

CENTRE ÉDUCATIF CANIN
La solution canine des Laurentides

- Toilettage
- Cours d'obéissance
- Boutique
- Clôture invisible

450 530-2022

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier
40

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
AOÛT 2023 • Volume 41 no 6 journal-le-sentier.ca

Expédié par
Canada Post

f i

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

Pharmacie Mathieu Sabourin inc.

AFFILIÉE À:
familiaprix

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@familiaprix.ca
Mathieu Sabourin, pharmacien

Ne manquez pas la 10^e édition

LE PICNIC en Musique!

Au programme :

- CCR Reborn
- Pascale Picard
- Vincent Vallières

PHOTOS GRACEUSETTE

Plus d'infos en page 11



Installation et vente de pneus neufs ou usagés

Entreposage de pneus disponible

Mécanique auto en tout genre

Plusieurs postes disponibles :

- Esthétique • Mécanique
- Homme à tout faire

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

Résultats des Jeux du Québec 2023

Les athlètes des Laurentides ont terminé ces Jeux en 12^e position.

page 18

Découvrez la nouvelle chronique sur l'environnement

page 18

M^e ALAIN DE HAERNE, Notaire

Prenez note que le bureau de M^e Alain de HAERNE, notaire, est officiellement déménagé et joint à l'excellente étude d'Élisabeth Fontaine notaire Inc., sise au 166, route 117 à Sainte-Anne-des-Lacs. L'équipe de M^e Fontaine se fera un plaisir de vous accueillir. Le même numéro 450 563-1271. Un sincère merci à nos clients et collaborateurs.

Tél. : 450 563-1271 | info@elisabethfontainenotaire.com

L'IMMOBILIER SANS FRONTIÈRES

Nous sommes internationaux.
145 000 membres dans 86 pays.

CENTURY 21
Sommet
AGENCE IMMOBILIÈRE
450 227-3334

Peter Leo LEMAY
COURTIER IMMOBILIER INC.
C. 514.619.4242
peterleolemay@gmail.com

Portrait



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

L'Hippolytois Viggo Lamarre, 16 ans, rejoint l'équipe du Sentier à titre d'apprenti éditeur « techno jeunesse ». Il a comme mission de travailler à virtualiser l'information.

Virtualiser l'information Viggo Lamarre, apprenti éditeur



Bonifier la mission du Sentier : informer

Il y a 40 ans, c'est par une publication papier que les initiateurs du Sentier se donnaient la mission d'informer la population. C'était, pour l'époque, avant-gardiste et audacieux. Le travail acharné de ceux qui les ont suivis leur a donné raison. Les quatre premières pages se sont multipliées. Les éditions actuelles atteignent 24 pages! De plus, depuis quelques années, un site web vient bonifier l'information. L'information passe aujourd'hui par les réseaux sociaux.

Vidéo comme préambule à l'information

« Le message passe par l'image. Le visuel est 60 000 fois plus attractif que le texte, affirment les spécialistes de la communication. » Aujourd'hui, une vidéo « flash »

accrocheuse constitue un préambule de toute information. Les réseaux sociaux YouTube et Facebook en sont de bons exemples. Les grands médias écrits abondent aussi en ce sens, bonifiant de courtes vidéos leur site en ligne.

Instagram et TikTok : information interactive

Les images « animées » et les textes informatifs s'ajoutent de plus en plus aux principes de la communication; l'interaction des lecteurs

c'est donc de plus en plus possible. Ce nouveau paradigme est lié aux avancées de la technologie. La facilité qu'offrent les appareils numériques actuels dans l'ajout de courtes vidéos permet d'actualiser l'information et invite le lec-

teur à une lecture active, voire réactive. L'ajout d'un compte Instagram et d'une plate-forme TikTok font aussi partie des prochaines avancées du Sentier. Utilisateurs et commerçants auront ainsi une plus grande place.



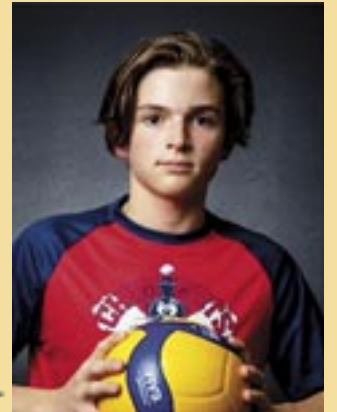
L'image informe plus que le texte. Un geste, un regard, une émotion filmée véhiculent plus de messages que mille mots, dit-on! Notre cerveau préfère les images. C'est par la réalisation de petites capsules filmées lors d'entrevues et de reportages que Viggo Lamarre bonifiera les textes des journalistes du Sentier. Apprenti éditeur, il sera accompagné par un professionnel grâce à une aide ponctuelle accordée aux médias communautaires par le ministère de la Culture et des Communications.

Viggo Lamarre : sports et médias sociaux

Viggo Lamarre amorcera à l'automne une dernière étape dans ses études au secondaire à Saint-Jérôme. Au-delà de la réussite de ses études qui lui tient à cœur et où il excelle en science, deux autres passions nourrissent sa motivation: les sports et les médias sociaux.

Hockey

Gardien de but depuis près de 10 ans, il est membre de l'équipe de hockey Bantam BB des Lions de Saint-Jérôme. « Comme gardien



de but, je vis chaque match avec beaucoup de pression. Un de mes plus beaux souvenirs est notre participation à la Coupe Dodge 2022 à Carleton-sur-Mer. Notre équipe ayant dominé durant toute la saison, nous nous retrouvons à compétitionner dans un tournoi de trois jours, avec 14 autres équipes de haut calibre. Malheureusement, notre équipe ayant été éliminée en demi-finale, nos efforts ont tout de même été soulignés par une mention d'honneur. »

Volleyball

Le volleyball est arrivé avec le début de ses études secondaires à Cap-Jeunesse. « En m'inscrivant à ce sport, nouvellement programmé dans cette école, je me suis fait de bons amis. Depuis quatre ans, au sein de ce noyau de joueurs, on me confie la position de "passeur". Je crois que ce rôle est très important : j'y reçois le plus de ballons et je dois donc m'adapter, selon la qualité de réception, pour ensuite décider à quel attaquant je dois les confier. Au printemps 2023, nous nous sommes classés 9^e aux Championnats provinciaux scolaires (RSEQ). Ce fut une expérience enrichissante! »



Le film Interstellaire de Christopher Nolan (2014) l'a particulièrement marqué.

Actif, Viggo l'est aussi devant un écran. Il avoue volontiers qu'au-delà des jeux virtuels, il désire maîtriser la technologie et lui donner un rôle plus important. « Comme plusieurs élèves, j'ai été confronté à réussir mes études malgré les difficultés que représentait l'enseignement en ligne au moment de la COVID. Pas facile de garder une



attention devant un écran où parfois il se passe peu de choses! J'aime lorsqu'un enseignant utilise des images, de courtes vidéos et fait des démonstrations pour expliquer sa matière. Cette façon de faire m'intéresse. À l'occasion, je donne un coup de main à ma mère lorsqu'il est question de trouver des images expressives pour les formations qu'elle donne. Je veux en apprendre plus dans ce domaine. »

Roger Duez et Filles inc.
LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ
Entrepreneur Électricien Résidentiel - Commercial
Industriel - Rénovation Maintenance
450 438-8364
Télé. : 450 438-1890
438, ch. du lac Bertrand, Saint-Hippolyte
roger.duez@hotmail.com

BJG
GROUPE
ARPENTEURS
GÉOMÈTRES
Marc Jarry, Arpenteur-géomètre
Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192
Télé. : 450 229-7045
mjarry@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

GINGRAS
EXCAVATION
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 • info@excavationsgingras.com

Merci à tous nos commanditaires !
DOYLE
INSPEXION PLATINUM
Le Sentier
Bal des finissants - École des Hauteurs

Ouverture officielle de Matério à Sainte-Sophie

C'est entouré d'une soixantaine de personnes que Denis Warnett, président de Matério, a inauguré le nouveau magasin de Sainte-Sophie.

Aux employés de l'entreprise, s'ajoutaient plusieurs personnalités locales dont Chantal Lepage, responsable du bureau et attachée politique de la députée de Prévost, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger, Guy Lamothe, maire de Sainte-Sophie, accompagné de plusieurs conseillers municipaux dont Michel Maurice, Jocelyne Coursol, Martin Paquette, Roxanne



Denis Warnett
PHOTO COURTOISIE

Guay et Gilles Bertrand. Plusieurs membres de la famille Lauzon, anciens propriétaires du terrain sur lequel le nouveau magasin a été érigé, nous ont aussi fait l'honneur de leur présence.

Une entreprise très attendue

« Les Sophiennes et Sophiens attendaient un magasin comme le vôtre depuis plusieurs années. On aime magasiner local et nous sommes très heureux de vous accueillir dans notre municipalité », a déclaré Guy Lamothe. Ayant recouru presque exclusivement à des entrepreneurs locaux, Denis Warnett a félicité ses partenaires, collaborateurs et employés d'avoir mené à terme ce projet d'envergure. « Merci aux gens qui ont cru en nous et je tiens à remercier tous ceux qui ont participé à l'élaboration de notre projet. Nous sommes fiers aujourd'hui d'offrir à la population de Sainte-Sophie un magasin de l'ampleur appropriée à la grandeur de cette ville », a soutenu Denis Warnett.

Précisons que l'équipe en place est composée de gens compétents et avenants et qu'une période de préouverture depuis le 20 juillet, permet au nouveau personnel de recevoir toute la formation nécessaire en vue de l'ouverture officielle qui aura lieu le 17 août. Denis Warnett a fait mention que l'objectif, en s'installant à Sainte-Sophie, est d'adapter l'offre de produits et services aux besoins des gens d'ici.

Le nouveau centre de rénovation compte 28 000 pi² et la superficie totale du terrain est de 150 000 pi² incluant la cour à bois. L'ouverture du nouveau magasin a mené à la création de 65 emplois, tous provenant de la région.



À titre informatif, les personnes présentes sur la photo de groupe sont : Alex Lemay, directeur des opérations Matério; Caroline Chevrier, directrice adjointe Matério Sainte-Sophie; Stéphane Maher, directeur des ventes Matério; Louise Gallant, agente aux relations publiques Matério; Michèle Rivard, directrice Matério Sainte-Sophie; Denis Warnett, président Matério; Guy Lamothe, maire de Sainte-Sophie; Chantal Lepage, attachée politique de la députée de Prévost Sonia Bélanger; Michel Martoccia, vice-président exécutif achats et opérations.

PHOTO COURTOISIE



- Livraison et autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)
- RÉSERVEZ VOTRE DATE
- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Argent comptant, débit, virement et crédit acceptés



450 563-3139 www.boisdechauffage-sec.ca

MATÉRIO

CONSTRUCTION-RÉNOVATION-SERVICES

Prix en vigueur du 3 au 16 août 2023

957, chemin des Hauteurs 450 224-8555 | materio.ca

LIQUIDATION

SCELLANT | TEINTURE ET VERNIS À BOIS

À PARTIR DE

996

/946 ml



PE51942-PE52020-PE52022-PE52023-PE52024-PE52035-PE52042-PE52043-PE52044-PE52047-PE52050-PE52052-PE52053-PE52054-PE52063-PE52064-PE52066-PE52067-PE52068-PE52069-PE52071-PE52072-PE52240-PE52253-PE52260-PE52262-PE52264-PE52266-PE52268

318

MURET «RUSTICO 2.0»
4" x 5 5/8" x 5 3/4"
Couleur : gris
BB13020
prix courant 4.49 ch.



798

GRANULES DE BOIS FRANC «AMBIANCE»
40 lb
CH07015
prix courant 8.99



139⁹⁸

BÛCHES DE BOIS FRANC À LA PALETTE
14" | 20 pi²
CH02502
prix courant 169.99



ÉCONOMISEZ EN OPTANT POUR
LE GRAND FORMAT
ÉQUIVAUT À 26 SACS
POUR LE PRIX DE 16

FAITES VOS PROVISIONS POUR L'HIVER



159⁹⁸

ROBINET DE CUISINE «RAYA»
Couleur : noir | 1 manette | Rétractable
3 jets | Incluant : distributeur de savon
PB18644
prix courant 269.99



109⁹⁸

ÉVIER EN ACIER INOXYDABLE «QUATRUS»
25" x 20 1/2" | 1 trou | Simple
PB05888
prix courant 149.99

Ce que Le Sentier m'apporte

40^e



Loyola Leroux
lloeroux@journal-le-sentier.ca

Pour le 40^e anniversaire du journal Le Sentier, les piliers, Monique Beauchamp, Jean-Pierre Fabien et Michel Bois demandent à ceux qui proposent des textes d'essayer d'expliquer pourquoi ils écrivent.

Dans mon cas, c'est simple, écrire m'aide à vivre, à donner un sens à mon existence et à me permettre de vivre selon mes principes.

Je suis né dans l'eau bénite. Mon imaginaire a été marqué par la religion catholique. Ayant appris par cœur *Le petit catéchisme*, le devoir, l'aide aux autres et le service à la société étaient des vertus dominantes. De plus, en 1960, le cri du cœur du président Kennedy a résonné partout dans l'univers : « Ne demandez pas ce que votre pays peut faire pour vous. Demandez ce que vous pouvez faire pour votre pays. »

J'avais onze ans. Mon avenir était tracé : finir des études qui correspondent à mes talents, trouver un emploi à la hauteur de mes capacités et fonder une famille en trouvant une compagne qui m'accepterait. Malgré mon handicap, je me considérais comme chanceux, né dans le plus beau pays du monde, avec des parents travaillants et entrepreneurs, des tantes et des oncles bienveillants et des enseignants qui m'ont bien instruit et formé en se basant sur les connaissances fondamentales.

J'ai eu la chance d'étudier dans un collège classique, à une époque guidée par la méritocratie. Les jeunes étudiants catholiques étudiaient (JEC) et les jeunes ouvriers travaillaient (JOC). « Les vaches étaient bien gardées » et « les portes des placards » bien cadenassées. Choyé par la vie, en trouvant la compagne parfaite, en obtenant un poste d'enseignant à temps plein à 22 ans, sans stress et avec trois mois de vacances annuelles, j'avais trouvé

ma place. Je suis devenu le père de trois garçons en santé et de huit petits-enfants grâce à mes trois excellentes brus. Avec ma conjointe, nous avons construit notre maison, j'ai dû avoir trois emplois pour payer l'université à mes trois garçons. J'ai pris ma retraite après 36 années d'enseignement en 2009, un peu malgré moi... Le bénévolat a toujours fait partie de ma vie pour combler mes temps libres. J'ai continué.

L'ouverture de la Librairie communautaire dans Tricofil en 1975, le scoutisme avec les jeux à courir dans les bois, hiver comme été, avec plus de 120 jeunes de 1981 à 1996, la plantation de 2,3 millions d'arbres, 12 heures par jour en mai et juin de 1991 à 2013, la réception des 24 enfants de Tchernobyl pendant deux mois d'été en 1994 dans des familles de la région. Toutes ces activités donnaient un sens à ma vie.

En vieillissant, j'ai diminué les activités physiques intenses. La chance a fait en sorte que Jacques Grand'Maison m'a téléphoné en 2008 pour me demander de le rencontrer à l'évêché. Il m'a remis ses 50 livres en me demandant de les résumer. J'avais déjà commencé cet exercice en 1990. Je m'amusais à résumer en deux pages, avec les meilleures citations, les deux livres que je lisais par mois.

En 2018, Jean-Pierre Fabien a assisté à Saint-Jérôme à ma présentation de l'œuvre de Jacques Grand'Maison. Il m'a invité à écrire dans le journal *Le Sentier*. Une belle activité qui m'a aidé à passer à travers le confinement. Depuis, encouragé par mon bénévolat au Sentier, j'ai publié mes textes dans cinq revues et cinq journaux, dont le *Métropolitain*, le journal des francophones de Toronto. Pour le 40^e anniversaire du journal *Le Sentier*, j'ai commencé une activité différente et très enrichissante, faire des portraits de personnages qui animent la vie communautaire locale et aident tout le monde à donner un sens à notre voyage sur le vaisseau Terre.

J'en profite pour remercier les responsables du journal pour leur appui et les gens de Saint-Hippolyte qui me lisent. À 74 ans, je constate que je commence à récolter ce que j'ai semé. Je vise la sagesse, mais selon Aristote, on ne peut l'atteindre avant 80 ans. De temps en temps, je fais encore des folies... C'est la vie. Et ça continue. Actuellement, je suis membre du CA de quatre organismes. J'aime lire de la poésie. Elle procure quelques moments d'éternité. En partant pour mon dernier « camp », je chanterai ma chanson préférée *Valderi, Valdera* et je réciterai les derniers vers de ce beau poème d'Aragon : *Que la vie vaille la peine.*



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Il était une fois

Le verbe vieillir

Si je m'attarde aux annonces télévisuelles, journalistiques ou en me promenant dans l'allée des produits de rajeunissement en pharmacie, je prends conscience que vieillir est devenu vraiment honteux.

Il y a tant de produits, de crèmes qui promettent de rajeunir notre visage, d'effacer nos rides. Tant d'opérations esthétiques qui ont pour buts ultimes de nous enlever plusieurs années de notre vie me peinent, m'obligent à croire que nous n'avons pas, surtout les femmes, le simple droit de vieillir. Cela m'attriste, car cela influence notre vision du temps qui s'écoule et surtout nous empêche de pouvoir vieillir sereinement.

Je pense souvent à ma tante Philomène qui a vécu ses 86 ans, dont la fin de sa vie,



© PIXABAY-ANATERATE

avec nous. Elle adorait regarder les spectacles de lutte à la télévision, s'éternait tant que mon père l'obligeait à se calmer. Le soir, lorsque mes parents étaient couchés, elle jouait en cachette aux cartes, surtout au poker avec mes frères.

Non, elle n'avait pas le désir de reculer son âge. Non, elle n'avait pas de crème anti-âge. Elle vivait avec bonheur le temps qu'il lui restait sans désespoir, sans volonté de nier les marques de vieillesse visibles qui s'écrivaient sur son visage et ses mains.

Lorsque je vois l'énorme quantité de produits qui sont offerts pour effacer le vieil âge, cela m'attriste, car refuser de vieillir nous empêche de vieillir en profitant joyeusement du temps qu'il nous reste.

La règle des 5 secondes

Sara Jane Nantel

Cela ne vous prendra que quelques secondes pour faire la lecture de cette rubrique. Peut-être avez-vous fait ce choix en moins de 5 secondes. Mel Robbins est l'auteure du précieux livre *La règle des 5 secondes*. Simplement, il nous faudrait que 5 secondes pour changer nos vies. Arrêtons la procrastination et vivons la vie de nos rêves en commençant ce décompte. 5-4-3-2-1.

À commencer par cette lecture pour vous garder allumés durant les prochaines semaines, ce décompte vous aide à garder en tête vos objectifs. Propulsez-vous vers la vie de vos rêves. Si certaines choses traînent dans votre vie depuis des années, alors vous avez certainement besoin de Mel Robbins dans votre vie. Elle explique notamment



que le processus de la règle est un arrêt au mental des peurs et des incertitudes pour se propulser. J'ai fait la lecture de ce livre le mois dernier et je ne suis pas la seule qui profite de l'empreinte que laisse sa lecture. Le bouquin est rempli de témoignages inspirants d'individus ayant changé leurs vies avec cette

précieuse règle, proprement au niveau de la carrière, des relations, des objectifs pour soi, des enfants et des trucs simples. Le processus de décollage est commencé 5-4-3-2-1. Allez hop! Envolez-vous!

Litthérapie vous souhaite bonne lecture.

Mel Robbins, *La règle des 5 secondes*, LE-DUC.S ÉDITIONS, juin 2018, 287 p.

Êtes-vous observateur ? Hôtel Saint-Hippolyte



Trouvez les 10 erreurs dans la photo de droite. Solution à la page 14



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

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



Site et camps de vacances Bruchési Histoire unique au Québec

Avec ses 140 années d'accueil-vacances et de ressourcement, le site Bruchési présente une histoire récréotouristique unique au Québec.

Premier lieu laurentien récréotouristique plein-air, l'histoire du site Bruchési et ses installations successives de camp témoignent des différentes phases de transformation du loisir récréatif plein air. On estime que près de 140 000 enfants, adolescents, adultes et familles ont séjourné dans son environnement naturel exceptionnel. Ils y ont profité de son aire de baignade sécuritaire, de son immense plage ensablée et pratiqué de nombreuses activités nautiques sur ce majestueux plan d'eau que présente le lac de l'Achigan à Saint-Hippolyte. Plusieurs témoignent « y avoir grandi en santé et moralement, dans la joie de découvertes de soi et de l'autre ».

Ressourcement des maisons de pension

Il faut remonter aux années 1880 pour y rencontrer ses premiers vacanciers. L'amélioration des moyens de transport, du P'tit Train du Nord jusqu'à Saint-Jérôme (1876) et des conditions de travail des ouvriers permettent à de jeunes travailleurs de séjourner dans les maisons de pension modernes de la plage Shaw. Ils jouissent d'un gîte confortable et d'un couvert abondant. Ils y trouvent un ressour-



Haut : Chez Alvin Shaw et Morin Lodge House
Bas : Auberge ParkDale et Pension Les Bouleaux



Prière du soir au Camp de santé Bruchési, 1940. Au fond, bâtiment blanc, ancienne maison de pension d'Alvin Shaw vers 1928 sur l'emplacement actuel du stationnement.

PHOTO PIERRE CADIEUX

cement physique et moral : air sain, altitude élevée, lieux boisés, eau fraîche revigorante du lac de l'Achigan et plaisirs sur son immense plage ensablée.

Premières vacances organisées au Québec

En 1915, innovant en matière de conditions de travail, les compagnies Bell et Eaton acquièrent ce site pour offrir à leurs employés les premières vacances organisées au Québec.

« Déplacement par autobus nolisé, hébergement dans un lieu sécuritaire et chaperonné répondent aux mœurs de l'époque. De jeunes adultes célibataires et employés de compagnie y séjournent, appréciant la nourriture abondante servie à la table, les activités de plein air organisées et les soirées chantantes autour d'un feu de camp ou à l'hôtel du village. »

Camp modèle santé au Canada français

De 1928 aux années 1970, le site Bruchési et les 30 bâtiments des Camps de santé Bruchési constituent un village santé qui accueille gratuitement chaque été, plus de 1000 personnes. De façon entièrement autonome, les bâtiments électrifiés, service inexistant dans la



Vacanciers au lac Lamothe (aujourd'hui lac Bleu), 1920.

PHOTO FAMILLE LACHANCE, SERGE SIGOUIN

« Accueil chaleureux, nourriture abondante servie à la table, les pensionnaires profitent de l'air pur, de l'eau fraîche des lacs et des paysages champêtres. Être en vacances, c'est ne rien faire. C'est se promener sur les routes, s'arrêter dans les champs et se coucher dans l'herbe. C'est profiter du soleil et de l'air pur, loin du travail épuisant et aliénant des manufactures montréalaises où ils travaillent de 60 à 80 heures, sans aération et avec un éclairage insuffisant, rendant la manipulation des machines peu sécuritaire. Les salaires sont si bas qu'ils impliquent que plusieurs membres d'une famille doivent travailler pour subvenir aux besoins de celle-ci. »



Jeanne (Coull) Quinn, employée du magasin Eaton.

PHOTO FAMILLE QUINN

localité, sont munis de deux réseaux indépendants d'aqueduc et d'égouts qui permettent l'utilisation d'une eau courante aux lavabos et aux toilettes. Ces installations sont déjà précurseurs de développement durable du milieu. Chaque bâtiment est spécialisé : hébergement, réfectoire muni d'une immense glacière au sous-sol, infirmerie, chapelle avec un aumônier-conseil sur place, bibliothèque, buanderie, entretien et même un lieu de socialisation réservé aux adultes. Aux yeux des organisations hospitalières et religieuses, des œuvres de bienfaisance et des représentants du gouvernement provincial qui le financent, ce lieu se veut « le » modèle de camp plein air santé éducatif à suivre au Canada français.

Vous aimeriez en connaître plus sur l'histoire des 140 années d'existence du site et des camps de vacances Bruchési? Réservez votre livre (20 \$) en écrivant à legshistoire@gmail.com



Notre curé Godefroid nous quitte

Vie communautaire



Loyola Leroux
l.leroux@journal-le-sentier.ca

L'abbé Godefroid Munima Mashie, originaire du Congo, nous quitte pour les paroisses du Mont-Tremblant. Nous perdons un gentilhomme cultivé, un prêtre très impliqué dans la communauté, véhiculant le message du Christ.

Il sera remplacé par deux abbés : Amédée Luyubu de la paroisse de Saint-Hippolyte du... Congo et Gauthier Elleme Elleme du Cameroun. Nous vous les présenterons dans l'édition de septembre.

Les gens de Saint-Hippolyte sont bien chanceux d'avoir un conseiller spirituel, un psychologue sans le diplôme, mais fin connaisseur de la nature humaine – qui ne varie pas – et beaucoup d'expérience de la vie. Il a été formé par les valeurs humanistes enseignées autrefois dans les collèges classiques. Il est disponible en tout temps et gratuitement. Jean-Paul Desbiens, le Frère Untel a écrit « qu'un curé c'est tout un CLSC! ».

Il est difficile d'être prêtre de nos jours. Notre société carbure à l'hyper consommation,



Première rangée de gauche à droite : Julie Lelièvre, Monique Courcelles, Yolande Cadieux, Godefroid Munima Mashie, Gayle Grégoire, Carole Cloutier, Manon Lachance, Simone Arcand Fournier, Jacqueline Ducharme, Darquise Desjardins. Deuxième rangée de gauche à droite : Pierre Cadieux, Antoine Michel LeDoux, Gauthier Elleme Elleme, Léonard Lelièvre, Amédée Luyubu, André Desjardins, Rita Bone. Troisième rangée de gauche à droite : Richard Grégoire, Pierre Larocque, François Fournier, Ronald Langlais, Camille Renaud, Marcel Paquin, Gilles Ducharme. Absents de la photo : Jacques Aubert, Guy Laverdure, Edith-Anne Pageot, Éric Pinsonneault, Lyne Demontigny, et Marie-Andrée Robert.

PHOTO LOYOLA LEROUX

défie le matérialisme et survalorise l'individualisme. En tant que représentant du Christ, le curé du village nous invite, par ses sermons hebdomadaires, à respecter la nature, à nous laisser guider par les valeurs spirituelles et à prendre soin de notre prochain. Le curé est aussi un théologien. Il met en pratique la fameuse définition de l'humain, héritée du monde grec et formalisée par Aristote : « L'homme est un animal politique ». Ce qui définit un humain, c'est sa capacité de vivre

avec ses voisins en communauté et non seul comme un ours.

Depuis les premiers humains, le prêtre, le guerrier et le chef ont toujours été les principaux acteurs de la société. Le prêtre préside aux actions qui caractérisent l'humain – ce qui le différencie des animaux – comme la célébration des grands moments de l'année, les équinoxes (Action de Grâce, Pâques) et les solstices (Noël, la Saint-Jean), et ceux qui valorisent la vie commune comme le baptême,

les rites de passage à l'état adulte (première communion et confirmation), le mariage, le pardon et l'aide en fin de vie.

Godefroid, Amédée et Gauthier nous aident à vivre, à donner un sens à notre existence et nous invitent à faire partie d'une communauté. Leur intégration dans la nouvelle paroisse sera facilitée par l'expérience de Rita Bone, qui connaît tout le monde, et les nombreux bénévoles apparaissant sur la photographie ci-bas.

Yolande Cadieux, présidente de la Fabrique, a prononcé un petit mot de remerciement. Les marguilliers et plusieurs autres bénévoles de la paroisse ont partagé avec Godefroid un repas avec un menu buffet de qualité et du bon vin. La gaieté et la joie de vivre ont marqué les échanges. Tout ce beau monde a été reçu à l'Auberge du lac Morency. Gilles Ducharme nous a accueillis et en a profité pour souligner l'œuvre de Godefroid. Il lui a remis une copie du très beau livre d'Antoine Michel LeDoux, *Saint-Hippolyte. Sur les chemins de son histoire*, qui nous présente plusieurs récits, anecdotes et illustrations qui nous rappellent la vie et les accomplissements des Hippolytois, et « jamais il n'oubliera Saint-Hippolyte-de-Kilkenny, un village mémorable à plusieurs égards, tant par sa vie communautaire que par l'implication bénévole de ses habitants ». Nous non plus, nous n'oublierons pas l'abbé Godefroid Munima Mashie et le temps qu'il a vécu parmi nous. Nous le remercions grandement pour sa générosité et lui souhaitons le meilleur dans ses nouvelles fonctions.

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 :

- Allocation canadienne pour enfant
- Assurance-emploi
- Immigration, réfugiés et citoyenneté
- Postes Canada
- Pension de la sécurité de la vieillesse
- Supplément de revenu garanti
- Tout dossier fédéral...

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



IGA
extra

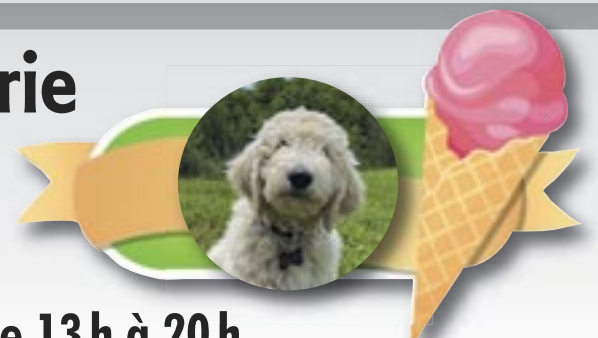
Saint-Hippolyte



Le BBQ extérieur vous offre des menus **Bistro** à déguster à l'intérieur ou à l'extérieur. Les **jeudis, vendredis et samedis** à partir de 11 h et jusqu'à 14 h

La Crémèrie Théo

est **OUVERTE** tous les jours de 13 h à 20 h.



560, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte | 450 224-5179

40^e

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

Il y aura bientôt 10 ans que je collabore au Sentier et que j'y apprends à devenir journaliste. Chaque texte me conduit sur de nouveaux « sentiers » qui m'abreuvent humainement dans la rencontre de l'autre.

Apprenti journaliste, couleur humaniste

Cette aventure semi-retraite a débuté à une étape charnière de ma vie. En 2014, avec au compteur professionnel 40 années comme enseignant du secondaire, j'entamais avec enthousiasme une semi-retraite. Comme je ne conservais à mon horaire que quelques charges de cours universitaires (UQAM), il y avait donc place pour poursuivre une quête personnelle: écrire.

Au-delà des textes formalisés

Non pas que je n'avais pas écrit durant les 60 années précédentes! Outre les devoirs et textes du primaire débutés à 5 ans et demi et travaux au secondaire, j'ai rédigé de longues recherches universitaires au bac et lors de deux mémoires de maîtrise. S'y sont ajou-

tées, 40 années de préparation de classe, beaucoup de situations de projets coopératifs et la rédaction de plusieurs articles et ouvrages pédagogiques destinés aux enseignants et aux élèves. (CEC, 2003, 2004, 2005)

Écrire pour témoigner

« Faites-vous plaisir, relevez des défis jamais explorés puisque vous aurez enfin du temps libre! », clamaient les formateurs des sessions de préparation à la retraite. Pour un hyperactif comme moi, avoir du temps plaisant sans horaire signifiait avoir un espace mental pour plonger dans la vie de ceux qui m'entourent et en témoigner. C'est la finalité même d'un journal: rapporter le qui, le quoi, le où, le comment et le pourquoi. L'humain et ses réalisations sont les moteurs de toutes nouvelles!

Apprendre : journaliste en herbe

Ne s'improvise pas journaliste qui veut! L'écriture journalistique est une aventure d'apprentissage. C'est une profession qui a ses structures rédactionnelles régies par un code de déontologie et dont les membres appartiennent à une fédération professionnelle (FPJQ). Moi, je ne suis qu'un journaliste en herbe. Comme dans toute profession, pour atteindre un statut accredité, il faut réussir des études universitaires, pratiquer abondamment pour faciliter les réalisations, développer son style, sa signature.

Historien un jour, historien toujours!

« Chassez le naturel, il revient au galop! » Depuis 10 ans, j'ai écrit sur de nombreux sujets. J'ai produit des articles de nouvelles et des portraits. J'ai couvert des événements et j'ai rédigé des reportages et des entrevues. Je me suis intéressé aux activités de la vie communautaire, à celles de la culture et des sports. Pourtant, on me reconnaît par mes articles à caractère historique. Il est vrai que je m'y suis beaucoup investi dans des chroniques appréciées par plusieurs lecteurs.

Avenir : la technologique au service des humains

De nouveaux défis s'amorcent. L'épisode très technologique de la COVID m'a mené comme professeur universitaire vers de nouvelles pratiques de communication. La technologie est aussi l'avenir pour Le Sentier. Les audiences du site web du journal (plus de 800 visites) et de son site Facebook (plus de 500 visites) démontrent tance auprès des lecteurs. Dans les prochains mois, un projet que je pilote optimisera le contenu virtuel des articles (reportage et référencement) du Sentier. Ce projet créera également des chaînes de sites YouTube et Instagram sur lesquelles les lecteurs pourront interagir. Tel est aujourd'hui la place accordée aux humains dans l'information.

Suggestion de lecture

Loyola Leroux

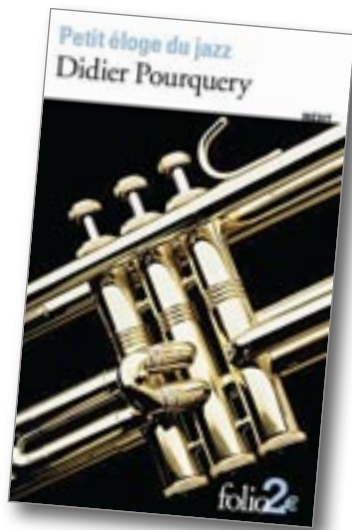
Le bonheur par le jazz

Pour connaître et apprécier le jazz, il faut lire le *Petit éloge du jazz* de Didier Pourquery. L'auteur veut nous initier au jazz pour le faire aimer. Pour lui « le jazz soigne et donne envie de danser, de se balancer, de marcher en rythme, de voler au-dessus du bitume ».

Pourquery est un fanatique de jazz. Une musique, qu'il écoute quotidiennement et qui l'aide à vivre. Au début, le jazz peut être difficile d'accès. Commençons par écouter *What A Wonderful World* de Louis Armstrong. Un peu plus difficile, enregistré à Toronto en 1953, l'album *The Quintet: Jazz at Massey Hall*, qui rassemble Charlie Parker, Dizzy Gillespie, Bud Powell, Charles Mingus et Max Roach. Sur l'album on peut lire « The Greatest Jazz Concert ever », rien de moins. De la France, nous retrouvons l'album de Michel Legrand *Le Grand Jazz*, *La Petite Fleur* de Sydney Bechet et le film *Boris Vian La vie jazz*.

Pourquery s'adresse « aux lecteurs qui veulent découvrir le jazz, à ceux qui l'aiment un peu, mais de loin, aux simples enthousiastes et à ces ravis du jazz, comme moi, qui communient dans la ferveur d'un solo de sax, d'une envolée de trompette, d'un murmure de basse... » Véritable déclaration d'amour au jazz, ce *Petit éloge* retrace l'histoire du genre et fait (re)découvrir ses figures les plus mythiques.

Ce qui surprend dans ce livre, c'est la critique sous-entendue de deux mythes québécois actuels: la créativité et le présentisme. La créativité organisée et très peu naïve. Les solos et l'improvisation nécessitent des années de pratique et semblent apparaître un peu par hasard des rencontres de musiciens, qui ne se doutent pas qu'ils vont produire un chef-d'œuvre. Jouer du jazz implique de connaître la musique, « les accords complexes et les rythmes sophistiqués, les formes diverses de tempo ou la gamme pentatonique africaine », inconnus des jeunes créateurs... Malheureusement, ces chefs d'œuvres enregistrés sont pratiquement impossibles à répéter contrairement aux symphonies



de Beethoven ou de Mozart. Le deuxième mythe décoiffé, c'est celui de l'importance démesurée accordée dans le monde actuel de la culture, aux jeunes musiciens « vivants ». Pour Pourquery et les responsables des émissions de jazz à Radio-Canada, les meilleures musiques à écouter datent souvent des années 1930 ou 1950. Des exemples: *Kind of Blues* de Miles Davis produit en 1959 qui est réputé pour être « le disque de jazz le plus vendu de l'histoire ». Le classique *When the Saints Go Marching In* de Louis Armstrong et lorsque, en 1947, sa trompette accompagna Billie Holiday dans leur interprétation de *Do You Know What It Means to Miss New Orleans*. On peut écouter *Salt Peanuts*, chef-d'œuvre de Dizzy Gillespie ou *You Got to Walk That Lonesome Valley* de Mississippi John Hurt.

Avec des amis, nous avons assisté à notre premier festival de jazz au Newport Jazz Festival à l'été de 1969, puis au Newport Folk Festival pour terminer l'été par le festival de Woodstock, qui fit une place au jazz. Dans ma van Volks, nous entrons aux États-Unis, sans problème ni papier, malgré nos barbes, nos cheveux longs et notre insouciance. Un été qui est resté gravé dans ma mémoire.

Didier Pourquery, *Petit éloge du jazz*, Gallimard Folio, octobre 2018, 116 pages.

La réalisation d'un rêve!

40^e

Mélanie Ruel
mruel@journal-le-sentier.ca

Un matin de 2017, je feuilletais le journal Le Sentier dans ma demeure près du lac Connelly. Résidente de Saint-Hippolyte à cette époque, j'étais dans une période de transition. J'ai tout à coup regardé la photo d'une des journalistes et je me suis fait cette réflexion: « Un jour, moi aussi j'aurai ma chronique dans Le Sentier! »

J'étais loin de me douter de la tournure que prendraient les événements avec cette intention lancée dans l'Univers! En effet, en l'espace de quatre ans, tout a changé; je me suis séparée, j'ai quitté mon emploi et j'ai déménagé (plusieurs fois!). C'est en mars 2021, à ce moment résidente de Boisbriand et en plein démarrage de mon entreprise de rédaction et de révision, que je suis devenue adjointe administrative pour l'Association pour la protection du lac de l'achigan (APLA). J'étais toujours attachée à la ville de Saint-Hippolyte; cette annonce m'avait interpellée et j'ai obtenu le poste. Une de mes tâches consistait à écrire de courts textes chaque mois dans Le Sentier, mais je ne réalisais pas à ce moment-là que ce serait le début d'une belle collaboration, à plusieurs niveaux!

Après quelque temps, même si j'étais un peu nerveuse, j'ai décidé d'offrir mes services pour rédiger des articles. C'est avec un grand enthousiasme que Michel a accepté ma proposition. Encore mieux, il m'a demandé si j'étais intéressée de participer à la rencontre de correction qui aurait lieu quelques jours plus tard! C'est ainsi qu'en octobre 2021, je suis devenue chroniqueuse et correctrice pour le journal communautaire de ma ville préférée.

Dès mon arrivée, j'ai reçu un accueil chaleureux et je me suis sentie à ma place. Depuis, j'attends tous les mois cette journée avec impatience et je retrouve avec bonheur Michel, Jean-Pierre, Monique et Monique, Lyne, Francine, Suzanne et Loyola, sans oublier les merveilleux biscuits et gâteaux de Liette. Mmm! Je suis reconnaissante qu'un de mes articles ait été sélectionné au congrès de l'AMECQ cette année. Toutefois, ce qui me motive le plus, c'est d'échanger avec des collègues qui s'impliquent avec passion, de vivre ces moments de collaboration, de découvertes et de partage et le plaisir de recevoir des messages comme: « J'adore lire tes textes, ils me font réfléchir! »

Je cherchais depuis quelque temps une façon de m'engager dans la communauté; honnêtement, je n'aurais pas pu trouver un meilleur moyen de le faire. Lorsque je repars d'un avant-midi de correction, toujours agréable et enrichissant, je ressens une belle énergie, je me sens bien et heureuse. Merci à toute l'équipe, vous m'avez permis de réaliser un rêve! Je suis fière de contribuer au journal Le Sentier, d'amener plus de simplicité, de bonheur et de plaisir dans la vie des gens et de pouvoir les sensibiliser à une cause qui me tient vraiment à cœur, l'environnement.

Pour moi, Le Sentier, c'est une belle famille, et je suis honorée d'en faire partie!



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

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



Histoire de la paroisse de Saint-Hippolyte Quand sonnent les cloches

Nous sommes en 1910, il est sept heures quarante-cinq en ce samedi ensoleillé du 11 juin.

De très loin on entend le bourdon de l'église de Saint-Hippolyte résonner à toute volée, signe d'un mariage important. Son message réjouit toute la communauté.

« Gazouillis » d'autrefois

Difficile d'imaginer qu'autrefois la cloche de l'église « gazouillait » les nouvelles de la communauté. Et pour les comprendre, il fallait savoir interpréter le message que portaient ses tintements. Forts et longs, l'événement était grandiose et rempli de réjouissances; faibles et courts, ils appelaient à la discrétion; lourds et solennels, au recueillement.



Mariage de Blanche Rouillard et de Gédéon (Goyer) baptisé Gohier, 11 juin 1910.

PHOTO SYLVIE BRISSON ET MARION BRUNET

Voix de Dieu

L'art de tirer la corde et de donner l'impulsion du message de la cloche était réservé au bedeau. Fruit d'un subtil apprentissage de sonneur de cloches, appris par compagnonnage, cet art était d'une grande importance pour les paroissiennes et paroissiens. Symboliquement, le langage de la cloche matérialisait la voix de Dieu.

Rythmer le quotidien

Le paysage campagnard silencieux d'autrefois n'était meublé que des bruits rassurants de la quotidienneté. La cloche du village, entendue de très loin, réglait les aspects de vie sociale et spirituelle de la communauté. Marquant chaque heure, elle conviait les paroissiens aux cultes (matines, angélus, célébration, élévation, vêpres, baptême, mariage et glas), aux activités de vie communautaire et, alertait des dangers imminents : incendies et inondations.

Plongeons dans le temps



Nous sommes le 7 mars 1875. Répondant à l'Ordonnance de la visite pastorale du 9 juillet 1874 de Mgr Fabre, évêque coadjuteur du diocèse de Montréal, « les marguilliers de l'Œuvre [sic] et Fabrique de St-Hippolyte ont adopté les pratiques et tarifs suivants pour les rites et les célébrations de la Paroisse de St-Hippolyte ».

Source : Délibérations Fabrique Saint-Hippolyte 1869-1928, 22^e feuillet.

Recueillement : angélus et glas

Je me souviens enfant, qu'au son de la cloche de l'église, ma mère imposait le silence dans la maison. Attentive, elle écoutait. Lors des trois angélus de la journée : matin, midi et soir, continuant son travail, elle entamait un Ave Maria auquel il fallait répondre. Au son d'un glas profond et long, elle s'arrêtait, fermait les yeux et se recueillait. Tant de fois ai-je vu une larme sur sa joue et perçu un soupir. Le temps atténuait rarement ses souvenirs.



PHOTO A.M. LEDOUX

Cloches heureuses

Les cloches heureuses : celles d'un mariage, d'un baptême, d'une confirmation étaient légères et frivoles, tel que les mélodies d'un carillon font s'envoler ceux qui les écoutent. Les mariages en été sont à sept heures. Simple, il coûte 1,50 \$, les mariés se tiennent simplement debout devant la balustrade durant la célébration et la cloche se fait à peine entendre. Ceux en hiver se célèbrent à huit heures et selon leur importance, coûte 6,25 \$. On y déploie le tapis rouge, on y place quatre chaises, on utilise un plateau d'argent pour les anneaux, on allume des chandeliers et on place un bouquet de fleurs à l'autel. La cloche sonne alors longtemps et joyeusement. Les baptêmes sont célébrés généralement après la grand-messe du dimanche. Lors de cet événement heureux, le bedeau tire la corde à quelques reprises pour 50 ¢. Plus on veut partager sa joie, plus on ajoute de 5 ¢ pour chaque coup supplémentaire.



PHOTO GRACIEUSÉTÉ

Cloches tristes

La cloche triste est sombre et grave. C'est celle sans joie du glas des funérailles. Profonde comme le mystère de la mort, elle exprime le « dernier message » du défunt que précisent ses dernières volontés. Un service de première classe, se célèbre l'été à huit heures trente, l'hiver à neuf heures trente. Un service ordinaire est plus tôt : l'été à sept heures trente, l'hiver à huit heures trente. Son prix varie en fonction des accessoires utilisés. Les funérailles « simples » d'un enfant coûtent entre 1,50 \$ et 2,70 \$, pour un adulte, entre 5,20 \$ et 13,00 \$. Les funérailles solennelles peuvent coûter jusqu'à 38,20 \$. Ils incluent des tentures sombres installées partout dans l'église et une chorale qui entonne du début à la fin de la célébration, de nombreux chants de libéra au jubé. Le célébrant, au porche de l'église, accueille la tombe couverte d'un drap et qui est soutenue par des porteurs. Ouvrant la procession, précédé d'une croix, il est suivi des membres de l'assemblée et se rend jusqu'au catafalque sur lequel le cercueil est déposé. Des chandeliers l'entourent et un bouquet de fleurs coupées y est déposé, selon ses volontés.



Monument de la famille Morin, Cimetière de Saint-Hippolyte jusqu'en 1975.

PHOTO BENOÎT GOYER

Écho des paysages hippolytois

Autrefois, un certain silence régnait à la campagne, alors sans appareils motorisés de toutes sortes et d'électricité. Le territoire hippolytois avec ses vastes plans d'eau et ses montagnes dénudées d'arbres, résultat du commerce florissant d'exploitation forestière depuis 1820, était reconnu pour porter le son au loin. (Un lac porte même le nom d'Écho!) Pour briser l'isolement des rangs, on se faisait même un point d'honneur de couper tout arbre qui faisait obstacle à la vue.



La couleur pâle indique les parties déboisées.

PHOTO RESSOURCES NATURELLES DU CANADA, 1931

Les vacanciers pensionnaires étaient surpris du chant matinal du coq d'un voisin répondant en écho à celui moins fringant de la ferme. Au beuglement des animaux dans les champs ou dans les bâtiments qui quémandaient une traite libératrice de poids et à manger. Le martèlement entendu des fers d'un cheval sur les cailloux de la route qui annonçait le passage d'un voisin se rendant au village ou en revenait, laissait du temps à la maîtresse de maison de replacer son chignon, de rabattre son tablier sali et de sortir sur le perron. De loin, sans arrêter la lente progression du cheval, on échangeait des nouvelles, on confiait une lettre à poster ou une liste de commissions à rapporter. L'entraide était de mise.



ÉGLISE DE SAINT-HIPPOLYTE

Conférence
10 septembre -12h



Vous n'avez pas de climatiseur ? Voici comment rester au frais cet été

La chaleur accablante peut présenter des risques graves pour la santé, comme l'épuisement ou le coup de chaleur. Il est important de savoir comment rester au frais, surtout si l'on n'a pas d'appareil de climatisation. Voici quelques trucs pour vous aider.

Hydratez-vous

Pour diminuer le risque de déshydratation, buvez beaucoup de boissons fraîches, surtout de l'eau, avant d'avoir soif. Lorsque vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté.

Habillez-vous en fonction de la température

Consultez régulièrement les prévisions météo pour savoir à quoi vous en tenir. Lorsqu'il fait très chaud, portez des vêtements amples, de couleur pâle et faits de tissu per-

méable à l'air. Puisque la peau brûlée par le soleil transpire moins efficacement – et que la transpiration est le moyen que possède le corps pour se rafraîchir naturellement – appliquez un écran solaire dont le facteur de protection (FPS) est d'au moins 30 et portez un chapeau à large bord pour vous protéger.

Gardez la fraîcheur dans la maison

Préparez des repas qui ne nécessitent pas de cuisson au four, comme une salade de légumes ou un bol de nouilles froides. Bloquez le soleil en ouvrant les auvents et en fermant les rideaux ou les stores durant la journée. Et s'il n'y a pas de danger à le faire, ouvrez les fenêtres la nuit lorsque le soleil est couché pour laisser entrer de l'air frais dans la maison.

Échappez à la chaleur

S'il fait extrêmement chaud dans la maison, prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, et allez passer quelques heures dans un endroit frais, à l'ombre des arbres, à la piscine ou dans un lieu climatisé, comme un centre commer-



cial ou la bibliothèque publique. Rappelez-vous simplement de suivre les consignes de santé publique qui sont en vigueur dans votre région.

Surveillez les symptômes des maladies liées à la chaleur, notamment les étourdissements ou l'évanouissement, les nausées ou les vomissements, les maux de tête, ou une res-

piration et un rythme cardiaque rapides. Si vous présentez l'un de ces symptômes par temps très chaud, allez sans tarder dans un endroit frais et buvez beaucoup de liquides, de préférence de l'eau.

Source : leditionnouvelles.com

L'activité physique, un remède accessible à tous

L'activité physique améliore la santé et le bien-être, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons; augmente le niveau d'énergie, aide à atteindre et maintenir un poids santé, favorise une philosophie de vie positive.

ment. Chez l'adulte, elle rend l'exécution des tâches quotidiennes plus aisée et moins épuisante. Pour les aînés, l'activité physique avec mise en charge diminue la perte osseuse associée à l'ostéoporose. La pratique régulière d'une activité physique permet également de conserver sa force musculaire, sa souplesse, son équilibre et sa coordination, et peut réduire le risque de chute. Être actif renforce non seulement le corps, mais favorise aussi le mieux-être.

Ce que vous pouvez faire

L'activité physique est accessible à tout le monde. Nul besoin de courir un marathon ou de passer des heures au gym; il y a des moyens très simples pour demeurer actif comme, par exemple :

- marcher tous les jours;
- utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur;
- passer moins de temps devant le téléviseur ou l'ordinateur;
- jouer avec les enfants;

- pour les courts déplacements, marcher, pédaler ou rouler à patins;
- utiliser les pistes cyclables ou les sentiers de promenade du voisinage.

Afin d'incorporer l'activité physique à votre quotidien, consultez canada.ca/fr/sante-

public/services/etre-actif.html pour enfants, jeunes, adultes et aînés. Ils sont conçus pour vous aider à faire des choix éclairés en matière d'activité physique afin d'améliorer votre santé, prévenir la maladie et profiter de la vie au maximum.



PHOTO GRACIEUSE

La recherche a démontré que l'inactivité physique constitue un grand facteur de risque de décès prématuré, de maladie chronique et d'invalidité. Santé Canada encourage les Canadiens à intégrer l'activité physique dans leur quotidien : à la maison, à l'école, au travail, au jeu et dans vos déplacements... menez une vie physiquement active!

Chez les enfants, l'activité physique régulière optimise la croissance et le développe-



MARC SIGOUIN

MINI-EXCAVATION TERRASSEMENT

450 563-2952 cellulaire : 450 560-1429

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

POUR UNE CONDUITE ESTIVALE 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



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.

Faits saillants : séance ordinaire du 11 juillet 2023

Rapport financier 2023

Conformément aux dispositions de l'article 176.1 du Code municipal du Québec, le conseil a pris acte du dépôt par le greffier-trésorier du rapport financier consolidé ainsi que du rapport du vérificateur externe pour l'exercice financier 2022. Le maire a également présenté les faits saillants du rapport financier 2022 et du rapport du vérificateur externe, conformément aux dispositions de l'article 176.2.2 du Code municipal du Québec.

Ainsi, au 31 décembre 2022, la Municipalité de Saint-Hippolyte a enregistré des revenus de fonctionnement non consolidés de 21 145 017 \$, des dépenses et des affectations s'élevant à 18 683 906 \$, ce qui donne un excédent de fonctionnement à des fins fiscales de 2 461 111 \$. Le surplus de 2022 s'explique par des revenus plus élevés qu'anticipé. Il s'agit :

- des droits sur les mutations immobilières, qui ont dépassé les prévisions de 1,6 million \$;
- des revenus provenant de l'émission des permis, qui ont généré 280 000 \$ de plus que prévu;
- du régime de compensation pour la collecte sélective des matières recyclables de Recyc-Québec, avec un versement qui excède de 235 000 \$ ce qui avait budgété;
- des revenus supplémentaires provenant d'intérêts bancaires et sur les taxes foncières, au montant de 185 000 \$.

Appui pour l'interdiction d'accès aux véhicules lourds

Attendu que la Municipalité de Sainte-Sophie désire amender son règlement sur la circulation des camions et des véhicules-outils en y ajoutant l'interdiction d'accès sur les chemins Abercrombie et McGuire (aux limites de Saint-Hippolyte) entre 0 h et 6 h 30 du lundi au vendredi, le conseil municipal a signifié son appui à Sainte-Sophie et lui emboîtera le pas prochainement en modifiant son propre règlement. Il est important de noter qu'une municipalité ne peut établir un règlement sur les poids lourds sans consensus avec la municipalité voisine et le ministère des Transports du Québec.

Appui pour 100 nouvelles places en garderie

Le conseil municipal appuie le CPE l'Arche de Pierrot dans son projet d'une troisième installation sur le territoire de la Municipalité, afin d'offrir 100 nouvelles places (25 places en pouponnière 0-18 mois et 75 places pour les enfants de 18 mois à 5 ans) et ainsi répondre au besoin de plusieurs familles en attente d'un service de garde éducatif à Saint-Hippolyte.

Réfection du pont de la 124^e Avenue

Un contrat a été octroyé pour réaliser des travaux de réfection du pont de la 124^e Avenue avant qu'il n'atteigne sa durée de vie utile et ainsi sécuriser cette infrastructure.

Remplacement des puisards non conformes

Le conseil municipal adoptera, l'automne prochain, un règlement obligeant le remplacement de tous les puisards qui ne sont pas conformes en vertu du chapitre Q-2, r. 22 du Règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées du gouvernement du Québec. Ce règlement vise en outre à protéger les lacs et les sources d'eau potable.

Navigation des embarcations de plaisance

Le conseil municipal a adopté une résolution demandant à la Fédération québécoise des municipalités de reconnaître l'urgence et de s'engager à faire des représentations auprès des instances gouvernementales impliquées dans les négociations sur la navigation des embarcations de plaisance. On souhaite notamment une modification législative au fédéral afin que la responsabilité de la navigation des embarcations de plaisance revienne aux municipalités ou aux MRC. Le conseil demande également que les associations de protection des lacs et cours d'eau soient sollicitées et que leurs points de vue soient pris en compte dans toute application locale d'un transfert de la responsabilité de la gestion de la navigation de plaisance.

Plage du parc du Grand-Héron

Les conditions d'accès à la plage municipale du parc du Grand-Héron continue



de s'appliquer cet été et à cela s'ajoute, à la suite d'une modification réglementaire, un nouveau tarif de 30 \$ pour les non-résidents de 6 ans et plus. Cette nouvelle mesure a été adoptée dans un souci d'équité.

Pic-Nic en Musique le 12 août

Le conseiller responsable du dossier loisirs et culture, M. Alain Lefèvre, a lancé l'invitation à participer en grand nombre, le 12 août prochain, à la dixième édition du Pic-Nic en Musique au Centre de plein air Roger-Cabana. La tête d'affiche de l'événement sera Vincent Vallières, récipiendaire de trois Félix dont celui de l'interprète masculin en 2012 et auteur-compositeur-interprète de plusieurs succès dont le désormais célèbre On va s'aimer encore. Il sera précédé sur scène par Pascale Picard, auteure-compositrice-interprète, et par la formation CCR Reborn qui reprendra des pièces du légendaire groupe Creedence Clearwater Revival. Plus de détails sur le site Web de la Municipalité au saint-hippolyte.ca ou sur sa page Facebook éponyme.

Démantèlement des conteneurs derrière l'hôtel de ville

Les conteneurs semi-enfouis derrière l'hôtel de ville ont été démantelés en raison de dépôts sauvages et illégaux, contaminant ainsi les matières devant être revalorisées et rendant le site insalubre. Notons que le Service de la sécurité communautaire pourra identifier, à l'aide de caméras de surveillance, les numéros des plaques d'immatriculation des véhicules fautifs afin que la Sûreté du Québec puisse émettre des avis d'infraction assortis d'amendes. Les villégiateurs peuvent déposer leurs ordures ménagères et leurs matières recyclables à l'écocentre, situé au garage municipal (2056, chemin des Hauteurs), selon l'horaire suivant : mercredi au samedi, de 9 h à 16 h 30. Cette mesure transitoire sera maintenue jusqu'à l'ouverture du nouvel écocentre pour lequel la Municipalité de Saint-Hippolyte attend toujours l'obtention d'un certificat d'autorisation pour son aménagement de la part de la direction régionale Montréal, Laval, Lanaudière et Laurentides du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs.



Conférences gratuites et trucs sur le gaspillage alimentaire

Le saviez-vous ? Au Canada, 63% de la nourriture que nous jetons aurait pu être consommée. Le programme À vos frigos vous offre des conseils et des ressources simples et pratiques pour vous accompagner dans vos changements d'habitudes. Consultez ce site Web pour plus de détails : fondsecoiga.org.





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.

Pic-Nic en Musique le 12 août!

C'est le samedi 12 août prochain, au Centre de plein air Roger-Cabana, que se tiendra la 10^e édition du Pic-Nic en Musique de Saint-Hippolyte, un des incontournables de la saison estivale dans la région! La tête d'affiche de l'événement sera Vincent Vallières, récipiendaire de trois Félix dont celui de l'interprète masculin en 2012 et auteur-compositeur-interprète de plusieurs succès dont la désormais célèbre *On va s'aimer encore*. Il sera précédé sur scène par Pascale Picard, auteure-compositrice-interprète, et par la formation CCR Reborn qui reprendra des pièces du légendaire groupe Creedence Clearwater Revival.

Horaire

17 h	Ouverture du site
18 h	CCR Reborn
19 h 15	Pascale Picard
21 h	Vincent Vallières

Un menu varié et délicieux!

Arrivez tôt pour vous régaler de l'un des plats proposés par les deux restaurateurs



© FÉLIX RENAUD

qui seront sur place, soit Pizza Saint-Hippolyte et ses incontournables pizzas ainsi que la cuisine de rue de la Jerry Mobile du réputé chef Jérôme Ferrer! Des boissons alcoolisées et non alcoolisées seront proposées au bar, mais notez que seul l'argent comptant sera accepté (cartes de crédit et de débit refusées uniquement au bar).

Stationnements et navette

Les véhicules seront interdits d'accès sur le site de l'événement. Pour y accéder,



© LE PETIT RUSSE

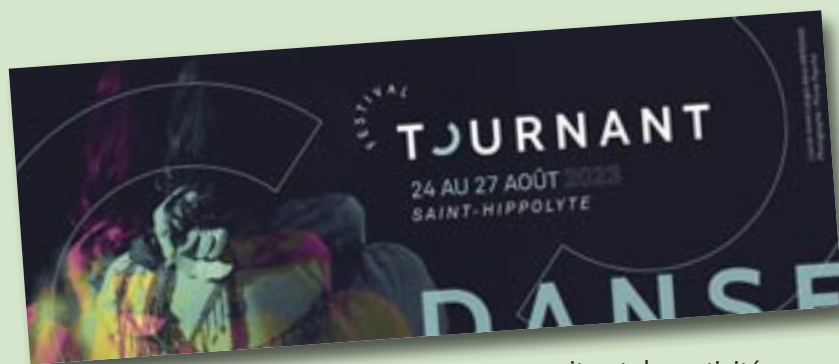
des espaces de stationnements ont été prévus à l'école des Hauteurs, à l'hôtel de ville et à l'ancien IGA. Un service de navette assurera les allers-retours entre les stationnements et le Centre de plein air Roger-Cabana.

Rappels importants

Aucun animal ne pourra être admis sur le site. Boissons alcooliques et non alcooliques interdites. Les amateurs de plein air désirant accéder aux sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana sont priés de se garer au stationnement de l'école des Hauteurs.

À propos du Pic-Nic en Musique

Le Pic-Nic en musique est un événement estival annuel proposant une programmation musicale et un rendez-vous gourmand avec sa cuisine de rue qui plaît à tous les palais! Au fil des ans, des artistes réputés tels que Paul Piché, Les Respectables, The Box, Brigitte Boisjoli, Daniel Boucher, Marco Calliari, Martin Deschamps, Jonas, France D'Amour, Sylvain Cossette, King Melrose et plusieurs autres se sont produits dans le cadre de ce grand rassemblement musical en plein air.



Laurentides, le Festival Tournant présente chaque été une programmation de danse audacieuse composée d'artistes professionnels de la danse contemporaine québécoise. Pour plus d'infos : danselaurentides.com.

Festival Tournant

La Municipalité est fière d'accueillir le Festival Tournant pour son édition 2023 qui se tiendra du 24 au 27 août! La programmation comptera près d'une trentaine d'artistes professionnels, parmi lesquels des artistes locaux, des pièces in

situ et des activités rassembleuses. Porté par l'organisme Danse

Numéro civique

Il est important d'identifier votre résidence par un numéro d'immeuble pouvant être clairement lu de la rue. Une bonne identification de votre numéro d'immeuble permettra de localiser facilement votre propriété et, surtout, aidera les services d'urgence à la repérer rapidement en cas de besoin. Pour ce qui est d'un nouveau bâtiment, le numéro d'immeuble doit être installé dans les dix jours suivant le début des travaux de construction. Nous vous invitons à vous identifier de façon esthétique et de maintenir le tout en bon état.



Vernissage de l'exposition Transparence2



Nicole Fouquette et Sonia Vibert, deux artistes de la région dont les styles se marient à la perfection, ont été réunies le temps d'une exposition. Malgré les spécificités de leurs techniques respectives, on peut percevoir dans leur démarche le même attachement profond à la nature. Leurs toiles intègrent souvent une touche de figuratif à travers un univers vaporeux et abstrait. Vernissage à la bibliothèque municipale, le 3 août, à 17 h.



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.

Offre d'emploi : Commis de bureau – réceptionniste

NATURE DU TRAVAIL

- Recevoir et acheminer les appels téléphoniques
- Contrôler les entrées dans l'hôtel de ville et accueillir les visiteurs au comptoir
- Fournir aux citoyens des informations d'ordre général relatives :
 - o Aux comptes de taxes et à l'évaluation
 - o Aux différents services municipaux
- Recevoir et rediriger les courriels acheminés à l'adresse de la Municipalité
- Recevoir, enregistrer et acheminer les requêtes et plaintes des citoyens dans le logiciel prévu à cette fin et assurer un suivi auprès des services concernés
- Produire les rapports mensuels de statistiques des plaintes et requêtes
- Gérer l'attribution des licences de chiens (émission des reçus et encaissements)
- Encaisser les paiements de taxes
- Faire la gestion de caisse + petite caisse
- Gestion du système téléphonique
- Accomplir des tâches de nature cléricale
- Procéder aux commandes de fournitures de bureau
- Effectuer les envois postaux quotidiens
- Pourrait être appelé à remplacer des secrétaires de différents services

PROFIL RECHERCHÉ

- Être disponible pour les mois d'août à novembre (sur appel par la suite pour des remplacements sporadiques)
- Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent
- Minimum de 3 ans d'expérience (administratif et service à la clientèle)
- Bonne connaissance de la suite Office
- Connaissance des logiciels Accès cité Megagest et Accès cité territoire (un atout)
- Bonne maîtrise du français écrit de connaissance de l'anglais (écrit et parlé)
- Connaissance du milieu municipal (un atout)
- Souci d'un excellent service à la clientèle
- Bonnes habiletés en communication verbale et écrite
- Entregent et esprit d'équipe
- Autonomie, rigueur et souci du détail

NOTRE OFFRE

- Un salaire à partir de 23,98 \$/heure, plus prime de vacances
- Un horaire de 30 heures
- Une semaine de travail se terminant à midi le vendredi!
- Un emploi non routinier, sans trafic!
- La possibilité de réaliser pleinement ton potentiel et de saisir maintes occasions d'avancement au sein de la Municipalité
- Bienvenue aux retraités!

ON SOUHAITE VOUS RENCONTRER !

Les personnes intéressées par ce poste doivent faire parvenir leur curriculum vitae avant le 14 août 2023, 16 h, soit par courriel ou par la poste, à l'adresse indiquée ci-dessous et en inscrivant le numéro de concours dans l'objet du courriel.

Patricia Weightman

Coordonnatrice – Service des ressources humaines

2253, chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte, QC, J8A 1A1

rh@saint-hippolyte.ca

Objet : Candidature concours n° 2023-02-FIN – Prénom Nom

La Municipalité de Saint-Hippolyte remercie à l'avance les personnes qui soumettront leur candidature, en les informant qu'elle ne communiquera qu'avec les personnes retenues pour le processus d'entrevues.

Vous suspectez la présence de cyanobactéries?

Si vous suspectez la présence d'une fleur d'eau, vous êtes invité à rapporter cette situation sans délai au Service de l'environnement de Saint-Hippolyte à l'adresse biologiste@saint-hippolyte.ca. En présence d'une fleur d'eau de cyanobactéries (l'eau devient verte, bleue, beige ou brunâtre), la Direction de santé publique conseille d'éviter :

- tout contact direct avec l'eau des zones affectées du lac (baignade, douche, sports nautiques, etc.);
- de consommer des poissons ou autres organismes aquatiques;
- de cuisiner et de vous abreuver avec l'eau du lac. Faire bouillir l'eau ou utiliser de l'algicide n'élimine



- pas les toxines;
- que les animaux domestiques entrent en contact avec l'eau des zones affectées du lac.

Collecte de branches



Le déchiquetage de branches est offert gratuitement de mai à octobre. Un maximum de 15 minutes est accordé par adresse civique. Les branches doivent être placées en bordure de la

rue le dimanche précédant la collecte. Déposez le gros bout des branches du côté de la rue et empilez-les toutes dans le même sens, pas plus de 5 pieds de hauteur. N'hésitez pas à étendre les branches pour faciliter la manipulation et ainsi éviter les pertes de temps. Le diamètre maximum idéal est de 4 pouces. Les bûches et les souches ne sont pas acceptées. Retirez tous les débris (fil, corde, etc.) qui pourraient s'y trouver. Le nettoyage des résidus est la responsabilité du propriétaire. Attention, aucun morceau de plantes exotiques envahissantes telles que la renouée japonaise et le phragmite ne peut être mis avec vos branches.

Veillez noter que si les critères ne sont pas respectés, les branches ne seront pas ramassées.

Pour vous inscrire et tous les détails : saint-hippolyte.ca/collecte-et-dechiquetage-de-branches

Inscription obligatoire au plus tard à midi le jeudi midi précédant la collecte en utilisant le formulaire en ligne. Il est inutile de nous appeler, après avoir rempli le formulaire, pour vérifier si vous êtes inscrit. Aucune confirmation ne sera envoyée.

Registre des personnes en perte d'autonomie

Le saviez-vous? La Municipalité de Saint-Hippolyte souhaite créer un registre des personnes en perte d'autonomie sur son territoire. L'objectif est de permettre à différents services municipaux

(incendie et sécurité communautaire) et régionaux (CLSC et Sûreté du Québec) d'assurer des suivis lors d'événements météo majeurs ou lorsque des mesures d'urgences sont déployées.

Ainsi, si vous pensez être à risque en raison d'un manque de mobilité ou d'autonomie ou si vous connaissez une personne qui pourrait avoir besoin de soutien en période difficile, nous vous saurions gré de nous laisser vos coordonnées au secrétariat du Service de la sécurité communautaire, au 450 563-2505, poste 2275.



Saviez-vous que...



Élise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Le parc Belmont est un parc d'attractions ayant opéré de 1923 à 1983 dans Cartierville, au nord de Montréal. Situé sur la rive de la rivière des Prairies, ce lieu de divertissement fut un lieu-culte de Montréal.

Le parc est inauguré en 1923. Au début, simple parc champêtre, il est visité durant la saison estivale par les citadins en quête d'air frais et de verdure. À cette époque Cartierville est relativement peu développé et s'y rendre en tramway constitue une évasion à la campagne pour ceux qui habitent la ville.

Le développement

À compter du krach des années 1930, le parc Belmont se développe peu à peu pour devenir un parc d'attractions moderne. Une trentaine de manèges : montagnes russes *Le Cyclone*, maison hantée, tapis magique, grande roue et carrousel font joie des enfants. Outre ses manèges, le parc Belmont présente aussi des spectacles gratuits de casse-cou ou de haute voltige et accueille plus d'un *sideshow*, ces tentes où le visiteur peut jeter un œil curieux aux phénomènes humains (nains, femmes à barbe) ou aux artistes de l'extrême (avaleurs de sabre, cracheurs de feu). On y retrouve aussi une salle de danse, des restaurants, des tables de pique-nique, un grand terrain de jeu et même une piste de *go-kart*. Sans oublier les prix « insaisissables » qu'on pouvait gagner dans les kiosques d'adresse.

Le parc Belmont devient vite un sérieux concurrent pour le parc Dominion. Inauguré en 1906, le parc Dominion était situé à Longue-Pointe dans l'est de Montréal et était surnommé « le Coney Island montréalais ». Parmi ses manèges, le populaire *Shoot-the-*

Le parc Belmont



Carte postale vers 1940.

PHOTO NUMERIQUE.BANQ.QC.CA/PATRIMOINE/DETAILS/52327/4248215

chute, l'ancêtre de la Pitoune de La Ronde. Au sein du parc, on pouvait également visiter le Musée de l'absurde et s'arrêter pour observer les incubateurs de bébés du Dr Couney¹. Un deuxième incendie qui entraîna le décès de huit personnes, la crise économique de 1939 et la rivalité du parc Belmont ont causé sa fermeture en 1937.

Le début de la fin

Le parc Belmont connaît ses plus belles années entre 1937 et 1967. La fermeture du parc Dominion l'avantage, mais en 1967, l'ouverture du parc thématique La Ronde influe sur les habitudes des amateurs. En 1979, un grave accident de manège cause la mort de deux enfants et une descente de police, qui soupçonne le parc d'opérer des jeux d'adresse illégaux, forcent l'administration à fermer le parc quelques jours avant la fin de la saison. Au début des années 1980, le parc Belmont est vendu. Les nouveaux propriétaires investissent près de 5 millions de dollars afin de moderniser les installations. Ce n'est pas suffisant et en 1983 le parc Belmont ferme définitivement ses portes.

Aujourd'hui, sur le site, on trouve des condominiums. En 1957, le parc sert de décor



Les deux tours blanches de l'entrée du parc Belmont.
PHOTO ARCHIVES MONTRÉAL



Le Cyclone, montagnes russes en bois.

PHOTO ARCHIVES MONTRÉAL

au film *Pierrot à Montréal*. Il est l'objet de livres et de documentaires et il est le titre d'une chanson interprétée par Diane Dufresne. En 1983, deux Québécois ont battu un record Guinness d'endurance en passant 503 heures (jour et nuit) dans *Le Cyclone*.

Durant ses 60 années d'existence, le parc Belmont aura créé des souvenirs intarissables aux 25 millions de visiteurs qu'il aura accueillis entre les deux célèbres tours blanches de son entrée.

Sources : Wikipédia et Archives de Montréal

¹ Le Sentier, août 2022, p.17 *Exposition de bébés dans leur incubateur*.



PHOTO PINTEREST

La reine du parc Belmont

La grosse dame du parc Belmont reste pour plusieurs l'attraction qu'on ne pouvait manquer. Elle accueillait les visiteurs et les invitait à rire avec elle. Rire, elle ne faisait que cela à longueur de journée... et d'un volume qu'on ne pouvait ignorer. Cette géante poupée mécanisée d'allure clownesque bougeait aussi sous la poussée de ce fou rire qui la possédait, secouant sa poitrine et ses épaules tout en faisant danser sa tête. Attraction inoubliable!

On peut lire l'« histoire inédite de cet endroit magique » dans le livre : Steve Proulx, *Les saisons du parc Belmont*, Libre Expression, septembre 2005.

Un 15^e livre pour Francine Saint-Louis

Francine Saint-Louis, autrice et coach littéraire de Saint-Hippolyte, célèbre la publication de son quinzième livre intitulé *Derrière chaque grande FEMME ENTREPRENEURE, il y a une passionnante HISTOIRE à transmettre*.

Son dernier roman entrepreneurial, inspiré d'une histoire vécue, met en lumière la relation étroite entre Francine et l'une de ses clientes, le tout présenté de manière romancée, tout en transmettant les clés pour écrire un livre en seulement 90 jours.

Écrire un livre en 90 jours!

Depuis plus de deux ans, Francine s'est spécialisée dans un style littéraire novateur qu'elle a baptisé « roman entrepreneurial ». À travers ses écrits, elle s'adresse aux femmes entrepreneures en leur offrant une formation en ligne *Écrire pour transmettre* ainsi que du coa-



L'autrice et entrepreneure Francine St-Louis.

PHOTO COURTOISIE

ching personnalisé. Peu importe le domaine d'activité de ces femmes, ce livre s'adresse à toutes celles qui aspirent à atteindre leurs objectifs et à transmettre leur histoire.

Le plus puissant médium est un livre

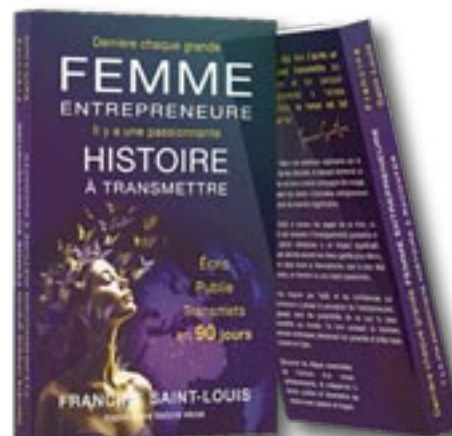
En tant qu'autrice et entrepreneure chevronnée, Francine accompagne ses clientes dans l'art de se rendre visibles sur la toile. Elle partage son expertise sur la manière de développer une présence en ligne percutante, tant sur le plan littéraire que sur celui de l'entrepreneuriat. Son nouveau livre offre une aventure captivante, où chaque action a un impact puissant permettant d'être lu, vu à l'échelle mondiale. Si tu es

entrepreneure ou si tu aspires à le devenir, si tu es coach ou si tu proposes des services en ligne uniques, ce roman est fait pour toi. Francine Saint-Louis t'invite à découvrir les secrets pour être visible dans toute la francophonie et à connaître les étapes indispensables pour atteindre tes objectifs.

Prends part à cette aventure entrepreneuriale et littéraire, où les histoires se mêlent au succès et à l'inspiration. Francine Saint-Louis continue de marquer le monde littéraire avec son style unique et son approche innovante. Ne manque pas cette occasion de te plonger dans son quinzième livre et de découvrir comment chaque grande femme entrepreneure détient une histoire fascinante à transmettre.

Pour en savoir davantage sur l'univers passionnant de Francine Saint-Louis, sa formation et ses livres, rendez-vous sur son site web : saintlouis-francine.ca

Francine Saint-Louis, *Derrière chaque grande FEMME ENTREPRENEURE, il y a une passionnante HISTOIRE à transmettre*, Édition indépendante, Juillet 2023, 306 pages.



ASSOCIATIONS



Bonjour chers membres et amis de l'APLA
Chaque été, nous abordons ce sujet d'une importance capitale pour préserver la santé de l'écosystème du lac de l'Achigan : la végétalisation de la bande riveraine.

Selon le glossaire du guide d'interprétation de la Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables, la bande riveraine est désignée comme une « lisière végétale permanente composée d'un mélange de plantes herbacées, d'arbustes et d'arbres qui longe les cours d'eau ou entoure un lac ». Cette bande de terre qui borde notre lac forme une barrière de protection et permet la transition entre le milieu terrestre et aquatique.

Négliger de maintenir la bande riveraine dans un état adéquat a des impacts majeurs sur l'environnement et nos étendues d'eau : pollution, accumulation de sédiments, dés-oxygénation et affaiblissement des espèces animales et des plantes qui y vivent. Chaque année de plus en plus d'événements météorologiques causés par les changements climatiques nous apportent différents défis, tels les épisodes de très fortes pluies que nous vivons depuis le printemps. Ceux-ci sollicitent de manière extrême les écosystèmes de drainage tel que la bande riveraine. Cette barrière de végétaux prévient l'érosion des berges, les racines aident le sol à résister à la force des eaux de ruissellement et par conséquent réduisent les risques d'affaissement du terrain.

Il ne faut pas oublier l'ombre créée par la végétation de la bande riveraine, ce qui limite le réchauffement de l'eau, et par le fait même, empêche l'accroissement des cyanobactéries. Par leur potentiel irritant, allergène ou toxique, ces fleurs d'eau comportent un risque pour votre santé. Votre collaboration est indispensable pour garder le lac de l'Achigan en santé. En respectant la réglementation, en remplaçant ce qui a été enlevé et en évitant de couper les arbres en place, vous contribuez non seulement à limiter les impacts négatifs, mais aussi à conserver cette richesse naturelle.

Afin de nous permettre de continuer à travailler à la protection du lac de l'Achigan et son environnement, nous vous invitons à participer en grand nombre à notre campagne de financement via notre site internet aplaweb.ca ou en cliquant directement sur le lien paypal.com/ca/fundraiser/charity/4716464. Nous vous souhaitons un magnifique été.

Votre équipe de l'APLA



Groupe social Amico

Votre Groupe social Amico pense à vous...
Notre méchoui a eu lieu le 8 juillet dernier. Merci à notre commanditaire Marché Tradition de Saint-Hippolyte pour sa contribution qui a fortement aidé au succès de cette journée. Notre prochain événement (pique-nique) aura lieu le mercredi 16 août, à compter de 14 h, au Centre communautaire Roger-Cabana. Nous vous attendons en grand nombre. Pour vous inscrire et inscrire vos invités, contactez Denise Colletterte au 450 563-4227.



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

L'abbé Maurice Bélanger nous a quittés

Nous avons appris récemment le décès de l'abbé Maurice Bélanger. Tous ceux qui ont fréquenté la chapelle Saint-Albert l'ont bien connu et apprécié; il était le pasteur qui les a accompagnés chaque dimanche pendant de nombreuses années.

Pendant la pandémie (2020-2022), nous avons été dans l'obligation de procéder à la fermeture de la chapelle et, en 2023, cette dernière a été vendue.

Entre-temps, l'abbé Bélanger prenait officiellement sa retraite; malgré tout, il était toujours heureux de venir célébrer la messe à l'église de Saint-Hippolyte, lorsque nous avions besoin d'un remplaçant. Il y a quelques semaines, il avait accepté de célébrer des funérailles à l'église, mais il ne s'est pas présenté. Nous avons appris qu'il s'était endormi pour l'éternité ce jour-là.

En mémoire de ce grand pasteur apprécié de tous, nous sommes heureux de vous informer qu'une messe commémorative sera célébrée le samedi 5 août 2023 à 11 h, à l'église de Saint-Adolphe-d'Howard au 1845, rue du Village.

Bienvenue à tous et à toutes!

Travaux majeurs à l'église

La générosité des gens de la communauté de Saint-Hippolyte et le soutien financier du Conseil du Patrimoine religieux ont permis la réalisation de grands travaux à l'église de Saint-Hippolyte. En effet, en 2022, nous avons mené à terme les travaux de réfection du toit de l'église. Au cours des derniers mois, nous vous avons informés des travaux prévus pour cette année. C'est avec plaisir que nous confir-

mons que les travaux de maçonnerie et des rosaces sont maintenant terminés.

De plus, la vente de la chapelle Saint-Albert le Grand nous a permis de procéder à la conversion du système de chauffage au mazout à un système électrique avec thermopompes, tant au presbytère qu'à l'église. Hydro-Québec a fourni une subvention à la paroisse pour la réalisation du projet.

Encore une fois, nous tenons à remercier les divers acteurs qui ont permis la réalisation de ces travaux indispensables à la conservation de ce beau patrimoine, soit les organismes gouvernementaux et municipaux, les commerçants et les donateurs membres de la communauté pour leur généreuse contribution.

Tirage 2023-2024

C'est reparti pour une 31^e saison! Eh oui! La formule du tirage mensuel d'octobre à juin est de retour encore cette année. Empressez-vous de réserver vos billets au coût de 100 \$ chacun qui vous donnent la chance de gagner l'un des 18 prix (9 prix de 1000 \$ et 9 prix de 100 \$) au cours de la prochaine saison. Si vous le préférez, un billet peut également être acheté par plus d'une personne.

Les billets sont disponibles en tout temps au presbytère du mardi au jeudi, de 10 h à 14 h. De plus, vous pouvez vous procurer un billet en vous adressant aux marguilliers présents avant ou après la célébration du dimanche.

Bonne chance à tous!

Yolande Cadieux, présidente,
Assemblée de fabrique



NOUVELLES DE DERNIÈRE HEURE

Veuillez prendre note,
qu'il n'y aura pas d'épluchette de blés d'Inde cette année, en août 2023, dû au manque de bénévoles.

La carte de membre actuelle restera en vigueur jusqu'au 31 décembre 2023.
Le renouvellement de la carte de membre, au coût de 20\$, se fera en janvier 2024 et sera valide jusqu'à la fin décembre 2024, soit pour une période de douze (12) mois.

Un brunch sera annoncé pour septembre 2023.
Pour plus d'information, veuillez consulter, le moment venu, notre page Facebook ainsi que le Journal Le Sentier.

Les soupers dansants débuteront dès octobre 2023.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous avons actuellement besoin de bénévoles pour les services suivants :

Secrétaire - Aptitude en informatique, Word et Excel.
Administrateur - Développer des activités de loisirs et sports.
Bénévoles permanents - Supporter les administrateurs dans leurs activités.
Bénévoles occasionnels - Participer à différentes tâches, telles que :
- mise en place de la salle et rangement de la salle après l'activité.
- décoration.

Les réunions du comité sont mensuelles.
Bienvenue à tous et toutes. Joignez-vous à notre équipe.
Pour en savoir davantage, veuillez communiquer avec
M. Jean-Pierre Gaudry au 514-978-5664



- 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

Les 10 erreurs de la page 4	
1. Cheminée	6. Roue de l'auto
2. Fenêtre de la lucarne	7. Toiture arrière
3. Fenêtre du côté	8. Ombre sous l'auto
4. Arbre devant la galerie	9. Poteau à gauche
5. Arbre à gauche	10. Colonne

ÉMONDAGE, ALAIN PARÉ

• Abattage d'arbres

Assurances

Tél. : 450 563-3041



Salon des Aînés

Un rendez-vous exceptionnel avec Marie-Claude Barrette, Geneviève Schmidt et Béatrice Picard



Animé par Marie-Claude Barrette, le coup d'envoi de la 6^e édition du Salon des aînés de Saint-Jérôme sera donné le jeudi 7 septembre à 19 h, en direct de Station 7 à Saint-Jérôme.

Sous la thématique *Au gré de tous les âges*, la prochaine édition du Salon des aînés de Saint-Jérôme sera lancée en grand le 7 septembre, une semaine avant l'événement le 16 septembre au Quartier 50+. L'animatrice Marie-Claude Barrette prendra les commandes de ce rendez-vous annuel incontournable. Durant cette soirée de lancement, elle dévoilera la programmation de l'édition en cours, échangera avec les principaux partenaires de l'événement

nement et mènera des entrevues exclusives avec certaines têtes d'affiche du Salon 2023.

La comédienne Geneviève Schmidt, ambassadrice invitée cette année, et Béatrice Picard, marraine de l'événement, formeront un duo parfait pour représenter à la fois le vieillissement actif, l'intergénérationnel et la pair-aidance. Toutes deux s'engagent à promouvoir une prise de conscience collective sur les enjeux et défis liés au vieillissement de la population.

« J'ai été proche aidante pour mon père. C'est avec joie que je participerai à ce rassemblement ouvert à toutes les générations », a déclaré Geneviève Schmidt, qui sera présente au lancement médiatique. Guillaume Nadon, coordonnateur de l'événement depuis 2017, souligne que « le lancement médiatique sera l'occasion unique pour présenter les partenaires du plus gros rassemblement pour aînés et proches aidants des Laurentides et de réfléchir collectivement sur ces sujets essentiels ».

Parmi les autres invités de la soirée du 7 septembre, notons la présence de Marie-France Lemay, dirigeante du réseau Chartwell du Québec, Marc Bourcier, maire de la Ville de Saint-Jérôme et Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides. D'autres personnalités publiques surprises se joindront à l'événement.



Geneviève Schmidt, Marie-Claude Barrette et Béatrice Picard.

PHOTO COURTOISIE

Béatrice Picard : 75 ans de carrière

La soirée rendra un hommage tout particulier à Béatrice Picard, qui souligne cette année ses 75 ans de carrière et d'implication sociale, en collaboration avec l'organisme "Les petits frères". Madame Picard est notre dernier témoin direct d'émissions légendaires comme *Le Survenant*, *Cré Basile* et *Symphorien*. Récemment, en janvier dernier, elle a annoncé prendre sa retraite des *Simpson*, après plus de 30 ans à interpréter la matriarche Marge Simpson. En paroles, en musique et en témoignages, des personnes avec qui elle a travaillé viendront témoigner de leurs souvenirs auprès de ce mo-

nument culturel et souligner sobrement ce jalon dans sa vie, dont Sylvie Léonard et Guy A. Lepage avec qui elle a travaillé dans *Un gars, une fille*.

L'édition 2023 du Salon des aînés de Saint-Jérôme sera présentée le samedi 16 septembre de 9 h à 16 h au Quartier 50+ de Saint-Jérôme, avec la présence de plus de 100 exposants. Geneviève Schmidt, Dr Réjean Hébert, Janette Bertrand et Dr François Marquis seront les grands conférenciers de cette édition.

Mais comment font-ils, les autres?

Magali Hudon

Il y a quelques semaines, j'ai eu la chance d'être invitée à un événement qui célébrait les 40 ans de notre journal Le Sentier. Tout le gratin journalistique, politique et culturel hippolytois y était. On m'y avait conviée pour représenter, avec ma collègue Valéry, les gens d'affaires locaux.

Certes, l'expérience était fort enrichissante. L'assemblée joyeuse partageait une fierté palpable d'avoir participé, au fil des années, à la création d'un journal de qualité. Les discours firent leur effet, les petites bouchées s'avalèrent avec gourmandise... Une belle soirée.

Cependant, en écoutant les récits autour de moi, une chose me frappa : il revenait souvent dans les conversations, le fait du bénévolat, du don de soi, de la générosité, de la passion. Tout autour, des enseignants, des gens d'affaires, des professionnels de tous les métiers, racontaient le plaisir qu'ils avaient eu à écrire pour *Le Sentier*, en parallèle avec leur « vraie » vie. L'expérience était unanime : formidable, agréable, inoubliable.

Je suis ressortie de cette soirée songeuse, poussant ma réflexion vers tous ceux qui savent brillamment cumuler travail, vie de famille et passion connexe. Une mère de famille qui trime dur avec son mari à la tête d'une entre-

prise, qui réussit à suivre leurs garçons à la pratique quasi quotidienne de leur sport et qui, en plus, trouve le temps d'écrire des articles pour le journal? Une étudiante qui cumule boulot, stage, organisation d'activités communautaires et qui parvient à livrer son texte mensuellement? Et même s'ils n'écrivent pas, comment font-ils, les autres, pour tirer toutes les ficelles de la vie sans rien échapper?

J'ai une vie si simple. Je la voudrais un peu plus compliquée, dans le sens où beaucoup de projets restent sur les tablettes par manque de temps. Pourquoi ai-je l'impression d'être la seule à rouler sur un cadran de 24 heures? J'entends amis et clients me parler de toutes leurs réalisations quotidiennes et ça me sidère! Pourquoi ne semblent-ils pas épuisés à 16 heures 25, lorsqu'ils viennent m'acheter un pain pour accompagner l'osso buco qu'ils ont réussi à cuisiner, malgré des réunions interminables au boulot, la gastro du petit dernier et le spectacle de danse de la plus grande? J'exagère, mais à peine. Ils suivent un rythme de fou!

Lorsque j'étais enfant, mes parents étaient commerçants et travaillaient de très longues heures. En même temps, mon frère et moi avons suivi des cours de mannequinat, de diction, de claquettes, de judo, de natation... Notre vaste cour était entretenue avec la rigueur du Jardin botanique. La maison brillait comme un sou neuf. « Mais vous étiez négligés, pauvres enfants! », me direz-vous? OH QUE NON! Les jeux de société le samedi soir, les sorties dans la famille au gré des fêtes



Que je crée, je communique, je partage à ma manière, par le biais de mon implication auprès de mes trois petits choux ainsi que par celui de ma boutique.

Oui, peut-être. Pourtant je voudrais tant être plus loin dans le processus. J'arrive bientôt à 50 ans. Soupir. J'ai parfois la sensation désagréable de ne pas avoir encore commencé à vivre. Tant de choses à voir, à dire, à découvrir, à goûter, à lire, à aimer ou à détester. Il m'arrive de croire que mon fils de neuf ans accomplit plus de choses que moi dans une journée d'école et que ma quatre ans est gonflée à bloc après une simple journée à la garderie. Oui, parfois, en me comparant, je ne me trouve pas à la hauteur. Jusqu'à ce qu'un estimé client me demande, ébahi : « Mais comment faites-vous donc? Où trouvez-vous le temps d'écrire ces chroniques, de peindre vos menus, de gérer votre commerce et d'élever trois enfants! Est-ce qu'il vous arrive de dormir? ». Je souris. Quand on a les deux pieds dans l'action, on ne réalise pas tout de suite tout ce que l'on accomplit. Sans s'en rendre compte, en suivant le courant, en faisant de son mieux.

Peut-être que dans 40 ans, tout comme ces artisans du journal *Le Sentier*, j'aurai moi aussi l'impression du devoir accompli, fière du chemin parcouru. Je serai sans doute une grand-maman, me berçant au coin du feu, et je demanderai à mon homme « dis donc, te souviens-tu quand les enfants étaient jeunes? Le boulot, l'école, les activités, la boutique... Comment on a fait? »

annuelles, les visites dans les musées et les expositions, le tour de la Gaspésie, du Nouveau-Brunswick... Alléluia! Nous-n'avons-manqué-de-RIEN. Comment diable ont-ils fait? Je ne me l'explique pas.

Par extension, le mystère s'étend à plus d'un siècle : comment réussissaient-ils, les ancêtres, à élever douze enfants, traire les vaches aux aurores, labourer le champ, cuisiner le pain et les confitures, coudre les vêtements...??? Toujours dans des journées de 24 heures, ne l'oublions pas!

Aujourd'hui, j'analyse la vie que mon homme et moi offrons à nos enfants. Sommes-nous un modèle parental suffisamment dynamique? Sommes-nous des parents paresseux parce que nous aimons le confort et le farniente? En quelle année pourrai-je terminer tous ces projets qui me font trépigner d'impatience? Des sages, proches de moi, me murmurent à l'occasion que je réalise beaucoup plus de projets que je ne le pense.

Le festival Big Bang Fest

La 5^e édition du festival aura lieu dans les municipalités de Val-Morin et Val-David dans les Laurentides du 11 au 13 août 2023.

L'événement s'adresse à tous, petits et grands. Vous pourrez assister à des spectacles, profiter de la zone familiale avec vos enfants ou animation, bricolage et jeux seront de la partie. Descendre la rivière du Nord en canot ou kayak pour voir le spectacle du dimanche sur le quai, assister à des créations d'œuvres d'art en direct, encourager les artisans locaux et les kiosques marchands, goûter les saveurs de la région, vivre des expériences sonores uniques, le tout dans les décors enchanteurs des Laurentides.

Présenté sur trois jours dans les municipalités de Val-Morin et Val-David dans les Laurentides, le Big Bang Fest c'est :

- une quinzaine d'événements diffusés sur trois scènes;



- des spectacles de musique d'artistes d'ici et d'ailleurs vous offrant des prestations originales et uniques, en majorité gratuites;
 - des œuvres d'art créées en direct;
 - une zone familiale avec de l'animation pour toute la famille;
 - un festival écoresponsable;
 - des kiosques marchands.
- Pour plus d'info, rendez-vous au : bigbangfest.ca

Qui sont-ils ?



Elise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

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

Laura Secord

On connaît tous les chocolats et confiseries qui portent son nom, mais qui est Laura Secord? Laura Ingersoll naît le 13 septembre 1775 à Great Barrington, Massachusetts. Vers la fin des années 1780, la famille déménage au Haut-Canada. En 1812, lorsque les Américains attaquent la ville, elle est mariée à James Secord, ils ont cinq enfants et exploitent un commerce d'articles ménagers. James est blessé, il ne peut combattre, mais ils doivent héberger trois officiers américains.



Laura entend une conversation privée. Les Américains projettent une attaque à Beaver Dams. Elle décide d'aller prévenir le général Fitzgibbon de l'assaut. Elle part seule avant l'aube et marche durant dix-huit heures jusqu'au quartier général. Informés, les Britanniques remportent une victoire importante. Son geste héroïque reste ignoré, mais à l'âge de 85 ans, le rôle de Laura Secord fut officiellement reconnu et le Prince de Galles lui remit une récompense pécuniaire. Elle meurt le 17 octobre 1868 à Chippawa, Niagara Falls, Ontario à 93 ans. En 1887, une pièce de théâtre est présentée pour rappeler la place qui lui revient parmi les héros de l'histoire canadienne.

Mourir pour se nourrir



Chevreur frappé par un véhicule sur le Chemin des Hauteurs. PHOTO COURTOISIE

Francine Walker

Dans ces pages, nous écrivons en début d'année qu'un chevreuil est venu mourir chez nous sur notre terrain...

Voilà qu'encore, en ce 24 juillet, une autre bête est morte après quelques heures de souffrance à cinq pieds de la maison. En plus, une femelle qui allaitait. Qu'arrivera-t-il aux petits ?

Je suis extrêmement perturbée et attristée par cette situation. Il y a eu au moins huit chevreuils qui sont venus mourir chez nous (côté est du boulevard des Hauteurs). Après avoir fait les démarches auprès du ministère des Transports pour qu'il soit ramassé, nous devons les transporter jusqu'au chemin, si en été nous les trouvons avant les odeurs... Tâches difficiles et frustrantes, il va sans dire !

La vitesse de 70 km/h, n'étant pas toujours respectée, accentue le problème. S.V.P. automobilistes, soyez prudents et respectez les limites de vitesse. Nous aimerions que la vitesse soit réduite à 50 km/h sur ce tronçon de route entre le chemin du lac Bertrand et du lac Maillé, tout comme il l'est déjà avant et après... Peut-être pourrions-nous sauver des vies animales et humaines.

De plus, nous voudrions qu'un règlement municipal soit adopté et appliqué afin d'interdire de nourrir les chevreuils. Il y a des mangeoires du côté ouest du boulevard. Nous sommes assurés que ces gens veulent bien faire, mais les conséquences de ce geste sont graves et dommageables. S.V.P. Arrêtez de nourrir les chevreuils.

Coquilles de pâtes farcies adaptées aux enfants pour les soupers de famille

Préparez ce souper gourmand de coquilles de pâtes farcies au tofu et à la courge musquée! Une délicieuse façon d'apporter de nouvelles saveurs à vos repas en famille. Faites de chaque bouchée un moment de plaisir et de découverte pendant cette période excitante de retour à l'école.

Coquilles de pâtes au tofu et à la courge musquée

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : 6

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de noix de cajou non salées
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 15 ml (1½ c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 litre (4 tasses) de cubes de courge musquée surgelés
- 750 ml (3 tasses) d'épinards surgelés
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 1 paquet (400 g/14 oz) de tofu ferme, émietté
- 1 citron, jus et zeste
- 7 ml (1½ c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment chili rouge
- 1 paquet (340 g) de coquilles de pâtes de blé entier gros format
- 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella râpé plus faible en gras

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Déposer les noix de cajou dans un plat allant au micro-ondes et ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau. Faire chauffer au micro-ondes pendant 2 minutes et mettre de côté.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce



qu'ils soient ramollis. Ajouter la courge musquée, les épinards, le sel et le poivre noir. Remuer et réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la courge soit tendre et bien cuite.

3. Retirer la courge musquée et la déposer dans le mélangeur avec les noix de cajou trempées et son eau de trempage. Mettre de côté pour refroidir.
4. Pour la garniture, émietter le tofu dans la poêle avec le reste de la courge. Ajouter le zeste de citron, le jus de citron, l'origan et les flocons de piment. Mélanger le tout et mettre de côté pour refroidir.
5. Une fois les noix de cajou refroidies, mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajuster la consistance avec plus d'eau, au besoin.
6. Cuire les coquilles selon le mode d'emploi de l'emballage et ajouter 7 ml (½ c. à soupe) d'huile à l'eau pour empêcher les coquilles de coller ensemble.
7. Étaler une fine couche de sauce aux noix de cajou au fond d'un grand plat

allant au four. Farcir chaque coquille avec 15 ml (1 c. à soupe) du mélange de courge musquée et bien tasser dans le plat.

8. Verser le reste de la sauce à la crème sur les coquilles et saupoudrer de fromage.
9. Faire cuire au four préchauffé de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Trucs

- Servez avec une salade du jardin. Demandez à vos petits chefs de vous aider à laver et à couper les légumes.
 - Les petits chefs aimeront émietter le tofu dans un grand bol.
 - Congelez les restes pour un souper simple et rapide lors d'une soirée chargée! Il suffit de les décongeler la veille dans le réfrigérateur.
- Trouvez des recettes dans la cuisine du guide alimentaire canadien : guide-alimentaire.canada.ca

Source : leditionnouvelles.com

Avec Vincent Vallières ce sera tout un Pic-Nic en Musique

Événement



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 12 août que la scène extérieure du Centre de plein air Roger-Cabana accueillera l'auteur-compositeur et interprète Vincent Vallières. Dès 21 h, l'artiste viendra à la rencontre des gens afin de partager ses plus belles créations avec nous.

Avec sa guitare et son band, il saura sûrement nous offrir une soirée mémorable. Plusieurs activités et présentations sont au programme durant cette journée qui débute à 17 h où toute la famille est conviée afin de se divertir.

Une entrevue avec un artiste engagé

Quelques semaines avant ce traditionnel Pic-Nic en Musique, j'ai pu m'entretenir avec Vincent qui est la tête d'affiche de cet événement. Notre échange m'a permis d'en apprendre un peu plus sur cet artiste engagé, mais aussi de connaître ses impressions avant sa venue dans notre région hippolytoise. C'est un plaisir d'offrir à nos lecteurs cette entrevue qu'il m'a gentiment accordée.

M.T. Vincent, lors du Pic-Nic en Musique, tu viendras clôturer les festivités. Est-ce ta première visite dans nos belles Laurentides ?

V.V. Non, au fil des années j'ai souvent joué dans les Laurentides. Mais à Saint-Hippolyte, c'est la première fois.

M.T. Personnellement, j'ai déjà eu le plaisir de te voir en spectacle et à l'opposé de ce qu'on entend sur les ondes, le son du rock y est plus présent... lors du Pic-Nic, iras-tu vers ce style musical ?

V.V. Il y a plusieurs balades que le public connaît, mais il y a aussi beaucoup de chansons rock qui ont jalonné mon parcours et que nous mettrons de l'avant avec beaucoup de plaisir avec mes cinq musiciens et musiciennes sur la scène.

M.T. Est-ce que de te produire sur une scène extérieure, c'est plus grisant que d'être sur la scène d'un théâtre ?

V.V. Honnêtement, non. C'est différent, mais c'est toujours vraiment agréable de chanter dehors par les beaux soirs d'été. Même s'il ne fait pas toujours beau ces temps-ci (rires), on va se croiser les doigts. C'est quelque chose que j'apprécie de chanter devant beaucoup de gens qui viennent nous écouter et qui chantent avec nous. Mais je ne peux pas dire que je préfère cela à l'intimité d'un spectacle en salle, j'aime les deux.

M.T. Le 12 août, lors de ta venue parmi nous, je présume que tu nous offriras quelques titres de ton dernier album *Toute beauté n'est pas perdue* paru en 2021 ?

V.V. Oui, évidemment qu'on présente des chansons de ce disque-là, dont plusieurs ont joué à la radio et le public les connaît. Et aussi, on remonte dans le temps à travers les diffé-

rents disques que j'ai produits. Mes plus vieilles chansons qu'on joue remontent à 2003, mais j'ai commencé ma carrière en 1999. Il y a une partie du grand public qui m'a découvert en 2009, mais avant cela, mes disques précédents se sont vendus de 30 à 40 000 copies, ce qui était de très bons chiffres de vente à cette époque. Je faisais peut-être moins de télé, donc les gens me connaissaient moins à ce moment-là.

M.T. Sur ce dernier album, on y retrouve la magnifique *Elle n'entend plus battre son cœur* et à son écoute, on y ressent bien la fragilité de l'équilibre émotionnel qui habite le personnage et c'est aussi un sentiment très actuel. Qu'est-ce qui t'a inspiré cette composition ?

V.V. C'est inspiré par des gens très proches autour de moi qui ont vécu ce genre de difficultés, soit des ruptures ou des moments de doutes importants. Parfois, au milieu de la vie, on se demande : est-ce que je suis vraiment à la place où j'ai envie d'être, etc. ?

M.T. Quand on écoute ton album *Toute beauté n'est pas perdue*, on constate que le titre justifie tes chansons et qu'à travers elles, il y a de l'espoir pour les situations difficiles de la vie. Dirais-tu que tout est relié ?

V.V. Oui, le volet de présenter des personnages qui vivent des réalités moins évidentes c'est une chose, mais je trouve important de laisser poindre une lumière au bout du tunnel. D'où l'idée du titre de l'album et de la structure des chansons. Car la période que l'on traverse collectivement n'est pas évidente tant au niveau personnel, social et écologique et ils sont interreliés. On voit aussi que cela change notre quotidien, et malgré tout cela, il faut être capable d'être bien ensemble et je pense que la musique peut être ce moteur-là qui rassemble les gens.

M.T. À l'écoute de *Heille Vallières*, tiré du même album, on a l'impression que tu te dévoiles plus ou que tu es plus vulnérable. Parle-moi un peu de cette composition.

V.V. Oui, c'est vrai. Cela recoupe un peu la question de la précédente chanson quand je l'ai écrite. Est-ce que j'ai encore du plaisir à faire ce que je fais, est-ce que je suis encore prêt à tout donner, à tout investir ? Avoir une tribune est un privilège et non un droit acquis.

M.T. Donc tu te questionnais ?

V.V. Oui, beaucoup dans les dernières années par rapport à la pertinence du travail, aux idées que j'amenais. Cela ne m'a jamais empêché de progresser et il est sain d'avoir ces réflexions. De penser que l'on mérite ce que l'on a, que c'est normal, etc., cela peut s'avérer embarrassant de penser cela. Il n'y a rien de normal dans cette chance que j'ai depuis 20 ans de vivre de ma musique. Je me répète, mais c'est une grande chance et un privilège et en échange, il faut l'honorer.

M.T. Oui, c'est une chance que tu as Vincent, mais tu as le talent...

V.V. C'est un mélange des deux, mais ce qui définit notre place dans le temps, c'est la trace qu'on laisse, l'énergie qu'on y met. Pour moi, c'est ce qui fait la différence.

M.T. Avec *À hauteur d'homme* que tu nous offrais en 2017, on ressent bien que tu es un gars de famille. Dirais-tu que les paroles nous rappellent que de savoir d'où l'on vient nous aide à nous définir en tant que personne ?

V.V. Oui effectivement ! C'est quelque chose qui est venu plus tard dans mon cheminement



Vincent Vallières
PHOTO LE PETIT RUSSE

musical de parler de mes racines. Ce genre de chanson est une façon de rendre hommage à ceux qui m'ont entouré et qui ont contribué à bâtir la personne que je suis devenue et que je continue à devenir.

M.T. Sur ton album *Fabriquer L'aube* paru en 2013, on y entend entre autres Lili et quelques années plus tard, on te voit l'interpréter avec ta fille Lili. Comme papa, tu as dû être émotif de partager ce moment-là avec elle ?

V.V. Oui. En fait au moment de l'écriture de cette chanson, elle était toute petite, aujourd'hui, c'est une jeune adulte et quand on a chanté cela ensemble, ce n'est pas un moment que j'espérais ou que j'attendais. C'est comme un cadeau que la vie m'a donné que mes enfants aiment écouter de la musique et en jouer. Ce n'est pas quelque chose que l'on pousse, cela vient naturellement. Au-delà d'en faire un métier avec la musique, on peut exprimer toutes les émotions, du bonheur, de la peur ou du malaise, etc., cela devient une zone intéressante pour plonger à l'intérieur de

soi et apprendre qui on est. Durant mon adolescence, j'ai passé beaucoup de temps à jouer de la guitare et à chanter et je crois que cela a eu un effet thérapeutique.

C'est un rendez-vous !

Je remercie Vincent pour ce bel échange empreint d'authenticité. L'édition 2023 du Pic-Nic en Musique sera bonifiée par sa présence en compagnie de son band composé de : Michel-Olivier Gasse à la basse, Amélie Mandeville à la basse, guitare, percussions et voix, Sheenah Ko aux claviers et voix, Vincent Carré à la batterie et André Papanicolaou à la guitare. En conclusion, je ne pouvais passer sous silence ce méga succès que Vincent nous offrait en 2009 avec *On va s'aimer encore* qui est dans notre mémoire collective. Il m'a confirmé qu'il a toujours envie de la jouer et ce, avec beaucoup de plaisir. Si en tant qu'artiste il se considère chanceux que le public l'apprécie autant, en parallèle on peut affirmer que sa présence et son talent font de lui qu'on va l'aimer encore et pour longtemps !

Pour infos : vincentvallieres.com

Quelques questions en rafale pour Vincent

Manon Tawel

M.T. Qu'est-ce qui te rend heureux ?

V.V. Écouter de la musique, lire, passer du temps avec ma famille et les amis.

M.T. La musique qui t'apaise ?

V.V. Il y en a beaucoup, mais celle qui m'apaise le plus c'est celle de Leonard Cohen, comme celle sur son album *You Want It Darker*. C'est un grand disque qui parle simplement de choses très importantes.

M.T. Ton auteur ou autrice préférée ?

V.V. Cette année, j'ai découvert l'autrice Dominique Fortier. J'aime beaucoup sa plume et sa sensibilité.

M.T. Que souhaites-tu pour tes enfants ?

V.V. De mener une vie pleine et de suivre leur instinct et de profiter de chaque étape.

M.T. Ce qui te rend le plus fier ?

V.V. C'est une bonne question... je suis content d'avoir réussi à garder une sorte d'équilibre dans tout ce que j'aime dans la vie et d'avoir préservé ma famille, mes enfants.

M.T. Si tu avais un seul souhait à réaliser...

V.V. Je n'ai pas vraiment de souhait, j'aime bien les choses concrètes. Ce que je fais est

intimement lié à la personne que je suis, pour moi c'est poursuivre la route de l'artisan.

M.T. Ce qui te dérange ?

V.V. Mon incapacité ou la difficulté que j'ai à changer. Il faut changer des habitudes d'un point de vue individuel et collectif, ce n'est pas quelque chose qui est simple.

M.T. Quelle est la chanson que tu aurais aimé écrire ?

V.V. Encore là, je reviendrai à Cohen ou bien à Dylan. Parmi les très grandes chansons, pour n'en nommer qu'une, je dirais *We All Shine On (Instant Karma)* de John Lennon.

M.T. Quels sont tes projets ?

V.V. Je fais des spectacles cet été et je vais me remettre à l'écriture cet automne.

M.T. As-tu hâte de venir dans notre ville, de rencontrer les Hippolytois ?

V.V. Oui j'ai hâte, quand j'étais plus jeune, un de mes oncles avait un chalet à Saint-Hippolyte et on faisait du ski de fond. C'est une des régions où je n'ai pas tant d'habitudes, car je viens de l'Estrie, ce sera donc encore plus intéressant d'y aller.



Pour les prochains mois, et ce, jusqu'en novembre, je vous présenterai quelques plantes coups de cœur qui s'intègrent merveilleusement bien à la végétalisation des bandes riveraines.

Étant donné que nous vivons de plus en plus d'épisodes de pluie abondante et d'orages faisant tomber des trombes d'eau, il faut que tout riverain puisse créer une barrière entre le lac et la quantité d'eau qui dévale des terrains

Le Némopanthe mucroné

pentus. Car cette eau charrie avec elle des quantités non désirables d'éléments nutritifs qui enrichissent à tort l'eau des lacs.

Choisir des plantes indigènes

Du mois d'août au mois de novembre, puis à partir de mai prochain, vous pourrez en apprendre davantage sur des espèces d'arbustes qui serviront d'obstacles naturels, afin de protéger votre plan d'eau. Il est à noter qu'il faut à tout prix choisir des plantes indigènes qui poussent à l'état naturel au Québec. Ce sont ces plantes qui sont les mieux adaptées et qui croîtront sans problèmes. Il faut aussi planter des arbustes, car les plantes herbacées comme les hostas et les hémérocailles n'ont pas un système racinaire suffisant pour servir d'écran en cas de fortes pluies.

Le Némopanthe mucroné

Cet arbuste qui fait partie de la famille du houx (Aquifoliacées) peut mesurer de 1 à



Le Némopanthe mucroné avec ses branches chargées de fruits.

PHOTO JEAN-PIERRE FABIEN

3 mètres de hauteur. Il pousse au soleil ou dans un endroit légèrement ombragé. Le sol doit être plutôt riche et humide. C'est un bon candidat pour pousser sur les rives du lac. Les petites fleurs jaunes s'épanouissent au printemps. Comme cette espèce est dioïque, il faut se procurer deux plants : un possédant des fleurs mâles et l'autre, des fleurs femelles. Ceci favorisera la fécondation des fleurs, afin

qu'apparaissent les fruits. Ces drupes rouges sont nombreuses et attirent les oiseaux à la fin de l'été. La feuille est facilement reconnaissable, car elle est munie d'un pétiole de couleur mauve. L'arbuste se pare de belles couleurs à l'automne, ce qui augmente son intérêt.

Le mois prochain, il sera question d'une autre plante coup de cœur : la Comptonie voyageuse.

57^e Finale des Jeux du Québec à Rimouski Été 2023 Une 12^e place pour la délégation des Laurentides



L'ensemble des jeunes et des adultes composant la délégation des Laurentides.

PHOTO COURTOISIE

Un total de 269 personnes : 206 athlètes, 48 entraîneurs/accompagnateurs et 15 missionnaires composent la délégation de la région des Laurentides qui ont participé à la 57^e Finale des Jeux du Québec qui s'est déroulée du 21 au 29 juillet dans la ville de Rimouski.

C'est ce qu'a annoncé Loisirs Laurentides lors de la traditionnelle rencontre pré-départ de la délégation laurentienne, qui a eu lieu au Centre Guy-Frigon à Blainville le 8 juillet. En effet, plus de 400 personnes (athlètes et parents) se sont donné rendez-vous à cet événement qui a pour objectif de présenter aux

médias régionaux les membres d'Équipe Laurentides.

La délégation des Laurentides est composée de jeunes sportifs et sportives, âgés de 12 à 17 ans qui proviennent de 27 municipalités. Les Laurentides ont des représentants dans les disciplines suivantes : athlétisme, baseball, basketball, cyclisme sur route, golf, natation, natation en eau libre, natation artistique, soccer, triathlon, voile, volleyball et volleyball de plage.

Seulement les meilleurs

Pour obtenir leur laissez-passer pour les Jeux du Québec, les 206 athlètes de la délégation des Laurentides ont activement participé à 19 événements régionaux. Que ce soient des tournois, des camps de sélection ou des finales régionales, ces différentes compétitions ont suscité la participation de 1000 athlètes sur tout le territoire des Laurentides. Ce sont donc

les meilleurs d'entre eux qui nous représentent lors de ces Jeux.

Les Jeux du Québec ont lieu tous les ans et cette 57^e finale provinciale se veut, comme d'habitude, une loyale compétition entre les finalistes des 19 régions de notre province. La délégation des Laurentides conclut la 57^e Finale des Jeux du Québec avec une récolte de 48 médailles, soient 19 d'or, 10 d'argent et 19 de bronze. Lors du deuxième bloc, les Laurentides, ont terminé au premier rang en golf et en volley-ball masculin, au 2^e rang en natation artistique, en soccer masculin et en vélo de montagne, en 5^e place en baseball féminin, 8^e en soccer féminin et en volley-ball féminin et 9^e en voile. Au cours de la dernière journée de compétitions, l'équipe de soccer masculin a décroché la médaille d'argent. C'est également sur la deuxième marche du podium qu'a grimpé l'équipe de natation artistique chez les 15 ans

et moins. Le duo des Laurentides a remporté la médaille d'or lors du relais cross-country masculin en vélo de montagne et les filles ont terminé troisièmes du relais féminin.

Un bilan positif

Cette édition a été marquée par six records dont certains dataient de plus de 25 ans. Un public au rendez-vous, une météo clémente, des installations à la hauteur des attentes et l'esprit de camaraderie permettent de tirer un bilan positif de ces Jeux du Québec qui seront accueillis par la Ville de Sherbrooke en 2024.

Nous remercions la station radiophonique CIME-FM (103,9 FM), partenaire de la délégation des Laurentides, qui a diffusé les résultats de nos athlètes dans le cadre de son émission matinale.

Richard Leduc, coordonnateur aux communications. Loisirs Laurentides



Faune et Flore hippolytoises

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



La Clintonie boréale

Lors d'un récent voyage dans le parc de la Gaspésie à gravir d'incroyables sommets, j'ai pu croiser sur ma route une plante assez commune, la Clintonie boréale.

Elle appartient à la famille du lis, les Liliacées. Elle se trouve autant dans le sud du Québec que plus au nord. En Gaspésie, c'est l'alliée du sapin et de l'épinette. Elle adore les sols rocheux, frais, humides et peut se trouver en assez grand nombre sur le parterre de la forêt.

Des feuilles luisantes

Voici comment la reconnaître à coup sûr. Tout d'abord, regardons les feuilles. Elles poussent à la base de la plante. Elles sont souvent groupées par trois. Elles ont un aspect cireux, charnu et sont larges et luisantes. Elles peuvent mesurer 20 cm de longueur et ne possèdent pas de dents sur leur marge. La

croissance de cette plante est vraiment lente. On doit compter une douzaine d'années pour qu'apparaissent les trois feuilles basilaires. Le rhizome prend aussi du temps à croître. Dans les premières années de la vie de la plante, il est difficilement détectable.

Des fleurs délicates

Les fleurs sont délicates et très belles. De couleur jaune, elles sont portées par une hampe qui peut atteindre 25 cm. Les trois sépales et les trois pétales sont très semblables. Les fleurs poussent en ombelles au sommet de la hampe. On dirait de petites cloches tournées vers le bas ou sur le côté. On dit que la Clintonie boréale prend environ 15 ans pour fleurir. La reproduction végétative réussit beaucoup mieux que la germination d'une graine. Le rhizome, une fois bien développé dans le sol, permet à d'autres plants de sortir de terre.

Des fruits bleu foncé

C'est alors que l'on remarque des tapis de cette plante qui se forment dans le sous-bois. Selon la botaniste Gisèle Lamoureux, un tapis d'un mètre carré est centenaire ! Il est donc important de ne pas la cueillir ou modifier l'habitat de cette plante. Les fruits sont bleu foncé, de forme ovale et ils sont un peu plus gros qu'un bleuet. À noter que ces fruits sont réputés toxiques, il n'est donc pas conseillé de les consommer.

Étonnante diversité

À gravir des pentes abruptes en direction du sommet convoité, je prenais des pauses tout au long de ces montées. Et lorsque des plantes comme la clintonie, la monésès ou le cornouiller s'adonnaient à être sur mon passage, je les observais de près et j'étais fasciné par la diversité de notre flore sauvage. Mais il faut reprendre la route. L'ascension n'est pas terminée... Une fois le pic atteint, je demeure sur place, subjugué par la beauté des paysages. Un sentiment d'humilité m'envahit devant cette grandeur qui nous dépasse.



La Clintonie boréale

AQUARELLE DE DIANE COUËT

Date de tombée : le 18 du mois

Tirage : 6200 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

**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, Michel Bois, Lyne Boulet, Yolande Cadieux, Alain Chaurette, 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^e 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

Merci, mille mercis !



Claude Bourque

Valérie Lépine a raison de le souligner dans sa chronique de juin dernier, c'est un travail colossal que le Comité Régional pour la Protection des Falaises (CRPF) a réalisé depuis 2003 pour la conservation des milieux naturels du massif des escarpements de Piedmont, Prévost et Saint-Hippolyte.

Je profite de cet hommage qui m'a été rendu pour mes 20 années au sein du CA du CRPF, pour souligner que ce travail colossal est certes le fruit d'une vision des six cofondateurs, mais surtout de la passion des nombreux bénévoles qui se sont investis au fil des ans pour accomplir les différentes tâches au sein du CA et des comités. Merci, mille mercis à vous, femmes et hommes de passion, faiseurs de



Claude Bourque, cofondateur du CRPF et président de l'organisme pendant 12 ans.

PHOTO COURTOISIE

rêve... les Denis, Pierre, Luc, Nathalie, Denys... impossible de tous vous nommer, vous êtes des centaines, mais, je tiens à le dire et à le redire, cet engagement bénévole pour la collectivité est exemplaire et est la pierre angulaire des succès du CRPF. Avec quelque 50 % de son territoire protégé, ce sont 8 km² du massif qui voient leurs écosystèmes dorénavant pérennisés. Ensemble, continuons nos efforts pour la suite du rêve.

Je tiens aussi à adresser un merci spécial au conseil d'administration du CRPF, en particulier à Gilbert, Louise et Laurent pour cet hommage qui m'a touché et me touche encore. Au

fil des ans, j'ai aussi eu le plaisir et la chance de côtoyer les Philippe, Ericka et Georges, employés qui ont su relever le défi de la coordination avec brio, patience et rigueur.

Écosystèmes pérennisés, écrivais-je plus haut, dont les retombées sont multiples... Étant à la tête des eaux de deux bassins versants, le « parc des falaises », avec ses réserves naturelles Alfred-Kelly et du Parc-des-Falaises, contribue à l'épuration naturelle des eaux de surface et au rechargement des aquifères. Les cycles naturels des forêts et des milieux humides ainsi protégés aident à la résilience des écosystèmes pour mieux affronter les aléas du réchauffement

climatique et les pertes de diversité biologique. À une échelle plus terre à terre, la retombée des plus importantes à mes yeux est ce privilège que je souhaite à vous tous, à nos enfants et petits-enfants, soit celui d'avoir le plaisir d'accéder aux sentiers et au fil des randonnées, de sentir, écouter et voir la nature qui bat et se renouvelle selon le cycle des saisons. Ce plaisir se renouvelle et se renouvellera cependant à une condition, que chaque usager respecte les règles d'une réserve naturelle. Des contraintes, certes, mais l'enjeu n'en vaut-il pas l'effort ?



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 DE L'ACHIGAN – 250 pi en bordure de l'eau. Magnifique vue! Propriété de prestige. Matériaux de haute qualité. Architecture recherchée. Espace et confort. 4 CAC, 3 s./bains, 1 s./eau. Immense galerie en façade Véranda 3 saisons. Petite plage privée. Terrain de 43 623 pi.ca. magnifiquement paysagé. À 50 min. de Mtl et 20 min. de Saint-Sauveur. Centris 16174213. 3 800 000\$ **Carmen**



SAINT-HIPPOLYTE – Chalet 3 saisons en très bonne condition apparente sur fondation de béton. Terrain de 26 300 p.c. et + en partie boisé et en partie paysagé. Garage détaché. Accès not. au lac de l'Achigan et à proximité du Centre de plein air du Grand Héron (plage munic. et équipements sportifs). À voir! Centris 26865290 **Michel**

LE MARCHÉ IMMOBILIER CHANGE!

**Vous vous posez des questions
sur les nouvelles réalités?**

**N'hésitez pas
à me contacter
pour en discuter!**

Anne Loiselle

514 444-8538



BORD LAC DE L'ACHIGAN

Superbe résidence au bord de l'eau! Vue panoramique! 110' de plage de sable en bordure de l'eau. 4 CAC, 3 SDB. Intergénération. Garage double. À 50 min. de Montréal. Occupation rapide! Centris 25735554. 2 299 000\$ **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 19148725 **Michel**



MÉCANIQUE GÉNÉRALE



MÉCANIQUE
ENTRETIEN
RÉPARATION
MODIFICATIONS

RESTAURATION | SILENCIEUX | FREINS | CHANGEMENT d'HUILE

450-502-0190

