

CENTRE ÉDUCATIF CANIN

La solution canine des Laurentides

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

450 530-2022 **OUVERT 6 JOURS**

 www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE

JANVIER 2021 • Volume 38 no 11 www.journal-le-sentier.ca

Expédié par  

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

Retrouvez-nous sur Facebook



Le Sentier

L'Auberge et le Spa du Lac Morency



vous souhaitent une Bonne et Heureuse Année 2021.

450 563-5546

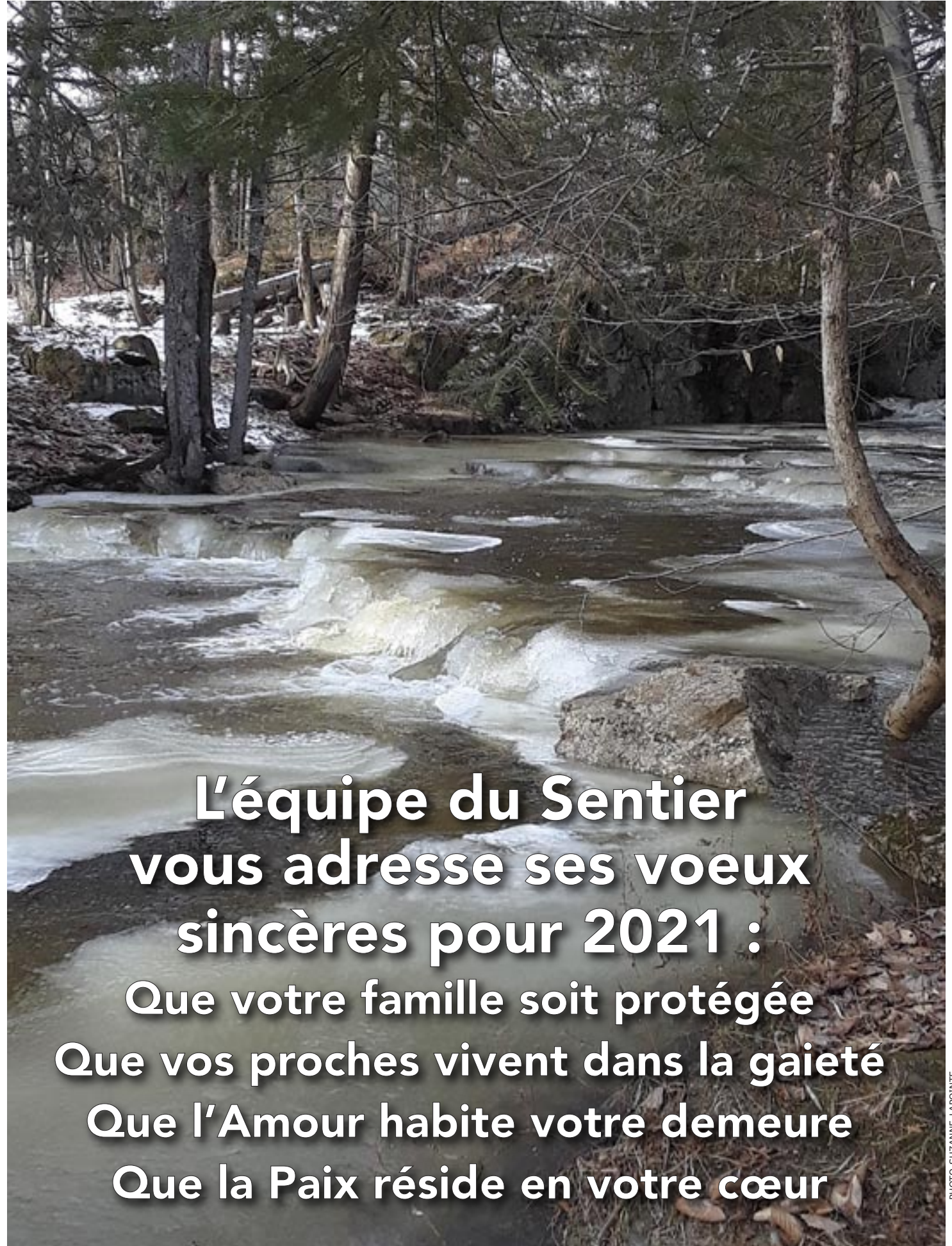
AVENTURES PLEIN AIR.COM



Chien de traîneau Motoneige



1.877.563.4443



L'équipe du Sentier vous adresse ses voeux sincères pour 2021 :

Que votre famille soit protégée
Que vos proches vivent dans la gaieté
Que l'Amour habite votre demeure
Que la Paix réside en votre cœur

PHOTO SUZANNE LAPOINTE

 **M^e ALAIN DE HAERNE**

Notaire et conseiller juridique
Notary and Title Attorney

Bonne Année 2021 SANS VIRUS

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

  **Bonne Année 2021!** 

PLUS DE 35 ANS D'EXPERTISES COMBINÉES

Nancy Carrière
Courtier immobilier
C.450.888.3848
nancy.carriere@remax-quebec.com

2241, chemin des Hauteurs Saint-Hippolyte
450.227.8411

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

Un Noël de partage pour Prestige Marine et Mécanique Inc.

Vie communautaire



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Parce que l'année a été particulièrement difficile, parce que la COVID-19 a créé encore plus de besoins, le propriétaire et les employés de Prestige Marine et Mécanique Inc. se sont unis pour donner de l'espoir à des familles moins fortunées de la municipalité.

Jocelin Quirion, propriétaire de l'entreprise, a suggéré à ses employés d'organiser cette activité de remise de cadeaux. Ils ont accepté à l'unanimité.

Pour les enfants

Des références ont été demandées aux deux écoles primaires de Saint-Hippolyte de façon à identifier correctement les enfants qui bénéficieraient le mieux de cet avant-goût de Noël. La liste finale contenait les noms de trente-trois enfants de douze familles différentes.

Afin que le Père Noël soit à la hauteur de sa réputation, on a joint secrètement les parents pour savoir quels cadeaux feraient le plus plaisir aux enfants. Ce sont les objets de bricolage, les vidéos, les CD musicaux qui ont été le plus demandés. On y a ajouté un cornet de bonbons assortis pour chacun d'eux. On a aussi voulu assister les parents avec des présents plus pratiques. Chaque famille a reçu une dinde congelée et un panier cadeau comprenant des produits d'hygiène et des piles.



L'équipe de Prestige Marine : Jocelin Quirion, Kevin Bourget, Julie St-Onge, Anne Tremblay, Jessy Poliquin, Jean-Sébastien Rickmer, Philippe Rivard et Alexandre St-Onge.

PHOTO ANDRÉ LEMOINE

Le moment venu

L'événement s'est déroulé le 12 décembre. Toutes les mesures de protection sanitaires étaient en place. Chaque unité familiale se présentait selon une plage horaire définie. La première famille, de quatre enfants, est venue à neuf heures. Le Père Noël Kevin était entouré d'une équipe de sept lutins masqués. C'était sa première expérience! Sa longue barbe blanche lui servait de couvre-visage. Mais sa voix sonnait haut et fort. Il s'est entretenu avec chaque enfant. Il connaissait tous leurs prénoms.

Après leur entretien avec le Père Noël et la lutine Julie, les enfants ont reçu des cadeaux qu'ils ont déballés avec joie, une fois le premier moment de gêne passé. De grands sourires ont confirmé que le Père Noël, bien que nouveau, ne s'était pas trompé dans les listes de souhaits

des enfants. La lutine Anne leur a ensuite offert jus, chocolat chaud, chocolatine, biscuit de Noël.

L'initiateur

Jocelin Quirion a déjà organisé des événements semblables à Sainte-Thérèse. Mais il s'agissait d'une première pour lui à Saint-Hippolyte. M. Quirion a ouvert son premier commerce hippolytois en 2010. Il a maintenant pignon sur rue sur le chemin des Hauteurs. Il remercie chaleureusement tous les commanditaires et donateurs qui ont généreusement fourni nourriture, cadeaux, temps



Paniers cadeaux offerts aux familles le 12 décembre.

PHOTO ANDRÉ LEMOINE

et argent. **MERCI** d'avoir participé à rendre cette période plus joyeuse!



Une salle bien décorée et une table garnie de succulentes gâteries.

PHOTO ANDRÉ LEMOINE

Prestige Marine et Mécanique Inc. a reçu des dons privés et a obtenu l'appui de plusieurs entreprises pour mener à bien ce projet :

- | | |
|---|---|
| Les Agences Royle Inc. | Jean Verdon |
| Jean-Philip Demers, courtier immobilier | Groupe Atwill-Morin |
| Le journal Le Sentier | Farid Nazemi |
| Michel Roy, courtier Immobilier | Mondoux Bonbon |
| IGA Alimentation St-Onge Inc. | Familiprix Saint-Hippolyte |
| Gestion Phillipe Lemay | Jacques (Goedick Shoes) |
| Carmen Dion, courtier immobilier | GAME-X (Danny Moquin) |
| Alain Brunet | et autres donateurs, qui ont préféré l'anonymat |
| Francis Dagenais | |

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

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

450 563-2952
cell.: 450 560-1429

Alimentation St-Onge inc.

972, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte

450 224-5179

Yves St-Onge
Propriétaire



Votre municipalité
vous informe

CET HIVER, C'EST CHEZ NOUS QUE ÇA SE PASSE! Procédures d'accès aux plateaux récréatifs et sportifs extérieurs

Suivant les récentes annonces du gouvernement du Québec en lien avec la pandémie de la COVID-19, la Municipalité de Saint-Hippolyte a établi un plan d'accès à ses différents plateaux récréatifs et sportifs extérieurs pour la saison hivernale. Il est à noter que l'accès à ces sites sera accordé **en priorité aux citoyennes et aux citoyens de Saint-Hippolyte**, et ce, afin de réduire l'achalandage et la migration entre les régions. Une preuve de citoyenneté pourrait vous être demandée à votre arrivée sur l'un ou l'autre de ces plateaux. Si vous accompagnez une personne qui habite seule à Saint-Hippolyte, mais que vous n'êtes pas un résident, le personnel tiendra compte de cette situation particulière afin de vous permettre d'accéder aux plateaux extérieurs.



- Le chalet d'accueil et les toilettes seront accessibles pour la période des Fêtes dès le 19 décembre, entre 8 h 30 et 16 h. Le chalet aura une capacité d'accueil maximale de 28 personnes. Il sera impossible d'y laisser des effets personnels. À noter que le port du masque est obligatoire pour accéder au chalet et aux toilettes.

Patinoires du parc Connelly

- La pratique du hockey 4 contre 4 et le patin libre pourront être pratiqués sur les patinoires du lac Connelly.
- Le nombre maximal de personnes par patinoire étant limité à 25, il se pourrait qu'un système de rotation soit mis en application. Le responsable des lieux vous en informera le cas échéant.
- Le pavillon d'accueil pourra accueillir un maximum de 17 personnes à la fois. Il sera impossible d'y laisser des effets personnels. À noter que le port du masque est obligatoire pour accéder au pavillon et aux toilettes.



Centre de plein air Roger-Cabana

- Les sentiers de raquette sont accessibles pour la marche, la raquette et le vélo d'hiver.
- Il sera possible de pratiquer le ski de fond et le patin dès que les conditions le permettront. Vous pouvez consulter les conditions des sentiers ici : <https://saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/loisirs-plein-air/conditions-des-sentiers-centre-de-plein-air-roger-cabana> ou <https://skidefondlaurentides.com/conditions>

Patinoires du parc Bourget et de la plage municipale

- Ces patinoires seront ouvertes sous peu et il sera permis d'y jouer au hockey en format 4 contre 4.

Respectez en tout temps les règles sanitaires en vigueur et bon hiver!

Municipalité amie des aînés : SONDAGE AUPRÈS DES 55 ANS ET PLUS



Dans le cadre de la démarche pour doter Saint-Hippolyte d'une politique et d'un plan d'action pour répondre aux besoins de ses aînés, le comité de pilotage MADA débute des consultations à l'aide d'un sondage s'adressant aux citoyens âgés de 55 ans et plus. Ce sondage est disponible sur le site Web de la Municipalité (saint-hippolyte.ca) en version numérique et en format PDF pour impression. Une fois rempli, le sondage doit être déposé dans la chute à courrier située en façade de l'hôtel de ville. La date limite pour le dépôt du sondage ou pour le remplir en ligne est le **6 janvier 2021**. « Nous invitons les 55 ans et plus à participer

en grand nombre à ce sondage! Leurs réponses et suggestions aideront le comité de pilotage à proposer à la Municipalité des moyens d'action afin de répondre de façon encore plus optimale aux besoins des aînés », a souligné Mme Chantal Lachaine, conseillère municipale et responsable du dossier des aînés.

Soutien du gouvernement du Québec dans le cadre de la démarche MADA

La Municipalité de Saint-Hippolyte remercie le gouvernement du Québec pour l'aide financière octroyée dans le cadre de cette démarche.

Résilience, solidarité et générosité

Nous tournons la page sur une année particulièrement mouvementée. Nous sommes fiers de la résilience et de la solidarité des gens de Saint-Hippolyte. Le temps des Fêtes est marqué par la magie et la joie, mais il est important d'avoir une pensée pour ceux qui vivent seuls ou qui traversent différentes difficultés personnelles. Vous pouvez également donner, jusqu'au 31 janvier 2021, à la guignolée organisée conjointement par le Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte et Moisson Laurentides.

BONNE ANNÉE 2021!



Décès de Jean-Claude Dumouchel (1933-2020) Un conducteur d'autobus souriant à l'enfance lourde de misère

Hommage



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

Le 3 septembre 2020, à l'âge de 87 ans, la COVID-19 a emporté un chauffeur d'autobus que plus de deux générations d'écoliers du primaire et du secondaire de Saint-Hippolyte ont apprécié pour sa bonne humeur.

Jean-Claude Dumouchel, jovial et d'approche facile, s'est fait un devoir, durant près de 40 ans, d'accueillir par un petit mot gentil ou une blague les élèves qu'il transportait matin et soir. En poste dans les années 1970 pour les Autobus scolaires Labelle, il prenait très à cœur cette responsabilité que son employeur lui confiait. Aimant la compagnie des jeunes, il s'est souvent porté volontaire le soir et les fins de semaine pour accompagner les membres des équipes sportives de Saint-Hippolyte lors de différents tournois et de compétitions régionales et provinciales.



Jean-Claude Dumouchel
PHOTO COURTOISIE

Pour Émile Beauchamp, organisateur et entraîneur de plusieurs de ces tournois et compétitions sportives, Jean-Claude Dumouchel était le chauffeur idéal. « Responsable, prêt et disponible bien avant l'heure des départs et des retours, il était d'une grande fiabilité. Prudent sur la route, il savait aussi faire régner l'ordre dans son autobus tout en y conservant une atmosphère

apaisante et parfois musicale. Ainsi, devant une défaite parfois subie, les retours de compétition étaient un baume apaisant ! »

Voyages et vie sociale active

Résident durant de nombreuses années au lac Maillé, il était impliqué dans plusieurs activités de loisirs à Saint-Hippolyte. Il aimait beaucoup la musique classique, mais ne se faisait pas prier pour exécuter des pas de danse, activité dont il était friand. Avec des amis ou des organisations, il appréciait beaucoup les voyages en Floride. Il a quitté son coin hippolytois en 2004 pour résider au Manoir Philippe-Alexandre et se rapprocher ainsi des services. Avenant et social, toujours cherchant à s'engager et à aider, il s'y est fait rapidement de nouveaux amis. Alan Gardes, concierge des immeubles de cette résidence, était de ceux-là. Il cherchait à faciliter les tâches de tous, principalement lors d'installations et d'aménagements. Pour moi, c'était un *grand-père* toujours heureux prêt à aider. » Comme il aimait faire son tour quotidien au Carrefour du Nord tout à côté, il s'y est fait d'autres amis dont un employé d'un commerce, Alexandre Plouffe. Ensemble, ils ont réalisé de beaux projets de voyage à Cuba.

En 2018, une première alerte médicale l'amène à consulter pour un cancer de la peau. Parmi les tests et traitements reçus, on constate chez lui un problème cardiaque d'artère bloquée ainsi qu'une valve du cœur apostrophée (valvulopathie). Rapidement, sa santé se détériore et un placement devient

Frappé par la maladie

nécessaire dès 2019 dans un hébergement avec soins, *La résidence du Verger* à Saint-Jérôme. « Pas facile pour lui de s'y résigner, note Émile Beauchamp qui, vers la fin de sa vie, allait le visiter à cette résidence, parfois trois fois par jour. Il fallait l'aider pour les repas car confus avec des pertes de mémoire, il n'était plus fonctionnel. Hospitalisé le 30 août pour la COVID-19, il est décédé cinq jours plus tard. »

Résilient au lourd secret

Peu de personnes connaissent réellement tout le parcours de vie de Jean-Claude Dumouchel. Encore aujourd'hui, de grands pans restent sans réponse. Ceux qui l'ont côtoyé percevaient bien chez lui de petits problèmes cognitifs qui ne l'empêchaient pourtant pas d'être fonctionnel. Analphabète fonctionnel et très discret sur sa situation, il devait compter sur les autres pour tout ce qui concernait la lecture et l'écriture. Alan Gardes et Alexandre Plouffe qu'il a nommés

liquidateurs testamentaires ont été d'un grand secours. « Je m'occupais de lui lire son courrier et de rédiger les réponses aux demandes, souligne monsieur Gardes. Alexandre et moi l'avons accompagné dans ses dernières volontés et allons voir également à régler sa succession. »

Orphelin « agricole » de Duplessis¹

« Jean Claude Dumouchel n'a pas eu une enfance facile », précise Alan Gardes qui l'a accompagné vers la fin de sa vie. Né à Montréal selon les documents officiels retrouvés, il a longtemps cru que son anniversaire de naissance était le 14 juillet, journée de la fête nationale de la France. Mais illettré, « il a découvert qu'une fois adulte, avec l'aide d'amis pour l'aider dans sa correspondance, que sa véritable date d'anniversaire était le 12 juillet, se rappelle Émile Beauchamp et il en riait. »



Marche organisée dans le cadre d'une action collective.

PHOTO JACQUES GRENIER, LE DEVOIR

Enfant, placé dans un orphelinat agricole, il a confié à de rares amis la maltraitance et les humiliations subies. « Lorsque je mouillais mon lit, on me jetait comme d'autres dans un bain glacé pour me dompter et me faire honte face aux autres ! » Parfois, dans des souvenirs confus, il racontait des anecdotes de séjours dans plusieurs fermes des Laurentides où il était placé pour travailler, relate Alan Gardes : « Je n'allais pas à l'école, disait-il, et j'étais obligé de quitter à chaque deux ans la ferme même si j'étais bien avec les gens. Il prétendait qu'il ne fallait pas que je m'attache pour devenir véritablement un adulte responsable et autonome. » C'est aussi lors de travaux exécutés dans ces fermes qu'il a perdu des doigts dans des machineries agricoles. « Personne ne nous apprenait à travailler et il fallait se débrouiller, disait-il. À 14 ans, j'ai perdu une partie d'un pouce et d'un index d'une main et à 16 ans, une partie des mêmes doigts de l'autre main. »

Enfin, lorsqu'il eut atteint ses 18 ans devenant libre alors de décider de sa vie, il devait recevoir un montant d'argent qui, disait-il, il avait accumulé en travaillant sans salaire sur les fermes durant toutes ces années. Mais, Jean-Claude Dumouchel a toujours dit qu'il n'avait jamais rien reçu. « Analphabète et sans personne pour l'aider, il n'a sans doute pas rempli et retourné les documents nécessaires », avance Alan Gardes.

Mais les personnes qui l'ont côtoyé et croisé dans son travail et ses activités sont unanimes : « Malgré son analphabétisme, son léger retard cognitif et le handicap de ses doigts, il a toujours gagné sa vie honnêtement, a appris à conduire, même un autobus scolaire et était très habile manuellement. Il réparait de l'équipement mécanique au garage d'autobus scolaire et faisait de la menuiserie pour lui et pour des amis. Plus que ça, tous affirment qu'il a été aimé et apprécié. Pour Émile Beauchamp, c'est un bel exemple de résilience. « Sans rancœurs face à son enfance et à ceux qui l'ont maltraité, il a donné à plusieurs personnes autour de lui ce que lui avait si peu reçu : de l'écoute, de l'attention et de l'amour. »

Sources : <http://fr.wikipedia.org> orphelins de Duplessis. Consulté le 15 décembre 2020 Marie Lise Rousseau, *Les orphelins de Duplessis lance une action collective*, Le Devoir, 2 mars 2018.

¹ Orphelins de Duplessis : Nom donné à des enfants orphelins ou abandonnés par des parents nécessiteux. Ils ont été, durant les années 1940 à 1960, faussement déclarés malades mentaux par le gouvernement du Québec et confinés dans des institutions devenues psychiatriques, où on n'offrait pas d'instruction. Ils furent baptisés sous le nom de *orphelins de Duplessis*, car cela s'est passé à l'époque où le gouvernement élu était dirigé par Maurice Duplessis. Privés d'instruction et victime de maltraitance plusieurs de ces enfants devenus adultes ont eu peine à trouver une place dans la société.

Pharmacie Mathieu Sabourin inc.

AFFILIÉE À :

familiprix

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

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

Courriel : mathieu.sabourin3@familiprix.ca

Mathieu Sabourin, pharmacien

Heures d'ouverture
lundi au mercredi : 9h à 20h
jeudi et vendredi : 9h à 21h
samedi : 9h à 18h
dimanche : 10h à 18h

GROUPE

BJG

ARPENTEURS
GÉOMÈTRES

Marc Jarry, *Arpenteur-géomètre*

Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192
Télec. : 450 229-7045

mjarry@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

Un design évolutif,
à l'image de ceux pour
qui il est conçu

aude_bb
designer d'intérieur | 5145444282 | aude.ca | audebb.designer@gmail.com

Artiste d'ici



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

L'Hippolytois Claude Chartrand est un tourneur sur bois autodidacte. Il s'est initié seul aux différentes techniques de tournage en regardant des vidéos en ligne, mais surtout en mettant en pratique le principe d'apprendre sur le tas... de bois!

Il a commencé ce loisir il y a plus de vingt ans, à temps partiel, alors qu'il travaillait encore. À sa retraite, il s'y est investi encore plus. Un loisir devenu une passion.

Le travail du bois

Claude Chartrand utilise surtout le bois dur domestique : noyer, frêne, chêne, érable, pommier. Son beau-frère, propriétaire d'une cour à bois, est son principal fournisseur. Il complète avec des bois exotiques. Il se procure aussi du bois coti*. Ces bûches de bois pourri n'ont même pas droit à l'incinération dans un foyer. Mais ce sont de petits trésors pour un



Un maigre aperçu des 1500 pièces que Claude Chartrand stocke chez lui.

PAGE FACEBOOK CHARTRAND TOURNEUR DE BOIS

Le « tour de main » de Claude Chartrand

tourneur qui y déniche des motifs uniques créés par la décomposition du bois.

Claude préfère utiliser le bois vert, qui s'amincit plus facilement sans fendre, ni craquer bien qu'il se travaille moins bien. La pièce tournée doit être faite plus rapidement pour ne pas se déformer durant le processus. Il est donc courant qu'il s'active de trois à quatre heures d'affilée sur son tour « sans même un arrêt pour prendre un café », précise-t-il. Malgré tout, en séchant, la pièce peut encore se fendiller. « On peut travailler des heures et des heures puis abîmer un morceau, ajoute-t-il avec philosophie. Mais plus on travaille, moins ça arrive. »

Les loupes, les malformations, les champignons, qui affectent l'intégrité d'un arbre toujours debout, deviennent de vibrantes fleurs posthumes, appréciées pour leur structure veinée et leur coloris. C'est ce qui donne tant de personnalité aux pièces tournées. Claude Chartrand aime aussi conserver l'écorce extérieure du bois, ce qui, d'office, confère un côté rustique aux pièces. Est-il utile de préciser que, lorsqu'il tourne, Claude s'ajuste aux caractéristiques du bois qui se découvre à lui? Au départ, il a une idée générale de ce qu'il va fabriquer, mais en cours de route la forme de l'objet pourra se modifier, l'objet lui-même pourra changer.

Dans la majorité des cas, Claude Chartrand fabrique des articles issus d'un seul morceau de bois. Mais il fait aussi des assemblages : des articles faits de bois différents, travaillés en segments indépendants, une composante à la fois, puis assemblés grâce à des mortaises et tenons, et un peu de colle. Du travail de précision, car chaque élément doit s'ajuster parfaitement aux autres. La finition s'avère souvent plus longue que le tournage. Claude applique plusieurs couches de laque sur ses pièces. Cela requiert un sablage et un temps de

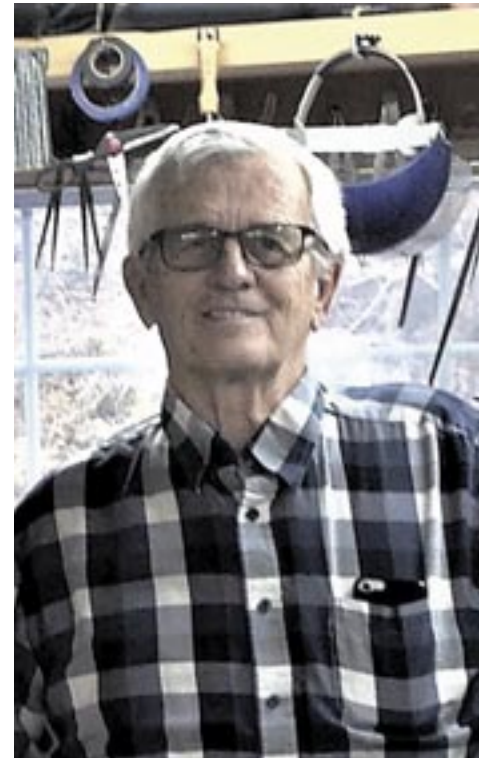
séchage entre chacune d'elles. Enfin, la pièce est polie avec de la cire.

Chacune de ses créations est unique. Il existe une façon de copier une pièce pour la reproduire en plusieurs exemplaires. Claude n'est pas du tout intéressé, il ne veut pas devenir un *tourneur en série!* Même lorsqu'il fabrique de petits articles, comme ses gnomes, très populaires cette année, il les fabrique un à un. Ils sont tous différents.

Mentorat

« Le tournage sur bois est une activité ouverte à tout le monde qui permet de développer son sens artistique. C'est plaisant, encourageant, valorisant. Certains la voient comme quelque chose de gros, de mystérieux, qui demande beaucoup d'équipement. Je veux les rassurer. Ce n'est pas aussi difficile qu'on pourrait le penser et ce n'est pas nécessairement un investissement important. Pour commencer, deux ou trois petits outils, un minimum de couteaux et un tour à établi sont suffisants. Ça permet de fabriquer des pièces qui ont jusqu'à 10 pouces de grosseur. » Claude a le goût du partage. Il aimerait aider, initier des amateurs en devenir. C'est pourquoi il accepterait de devenir le mentor d'une ou deux personnes qui voudraient apprendre cet art. Page Facebook : ChARtrand Tourneur de bois.

* Le bois coti est atteint de pourriture. C'est un bois qui a été exposé aux éléments, ce qui a engendré l'apparition de champignons.



Claude Chartrand dans son atelier.

PHOTO COURTOISIE



Claude Chartrand à l'œuvre.

PAGE FACEBOOK CHARTRAND TOURNEUR DE BOIS



Quelques-uns de ses gnomes, très populaires cette année.

PAGE FACEBOOK CHARTRAND TOURNEUR DE BOIS

Saviez-vous que...

L'ancien Nouvel An hawaïen durait 4 mois. La guerre y était interdite. Les gens cessaient de travailler et passaient leur temps à danser, festoyer et s'amuser.



OFFRE D'EMPLOI

Poste : Adjoint(e) administratif(ive) à temps partiel

Tâches : Assister aux réunions et faire un compte-rendu, gérer le courriel et le stockage de fichiers de l'association, mise en page et production de documents écrits, soutien dans la préparation des événements, faire des suivis de dossiers.

Qualifications :

- Habiter Saint-Hippolyte ou les environs;
- À l'aise avec Word, Excel, Google Drive, Gmail, WordPress;
- Bien parler et écrire le français, l'anglais parlé et écrit est un plus.



Atouts : Connaissances dans le domaine des lacs, de l'environnement, des plantes ou dans le domaine des communications ou des médias de l'information (dont le logiciel Zoom).

Salaire : 20\$/heure, travailleur autonome

Envoyez votre cv d'ici le 22 janvier 2021, 17h30, aux soins de Mme Johanne Gauthier, présidente, à info@aplaweb.ca

Consultez l'offre détaillée sur notre site Web : www.aplaweb.ca



L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage

PAIEMENT
en argent ou par virement bancaire

- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Livraison rapide et gratuite 6 jours par semaine
- Coupe personnalisée selon vos besoins
- Bois d'allumage
- Autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)

450 563-3139

www.boisdechauffage-sec.ca



Profitez du temps passé en famille pour prendre soin de vous.

C'est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Pratiquer régulièrement des activités physiques que vous aimez, particulièrement en plein air, peut vous aider à aller mieux.

[Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

 Info-Social 811

Hommage aux bénévoles 2020

Aider et soutenir les plus démunis, même à distance !

Vie
communautaire



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

C'est sous ce thème que le 9 décembre au pavillon Roger-Cabana, le maire de Saint-Hippolyte Bruno Laroche et Louis Croteau, directeur de la vie communautaire ont rendu hommage aux bénévoles 2020, en présence de certains d'entre eux.



Quelques bénévoles heureux de recevoir un cadeau de reconnaissance lors de la soirée Hommage du 9 décembre 2020.

PHOTOS ANDRÉ LEMOINE

« Vous êtes exceptionnels, a souligné Bruno Laroche dans son allocution d'accueil. Rapidement devant la situation actuelle d'isolement obligé dû au confinement, vous avez réagi pour poursuivre votre soutien aux plus démunis. Créatifs et ingénieux, vous avez mis en place des structures et des moyens et avez ainsi comblé par votre aide cet isolement obligé dû aux mesures sanitaires mises en place. C'est pour cela que nous trouvons important même dans une édition *minceur* de souligner par un événement hommage, cette immense tâche accomplie. »

Organismes à vocation communautaire hautement appréciés

Jusqu'à l'an passé, cet hommage annuel aux bénévoles que la Municipalité de Saint-Hippolyte célèbre depuis 2009, réunissait près de 150 bénévoles issus des 45 organismes reconnus et actifs sur le territoire¹. Chaque organisme était invité à désigner quelques membres pour participer au brunch offert et ainsi célébrer un des leurs reconnu comme la personne bénévole de l'année de cet organisme. Cette année, à cause du confinement mis en place et de l'interdiction de se réunir, plusieurs organismes à caractère social et récréatif ont donc cessé

temporairement leurs activités. Or, ce fut loin d'être le cas des organisations à caractère communautaire. Ces dernières étaient, au contraire, confrontées à d'énormes défis : aider et soutenir les plus démunis, malgré les restrictions de contacts et de proximité.

Tous les membres du Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte honorés

Ce fut particulièrement le cas pour les membres bénévoles du Comptoir alimentaire. Ces derniers, assurant chaque semaine un appui alimentaire indispensable à près de 135 personnes en moyenne (jusqu'à 163 personnes pour le mois d'avril 2020)² ont dû redoubler d'efforts pour répondre à tous ces besoins tout en respectant les normes de mesures sanitaires. (Voir Le Sentier, éditions de novembre et décembre 2020, A. Michel LeDoux et Lyne Boulet)³ De plus, ils ont accueilli avec diligence et tact de jeunes familles qui jamais n'auraient pensé un jour avoir recours à une banque alimentaire. Pour ces parents, faire appel à un tel service était jusque-là impensable, mais devant le ralentissement économique subi et pour eux, la perte de leur emploi, difficile de continuer à pourvoir aux besoins de jeunes enfants sans cette aide.

alimentaire, a pris un aîné sous son aile. « Auprès de ce dernier, il a été plus qu'un accompagnateur à ses rendez-vous médicaux hebdomadaires, a souligné Louis Croteau dans sa présentation, il est devenu une présence auprès de lui, lui consacrant du temps pour échanger et se divertir. »

Protection de l'environnement

En parallèle de ces reconnaissances à caractère communautaire, la Municipalité a aussi voulu souligner le rôle qu'a joué une personne impliquée dans la protection de l'environnement. Il s'agit de **Karine Bérubé**, personne très active au sein de l'Association du lac en Cœur LACDLEC. Madame Bérubé s'est principalement engagée dans le développement du site Web et a été très active au sein du Réseau de surveillance volontaire des Lacs et a collaboré également auprès de la Station de biologie de Laurentides, rattachée à l'université de Montréal et auprès de la Municipalité.



Initiatives citoyennes soulignées

Dans ce même élan, cette soirée bénévole honorait aussi dans la catégorie **Initiative citoyenne** deux personnes qui se sont mises au service des besoins de personnes de la communauté, elles aussi devant composer avec les mesures sanitaires. Il s'agit de **Cédric Demers**, un jeune de 21 ans qui a été chauffeur désigné pour accompagner des personnes âgées lors de leurs différents rendez-vous médicaux et **François Péloquin**, le sympathique directeur de l'Auberge du lac Morency qui, en plus de contribuer généreusement par des dons de nourriture au Comptoir

¹ <https://saint-hippolyte.ca>. Organismes. Consulté le 10 décembre 2020.

² Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte, *Rapport annuel 2020*, novembre 2020.

³ Lyne Boulet, *Le comptoir alimentaire en cette année de pandémie*, Le Sentier, décembre 2020, p.2 Antoine Michel LeDoux, *Des invisibles remarquables au secours de « doubles » confinés*, Le Sentier, novembre 2020, p.14.

Le Book humanitaire *

Lors de cette soirée bénévole, la Municipalité a voulu aussi souligner le travail dans l'ombre que fait depuis quelques années auprès de certains citoyens de Saint-Hippolyte l'organisme Le Book humanitaire. Madame **Rachel Lapierre** a ainsi été honorée et la Municipalité lui a aussi remis une bourse monétaire pour la soutenir auprès des plus démunis.

Invitée à prendre la parole, Madame Lapierre, sa fondatrice, a rappelé les circonstances et les raisons de la fondation de cet organisme à but non lucratif qui a pris naissance dans les Laurentides. « Par son nom, Book comme dans Facebook, c'est à travers les réseaux sociaux que parviennent les demandes des gens et c'est également avec l'aide de réseaux sociaux que l'on demande et reçoit les offres d'aide et de dons. Cette façon de faire offre ainsi la chance à tous ceux qui désirent aider leur prochain, de le faire par des dons : nourriture et repas, vélos, effets scolaires, vêtements, couvertures... enfin tout ce qui est nécessaire dans la vie des gens. »

Vous êtes tous des gens d'exception !

S'excusant de son arrivée tardive, madame Lapierre a partagé le récit inspirant de l'événement qui a occasionné son retard. « Je ne pouvais pas ne pas répondre immédiatement à cette demande. Je sentais que c'était urgent et que cela faisait la différence dans la suite des événements à venir, pour cette personne et pour ceux tout autour ! » Et de conclure madame Lapierre s'adressant aux participants : « Je suis certaine que vous en auriez fait autant. Cela demande peu, parfois avoir un peu de temps pour l'autre, être un sourire, une lumière dans son obscurité, faire, un peu plus et parfois, sans compter. Voilà de simples gestes qui souvent font toute la différence pour celle ou celui qui là, en a besoin. »

* <http://lebookhumanitaire.com> Vision/Mission. Consulté le 10 décembre 2020.

ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Joyeuses Fêtes

En ce temps des fêtes des plus particuliers, plus que jamais, l'heure est à la solidarité, à l'empathie et à la générosité. Que cette période vous offre de vivre de doux moments et à espérer le meilleur pour tous. Mes pensées se tournent avec gratitude vers celles et ceux qui font une différence dans la vie d'autrui. Que l'année 2021 soit empreinte de paix et sérénité!

Marguerite Blais
Députée de Prévost
Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

☎ 450-224-4359
✉ marguerite.blais.prev@assnat.qc.ca

Vie
communautaireLyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

100 tuques pour des patientes en oncologie Une invitation à soutenir un geste généreux

les fêtes. Et cette année, a-t-elle précisé, ce geste est d'autant plus important que les femmes atteintes du cancer se retrouvent seules à l'hôpital, sans autorisation de visite.»

Démarche

Nancy a vérifié auprès de quelques entreprises : aucune ne fabriquait de tuques à l'intention de cette cause. Mais, dans un magasin à rayons, elle a trouvé une marque qui proposait des pyjamas et des robes de chambre avec du rose, la couleur de l'espoir durant ce mois de lutte contre le cancer du sein. Pas de tuque, mais au moins du tissu de la bonne couleur avec des motifs adéquats! C'est là qu'elle a pris la décision de fabriquer ses propres tuques. Et qu'elle a acheté quelques-uns de ces vêtements pour ensuite les défaire, pour récupérer le tissu... Déconstruire pour construire.

À ce moment-là, il s'agissait de polyester. Mais en cours de réflexion, elle s'est rendu compte que ce n'était pas le tissu idéal. Il lui fallait une fibre qui respire. Elle s'est donc tournée vers le bambou. À partir de là, elle n'a plus utilisé que cette matière pour la fabrication des tuques. Elle a même repris celles déjà fabriquées en polyester et leur a inséré une doublure en bambou.

Des pompons en vrai fourrure

Nancy tenait absolument à utiliser de la vraie fourrure pour fabriquer les pompons. Autant elle voulait de la qualité pour le tissu, autant elle voulait de la coquetterie pour cet ornement spécial. Ce n'est pas pour rien qu'on dit *se pomponne!* Elle a réussi, grâce à une demande sur Facebook, à récupérer gratuitement de vieux manteaux de fourrure. Outre l'étoffe de bambou qui lui a coûté 23 \$ le mètre, Nancy a aussi acheté des accessoires tels que des boutons-pression, différents types de fils, des mousses pour les pompons. La facture s'est élevée à 1000 \$.

Impact financier

Nancy Thibodeau est prête. Elle a achevé la tâche dans laquelle elle s'était investie pour « donner au suivant ». Elle ira porter les tuques dans les hôpitaux. « Mon temps, je l'ai donné avec plaisir. Toutefois j'aurais besoin de commanditaires. C'est beaucoup de sous. » Nancy a fait des efforts pour financer son projet. Elle

a, entre autres, fabriqué cinq ensembles de cache-cou, tuques et masques pour le visage qu'elle a pu vendre à bon prix à des proches. Mais cela reste un important investissement monétaire qui a plombé son portefeuille. Elle invite donc tous ceux qui veulent l'appuyer dans sa démarche à lui faire parvenir une commandite par virement Interac à son adresse courriel nthibodeau1@hotmail.com *.

Du concret

On donne souvent à des organismes sociaux et communautaires qui se servent des sommes amassées pour offrir des services à des gens dans le besoin. On s'attend à ce qu'ils utilisent notre argent à bon escient sans jamais

savoir concrètement à quoi il a servi. Ici, Nancy, l'une de nos concitoyennes, requiert un soutien financier pour couvrir en partie les coûts associés à un projet bien précis. On sait que notre contribution servira à payer du tissu et des accessoires. On sait que ces tuques seront offertes à des femmes soumises à des traitements de radio ou de chimiothérapie pour soigner un cancer. On sait que ces cadeaux de Noël, faits main, procureront un peu de réconfort à des femmes qui souffrent et luttent au quotidien.

* Si jamais la somme reçue dépassait ses dépenses, Nancy s'engage à faire don de l'excédent à la cause du cancer du sein.



Nancy Thibodeau porte l'une des tuques qu'elle a confectionnées.

PHOTO COURTOISIE

Octobre était le mois de la sensibilisation au cancer du sein. L'Hippolytoise Nancy Thibodeau voulait faire sa part. Nancy a combattu deux cancers et a dû suivre des traitements difficiles.

Elle a donc décidé de poser un geste, distribuer cent tuques à des patientes en oncologie de l'Hôpital de Saint-Jérôme et de l'Hôpital Cité de la Santé de Laval, là où elle a suivi ses traitements de radio et chimiothérapie.

Vécu

C'est en repensant à quel point elle avait eu froid à la tête et mal aux cheveux, « même si je n'en avais plus! », ajoute-t-elle un sourire dans la voix, que lui est venue l'idée d'offrir des tuques. « Je me suis dit que ça m'aurait tellement fait plaisir de recevoir un cadeau pendant



Quelques-unes des tuques qui seront offertes à des patientes en oncologie.

PHOTO COURTOISIE

Il est OÙ le BONHEUR, il est où?

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

Le bonheur, une opinion (partie 1)

Il est où le bonheur...

« Il y a autant de versions du bonheur qu'il y a d'êtres humains sur Terre », voici les mots qu'utilise avec force Élisabeth, 16 ans, pour affirmer que la vie est un espace à construire et non à consommer.

Témoignage d'Élisabeth

Le bonheur, c'est ce que chaque individu recherche dans une vie. C'est l'origine de questions inévitables qui cassent le crâne de milliers de philosophes partout à travers le monde depuis toujours et qui divisent épicuriens et eudémonistes. C'est un désir, une obligation presque, l'ultime réalisation. On le décrit par une chance, une satisfaction et de la joie, mais c'est bien plus que cela.

Dans le spectacle solo *Histoires vraies* de Martin Matte, le comédien approche avec humour une réalité lourde. Il y parle de son frère handicapé et des défis que lui et sa famille ont vécus à travers le thème du bonheur. La médecine a fait des miracles, oui. Mais à quel coût? Cet homme qui vit, mais qui ne pourra jamais avoir de femme, d'enfants ou de travail, c'est d'une tristesse incomparable et cela nous montre clairement que vivre n'est pas synonyme de bonheur. Si nous nous basons sur la pyramide de Maslow, les besoins physiologiques de son frère sont comblés. Cependant, sa sécurité n'est pas garantie.

L'absence de mémoire présente et d'inhibition le rend susceptible de se mettre lui-même en danger. Sa condition rend aussi l'appartenance à un groupe autre que sa famille difficile. Sans cesse intimidé par les autres, privé de la possibilité d'obtenir de la reconnaissance ou une réalisation de soi, il est condamné à être malheureux. Il est privé d'un but et le suicide est devenu son unique porte de sortie. Cela m'a choquée.

Je n'ai que 16 ans, mais déjà je suis forcée à me questionner sur mon bonheur. Ce qui

me rend le plus heureuse, c'est d'aider les autres. C'est mon but, mon objectif. J'aide les autres pour m'aider moi-même et sentir que j'ai une certaine utilité. Je survis, je suis en sécurité et je me réalise à travers multiples accomplissements, comme le bénévolat, ma performance scolaire et mon intérêt dans divers domaines (musique, politique, mathématiques) qui me donnent une grande reconnaissance. Autour de moi, mes proches sont impressionnés, je sors du lot. Cependant, cela me rend différente. Je suis incomprise par ceux de mon âge. Certains me voient comme l'enfant modèle ou un adulte dans certains cas. Cette reconnaissance met des bâtons dans les roues de mon appartenance. Il est difficile pour moi de trouver des gens avec qui je suis parfaitement à l'aise et capable d'être entièrement moi-même. S'intégrer à un groupe est moins évident. C'est mon malheur.

Je n'ai que 16 ans, mais déjà on me demande ce qui ferait mon bonheur futur. J'ai déjà accompli beaucoup, mais mon désir le plus cher c'est de faire une différence dans le monde. Que ce soit à travers les causes que j'appuie (changements climatiques, féminisme), mes rêves ou de me lancer en politique, je suis sans cesse en quête de m'accomplir pour me sentir utile. J'ai le goût de prendre des risques, j'ai envie de vivre et de sortir de la banalité du quotidien. Je veux être confrontée à des défis pour me surpasser. J'ai parfois l'impression que tout le monde a une opinion sur ce qui me rendrait heureuse. « Étudie, découvre le monde, réalise de grandes choses, trouve l'âme sœur, achète une maison, fais des enfants, fonde une famille, le bonheur c'est la santé », disent-ils. Pourtant, il y a autant de versions du bonheur qu'il y a d'êtres humains sur Terre et c'est ce qui fait notre force : l'individualité.

Il est où le bonheur, il est où?

Ce jour-là, le bonheur pour moi était d'entendre cette jeune fille, moitié larmes, moitié sourires à réclamer haut et fort le droit d'espérer... Espérer avec le cœur et, avec ses efforts, faire la différence dans le monde. Sortir de la banalité du quotidien. Se tailler une place hors des sentiers battus.

Pierrette Anne Boucher
spécialiste de la relation



pierrette anne boucher inc.

Une activité sur le lac Et si la surface gelée n'était que la pointe d'un iceberg ?

Sécurité



Colette St-Martin

c.st-martin@journal-le-sentier.ca

En cette période où les activités extérieures sont un exutoire et où les citoyens permanents ou de passage souhaitent profiter de l'environnement, plusieurs ont hâte de se promener sur l'un des nombreux lacs de Saint-Hippolyte.

Mais est-ce vraiment une bonne idée ? Qui ou quoi peut garantir la sécurité sur la glace ? Voici quelques indications pour vous aider à éviter les situations dangereuses.

Jean-Pierre Ferland était un véritable prophète quand il a écrit la chanson *Je reviens chez nous*, évoquant les changements climatiques et les hivers à l'envers. Dans ce contexte, il est d'autant plus important d'avoir des données objectives pour évaluer la sécurité des activités sur les plans d'eau gelés plutôt que de se fier aux habitudes ancestrales ou de faire comme d'autres qui sont passés avant nous.

Chaque année, environ sept Québécois se noient pendant l'hiver.¹ La Société de sauve-

tage rappelle qu'un décès sur 15 résulte d'un incident lié à l'eau survient sur un plan d'eau gelé. Au Canada, la majorité des décès associés à ce type de surfaces se produisent en motoneige ou en quad, mais plus du tiers a lieu en jouant, en marchant, en patinant ou en pêchant sur un plan d'eau gelé. Il ne faut donc pas sous-estimer les dangers de s'aventurer sur la glace d'un lac.

Facteurs de solidité de la glace

L'environnement du lac, les conditions climatiques ainsi que les différents types de glaces influencent la solidité de la glace.

• Environnement

Un grand lac mettra plus de temps à geler qu'un plus petit. Il en est de même pour les parties plus profondes par rapport aux lacs moins profonds. Les rives sont généralement les premières sections à geler, mais elles subissent aussi des écarts de températures. Également, l'eau polluée ou envasée gèle moins bien et forme une glace moins résistante. Les courants amincissent la glace. Les parties du lac près des affluents et des effluents gèlent moins bien et devraient être évitées. Le vent aussi peut retarder la formation de la glace en créant un déplacement de l'eau de surface. Les obstacles, comme les quais ou les roches, retardent la prise de la glace et en accélèrent la fonte en absorbant la chaleur du soleil. La fluctuation du niveau de l'eau peut affaiblir la glace en exerçant une pression vers le haut ou en laissant un espace libre entre la glace et l'eau.

• Conditions climatiques

Une succession de jours froids et de jours au-dessus de 0 °C entraîne une glace moins



Assurez-vous de vérifier l'épaisseur de la glace avant de vous aventurer sur un plan d'eau.

PHOTO PIXABAY

solide qu'une température constante sous le point de congélation. Ainsi, la fonte et le regel forment une glace en mille-feuilles comportant plusieurs failles qui la rendent moins sécuritaire. Le réchauffement par le soleil diminue la solidité de la glace. L'eau sur la glace l'affaiblit et une couverture de neige augmente la température de la glace et nuit ainsi à son épaissement. Selon la Société de sauvetage « une chute de neige qui atteint la moitié de l'épaisseur de la glace peut créer une situation dangereuse. »¹ Même par grands froids, les écarts de température peuvent provoquer des fissures dans la glace et l'affaiblir.

• Types de glace

La glace bleue et transparente est habituellement la plus résistante. La glace formée par la neige mouillée et compressée est blanche et opaque, sa résistance dépend de la quantité d'air qu'elle renferme. Plus elle est dense et moins elle contient de bulles d'air, plus elle se rapproche de la glace bleue en termes de résistance. Par contre, la glace formée de neige tapée sera friable et poreuse. La glace grise contient habituellement de l'eau. La Société de sauvetage considère qu'elle « doit être considérée comme très suspecte et dangereuse ».

Évidemment, la glace d'un plan d'eau peut se composer de couches successives de ces différents types de glace qui peuvent interagir les unes avec les autres, faisant en sorte que l'épaisseur à elle seule n'est pas un indicateur incontestable.²

Que vous soyez un résident qui souhaite profiter de l'hiver et de la vue des grands espaces, mais plus encore si vous êtes un organisateur d'activités sur un plan d'eau gelé,

faites preuve de vigilance ! Voici la méthode préconisée par la Société de sauvetage pour vérifier la solidité de la glace :

Vous devez toujours tenir compte de son épaisseur. Mesurez-la à l'aide d'une perceuse et soyez toujours accompagné. Percez un tout petit trou jusqu'à l'eau, et ce, à différents endroits. Répétez l'opération à tous les neuf mètres sur la surface où vous désirez vous amuser, car la glace doit être évaluée à plusieurs endroits afin de s'assurer qu'elle est sécuritaire. L'épaisseur et la solidité de la glace peuvent varier énormément d'un endroit à l'autre sur un même plan d'eau. N'oubliez pas que certaines caractéristiques sont moins fiables en fin de saison, lorsque la glace est plus vieille.

Si vous souhaitez profiter du plan d'eau, ne partez pas seul et ne laissez pas les enfants sans surveillance. Informez vos proches et circulez lorsqu'il fait jour. Munissez-vous d'un sifflet sans bille. En cas d'incident, vous disposez d'une minute pour vous calmer et reprendre votre souffle, de 10 minutes avant de perdre de la motricité et d'une heure avant de perdre conscience. En étant prudent, vous pourrez profiter des plans d'eau gelés de la municipalité en toute sécurité, car la prévention, c'est la meilleure protection.

¹ Microsoft Word – Fiche d'information

² Vérifier l'épaisseur de la glace 2018-2019 www.sauvetage.qc.ca

Autres sources :

Nouvelles - L'ABC de l'englacement – MétéoMédia www.meteomedia.com

Pêche blanche : Un guide pour la sécurité sur la glace. - Pêche QC

Mettez des végétaux dans votre assiette avec ces « ailes » de chou-fleur épicées

Plus tôt cette année, la nouvelle mouture du Guide alimentaire canadien a été publiée après une longue période d'attente. Parmi les recommandations en matière d'alimentation saine qui viennent remplacer les quatre groupes alimentaires, on y conseille de cuisiner à la maison, de manger davantage de fruits et légumes, et d'opter plus souvent pour des aliments d'origine végétale.

Les Canadiens adoptent déjà ces changements. Selon un récent sondage commandé par les fabricants de la margarine, 9 Canadiens sur 10 disent qu'ils aspirent à consommer davantage de fruits et légumes en 2019. Bien manger ne doit cependant pas l'emporter sur le plaisir : 88 % affirment qu'ils veulent manger sainement sans sacrifier le goût.



Cette recette est une variante santé à base de chou-fleur inspirée des fameuses ailes de poulet juteuses et épicées. Concoctez ces « ailes » de chou-fleur pour un plat délicieux à base de plantes idéal pour un match télévisé ou un repas vite fait en semaine.

Ailes de chou-fleur épicées

Préparation : 10 minutes **Cuisson :** 20 minutes **Portions :** De 4 à 6

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de margarine Becel avec huile d'avocat
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachide crémeux naturel, à température ambiante
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce piquante ou sriracha
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1,5 L (6 tasses) de fleurons de chou-fleur, (environ 1 ½ chou-fleur)

Méthode

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Battre ensemble la margarine, le beurre d'arachides, la sauce piquante et la sauce soja. Verser ce mélange sur le chou-fleur et remuer pour bien enrober. Étaler en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium.
3. Cuire au four 18 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré.

Conseil : Pour plus de saveur et de texture, parsemer d'arachides, de graines de sésame ou d'oignons verts avant de servir.

www.leditionnouvelles.com

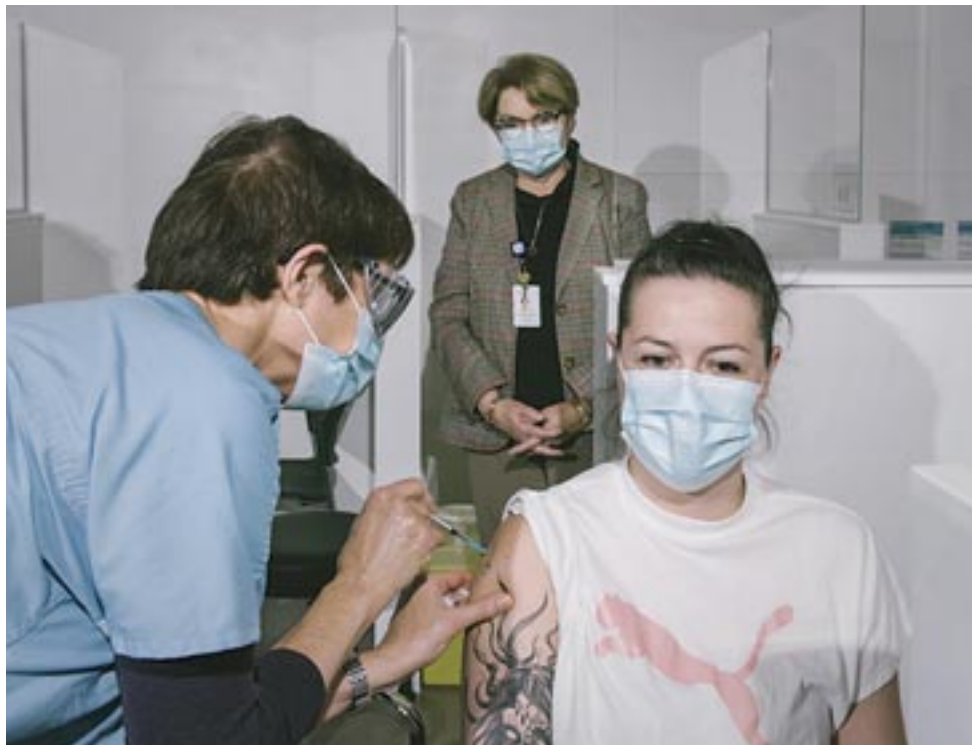
ÉPAISSEUR DE GLACE MINIMALE RECOMMANDÉE POUR UNE GLACE NEUVE ET TRANSPARENTE



SOCIETEDESAUVETAGE.ORG

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Campagne de vaccination contre la COVID-19 Le CISSS des Laurentides en fait sa priorité !



Le CISSS des Laurentides est heureux de vous partager les premiers moments capturés lors du début de la vaccination dans la région des Laurentides. Sur la photo, vous apercevez Mme Julie Painchaud, infirmière auxiliaire au Centre d'hébergement Hubert-Maisonneuve première personne vaccinée dans les Laurentides par Mme Nancy Hogue, infirmière clinicienne à la vaccination contre la Covid-19 Madame Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides a tenu à sortir quelques instants de son travail à domicile afin d'assister à ce moment important et ainsi témoigner tout son soutien aux équipes en charge de la vaccination.

PHOTO COURTOISIE

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides tient à informer la population que la campagne de vaccination contre la COVID-19, qui s'amorcera sous peu, constitue la priorité de l'organisation à partir de maintenant et pour les prochains mois.

Les équipes du CISSS sont actuellement très actives dans les préparatifs de la campagne afin d'être prêtes à vacciner, dès la réception des vaccins, dont la date précise de livraison sera confirmée sous peu.

Pour travailler à cette planification, une nouvelle structure de coordination interne a été mise en place afin de superviser la logistique de la campagne de vaccination dans les Laurentides. Ainsi, Mme Caroline Chantal agira à titre de directrice responsable du dossier de la vaccination contre la COVID-19. En étroite collaboration avec la Dre Danielle Auger, médecin-conseil à la Direction de santé publique, elles

seront assistées d'un comité stratégique composé de représentants de plusieurs directions du CISSS des Laurentides. Ce comité analysera, sur base régulière, les différents enjeux entourant la campagne de vaccination et en assurera le bon fonctionnement.

« Avec tous les enjeux engendrés par la COVID-19, mettre fin à la propagation du virus est une priorité incontournable pour nous et la campagne de vaccination est notre priorité organisationnelle. Même si plusieurs orientations en lien avec le déroulement de la campagne de vaccination restent à confirmer, nous sommes déjà en action. Ainsi, lorsque viendra le moment de débiter la vaccination, nous serons efficaces dès le départ, tout en maintenant les efforts pour offrir des soins et services de qualité à la population », explique Mme Rosemonde Landry, présidente-directrice générale du CISSS des Laurentides.

En plus de partager cette priorité organisationnelle, la présidente-directrice générale s'engage auprès de la population à transmettre des communications régulières et à donner accès aux dernières informations à partir du site Internet santelaurentides.gouv.qc.ca. Ainsi, les Laurentiennes et Laurentiens pourront rester informés en tout temps du déroulement de la campagne de vaccination qui s'échelonne sur plusieurs mois.

« Je comprends parfaitement l'empressement de la population à savoir où et quand ils pourront recevoir le vaccin. Ce que nous savons pour l'instant, c'est que la vaccination devrait commencer d'ici la fin du mois de décembre. Il faut rappeler que les doses seront limitées au départ et distribuées graduellement, auprès des groupes prioritaires identifiés par le Comité sur l'immunisation du Québec, soit les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RIRTF) et les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers », précise Rosemonde Landry.

Enfin, la présidente-directrice générale tient à rappeler que même si des vaccins seront disponibles sous peu, la population des



PIXABAY

Laurentides ne doit pas relâcher sa rigueur quant au respect des mesures sanitaires. « Continuez vos efforts pour vous protéger et pour protéger les plus vulnérables! » Pour plus d'information sur la vaccination contre la COVID-19 et pour connaître les groupes prioritaires identifiés par le ministère, rendez-vous sur le site du **ministère de la Santé et des Services sociaux**,

Saviez-vous que..

En Amérique latine, et notamment en Bolivie, en Colombie et au Mexique, il est une tradition du Nouvel An où l'on porte des sous-vêtements jaunes



pour se souhaiter argent et réussite au travail et des sous-vêtements rouges



pour avoir de la chance en amour au cours de l'année à venir.

Défi Château de neige



À l'aube de la saison hivernale, Loisirs Laurentides annonce sa participation officielle au Défi château de neige 2021, du 4 janvier au 8 mars prochain.

La région des Laurentides convie la population à profiter des plaisirs hivernaux par la construction d'un château de neige. Nul besoin de construire un chef d'oeuvre! L'objectif premier est de bouger dehors et de s'amuser tout s'adonnant à un grand clas-

sique de l'hiver québécois. Les participants courent aussi la chance de gagner de fabuleux prix de participation.

Un défi gratuit et ouvert à tout le monde

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager celle-ci en l'inscrivant sur le site Web du DCN à l'adresse www.defichateaudeneige.ca. Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château entre le **4 janvier et le 8 mars 2021**.

Lors de votre inscription, vous aurez le choix de répertorier votre construction parmi l'une des quatre catégories suivantes :

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

Favoriser la sécurité de tous

En ces temps de pandémie, où les occasions de faire de l'activité physique s'avèrent plus complexes et moins nombreuses, le DCN se présente comme une option de choix en raison de son côté ludique et de sa réalisation à l'extérieur.

Toutefois, tout « ouvrage » de construction vient avec son lot de mesures de sécurité. En plus de celles implicites à une construction en neige, nous vous demandons de respecter les consignes sanitaires qui s'appliquent dans votre région selon son niveau d'alerte par rapport à la COVID-19. Nous vous encourageons également à réaliser votre activité en bulle classe, bulle familiale, bulle sportive ou autre.

Noël des Jeunes à Saint-Hippolyte

Plus de 500 jeunes ont reçu la visite du Père Noël à la maison

Le Club Optimiste Saint-Hippolyte a trouvé la solution pour que les enfants ne soient pas pénalisés durant les restrictions gouvernementales pour contrer la pandémie de la COVID-19. Impossible d'organiser un rassemblement comme par les années passées.

Tout le monde sait que chaque année, le Noël des Jeunes organisé par le Club Optimiste Saint-Hippolyte reçoit environ 2000 personnes qui profitent d'une belle fête familiale pour les enfants : cadeaux personnalisés, jeux gonflables, promenade en traîneaux, présence du Père Noël, photos avec le célèbre personnage, maquillage, musique de Noël avec artistes en place, gourmandises, chocolat chaud et plein d'autres activités.

Le comité du Noël des Jeunes, sous la responsabilité de Linda Rousseau a innové en



Le comité du Noël des Jeunes ainsi que des bénévoles présents le 6 décembre.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

invitant le Père Noël à faire la tournée de toutes les maisons le 6 décembre, d'où le slogan en cette année 2020 : LE PÈRE NOËL IRA CHEZ VOUS, OUI CHEZ VOUS! Naturellement, le comité a respecté toutes les normes et les règles d'hygiène prescrites par le gouvernement.

Ce sont précisément 516 enfants de Saint-Hippolyte, Sainte-Sophie et Prévost qui ont reçu la visite du Père Noël accompagné d'un

de ses lutins. Il va de soi que ce sont tous les enfants de Saint-Hippolyte et des villes avoisinantes qui fréquentent une des écoles de Saint-Hippolyte qui pouvaient s'inscrire.

Le Club Optimiste remercie les responsables de cet événement et tous les bénévoles qui ont participé à faire de cette activité un succès. A été très apprécié l'engagement de la municipalité et de ses employés, plus particulièrement la disponibilité de Louis Croteau, directeur des loisirs, ainsi que la participation des pompiers bénévoles et la commandite de IGA St-Onge. Le Club remercie les participants pour les centaines de courriels et de messages de félicitations reçus.

« L'inscription par Internet a été très productive et sera adoptée pour les prochaines années. Nous espérons tous que cette pandémie sera sous contrôle et mieux encore, complètement éradiquée », souligne Linda Rousseau. **À l'an prochain! C'est un rendez-vous!**

Comment éliminer les moisissures de la maison



Il est normal d'avoir une certaine quantité de moisissures dans la maison, que ce soit dans un coin sombre du sous-sol, sous l'évier de la cuisine ou dans les profondeurs de votre espace de rangement. Toutefois, les moisissures peuvent affecter la qualité de l'air intérieur et entraîner des problèmes de santé.

Pour éliminer les moisissures, nettoyez les zones affectées dont la surface mesure moins d'un mètre carré. Portez des vêtements protecteurs comme une chemise à manches longues, un masque approprié et bien ajusté pour l'élimination des moisissures, des lunettes de protection et des gants en caoutchouc.

Préparez un seau avec de l'eau et un peu de savon à vaisselle (préférentiellement non parfumé) et nettoyez la surface avec cette solution. Préparez ensuite un autre seau avec de l'eau propre et utilisez cette eau pour rincer les résidus de savon. Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau de Javel.

Afin de prévenir la formation de moisissures dans votre maison, suivez ces étapes simples:

Recherchez les endroits humides.

Vérifiez le sous-sol, les placards, les rebords de fenêtre, les toitures et examinez le contour des évier, des baignoires et des tuyaux.

Asséchez les espaces humides.

Réparez les fuites d'eau aussitôt que vous les remarquez. Assurez-vous de ramasser l'eau immédiatement après toute inondation.

Ventilez bien la maison.

Lorsque le temps est sec, ouvrez les fenêtres ou utilisez des ventilateurs, si nécessaire.

Allumez toujours les ventilateurs de la cuisine et de la salle de bains lorsque vous cuisinez, lorsque vous prenez une douche ou un bain. Laissez le ventilateur fonctionner pendant quelques minutes après avoir terminé. Assurez-vous que les ventilateurs de la sècheuse, de la cuisinière et de la salle de bains sont installés de façon à évacuer l'air à l'extérieur.

Scellez les baignoires et les éviers.

Assurez-vous que le joint entourant les éviers et les baignoires est bien étanche afin que l'eau ne pénètre pas dans les murs.

Faites le ménage du sous-sol.

Les boîtes en carton et les vieux vêtements sont des endroits de prédilection pour la formation de moisissures. Si vous devez entreposer certains articles, utilisez plutôt des bacs en plastique munis de couvercles.

Réduisez l'humidité.

Maintenez un faible taux d'humidité, environ 50 % en été et 30 % durant la saison froide. Si nécessaire, utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur pour réduire le niveau d'humidité. Pour mesurer le taux d'humidité, utilisez un hygromètre – cet outil peu coûteux est vendu dans la plupart des quincailleries.

Nettoyez souvent.

Nettoyez et désinfectez régulièrement tout appareil qui contient de l'eau, comme les humidificateurs, les déshumidificateurs et les climatiseurs.

Si votre maison contient beaucoup de moisissures (plus d'un mètre carré), si elles réapparaissent malgré plusieurs nettoyages, ou si un membre de votre famille souffre d'asthme ou de problèmes respiratoires dus à une exposition aux moisissures, il est préférable de faire appel à un professionnel. Une grande quantité de moisissure est souvent le signe d'un problème plus important, comme une fuite d'eau dans les fondations ou une inondation majeure qui doit être résolu par un professionnel.

Pour en savoir davantage sur la façon de maintenir une maison saine, visitez canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com



Boîtes cadeaux en préparation et qui ont été remises aux enfants.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

**21 janvier:
jour du Drapeau**

1948

Le fleurdéliné trône au sommet de la tour centrale de l'Assemblée nationale du Québec pour la première fois.

1998

À l'occasion de son 50^e anniversaire, le gouvernement du Québec crée officiellement le « jour du Drapeau ».

1^{ER}

Le Québec est le premier de tous les gouvernements au Canada à se doter d'un drapeau, le fleurdéliné.

Célébrons ensemble ce symbole de fierté nationale!

RHÉAL FORTIN
DÉPUTÉ DE RIVIÈRE-DU-NORD

**FIER D'AGIR
POUR VOUS**

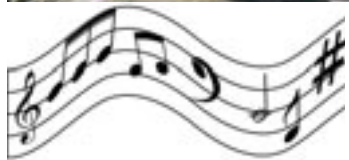


450 565-0061
rheal.fortin@parl.gc.ca



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



La parenté est arrivée bien masquée pour célébrer la Nouvelle Année!



Célébrer Noël masqués.

PHOTO LE PARISIEN, ISTOCK, 16-12-2020

« Oyez! Oyez! Soyez à la mode. Pour le temps des Fêtes et la Nouvelle Année 2021, portez un masque assorti aux circonstances de vos activités. Soyez original et coquet pour célébrer! »

Ce ne sont peut-être pas exactement des paroles entendues lors de publicités Web. À n'en pas douter, à voir la quantité de courriels publicitaires que nous recevons sur des offres de masques pour toutes circonstances, les humains en 2021 acceptent d'inclure cet accessoire dans leur tenue vestimentaire. Et plusieurs le font avec humour! Mais, la fabrication de certains masques se fait parfois loin des normes qui peuvent assurer une protection adéquate. Qu'à cela ne tienne, les consom-

mateurs ne recherchent pas cela. Alors, faute de normes offrant des garanties, les fabricants livrés à eux-mêmes utilisent toutes sortes de matériaux et proposent divers modèles, des plus simples aux plus farfelus.

Masques COVID kitschs de Noël

« Il faut conserver la magie de Noël! », lancent certains fabricants et promoteurs de masques COVID pour mousser leurs ventes en ce temps des Fêtes. Le port du masque devient ainsi un concours entre covid-friendly comme le nomment certaines publicités. Le masque, accessoire obligatoire sanitaire, devient objet de coquetterie, de mode, de concours, voire de compétition sociale à caractère humoristiques; festivités du temps des Fêtes, rencontres sociales entre amis ou membres au travail, on porte un masque aux styles d'événements ou aux types de vêtements que l'on porte.

Masques des « momeurs hippolytois »¹

Les gens aiment jouer des tours et le masque a toujours été un accessoire qui s'y prête bien. Il n'y a pas si longtemps, dans les campagnes, à une époque sans électricité, ni radio et télévision, les gens profitaient de la noirceur de la nuit tombée pour s'amuser aux dépens des autres et leur faire peur, visage caché sous un masque. Les Lachance du lac Bleu de Saint-Hippolyte étaient de ceux-là. Certains soirs d'automne, ils aimaient se déguiser et se rendre à travers bois aux maisons des membres de leur parenté ou de leur entourage pour les surprendre. Sous le prétexte de la quête d'un p'tit boire « ravigotant », costumés en « momeurs », avec des vêtements hétéroclites et parfois trompeurs de l'appartenance identitaire de la personne, ils s'invitaient dans leur maison. Silencieux comme le devait ce jeu d'héritage ancestral européen,² ils invitaient les intimes à découvrir leur identité. Si ces derniers résistaient et refusaient de jouer, ils quittaient, mais sans oublier d'infliger de petits méfaits sous le couvert de l'anonymat.

Un temps des Fêtes 2020 qui marquera l'histoire

L'histoire se bâtit avec les événements au jour le jour. Plus d'un d'entre vous a probablement pris des photos de moments de festivités en ce temps de COVID-19. Photos commentées et témoignages écrits bâtiront l'histoire de ceux qui nous suivront. Ces événements vécus comme d'autres vécus avant vous témoignent des épidémies qui nous ont précédés (voir encadré). Bientôt, vous pourrez dire comme vos ancêtres: je contribue à cette *Histoire si proche!* Bonne Année 2021 et la santé avant la fin de vos jours!

¹ Momeur: Expression tirée de l'ancien français et ayant des origines germaniques *mum* signifiant muet. Il a donné en français le verbe « momer » signifiant se masquer, faire des mascarades, le mot anglais *mummy* francisé momie. Le verbe momifier désigne l'état d'un corps préservé et enveloppé de bandelettes ainsi que d'un masque mortuaire. Antoine Michel LeDoux, *Momeurs d'autrefois, Halloween d'aujourd'hui*, Le Sentier, novembre 2019, p. 7

² Cette tradition issue du jeu *colin-maillard* où un joueur les yeux bandés doit découvrir l'identité d'une personne silencieuse. La tradition des momeurs a existé aussi ailleurs au Québec: l'Île aux Grues, certains villages francophones de la Basse-Côte-Nord (Unamen Shipu, autrefois La Romaine), Tête-à-la-Baleine et dans des villages aux Îles-de-la-Madeleine.

Suite à la page 9



Momeurs masqués chez la famille Lachance de Saint-Hippolyte.

PHOTO SERGE SIGOUIN



Masques variés et humoristiques pour le temps des Fêtes.

PHOTO GOOGLE

Quelques épidémies et pandémies dévastatrices dans le monde

166 et 189 : Peste antonine ou peste galénique, Empire romain, 10 millions de morts.

541 : Peste bubonique ou Justinien, Empire romain, 25 millions de morts.

1347 à 1352 : Peste noire (Europe et Asie), 75 millions de morts.

1664-1665 : Peste bubonique, 20 % de la population de Londres est décimée, soit 100 000 personnes.

1852 à 1860 : Choléra, troisième pandémie, 1 million de personnes meurent en Europe.

1918 et 1919 : Grippe espagnole, entre 50 et 100 millions de personnes dans le monde.

1968 à 1969 : Grippe de Hong Kong ou grippe asiatique, 1 à 4 millions dans le monde.

1970 : Variole, 20 000 morts en Inde, mais 100 000 personnes annuellement dans le monde. 500 millions de morts au 20^e siècle. Une campagne massive mondiale de vaccination a éradiqué la maladie.

1970 à aujourd'hui : Sida (VIH), depuis 1970, 36 millions de morts et continue d'être un problème majeur de santé publique. Un million de décès dans le monde en 2019.

À quand un vaccin contre le sida ?



Petites histoires de masques

Masques pour se protéger des miasmes¹

Dans le règne animal, dont l'humain fait partie, l'air et les miasmes qu'il transporte ont toujours été craints comme porteurs de maladies. Pour s'en défendre, des masques de toutes sortes ont été inventés.



Masques africains, des Premières Nations, Mayas, Aztèques et Mexicains.

Dans les sociétés primitives, outre les séances de purification en *sueries*, ainsi que pour certaines cérémonies, on utilisait un masque, habituellement effrayant, pour chasser les « mauvais esprits » porteurs de maladies.

Du Moyen-Âge à la Renaissance, période où la peste noire a fait beaucoup de mortalité, les « Doctor Schnabel » ou « Docteur bec » portaient un masque en forme de bec de corbeau² qui contenait des fleurs séchées (notamment des roses et des œillets), des herbes (notamment la menthe), des épices, du camphre ou une éponge de vinaigre afin d'éloigner les odeurs porteuses de maladies.



Gravure de Paul Fürst, 1656.

Les masques à l'hôpital

Les types, les formes et les matériaux employés dans la fabrication des masques chirurgicaux ont évolué beaucoup. Si autrefois être recouvert presque complètement de la tête au pied de vêtement blanc dans les hôpitaux était de mise, depuis, ces normes sont le plus souvent réservées aux blocs opératoires.



Médecins et infirmières d'un bloc opératoire et classe d'infirmières finissantes vers 1940.



Dans l'Antiquité grecque et romaine, les médecins s'enveloppaient le visage de vessies (de porc) non soufflées, qui tout en permettant de voir à travers, empêchaient d'aspirer l'air vicié. Ces masques ont donné naissance aux masques utilisés pas la suite pour le théâtre.



Masques à large bouche servant au théâtre grec et romain.

Durant les conflits de guerre, principalement ceux où on a employé des gaz mortels, toutes sortes de masques de protection ont été inventés.



Masque contre les gaz moutarde (ypérite) sarins et autres : Première et Deuxième Guerre mondiale, guerre d'Indochine, guerre du Vietnam et autres.

¹ Hippocrate (460-377 AV. J.-C.), médecin grec dans son traité des Airs, attribue les fièvres à des miasmes (odeurs nauséabondes) qui corrompaient l'air, l'eau ou la nourriture.

² Époque où les chercheurs utilisaient « l'analogie » d'éléments de la nature qu'ils associaient aux maladies : le bec des oiseaux pour se protéger des odeurs, les noix d'acajou contre le mal de tête (ressemblance avec les cellules du cerveau), des graines rondes et blanches contre les maux des yeux (ressemblance avec le globe oculaire).

Saviez-vous que...

C'est à Rome que la fête du Nouvel An trouverait son origine. C'était donc une fête païenne tenue la nuit du 31 décembre et durant laquelle les Romains organisaient un long repas en attendant l'arrivée de la nouvelle année.



S'isoler, c'est sérieux!

Nous vous demandons de suivre les consignes d'isolement pour éviter de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

S'isoler, c'est rester à la maison ou dans son appartement



- ✓ N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex.: magasin, épicerie, pharmacie).
- ✓ Si vous demeurez dans une résidence privée pour aînés, ne vous déplacez pas dans la résidence; demeurez dans votre unité locative. Nous vous recommandons de faire monter vos repas à votre chambre pour éviter les déplacements au maximum dans la résidence.
- ✓ Ne sortez pas faire une marche.
- ✓ N'empruntez pas les transports publics.
- ✓ Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie. Évitez tout contact à moins de deux mètres avec le livreur.
- ✓ N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- ✓ Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19:
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible.
 - Évitez d'être en contact avec les autres occupants de la maison. Gardez une distance d'au moins deux mètres avec eux. Couvrez votre nez et votre bouche si vous devez vous approcher à moins de deux mètres.
 - Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- ✓ Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour privée en vous assurant d'être à deux mètres de toute autre personne.
- ✓ Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales, utilisez un masque ou un couvre-visage.

Les personnes qui vivent avec vous peuvent poursuivre leurs activités habituelles (travail, école, garderie, etc.) si elles ne sont pas elles-mêmes visées par une consigne d'isolement (ex.: en attente de résultat de test, contact de cas confirmé, retour de voyage, etc.).

Quand faut-il s'isoler ?

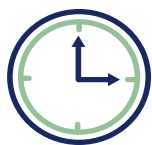


Vous avez obtenu un résultat de test positif

Si vous ne développez pas de symptômes, vous devez vous isoler **pendant les 10 jours suivant votre test de dépistage**.

Si vous développez des symptômes, vous devez vous isoler jusqu'à ce que **toutes** les conditions suivantes soient réunies :

- 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes.
- Vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre).
- Vos symptômes se sont améliorés depuis au moins 24 heures (excluant la toux ou la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps).



Vous êtes en attente d'un test ou d'un résultat

Vous devez vous isoler en attendant votre résultat de test si :

- Vous présentez des symptômes de la COVID-19, ou en avez présenté dans les 10 derniers jours;
- Vous avez été identifié par la santé publique comme un contact d'un cas de COVID-19;
- Vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger.

Si vous ne répondez à aucun de ces critères, vous n'avez pas à vous isoler. Nous vous recommandons de respecter les mesures sanitaires générales jusqu'à l'obtention de votre résultat. Si votre résultat de test est positif, vous recevrez des consignes de la direction de santé publique.



Vous présentez des symptômes

Si vous présentez des symptômes tels que la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût, vous devez vous isoler et aller passer un test de dépistage. L'outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19 vous permettra d'obtenir une recommandation sur la marche à suivre, selon votre condition. Rendez-vous sur [Québec.ca/decisioncovid19](https://quebec.ca/decisioncovid19) pour faire l'évaluation de vos symptômes.



Vous avez été en contact avec un cas confirmé

Si vous ne développez pas de symptômes, vous devez vous isoler **14 jours après votre dernier contact** avec le cas confirmé de COVID-19, même si vous avez subi un test pour la COVID-19 et que le résultat est négatif.

Si vous développez des symptômes, vous devez vous isoler jusqu'à ce que **toutes** les conditions suivantes soient réunies :

- 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes.
- Vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre).
- Vos symptômes se sont améliorés depuis au moins 24 heures (excluant la toux ou la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps).



Vous êtes de retour de voyage

Tous les voyageurs qui entrent au Canada doivent s'isoler obligatoirement pendant une période de 14 jours, même s'ils ont subi un test pour la COVID-19 et que le résultat est négatif.

Pour prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie de la COVID-19, consultez les Guides autosoins. Ils permettent de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi, de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si on a besoin de soins ou de services.

[Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

☎ 1 877 644-4545

Bonne et heureuse année de



CENTRE ÉDUCATIF CANIN
La solution canine
des Laurentides

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

450 530-2022 **OUVERT 6 JOURS**
www.centreeducatifcanin.com

**PÉPINIÈRE
DES HAUTEURS**
denispepinieredeshauteurs@hotmail.ca

CENTRE DE VRAC : TERRE, PAILLIS, ROCHES, etc.
Disponible aussi en sac.

**REVENEZ-NOUS
au
PRINTEMPS 2021**

Nouvel emplacement : 7, ch. du Lac Bertrand
Nous prendrons les commandes par téléphone pour la livraison.
514 924-1423 Au plaisir de vous servir. 450 563-2929

871, chemin des Hauteurs
Louise Bernier,
présidente
et les membres fermières

450 530-0208

**M^e ALAIN
DE HAERNE**
Notaire et conseiller juridique
Notary and Title Attorney

2241, ch. des Hauteurs
suite102

450 563-1271
dehaerne@notarius.net

Michel Petit
Club Karaté
Saint-Hippolyte

450 563-3622

**Prestige
Marine
Mécanique**
prestigemarine@bellnet.ca
Jocelin Quirion

1765, ch. des Hauteurs

450 563-1575
514 603-9371

Le Sentier
JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE

Le journal, c'est un peu vous...
Merci de votre collaboration,
de votre lecture si assidue.

Nous sommes fiers de
travailler au mieux-être
de la communauté
hippolytoise.

Une merveilleuse année à tous
nos citoyens et citoyennes!

L'équipe du journal Le Sentier

www.journal-le-sentier.ca
450 563-5151

**RE/MAX
bonjour**
Franchisé indépendant et autonome
de RE/MAX Québec

Peter Léo Lemay
COURTIER IMMOBILIER

2241, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte

514.619.4242

Norman Ounsworth
POMPES ET PUITTS TUBULAIRE

Joyeuses Fêtes à tous!

172, Lac Pin Rouge
450 563-2935
cell. 514 594-1783
5632935@gmail.com

• LES MARCHÉS •
Tradition
SAINT-HIPPOLYTE

SAO

*Merci
à notre fidèle clientèle*

2280, ch. des Hauteurs
450 563-2145

AVENTURES PLEIN AIR.com

Alexandre Saey
450 563-4443

**Club Optimiste
Saint-Hippolyte**

Régine Sénéchal
présidente

450 563-5053
regine20major@hotmail.com

Miel de Marc
Marc Beaulieu Apiculteur

1429, chemin des Hauteurs

450 563-3849
mieldemarc@bell.net

la part des commerçants



800, ch. des Hauteurs
450 224-7642
cpelarchedepierrot@qc.aira.com

 **JASMO INFORMATIQUE**
Établie depuis 2003



INSTALLATION, RÉPARATION
VENTE DE PC SUR MESURE OU USAGÉ
Atelier : 450 431-9257
Sur rendez-vous
www.jasmoinformatique.ca
info@jasmoinformatique.ca

**Excavation
Maillé**

*Nous vous souhaitons
un merveilleux
Temps des Fêtes!*

Bruno Paquin prop.
825, ch. des Hauteurs
450 224-5282

 **familiprix**

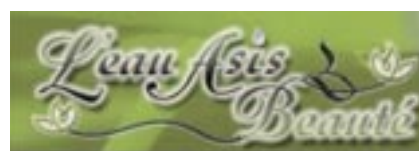
 Pharmacie
Mathieu Sabourin inc.
Mathieu Sabourin
pharmacien

450 224-2956
Téléc. : 450 224-7331
780 chemin des Hauteurs
J8A 1H1

GRUPE SOCIAL
AMICO
DE ST-HIPPOLYTE INC.

*Denise Collerette,
présidente ainsi que
ses directeurs et directrices*

450 563-4227



- Facial • Pédicure
- Épilations à la cire
- Coiffure • Massage

5, rue Mathieu
Lac Connelly



450 563-2586

 **Encre À TOUT PRIX**
Votre encre à tout petit prix



*vous souhaite
une bonne
année 2021.*

www.encreatoutprix.ca

MARC SIGOUIN
DÉNEIGEMENT



450 563-2952
cell. 450 560-1429

 **LABELLE
MECANIQUE**

*Merci et Joyeuses Fêtes
à notre fidèle clientèle*

1010, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte

450 224-8882

 **HABITECH**
CONSTRUCTION
RENOVATION

Petit et grand projet
Service professionnel
Satisfaction Garantie

Jonathan Lavallée
entrepreneur général
450-821-4402

constructorenovationhabitech@hotmail.com
Licence RBQ 5735-2840-01



Association pour la protection
du lac de l'Achigan

*Le conseil d'administration
de l'APLA vous souhaite,
membres et amis du lac de l'Achigan,
une bonne et heureuse année 2021!
Plusieurs projets intéressants
vous attendent en 2021, suivez-nous!*

 www.facebook.com/aplaweb

Site internet : www.aplaweb.ca

Courriel : info@aplaweb.ca

Massothérapie Melanie

Massage Suédois
Massage Lomi Lomi
Massage Yoga-Thaïlandais

bottine911.wixsite.com/monsite
bottine911@hotmail.ca
438-828-8714

 **L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE**
Bois de chauffage

Un chaleureux
merci à nos clients!

De toute l'équipe
Bonne saison!

450 563-3139

www.boisdechauffage-sec.ca



IGA

Alimentation St-Onge

*Un Noël heureux,
des rencontres inspirantes
et une année florissante.
Joyeuses Fêtes!*

972, ch. des Hauteurs
450 224-5179

APALC
ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES ET AMIS DU LAC CONNELLY

*À tous les propriétaires
et amis du Lac Connelly,
nous souhaitons
une très joyeuse
période des Fêtes.*

www.apalc.ca



En souvenir de l'attentat contre Charlie Hebdo, le 7 janvier 2015

Opinion



Loyola Leroux
lleroux@journal-le-sentier.ca

Un aspect surprenant dans plusieurs témoignages de ces 60 écrivains français : l'importance de l'éducation pour diminuer la violence. Jacques Attali précise « Il faut s'attaquer à l'essentiel : l'enseignement ». Pourtant les assassins de Charlie Hebdo étaient instruits ! Comment expliquer selon Dantzig que le lendemain du massacre « des collégiens musulmans ont refusé d'observer la minute de silence » ? Anne Nivat dénonce le mot-clic *Je suis Kouachi*, apparu sur le net pour ridiculiser le *Je suis Charlie*.

D'autres écrivains insistent sur la promotion du dialogue en recommandant le *Saluez cha-*

leurement vos voisins, surtout s'ils ne partagent pas vos croyances. Fabrice Midal nous recommande de pratiquer la méditation et la bienveillance et ouvrir notre cœur à tous ceux qui souffrent. Christel Noir, une musulmane, affirme qu'« Allah enseigne la Paix, l'Espoir et l'Amour et que ceux qui proposent des projets de morts possèdent une idéologie qui n'est pas notre religion. Le chemin de la Paix est le plus beau cadeau du Prophète ». Antoine Sfeir ne veut pas que l'on « stigmatise la population musulmane en établissant un amalgame entre la tuerie et Mahomet. Les assassins n'ont pas agi en tant qu'islamistes, mais en tant qu'*individus citoyens* français ».



Plusieurs se demandent pourquoi dans le pays des Droits de l'Homme, de la tolérance, des Lumières et de la morale laïque, bref de *l'esprit français* de Gavroche, Rabelais, Molière, Voltaire, Diderot, Hugo, Sand, Zola, assassine-t-on des journalistes ? Didier Van Cauwelaert regrette que l'humour soit absent. Il se moque des tueurs qui découvrent en arrivant au paradis que le « Prophète est en rupture de stock, au niveau des vierges ». Un autre souligne qu'« il n'y a pas d'humour dans les dictatures ». Comte-Sponville en rajoute en écrivant « Le blasphème fait partie des droits de l'homme. L'humour, des vertus du citoyen ». Eric-Emmanuel Schmitt surprend en se plaçant à un niveau cynique avec son *Manuel du*

fanatique. C'est le seul texte qui se moque de la psychologie des tueurs en leur donnant des conseils, comme : 1) victimise-toi, 2) convaincs-toi que tu ne saurais être à l'origine de tes problèmes, 3) désigne un bouc émissaire. Suivent 31 autres conseils pour l'apprenti terroriste. De loin, selon moi, le meilleur texte qui peut aider à prévenir d'autres dérapages semblables.

Malheureusement, les écrivains ne sont pas présentés. Aucune bio ou liste de publications. Je suis surpris que personne ne pose ce qui me semble la question la plus importante : comment peut-on baser sa vie en 2015 sur un texte écrit il y a plus de 1300 ans ? Comment dialoguer avec des individus qui refusent de reconnaître l'héliocentrisme, la théorie de l'évolution, la découverte de l'inconscient... bref, les Lumières ?

Nous sommes Charlie. 60 écrivains unis pour la liberté d'expression. Le Livre de Poche, 2015, 168 pages.

Des escargots en liberté pour 2021

En cette période de confinement imprévu où nous gardons nos distances les uns des autres, les journalistes du Sentier vous invitent grâce à de courts récits, à poser votre regard sur des éléments positifs autour de vous. Comme eux, laissez-vous emporter par ces récits apaisants d'espérance en ce temps des Fêtes qui est arrivé.

Je suis un escargot! Monique Pariseau

Vous me ressemblez un peu ! Comme moi, pendant cette période de confinement que vous êtes en train de vivre, vous devez vous protéger en demeurant à l'intérieur de votre coquille.

Dans ma chaude coquille, ne croyez pas que je m'ennuie. Je rêve, je m'enlace, je me recroqueville comme un enfant qui tient dans ses petites mains son toutou préféré. Je me rencontre aussi, je peux bavarder avec une intimité que trop souvent on oublie de savourer !

J'ai aussi le grand bonheur d'être convaincu que malgré notre retrait à l'intérieur de nous, l'amour, l'amitié, la tendresse que j'éprouve pour les êtres qui me sont chers ont le pouvoir de me garder encore bien vivant. La lanterne qu'offrent l'attachement et l'amitié éclaire d'une douce lumière l'intérieur de ma coquille. Ils sont avec moi, en moi et c'est ce qui me permet de me nourrir d'enchantement qui se transforme en douce musique que j'écoute avec tendresse.

Je suis un escargot et soudain, j'ai pensé que, pour l'instant, nous avons un destin commun. Je sais pourtant que le printemps reviendra et que, peut-être, comme l'été passé, j'aurai le grand bonheur de parcourir avec une len-

teur tout en éblouissement, la plume d'un geai bleu tombée sur l'herbe et que je me dirai que j'entremêle le bleu de la plume et celui d'un ciel céruléen.

L'An Nouveau m'inspire Manon Tawel

L'après-Noël est presque toujours un moment où il fait bon de retrouver notre intérieur tant au sens figuré qu'au sens propre du terme. À l'image de l'escargot qui se pro-



PHOTO PIXABAY

tège de certaines situations extérieures avec sa coquille enroulée dans laquelle il peut hiberner, notre foyer devient une grande source de réconfort. Ce sentiment qui a décuplé avec la situation que nous vivons nous rallie à notre maison qui, tout comme celle de l'escargot, devient l'ancrage de notre embarcation.

Nous venons de clore l'année 2020 et même si le bilan fut plutôt assez difficile, il n'en reste pas moins que l'on peut en tirer des côtés positifs. Retrouver le plaisir de cuisiner et partager ces délices avec nos proches, être plus à l'écoute envers les autres, avoir de l'empathie et démontrer de l'intérêt pour des personnes qui nous sont inconnues. Même le port du couvre-visage apporte quelque chose de plus, quand nos yeux portent un regard sur l'autre et se plissent légèrement, un sourire invisible, mais oh combien chaleureux se devine derrière ce masque qui ne voile pas tout. L'escargot qui a une audition presque inexistante utilise son sens du toucher et de l'odorat qui se trouvent dans ses antennes et puisque ses yeux se trouvent à l'extrémité de ces dernières, il exerce peu son sens de la vue. Déployons nos antennes afin que 2021 nous permette d'avoir une plus grande ouverture d'esprit envers les autres, que cet intervalle qui suit la saison des Fêtes nous soit bénéfique et que ce temps de pause nous ramène à l'essentiel. En laissant les mots du cœur prendre la parole, nous pourrions faire œuvre utile. Tendons notre cœur et nos mains vers l'autre afin de récolter tous les meilleurs sentiments. Nous sommes si petits sur cette Terre, mais si grands dans l'Univers !



L'escargot dans la ville, Art de rue, un projet de Slinkachu.

PHOTO COURTOISIE

Spirale inspirante Lyne Boulet

(Un deuxième escargot entre en scène.) J'ai décidé d'escorter M(onique-esc)argot et Manon et de faire avec eux mon entrée en 2021. Franchir les derniers mètres de 2020 a été looong... J'ai eu le temps de réfléchir à notre destin commun et aux bonheurs printaniers à venir, évoqués par Margot. J'ai aussi pensé aux mots de Manon, si inspirés par le Nouvel An. Et je me demande : maintenant, qu'est-ce que je peux offrir aux autres qui les fera sourire, pas demain, pas plus tard, mais dès les premiers jours de janvier ? Un escargot après tout, ce n'est pas si banal. Je suis lesté de symboles !

*Il symbolise le mouvement dans la permanence. La forme hélicoïdale de la coquille de l'escargot... constitue un glyphe universel de la temporalité, de la permanence de l'être à travers les fluctuations du changement.**

Étonnés que je sois aussi chargé de sens ? Peut-être, dès lors, un peu moins surpris que je transporte plutôt lentement mon lourd bagage. Et, si c'était tout... Mais non ! On m'associe également à d'autres visées. *Dans les hiéroglyphes égyptiens, la spirale était représentée par un escargot. Il pourrait symboliser, comme cette figure géométrique très répandue dans la nature, l'évolution de la vie.** Oserais-je porter aussi cette nouvelle interprétation ? Et pourquoi pas ?

J'ai donc franchi le pas de cette nouvelle année emplie d'une énergie vitale électrisante. Et maintenant que 2021 est là, je peux m'épancher, partager toute cette vigueur, cette ardeur, cette détermination avec vous tous. Et je le fais paré de couleurs éclatantes. C'est que j'ai rencontré le photographe Slinkachu sur le coup de minuit. Et il m'a confié que l'art fortifie l'âme...

* *Dictionnaire des symboles* de Jean Chevalier et Alain Gheerbrant.



PHOTO CAN STOCK

CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2020

Sous la présidence d'honneur de Bruno Laroche,
maire de Saint-Hippolyte



PARTENAIRE MAJEUR

- Conseil du patrimoine religieux du gouvernement du Québec

Partenaires ASSOCIÉS

- MRC de la Rivière du-Nord
- Municipalité de Saint-Hippolyte
- Diocèse de Saint-Jérôme
- Caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord
- Matério (Saint-Jérôme et Saint-Hippolyte)

Encouragez nos commanditaires!

Commanditaires MAJEURS

- Acier Ouellette
- Excavation Serge Gingras Inc.
- RFC Industries Inc.
- Fondation Adolphe et Roger Ducharme
- Jean Marchand RBC Valeurs Mobilières
- Juteau Ruel
- Lotec Inc.
- Oram plomberie du bâtiment
- Pétrole Dumoulin
- Reid et Associés
- Journal Le Sentier
- Construction Martin Laroche Inc.

Commanditaires

- Atelier Mécanique des Hauteurs
- LBP (Leroux, Beaudry, Picard et Associés)
- Roger Duez et Filles Inc.
- Maison funéraire Desrosiers
- Marc Sigouin
- Groupe ABS
- BJG Arpenteurs
- Peter Lemay (RE/MAX Bonjour)
- Marché Traditions
- Pharmacie Familiprix Extra
- Terio Artistiques

Entreprises participantes

- Alain De Haerne, notaire
- Atelier Yvon Lanthier
- Centre dentaire St-Hippolyte
- Constrcution Anor 1992 Inc.
- Immeubles des Hauteurs
- Laurentides Experts Conseil inc.
- Lumidaire
- Maison funéraire Trudel
- Marguerite Blais, ministre des aînés
et députée du comté de Prévost
- Rhéal Fortin, député de Rivière-du-Nord

Merci à nos nombreux donateurs!



De l'origine des résolutions

En ce début d'année, nombreux sont ceux et celles qui entreprennent le fameux exercice des résolutions. Si les salles d'entraînement et les gourous du bien-être et de l'alimentation en ont fait leurs choux gras depuis l'arrivée des temps modernes, il s'agit pourtant d'une tradition bien ancrée dans l'histoire humaine et déjà plusieurs fois millénaires.



La célébration du Nouvel An, en elle-même, remonte à l'invention des premiers calendriers. Chaque civilisation ayant ses propres coutumes, il a fallu attendre l'arrivée de Jules César pour voir le 1^{er} janvier consacré au titre de « date officielle de passage vers la nouvelle année ». Bien entendu, ce changement ne s'est pas opéré en une seule nuit et ce n'est qu'en 1564 que le roi de France, Charles IX, a officialisé cette pratique, qui s'est frayé un chemin jusqu'à nous!

À cette époque, les résolutions du Nouvel An étaient déjà bien implantées parmi nos prédécesseurs. En effet, ce sont les Babyloniens qui, il y a plus de 4 000 ans, ont été les premiers à se faire des promesses pour commencer l'année du bon pied (qui débutait pour eux aux environs du 21 mars, soit lors de l'équinoxe printanier). Mais que se promettaient-ils? Tout simplement de remettre les outils agricoles qu'ils avaient empruntés et de rembourser les dettes qu'ils avaient accumulées!

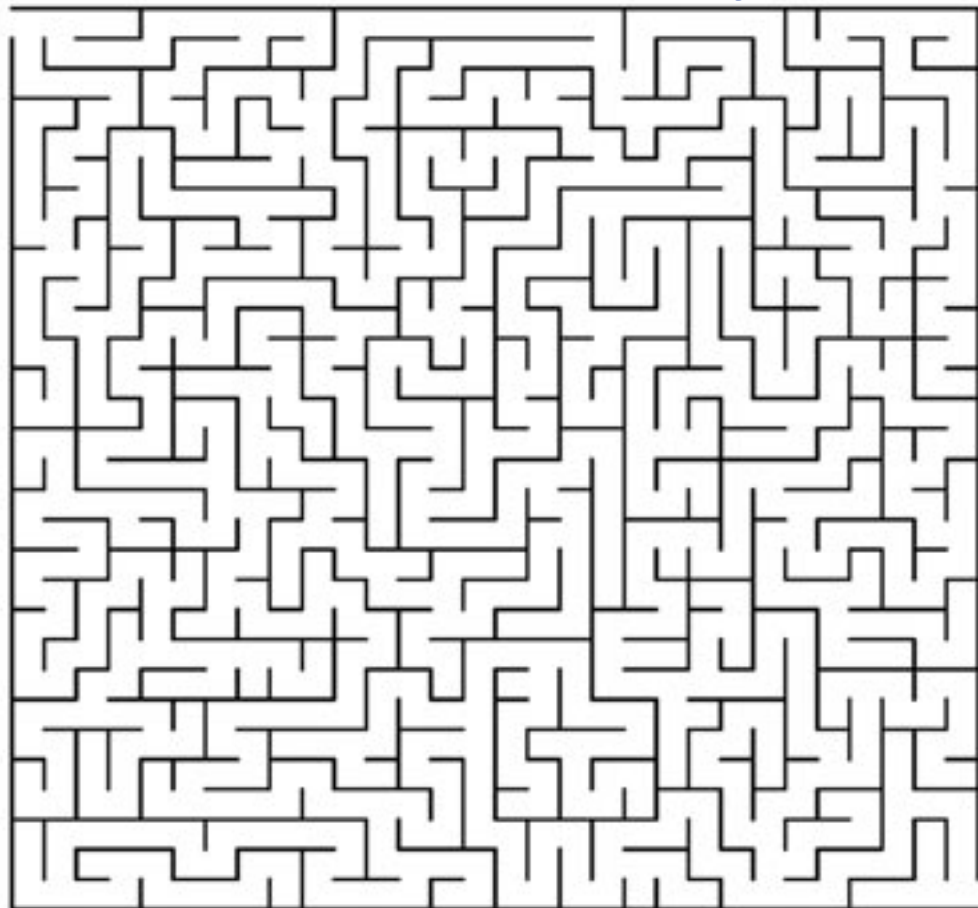
Les Romains, quant à eux, en profitaient pour prêter allégeance à l'empereur, s'échan-

ger des vœux et souhaiter être de meilleurs citoyens pour l'année à venir, tout cela dans le but de plaire à Janus (divinité à deux visages, l'un tourné vers le passé et l'autre vers l'avenir, à qui l'on doit d'ailleurs le mot « janvier »), qui observait scrupuleusement leurs faits et gestes.

Bref, la prise de résolutions ne date pas d'hier et, si l'on se fie à son historique, elle ne risque pas de disparaître de sitôt, alors profitez-en donc pour prendre la décision de faire des choses qui vous rendront véritablement heureux. Passer plus de temps avec ceux que vous aimez, apprécier le moment présent, apprendre une nouvelle langue, oser suivre des cours de chant, déclarer votre flamme... il y a tant de possibilités! Alors, pour 2021, choisissez donc le bonheur!

Vanessa Maisonneuve-Rochelleau
(Boucle Magazine)

Saurez-vous trouver l'issue de ce labyrinthe ?



Saviez-vous que...

En Espagne, il y a une coutume où l'on mange 12 grains de raisin aux 12 coups de minuit le soir du 31 décembre. C'est donc un grain de raisin pour chaque mois de l'année passée comme symbole de chance et de bonheur pour l'année à venir.



Date de tombée : le 18 du mois
Tirage : 5700 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 :

Jocelyne Annereau-Cassagnol,
Monique Beauchamp, Michel Bois,
Pierrette-Anne Boucher, Lyne Boulet,
Diane Couët, Élise Desmarais, Bélanda Dufour,
Jean-Pierre Fabien, Carmen Lafleur,
Suzanne Lapointe, Lily Lecavalier,
Antoine Michel LeDoux, Loyola Leroux,
Liette Lussier, Francine Mayrand,
Monique Pariseau, Robert Riel,
Colette St-Martin, Manon Tawel,
Carine Tremblay 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

Il était une fois

Un pays de dentelles



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Plusieurs détestent l'hiver... Et pourtant! La neige ne transforme-t-elle pas notre environnement en paysage de dentelles? Tout est recouvert d'une broderie parfois fine, parfois lourde, mais toujours infiniment douce et belle!

Ne se pose-t-elle pas sur la moindre branche, sur les longues et petites clôtures, sur les fils électriques où les écu-reuils se promènent avec une agilité qu'il est difficile de ne pas admirer même s'ils viennent de nous voler une grosse partie de nos graines de tournesol?

Celle qui vient du ciel a le pouvoir d'embellir tout ce qu'elle touche, tous les endroits où elle se repose. La forêt, comme les courtisans de Versailles, se pare de cols et d'habits que ne renieraient pas tous les beaux qui adoraient se promener en habits où la dentelle était reine!



PIXABAY

Nous sommes ravis lorsqu'au printemps, elle se défait et s'écoule dans nos fossés ou alimente nos terres en train de dégeler! L'eau de ce temps est de la dentelle qui est redevenue liquide, mais elle n'oublie pas combien elle a embelli nos paysages et, si elle est heureuse de permettre des baignades en son sein ou des randonnées sur ses eaux, elle se souvient avec plaisir de ce temps où elle était dentellière!



UN GESTE À LA FOIS

Carmen Lafleur



Ce mois-ci, j'aimerais vous parler de cette nouvelle année que nous attendons tous avec impatience : 2021!

Qu'y aura-t-il de changé en cette nouvelle année? Au début, sans doute pas grand-chose, car nous serons encore en pandémie mondiale...

Mais au cours de l'année, nous verrons les horizons s'ouvrir et l'avenir nous sourire de nouveau, car avec le vaccin et un peu de patience, nous laisserons cette pandémie derrière nous tout en espérant que nous saurons tirer des leçons de toute cette crise.

La COVID-19 nous aura appris à prendre soin de nous et de notre environnement. Elle nous aura aussi appris à revenir à la base, demeurer ensemble dans notre famille rapprochée, profiter du temps et des plaisirs simples, acheter des produits locaux pour aider nos concitoyens en ces moments difficiles.



N'oublions pas que tout ce qui n'est pas produit ne pollue pas. En d'autres termes, en évitant de consommer, nous aidons l'environnement qui, à son tour, nous aide en nous donnant de l'air pur, de l'eau et de la

nourriture dont nous avons besoin. C'est donnant, donnant.

Avec les petits gestes de base tels que composter, réduire, réutiliser, réparer, recycler, réemployer et valoriser, nous aiderons tout le monde à aller mieux autant humain qu'animal ou végétal.

Il y a plein de beaux gestes qui s'en viennent de la part de nos gouvernements. Adoptons-les en emboitant le pas et rien n'empêchera vos initiatives personnelles, car vos petits gestes peuvent en inspirer d'autres.

En étant nombreux à agir, plusieurs petits gestes par jour feront éventuellement la différence...

Bonne et heureuse année 2021.



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

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

Nouvelles de la paroisse



NOUVELLES heures de bureau
Lundi au jeudi : 10 h à 14 h et
Vendredi : Fermé

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

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

Changement important
À compter du dimanche 3 janvier 2021
La messe dominicale
sera maintenant célébrée à 11 heures;
La messe du samedi
est maintenue à 17 heures
(il faut toujours s'inscrire à l'avance
pour participer à la célébration).

**Gagnants du 3^e tirage
du dimanche 6 décembre 2020**

Madeline Chandonnet – prix de 1 000 \$
Émile Beauchamp – prix de 100 \$
Félicitations!

Mot de Godefroid à la communauté

Chers frères et sœurs,

L'année 2020 aura été pour beaucoup une année fort difficile. Pour cause, un virus, une pandémie qui a emporté tant de nos proches est venue chambouler toute notre existence, créant partout des zones de confinement et des climats d'insécurité face à l'avenir. Même l'Église n'a pas été épargnée. Elle vit présentement une crise unique.

Mais nous savons que Dieu est toujours à l'œuvre dans notre vie. Il n'entend pas nous abandonner. Il chemine avec nous dans nos souffrances comme il a cheminé avec le peuple d'Israël tout au long de son histoire tumultueuse et mouvementée. Ce Dieu est le Dieu d'amour. Saint-Pierre nous rappelle, dans sa deuxième lettre, la promesse inédite que ce Dieu nous fait au-delà de toutes nos détresses : « C'est un ciel nouveau et une terre nouvelle où résidera la justice » (2 Pierre 3, 13). Nous avons commencé par en apercevoir sans doute déjà les signes, notamment dans ce vaccin trouvé contre la COVID-19 et déjà opérationnel. Il va sûrement soulager nos vies et lever le voile du désespoir chez plusieurs. Beaucoup qui ont vu leur confinement prolongé pourront sous peu reprendre le chemin de l'église.

Comme Dieu agit par nous, nous avons vu la générosité humaine s'accroître du coup en ces temps difficiles. Un exemple palpable : notre campagne de financement. En un temps record, nous avons atteint l'objectif, nous sommes allés même au-delà de ce que nous pouvions espérer. C'est la manifestation sensible de l'amour de Dieu, un réel signe d'avenir. Notre campagne de financement a été en effet une véritable « opération miracle », qui a montré toute la force de notre communauté et sa capacité à s'autogérer, à se prendre elle-même en charge. Tout cela, grâce à l'effort commun, à un sens d'Église cher à ses vaillants fils et filles.

Ma gratitude s'adresse à tous nos donateurs et bienfaiteurs qui ont offert leur cœur à Jésus et lui ont ainsi permis d'agir pour une cause communautaire si noble. Nous saluons évidemment tout le beau travail qu'accomplit la Fabrique d'Église à travers sa présidente et toute son équipe. Grand merci à ceux qui ont dirigé de main de maître et avec un cœur de serviteur cette campagne de financement qui, je le répète, est un véritable indicateur d'avenir. Tous ceux qui doutent encore de l'avenir trouvent là un signe d'apaisement et une preuve que Dieu n'abandonne jamais ses enfants.

Confions l'année 2021 au Seigneur, pour qu'il la bénisse, pour qu'elle soit belle et pleine de bons fruits. Demandons aussi à Marie sa bénédiction maternelle, pour que nous soyons stimulés dans nos efforts et plus motivés dans nos engagements envers le Seigneur. Bonne et heureuse année à tous et toutes!

Votre pasteur Godefroid.

Voici nos gagnants de la promotion des Fêtes



Prestige Marine Mécanique et Pépinière des Hauteurs se méritent chacun un montant de 75 \$. Félicitations!

Êtes-vous observateur? Trouvez les 10 erreurs.

Solution à la page 27



ASSOCIATIONS



Nous profitons de ce début d'année pour vous souhaiter une bonne, heureuse et saine année 2021! Inutile de vous dire que 2020 fut une année pleine de défis!

Pour 2021, nous comptons poursuivre, avec nos collaborateurs, notre action auprès de la Municipalité, de nos intervenants et partenaires. En plus de poursuivre la production de capsules de sensibilisation, nous assurerons le suivi :

- de la qualité de l'eau; participation au RSVL : mesures de transparence, échantillons d'eau, reprise du suivi du périphyton;
- des différents dossiers touchant le lac avec la Municipalité : location court terme, gestion de l'accès et l'utilisation du lac, gestion des vagues versus grosseur des bateaux;
- des eaux de ruissellement;
- de l'abattage/émondage d'arbres;
- des plantes aquatiques envahissantes : MÀÉ poursuite du projet pilote de balisage de trois zones;
- de la réglementation sur le zonage.

Afin de rester informé de nos activités, il est important que votre profil de membre soit à jour. Nous vous invitons à nous faire part de tout changement de coordonnées via notre site Web via l'onglet Adhésion ou en communiquant avec nous par courriel à info@apla-web.ca. Bonne année à tous!

Votre équipe de l'APLA



Club de Karaté Saint-Hippolyte

- Concentration
- Cardio
- Détermination
- Souplesse
- Contrôle de soi
- 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
petitm@csrdn.qc.ca

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ

Roger Duez et Filles inc.

Entrepreneur
Electricien

Résidentiel - Commercial
Industriel - Rénovation
Maintenance

450 438-8364
Télé. : 450 438-1890

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

Mes Noëls d'antan

Témoignage



Loyola Leroux
lroux@journal-le-sentier.ca

tante Lucille et oncle Léo. Ce dernier, avec son fils Ernie, écoutait le *Super Bowl* en anglais qui se jouait l'après-midi.

À l'un de ces Noëls, tante Florence avait sorti une belle boîte de chocolats après le repas, pour constater que mon cousin Loulou, Dieu ait son âme, avait enfoncé son doigt dans chaque chocolat mou, qu'il n'aimait pas, pour ne manger que les durs qu'il adorait! Ma cousine Hélène chantait avec cœur le reel *Mon oncle Albert, c'est un millionnaire*, une vieille chanson que mon père Albert n'aimait vraiment pas...

Pour égayer un peu ce temps de Fêtes, je me remémore ces Noëls d'antan, tempête de neige ou pas, Albert nous embarquait dans le Buick ou l'Oldsmobile traversant le grand fleuve Saint-Laurent à Valleyfield pour le repas du midi du 25 décembre chez les grands-parents maternels, Bernadette et Adolphe de Melocheville. En deux tablées, ils recevaient leurs sept enfants, tous mariés et leurs 24 petits-enfants. Je vous parle d'une époque bien avant les moyens de contraception...

Après le repas, suivaient les fameuses parties de cartes 500 avec les vieux, tantes et oncles, et des chansons à répondre, chantées et souvent composées par ma mère Agathe. Puis la re-traversée du fleuve pour se rendre à Pointe-des-Cascades pour le souper, du côté de mon père Albert, chez tante Florence et oncle Red afin d'entreprendre d'autres parties de 500. Et au Jour de l'An, ça recommençait, mais avec en plus la demande de la bénédiction paternelle faite par Agathe, un genou posé au sol, devant son père Adolphe. Tous ses autres frères et sœurs faisaient de même en arrivant. Pour l'enfant que j'étais, ces traditions étaient très émotionnelles... Le souper était offert par



Le réveillon à la campagne
DESSIN BANQ

Nous étions plus de 35 personnes dans une petite maison. Maintenant, nous sommes un ou deux, seuls dans nos grandes maisons. Les grands-parents avaient une multitude de petits-enfants. De nos jours, le petit-enfant a une multitude de grands-parents. Les savants appellent cela le *progrès*. Le regretté Jacques Grand'Maison m'avait fait remarquer ce paradoxe il y a quelques années. Il en parle dans son livre *Le jugement fout le camp*.

À tous Joyeux temps des Fêtes.

Suggestion de lecture

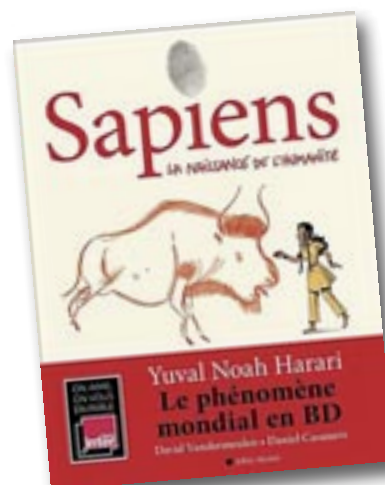
Loyola Leroux

La naissance de l'humanité en BD

Des paresseux terrestres géants de huit tonnes et six mètres de haut, il y a 14 000 ans en Amérique, éradiqués par l'homme primitif! Le saviez-vous? Moi pas... et pourtant je me considère comme cultivé. Cette BD est tout simplement hors du commun. Une belle histoire illustrée de l'humanité. Le mois dernier, je vous ai présenté un chapitre du livre *Sapiens* de Harari, un *best-seller* mondial sur la famille, son importance jusqu'à la Révolution tranquille au Québec et sur sa disparition provoquée par la création de la fonction publique et ses spécialistes pour satisfaire tous nos besoins. Et nous nous plaignons de plus en plus de solitude. La chanson *Dégénération*¹ le démontre bien.



Harari nous présente les catégories logiques, inventées par les Grecs et formalisées par Aristote, pour comprendre notre monde et l'expliquer comme la classification des êtres vivants, pour les mettre en ordre : règne animal, végétal, embranchement ou division, classe, ordre, famille, genre, espèce. Tous les humains appartiennent à la famille des grands singes, sont du même genre *Homo* qui veut dire humain et de l'espèce *sapiens* qui veut dire sage. Ils peuvent tous avoir des relations sexuelles entre eux. Les traits superficiels, comme la couleur de la peau, qui distinguent les humains sont apparus récemment. L'auteur démontre que les races humaines n'existent pas... Alors, comment expliquer le racisme? De plus, comme un bonus, Noah tente d'expliquer nos comportements psychologiques actuels, comme celui de votre voisin, en les situant dans notre évolution depuis les grands singes et l'homme de Néandertal.



Je ne savais pas qu'une BD arrivait. Yuval s'est associé avec les experts en BD, les Belges qui nous ont donné, entre autres, Hergé et ses fameux albums de Tintin. Cette BD possède un immense avantage pédagogique. Elle débute par l'explication par la physique du Gros boum il y a 13 milliards d'années, passe à l'apparition des premières molécules à la base de la vie il y a 3,5 milliards d'années en utilisant la chimie, pour aborder les nombreuses formes de vie elles-mêmes avec la biologie, puis saute de grandes étapes pour arriver dans l'Histoire avec l'apparition d'*Homo sapiens*, vers 70 000 avant Jésus-Christ.

Le texte présente nos Indiens actuels comme des immigrants arrivés d'Asie, par le détroit de Béring, profitant d'un pont de glace lors d'une première glaciation il y a 40 000 ans et d'une autre il y a 10 000 ans. C'est un fait scientifique peu connu. L'auteur se réfère à la théorie de la sélection naturelle de Darwin pour expliquer l'évolution. Malheureusement, cette référence peut choquer les « religieux très sincères » qui basent leurs croyances sur les textes sacrés dictés d'en Haut.

Dans la conclusion, nous apprenons que *Homo sapiens* arrivant d'Afrique, en passant par l'Asie, n'a pu s'empêcher de contribuer à l'extinction de la mégafaune australienne en 50 000 avant Jésus-Christ et de celle de l'Amérique en 16,000. Je dois avouer, bien que je me considère comme un grand amateur d'histoire, que je n'avais jamais entendu parler de ces « crimes contre les espèces ». Ma conception du Bon sauvage, basée sur les idées de Jean-Jacques Rousseau, le Père de notre système d'éducation moderne, en a pris un coup.

La BD se termine sur cette réflexion : nous qui vivons en 2020, serons-nous responsables de la disparition des dernières espèces, de ce processus entamé par nos ancêtres, qui avaient au moins l'excuse de vouloir survivre... et de ne pas en être conscients?

¹ Chanson du groupe Mes Aïeux
HARARI, Yuval Noah, *Sapiens. La naissance de l'humanité*. 2020, Albin Michel, 245 pages.



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**

**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES LAURENTIDES**
COMPLEXE SAINT-JÉRÔME

450 504-9771
328, rue de Martigny Ouest
Saint-Jérôme, Québec, J7Y 4C9

Un Conte d'une nuit de Noël hors de l'ordinaire avec Les Charbonniers de l'enfer et l'Orchestre Galileo

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

Le 19 décembre avait lieu la captation du magnifique spectacle *Conte d'une nuit de Noël* qui fut présenté virtuellement sur la plateforme La Trame.

Le groupe Les Charbonniers de l'enfer ainsi que l'Orchestre Galileo ont uni leurs talents afin de nous faire vivre un moment magique, avec la narration d'un fabuleux conte. Le tout fut enregistré au Théâtre Gilles-Vigneault, là où se reflètent une sonorité et une visualisation hors pair.

Place à la féerie de Noël

Cela se passait le 19 décembre à 20 h et nul doute que la magie était au rendez-vous lors de cette spectaculaire présentation web. Michel Faubert, narrateur et conteur et membre des Charbonniers de l'enfer a su, avec l'Orchestre Galileo nous charmer avec ce *Conte d'une nuit de Noël*. En 2006, Michel avait composé *La Noël du vieux Félix* et suite à l'approche de Daniel Constantineau, chef de l'Orchestre Galileo, ils ont convenu de choisir ce conte pour le montage de ce projet. Une symbiose entre Trad et classique où l'harmonie est à l'honneur!

Les Charbonniers de l'enfer est un groupe québécois de musique traditionnelle composé de Michel Faubert, André Marchand, Michel Bordeleau et Normand Miron. Parmi eux, certains excellent en podorythmie, c'est-à-dire en technique de percussion en tapant du pied (couramment appelé *tapeux de pieds*). Leur dernier album, *25 ans de grande noirceur*, qui est une compilation de leur répertoire, souligne leurs 25 ans de musique. Loin d'être sombre, cet album est empreint d'une luminosité musicale très divertissante.

Daniel Constantineau et l'Orchestre Galileo



Daniel Constantineau
PHOTO VITOR MUNHOZ

Initialement connu sous le nom d'Orchestre symphonique de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent, Galileo est le seul ensemble canadien qui se spécialise dans l'interprétation des répertoires symphoniques de 1730 à 1930 environ. Daniel Constantineau en est le chef d'orchestre depuis la fondation originale en 2010. Son professionnalisme et ses interprétations livrées avec brio font en sorte que Galileo est associé au terme de noblesse, et ce, dans le plus pur et le plus grand art. Les œu-

vres ainsi dirigées par M. Constantineau n'en sont que magnifiées!

Avant la captation du spectacle

J'ai eu le privilège de m'entretenir avec Daniel Constantineau et Michel Faubert. Je les remercie pour leur temps accordé avec grande générosité.

M.T. M. Constantineau, dites-moi quels sont vos plus grands défis en tant que chef d'orchestre?

D.C. Depuis deux ans, je suis également le directeur administratif chez Galileo. Je dirais que l'un des défis, c'est d'avoir le financement nécessaire pour les programmations artistiques que l'on produit.

M.T. Est-ce une première expérience pour l'Orchestre Galileo de collaborer avec un groupe bien ancré dans ces traditions musicales, qui définit si bien les Charbonniers de l'enfer?

D.C. L'an dernier, le spectacle a eu lieu dans une église. Mais cette année, c'est la première fois que nous ferons cela en captation web. Je dirais qu'avec le style des Charbonniers de l'enfer, c'est un mariage inusité et réussi!

M.T. Avez-vous toujours voulu faire ce métier? Que ressentiez-vous lorsque vous dirigez?

D.C. Oui, depuis très longtemps je voulais faire cela. Quand on dirige, on doit respecter les paramètres musicaux, et cela avant l'émotion.

M.T. Pour les besoins du spectacle, y a-t-il eu des ajustements particuliers à faire, afin que l'alliance musicale soit en harmonie avec les Charbonniers?

D.C. Non, pas vraiment de difficultés, car les Charbonniers sont un groupe, donc ils sont en distanciation.

M.T. Combien de musiciens font partie de Galileo?

D.C. Il y a entre 15 et 50 musiciens qui font partie de Galileo et pour la captation du spectacle du 19 décembre, 13 musiciens étaient présents évoluant avec 12 instruments à cordes et un clavecin.

M.T. Avez-vous un souhait particulier en ces temps précaires?

D.C. Que les arts vivants reprennent!

J'ai poursuivi avec Michel Faubert des Charbonniers de l'enfer



Michel Faubert
PHOTO VITOR MUNHOZ

M.T. Votre groupe est pionnier dans la chanson traditionnelle, comment avez-vous incorporé votre essence musicale à un orchestre?

M.F. Daniel avait un projet de Noël et il m'a contacté en 2018. Je me suis rappelé un conte que j'ai écrit en 2006, intitulé *La Noël du vieux Félix*. C'est inspiré d'une légende québécoise qui raconte que lors de la messe de minuit des vivants, il y a une autre messe parallèlement à cette dernière et c'est la messe de minuit des morts. Après la célébration les esprits vont marcher jusqu'à la demeure où ils ont vécu, et ils regardent par les fenêtres leur famille festoyer Noël. Avec Daniel, on a sélectionné ce conte pour monter le spectacle.



Les Charbonniers de l'enfer accompagné par l'Orchestre Galileo.

PHOTO VITOR MUNHOZ

M.T. Les Charbonniers et des œuvres de Vivaldi, Corelli, Gagnon et Dompierre... parlez-moi de cette alliance hors de l'ordinaire.

M.F. Daniel a fait le choix de la musique et a inséré le conte de manière très intéressante. Tout en allant dans le répertoire des Charbonniers, il a su allier nos chansons et l'histoire de Noël, la narration est très bien assortie aux musiques choisies par Daniel et le résultat est très satisfaisant!

M.T. Avez-vous un message particulier face à la situation actuelle que nous vivons?

M.F. Au début, je faisais de l'introspection. Nous ne savons pas la suite, mais on a besoin de se rattacher à la vie, de profiter de ce moment pour aussi se questionner sur le sens de notre existence.

Michel est un homme empreint d'une belle sensibilité et lorsqu'il m'a confié que le conte est un reflet de certaines parenthèses de sa vie et que le deuxième prénom de son père est Félix, on comprend mieux encore les sentiments qui l'ont habité lors de l'écriture de ce texte. Avec son autorisation, je vous transmets une infime partie de ce merveilleux récit, écrit en 2006 et qui, à bien des égards, peut s'adapter à notre réalité.

Extrait du conte de Michel Faubert, *La Noël du vieux Félix*

Juste après l'entrée du rang, des fêtards en voiture croisent le vieillard sans deviner sa présence. Plus loin, au bout d'une allée de granges à moitié défaites, Félix aperçoit enfin sa vieille de-

meure, perdue dans le tableau délabré d'un vingt-et-unième siècle qui ne sait pas encore si c'est la campagne ou la banlieue qui règne ici. Il y a encore de la lumière. Content, le vieil homme s'approche émerveillé, sachant quand même qu'il n'aura pas le droit d'entrer, n'étant plus de ce côté-là des choses. Il monte sur la galerie et se penche à la fenêtre. Ils sont là : ses enfants et petits-enfants, ceux qu'il a aimés.

Des sourires derrière les masques

Quand on en fait la lecture complète, on comprend mieux pourquoi l'évocation de certains souvenirs rappelle à son auteur des moments cruciaux de sa vie. Michel conclut notre entretien en me disant « Je suis enchanté de l'accueil reçu au Théâtre Gilles-Vigneault, derrière les masques les sourires étaient présents et de pouvoir faire notre métier, cela fait du bien au cœur ».

Un spectacle magique de haute définition

De la musique symphonique qui va à la rencontre de la musique traditionnelle, avec comme toile de fond une histoire qui a su toucher le cœur des spectateurs, cela mérite une mention des plus prestigieuses tant au niveau musical que de la narration. Si dans le conte, le vieil homme s'approchait et n'avait pas le droit d'entrer dans la maison, parions que suite à cette représentation, le vieux Félix a su entrer dans nos chaumières et nous laisser un souvenir intarissable de ce Noël.

MUR DE SOUTÈNEMENT

MUR DE PIERRE

CONSTRUCTION DE ROUTE

REPARATION DE DRAPS FRANÇAIS

INSTALLATION DE POSE SEPTIQUE

TERRASSEMENT

LICENCE RR01 1897-2242-91

Tél. : 450 563-3225 | Téléc. : 450 563-2712

**89, chemin du lac de l'Achigan
Saint-Hippolyte, J8A 2R7**

www.excavationsgingras.com
info@excavationsgingras.com

Revue de l'année 2020

JANVIER



Médaille d'or au hockey novice pour Jules et Jack

Deux jeunes citoyens de Saint-Hippolyte, Jules Piché et Zack Martin, ont vu leurs efforts récompensés dans un tournoi de hockey du 2 au 5 janvier 2020. Leur équipe, les Gaulois, a remporté le tournoi provincial de hockey novice de la Lièvre.

FÉVRIER



Festival d'hiver 2020

Cette année, le festival a eu lieu le 8 février de 10 h 30 à 15 h. Le gros soleil et la température digne d'une bonne journée d'hiver ont fait en sorte que plusieurs familles de Saint-Hippolyte étaient heureuses d'y être.



Le bronze pour le Club du nord Haltérophilie au Championnat juvénile du Québec

Thomas Pilote de Saint-Hippolyte réussit ses six essais et établit un record personnel total de 112 kg (arraché : 42-45-47, épaulé-jeté : 61-64-65), sous la supervision des entraîneurs Guy Marineau et Mario Vachon.



Persévérer pour mieux réussir Journée de persévérance scolaire

Le mardi 18 février, plusieurs activités ont été organisées par la direction des deux écoles primaires de Saint-Hippolyte,

AVRIL



Le site de l'ancien hôtel Central incendié. Une page d'histoire s'éteint

Jeudi 2 avril 2020, en soirée, un immense brasier d'origine inconnue a détruit complètement un bâtiment patrimonial centenaire qui autrefois était occupé par l'hôtel Central du village de Saint-Hippolyte.



Décès de Huguette Blondin-Taylor victime de la COVID-19

La première et la seule mairesse élue de Saint-Hippolyte est décédée du coronavirus le 10 avril, à l'âge de 81 ans. Femme encore très lucide, elle a malheureusement vécu ses derniers moments de vie, seule, isolée et loin de sa famille.

MARS



Le Cercle de Fermières déménage au pavillon Aimé-Maillé

C'est le 2 mars que les Fermières, les élus municipaux et le directeur des loisirs ont procédé à l'inauguration officielle du nouveau local du Cercle de Fermières de Saint-Hippolyte situé au 871, chemin des Hauteurs.



COVID-19 — Mesures d'urgence pour protéger les Hippolytois

Dès le vendredi 13 mars, la municipalité de Saint-Hippolyte a réagi rapidement et fermé tous ses locaux afin de se conformer aux exigences du gouvernement du Québec tout en maintenant les services essentiels pour ses citoyens.

MAI



Décès de l'ancien conseiller Denis Lemay

L'ancien conseiller municipal Denis Lemay est décédé subitement à Saint-Jérôme le 15 mai. Élu en 1997, il a d'abord effectué deux mandats au sein des équipes de Jean-Pierre Dutil et du maire Yves St-Onge (1997-2005). Il se sera ensuite retiré de la vie politique entre 2005 et 2009 pour finalement faire un retour au sein de l'équipe Bruno Laroche de 2009 à 2017.

Revue de l'année 2020

JUIN



Le site d'affaires Sobeys IGA sera enfin érigé

Après plus de dix ans de négociations, les travaux de construction pour le nouveau site d'affaires Sobeys IGA de Saint-Hippolyte sont finalement enclenchés.

JUILLET



L'église paroissiale a besoin des Hippolytois!

C'est sous cet appel à un effort collectif que Bruno Laroche, maire de Saint-Hippolyte, a accepté le 12 août la présidence de la campagne de financement pour la conservation de l'église paroissiale.

AOÛT



Saint-Hippolyte encaisse 400 000 \$

Le 6 août, la Régie intermunicipale de Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont et Saint-Hippolyte a tenu une assemblée extraordinaire par vidéoconférence pour approuver la vente du 3044, boulevard Curé-Labelle. Ce bâtiment abrite les bureaux de la Sûreté du Québec.

SEPTEMBRE



Journées de la culture du 24 au 26 septembre

Dans le cadre des Journées de la culture, la municipalité a offert des événements in vivo aux Hippolytois. Le 25 septembre, il y a eu réalisation d'une murale par le Funky Art Cartel sur les vitres latérales de la bibliothèque.

OCTOBRE



Achat du Mont Tyrol par la Municipalité

Le 13 octobre, le conseil municipal a entériné la décision d'acquérir le Mont Tyrol au coût de 399 000 \$ soit une superficie dorénavant protégée de 150,000 mètres carrés de terrain.



Violent orage

Le samedi 10 octobre, un violent orage cause plusieurs pannes de courant électrique et déverse une pluie de grêlons qui cause beaucoup de dommages matériels.



Une autre vente

Vente de l'ancienne maison des loisirs, située au 2252, chemin des Hauteurs (devant l'hôtel de ville) pour la somme de 145 000 \$.

NOVEMBRE



Aucun changement à l'intersection du chemin des Hauteurs et de la route 117

Le maire Bruno Laroche était déçu en prenant connaissance du rapport. « Selon les autorités, ce n'est pas un secteur accidentogène », at-il déclaré à la sortie de la rencontre et cela « même si les voitures attendent sur l'accotement de la chaussée jusqu'à la prison de Saint-Jérôme! », a-t-il ajouté.

DÉCEMBRE



Club Optimiste. Plus de 500 jeunes ont reçu la visite du Père Noël

Le 6 décembre, le comité du Noël des Jeunes, sous la responsabilité de Linda Rousseau, a innové en invitant le Père Noël à faire la tournée des maisons, d'où le slogan en cette année 2020 : LE PÈRE NOËL IRA CHEZ VOUS, OUI CHEZ VOUS! Une bonne solution pour que les enfants ne soient pas pénalisés durant la pandémie de la COVID-19.



Un Noël de partage pour Prestige Marine et Mécanique Inc.

Avec cette année éprouvante pour plusieurs à cause de la COVID-19, Jocelin Quirion, propriétaire de l'entreprise, a suggéré à ses employés d'organiser une activité de remise de cadeaux. Toute son équipe a accepté à l'unanimité de s'unir pour donner de l'espoir à des familles moins fortunées de la municipalité. La remise a eu lieu le 12 décembre.



La réunion du Conseil municipal comme si vous y étiez

Chaque mois les membres du Conseil municipal se réunissent, en présence des citoyens, afin de procéder à l'adoption des résolutions et règlements qui régissent le fonctionnement de notre communauté et de faire le point sur les affaires courantes de la municipalité. Le Sentier assiste à ces rencontres et propose à ses lecteurs quelques nouvelles brèves, susceptibles de les intéresser.

Réunion ordinaire du conseil municipal du 8 décembre 2020

BUDGET 2021

Un budget marqué par :

Nouveau contrat pour les vidanges des fosses septiques	18 243 \$
Augmentation de la Sûreté du Québec	56 295 \$
Nouveau contrat pour la collecte à trois voies	383 187 \$
Année d'élection	39 650 \$
Diminution de la quote-part de la MRC	(213 800) \$

La dette totale au 31 décembre 2020 est de 15 499 600 \$

Afin de bien comprendre la répartition de la dette voici un tableau explicatif :

Ensemble de la dette payable pour tous est de	8 983 453 \$
La dette payable par secteur est de	1 681 447 \$
Subventions (dette subventionnée et remboursée par le gouvernement)	4 834 700 \$
Pour un total de	15 499 600 \$

En conclusion

Toutes proportions gardées, une famille possédant une maison ayant une valeur de 300 000 \$ verra son compte de taxes 2021 augmenter d'approximativement 69 \$, dû principalement à l'ajustement des tarifs de la gestion des matières résiduelles et de la vidange des fosses septiques.

Le nouveau rôle triennal augmente la valeur des immeubles d'environ 6 % en moyenne. Par contre, la baisse de 0.04 \$ du 100 \$ d'évaluation équivaut à une réduction du taux de la taxe foncière résidentielle de 6 % venant grandement réduire l'impact de ce nouveau rôle.

Culture et bibliothèque

Lancement du livre du 150^e et exposition rétrospective.

La population sera conviée au lancement officiel du livre retraçant 150 années d'histoire de Saint-Hippolyte, le 30 janvier prochain.

Une rétrospective des trois expositions de photos organisées en 2019 lors du 150^e sera présentée du 7 au 30 janvier 2021 pour souligner l'événement.

Nouveauté : Quoi lire ?

Une nouvelle plateforme est désormais à la disposition des citoyens pour les aider dans leur recherche de livres correspondant à leurs goûts et à leurs préférences, rendez-vous au www.quoilire.ca.

Service de sécurité communautaire

Le 23 novembre 2020, le premier véhicule est officiellement entré en fonction avec son nouveau logo très bien accueilli par la population.



Les séances régulières du Conseil municipal sont diffusées sur la page Facebook de la municipalité et sont disponibles en réécoute.

Le conseil espère être en mesure de tenir la rencontre du 19 janvier 2021 (19 h) au Centre des loisirs et de la vie communautaire, au 2060, chemin des Hauteurs. Informez-vous avant de vous y rendre.



Rubrique du voisin Robert Riel

Le hasard

Dans bien des situations, nous faisons référence et même confiance au hasard pour dicter nos comportements, paroles, gestes et parfois nos décisions. S'en remettre au hasard? Eh bien oui, et même souvent. Nous achetons des billets de loterie croyant remporter le pactole, nous prenons notre voiture au lieu d'un transport en commun pensant que la circulation sera plus fluide (sur la 15??), nous rencontrons un camarade de classe sur la rue après plusieurs années, nous tirons à pile ou face, nous trouvons des pièces de monnaie sur le trottoir.

Le mot hasard (je suis tombé dessus par hasard!) provient de l'arabe *az-zahr* voulant dire jouer aux dés. « Le hasard fait bien les choses... quand il les fait », a dit Jean-Claude Carrière. Mais les contrecoups du destin peuvent être fâcheux. Plusieurs disent que « rien dans ce monde n'arrive par hasard » (Paul Coelho) et on ne devrait rien laisser au hasard. Car il faut bien comprendre que le hasard est bardé de circonstances inattendues, fortuites, inexplicables, imprévisibles, inopinées, qui peuvent s'avérer déconcertantes, déroutantes, saugrenues. « Ce que nous appelons le hasard n'est peut-être que la cause ignorée d'un effet connu », évoque Voltaire.

Il ne faut pas s'attendre que les fruits du hasard aillent, dans bien des cas, se révéler des coups de fortune. Effectivement, le hasard peut aussi être basé fortuitement sur des coïncidences, l'enchaînement de multiples causes

ou des possibilités de notre destin (ou dessein) pour lequel nous n'avons aucun contrôle. Est-ce que le hasard fait bien les choses?

On tente de comprendre mathématiquement ce que le hasard pourrait engendrer. Plusieurs philosophes et scientifiques ont émis bien des théories et des explications complexes pour tenter de cerner les impacts du hasard (par exemple, lois de probabilité, contingence de l'évolution, théorie du chaos). Ceux-ci insinuent que la nature est fortement influencée par des lois, parfois inconnues, qui façonnent selon les circonstances, la façon de comprendre les phénomènes. Mais plusieurs s'accordent à dire que le hasard ne peut provenir que du hasard. Il faut croire que parler du hasard, demeure un domaine hardi, périlleux, hasardeux, audacieux et aventureux. Pardieu!

Devrait-on s'en remettre au hasard plus souvent? Aller au hasard : est-ce une notion dont les intentions sont pures, car c'est un pur hasard? Oui, mais qu'est-ce qu'un hasard impur? Orison Sweet Mardon a très justement affirmé pour bien mettre les faits en perspective : « L'occasion d'or que vous cherchez est vous-même. Elle n'est pas dans notre environnement, elle n'est pas dans le hasard ou dans la chance, ou dans l'aide des autres, elle est seulement en vous. » À tout hasard, je vous souhaite tous mes vœux de bonheur et surtout de santé.

Source Wikipédia

P'tites plumes



Poème d'une P'tite plume

Charlotte Landry

En hiver, des flocons de neige tombent, l'esprit du temps des Fêtes grandit d'année en année comme une fleur. La froidure entoure le monde, mais le réconfort réchauffe nos cœurs.

Le Nouvel An nous rend heureux, chaque jour passé avec les personnes qui nous sont chères. Ne lâchez pas, si tout le monde continue à faire des efforts vous pourrez bientôt rejoindre la mer. malgré la pandémie, dans les prochains mois, ça ira de mieux en mieux.

Suivez le bon chemin, peu importe les épreuves que vous devrez surmonter. Si vous croyez en la magie de Noël, faites confiance au destin, grâce au destinataire vous accomplirez tout ce que vous ferez.



Appel aux P'tites plumes de nos deux écoles. Si vous désirez nous faire parvenir vos textes, n'hésitez pas à le faire par courriel à : beauchampm@sympatico.ca ou à jpfab@bell.net au plus tard le 18 du mois. Votre texte ne devrait pas dépasser 150 mots et vous serez libres d'aborder le thème qui vous plairait le plus. En espérant avoir de vos nouvelles sous peu...



Saviez-vous que...

Le mois de janvier (januarius) puise sa dénomination dans le nom du dieu Janus, un dieu romain à deux visages qui présidait au commencement de toute chose.



Votre journal communautaire est sur le web.

Ayez accès à toutes les nouvelles.

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



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

Splendeurs naturelles observées en 2020

Étant curieux de nature, j'aime regarder de près les composantes de l'environnement tout autour. Peut-être plus que jamais en 2020, l'observation de la nature m'était nécessaire.

Ces heures de découvertes m'ont permis de cultiver mon sens de l'émerveillement. Parmi tant de splendeurs croisées le long de mes randonnées, en voici quatre qui ont retenu mon attention.

Matteuccie fougère-à-l'autruche

Cette fougère est bien connue et sort de terre au début de mai, parfois un peu avant. Ce que j'aime par-dessus tout, c'est la position des frondes qui se font face lorsqu'elles croissent en formant un cercle assez large. Chaque feuille de fougère atteint de 60 cm à plus de deux mètres de hauteur. En l'espace de quelques jours, le paysage forestier change du tout au tout lorsque les colonies de matteuccies se déploient. Le parterre prend alors du volume et respire la verdure. Un peu plus tard, les parties fructifères, contenant les spores, s'inviteront au centre du cercle. De couleur brune, ces frondes fertiles contrastent avec le vert unique des matteuccies aux formes onduyantes.

Bryozoaires dans l'eau du lac

Les bryozoaires sont de minuscules animaux qui vivent en colonies dans l'eau de nos lacs. Les colonies observées à moins d'un mètre de profondeur appartenaient au genre cristatelle (*Cristatella mucedo*). Une colonie était sise sur une roche, tandis que l'autre se tenait sur des feuilles mortes au fond de l'eau. Nous étions alors à la fin du mois d'octobre. Quand la température descend sous la barre des 8 °C, les colonies mourront sauf qu'une partie prenante de ces colonies, les statoblastes qui sont munis de flotteurs et sont de forme arrondie, seront alors emportés par le courant. Ils sont aussi dotés de petits crochets qui leur permettront de se suspendre à certains organismes qui assureront alors leur dispersion.

Pour la plupart d'entre eux, ils passeront l'hiver sous la glace dans les sédiments, au fond de l'eau. La renaissance aura lieu, mais seulement quand la température de l'eau excédera 15 °C. Les statoblastes pourront générer de nouvelles colonies à partir du mois de juin. Ces bryozoaires filtreront l'eau du lac grâce à leurs tentacules capturant ainsi des particules et des éléments faisant partie du plancton végétal. Voilà tout un monde de découvertes à moins d'un mètre sous l'eau...

Spiranthe penchée

J'étais sur un sentier sablonneux bordé de pins blancs. C'était la mi-septembre. Tout en marchant paisiblement, je regarde souvent au sol ou dans les airs, en quête d'une plante peu fréquente ou d'un oiseau coloré. Quelle ne fut pas ma surprise de voir de près une orchidée à mes pieds! Il m'a été possible d'identifier cette plante de moins de 20 cm possédant des feuilles situées à la base, tout près du sol. C'était une Spiranthe penchée aux fleurs blanches comme neige. L'inflorescence sur la hampe faisait penser à une spirale, d'où provient le nom générique (spiranthe). Ce qui étonne et émerveille à la fois lorsque nous sommes en présence d'une telle plante, c'est qu'elle ne fleurit qu'en septembre et en octobre. C'est donc une rare perle qui s'introduit à l'automne dans les espaces occupés surtout par les asters et les verges d'or.

Garrot à œil d'or

Novembre était à nos portes. Tous les ans, des oiseaux venant d'ailleurs se servent du lac comme halte ou comme aire de séjour. S'y attardant quelques jours, ces oiseaux sont en processus migratoire. Ils iront plus au sud ou plus à l'est pour terminer leur périple.



Un mâle Garrot à œil d'or.

AQUARELLE DIANE COUËT

Parmi eux se trouvait un couple de Garrots à œil d'or. Ils sont tout simplement superbes. Le mâle arbore une tache blanche sur la joue qui contraste avec sa tête de couleur foncée. Les flancs sont blancs et le bec plus court que celui des harles. C'est un canard plongeur qui aime bien nicher dans des arbres creux à proximité des lacs et des marais. Il ne dédaigne pas utiliser les trous creusés par le Grand Pic pour y faire son nid. Il passera l'hiver au nord de la Nouvelle-Angleterre ou bien dans les eaux côtières des Maritimes. Nous aurons peut-être la chance de le croiser au printemps lorsqu'il



Colonies de cristatelles dans l'eau de nos lacs.

PHOTO SYLVAIN MILLER

refera le trajet inverse avant de rejoindre plus au nord le territoire qui l'a vu naître.



Un statoblaste emporté par le courant.

PHOTO SYLVAIN MILLER

Les 10 erreurs de la page 21

1. L'horloge
2. Les deux fils à gauche
3. Le panneau Démexco effacé
4. Le fil électrique à droite
5. L'affiche Clinique médicale déplacée
6. Appareil de climatisation du toit
7. Graminées au bas du panneau
8. Fenêtre ajoutée
9. Maison disparue
10. Roue du véhicule

CHEZ LEGER BARBIER
10 rue Boucher St-Hippolyte

Barbe Cheveux

Bonne année 2021!
Apportez votre masque.
Merci à tous!

Gardons nos distances!

SYLVAIN LEGER ★

Sleger_99@hotmail.com
Avec ou sans rendez-vous

450 563-2718



Carmen Dion

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
cdion@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



BORD LAC CONNELLY

Lac navigable!
Vue panoramique sur l'eau!
Propriété 1997.
3 CAC à l'étage.
Foyer au salon.
S.-sol fini. Garage double.

Centris 25172311
699 000 \$



ACCÈS NOTARIÉ LAC DE L'ACHIGAN

Superbe résidence!
Droit d'embarcation au quai à 1 min. 4 CAC, bur., foyer, s.-sol fini. Garage simple et double. Ter. paysager. Pisc. creusée, spa.

Centris 11618137
1 250 000 \$



Michel Roy

COURTIER IMMOBILIER

mroy@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



Nouveau lotissement. 12 terrains de 42 000 pieds carrés et plus, certains avec vue, à 7 min. de la route 117. À deux pas des sentiers du Parc de Falaises.
À partir de 65 000\$ plus tps/tvq.

