sont-ils?

### Orvil Redenbacher

Orvil Clarence Redenbacher est né le 16 juillet 1907 à Brazil, dans l'Indiana d'un père agriculteur qui cultivait du maïs. Il étudie l'agronomie pour ensuite diriger une entreprise d'engrais et consacre son temps libre à la création du maïs éclaté parfait. Il fonde sa compagnie en 1969. On le voit à la télévision publiciser ce qui est maintenant connu sous le nom d'Orville Redenbacher Popcorn et c'est bien sa photo qu'on voit sur les emballages. Le *New York Times* le décrit comme « l'agronome visionnaire qui a révolutionné l'industrie du pop-corn ». Il est décédé le 19 septembre 1995 en Californie.



Orvil Redenbacher et sa célèbre boîte de maïs soufflé.

PHOTOS COURTOISIE



Date de tombée : le 18 du mois  
Tirage : 6000 copies

Pour toutes les parutions, faites parvenir vos communiqués et votre matériel publicitaire pour le 18 du mois par courriel ou par la poste :

[redaction@journal-le-sentier.ca](mailto:redaction@journal-le-sentier.ca)

C.P. 135, Succursale bureau-chef  
Saint-Hippolyte (QC) J8A 3P5

PRÉSIDENT :  
Michel Bois 450 563-5151

PETITES ANNONCES :  
450 563-5151

Administration, rédaction, correction, choix des textes et photographies du journal Le Sentier sont l'oeuvre de :

Monique Beauchamp, Lorie Bessette, Michel Bois, Lyne Boulet, Diane Couët, Élise Desmarais, Béline Dufour, Jean-Pierre Fabien, Suzanne Lapointe, Antoine Michel LeDoux, Loyola Leroux, Liette Lussier, Francine Mayrand, Monique Pariseau, Mélanie Ruel, Manon Tawel et Jean-Pierre Tremblay.

IMPRESSION : Hebdo-Litho  
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 2<sup>e</sup> trimestre 1983  
Le Sentier reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec.  
Ce journal communautaire est une réalisation d'une équipe de touche-à-tout en constante évolution. Nous n'avons d'autre but que d'améliorer la qualité de vie à Saint-Hippolyte.

Les textes et photos publiés dans la présente édition ne peuvent être utilisés, en totalité ou en partie, à moins d'une entente préalable avec le journal Le Sentier qui en possède les droits d'auteur.

Les textes identifiés par le logo de Saint-Hippolyte sont sous l'entière responsabilité de la Municipalité.

To our English citizens, your comments and texts are welcome.



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

Communiquez avec nous par téléphone au 450 563-5151 ou par courriel : [redaction@journal-le-sentier.ca](mailto:redaction@journal-le-sentier.ca)

## Rose Crevier-Dagenais Candidate au poste de conseillère municipale du siège #5 à Saint-Hippolyte

J'ai emménagé à Saint-Hippolyte il y a deux ans et je suis tout de suite tombée en amour avec la municipalité et ses habitants. Autour du lac où j'habite, les gens se saluent, se connaissent et s'entraident. Des valeurs importantes que Saint-Hippolyte représente et auxquelles j'adhère.

Belle et naturelle, un slogan qui m'a charmé et auquel j'accorde beaucoup d'importance, surtout dans un contexte où le développement immobilier bat son plein. Pour garder notre municipalité aussi vivante et assurer un futur vert pour les prochaines générations d'Hippolytois et Hippolytoises, nous devons mettre l'environnement au cœur des priorités, comme le répète souvent l'équipe Yves Dagenais!

La municipalité voit aussi sa population grandir et de nouvelles familles s'installer dans la région. Je suis moi-même maman et je souhaite que nos enfants puissent s'épanouir, qu'ils soient bébés, enfants ou ados! C'est pourquoi les dossiers de la culture et de la vie communautaire sont aussi importants, ils permettent à notre communauté d'être aussi vibrante et stimulante.

J'espère grandement pouvoir vous représenter au Conseil municipal, entourée d'une équipe qui a vos intérêts à cœur.



## Rose CREVIER-DAGENAIS

*L'implication a toujours eu une place très importante dans ma vie. Je tente d'avoir un impact positif dans mon quotidien et c'est pourquoi je souhaite devenir conseillère municipale.*

*Porter la voix des citoyens et citoyennes de Saint-Hippolyte, améliorer notre milieu de vie et continuer à m'impliquer pour la communauté.*

**ENSEMBLE**  
pour notre qualité de vie

**ÉQUIPE**  
Yves Dagenais

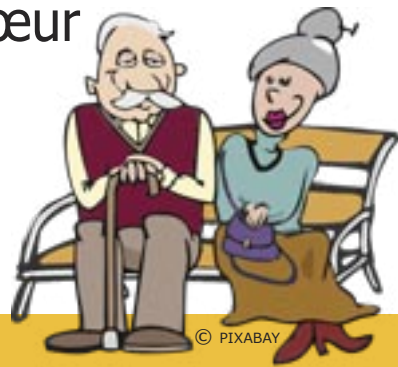
Richard Lemay - agent officiel, parti Équipe Yves Dagenais

## Prendre son cœur à cœur

Chrono-Aînés



**Lyne Boulet**  
lboulet@journal-le-sentier.ca



### Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

Février est le *Mois du cœur*. C'est l'occasion d'en apprendre plus sur cet organe vital sans lequel nous ne serions pas de ce monde.

Consultez le site de la fondation <https://coeuretavc.ca/>. Il vous permet de comprendre ce que sont les maladies du cœur, quels en sont les différents types et comment les prévenir. Il ne s'agit pas de jouer au médecin et de s'autodiagnostiquer. Simplement, on peut y apprendre comment le cœur fonctionne et quels sont les facteurs de risque qui peuvent le perturber.

#### Maladies cardiaques et AVC

Les maladies du cœur sont nombreuses. Différentes causes créent leur apparition. On en compte plusieurs types, que l'on classe selon la façon dont ils affectent le cœur.

**Coronaropathie** – Rétrécissement ou obstruction d'une artère coronaire. C'est la cause principale de la crise cardiaque et de l'angine de poitrine.

**Maladie vasculaire** – Touche les vaisseaux. Elle réduit le débit sanguin et affecte le fonctionnement du cœur.

**Arythmies** – Troubles du rythme cardiaque. Ils font battre le cœur trop lentement, trop rapidement ou de façon irrégulière, ce qui perturbe la circulation sanguine.

**Cardiopathies** – Elles proviennent d'une malformation cardiaque.

**Insuffisance cardiaque** – Apparaît lorsque le cœur est affaibli ou a subi des lésions. Les deux causes les plus courantes sont la crise cardiaque et l'hypertension artérielle.

**AVC (accident vasculaire cérébral)** – le flux sanguin vers une partie du cerveau rencontre un obstacle.

#### Facteurs de risque

Les maladies sont généralement causées par divers facteurs de risque. Certains sont incontrôlables. D'autres peuvent être éliminés ou soignés : autres problèmes de santé, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, apnée du sommeil. Certains facteurs sont directement liés au mode de vie : alimentation de faible qualité, manque d'exercice, poids malsain, tabagisme, surconsommation d'alcool, utilisation de drogues à usage récréatif, stress.

#### Prévention

On comprend qu'adopter de saines habitudes de vie permet de prévenir la plupart des maladies du cœur : cesser ou éviter de fumer; garder la forme; connaître et maîtriser sa pression artérielle; avoir une alimentation saine faible en gras; atteindre ou maintenir un poids santé; limiter sa consommation d'alcool; gérer son stress et consulter régulièrement un médecin.

Ces renseignements sont tirés du site web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Vous pouvez le consulter si vous souhaitez en savoir plus sur le sujet.

### EN BREF

**Programme** : Collecte de dons pour investir dans des projets de recherche  
**Service corollaire** : information  
<https://coeuretavc.ca>

## Vous prévoyez partir en voyage pour la semaine de relâche?

Pensez à prendre rendez-vous pour vérifier vos besoins de santé. Il est conseillé de consulter un fournisseur de soins de santé ou de visiter une clinique santé-voyage **au moins six semaines avant votre départ** pour :

- \* vérifier vos antécédents vaccinaux;
- \* vous assurer que vos vaccins sont à jour, conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire;
- \* discuter de vos préoccupations en matière de santé liées à votre voyage;
- \* évaluer vos besoins en fonction de votre destination et des activités prévues.

Lorsque vous voyagez à l'étranger, il est possible que vous soyez exposé à certaines maladies qui peuvent être prévenues par la vaccination. Vous pourriez aussi avoir besoin de vaccins supplémentaires selon votre âge,



les activités prévues au cours de votre voyage et les conditions locales.

#### Trousse de produits de santé

Avez-vous aussi pensé à composer une trousse de produits de santé pour le voyage? Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux offerts au Canada. Pour vous aider à rester en santé et en sécurité pendant votre séjour à l'étranger, consultez les **Conseils de santé aux voyageurs à [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)**. Vous y trouverez aussi des conseils en matière de COVID-19 et voyages internationaux. Nous espérons que vous trouverez ces informations utiles.

**Maganga Lumbu, directrice régionale**  
Agence de la santé publique  
du Canada – région du Québec

## P'tites plumes



### Un bonhomme de neige réalisé en famille

Un bon matin, je me suis réveillée de bonne heure parce qu'il y avait plein de neige dans ma cour. J'ai pris mon petit déjeuner avec mes parents et ensuite on a mis nos habits d'hiver pour nous rendre dehors. Pour commencer notre bonhomme, on a roulé la première boule, puis la deuxième et puis la troisième. Pendant ce temps, ma maman nous a apporté du chocolat chaud. On a continué notre construction en plaçant les yeux, les bras, les mitaines, le nez, le foulard et le chapeau. On a ainsi terminé notre bonhomme de neige!

**Camille Degagné, 4<sup>e</sup>**

### Ma fête spéciale

Quand j'ai eu cinq ans, j'ai passé la plus belle fête de ma vie. C'était en 2017. Durant cette fête, il y a eu trois pinatas, quatre amies, 50 cupcakes et 34 décorations! Il y avait aussi quatre guirlandes et 30 ballons. On avait mangé de la poutine et des hamburgers de chez Antonio. Pour dessert, on a mangé les cupcakes que maman avait préparés pour moi. J'ai eu la meilleure fête du monde!

**Alexie Léonard, 5<sup>e</sup>**

### Ma meilleure amie

Bonjour! Aujourd'hui, je vais vous parler de ma meilleure amie. Elle s'appelle Tessa. Quel nom magnifique! Tessa a tellement de belles qualités. En voici quelques-unes. Tessa est

très généreuse, gentille et toujours aussi belle. Avec ses cheveux blonds et ses yeux bleus, elle est superbe! Sa plus belle qualité, c'est qu'elle existe. À chaque fois que je suis triste, elle est toujours là pour me demander si ça va ou si j'ai besoin d'aide. J'aimerais remercier Tessa pour tout ce qu'elle fait. Merci infiniment d'exister dans mon cœur.

**Marilou Parent, 6<sup>e</sup>**

### Un sport que j'aime

Salut! Je vais vous parler d'un sport : le ski. C'est un sport très facile à pratiquer quand on connaît la base. Le ski est un sport d'hiver qui consiste à glisser sur des bâtons en métal. C'est très amusant et divertissant. J'adore le ski pour le réseau des pistes et je peux m'amuser, me détendre et passer du temps avec ma famille.

**Frédérique Arsenault, 4<sup>e</sup>**

### Mon idole

Mon idole m'a permis d'être publiée dans le journal! Je vais vous donner des indices. À vous de deviner de qui je parle.

1. Il travaille avec les P'tites plumes.
2. Il nous permet de passer nos textes dans Le Sentier.

Vous avez sûrement deviné que c'est Jean-Pierre Fabien, l'animateur des P'tites plumes! Je l'admire, car il nous explique très bien comment devenir journaliste. J'ai beaucoup de facilité grâce à lui.

**Cloé Brazeau, 4<sup>e</sup>**

# IGA extra

## Saint-Hippolyte



Coffret pour le bien-être et le bain



Rachelle Béry



MariePier Ouellet  
gérante du département



Mur à savon biodégradable



Différents modèles de diffuseurs



Produits Nordora



Produits québécois



Produits naturels de chanvre pour animaux

Venez découvrir en magasin toute la gamme de produits Rachelle Béry.

## 560, chemin des Hauteurs

### Saint-Hippolyte | 450 224-5179

# La saison 2023 du Défi château de neige dans les Laurentides

À l'aube de la saison hivernale, Loisirs Laurentides annonce sa participation officielle au Défi château de neige 2023, du 9 janvier au 13 mars prochain. Les Laurentiens et Laurentiennes sont invités à profiter des plaisirs hivernaux par la construction d'un château de neige.

Lors de l'édition 2022 du défi, 290 châteaux de neige ont été construits dans notre belle région. Nul besoin de construire un chef-d'œuvre! L'objectif premier est de bouger dehors et de s'amuser tout en s'adonnant à un grand classique de l'hiver québécois. Les participants courent aussi la chance de gagner de fabuleux prix de participation.

## Un défi gratuit et ouvert à tout le monde

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager celle-ci en l'inscrivant sur le site Web du DCN à l'adresse [defichateaudeneige.ca](http://defichateaudeneige.ca). Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château entre le 9 janvier et le 13 mars 2023.

## Catégories

Lors de votre inscription, vous aurez le choix de répertorier votre construction parmi



Château servant de devanture de résidence.

PHOTO COURTOISIE

l'une des quatre catégories suivantes :

1. Famille : pour tout le monde
2. Petite enfance : pour les services de garde et les CPE qui encadrent les enfants de 0 à 5 ans
3. École : pour les écoles primaires et secondaires
4. Organisme/municipalité : pour les organisations (autant les OBNL que les entreprises) et les municipalités

## La sécurité avant tout

Tout « ouvrage » de construction vient avec son lot de mesures de sécurité. C'est

pourquoi nous déconseillons la construction d'un château qui comporte des toits et des tunnels. En effet, les toits et tunnels étant extrêmement dangereux pour la sécurité des participants, ceux-ci sont fortement déconseillés.

## À propos du Défi château de neige

Adopté par les régions québécoises en 2014, le DCN est un défi en plein air ayant pour but de développer l'intérêt pour l'activité physique et les saines habitudes de vie auprès des enfants et des familles. D'envergure provinciale, il constitue un moyen facile d'avoir du plaisir et de faire bouger les jeunes à l'extérieur, même en hiver! Plus de 8000 châteaux de neige ont été construits par les familles, les amis, les écoles, les centres de la petite enfance ou les organismes à travers la province de Québec depuis les trois dernières années.

## Concernant Loisirs Laurentides

Créé en 1971, Loisirs Laurentides est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de mobiliser, accompagner et agir en tant que facilitateur auprès des acteurs locaux, régionaux et nationaux dans leurs efforts individuels et collectifs visant à promouvoir, valoriser et favoriser la pratique du loisir des citoyens des Laurentides.

*Richard Leduc, coordonnateur  
aux recherches et aux communications  
Loisirs Laurentides  
rleduc@loisirs laurentides.com*



Des blocs réalisés par « des petits sculpteurs ».

PHOTO COURTOISIE



Un exemple de château.

PHOTO COURTOISIE

Êtes-vous observateur? Trouvez les 10 erreurs dans la photo de droite.

Magasin Labelle, vers les années 1940

Solution à la page 22



# On n'arrête jamais de skier à la Coupe des Fondeurs

Cette année encore, le club Fondeurs-Laurentides et le Centre de service scolaire de la Rivière-du-Nord, en collaboration avec Desjardins de la Rivière-du-Nord, vous invitent à venir participer aux compétitions de la Coupe des Fondeurs qui se dérouleront les samedis 21 et 28 janvier et 4 février prochains sur les sentiers des Fondeurs, derrière le centre Notre-Dame à Saint-Jérôme.

Durant la pandémie, les Coupes des Fondeurs 2021 et 2022 ont quand même été présentées sous une autre forme. En effet, malgré l'arrêt complet de plusieurs activités sportives lors des deux dernières années, le club et le centre de service scolaire tenaient à présenter des éditions adaptées selon les règles en vigueur par la santé publique. L'édition 2021 s'est déroulée dans les écoles. Les élèves de CSSRDN pouvaient skier les soirs et fins de semaine afin d'accumuler des points pour leurs écoles. C'est ainsi que l'école du Grand-Rocher à Saint-Hippolyte fut couronnée championne. Même chose pour l'édition « Omicron » l'hiver dernier avec comme grand gagnant l'école du Triolet.



Départ Coupe des Fondeurs

PHOTO COURTOISIE

## Un classique hivernal rassembleur

La Coupe des Fondeurs est l'un des événements de ski de fond regroupant le plus de participants au Québec et au Canada. Son objectif est de promouvoir la pratique du ski de fond dans la région des Laurentides et de fournir aux jeunes skieurs l'occasion de vivre une initiation à la compétition. Chaque année, plus de 1600 skieurs ont participé aux trois courses. Avec le support de la Ville de Saint-Jérôme, ce classique hivernal rassemble les amateurs de ski de fond de la région depuis plus de 37 ans.

## Un événement unique dans les Laurentides

« La Coupe des Fondeurs, c'est un événement unique dans les Laurentides. Pour certains, ce sera le début d'une belle aventure sportive. Pour d'autres, le ski de fond deviendra un sport pour la vie. Malgré la pandémie, nous voulions faire bouger nos jeunes. Garder en eux le désir et l'intérêt de faire du ski. La pandémie aura eu comme effet de faire prendre conscience des bienfaits de jouer dehors, d'avoir des espaces bien adaptés à la pra-

tique du sport et d'entretenir et sauvegarder nos parcs et espaces publics », indique Martin Richer, le responsable de l'événement depuis plus de 20 ans.

Pour plus de détails et pour vous inscrire, vous pouvez vous rendre sur le site [fondeurslaurentides.ca](http://fondeurslaurentides.ca) sous l'onglet Coupe des Fondeurs.

## Un laboratoire nucléaire secret à Montréal

Saviez-vous que...



Élise Desmarais

[edesmarais@journal-le-sentier.ca](mailto:edesmarais@journal-le-sentier.ca)

Une histoire étonnante où s'entremêlent les exploits scientifiques, les stratégies politiques et les rivalités géopolitiques entre les pays alliés durant la Deuxième Guerre mondiale.

C'est dans un laboratoire à Montréal, de 1943 à 1946, que quelques-uns des plus brillants esprits de leur temps ont contribué à l'avancement de la fission nucléaire dans le plus grand secret. Seuls quelques proches collaborateurs du premier ministre canadien William Lyon Mackenzie King en connaissaient l'existence. Aux États-Unis en 1939, le gouvernement américain a lancé le projet Manhattan dans le but de créer une arme nucléaire pour vaincre le Troisième Reich et le programme Tube Alloy en Grande-Bretagne avait également comme objectif d'y parvenir avant les savants Allemands.

### La participation du Canada

En 1942, l'avancée des Allemands est devenue une menace de plus en plus évidente pour l'Angleterre et il fallait relocaliser les installations britanniques à l'extérieur du pays.



William Lyon Mackenzie King, Franklin D. Roosevelt et Winston Churchill à la conférence de Québec le 19 août 1943.

PHOTO MONTREAL GAZETTE / BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA / C-014168

Lors de la conférence de Québec le 19 août 1943, Winston Churchill et Franklin D. Roosevelt ont signé une entente secrète qui fusionnait leurs projets de recherche. En raison de son « statut dans l'axe britannique », on a demandé au Canada de collaborer et par mesure de sécurité et en raison d'une situation géopolitique idéale, c'est à Montréal que le centre de recherche a été aménagé.

Hans von Halban, un physicien français d'origine autrichienne, a été nommé pour diriger ce nouveau laboratoire dont la mission était de servir le projet Manhattan dans la recherche sur les éléments radioactifs. Il a recruté des chercheurs top niveau britanniques, français, américains et canadiens. Pierre Demers

(1914-2017) a été un des rares scientifiques québécois à avoir été dès le début dans le secret des dieux. Les travaux ont débuté à l'Université McGill et trois mois plus tard, l'ensemble du projet a migré dans un vaste espace du pavillon principal de l'Université de Montréal. Si certains s'en doutaient, la plupart ont ignoré qu'ils travaillaient à la mise au point de ce que plus tard on a nommé « la bombe atomique » d'Hiroshima et de Nagasaki.

### Les femmes

La contribution des femmes a été largement ignorée, voire niée. À l'occasion d'une photo officielle en 1944, seuls les hommes ont été invités à poser. Sur la plaque officielle dé-

voilée par le duc d'Édimbourg en 1962, la liste des noms est exclusivement masculine, bien que les femmes comptaient pour le quart du personnel du groupe de recherche.

### Les espions

Malgré une sélection minutieuse du personnel, Allan Nun May, un physicien anglais s'est révélé être un espion pour les Soviétiques et a été emprisonné. Un autre physicien, Bruno Pontecorvo, soupçonné d'espionnage, est parti un jour en vacances avec toute sa famille et n'est jamais revenu. Plus tard, on a appris qu'il avait fui en Union soviétique.

### La suite pour le Canada

Après la guerre, le Canada a renoncé à poursuivre les travaux sur l'arme nucléaire, mais a soutenu l'usage civil de l'énergie atomique et est devenu un chef de file mondial de l'industrie nucléaire dans les années 60. En plus d'exploiter des mines d'uranium, le pays possède des usines de transformation d'uranium, des centrales nucléaires et des réacteurs de production de radio-isotopes pour la médecine. « Cette rencontre des plus éminents spécialistes de la physique a certainement contribué à une meilleure compréhension de l'énergie nucléaire, mais les bombes d'Hiroshima et de Nagasaki auraient de toute façon été fabriquées et larguées », explique Gilles Sabourin dans son livre *Montréal et la bombe*.

Sources : L'Université de Montréal <http://nouvelles.umontreal.ca/article/2021/04/30/l-universite-de-montreal-a-cache-un-laboratoire-nucleaire-pendant-la-guerre/> Gilles Sabourin, *Montréal et la bombe*, Québec, Les éditions du Septentrion, 2020.

# Me v'là vieux

Alain Charette

**Eh oui, vous avez bien lu. J'ai choisi ce titre suite à une prise de conscience spontanée du temps qui passe, le jour de mes 80 ans. Mes amis ont beau me dire « toi au moins, tu t'es rendu là, nous, on n'est pas certain de pouvoir atteindre cet âge vénérable ». Ces propos, toutefois, ne m'apportent aucun réconfort.**

Mes vingt ans se sont multipliés par quatre  
Mes capacités se sont divisées par quatre  
Physiquement, mon bateau prend l'eau  
Moralement, j'arrive à vaincre le cahot

Doté d'une bonne mémoire  
J'ai toujours conté beaucoup d'histoires  
Aujourd'hui, je compte mes pilules du soir  
Logées au fond de mon tiroir

Pour parler du vieillissement  
Le vocabulaire est abondant  
On vante les vertus de l'âge d'or  
Plutôt que d'une jeunesse qui a pris l'bord

Quand on parle des vieux  
Les mots sont élogieux  
On a recours aux euphémismes  
Pour éluder le réalisme  
On se doit d'adoucir

Nos perspectives d'avenir

Dans le même ordre d'idées  
Il faut bien l'avouer  
On ne voudrait surtout pas nichier  
Au fond d'un CHSLD

Les souvenirs d'antan sont omniprésents  
Tout à l'époque était enlevant  
L'avenir était devant nous  
On ne pensait pas au manger mou

On parlait peu des virus  
On s'en tenait à l'herbe à puces  
Je pêcherai donc par omission  
Me limiterai à la confession

Mon Père, je m'accuse de...

Le passage à la confesse  
Était souvent empreint de stress  
Passe encore pour avoir manqué la messe  
Plus périlleux de parler de fesses

On choisissait le prêtre le moins sévère  
On s'en tirait avec une p'tite prière  
Pour les péchés commis mon père  
À l'ombre d'un réverbère

Si vous trouvez que je suis sombre  
Que sur l'âge d'or, je porte une ombre  
N'allez pas croire que je suis nostalgique  
Que c'est de la guenille que je chique

Les mots que j'ai soigneusement choisis  
Sont à saveur de parodie  
Si j'ai abusé d'la frime  
C'est d'abord pour accommoder mes rimes



© PIXABAY - GERD ALTMANN

Diffusions  
**Amal Gamme**

**Salle Saint-François-Xavier  
994, rue Principale, Prévost  
J0R 1T0**

Achat en ligne : [diffusionsamalgamme.com](http://diffusionsamalgamme.com)

Réservation téléphonique : 450 335-3037

Ou par courriel : [direction@diffusionsamalgamme.com](mailto:direction@diffusionsamalgamme.com)

## L'ensemble Transatlantik Schrammel

— Promenade à Vienne

Une musique suave à saveur de café crème saupoudré de cannelle...

Certainement la seule formation en Amérique à plonger au cœur de la musique traditionnelle viennoise avec autant d'audace, d'âme et de virtuosité. Jean Deschênes, directeur artistique, vous propose cette musique suave, cette ambiance unique de Café Viennois.

Un voyage musical à travers les plus pittoresques quartiers de Vienne avec pour guide, quelqu'un qui se plaît à répéter qu'il est né par erreur à Shawinigan, QC. Connaissant la Ville de Vienne mieux que sa propre localité, Jean Deschênes vous convie à sillonner les endroits historiques et actuels les plus sympathiques et les plus chers aux Viennois.



Les artistes : **Brigitte Lefebvre**, violon 1; **Solange Bellemare**, violon 2; **Anne Lauzon**, clarinette en sol et accordéon chromatique viennois Schrammel; **Jean Deschênes**, contrebasse et directeur artistique.

**Dimanche 12 février 2023**

**Heure : 14 h**

**Entrée : trente dollars (30 \$)**

**Abonné : vingt-cinq dollars (25 \$)**

**Moins de douze ans : gratuit**

## Duo de harpes Grenon-Guibord

— Danse et romance.

Très original...

Concert de harpes tropicales et celtiques

Le duo Grenon-Guibord muni de leurs harpes celtiques et sud-américaines nous transporte de la romance à la danse avec ce concert entremêlant des ballades celtiques et des rythmes latins!

**Aperçu du programme**

Des traditionnels celtiques : *Morrison's Jig, Carrickfergus, Scottish Reel, Blind Mary (T. O'Carolan), Danny Boy...*

Des rythmes latins : *Como llora una estrella (A. Carrillo), La luna llena (D. Garcia) - Valses vénézuéliennes La Galopera, (M. C. Ocampo), Mis Noches sin ti (D. Ortiz) - Polka et Guarania Paraguayennes, Mercedita, Sapo Cancionero - Chamamé et Zamba d'Argentine.*



Les artistes : **Robin Grenon** et **Gisèle Guibord**.

**Dimanche 26 février 2023**

**Heure : 14 h**

**Entrée : trente dollars (30 \$)**

**Abonné : vingt-cinq dollars (25 \$)**

**Moins de douze ans : gratuit**



THÉÂTRE  
GILLES-VIGNEAULT

118, rue de la Gare  
Saint-Jérôme, J7Z 0J1  
450 432-0660

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



**Théâtre**  
**Les Voisins**

Vendredi 3 février et  
samedi 4 février  
20 h



**Chanson**  
**Luc De Larochelière**  
— *Rhapsodie lavalloise,*  
*nouveau spectacle multimédia!*

Samedi 11 février  
20 h



**Les Grands Explorateurs**  
**Norvège, cap au nord**

Jeudi 23 février  
19 h 30



**Théâtre**  
**Le Loup**

Mercredi 1<sup>er</sup> mars  
19 h 30

## Bien-être



Mélanie Ruel  
mruel@journal-le-sentier.ca

**Le mois dernier, je vous avais proposé de voir les résolutions autrement. Vous avez déterminé ce qui est le plus important pour vous et identifié votre intention pour 2023.**

À présent, nous allons préciser la formulation de votre objectif. Reprenez votre intention et posez-vous les questions suivantes ; par exemple, si vous avez écrit : « Passer plus de temps de qualité avec mes enfants », demandez-vous :

1. Que souhaitez-vous vraiment accomplir ?
2. Comment saurez-vous que vous avez atteint votre but ?
3. En quoi est-ce important pour vous de concrétiser cette intention en 2023 ?

## Pas encore une résolution ! (la suite)

4. Quand exactement voulez-vous l'avoir réussi ?
5. Dans quelle mesure est-ce réaliste pour vous ?
6. Qu'est-ce que l'atteinte de votre objectif implique pour les personnes qui vous entourent ?
7. À la lumière de vos réponses, lorsque quelqu'un vous demandera : « Quelle est ta résolution pour l'année 2023 ? », en quelques mots, que direz-vous ?  
Après avoir répondu à ces questions, votre objectif pourrait ressembler à ceci : « D'ici le 30 mars 2023, je prendrai au moins 15 minutes par jour pour faire une activité en tête à tête avec mon enfant, une activité que nous aimons tous les deux, parce que j'ai envie de passer plus de temps de qualité avec lui (ou elle). »

### Anticiper les obstacles

Maintenant que vous avez bien défini votre objectif, il est important de penser aux obstacles qui vont survenir en cours de route, car il y en aura ! Y réfléchir à l'avance peut faire la différence entre persévérer et abandonner.

8. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre votre but ?

- Par exemple, vous pourriez écrire : « Je pourrais terminer ma journée de travail plus tard que prévu. »
9. Qu'allez-vous vous faire si cela se produit ? Par exemple : « Planifier un moment avant de commencer ma journée de travail » ou « Passer 15 minutes avec mon enfant après le souper et avant de faire la vaisselle ».
  10. Sur une échelle de 0 à 10, à combien se situe votre niveau d'engagement envers votre objectif ?
  11. Qu'est-ce qui manque pour atteindre 10 ? Cette façon de faire vous permet :
    - de rendre votre résolution plus concrète;
    - de réfléchir sur ce qui est vraiment important pour vous;
    - de planifier un plan B en cas d'imprévu;
    - de vous engager pleinement.

- de rester motivé plus facilement, car le prochain but à atteindre est réaliste et simple à accomplir;
- de vivre régulièrement de petites réussites, ce qui vous donnera envie de continuer.

C'est l'habitude combinée à votre motivation qui vous amènera au succès. Au départ, vous aurez besoin de beaucoup de motivation et c'est parfait, car c'est lorsque vous prenez la décision de changer qu'elle est à son niveau le plus haut. Plus le temps avance, plus elle baisse; cependant, si vous faites de petits pas, chaque jour, chaque semaine, vous créez graduellement une habitude, qui remplace votre motivation.

### En résumé

Avoir une résolution, c'est bien, mais se fixer un objectif, c'est encore mieux ! N'oubliez pas qu'en réfléchissant à ce qui pourrait vous empêcher de l'atteindre et en mettant en place de nouvelles habitudes pour éviter de perdre votre motivation, vous augmentez vos chances de succès !

### La motivation

Est-ce que, chaque fois que vous entreprenez de faire un changement, vous abandonnez après quelques jours ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il est si difficile de conserver votre motivation ? C'est souvent parce que le changement semble trop gros, ou trop compliqué. En faisant l'exercice de transformer votre résolution en petits objectifs, vous vous assurez :

## La gestion de l'eau, notre priorité

**Nos robinets cesseront-ils de couler au lac Bleu et au lac Connelly? Pour le moment, personne ne peut répondre à cette question puisqu'aucune donnée scientifique n'existe pour ce secteur. Depuis un an, la municipalité de Saint-Hippolyte refuse de payer une étude hydrogéologique préliminaire.<sup>1</sup>**

Pourtant, le nombre de municipalités en situation de stress hydrique a bondi au cours de la dernière année, prenons l'exemple de Saint-Lin-Laurentides<sup>2</sup>. C'est une catastrophe écologique, économique et humaine. Nous ne voulons pas cela chez nous !

Dans un article publié le 8 avril 2022, la municipalité avait annoncé vouloir mieux réglementer le développement résidentiel pour protéger les sources d'eau potable. Un projet pilote visant à mesurer, en temps réel, l'état des sources d'eau avait aussi été annoncé. À ce jour, le seul mécanisme de prévention mis en place par la municipalité a été de modifier le règlement No 993-09-04 (9.3) : « lorsqu'un projet de développement nécessite le forage de 5 puits et plus, le titulaire doit déposer une étude hydrogéologique démontrant que l'eau souterraine est disponible en quantité et en qualité suffisante ». Ne nous leurrons pas, ce changement administratif ne règle rien. Tout d'abord, parce



que les projets d'autoconstruction ne sont pas assujettis par ce règlement. Et même si, le promoteur immobilier avait remis une étude hydrogéologique, les résultats ne seraient pas accessibles par les citoyens, car elles appartiennent aux promoteurs<sup>3</sup>.

Enfin, le comité exécutif de l'association de la protection de l'environnement du lac Bleu (APELB) croit que la municipalité ne devrait pas être tributaire d'un promoteur immobilier pour déterminer les impacts des projets immobiliers et des activités humaines sur l'aquifère. La municipalité a le rôle de protéger l'eau de son territoire. D'ailleurs, la majorité des clients des entreprises en hydrologie sont des municipalités. Cette étude demandée est la première étape d'une gestion responsable et préventive de notre précieuse ressource collective. Il sera trop tard pour agir si nous attendons que le problème arrive ! **L'attente a assez duré !**

L'APELB souhaite donc répondre rapidement à l'inquiétude grandissante de plusieurs résidents de ce secteur et obtenir des données scientifiques et techniques<sup>4</sup>. Dès février prochain, l'APELB souhaite mandater une équipe d'hydrogéologues certifiés pour obtenir une étude hydrogéologique préliminaire.<sup>5</sup> Les résultats seront communiqués dès qu'ils seront

disponibles. D'ici un an, une étude de suivi pourrait être réalisée. Espérons que celle-ci sera payée par la municipalité.

### Appel aux dons

APELB sollicite votre générosité afin de financer cette étude hydrogéologique préliminaire<sup>6</sup>. Le coût est de 3 700 \$. L'APELB va contribuer à la hauteur de 500 \$. Pour payer la différence de la facture, l'APELB compte sur votre générosité et vous invite à verser une contribution financière volontaire. L'objectif est de récolter 3 200 \$ par des dons.

### En pratique, comment faire un don ?

Les personnes souhaitant faire un don ? L'APELB peuvent le faire par virement interac [associationdulacbleu@gmail.com](mailto:associationdulacbleu@gmail.com) (mot de passe : Bleu2023) Un grand merci pour votre générosité !

Les membres de l'exécutif de l'association de la protection de l'environnement du lac bleu.

<sup>1</sup> Pour le secteur est/sud-est du lac Bleu et ouest du lac Connelly en aval hydraulique du sous-bassin versant.

<sup>2</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1833160/en-pleine-expansion-saint-lin-laurentides-manque-deau>

<sup>3</sup> Lettre de réponse de la ville de Saint-Hippolyte - demande d'accès à l'information datant du 3 octobre 2022 - no2022-083.

<sup>4</sup> Incluant des recommandations pour la gestion durable de la nappe aquifère et l'évaluation du potentiel de la nappe aquifère sollicitée par les secteurs d'intérêt (lac Bleu et lac Connelly et zone projetée pour le développement résidentiel)

<sup>5</sup> Pour le moment aucun test sur le terrain ne sera effectué pour évaluer la quantité d'eau disponible. Le potentiel aquifère sera évalué en fonction des conditions hydrogéologique, hydrographique et topographique du sous-bassin versant.

<sup>6</sup> Pour le secteur est/sud-est du lac Bleu et ouest du lac Connelly en aval hydraulique du sous-bassin versant.

**MARC SIGOUIN**  
**DÈNEIGEMENT**

Pour un meilleur service, uniquement dans les secteurs **lac Connelly et Kilkenny**

450 563-2952  
cell.: 450 560-1429

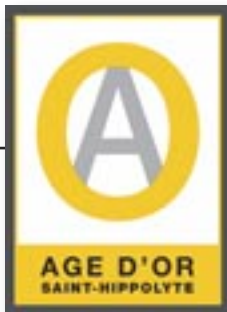
**GINGRAS**  
EXCAVATION  
[excavationsgingras.com](http://excavationsgingras.com)

**Les Excavations Serge Gingras**  
Depuis plus de 40 ans à votre service

**INSTALLATION DE FOSSE SEPTIQUE • MUR DE SOUTÈNEMENT • MINI-EXCAVATION**  
**VENTE DE GRAVIER CONCASSÉ • RÉPARATION DE DRAIN FRANÇAIS • MUR DE PIERRE**

**Tél. : 450 563-3225**  
**89, chemin du lac de l'Achigan • Saint-Hippolyte, J8A 2R7**  
**[www.excavationsgingras.com](http://www.excavationsgingras.com) • [info@excavationsgingras.com](mailto:info@excavationsgingras.com)**

## ASSOCIATIONS



Le Club de l'Âge d'Or de Saint-Hippolyte est actuellement à la recherche de personnes bénévoles ayant des attraits pour devenir membre du Conseil

de l'Âge d'Or et des bénévoles pour développer des activités pour les personnes de 50 ans et plus au sein de notre municipalité.

Bienvenue à tous et toutes.

SVP veuillez communiquer avec Jean-Pierre Gaudry au 514 978-5664

### Dîner de l'Amitié avec jeux

Dimanche, le 19 mars 2023

Dîner 12h30 **Tournoi** et jeux 13h30

Centre des loisirs et de la vie communautaire (Centre Roger-Cabana)  
2060 Ch. Des Hauteurs Saint-Hippolyte, Qc J8A 1L5



**Tournoi Jeu de poches**



Apportez votre lunch  
votre boisson et votre sourire

Ceux qui ne désirent pas participer au tournoi, veuillez apporter vos jeux de société ou autres.

### Souper et Soirée GARDEN PARTY

Pensez à vous habiller de tissus légers aux couleurs pastel et portez vos chapeaux de paille. Vos chaussures plates ou sandales feront très bien l'affaire.

Samedi le 4 mars 2023, de 18h00 à 22h30  
Souper et soirée de danse avec Linda Paquin et Guy Rivest  
École des Hauteurs, 30 rue Bourget, Saint-Hippolyte, J8A 2M7

•❁• AU MENU •❁•

Salade de saison  
Brochette de poulet mariné, Riz, Légumes de saison  
Pain – Beurre – Dessert – Thé – Café

Membres 28\$ - Non-membres 30\$  
R.S.V.P. IMMÉDIATEMENT

Billets disponibles auprès de : Georgette Boissonneault  
450-563-3819 Jean-Pierre Gaudry 514-978-5664

Formez vos tables de 8 personnes **Apportez votre boisson et votre sourire** Prix de présence avec billets

**APPEL AUX BÉNÉVOLES**

## Commanditaires recherché(e)s

### Saint-Hippolyte

ÉLECTION PARTIELLE – 26 FÉVRIER 2023

Anticipation 19 février 2023

## Frédéric TUR



Chères citoyennes, chers citoyens, c'est avec plaisir et conviction que j'ai décidé de déposer ma candidature comme conseiller indépendant.

Fier résident depuis plus de 20 ans et ayant touché à plusieurs secteurs d'activité, celui de la politique municipale fait maintenant partie de mon nouveau défi.

J'ai l'intention de collaborer pleinement avec le maire ainsi que les conseillers déjà en poste et mon but sera d'apporter des nouvelles idées et visions afin de continuer de faire grandir cette magnifique municipalité tout en préservant ses milieux naturels.



Votre vote est important pour moi et je serais fier de vous représenter.

**Frédéric Tur**

Publicité autorisée par Frédéric Tur



### Le 17 juin prochain se tiendra le bal des finissants de l'école des Hauteurs au Centre Roger-Cabana, à Saint-Hippolyte.

Une programmation éclatante attendra les finissants! Les enfants seront notamment charmés par les divers jeux, cadeaux, bouchées et animation offerts tout au long de la soirée! Les parents de la cohorte 2022-23 s'allient afin de pouvoir offrir cette soirée mémorable.

Il s'agit donc d'une occasion unique pour les entreprises hippolytoises de s'associer à cet événement. En devenant commanditaires (dons, cadeaux, etc.), vous contribuez non seulement aux festivités, mais également au succès retentissant de cette soirée magique pour nos enfants. En échange de vos encouragements, nous vous offrons une visibilité sur

les réseaux sociaux de notre municipalité ainsi qu'auprès d'autres commanditaires et parents entrepreneurs. Une commandite pour notre soirée vous offre une vitrine intéressante, car vos logos seront également placés un peu partout dans notre salle et locaux scolaires ainsi que municipaux. Dans tous les cas de commandites, nous publierons des remerciements dans le journal local ainsi que sur les réseaux sociaux de la municipalité.

Si vous souhaitez participer à cet événement de quelque façon que ce soit (dons, cadeaux, commandites, etc.) communiquez directement avec moi par courriel au: [info@inspirationcameleon.com](mailto:info@inspirationcameleon.com)

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, veuillez recevoir, madame, monsieur, l'expression de mes meilleures salutations. Au plaisir de vous compter parmi nous.

**Annie Saulnier**  
(Enfants : 24 gars-21 filles)



## ASSOCIATIONS

### Être membre de l'APALC, c'est...



Association des Propriétaires et Amis du Lac Connelly

Depuis le mois de janvier, le conseil d'administration a lancé sa campagne de recrutement des membres pour l'année 2023.

Au moment d'écrire ces lignes, nous nous réjouissons de constater une augmentation par rapport à l'année 2022, avec 127 membres enregistrés. Mais nous pensons qu'il est possible d'améliorer ce chiffre vu le nombre de riverains au lac Connelly, le nombre d'habitants par résidence sans compter les citoyens des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> couronnes ayant accès au lac.

#### Pourquoi devenir membre de l'APALC?

L'APALC est un organisme sans but lucratif enregistré et officiel. Le fait d'avoir des membres nous permet entre autres de communiquer plus facilement avec vous, d'être éligible aux programmes de subventions avec les différents organismes publics et d'être perçu plus sérieusement dans nos relations inter-organismes pour ne donner que quelques exemples. De plus, être membre vous donne un droit de vote et de parole à l'Assemblée générale annuelle. Cet événement qui se tient traditionnellement à la fin du printemps, début de l'été sera l'occasion en 2023 de vous offrir une programmation comportant au moins une conférence sur l'environnement et des infor-

mations sur la protection du lac, la présentation du plan d'action et du rapport du nouveau conseil d'administration qui est en exercice depuis six mois.

Remplir le formulaire prend à peine deux minutes de votre temps et ne vous coûte rien puisque l'adhésion à l'APALC est gratuite. Si vous désirez participer à la santé financière de votre association, c'est possible grâce à une contribution volontaire, par virement Interac à [info@apalc.ca](mailto:info@apalc.ca). Mais attention, une contribution financière ne signifie pas que vous êtes automatiquement membre. Nous avons besoin de vos coordonnées pour que vous fassiez partie du registre. Le formulaire est disponible sur la page Facebook : [facebook.com/groups/apalc/](https://facebook.com/groups/apalc/). Vous pouvez également faire la demande en nous envoyant un courriel.

Nous espérons que Dame Nature sera avec nous durant le mois de février pour vous permettre de participer à des activités que nous avons prévues au mois de janvier et qui n'ont pu se réaliser en raison des conditions non sécuritaires du lac.

N'hésitez pas à communiquer avec nous! *Unis pour le lac Connelly!*  
[info@apalc.ca](mailto:info@apalc.ca) ou sur le Groupe Facebook : [facebook.com/groups/apalc/](https://facebook.com/groups/apalc/)



### Écho de la paroisse

#### NOUVELLES heures de bureau

Lundi au jeudi : 10 h à 14 h  
Vendredi : Fermé

Il est toujours préférable de prendre rendez-vous par téléphone.

Messe du dimanche : 11 h

#### Accueil à la maison paroissiale : Rita Bone

2259, chemin des Hauteurs  
Saint-Hippolyte J8A 3B8  
Tél. : 450 563-2729 Téléc. : 450 563-4083  
Courriel : [fabsthipp@qc.aira.com](mailto:fabsthipp@qc.aira.com)

#### Réfection des rosaces et travaux de maçonnerie

Nous serons en mesure de débiter sous peu les travaux, afin de sécuriser la maçonnerie des façades de l'église, ainsi que les travaux d'étanchéité et de solidification des rosaces.

Nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons atteint 39,000 \$ de dons par la campagne de financement débutée en octobre dernier. Il ne reste plus que 11,000 \$ pour atteindre notre objectif de 50,000\$. Pourrons-nous compter sur vous?

Nous remercions tous ceux qui ont déjà contribué à la réalisation de ce beau projet visant à assurer la sécurité des paroissiens et paroissiennes qui visitent l'église, tout en garantissant la longévité de notre belle église. Merci à l'avance de votre générosité habituelle!

*Votre présidente du Conseil*

#### Confirmation et première communion

Nous désirons informer tous les membres de la communauté de Saint-Hippolyte que nous débiterons – au printemps – des rencontres pastorales de préparation

aux sacrements du pardon, de la confirmation et de la première communion. Si vous désirez inscrire votre enfant, nous vous invitons à communiquer avec nous pendant les heures d'ouverture. Veuillez noter qu'un adulte peut également s'inscrire pour recevoir l'un ou l'autre des sacrements.

Notre paroisse est bien vivante et demeure le lieu de rassemblement pour les célébrations dominicales, mais aussi lors des baptêmes, des confirmations, des premières communions, des funérailles et, plus récemment, lors de l'ordination de notre nouveau diacre permanent, Monsieur Guy Laverdure. Soyez assurés que l'équipe pastorale et tous les bénévoles sont là pour vous et pour maintenir vivante la foi dans l'entraide et la collaboration.

#### Gagnants lors du 4<sup>e</sup> tirage 2022-2023

(dimanche 1<sup>er</sup> janvier 2023)

**Lyne Demontigny**

(billet no 193) – prix de 1 000 \$

**Hélène Ducharme**

(billet no 266) – prix de 100 \$  
*Félicitations!*



### Association du Québec à Compostelle

région Laval-Laurentides

Vous avez le projet d'aller marcher sur un chemin de Compostelle?

Il est important d'être bien informé et préparé. L'Association Du Québec à Compostelle offre des activités dans la région Laval-Laurentides afin de répondre à vos besoins.

- Conférences mensuelles thématiques et témoignages d'expérience
- Documentation
- Marches d'entraînement les mardis et samedis
- Conseils et échanges avec des bénévoles.

Visitez notre site internet <https://duquebecacompostelle.org/region/laval-laurentides> ou communiquez avec moi à [ll.infos@duquebecacompostelle.org](mailto:ll.infos@duquebecacompostelle.org). Nos activités en salle se déroulent dans la salle paroissiale de l'église à Sainte-Thérèse.



### Amico

Vous êtes attendus en grand nombre lors de notre souper mensuel du 18 février prochain sous le thème « la Saint-Valentin ». Bienvenue à tous nos membres et amis.

*Denise Collette,*  
ses directrices et directeurs  
450 563-4227



### Activités du Cercle de Fermières en février 2023

Joignez-vous à nous!

Notre local est au pavillon Aimé-Maillé, salle Mireille Vezeau, 871, chemin des Hauteurs  
Réunion mensuelle : le lundi 13 février à 15 h 30

Portes ouvertes : Rencontres pour faire des travaux, des ateliers et partager nos connaissances :

- les lundis 6, 13, 20 et 27 février de 10 h à 15 h
- les mercredis 1, 8, 15 et 22 février de 18 h à 20 h

Pour renseignements, on peut appeler le lundi au local : 450 224-5591



- Concentration
- Détermination
- Contrôle de soi
- Cardio
- Souplesse
- Auto défense

**Inscrivez-vous.**

Les cours ont lieu le **lundi** et le **mercredi** de 18 h 30 à 20 h au **Centre de plein-air Roger-Cabana**  
2060, ch. des Hauteurs,  
Saint-Hippolyte

**Senseï : Michel Petit**  
Tél. : 450 563-3622

[petitm2021@gmail.com](mailto:petitm2021@gmail.com)



Chers membres de l'APLA,

L'hiver est bien installé et la neige s'accumule au grand bonheur des amateurs de sports d'hiver. Nous vous rappelons d'être très vigilant quand vous circulez sur un plan d'eau. Même en février, l'épaisseur de la glace n'est pas la même sur toute la superficie du lac.

En plus de surveiller sa couleur (c'est lorsqu'elle est bleu clair et que vous pouvez voir en profondeur qu'elle est la plus solide. Cela veut dire que lors du gel, l'eau était calme et a formé une glace épaisse, solide et stable), vous pouvez également vérifier les conditions météo une semaine avant la tenue de votre activité. En effet, ce n'est pas parce que la température descend drastiquement que la glace devient plus solide. S'il y a eu des hautes et des baisses de température pendant quelques jours, la glace peut s'être contractée et dilatée et avoir créé des rides de pression, c'est-à-dire des irrégularités à la surface.

#### Pensez prévention

Voici quelques conseils de sécurité lorsque vous circulez sur un plan d'eau en hiver, pour être prêt si la glace devait céder :

- emportez avec vous une corde de remorquage et des pics à glace (pics pointus rétractables),
- soyez toujours accompagné lorsque vous allez sur le lac.

#### Ne pas pousser la neige vers le lac

D'autre part nous souhaitons vous rappeler que lorsque vous faites du déneigement, il est important de faire attention à l'endroit où vous déplacez la neige. En effet, celle-ci se mélange au sel, au calcium, au sable et aux abrasifs provenant des routes, sans compter les débris comme des déchets ou des particules de métaux. Il est donc très important de ne pas pousser la neige vers le lac, pour éviter que ces différents contaminants ne s'y retrouvent. Bon hiver et soyez prudents en tout temps!

*Votre équipe de l'APLA*  
[aplaweb.ca](http://aplaweb.ca)

### Esthétique Maison des Saules

Situé au Lac Connelly  
Saint-Hippolyte

Pose d'ongles et recouvrement

Beauté des pieds

Soins du visage

Épilation à la cire

Certificat-cadeau

*Josée Taylor*

Esthéticienne / Propriétaire

Possibilité de consultation  
personnalisée par vidéoconférence

514 591-3463

Visitez notre page Facebook  
FB/ Esthétique maison des saules

## Culture



Manon Tawel  
mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 18 décembre que Christian Marc Gendron venait présenter son spectacle *Piano Man 2, Spécial Temps des fêtes* au Théâtre Gilles-Vigneault.

Par ce dimanche après-midi, la salle remplie à tous les niveaux démontrait le vif intérêt porté par les spectateurs pour cet artiste jérémyen qui sait se démarquer tant par son immense talent que par son indéniable charisme.

### Une édition Temps des fêtes unique

Christian Marc sait très bien s'entourer. Avec sa complice sur la scène et dans la vie, la charmante Manon Séguin, ainsi qu'avec leurs fabuleux musiciens qui les accompagnent, le spectacle ne peut être autrement que magnifique. Sur la scène, on aperçoit deux pianos dont un de couleur jaune qui n'attend plus que le maître d'œuvre fasse son entrée. Christian Marc apparaît enfin avec un éblouissant veston couleur or combiné à des chaussures de la même couleur flamboyante. C'est festif et lumineux tout comme la personnalité de ce professionnel du spectacle. Avec *Feeling Good* popularisé par Michael Bublé, servi à la sauce Christian Marc, la table est prête pour une soirée musicale des plus festives. Manon s'installe au piano et nous offre de belle façon

## Piano Man 2 de Christian Marc Gendron



### Un album de Noël

C'est en 2020 que le couple a mis sur le marché l'album *Noël à trois*, sur lequel on y découvre trois chansons écrites et composées par Christian Marc. Afin de rester dans cet état d'esprit, ils nous chantent *Le sentier de neige* et *Joyeux Noël* à leur façon. Quand ils entonnent *Noël à trois*, qui est également l'un des titres que l'on retrouve sur leur album, leur fille Kara qui est âgée de trois ans apparaît sur la scène pour le plus grand plaisir des spectateurs. À quelques reprises la petite fera des apparitions et des pas de danse et saluera le public avec une aisance propre aux Séguin-Gendron. Leur petite princesse les accompagne presque toujours en tournée et ainsi ils peuvent profiter de beaux moments ensemble. Les heureux parents se disent chanceux de pouvoir vivre cela en famille. Manon revient et nous chante *Minuit Chrétien* de façon si divine. Quelle belle assurance il y a dans cette voix féminine!

*Père Noël arrive ce soir (Santa Claus is coming to town)*. Quand Christian Marc poursuit avec *Vive le vent*, son interprétation est si entraînante que cela nous invite à l'accompagner. Il attache une grande importance à sa vie familiale et on ressent bien que sa vie avec Manon et leur petite Kara le comble de bonheur. Tout au long du spectacle une belle interaction s'établit entre lui et le public.

### Un menu musical varié

À l'image des repas du temps des fêtes où différents plats nous sont présentés, Christian Marc fait un survol de plusieurs grands succès avec en bonus ses imitations qui sont plus que surprenantes. Vêtu d'un veston mauve, il poursuit avec un medley québécois où sa voix

reproduit de façon magistrale plusieurs artistes. Entre chacune des chansons, il a une touche d'humour savoureuse afin de nous expliquer les particularités vocales des chanteurs et chanteuses qu'il imite. À l'écouter, on a la nette impression d'entendre Garou nous chanter *Gitan*. Comme il le dit si bien « j'ai un doctorat en Mario Pelchat » avant de nous offrir l'incontournable *Pleurs dans la pluie*. Par sa voix on a pu aussi retrouver *Je reviendrai à Montréal* de Robert Charlebois ou les *Trois petits cochons* de Dan Bigras que la salle a entonné avec plaisir.

Le féminin fait aussi partie de son registre puisqu'il revient au piano, et dans un esprit de légèreté il nous présente un extrait de l'une des compositions de Cœur de pirate. Il poursuit avec *Deux par deux rassemblés* et vocalement c'est à s'y méprendre, on dirait un copier-coller de Pierre Lapointe. Christian Marc, c'est un gars de gang et il aime son monde comme il le dit si bien. Alors avant de poursuivre, il nous présente avec fierté ses musiciens avec un mot particulier pour chacun d'eux. On remarque que chaque musicien porte un vêtement de couleur jaune soit une chemise, une cravate, une casquette ou des bretelles, etc. comme un symbole porte-bonheur les reliant à leur « piano man ». La direction musicale est confiée à l'unique et grand Toyo qui a toute la confiance de Christian Marc depuis plusieurs années.

Ce dernier nous revient avec un blazer multicolore, donnant ainsi le ton pour la prochaine compilation américaine. Avec quelques succès de l'inoubliable Stevie Wonder, la salle est comblée avec *I Wish, Part Time Lover*. Christian Marc invite le public à se lever et à bouger au rythme de *Superstition* et de nombreux autres succès comme *Final Count Down, Jump* etc. À voir la salle ainsi faire la fête, on peut constater l'énergie que ces artistes transmettent à leur auditoire.

### La fascinante Manon Séguin

Christian Marc partage sa belle aventure artistique avec son épouse Manon qui sait nous démontrer depuis plusieurs années qu'elle est une chanteuse accomplie. Elle nous offre une performance de haut niveau avec quelques titres reliés à Lady Gaga. C'est enveloppée d'une cape et s'accompagnant au piano qu'elle nous renverse de sa voix avec *I'll Never Love Again*, ce grand succès tiré du film *A Star Is Born* en 2018. Elle continue de nous étonner en dévoilant sous sa cape un costume à la Lady Gaga afin de nous interpréter *Bad Romance* et *Born This Way*. Des applaudissements et une ovation fort méritée soulignent la sublime Manon.

### Piano Man c'est incomparable!

Christian Marc poursuit la soirée en faisant une incursion vers la musique Trad avec quelques chansons à répondre dont *La Cuisinière* (La Bottine Souriante) joyeusement accompagné par la salle du TGV. L'énergie reprend de plus belle avec *It's Still Rock & Roll to Me* (Billy Joel). Avec des lunettes à la Elton John, le public est encore sous le charme de l'équipe Gendron avec *I'M Still Standing, Candle In The Wind, Bennie And The Jets*, et avec *Crocodile Rock* tout le monde est debout pour mieux savourer ce moment d'énergie pure. Plusieurs autres succès furent mis à l'honneur par la suite.

Il conclut le spectacle avec *Piano Man* (Billy Joel), une chanson qui, dit-il, a changé sa vie. À l'écouter, on peut dire que ce titre lui convient parfaitement. Pendant plusieurs minutes des applaudissements suivront afin de souligner l'immense talent de Christian Marc et de Manon ainsi que leurs fantastiques musiciens. En quittant la salle, on espère déjà un *Piano Man 3*. Avec générosité ils rencontrent les gens par la suite afin d'échanger avec eux.

Pour infos on visite :

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

Pour des spectacles :

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

## AU TRAVAIL POUR RIVIÈRE-DU-NORD!

Mon équipe et moi sommes toujours disponibles pour vous accompagner dans vos relations avec les autorités fédérales, notamment en ce qui concerne :

- Affaires étrangères
- Allocation canadienne pour enfant
- Assurance-emploi
- Agence du revenu du Canada
- Immigration, réfugiés et citoyenneté
- Passeports et autres documents de voyage
- Postes Canada
- Pension de la sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti

Au plaisir de vous servir!

**RHÉAL FORTIN**  
DÉPUTÉ DE RIVIÈRE-DU-NORD

72, rue de la Gare, Bureau 203, Saint-Jérôme, J7Z 2B8

450 565-0061

[Rheal.Fortin@parl.gc.ca](mailto:Rheal.Fortin@parl.gc.ca)

### Une reconnaissance bien méritée

Quel moment de grâce ce fut lorsque Manon nous a interprété *Hallelujah* écrit par Léonard Cohen. La chanson est touchante en elle-même, mais sublimée par la voix de Manon. Elle l'emmène à un niveau de sensibilité insoupçonnée. La surprise fut de taille quand des membres du **Chœur Expérience Gospel** sont apparus de chaque côté de la salle afin d'accompagner la chanteuse dans son ofrande. Le mot *alléluia* signifie une expression de gratitude, ici il prend tout son sens puisque Christian Marc reçoit des mains de Michel Gratton, son partenaire et gérant, un certificat officiel de l'ADISQ pour 25 000 billets vendus pour *Piano Man 2*. C'est avec étonnement que l'artiste a reçu ce prix dans cette salle à Saint-Jérôme et puisqu'il est un gars de cette ville, il en est doublement fier.

# Loisirs Laurentides débute l'organisation de la 3<sup>e</sup> saison Cycliste averti

**Le programme Cycliste averti sera offert pour une troisième année consécutive dans la région des Laurentides grâce à l'organisme Loisirs Laurentides. Depuis 2021, dans notre région, plus de 250 élèves ont été formés à la sécurité routière à vélo.**

Ce programme, développé par Vélo Québec, a fait ses preuves depuis plusieurs années dans toute la province.

## Un programme essentiel qui enseigne la sécurité routière à vélo aux jeunes de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

Loisirs Laurentides agit en tant que mandataire régional pour le déploiement de Cycliste averti. Ce programme apprend aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année à se déplacer à vélo de façon sécuritaire et autonome. Il allie des apprentissages théoriques et pratiques, sous la houlette des enseignantes et enseignants, et permet aux élèves de faire l'expérience du vélo sur la route, en toute sécurité, grâce à l'encadrement de nos instructeurs bénévoles spécifiquement formés par Vélo Québec.

## Amateur de vélo, devenez instructeurs bénévoles!

Vous êtes un amateur de vélo et êtes disponible le jour durant les semaines du mois de mai et juin? Loisirs Laurentides est présentement à la recherche d'instructeurs bénévoles. Les instructrices et instructeurs Cycliste averti sont garants du succès et de la réussite du programme. Ils assurent la sécurité des élèves lors des activités sur route, font la synthèse des apprentissages théo-



Sortie de groupe dans le cadre du programme Cycliste averti.

PHOTO COUTOISIE

riques et pratiques, et permettent aux élèves de vivre concrètement la réalité des déplacements à vélo. En offrant des expériences rassurantes et positives, ils développent tant l'autonomie et la capacité de prise de décision des élèves que leur confiance, leur plaisir et donc, leur envie de continuer à pratiquer le vélo. Les instructrices et instructeurs sont des acteurs de changement et des ambassadeurs incontournables! Apprenez-en plus sur le rôle des instructeurs.

<https://loisirslautentides.com/activite-physique/amateurs-de-velo-devenez-instructeurs-benevoles-pour-le-programme-cycliste-averti>

## À propos du programme Cycliste averti

Avec Cycliste averti, les élèves de cinquième ou sixième année du primaire apprennent toutes les notions nécessaires pour se déplacer à vélo de façon sécuritaire dans leur milieu. Le programme requiert la collaboration de l'enseignante ou enseignant titulaire pour l'apprentissage des notions théoriques de sécurité routière, et de l'enseignante ou enseignant d'éducation physique pour apprendre à maîtriser son vélo. Les instructeurs formés par Vélo Québec accompagnent ensuite la classe lors d'une sortie de groupe éducative, sur route, au cours de laquelle les



élèves pratiquent aussi individuellement les manœuvres les plus complexes. Le programme se conclut par un examen individuel sur route et la remise d'un bulletin personnalisé. Consultez le site internet pour en savoir plus sur ce merveilleux programme. <https://loisirslautentides.com>

## Quelques mots sur Loisirs Laurentides

Loisirs Laurentides est un organisme à but non lucratif qui a fêté son 50<sup>e</sup> anniversaire en 2021. Nous sommes officiellement reconnus et mandatés pour œuvrer dans le milieu du loisir par le ministère de l'Éducation. Notre mission est de mobiliser, accompagner et agir en tant que facilitateur auprès des acteurs locaux, régionaux et nationaux dans leurs efforts individuels et collectifs visant à promouvoir, valoriser et favoriser la pratique du loisir des citoyens des Laurentides. Nous travaillons autant avec les municipalités, les écoles et le milieu associatif pour rendre accessible le loisir pour tous.

**Stéphanie Bastien**, agente de développement Loisirs Laurentides. [sbastien@loisirslautentides.com](mailto:sbastien@loisirslautentides.com)

## J'agis pour le climat : réduire notre consommation d'électricité, même au Québec!



**La campagne J'agis pour le climat, visant l'adoption d'un geste pour le climat au rythme des saisons, se poursuit. Le Conseil régional de l'environnement des Laurentides (CRE Laurentides) invite la population à porter une attention particulière à sa consommation d'électricité.**

« Nous avons tendance à croire qu'il n'est pas important de réduire notre consommation d'énergie au Québec puisque notre électricité est de source renouvelable. Toutefois, il ne faut pas oublier que le marché de l'électricité dépasse les limites du territoire québécois », mentionne Pamela Soto, agente de projet au CRE Laurentides. « Par exemple, nos surplus

nous permettent de vendre notre électricité à des marchés voisins et à l'inverse, nous devons leur en acheter pour pallier nos manques », ajoute cette dernière. Il demeure donc important de faire attention à sa consommation d'électricité, même au Québec.

## Notre électricité est verte, mais pas en tout temps

En hiver, la consommation d'électricité au Québec augmente et elle suit l'horaire de travail des ménages. La demande est donc plus grande en début et en fin de journée. À ces moments, les gens préparent les repas, font la lessive, prennent une douche, augmentent le chauffage et ce, tous en même temps! Pour répondre à cette demande, Hydro-Québec doit acheter de l'électricité aux marchés voisins. Il s'agit bien souvent d'énergie dont la production émet beaucoup de gaz à effet de serre (GES). Cette électricité a donc un impact sur le climat puisque les GES sont les gaz responsables des changements climatiques.

Une alternative serait la création de nouvelles sources d'énergie, comme la mise en chantier de nouveaux barrages. Il faut toutefois mentionner qu'il s'agit de projets très coûteux, émettant de grandes quantités de gaz à effet de serre (GES) et qui génèrent des impacts environnementaux considérables.

## L'internet, un grand consommateur d'électricité

L'internet et ses diverses plateformes d'écoute en continu ont un grand impact environnemental en raison de l'énergie nécessaire : il faut alimenter un très grand nombre de serveurs et climatiser pour éviter la surchauffe. De plus, ces serveurs sont principalement situés à l'étranger, donc alimentés par de l'énergie moins verte. À titre d'exemple, l'internet émettrait plus de GES que l'industrie de l'aviation et se comparerait à un pays en termes d'émissions totales. Donc même au Québec, notre utilisation du web a un impact direct sur le climat.

## Des gestes qui peuvent faire une différence

Plusieurs gestes contribuent à lutter contre les changements climatiques en plus de réduire notre facture d'électricité, dont :

- diminuer l'utilisation d'appareils énergivores aux heures de pointe, comme la sècheuse;
- réduire l'utilisation d'eau chaude, en faisant la lessive à l'eau froide, en réduisant la durée de la douche ou en utilisant un pommeau de douche à faible débit;
- abaisser le chauffage lorsqu'il n'y a personne à la maison;
- étanchéifier ses fenêtres pour l'hiver;

- faire le ménage de ses courriels, vider sa corbeille et sa boîte de courriels indésirables;
- limiter le nombre de destinataires dans les courriels;
- se désabonner des infolettres et des listes d'envoi qu'on ne lit pas;
- limiter les *like* sur les réseaux sociaux, fermer sa caméra lors des rencontres virtuelles;
- télécharger la musique et les vidéos destinées à être réécoutes;
- limiter l'utilisation des moteurs de recherche en accédant aux sites par les favoris, par exemple;
- privilégier le wifi à la 4G.

## Restez à l'affut!

Visitez régulièrement la page Facebook du CRE Laurentides et les actualités du site internet pour des informations complémentaires, des exemples inspirants et des propositions d'activités. Une autre campagne est à venir en mars 2023, et proposera d'autres actions climatiques au rythme des saisons. Si vous souhaitez être informés des nouvelles en environnement de votre région et soutenir la mission, devenez membre dès aujourd'hui en consultant le [crelaurentides.org](http://crelaurentides.org)

Conseil régional de l'environnement des Laurentides

**Anne-Sophie Monat**, directrice adjointe  
[a.s.monat@crelaurentides.org](mailto:a.s.monat@crelaurentides.org)

# C'est le temps des remboursements d'impôt : obtenez de l'aide gratuitement

**Chaque année arrive la période des remboursements d'impôt. Espérez-vous obtenir un remboursement pour vous aider à payer vos factures? Ou utiliserez-vous les prestations pour que vous et votre famille puissiez joindre les deux bouts?**

Pour obtenir ces prestations, vous devez produire votre déclaration de revenus. Si vous avez besoin d'aide, le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt est peut-être une solution. Grâce à ce programme, des organismes communautaires de partout au Canada organisent des comptoirs d'impôts

gratuits, en personne ou virtuels, où des bénévoles produisent les déclarations de revenus et de prestations pour des personnes admissibles.

Si vous avez un revenu faible ou modeste et que votre situation fiscale est simple, rendez-vous à l'un de ces comptoirs pour faire produire votre déclaration de revenus. Vous pourrez alors obtenir les prestations et les crédits auxquels vous avez droit, comme le crédit pour la TPS/TVH, l'allocation canadienne pour enfants et la prestation dentaire canadienne. On vous dira également si vous avez droit à un remboursement ou devez payer de l'impôt.

Vous et votre époux ou conjoint de fait devez produire vos déclarations avant le 30 avril chaque année, et ce, même si vous avez peu ou pas de revenu à déclarer, pour pouvoir ac-

céder aux prestations et aux crédits. Puisque le 30 avril est un dimanche cette année, la date limite est le lundi 1<sup>er</sup> mai 2023.

Voyez si vous êtes admissible à cette aide gratuite ou trouvez une clinique PCBMI sur [canada.ca/impots-aide](http://canada.ca/impots-aide).

Source : [leditionnouvelles.com](http://leditionnouvelles.com)



De l'aide gratuite pour produire votre déclaration d'impôts.

PHOTO ÉDITIONS NOUVELLES

## Biscuits rapides et sains pour combler vos fringales sans culpabilité



**Biscuits meringués aux amandes sans farine : bons pour les reins!**  
PHOTO ÉDITIONS NOUVELLES

Ils contiennent moins de 40 calories par portion, ils sont bons pour les reins et approuvés et élaborés par June Martin, diététiste et bénévole à La Fondation canadienne du rein. « Ces biscuits meringués aux amandes sans farine sont mignons et polyvalents! On peut les préparer avec de l'extrait de vanille et du zeste de citron ou du cacao à la place de l'extrait d'amande pour ajouter un peu de variété au plateau de biscuits », suggère June.

### Biscuits meringués aux amandes sans farine

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes  
Nombre de portions : 24 biscuits  
Portion : 2 biscuits

#### Ingrédients :

- 2 blancs d'œufs à la température de la pièce
- 1 c. à thé (5 ml) de crème de tartre
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait d'amande
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

#### Préparation :

1. Préchauffer le four à 300 °F ou 150 °C.
2. Pendant ce temps, fouetter les blancs d'œufs et la crème de tartre dans un bol jusqu'à ce que le volume ait doublé.
3. Ajouter ensuite le sucre blanc, l'extrait d'amande et l'extrait de vanille et fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il soit ferme. La formation de pics sur la surface est une indication d'une meringue bien fouettée.
4. À l'aide de deux cuillères à thé, faire tomber une cuillerée de meringue sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin avec le dos de l'autre cuillère. Maintenir un petit espace entre les cuillerées de meringue de sorte qu'elles ne collent pas l'une à l'autre pendant la cuisson.
5. Cuire les biscuits pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Une fois les biscuits meringués aux amandes sans farine sortis du four et refroidis à la température de la pièce, conservez-les dans un contenant hermétique pour maintenir leur fraîcheur jusqu'au moment de les servir.

Découvrez d'autres délicieuses recettes santé sur : [cuisineetsanterenale.ca](http://cuisineetsanterenale.ca)

#### Au sujet de June

June Martin, diététiste, travaille auprès de patients atteints de maladie rénale chronique et en hémodialyse depuis plus de 20 ans au Grand River Hospital à Kitchener en Ontario. Elle est coprésidente du comité national des programmes et politiques publiques de La Fondation du rein. Elle fait également partie intégrante de l'équipe Cuisine et santé rénale, un site Web de La Fondation du rein destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale qui offre des recettes et des informations sur l'alimentation rénale. June fut anciennement présidente de l'Association canadienne des diététistes en néphrologie.

Source : [leditionnouvelles.com](http://leditionnouvelles.com)

**Que vous souhaitiez impressionner vos invités ou préparer vos repas de la semaine, cette recette à cinq ingrédients plaira assurément à tous.**

Ces biscuits meringués aux amandes sans farine, faciles et rapides à préparer, sont une bonne option pour combler les envies gourmandes sans compromettre les objectifs alimentaires.

**La Minute Respire.**  
Concours  
Recevez la visite de Pascal Morrissette à votre établissement!

Du 6 au 10 février, prenez une minute pour travailler la gestion du stress avec les jeunes de votre milieu scolaire ou communautaire.

Pour vous inscrire : [tuaslederniermot.com](http://tuaslederniermot.com)

Présenté par : Fondation André-Bordeaux  
En collaboration avec : Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides Québec

## Le CISSS des Laurentides vous propose des capsules vidéo



**Le CISSS des Laurentides propose cinq vidéos sur des problèmes de santé fréquents.**

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides lance cinq capsules vidéos afin de mieux guider la population devant différents problèmes de santé courants.

Gastro-entérite, fièvre, entorse, mal de dos et allergie : devant ces situations, il est pertinent de savoir quand consulter un médecin. La docteure Véronique Gauthier et l'infirmier Jason Safrany proposent plusieurs conseils de santé et mettent en lumière les signes inquiétants à surveiller.

Pour madame Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides, ces cinq vidéos de moins d'une minute chacune sont des sources d'information et d'enseignement simples et très utiles. « Ces courtes vidéos visent à guider la population qui pourrait avoir besoin de soins ou de services pour différentes conditions de santé. Nous souhaitons outiller les gens à bien comprendre leur état, les gestes à poser, les signaux à surveiller, ainsi que les services disponibles. En étant bien informé, chacun peut jouer un rôle actif pour sa santé et faire appel à nos services au bon endroit et au bon moment », a-t-elle déclaré.

Les capsules sont disponibles sur le site Internet du CISSS des Laurentides, dans la section *Consultez un professionnel*.

*Service des relations médias, relations publiques et à la communauté*  
Direction générale

# Le sommeil hivernal de la forêt

Valérie Lépine

avec la collaboration de Denis Paquette, botaniste

**Dans une chronique précédente<sup>1</sup>, je faisais une recension des différentes adaptations qui permettent aux animaux d'affronter l'hiver. Les arbres, les arbustes et les plantes de nos contrées ont aussi développé des adaptations fascinantes pour survivre au froid. Je vous propose donc ici une incursion dans le monde mystérieux de la forêt hivernale.**

Les arbres et les plantes ne peuvent migrer ou se cacher dans une tanière pour survivre au froid, ce froid qui rend si difficile la survie de tout être vivant. Les arbres et les plantes sont immobiles. Ils n'ont pas le choix d'affronter les pénuries hivernales. Leur écorce épaisse et leurs racines bien enfouies dans le sol assurent un premier niveau de protection. Mais ils ont également développé d'autres stratégies singulières pour s'assurer de survivre jusqu'au printemps.

## Arbres feuillus

Les arbres feuillus se préparent dès l'automne à affronter l'hiver. La lumière qui diminue donne le signal aux arbres feuillus d'opérer une transformation spectaculaire : changer la couleur de leurs feuilles. La chlorophylle, responsable de la couleur verte, a besoin de beaucoup de lumière pour être efficace dans son rôle de productrice d'énergie. Les pigments orange, rouges et jaunes, eux, sont plus à même de tirer profit des faibles rayons lumineux.

La diminution de la luminosité active aussi chez les arbres la production d'éthylène qui permet la formation d'un bouchon de liège au bout de la tige des feuilles, bouchon qui entraînera la chute des feuilles. À noter que les feuilles mortes jouent un rôle important pour les arbres : elles forment une couche protectrice au pied des arbres et protègent les racines du froid. Les feuilles mortes seront ensuite décomposées par les insectes et les champignons et serviront d'humus pour les arbres.

La formation des bourgeons est une autre adaptation développée par les arbres pour protéger leurs cellules de croissance des affres du froid. Les bourgeons entourent ces cellules de plusieurs écailles ligneuses. Les bourgeons se forment donc dès l'automne, croissent tout l'hiver et se déploient au printemps. Fait in-



teressant, il est possible d'identifier les arbres par leurs bourgeons durant l'hiver puisque chaque espèce arbore des bourgeons différents.

L'hiver, donc, les arbres décidus ont perdu leurs feuilles et ont protégé leurs cellules de croissance par des bourgeons. Par ailleurs, leur sève ne circule plus entre les racines et les branches, leur consommation d'énergie est à son plus bas et leur croissance s'arrête. Ils tombent en dormance. Pourquoi? D'une part, comme on l'a vu, parce que la lumière se fait rare, mais aussi parce qu'ils n'ont plus accès à l'eau sous forme liquide.

L'eau sous forme liquide est essentielle à la survie des arbres. Elle sert à produire leur énergie. Mais lorsque les températures descendent sous le point de congélation, l'eau se cristallise et ces cristaux de glace peuvent endommager leurs cellules. Pour éviter cela, les arbres peuvent produire des protéines antigèle qui aident à protéger les cellules des cristaux de glace. Leur physiologie leur permet également d'extraire l'eau liquide des cellules et de l'accumuler autour de molécules dites noyaux glaçogènes. La chute des feuilles est une autre stratégie développée par les arbres pour limiter la perte d'eau. En effet, puisque c'est par les feuilles que les arbres transpirent (perte de vapeur d'eau), la chute des feuilles est une adaptation inéluctable sous nos latitudes.

## Conifères

La plupart des conifères conservent leurs aiguilles durant l'hiver. Comment font-ils alors pour survivre au manque d'eau et au froid? C'est grâce à la morphologie particulière des aiguilles. Celles-ci sont étroites et longues et comportent peu de stomates (ces organes qui permettent la transpiration des arbres). La perte d'eau est donc réduite. De plus, lors de la saison froide, les aiguilles des conifères se couvrent d'une épaisse cire (appelée cuticule) qui limite la perte d'eau. La croissance des conifères est arrêtée durant l'hiver, mais, puisqu'ils restent verts, ils peuvent produire de l'énergie par photosynthèse même lorsque les températures chutent sous le point de congélation.

## Plantes forestières

Les plantes forestières ont aussi développé une panoplie de stratégies pour survivre au froid. Certaines d'entre elles, comme l'airelle rouge ou les lycopodes, poussent près du sol, ce qui les protège du vent et des particules de glace. D'autres, comme le raisin d'ours, ne sont ornées que de petites feuilles, ce qui limite la perte d'eau par transpiration. Pousser en colonie est une autre stratégie qui permet aux plantes de former une barrière contre le vent. Enfin, les poils qui couvrent les tiges, les bourgeons et les feuilles des plantes permettent d'affronter le froid. Le thé du Labrador, plante exclusivement nordique, arbore ce genre de poils sur ses feuilles et ses rameaux.

À l'instar des conifères, certaines plantes herbacées peuvent poursuivre la photosynthèse tout l'hiver. Par exemple, la dryoptère intermédiaire, une fougère très répandue dans nos sous-bois, reste verte tout l'hiver, même sous la neige. Son métabolisme est ralenti à cause du froid, mais elle parvient tout de même à poursuivre la photosynthèse (donc à synthétiser de la matière organique à partir en-

tre autres de la lumière) en captant les rayons du soleil qui traversent la couche de neige.

Enfin, le type de plante détermine les stratégies d'adaptation au froid. Ainsi, les plantes annuelles meurent quand le sol gèle, mais leurs graines, qu'elles produisent en grande quantité, survivent au froid grâce à leur enveloppe résistante. La survie de l'espèce est ainsi assurée l'année suivante. À noter que ces graines contiennent l'énergie nécessaire à la croissance de nouvelles plantules. Les plantes vivaces quant à elles survivent au froid en perdant leurs feuilles et en concentrant leur énergie sous forme d'amidon dans leurs racines. Celles-ci, protégées par la neige, survivent au froid et ont emmagasiné suffisamment d'énergie pour permettre la croissance de nouvelles feuilles dès l'arrivée du printemps.

<sup>1</sup> Ces animaux qui se sont adaptés à l'hiver, janvier 2022 ([journal-le-sentier.ca/wp-content/media/2021/12/Janvier\\_2022.pdf](http://journal-le-sentier.ca/wp-content/media/2021/12/Janvier_2022.pdf))

## À propos du CRPF

Le Comité régional pour la protection des falaises œuvre depuis 2003 pour la protection et l'utilisation écoresponsable d'un territoire de 16 km<sup>2</sup> doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte.

Cet article est publié simultanément dans le Journal des citoyens (Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs) et le journal Le Sentier (Saint-Hippolyte).



L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE  
**Bois de chauffage**  
(bois franc)

■ Livraison et autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)

■ Service chaleureux, courtois et professionnel

■ RÉSERVEZ VOTRE DATE

■ Argent comptant, débit, virement et crédit acceptés

450 563-3139 [www.boisdechauffage-sec.ca](http://www.boisdechauffage-sec.ca)

# Les sœurs Kovaluk en compétition internationale

**Du 16 au 18 décembre 2022 avait lieu l'Ontario Junior International au Pan Am Center de Scarborough en Ontario, une compétition de natation regroupant les meilleurs nageurs juniors canadiens et d'ailleurs dans le monde.**

La ville de Saint-Hippolyte y était représentée par les sœurs Eva et Alexia Kovaluk qui nagent pour le club aquatique de Montréal. Citoyennes de Saint-Hippolyte, elles étudient et s'entraînent dans un programme sport études de Montréal à raison de plus de 22 heures par semaine avec le groupe d'excellence du Centre Aquatique de Montréal.

Eva, l'aînée, a brillé avec une médaille d'argent au 50 m dos ainsi qu'une 4<sup>e</sup> position au 100 m dos. Elle a de plus terminé au 10<sup>e</sup> rang au 50 m et 100 m papillon ainsi qu'au 14<sup>e</sup>

rang au 100 m libre. De son côté Alexia était à sa première participation à cette compétition regroupant la crème des meilleurs nageurs canadiens. Elle a terminé au 7<sup>e</sup> rang au 50 m brasse, 15<sup>e</sup> au 50 m libre, 16<sup>e</sup> au 50 m papillon et 18<sup>e</sup> au 200 m libre.

La prochaine étape sera la qualification pour les championnats du monde qui auront lieu à Toronto en mars 2023. Félicitations pour vos exploits et bonne continuité!



**Eva lors de sa 2<sup>e</sup> position au 50 m dos.**

PHOTO GUYLAINE CLOUTIER



**Les sœurs Kovaluk devant leur lieu de compétition.**

PHOTO GUYLAINE CLOUTIER

## Le Comptoir alimentaire vous remercie



**Hélène Brunet, Johanne Landreville ainsi que des élèves bénévoles.**

PHOTO COURTOISIE



Un grand merci à Mme Hélène Brunet, professeure de 5<sup>e</sup> année à l'école des Hauteurs et ses élèves lutins qui nous ont apporté 50 toutous emballés de son projet TOU-TOUS EN CADEAUX que nous avons remis aux enfants des familles bénéficiaires.

Les membres du conseil d'administration du Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte remercient chaleureusement toutes les personnes qui nous ont permis de faire des heureux lors de la distribution des paniers de Noël du 22 décembre dernier à 75 familles de notre municipalité.

Merci aux établissements suivants qui nous ont permis de recueillir des denrées et des dons en argent :

- L'école du Grand Rocher
- L'école des Hauteurs
- Le CPE L'Arche de Pierrot
- La fabrique de la paroisse
- Coiffure L'Eau Asis
- Le Marché Tradition
- Le Club de soccer FC Boréal
- Le Marché IGA qui a également offert un buffet aux bénévoles qui ont préparé les paniers de Noël

- La pharmacie Familiprix – notons ici que la pharmacie a également offert des cadeaux aux familles et aux bénévoles du Comptoir. Elle nous a aussi inscrits à un concours Loto-Québec qui nous a permis de gagner un prix en argent.

Nous tenons à souligner la précieuse contribution de :

- Moisson Laurentides
- La députée de Prévost et ministre responsable des aînés, Sonia Bélanger, pour sa subvention
- Les Camps de santé Bruchési
- L'Escouade du Père-Noël des policiers de la SQ qui sont allés livrer des cadeaux personnalisés à chacun des enfants
- Les citoyens, pour les dons en argent, commandes d'épicerie et cartes cadeaux
- Les entreprises, organismes et individus qui ont répondu à notre campagne de collecte de fonds
- Sans oublier les vaillants et fidèles bénévoles et la municipalité de Saint-Hippolyte

**BRAVO ET MERCI DE TOUT CŒUR** de votre engagement envers les citoyens de notre communauté.

*Johanne Landreville, présidente  
Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte*

### Les 10 erreurs de la page 12

- |                    |                       |            |
|--------------------|-----------------------|------------|
| 1. Porte avant     | 5. Bordure du toit    | 9. Colonne |
| 2. Clôture         | 6. Barreau de fenêtre | 10. Arbre  |
| 3. Affiche         | 7. Auvent             |            |
| 4. Fenêtre blanche | 8. Flanc du pneu      |            |



Jean-Pierre Fabien  
jpfabien@journal-le-sentier.ca

## La Quenouille à feuilles larges

*Pussywillows, cat-tails, soft winds and roses*

*Rain pools in the woodland, water to my knees*

*Shivering, quivering, the warm breath of spring*

*Pussywillows, cat-tails, soft winds and roses.*

— Gordon Lightfoot

J'ai toujours trouvé que les étangs bordés de quenouilles offraient une présence rassurante. Comme si ces plantes nous indiquaient, simplement parce qu'elles étaient installées là, qu'une transition s'exerçait entre la terre ferme et le milieu aquatique. Dans cet article, nous nous pencherons sur la quenouille, appelée aussi *typha*, une espèce facilement reconnaissable, mais pas nécessairement bien connue de tout un chacun.

### Deux espèces au Québec

Il existe deux espèces indigènes de quenouilles au Québec. Celle que l'on observe dans les Laurentides est la plupart du temps la Quenouille à feuilles larges. Elle croît en eau douce seulement. Partout où les eaux sont peu profondes, en bordure des lacs, des étangs et le long des fossés, nous la reconnaissons à coup sûr avec ses feuilles rubanées très longues et ses fleurs en épis qui atteignent parfois trois mètres de hauteur. L'autre espèce présente au Québec est la Quenouille à feuilles étroites qui se trouve dans les marais d'eau douce et d'eau saumâtre. La Quenouille à feuilles larges ne s'y aventure pas puisqu'elle ne peut tolérer une concentration de 1 % de sel dans l'eau ambiante. À part cette différence au niveau de l'habitat, comment peut-on distinguer ces deux plantes de la famille des Typhacées ?

### Les fleurs de plus près

Pour répondre à cette question, il faut regarder de plus près comment se présentent les fleurs de quenouilles. Les fleurs femelles sont séparées des fleurs mâles. L'épi qui contient les étamines (fleurs mâles) se situe au sommet de la plante. C'est cet épi qui contient les grains de pollen. Sous cet épi se trouvent les fleurs pistillées (fleurs femelles). Si l'épi femelle est contigu ou tout juste à côté de l'épi mâle, il y a de bonnes chances que vous soyez devant une Quenouille à feuilles larges. Si, par contre, l'épi femelle est séparé

de l'épi mâle de quelques centimètres, il s'agit alors d'une Quenouille à feuilles étroites. Les fleurs des quenouilles ne dégagent aucun parfum et ne possèdent pas de nectar. La fécondation des fleurs se fera par le déplacement du pollen situé au sommet de l'épi et qui rejoindra tout juste plus bas le pistil de la fleur femelle.

Comme toujours, le frère Marie-Victorin nous donne des renseignements fort utiles sur les quenouilles dans sa Flore Laurentienne. En voici un extrait : « Les quenouilles ont des particularités biologiques qui leur permettent d'assumer un rôle écologique important et défini : celui d'occuper les rivages vaseux des eaux douces et de les surélever, en utilisant les débris organiques en suspension dans l'eau. »

### De légers parachutes

Les rhizomes, partie souterraine des quenouilles, sont bien fixés à environ 8 à 10 cm sous la vase. Ce réseau souterrain s'implante rapidement dans un sol neuf qu'il soit inondé ou en voie de l'être. Un marais de quenouilles héberge souvent un couple de Carouges à épaulettes et même plusieurs couples en fonction de la grandeur du marais. D'autres espèces également y nichent : Bruant et Troglodyte des marais, râles et marouettes, hérons et aigrettes, etc. Les oiseaux peuvent s'y réfugier pour dormir durant leurs migrations saisonnières également. Plusieurs animaux vont se nourrir des parties souterraines de ces plantes aquatiques ou bien palustres : le rat musqué, le castor et l'orignal. Plus tard à l'automne, on remarque les fruits en aigrettes des quenouilles qui font penser à de légers parachutes. Le vent les répandra plus loin selon la direction de son souffle.

### Une compétition féroce

Il est malheureux de constater que de plus en plus d'endroits où se trouvaient auparavant des quenouilles disparaissent au profit d'une plante exotique envahissante appelée le Roseau commun. Les roselières s'étendent dans les fossés, sur le bord des routes et des terres agricoles, là où la machinerie est à l'œuvre et a altéré le milieu. Il faut beaucoup de temps et d'énergie pour arrêter la prolifération de cette plante sur notre territoire. Des expériences concluantes ont eu lieu à plusieurs endroits au Québec. Pour protéger notre biodiversité, je pense que nous n'aurons d'autre choix que d'agir.

### La résilience des quenouilles

Récemment, je me trouvais chez des amis. D'une fenêtre, j'avais une vue imprenable



Aquarelle de Diane Couët

sur l'étang tout proche. Même si nous sommes en hiver, les épis des quenouilles<sup>1</sup> pointaient au sommet. J'ai trouvé qu'il y avait une sorte de résilience de la part de ces plantes d'eau de pointer leur apex vers le ciel de janvier.

<sup>1</sup> Les quenouilles sont aussi appelées *massettes*. En anglais, on traduit quenouille par le mot *cat-tail*.



**Pharmacie  
Mathieu Sabourin inc.**

AFFILIÉE À :



780, boulevard des Hauteurs  
Saint-Hippolyte, QC J8A 1H1

Heures d'ouverture  
lundi au mercredi : 9h à 20h  
jeudi et vendredi : 9h à 21h  
samedi : 9h à 18h  
dimanche : 9h à 17h

Téléphone : 450 224-2956  
Télécopieur : 450 224-7331

Courriel : mathieu.sabourin3@familiprix.ca

**Mathieu Sabourin**, pharmacien

VOUS ÊTES AMATEUR DE VÉLO?

**DEVENEZ  
INSTRUCTEUR  
BÉNÉVOLE POUR LE  
PROGRAMME  
CYCLISTE AVERTI**

**INSCRIVEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT  
POUR LA SAISON  
2022-2023!**



PROGRAMME  
OFFERT GRÂCE À



**Votre journal  
communautaire  
est sur le web.**

**Ayez accès à toutes  
les nouvelles.**

**Inscrivez-vous :  
journal-le-sentier.ca/  
Le journal / S'abonner**



AGENCE IMMOBILIÈRE  
viacapitalepartenaires.com  
450 563-5559



**Carmen  
DION**  
COURTIER  
IMMOBILIER  
AGRÉÉ

cdion@viacapitale.com  
514 923-9222



**Michel  
ROY**  
COURTIER  
IMMOBILIER

mroy@viacapitale.com  
514 592-5151



**Anne  
LOISELLE**  
COURTIER  
IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL

anneloisellecourtier@gmail.com  
514 444-8538



BORD LAC CONNELLY! – Vue panoramique sur l'eau! 3 ch. à coucher, 2 bur., 3 s/bains, 1 s./eau, foyer (comb. lente). S.-sol (rez-de-jardin) entièrement fini. À 50 min. de Mtl. Centris 23285922. 969 000\$. **Carmen**

TERRAIN de plus de 5000 m.c. ou 54 693 p.c. avec une topographie facile et une profondeur moyenne de plus de 100 m. Favorablement situé à moins de 5 km du Mont Olympia, au carrefour de Saint-Hippolyte, Piedmont et Sainte-Adèle. Vous profitez aussi d'un accès au Lac Montaubois et une plage orientée sud. Secteur en développement mais avec beaucoup de forêt. Plusieurs sentiers pédestres ou de raquettes à proximité. Centris 26700288. **Michel**



RARETÉ – Magnifique condo 3 CAC au sommet de la montagne où vous avez assurément rendez-vous avec la paix et la tranquillité. À quelques minutes du village de Saint-Sauveur pour pouvoir bénéficier du ski, des restaurants et de toutes les commodités nécessaires. Centris 13109167. **Anne**



SECTEUR LAC DE L'ACHIGAN - Beau pl.-pied rénové avec goût. RDC à aire ouverte, foyer au propane au salon. 3 CAC. S.-sol fini. Garage adj. Galerie 15' x 12'. ter. 20652 pc. Accès à la plage munic. de Saint-Hippolyte. Centris 11655898. 474 900\$. **Carmen**



ACCÈS NOT. LAC BLEU – Propriété de 3 CAC minutieusement entretenue par le même proprio depuis + de 40 ans. CUI et SDB au goût du jour. Grande salle fam. Elle mérite toute votre attention! Centris 10685707. **Michel**

Si vous désirez connaître la valeur marchande de votre propriété, n'hésitez pas à communiquer avec moi pour en discuter!

Anne Loiselle 514 444-8538



RÉPARATION ET MODIFICATION JEEP ET CAMION  
MÉCANIQUE GÉNÉRALE  
CHANGEMENT d'HUILE  
SPÉCIALISTE 4X4  
RESTAURATION  
SILENCIEUX  
FREINS PNEUS

MÉCANIQUE  
ENTRETIEN  
RÉPARATION  
MODIFICATIONS

GARAGE DU VILLAGE

SAINT-HIPPOLYTE

450-502-0190

