



« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé? »
Socrate

L'ÎLE DE PÂQUES POUR NOËL



pages 18-19

Un conte de
Isabelle Gingras

PIGEON HILL (SUITE - CONTINUED)



pages 6-7

Rosemary Willis Sullivan

PHILIPSBURG



pages 16-17

Porte d'entrée touristique régionale
Guy Paquin

SUITE DE NOTRE DOSSIER SANTÉ



pages 3-4-5
8-9-10-11

Financement, vieillissement, santé naturelle, etc.
Pierre Lefrançois, Sandy Montgomery, Claude Montagne,
François Renaud



Jean-Pierre Fouriez

« On a beau avoir une santé de fer,
on finit toujours par rouiller. »
Jacques Prévert

ÉDITO

Faire le tour du jardin

Pierre Lefrançois

Pline l'Ancien (23-79 ap. J.-C.) disait que le meilleur engrais c'est l'œil du cultivateur, son sens de l'observation, qui lui permet de faire ce qu'il faut, au bon moment, pour que ses cultures soient saines et productives. C'est sans doute pour cette raison que le sage paysan fait et refait sans cesse le tour de son jardin, pour garder l'œil sur ce qu'il s'y passe. Étant le conjoint d'une jardinière accomplie, j'ai appris que le succès agricole dépend d'abord d'une attention soutenue à ce qui pousse dans le jardin, puis d'une action incessante et dévouée auprès de tout ce qui y croît.

À titre de rédacteur en chef du *Saint-Armand*, et au nom de toute l'équipe des artisans qui le produisent, je souhaite de joyeuses Fêtes à nos lecteurs en rappelant qu'un journal comme celui-ci, c'est un précieux outil pour faire le tour de notre jardin, l'*Armandie*. Histoire de garder l'œil sur ce qui pousse et de nous donner le goût de mettre l'épaule à la roue pour en favoriser le sain développement.

Bonne année et bonne santé à tous les membres de la communauté!

Noûvel an, voeux nouvéaux

Marie-Hélène Guillemain-Batchelor

Chaque nouvelle année, on se souhaite, les uns les autres, nos bons vœux. Paix, bonheur, réussite, prospérité et surtout la santé. On le dit machinalement sans vraiment penser aux mots. On se souhaite la santé. Un mot simple mais... dit vite fait, sans s'y attarder trop. Se souhaiter la santé, c'est presque se souhaiter « pas de maladies ». Et qui a envie d'aborder le sujet des maladies dans nos vœux de festivités ? Des fois que ça porterait malheur... Du simple rhume aux cancers incurables... Et si un mal nous affligeait ? Non c'est décidé : plus de vœux de santé ! Il vaut mieux se souhaiter un bon système de santé ! Car finalement c'est de ça qu'on a besoin quand la santé n'est plus là.

Je nous souhaite donc à tous une très, très Bonne Année
Et, à notre santé, souhaitons un très, très bon système !

FINANCEMENT : PUBLIC OU PRIVÉ?

Pierre Lefrançois, en collaboration avec Claude Montagne

Dossier santé



Le financement du système de santé québécois nous coûte, collectivement, plus de 30 milliards de dollars par année, sur un budget global de plus de 71 milliards pour l'ensemble des dépenses publiques provinciales.

C'est dire qu'un peu plus de 42 % des taxes et impôts que nous payons à Québec servent à couvrir les coûts de notre système public de santé : salaires et honoraires des professionnels de la santé, médicaments couverts par le système de santé, hôpitaux et centres de soins, administration, etc. Et cela ne tient pas compte des dépenses encourues par chacun de

nous pour des soins de santé qui ne bénéficient pas de la couverture dite « universelle » de la *carte-soleil*.

Dans les faits, ces quelque 30 milliards de dollars ne suffisent pas à payer ce qui est couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). On l'a dit et répété sur tous les tons : la couverture de la RAMQ est tout sauf universelle, les urgences débordent et ne suffisent pas à la tâche, il manque de médecins pour répondre aux besoins de tous les Québécois et les listes d'attente pour certains soins de santé sont interminables. Il faudrait donc, en toute logique, trouver davantage de sous pour financer le tout.

suite en page 3

LE JOURNAL VA À L'ÉCOLE

Si l'école m'était contée...

La rédaction

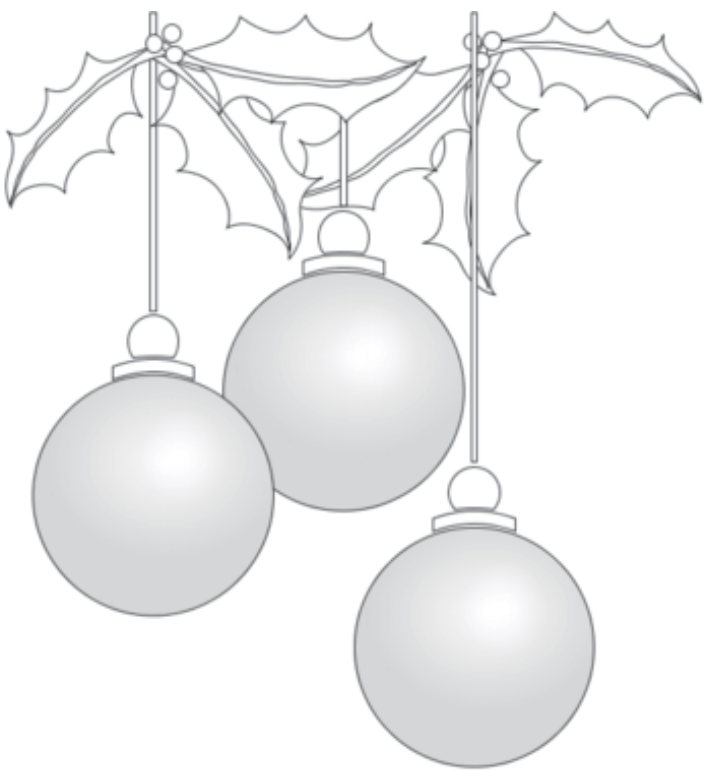


Marie-Hélène Guillemain-Batchelor

Les élèves de l'école de Saint-Armand

Grâce à une collaboration entre le journal et les enseignants des écoles de Saint-Armand et de Frelighsburg, et sous la bienveillante houlette de la directrice, les élèves disposeront, dès le prochain numéro, d'un espace dans le journal pour y publier des articles sur des sujets qui les intéressent. Il s'agit du projet « **Journalistes en herbe** », une belle occasion d'apprentissage pour les enfants et des articles intéressants en perspective pour nos lecteurs.

À suivre dans *Le Saint-Armand* en 2013.



Jacques Lajeunesse

La classe des grands de l'école de Frelighsburg

LE SAINT-ARMAND EST MEMBRE DE :



L'Association des médias écrits communautaires du Québec



La coalition Solidarité rurale du Québec



Philosophie

En créant le journal *Le Saint-Armand*, les membres fondateurs s'engagent, sans aucun intérêt personnel sinon le bien-être de la communauté, à :

- Promouvoir une vie communautaire enrichissante à Saint-Armand.
- Sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver.
- Imaginer la vie future à Saint-Armand et la rendre vivante.
- Faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.
- Lutter pour la protection du territoire (agriculture, lac Champlain, sécurité, etc.)
- Donner la parole aux citoyens.
- Faire connaître et apprécier Saint-Armand aux visiteurs de passage.
- Les mots d'ordre sont: éthique, transparence et respect de tous.

ARTICLES, LETTERS AND ANNOUNCEMENTS IN ENGLISH ARE WELCOME.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Éric Madsen, président
Jean-Yves Brière, vice-président
Richard-Pierre Piffaretti, secrétaire-trésorier
Réjean Benoit, administrateur
Nicole Boily, administratrice
Sandy Montgomery, administratrice

COMITÉ DE RÉDACTION

Pierre Lefrançois (rédacteur en chef), Marie-Hélène Guillemain-Batchelor, Éric Madsen, Guy Paquin, Jean-Pierre Fourez, Johanne Ratté

COLLABORATEURS POUR CE NUMÉRO: Fabienne Docquier, Jean-Pierre Fourez, Isabelle Gingras, Marie-Hélène Guillemain-Batchelor, Luce Fontaine, Pierre Lefrançois, Sandy Montgomery, Guy Paquin, François Renaud, Marc Thivierge, Rosemary Willis Sullivan

RÉVISION LINGUISTIQUE : Josiane Cornillon

RELECTURE D'ÉPREUVES : Josiane Cornillon, Jean-Pierre Fourez

GRAPHISME ET MISE EN PAGE : Johanne Ratté

IMPRESSION: Payette & Simms inc.

DÉPÔT LÉGAL: Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
OSBL: n° 1162201199

PETITES ANNONCES

Coût : 5 \$
Annonces d'intérêt général : gratuites

RÉDACTION : 450-248-2323

PUBLICITÉ

Marc Thivierge
450-248-9004
Lise Rousseau
450-248-2386

ABONNEMENT

Coût : 30 \$ pour six numéros
Faites parvenir le nom et l'adresse du destinataire ainsi qu'un chèque à l'ordre et à l'adresse suivants :

Journal Le Saint-Armand
Casier postal 27
Philippsburg (Québec)
J0J 1N0

COURRIEL: jstarmand@hotmail.com



TIRAGE
pour ce numéro :
7000 exemplaires

Culture et Communications
Québec

Le Saint-Armand est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Armand, Pike River, Bedford, Bedford Canton, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg



C'est pourquoi l'ancien gouvernement avait instauré la très contestée contribution santé qui, d'après les prévisions des libéraux, devait injecter 1 milliard de plus dans les budgets en 2012 et près de 1,5 milliard en 2013, tout en laissant encore, en 2014, un manque à pourvoir d'au moins 430 millions.

Mais il ne faudrait pas penser que nous nous en tirons plus mal qu'ailleurs en ces matières : toutes proportions gardées, on observe le même phénomène dans les autres provinces canadiennes et en Europe; et c'est bien pire aux États-Unis où, bien souvent, seuls les bien nantis ont accès aux soins de santé que l'on considère ici comme minimaux. L'explosion des coûts dans le domaine de la santé est donc bel et bien généralisée, à l'échelle de la planète.

Qu'est-ce donc qui coûte aussi cher?

Au cours des dernières décennies, le coût des médicaments et le nombre des ordonnances médicales ont connu des hausses vertigineuses. Entre 2003 et 2010, le gouvernement sortant a accepté d'augmenter de 2 milliards la rémunération de quelque 20 000 médecins (une augmentation globale de 60 % du budget consacré à leur rémunération), sans toutefois réussir à en augmenter suffisamment le nombre : au ministère de la Santé et des Services sociaux, de même qu'au syndicat des médecins de famille, on estime qu'il manque encore, actuellement, quelque 1100 médecins de médecine générale pour répondre aux besoins des Québécois. C'est pourquoi de plus en plus de voix s'élèvent pour souligner l'urgence de procéder à une réflexion sérieuse sur le coût et la consommation de médicaments, de même qu'à une révision de la rémunération des médecins.

Pour plusieurs, cela mène à remettre en question le principe selon lequel tout citoyen a droit à une couverture de base en matière de santé. On est alors tenté d'ouvrir la porte à la logique du privé dans le système public : tarification

à l'acte, régimes d'assurance privés, cliniques privées, etc. Mais il est clair que cela ne réglerait rien : là où on a tenté de donner davantage de place à cette logique du privé, en Suède et en Grande-Bretagne par exemple, on constate que ce mode de financement exige une lourde structure administrative, engendre du surdiagnostic, des traitements inutiles ou discutables, et a été un relatif échec, selon une note socio-économique publiée en juin 2012 par l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS), et signée par nul autre que notre actuel ministre de la Santé, le Dr Réjean Hébert.

Dans un système de santé plus privatisé, les riches dépenseraient davantage en services médicaux divers, mais l'écart entre eux et les moins bien nantis continuerait de croître. Et il est probable que la santé des uns et des autres ne serait pas pour autant améliorée. Parce que les principaux déterminants de la santé ne se trouvent pas dans la quantité de médi-

ce dont il faudrait nous occuper au premier chef pour améliorer l'état de santé de la population. On le sait depuis plusieurs décennies de manière certaine, et c'est clairement démontré.

Il est clair que, tant que nous négligerons de nous occuper sérieusement de ces déterminants de la santé, pour allouer toutes les ressources disponibles à des choses qui n'ont qu'un impact relatif sur la santé de la population, nous ferons du surplace et nous risquons même d'aggraver encore davantage la situation.

Que faire alors?

Le professeur Didier Truchot, maître de conférences en psychologie sociale à l'Université de Franche-Comté, actuellement en visite à l'Université du Québec en Outaouais, déplore la réaction des gouvernements qui, selon lui, tendent à privatiser davantage la santé au lieu d'embaucher plus de personnel

plus ». Il estime que la situation n'est guère mieux chez les médecins généralistes, qui sont eux aussi sur la liste rouge des professionnels à risque de *burnout*. « Ils ont le sentiment de perdre leur statut social. Leurs relations avec leurs patients se sont beaucoup compliquées. Aujourd'hui, les médecins n'ont plus la vérité absolue. Les patients vont sur Internet et font leurs propres diagnostics », dit-il. Bref, il met le doigt sur le fait que la médecine moderne a peut-être trop misé sur la spécialisation médicale au détriment de la médecine de première ligne, qui était traditionnellement assumée par des médecins plus dévoués au service des patients qu'à l'exercice d'une pratique florissante et lucrative.

Pour agir sur les véritables déterminants de la santé, il faudrait également faire appel à d'autres travailleurs : nutritionnistes, thérapeutes formés à diverses approches éprouvées, travailleurs sociaux, éducateurs, etc. Bref, il faudrait que la santé soit envisagée de

à moyen terme, d'améliorer l'état de santé général dans la population et, par conséquent, de diminuer significativement les coûts du système actuel ou, pour le moins, de contribuer à en contenir la croissance effrénée que nous lui connaissons.

Une fois tout considéré, il importe de maintenir un système de santé de première ligne qui soit accessible au plus grand nombre, dans le milieu immédiat où chacun mène sa vie. Mais il importe que les services qu'il offre ne soient pas seulement axés sur une médecine spécialisée et cloisonnée qui tend à ne privilégier que les solutions médicamenteuses et une panoplie d'interventions médicales qui, tout compte fait, bien qu'elles soient fort utiles et souvent essentielles, ne sont pas nécessairement les principaux déterminants de la santé.

Les conditions du succès

Pour que cela fonctionne rondement, il faut que trois conditions soient réunies. En premier lieu, la communauté doit se mobiliser et une masse critique de citoyens concernés doit travailler au maintien et à l'amélioration des services de proximité en matière de soins de santé et de prévention de la maladie. Ensuite, différents travailleurs de la santé doivent accepter de travailler ensemble, dans un esprit de service à la population, par delà les intérêts corporatistes et professionnels. Finalement, il faudra que le gouvernement dissipe un certain nombre de malentendus en clarifiant les politiques à l'égard de ce qui est couvert par la RAMQ et de ce qui ne l'est pas, sans se prendre les pieds dans la dichotomie idéologique entre la « couverture publique universelle » et le « tout au privé ». Il sera notamment nécessaire de baliser adéquatement le fonctionnement des coopératives de santé. Ces dernières pourraient très bien représenter une solution concrète pour mettre en place des services de santé suivant une formule mixte (public/privé) sans pour autant ouvrir la porte à une domination induite de la part de l'industrie ou des corporations professionnelles.



caments consommés, dans le nombre de tests diagnostiques administrés ou dans la quantité de médecins qui exercent. Ces déterminants de la santé sont très bien connus et identifiés, et ils ont plutôt à voir avec l'alimentation, le logement, le revenu, les habitudes de vie, l'environnement et l'éducation. Voilà les choses qui ont le plus d'influence sur la santé. Voilà

infirmier. Il estime que cette solution ne fait que creuser le fossé entre les riches et les pauvres, sans vraiment désengorger le système. « Ça va mal dans les hôpitaux, dit-il. On manque d'effectifs et le personnel croule sous la charge de travail. Ça crée des tensions. Le personnel infirmier devient plus irritable et la situation ne fait que se dégrader encore

manière globale et décloisonnée et que les bénéficiaires soient remis au centre de toutes les interventions, les travailleurs de la santé se plaçant à leur service.

Tous ces services pourraient-ils être couverts par le régime d'assurance maladie? Probablement pas, mais une telle approche aurait pour effet,



« Le pauvre n'échangerait pas sa santé pour de l'argent, mais le plus riche donnerait tout son argent pour la santé. »
Charles Caleb Colton



JEAN VERA CAMERON 1926-2012

Sandy Montgomery, traduction de Fabienne Docquier

Note de la rédaction :
La version originale anglaise a été publiée en août dernier dans *Le Saint-Armand*.

Jean Cameron était internationalement reconnue pour son travail de pionnière dans le développement du mouvement des soins palliatifs, ayant été la pierre angulaire de la mise sur pied d’une des premières unités de soins palliatifs à l’hôpital Royal Victoria. Elle a écrit un livre remarquable qui a été publié en plusieurs langues. *L’Office national du film* a effectué en 1980 une entrevue qui mettait l’accent sur sa manière exceptionnelle de vivre pleinement malgré la maladie. Jean Cameron, résidente de longue date de la rue Charles à Philipsburg, nous a quittés en février. Pour ses voisins, elle était une personne calme, attentionnée et digne, bien que l’on puisse trouver qu’il y avait souvent trop de chats autour de sa maison. Tout le monde savait qu’elle était gravement malade et handicapée par un cancer qui la rongait depuis 1980. Jour après jour, pendant plus de 30 ans, la mort était pour elle une présence imminente. Il y a eu plusieurs rechutes qui auraient facilement pu être fatales. Elle a survécu.

Malgré tout, Jean Cameron a continué son travail à partir de la maison, par téléphone,

offrant paix et réconfort à des centaines de patients devant faire face à la mort. Elle avait un don extraordinaire, celui de communiquer avec les gens. Un don enraciné dans son désir d’écoute et de réconfort. Qui d’autre aurait pu être aussi efficace qu’une travailleuse sociale qualifiée qui était quotidiennement confrontée à sa propre mort?

Ce qui suit est un extrait de mon éloge de Jean Cameron au service funéraire tenu à l’église St. Paul à Philipsburg.

Comment pouvons-nous expliquer la mort des bons et des innocents? Comment pouvons-nous raisonner le sentiment d’injustice relié à la maladie chronique? Dans son livre *Why bad things happen to good people*, le rabbin Harold Kushner, qui a perdu son jeune fils décédé d’une maladie rare, partage son combat afin de comprendre cette souffrance non méritée. Il n’a trouvé aucune réponse réconfortante, discutant et rejetant toutes les réponses classiques, telle que l’idée que « Dieu a un objectif caché que nous ne pouvons et n’avons nul besoin de connaître » ou que « la souffrance est un test ou une leçon de vie ».

Le rabbin Kushner dit qu’il a trouvé la paix d’esprit lorsqu’il a abandonné l’idée que tout ce qui nous arrive provient de la main de Dieu ou que

rien n’arrive pour rien. Il est futile et stupide de s’attendre à ce que les conséquences des forces naturelles ou de la nature humaine se conforment à nos propres notions de justice. Dieu, dit-il, ne nous envoie pas le problème. Il nous donne la force de faire face à ce problème.

Jean a eu sa part de problèmes : la maladie chronique et la mort d’êtres chers. Elle a dû faire face, et elle était une inspiration pour les nombreuses personnes qui l’ont connue.

Née en Angleterre, elle est élevée par ses grands-parents après la mort de sa mère. Puis son père, qu’elle ne connaît pas, vient la chercher pour qu’elle vive avec lui et sa nouvelle femme. Ce déracinement l’afflige.

Jeune fille, elle perd son fiancé qui meurt pendant son service militaire, lors de la Deuxième Guerre mondiale. Elle finit par rencontrer quelqu’un d’autre, un médecin qui, lui aussi, meurt subitement.

Elle a alors besoin d’un nouveau départ. Elle rend visite à une amie à Montréal, Louise Macfarlane, et elle ne repartira jamais.

Elle fait carrière comme travailleuse sociale à l’hôpital Royal Victoria. Il y a plus de trente ans, elle se découvre une masse dans un sein, et le verdict tombe : cancer. Il se propage aux poumons et au

cerveau. Elle sait qu’elle va mourir. Pourtant, elle survit pendant plus de 30 ans, comme par miracle, mais elle est souvent très malade et incapable de poursuivre ses activités.

Je ne peux pas parler de sa carrière professionnelle en tant que pionnière dans le domaine des soins palliatifs – nous n’étions que voisins ici à Philipsburg. Je sais par contre qu’elle était mondialement connue dans son cercle professionnel. Elle a reçu une note d’encouragement de la part de mère Theresa – qui lui disait que « la souffrance est un cadeau de Dieu ». Il a fallu à Jean beaucoup de temps et de contemplation pour comprendre cette déclaration, à prime abord, incroyable.

Je lui ai parlé un jour de mon enthousiasme pour le livre *Man’s Search for Meaning* du Dr Viktor Frankl, psychanalyste autrichien qui a survécu aux camps de concentration nazis et qui est reconnu pour son travail avant-gardiste dans le domaine de la psychiatrie. Jean l’avait connu et Viktor Frankl s’est peut-être vanté de l’avoir connue, elle. Lors d’un voyage d’affaires à Montréal, Frankl a demandé aux organisateurs où il pouvait trouver Jean : il ne voulait pas quitter Montréal sans avoir rencontré cette femme incroyable.

Elle a écrit un petit bijou de livre : *Un temps pour vivre, un temps pour mourir*, qui s’est

vendu en de nombreux exemplaires et qui a été traduit en plusieurs langues. On peut écouter, par Internet, une entrevue qu’elle donnait à l’Office national du film, dans les années 1980. On y trouve aussi plusieurs citations inspirantes de Jean, comme celle-ci :

L’écoute honnête est un des meilleurs remèdes que l’on puisse offrir aux mourants.

Je ne fais pas partie de ceux qui ont le mieux connu Jean; plusieurs d’entre vous, ici, faîtes partie de son cercle d’amis intimes. Mais permettez-moi de vous dire ce que j’appréciais chez elle.

Le pardon – son cœur était pur et elle n’en voulait pas à ceux qui lui avaient fait du mal d’une manière ou d’une autre. Elle était une amie pour les délaissés, les marginaux et les incompris. Pensez à Fritz et à Sam, deux alcooliques des rues de Philipsburg. Elle les recevait sur sa véranda pour de longues discussions amicales. Si un d’entre eux se retrouvait en prison, elle s’assurait que ses animaux soient soignés. Il y avait une femme souffrant de solitude à Philipsburg que Jean appelait chaque jour, pendant des années, juste pour rappeler à cette dame qu’elle n’était pas seule et que quelqu’un pensait à elle.

Elle aimait les animaux – ses chats. Lorsqu’elle trouvait des

Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford

Mon journal, j’y participe!

Devenez membre du journal

Devenir membre du Journal Le Saint-Armand, c’est contribuer à une institution communautaire au service des gens d’ici.

Le Journal Le Saint-Armand s’engage à :

- promouvoir une vie communautaire enrichissante;
- promouvoir la protection et le développement harmonieux du territoire;
- sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l’enrichir et de le conserver;
- donner la parole aux citoyens;
- faire connaître les gens d’ici et leurs préoccupations.



Nicole Boily
Consultante en
développement
social
Frelighsburg

Je participe !

Cotisation annuelle de 25 \$

Nom : _____

Adresse postale : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Veuillez faire parvenir votre chèque à :

Journal Le Saint-Armand
Case postale 27
Philipsburg (Québec) J0J 1N0



souris dans sa maison, tous savaient qu'elle les relâchait dans son jardin après les avoir nourries.

C'était une jardinière avertie. Dans ses dernières années, alors qu'elle habitait une résidence pour personnes âgées, elle y plantait des bulbes à l'insu de tous.

Elle était respectueuse, résiliente, pleine de vie et d'espoir, tolérante, elle travaillait sans répit et était accoutumée au dur labeur.

C'était une femme généreuse, même à outrance. Généreuse de son temps, de son attention et de ses ressources financières. Certains diront que c'était son point faible et qu'elle était une proie facile. Je crois qu'elle savait qu'en essayant de faire le tri, elle risquait de dire non à une personne qui en avait vraiment besoin. Elle n'attendait rien en retour.

Son principal don? Sa présence et l'attention qu'elle vous portait.

Plusieurs d'entre nous avançons dans la vie en entretenant un cercle de connaissances prestigieuses dans le but de soigner notre image. Au contraire, Jean recherchait la compagnie de ceux qu'on ignorait ou qu'on évitait.

Elle cultivait l'art de vivre le moment présent. Lors d'une entrevue, elle a déclaré : J'ai le temps d'apprécier les choses comme jamais auparavant. Je l'ai remarqué, très peu de temps après avoir appris que j'allais mourir. C'était au tout début du printemps. Il y avait une chute de neige tardive et inattendue. J'ai regardé la neige par la fenêtre et j'ai ressenti cette envie irrésistible de courir dehors. Je me suis tenue là et j'ai senti et vu les flocons se poser sur moi, ce fut une expérience merveilleuse. Je l'appréciais comme

jamais auparavant et, d'une certaine manière, cette expérience est restée gravée dans ma mémoire. Je me souviens très bien de cette journée. J'y repense encore quand quelque chose me tracasse ou que ça ne va vraiment pas bien. Je me rappelle que c'était spécial et que si je n'avais pas eu de cancer, que si je n'allais pas mourir, je n'aurais prêté aucune attention particulière à cette tempête de neige.

Il nous est peut-être possible de comprendre cette citation énigmatique : « La souffrance est un cadeau de Dieu ». Jean a appris à voir, à écouter, à être attentive, à se concentrer sur ce que chaque journée apporte. Lorsque je pense à elle, je pense à ces mots de l'Hymne 2 du livre anglican des Hymnes :

*Redeem thy misspent
live moments past
And life this day as if thy last.
(Rachète les moments passés
que tu as mal vécus et vis ce
jour comme si c'était
ton dernier.)*

À propos de la malchance, Jean disait :

J'ignore pourquoi j'ai le cancer. Pour moi, d'une certaine manière, c'est injuste. Et pourtant, j'ai toujours dit, qu'est-ce qui est juste et qu'est-ce qui est injuste? Nous ne disons jamais que toutes les joies et le bonheur que nous ressentons sont injustes. Nous ne le disons que pour les mauvaises choses, alors que la vie est un mélange des deux.

Son avis sur la nature :

J'aime être à la campagne. Je crois sincèrement qu'il y a une particule de vie dans tout et je regarde la nature... Ah!

que j'aime les fleurs, les arbres et les animaux et tout! Et j'y perçois autant la vie que la mort en termes très simples. Et partout règne l'ordre. On y voit mourir les feuilles à l'automne et, au printemps, c'est la résurrection. Dans la nature, rien ne meurt vraiment, rien n'est gaspillé... tout se transforme. Je crois sincèrement qu'il y a aussi une contrepartie à la vie spirituelle que l'on voit peut-être dans notre religion, à savoir que rien ne se perd et qu'il y a un ordre pour tout.

Lorsque j'ai demandé à Jean quelles étaient nos responsabilités envers un ami ou un parent mourant, elle a répondu ceci :

La chose la plus importante que vous pouvez faire c'est de leur dire que vous tenez à eux. Beaucoup de gens ont peur d'approcher un mourant parce qu'elles sont mal à l'aise. Elles ne savent pas quoi dire. Ce que vous dites n'a pas d'importance. Tout ce qui importe c'est que vous soyez là, c'est la chose la plus importante.

Comment garder espoir? Vous êtes atteint d'une maladie mortelle, vous savez que vous allez mourir. Où est l'espoir?

L'espoir ne meurt pas. L'espoir est quelque chose qui évolue, qui change selon les expériences de vie. Au début de ma maladie, j'ai espéré que le mal ne se répandrait pas, mais il l'a fait. Maintenant j'espère autre chose.

Lorsqu'on lui a demandé pourquoi elle plantait des bulbes de fleurs par centaines à l'automne en sachant qu'elle ne les verrait peut-être pas, elle a répondu qu'il lui suffisait de savoir que quelqu'un les apprécierait.

Viktor Frankl a écrit :

La vie dans les camps de concentration démontre que l'homme a le choix. Il y a suffisamment d'exemples, souvent de nature héroïque, qui démontrent que l'apathie peut être surmontée, l'irritabilité, réprimée. L'homme peut conserver un vestige de liberté spirituelle, d'indépendance d'esprit même dans les pires conditions de stress psychologique et physique.

Nous, qui avons vécu dans les camps de concentration, avons souvenir de ceux qui

marchaient entre les baraques, offrant réconfort et donnant leur dernier morceau de pain. Ils n'étaient pas nombreux, mais ils étaient la preuve irréfutable qu'il est possible de tout enlever à un homme, sauf une chose : la dernière des libertés humaines, celle d'adopter l'attitude de son choix, peu importent les circonstances, celle de choisir sa voie.

Jean Cameron a choisi sa voie et elle est un modèle pour nous tous.



Gaelle Remy

Jean Vera Cameron

Centre du travail
Vêtements et chaussures de sécurité
Huge selection of work wear & shoes

Vêtements Maria Geneste
MODE HOMMES & FEMMES
MEN'S & WOMEN'S FASHIONS

Joyeuses fêtes
208, route 202, Stanbridge Station
www.vetementsmariageneste.450.ca 450-248-2978

NOTAIRE • CONSEILLÈRE JURIDIQUE

JOYEUX NOËL!

Annick Dalpé
notaire

59, du Pont
Bedford
(QC) J0J 1A0

Tél.: (450) 248-2221
Fax: (450) 248-3363
annick.dalpe@notarius.net

DENIS LAROCQUE ENR.

VENTE - SERVICE - RÉPARATION

POMPES & TRAITEMENTS D'EAU
PUMPS & WATER TREATMENT

1499 Chemin Dutch,
St-Armand, Qc J0J 1T0

Tél.: (450) 248-7600

R.B.Q.: 1789-3389-96

metro

PLOUFFE

Entretien Réparation Recyclage

INFOServices
Services Informatiques

Ordinateur neuf & usagé de grande marque
usagé inspecté avec prolongation de garantie 6 mois
ou plus...

450-248-9054

111 Montgomery Phillipsburg qc J0J 1N0 inf-ser@hotmail.com

Denise Verville
Tarot pratique
(450) 295-3462
deniseverville@gmail.com

Un tarot qui ne prédit pas l'avenir, mais concrétise le rapport à l'inconscient pour mieux vivre avec soi-même.

30 ans d'expérience comme cartomancienne

PIGEON HILL 2

Rosemary Willis Sullivan, traduction : Luce Fontaine

Tel que promis dans le dernier numéro, je vous fais visiter le village et je vous dis ce que je sais sur les maisons et les gens qui le composent.

Au centre du village, il y a l'église anglicane Saint James the Less érigée en 1859, un bijou historique, encore sans électricité. La veille de Noël, des gens de partout viennent assister à la célébration qui se déroule à la lueur des lampes à huile. C'est aussi un lieu privilégié pour les mariages. Tout près, à l'ouest de l'église, la poterie Pluriel-Singulier attire le monde des quatre coins du Canada, des États-Unis, d'Europe et même d'Asie. Sara et Michel, résidents de Pigeon Hill depuis 35 ans, donnent des cours durant l'été et accueillent les visiteurs dans leur atelier et leur jardin.

La terre qui se trouve derrière la poterie fait partie du sanctuaire du Cercle pour la paix. Cet endroit est la propriété de quatre familles qui en prennent grand soin : Mike et Astrid, Ananda, Mikala, Alida, Josée, Emanuel, Khalil, Elijah, Mary Lee, Jerry Yael, Rosemary et Patrick. Si on regarde dans Internet la carte de Pigeon Hill, on voit qu'un labyrinthe d'arbres a été créé sur cette propriété de 47 acres de forêts, de jardins, d'étangs et de petits chalets.

De l'autre côté du chemin de Saint-Armand, Bette (ceinture noire) et Lynne habitent l'ancienne Harrison House (1949). Elles en ont fait un véritable petit bijou. Bette organise le Boogie de Pigeon Hill, qui se tient le quatrième samedi de juin. Le samedi, elle donne des cours de taekwondo, un art martial coréen.

Sur le chemin de Saint-Armand sur la gauche, juste passé Bette et Lynne, on peut faire provision d'ail frais directement de la ferme de Christian (anciennement la ferme des Martin). La famille Martin habite encore en face de cette

ferme. Lloyd (maintenant décédé) ne travaillait pas seulement son terrain sur son petit tracteur, il était le concessionnaire John Deere de la région et, en hiver, il dégageait les routes avec une vieille charrue. Lois confectionnait de gros pancakes et avait toujours une tasse de quelque chose à offrir aux visiteurs qui se présentaient. Juste devant l'ancien garage Martin, on aperçoit deux vieilles pompes à essence de la marque Gulf (souvent photographiées).

Poursuivant notre chemin vers l'ouest, juste à l'intersection du chemin Guthrie, on peut jeter un coup d'œil aux magnifiques jardins de fleurs de Jeanine Carreau et Pierre Gauvreau, qui enjolivent leur propriété depuis plus de 27 ans. Les cendres de Pierre

sont aujourd'hui sous le chêne là-bas. En face, Lorraine et Alain ont fait un travail remarquable sur la magnifique maison de briques rouges, ornée de ses intéressantes garnitures pain d'épice, qui appartenait à feu madame Waverly Ross. M^{me} Ross recevait pour l'heure du thé. Qui ne l'a pas vue jusqu'à son décès traverser le village montée sur ses chaussures à talons rouges? Il y a d'autres maisons en descendant la colline vers le nord.

Les Heckley, dont les ancêtres sont arrivés à Pigeon Hill dans les années 1700, habitent l'ancienne école de pierre. De fait, les loyalistes qui se sont installés dans la région après 1776 ont survécu durant leur premier hiver en se nourrissant de pigeons. Un peu plus loin sur la route, les familles Benjamin, Dalpé et Fontaine ont de belles fermes avec des chevaux et des vaches.

Quand on revient sur le chemin Guthrie et qu'on tourne sur le chemin de Saint-Armand vers l'ouest, on peut voir à proximité la ferme Benjamin. À la prochaine intersection du chemin avec Dalpé et Morse's Line, on aperçoit un bâtiment du côté nord du Saint-Armand qui fut une école jusque dans les années 1970. Après de nombreuses transformations,

ses magnifiques pins blancs, où habitent Gayle (Heckley), Dave et leurs enfants. Continuons pour admirer une autre maison de la famille Martin, recouverte de jolis bardeaux de cèdres et qui a été reculée d'environ 15 mètres de la route. Avec l'arrivée de leur nouveau bébé, Stéphanie et Marc viennent d'ajouter une autre âme à la population. Sur le chemin Boucher, les Gervais habitent une autre maison historique, c'est l'ancien Memorial Hall, qui a également été reculée de quelques mètres. Leur voisine Ernestine a sûrement vu plus de changements à Pigeon Hill que n'importe qui vivant ici!

Passé l'église en direction est, on peut voir plusieurs maisons plus que centenaires, joliment préservées. Éric et Rebecca

ont rénové l'ancienne maison Ross/Doc. Martin. Les potiers habitent la porte d'ail côté dans la vieille maison d'été de la famille Taylor. La construction voisine est le Pigeon Hole. C'était le magasin d'antiquités de M. Taylor. Rosie et Danielle, deux tisserandes de la région, y vendirent leurs créations puis, avant que Josée en fasse sa maison d'été, Gissa et Rosemary y tinrent boutique. En face, les nouveaux jardins de la maison jaune, ancienne

demeure des Primmerman, juste à côté de l'église, ont été créés par un paysagiste reconnu, Michel Lambert, qui habite maintenant la maison avec sa femme Nancy.

Prenons maintenant le chemin Boucher. Après être passé entre la maison de Stéphanie et Marc et celle des Gervais, on arrive à la maison d'Ernestine et de Bob (maintenant décédé). On continue pour se rendre jusqu'au studio d'art de Nancy et de Michel aménagé dans l'ancien bâtiment de ferme de Robert (Bob) Tétrault, qui abritait autrefois des poulets et des cochons. Au chemin Ménard, tournons à gauche pour nous diriger vers les Demers et pour voir, au bout du chemin, une grange haute de 5 étages datant du 19^e siècle, une des plus hautes

granges des Cantons-de-l'Est. Revenons maintenant sur nos pas pour revenir au chemin de Saint-Armand. Sur la droite, près du garage des Guthrie se trouve l'ancien magasin général de la famille Guthrie, maintenant la Galerie Isle de Paradiso, ouverte l'été seulement, où je présente des objets d'art en produits recyclés, des photographies originales et des reproductions sur tissu. (À suivre au prochain numéro.)



Garage Martin



Culture d'ail à l'ancienne ferme Martin



Entrée de la poterie

Rosemary Willis Sullivan



PIGEON HILL 2

Rosemary Willis Sullivan

As promised in the last issue, I am bringing you with me in one of my walks through the village, telling you what I've learned about houses and people of this place. In the centre of the village is the church, Saint James the Less, a Historic landmark built in 1859, still without electricity. The Christmas Eve service with oil lamps draws people home to the village from all over. Folks also choose this church as a prime location for weddings. Fifty feet up the road from the church, in a westerly direction is The Poterie which draws people from as far away as the southern United States, western Canada\USA, Europe and Asia. Sara and Michel (35 year residents) give courses during the summertime as well as welcome visitors to their

and retreat shacks. Across St. Armand Rd, Bette (5th black belt) and Lynne live in the old Harrison house (1949). They have made it into a little gem. Bette's 'Pigeon Hill Boogie' happens there every summer on 4th Saturday of June. Saturday mornings folks also gather for Taekwondo classes, a Korean traditional martial art. If you walk west up Chemin Saint-Armand, just past Bette and Lynne's, you can pick up some fresh garlic directly from Christian's farm (formerly the Martin farm). Martins still live in the family homestead just across the road. Lloyd (now deceased) not only plowed his field on a small tractor, he was the John Deere representative and cleared the roads in the winter on a horse drawn plow. Lois made great flapjacks and

On the other side of Guthrie Road, Lorraine and Alain are doing a great job keeping up the Ross's beautiful red brick home with all its interesting gingerbread trim. Mrs. Waverly Ross gave lovely teas there and traversed the village in her red high heels until she died. There are other houses down the big hill to the North, including the Heckley's who live in the old stone school and whose ancestors first came to Pigeon Hill in the 1700s. As you walk or drive up the big hill from the north, the Fontaine and Dalpe Farm horses and cows greet you on your way. When you arrive back at the T of Guthrie Road, turning west, you will see on 'the outskirts' of the village the Benjamin Farm and at the next four corners, where St. Armand Road is crossed by Dalpe Rd

décor is polished and its serves the best breakfasts. If you walk back eastward to the crest of Pigeon Hill, past the Royea home on the left (Gayle Heckley, Dave and children), with their beautiful pine trees, you will see another Martin home now covered in cedar shakes and moved 50 feet back from its old location right on the road. Stephanie and Marc have just added 1 more to the population of the village. Across Boucher Road (still a little dirt byway) the Gervais live in another historic house, the old Memorial Hall also moved back from the road. The Gervais' neighbor Ernestine has seen more changes in Pigeon Hill than almost anyone else here. On Chemin Saint-Armand, past the church to the East,

merman house, just east of the church, have been created by a well known landscape designer Michel Lambert, now owner of the home with artist\wife Nancy. If you walk "around the block" on Boucher between Stephanie and Marc and the Gervais, you come to Ernestine and Bob's (now deceased). Turn right past Ernestine's and you will come to the art studios created by Michel and Nancy out of Robert Tetrault's ("call me Bob") chicken and pig houses. When you come to Ménard Road, if you turn left, you will come to the Demers home at the end of the road. There you will see a five story high 19th century barn, one of the highest in the Eastern Townships. Turn right and as you come back to Chemin Saint-Armand you pass the



Ancienne demeure des Primmerman



Ancienne maison Ross



Ancienne Harrison House

workshop and gardens. The land in back of the pottery is part of the land sanctuary, Cercle pour la paix, owned by 4 families and cared for by many loving hands: Mike and Astrid, Ananda, Mikala, Alida, José, Emanuel, Khalil, Elijah, Mary Lee, Jerry, Yael, Jonah, Rosemary and Patrick. If you check out Pigeon Hill (Saint Armand) on internet maps, you will see the Tree Labyrinth created on this 47 acres of forest, gardens, pond

always had a "cup of" for a guest who just dropped in. You will see two old Gulf gas pumps (much photographed) in front of the Martin garage, now Dean's workshop. Continuing on in Westerly direction you get a glimpse around the corner of Guthrie Road, of the beautiful gardens Jeanine Carreau and Pierre Gauvreau lovingly built over the 27 years they have been in Pigeon Hill. This is where Pierre now lies, under an oak tree.

and Morse's Line, a building on the north side of Chemin Saint-Armand, that was used as a school up until 1970. The building went through several transformations until it was finally beautifully restored as a B&B by André and Marc. The building retains its school look, and is now named "L'École Buissonnière". It is classified with 5 stars (B&B's use stars instead of stars) and offers tourists a remarkable place to stay. The hosts are warm, the

you will see many homes built over 100 years ago and lovingly preserved. Eric and Rebecca have renovated the old Ross/Doc Martin home. The potters live next door in the old Taylor's summer home and the "Pigeon Hole" follows which was Mr. Taylor's antique store, then Rosie and Danielle, the weavers, and before it became José's summer home, Gissa and Rosemary's "drop in everything store". The new gardens around the old Prim-

Guthrie garage on the right followed by the Old Guthrie Store, now my home, operated as "Galerie Isle de 'Paradiso'" with recycled "arts and crafts", photographs on fabric made into pillows, panels and quilts as well as traditional photographic prints. (To be continued in the next issue)



Manoir Philipsburg

Résidence pour personnes âgées

Bonne et heureuse année pour 2013

200, rue Allan
Philipsburg, Québec
J0J 1N0

Kateri Charbonneau
Tel.: (450) 248-0606
Fax.: (450) 248-0969

COOP DE SOLIDARITÉ SANTÉ BEDFORD & RÉGION... DERNIERS DÉVELOPPEMENTS

François Renaud

Dossier santé



La dernière fois que *Le Saint-Armand* s'est intéressé à la Coopérative de solidarité santé Bedford & région, c'était au lendemain de son assemblée générale annuelle du 30 mai dernier. À la mi-novembre, nous avons rencontré M^{me} Lise Gnocchini afin qu'elle informe nos lecteurs sur le travail accompli au cours des six derniers mois.



LE SAINT-ARMAND –

La dernière fois que nous nous sommes rencontrés, vous assumiez la présidence de la Coop; je crois comprendre que, depuis lors, il y a eu quelques changements au sein de votre conseil d'administration.

LISE GNOCCHINI –

Exact. D'abord un de nos administrateurs, M. Michel St-Louis, a dû démissionner pour des raisons de santé. Ensuite, après quatre années à la présidence, j'estimais que le temps était venu pour moi de céder ma place à quelqu'un d'autre, question d'injecter un nouveau dynamisme à notre organisation. Aujourd'hui, c'est M. Kevin Craft qui assume la présidence du C.A., M^{me} Claudine Paris est notre trésorière et nos trois autres administrateurs sont M^{mes} Maryse Lorrain et Martine Groulx et M. Guy Lambert; quant à moi, j'assume désormais le rôle de vice-présidente de la Coop.

Finalement, notre coordonnateur, Jean-Patrick Lebœuf, a décidé de ne pas renouveler son contrat, et nous avons choisi de le remplacer par M^{me} Johanne Labrecque, qui assume la tâche d'adjointe administrative à mi-temps.

St.-A. – Lors de la dernière assemblée générale, le conseil d'administration avait informé ses membres que la Coop était sur le point de conclure une transaction immobilière qui lui permettrait de relocaliser les activités de l'actuelle clinique médicale; où en est ce projet?

L. G. – Je suis forcée d'avouer que nous avons dû abandonner notre projet d'acquisition. Pour toutes sortes de raisons techniques, la transaction n'a pas pu se réaliser.

St.-A. – Je vous sens très déçue...

L. G. – On le serait à moins! Pendant un moment, nous avons tous eu le sentiment d'avoir investi quatre années d'efforts pour rien.

St.-A. – Et aujourd'hui?

L. G. – Aujourd'hui, cette rebuffade nous a permis de réorienter nos priorités. Plutôt que de prioriser l'acquisition d'un bâtiment pour héberger nos activités, nous avons compris que nous devons

plutôt faire porter l'essentiel de nos efforts sur le recrutement des membres et sur le recrutement de nouveaux médecins.

St.-A. – Parlant du recrutement des médecins, avez-vous une idée exacte de la situation concernant la desserte médicale pour Bedford et sa région?

L. G. – Certainement. D'abord, je dois préciser que le territoire de notre Coopérative couvre en priorité neuf municipalités – Bedford, Canton de Bedford, Saint-Armand, Frelighsburg, Stanbridge East, Stanbridge Station, Notre-Dame-de-Stanbridge, Pike River et Saint-Ignace-de-Stanbridge – qui totalisent entre 8 500 et 9 000 citoyens.

Accessoirement, nous pourrions aussi étendre nos activités à Dunham, Saint-Alexandre et Sainte-Sabine, auquel cas nous aurions 10 000 citoyens sur l'ensemble de notre territoire.

St.-A. – Lorsqu'on sait que le ratio du Ministère est de 1 médecin pour 1 200 patients, le moins qu'on puisse dire, c'est que nous sommes juste au bord de la limite acceptable, non?

L. G. – Exact. Mais la situation n'est pas encore catastrophique : d'après un sondage que nous avons réalisé récemment, 95 % des gens de la région ont un médecin de famille. La vraie question est de savoir combien de temps ce fragile équilibre va se maintenir. Les médecins de la clinique de Bedford ne rajeunissent pas et le nombre de médecins au CLSC est limité à quatre par le CSSS. La seule solution pour parer au pire est de travailler sérieusement au recrutement de nouveaux médecins pour la clinique, et c'est ce que notre Coopérative fait depuis deux ans en louant un kiosque à la Journée Carrière Québec, un événement qui s'adresse aux étudiants et aux jeunes diplômés en médecine.

St.-A. – Et vous avez du succès?

L. G. – Pas évident, parce que plusieurs facteurs jouent contre nous. D'abord, notre région est considérée comme économiquement « dévitalisée », ce qui revient à dire que nous avons de moins en moins de ressources en matière de commerces, de services, de loisirs et de culture... moins d'un peu tout, quoi. Vous conviendrez que, pour un jeune médecin, cette situation n'est pas franchement attirante.



NUTRI-VERT 2003 inc.
de tout sous un même toit

Engrais liquide bio ou non
Pour tout vos besoins
Grande culture, fleurs, jardin, gazon etc.

www.nutri-vert2003.ca
nutrivert2003@videotron.ca
2415, Principale
Dunham
à 2 minutes de Cowansville
450 263-4126

Plus de 200 modèles
de mangeoires d'oiseaux

Tirage de Noël
Valeur de 25\$

Ouvert 8 h à 17 h du lundi au samedi



LA RUMEUR AFFAMÉE

Boutique des gourmands et gourmets
Produits du terroir, pain artisanal,
croissants, charcuteries,
et la fameuse tarte au sirop d'érable.

Ouvert 7 jours
DUNHAM
3809, rue Principale, tél.: 450-295-2399

MARIO HÉBERT
Propriétaire / Owner

MEUNERIE HÉBERT INC.
152, St-Georges,
Henryville, Que. J0J 1E0
info@meuneriehebert.com

Newton
LE POUVOIR DE L'ÉNERGIE DYNAMIQUE

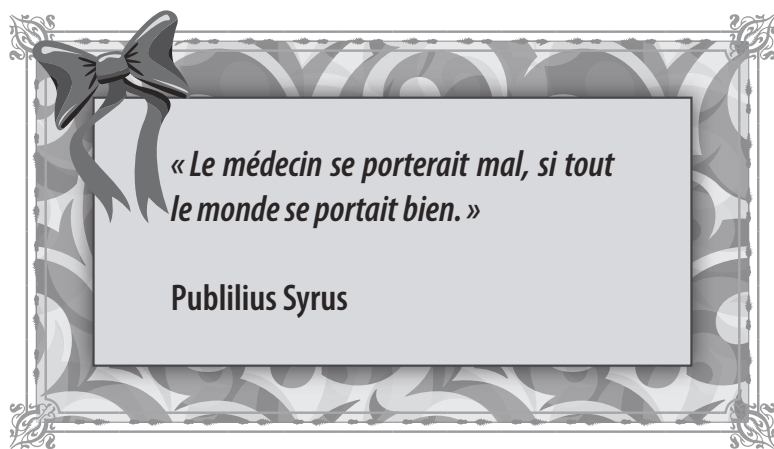
Tél.: (450) 299-2114 1-800-563-2114



D'autre part, il faut également tenir compte du fait que la tendance privilégiée par le CSSS est de regrouper ses services autour de plus grands centres comme Farnham et Cowansville, ce qui a pour résultat d'isoler Bedford et sa région. Et c'est ce contre quoi nous devons lutter activement, sinon, dans très peu de temps, nous devrons nous déplacer sur de longues distances pour obtenir nos soins de santé.

St.-A. – Sans chercher à être faussement pessimiste, je vous dirais que la situation que vous décrivez ressemble à un cul-de-sac.

gamme d'actions concrètes toutes liées à une meilleure prise en main de notre santé. Au cours des prochains mois, notre Coopérative veut faire porter ses efforts sur l'information et l'action, en organisant diverses rencontres qui permettront à nos concitoyens de mieux comprendre les enjeux de l'alimentation, du tabagisme et de l'activité physique sur leur santé. Nous voulons travailler de concert avec les organismes existants pour permettre à nos membres d'avoir accès, par exemple, aux conseils de nutritionnistes ou d'orthophonistes, ce qui n'est pas possible actuellement.



« *Le médecin se porterait mal, si tout le monde se portait bien.* »

Publilius Syrus

L. G. – Justement, il ne faut pas être pessimiste! Oui, un danger nous guette, mais nous pouvons encore éviter la catastrophe en réagissant et en agissant collectivement.

St.-A. – Pouvez-vous développer cette idée?

L. G. – Bien sûr. Imaginez que vous êtes un jeune médecin... Seriez-vous intéressé à pratiquer dans un milieu apathique, désorganisé, pour qui la prise en main de la santé représente une visite annuelle chez son médecin? Je ne crois pas.

Mais si on vous présente un milieu dynamique où les citoyens ont collectivement décidé de faire des efforts pour prendre leur santé en main et défendre leur accès à des soins médicaux de proximité, je crois que, là, vous allez être intéressé.

C'est en ce sens que la Coop a décidé de faire porter une large partie de son action sur le recrutement de membres, en proposant une large

À la Coop, nous sommes convaincus que c'est en mobilisant un maximum de citoyens autour d'activités liées à une meilleure prise en main de leur santé que nous allons jouer pleinement notre rôle et que nous allons réussir à convaincre de jeunes médecins à venir s'établir chez nous.

St.-A. – Et vous avez un objectif concret en matière de recrutement?

L. G. – Notre premier objectif est de recruter 500 nouveaux membres d'ici la mi-février. D'ailleurs, j'invite chaleureusement tous vos lecteurs à nous appuyer en se procurant leur carte de membre pour la modique somme de 10 \$... Pensez-y, une carte de la Coop santé pour concrétiser les vœux traditionnels de la nouvelle année : du Bonheur et de la Santé!

NOTE DE LA RÉDACTION : vous pouvez vous procurer votre carte de membre de la Coopérative de solidarité santé Bedford & région en téléphonant au 450-248-2339.



Marie-Hélène Lanthier
Denturologiste
906, Principale, Granby

Prothèses dentaires biofonctionnelles
BPS - IVOIRE - IMPLANTS

Autres centres IVOIRE: ivoire.ca 450 248-7059

VERNER
Atelier-Boutique
vêtements recyclés et
vêtements de fibres
écologiques
440, rue de l'Hôtel-de-Ville
Farnham 450 337-1179
arianeverner.com

ANTIQUITÉS À VENDRE

Avons vendu grande maison pleine d'antiquités dont :

- ensemble de chambre à coucher; lit en bois de rose
- secrétaires (dont un véritable roll top Cutler)
- coffres, machine à coudre Singer
- lampe et cendrier (colombe en albâtre)
- armoires trois corps en acajou
- farinier

PRIX À 50 % DU MONTANT PAYÉ À L'ACHAT.
Inf.: Paul Thouin 450 248-0058 ou 514 772-5404

Saveurs d'Antan

Fruits & légumes
Produits maison
Tartes & pâtés
Confitures
Marinades
Gâteaux
Biscuits
Muffins

Traiteur Buffets chauds/froids

450 248-3686 ↔ 151, Rt. 202 Est, Bedford

Clinique Riceburg

97, Riceburg Road, Stanbridge East, Qc J0J 2H0
Tél.: 450.248.2143

Pierre-André Bessette
Masso - Kiné - Orthothérapeute

MEMBRE 2000-139

LE PLAISIR D'APPRENDRE

Activités d'hiver de l'Université du troisième âge (Antenne Brome Missisquoi)

Pour les personnes de 50 ans et plus

COURS

Rome, Ville éternelle
Roger Larose
Chalet de la plage
Chemin de la plage, Cowansville
Lundi de 13 h 30 à 16 h
Du 11 février au 15 avril
(Relâche le 18 mars et le 1^{er} avril)

La civilisation de l'Égypte pharaonique
Denis Goulet
Chalet de la plage
Chemin de la plage, Cowansville
Vendredi de 9 h 30 à 12 h
Du 22 février au 26 avril
(Relâche les 22 et 29 mars)

La musique baroque
Lynne Gagné
Centre communautaire John Sleeth
7, rue Academy, Sutton
Jeudi de 13 h 30 à 16 h
Du 7 mars au 25 avril

Connaître et reconnaître les chants des oiseaux
Serge Beaudette
Centre communautaire John Sleeth
7, rue Academy, Sutton
Mercredi de 9 h 30 à 12 h
Du 22 mai au 12 juin

ATELIERS

La planète-vin et ses pays émergents : mondialisation et modernité
Benoit Lajeunesse
Centre communautaire John Sleeth
7, rue Academy, Sutton
Mercredi de 13 h 30 à 16 h
Du 27 février au 17 avril

Initiation à l'informatique II
André Sactouris
École de Sutton
19, rue Highland, Sutton
Mercredi de 15 h 15 à 16 h 45
Du 27 février au 17 avril
(Relâche le 6 mars)

RENSEIGNEMENTS :

UTA-BROME-MISSISQUOI
Suzanne Clément : 450 955-1164
Alexandrine Poissant : 450 538-3135
Inscriptions en ligne :
www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/

CONFÉRENCES

Vieillesse et la mémoire
Georges Aird
Jeudi 28 mars 2013 à 19 h 30
Salle de conférence de l'église anglicane Grace
54, rue Principale Sud, Sutton

Les vins du Québec : Portrait d'un produit agricole en quête d'identité
Benoit Lajeunesse
Mercredi 10 avril 2013 à 19 h 30
Salle de conférence de l'église anglicane Grace
54, rue Principale Sud, Sutton

Vivre sans savoir. Invitation au dialogue entre croyants et non-croyants
Yves St-Arnaud
Mercredi 24 avril 2013 à 19 h 30
Galerie Rouge. Art contemporain
126, rue Principale, espace 101
Cowansville

Droit d'entrée : 10 \$
Réservations
Alexandrine Poissant : 450 538-3135

Vous aimez chanter?



Le Chœur des Armand, chœur a capella, est à la recherche de nouveaux choristes pour la saison 2013. Les personnes intéressées doivent posséder un minimum de connaissances musicales ou une bonne expérience du chant choral.

Les répétitions ont lieu le jeudi soir de 19 h à 22 h à l'hôtel de ville de Frelighsburg. Il est possible de faire du covoiturage. La période de recrutement débute maintenant et se terminera le 31 janvier 2013. Le chef de chœur, Yves Nadon,

auditionnera les nouveaux membres afin de déterminer le pupitre qui convient le mieux au registre de leur voix. Au plaisir de vous y retrouver.
Renseignements :
Yves Nadon (450-295-2399)



Soins de pieds
Annie Bissonnette
Infirmière auxiliaire en soins de pieds
Membre de OIIAQ:42131
Certificat cadeau & reçu disponibles
Produits GEHWOL 450 248-2278



MGO DUPONT
MECANIQUE • PNEUS • REMORQUAGE
Remorquage 7/24! Lourd & Léger! Canada / U.S.A.
Air climatisé
Alignement 3D
Déverrouillage
Diagnostic électrique
Freins ABS
Mise au point
Pneus
Suspension
Transport spécialisé
105, route 202 Stanbridge Station J0J 2J0
1 877 248-3643
www.mgodupont.com



MINI-EXCAVATION
450 248-7267
8 FORTIN, BEDFORD J0J 1A0



L'ASPIRATEUR CENTRAL
CYCLOVAC
LES PLUS PUISSANTS
LES PLUS SILENCIEUX
ANDRÉ DESHAIES
8 Fortin, Bedford **450 248-7267**



ANGE-GARDIEN 194, rue Principale Tél.: 450-293-6433	BEDFORD 42, rue Plaisance Tél.: 450-248-4307	BROMONT 25, rue John Savage Tél.: 450-534-1800
COWANSVILLE 570, boul. J.-J. Bertrand Tél.: 450-266-1444	FARNHAM 700, rue Principale Ouest Tél.: 450-293-3646	KNOWLTON 801, ch. Knowlton Tél.: 450-243-1444

Pour bien faire

VIEILLIR CHEZ SOI

Une entrevue avec Lise Bourdages, coordonnatrice de la Station communautaire de Saint-Armand

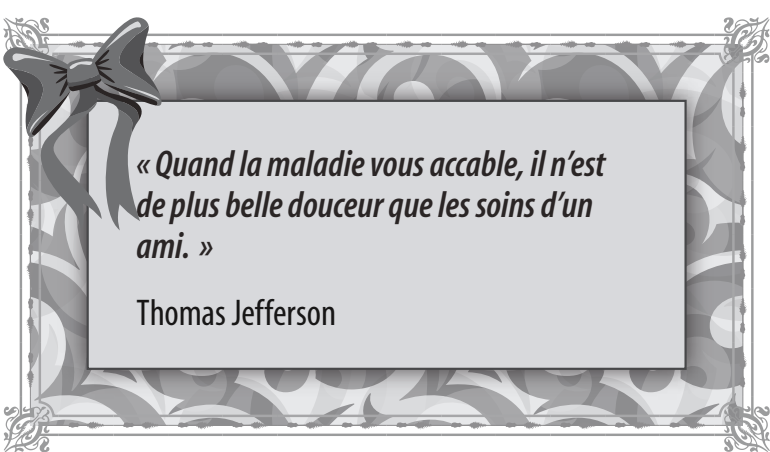
La rédaction



Infirmière de carrière, Lise a œuvré pendant 42 ans dans le système de santé québécois. Elle a été active au sein de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie pour faciliter les relations des patients avec les divers services et établissements de santé de la région, de même que pour assurer le maintien ou la mise en place de services de proximité, notamment à Bedford et à Cowansville. Aujourd'hui retraitée, elle a trouvé un autre moyen d'aider sa communauté.

Qu'est-ce que la Station communautaire de Saint-Armand ?

Nous assistons à un vieillissement rapide de la population. Même si le CLSC et d'autres structures du système actuel offrent un certain nombre de services aux personnes âgées, on constate qu'il existe un phénomène d'isolement chez les aînés : ils sortent moins souvent qu'avant, rencontrent de moins en moins de monde et sont moins actifs qu'ils le pourraient. C'est mauvais pour leur santé et ça pourrait compromettre leur maintien à domicile, à moyen ou à long terme. Et on sait bien que les gens préfèrent vieillir chez eux plutôt que de devoir se retrouver en foyer ou en CHSLD. Pour remédier à cet isolement et contribuer à garder les aînés actifs, la Station communautaire s'est donné pour tâche d'organiser des cours, des ateliers, des sorties, toutes sortes d'activités qui créent des occasions de rencontres entre les membres de la com-



« Quand la maladie vous accable, il n'est de plus belle douceur que les soins d'un ami. »

Thomas Jefferson

munauté, les jeunes aussi bien que les aînés, les résidents de longue date aussi bien que les nouveaux arrivants. Nous pensons que, pour le bien de tous, il importe de favoriser les interactions sociales entre les gens.

L'infirmière a beau avoir pris sa retraite, elle continue à prendre soin du monde, c'est ça ?

Ah! Peut-être... Vous savez, je me souviens que, lorsque j'étais une jeune infirmière et que je m'occupais en même temps de ma fille, des voisins nous préparaient des repas parce qu'ils avaient constaté que je travaillais fort et que je disposais de peu de temps; un autre voisin est même venu laver ma voiture. Ça se passait à Montréal. Il me semble que la solidarité est quelque chose de naturel, de normal et de nécessaire. Je pense qu'une communauté peut réellement contribuer au mieux-être de tous. Quand on prend le temps de se connaître un peu les uns les autres, on en arrive à avoir le goût de s'aider, de se rendre divers petits services, de garder un œil bienveillant les uns sur les autres. Il faut parfois y mettre un certain temps, mais c'est parfaitement possible d'aller au-delà des préjugés et d'apprendre à faire des choses ensemble.



« Il faut définir le cadre d'une longévité en bonne santé. Vieillir n'est pas une maladie. »

Étienne-Émile Baulieu

Bernard Bélanger & Julie Laperle
Pain au levain - Viennoiseries

Mi-octobre au début juin
Du mer. au dim.
8h à 17h

3746, rue Principale
Dunham
450 295-2068

Début juin à mi-octobre
Du mar. au dim. 8h à 17h
Jeu. et ven. jusqu'à 18h

Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

ADDITION, FRELIGHSBURG

FLORABEC

Pièces et services de camions et remorques de tout genre.

Prix compétitifs Service de livraison

16 baies de réparation
Plus de 60 employés à votre service

Entretien et réparation sous garantie des manufacturiers :
Fleightliner, Sterling, Western Star, Caterpillar, et autres.

Alcoa, Accuride, Dexter, Lucas Oil, Prolab,
Bendix, Heldex, Grote, Truck-Lite, Jimex.

Florabec (division transport)
recherche des chauffeurs classe 1 Can. - USA
Carole Tétrault - carole@florabec.com

L'équipe de Florabec souhaite à ses clients,
employés, parents et amis un joyeux temps des fêtes.

Venez voir nos spéciaux www.florabec.com

1075 rte 133, Philipsburg, Québec (450) 248-2648 Sans frais 1 800 361-2648

CHRONIQUE DE MON TERROIR

Les p'tits boires de M^{me} Annie

Marc Thivierge

«L'hydromel, c'est l'anthologie passionnée de la poésie du miel.»
Anonyme

Une gorgée de Lune de miel tout frais, c'est comme un bouquet de fleurs sucrées que les abeilles auraient butinées. L'hydromel des Patenaude est une brassée fleurie qui surprend par sa douceuse générosité, sans pour autant envahir le palais de sucre. Annie Patenaude, la maîtresse d'œuvre de l'entreprise, n'a pas de secrets. Lors de notre visite, elle nous révèle tous les tenants et aboutissants de la fabrication de ses boissons. L'étincelle de la passion s'allume dans ses yeux. Avant d'arriver au résultat voulu, c'est-à-dire une boisson murie à point dont le miel n'est ni chauffé, ni pasteurisé, il a fallu des heures de travail. C'est tout un défi de produire un hydromel sans sulfites, et donc, sans impuretés. Il a fallu faire de multiples essais. Et les goûteurs exprimaient leur manque d'intérêt pour le pro-

duit. Ce n'était pas assez ceci ou trop cela. Mais finalement, après trois ans, la détermination et le travail ont donné l'hydromel Lune de miel. Un peu plus tard naissait un deuxième rejeton de cette cuvée, le Mystique. Les hydromels d'Annie sont purs autant qu'il soit possible de l'être, ce qui pour elle veut dire à cent pour cent. Chose certaine, les gens en général ne connaissent pas véritablement cette boisson, et j'avoue que j'en étais. Il ne faut pas croire qu'on y a ajouté des pommes ou des raisins, ou encore qu'il s'agit de miel dilué dans de l'eau qu'on aurait fortifiée avec un alcool quelconque. L'hydromel est sans doute la plus vieille boisson alcoolisée du monde. Il y a un débat à savoir si l'homme a produit la bière ou l'hydromel en premier. On trouve des traces de cet élixir datant de 7000 ans avant Jésus-Christ, et plus encore. Les Romains lui attribuaient des vertus salutaires : fortifiant, tonique, reconstituant. Cela n'est pas tout à fait faux, car le miel possède de multiples vertus bénéfiques

pour l'humain. En Europe du Nord, une coutume mettait les jeunes mariés dans l'obligation de ne boire que de l'hydromel dans les 30 jours suivant leur union : la lune de miel. De là le nom de la première cuvée des Patenaude.

Ce à quoi il faut s'attendre, c'est que ce produit tout à fait naturel n'a rien à voir avec le cidre ni le vin, si ce n'est qu'on utilise un procédé de fermentation pour le fabriquer. Le Lune de miel, tiré de miel de

trèfle, a des arômes structurés et complexes. L'utilisation de copeaux de chêne dans sa confection lui donne un tonus appréciable. La présence d'une touche d'acidité fait ressortir son aspect floral en fin de bouche. Tandis qu'avec le Mystique, on ressent davantage les deux sont de couleur paille claire et d'une lumineuse translucidité. Ils sont appropriés pour accompagner les fromages qui n'ont pas froid aux yeux, les « bien vieillissants », en fin de repas. Annie

les propose également pour accompagner les desserts de toutes sortes ou encore, en apéritif. Chose certaine, ces boissons sont sucrées et ne conviennent pas pour le repas en tant que tel. Apiculture Patenaude, située à Saint-Ignace-de-Stanbridge, propose également des formations qui permettent de comprendre les abeilles et d'apprendre les rudiments des pratiques apicoles. Le site Internet de l'entreprise vous en apprendra davantage sur le sujet.



Marie-Hélène Guillemain-Batchelor

MAGASIN GENERAL ST-ARMAND
455 CH-BRADLEY
ST-ARMAND
J0J-1T0
Prop: ANDRE LAPOINTE
450-248-3718

Y. Gosselin et Fils
Épicerie
T 450 298.5202 F 450 298.5404
marchegosselin@axion.ca
17, rue Principale, C.P. 68
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0

PETRO T
Station service St-Armand inc.
Essence
Mécanique générale
Remorquage
1050, chemin St-Armand
St-Armand
450 248-0474

Cinq cycles, cinq équipes spécialisées afin d'optimiser vos finances

DÉMARRAGE

RETRAITE

MATURITÉ FINANCIÈRE

VIE ACTIVE

AFFAIRES

et de mieux vous servir à chaque étape de votre vie.

Votre prospérité, une affaire d'équipe!

LES CYCLES DE VIE FINANCIERS

Desjardins
Caisse de Bedford

UNE ENTREVUE AVEC L'APOTHIKAIRE

Jean-Yves Dionne

La rédaction

Jean-Yves Dionne est pharmacien. Il a fondé l'Aca-démie de l'Apothicaire, une organisation qui produit et diffuse de la formation continue aux professionnels de la santé en matière de produits de santé naturels et d'approches thérapeutiques dites « non conventionnelles ». Il travaille également (en collaboration avec des Armandois) à la préparation d'une série de livres numériques grand public, « *Ma santé entre mes mains* », qui s'adresse à celui qu'il nomme « le nouveau patient ». Il tient le blogue « *Franchement Santé* » à l'adresse suivante : www.jydionne.com.

La médecine fondée sur les preuves invalide-t-elle les thérapies naturelles?

Les études cliniques ont d'abord été conçues pour l'étude des molécules pharmaceutiques. Elles sont très utiles, mais ne conviennent pas forcément à des approches comme la nutrition. Il est vrai que, de manière générale, la qualité de la preuve, pour bien des thérapies « naturelles », n'est pas encore à la hauteur de celle que présentent les grandes pharmaceutiques pour leurs médicaments de synthèse. La raison en est bien simple : mener des essais cliniques d'une telle envergure exige un investissement qui n'est justifiable que pour une substance brevetable, qui peut rapporter gros

au détenteur du brevet. À l'inverse, un produit de santé naturel ne peut généralement pas être protégé par un brevet et, en conséquence, ne rapportera jamais autant à son fabricant, même si son emploi clinique s'avère utile. Alors, on mène moins d'études et les résultats probants tardent à venir. Non pas parce que le produit est inefficace, mais parce que ce n'est pas assez payant.

Malgré tout, les thérapies naturelles ayant fait l'objet d'études ont, dans bien des cas, donné des résultats probants. Cependant, ce serait une erreur de croire que seules ces dernières présentent un intérêt pour la santé. On pourrait comparer cela au fait d'écouter les prévisions météorologiques à la radio ou à la télé plutôt que de mettre le nez dehors ou de regarder par la fenêtre pour savoir quel temps il fait. Il arrive souvent que l'expérience de terrain des praticiens de la santé rende mieux compte de la réalité que les résultats d'essais cliniques publiés dans les revues spécialisées.

La pratique médicale tombe souvent dans le piège des querelles de clocher, comme le faisait autrefois l'orthodoxie religieuse, qui accusait d'hérésie tous ceux qui déviaient de ses préceptes. Il faut sortir de ce modèle d'opposition stérile et voir la réalité telle qu'elle est. Si une chose est vraie, elle le reste même si le dogme prétend l'inverse.

Vous dites souvent aux professionnels de la santé que « le nouveau patient est arrivé ».

Qu'entendez-vous par là ?

Le patient d'aujourd'hui a accès à de l'information; il veut comprendre les choses et décider par lui-même des moyens à prendre pour rester en santé. Par conséquent, le praticien doit pouvoir s'adapter à la personne qui le consulte. D'un point de vue légal, le médecin est un simple conseiller, et il appartient au patient de décider si un traitement lui convient. Cependant, la formation que nous recevons en tant que professionnels de la santé est en contradiction avec cette réalité. On nous enseigne à nous situer en experts et à considérer ceux qui souffrent comme des ignorants n'ayant aucune idée des moyens à prendre pour s'en sortir. Il est donc difficile de se retrouver face à un patient qui dit : « Je ne veux pas de ton ordonnance. Je veux connaître les raisons qui ont motivé ton conseil et je prendrai moi-même ma décision ». Nous n'avons tout simplement pas été formés dans cette perspective. On ne nous a pas appris que nous étions au service des patients; on nous a plutôt amenés à croire que nous étions la crème de la société et qu'il était de notre devoir de soigner ces gens « qui ne savent pas ». C'est en quelque sorte un

détournement de la motivation qui anime la grande majorité de ceux qui ont choisi, en toute bonne foi, de devenir professionnels de la santé : aider son prochain, faire don de soi.

Quand je vois les médecins spécialistes se féliciter des augmentations d'honoraires considérables qu'ils ont obtenues et qui ont conduit à l'instauration de la Contribution santé, quand je constate que l'on a mis en chantier trois centres hospitaliers universitaires dans une ville qui n'en mériterait qu'un seul, je me dis qu'on construit des cathédrales pour permettre aux archevêques d'y trôner alors qu'on étrangle littéralement le véritable praticien de la médecine, qui travaille humblement dans sa petite chapelle.

Je constate qu'il y a actuellement, chez les professionnels de la santé, un intérêt croissant pour les approches moins orthodoxes. Et il m'apparaît clair que cet intérêt vient de la pression du public. En parallèle, on assiste à une multiplication des

études portant sur ces thérapies, ainsi qu'à une amélioration remarquable de la qualité de la preuve démontrant leur utilité clinique.

Croyez-vous qu'il y a place pour des approches de ce type dans une coopérative de santé ?

Très certainement. Ne perdons pas de vue qu'une coopérative naît de la volonté d'une communauté donnée de se prendre en mains et de se donner les services de santé qui lui conviennent, qu'ils soient couverts ou non par la Régie de l'assurance maladie. Je crois même que c'est la voie de l'avenir : intégrer à la pratique médicale des services d'information et de prévention qui, au bout du compte, permettront de diminuer la facture totale d'un système de santé qui nous coûte beaucoup trop cher.



Johanne Ratté

SIMON LAROSE
cell. 514 882-0954
bureau. 450 296-4795
RBQ 5615 7316-01

revêtement extérieur
lignification intérieure
installation de portes et fenêtres
pose de gypse
perron de béton
aluminium
toiture en bardeaux d'asphalte
toiture ancestrale (tôle agratée)

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL AGRICOLE

MOTOSPORT G & L
Équipements de pelouses et jardins
VENTE ET SERVICE

White STIHL
shindaiwa
DOLMAR
ECHO
Cub Cadet

T 450-248-3600 • F 450-248-0740
motosport.gl@bellnet.ca
202 Route 202, Stanbridge Station (Québec) J0J 2J0

Techo-Bloc

1036, chemin Saint-Armand
Saint-Armand, Qc. J0J 1T0
Tél.: 450 248.4241
Cel.: 514 617.3853
R.B.Q. 5644-7393-01
lucmarchessault@hotmail.com

PAVÉ UNI
BLOCS DE REMBLAI
TERRASSEMENT
POSE DE TOURNE
GAZON SEMÉ
PAYSAGEMENT
STABILISATION DE BERGE
LAC ARTIFICIEL
SERVICE DE DÉNEIGEMENT COMPLET

DÉNEX INC.

1036, chemin Saint-Armand
Saint-Armand, Qc. J0J 1T0
Tél.: 450 248.4241
Cel.: 514 617.3853
R.B.Q. 5644-7393-01
lucmarchessault@hotmail.com

PAVÉ UNI
BLOCS DE REMBLAI
TERRASSEMENT
POSE DE TOURNE
GAZON SEMÉ
PAYSAGEMENT
STABILISATION DE BERGE
LAC ARTIFICIEL
SERVICE DE DÉNEIGEMENT COMPLET

Joyeux Noël et Bonne Année

ABATTOIR CAMPBELL
Boucherie & Charcuterie

Viandes locales
Coupes personnalisées
Charcuteries et mets préparés maison
Dépeçage de viandes sauvages
Service d'abattage

Nouveau site Internet
www.abattoircampbell.com
121 rue Campbell, St-Sébastien, J0J 2C0
450-244-5922 • Boucher Propriétaire Yvan Campbell

L'ARTISTE-PEINTRE SYLVIE PAQUETTE EXPOSE À L'EURO-SPA

François Renaud

Le jeudi 29 novembre dernier, le centre de santé Euro-Spa accueillait une brochette d'invités de marque et de journalistes pour souligner le vernissage de l'artiste-peintre Sylvie Paquette.

Pour l'occasion, Christine et Josef Bihler, les propriétaires de l'établissement bien connu, avaient choisi de laisser carte blanche à Sylvie Paquette et de lui offrir la chance d'exposer ses œuvres récentes. « C'est par hasard que j'ai découvert le talent de Sylvie, raconte Josef Bihler. Aussi, lorsqu'on m'a proposé d'exposer ses œuvres dans notre établissement, je n'ai pas hésité une seconde. Cette femme a un réel talent de peintre et je me suis dit que mes clients ne pourraient qu'être séduits par la très belle lumière et le calme qui émanent de ses tableaux. »

M^{me} Paquette pratique exclusivement la technique de l'huile, et les œuvres qu'elle expose à l'Euro-Spa tournent essentiellement autour de trois thèmes : paysages,

natures mortes et portraits. « Après avoir vécu à Montréal durant plus de quarante ans, nous dira Sylvie Paquette, le hasard a voulu que je m'installe à la campagne, d'abord à Sutton, puis à Frelighsburg et à Saint-Armand. Cette transition m'a permis de découvrir le calme et la plénitude que m'inspirait le contact avec la nature, et j'ai tenté de traduire ces émotions en couleurs et en lumières. »

Une belle manière de lier le plaisir à l'agréable consiste à vous rendre à l'Euro-Spa sur l'heure du midi pour y apprécier les œuvres de Sylvie Paquette et prolonger votre plaisir en profitant de l'excellent buffet offert sept jours semaine... Le secret le plus savoureux et le mieux gardé de la région! Notez que l'exposition se termine le 6 janvier 2013.



François Renaud



Marie-Hélène Guillemain-Bachelor



- Réfrigération
- Climatisation
- Chauffage
- Thermopompe

Service et vente
Gaétan Tremblay
PROPRIÉTAIRE

52 rue Rivière, Bedford, Qc. J0J 1A0
Tél: 450-248-1105 Fax: 450-248-4383



Marielle Germain
Entraîneuse certifiée
Bac: Éducation physique

200, rue Allan
Philipsburg, Québec
J0J 1N0
Tél.: 450-248-2158
marie.jeanne@sympatico.ca

Joseph Swennen
Agent

448 Ch Dutch
Bedford, QC
J0J 1A0

Tél. : (450) 248-2462
Cell. : (450) 357-3148
Fax : (450) 248-7433



ORDINATEUR -- PHOTOCOPIE



- Photocopie
- Ordinateur et station internet
- Télécopie
- Laminage
- Plastification
- Reliure
- Impression de photo
- Transfert vidéo

190 rue Principale, Bedford **450 248.2670**



- Vente d'équipements et d'accessoires
- Mise-à-jour de matériel et de logiciel
- Optimisation des systèmes
- Installation de matériel, de logiciel
- Configuration de connection internet
- Installation et configuration de réseau

MARCHÉ DE PRODUITS
AGROALIMENTAIRES ET
ARTISTIQUES

195 AVE. CHAMPLAIN | PHILIPSBURG
SAINT-ARMAND, QC J0J 1N0
450 248-7547 | INFO@SAINT-ARMAND.ORG



Marché public de Saint-Armand

HALLES DU QUAI



PRÉSENTÉES PAR:
SAINT-ARMAND.ORG
Société de développement de Saint-Armand

MRC BROME-MISSISQUOI
PACTE RURAL



NOUS SOMMES OUVERT
LES 24 ET 31 DÉCEMBRE
DE 10 H À 17 H

HEURES D'OUVERTURES

DÉGUSTATIONS | PANIERS CADEAUX

VENDREDI: 10 H À 20 H
SAMEDI ET DIMANCHE: 10 H À 17 H



Une autre césarienne ou un AVAC ?
S’informer pour mieux décider



Hélène Vadeboncoeur, de Dunham, lance la troisième édition (revue et augmentée) de son livre sur l'accouchement vaginal après césarienne (AVAC), **le 7 décembre, à 17 h, à la clinique Colibri de Frelighsburg, au 59, rue Principale.** Que vous attendiez un enfant après avoir eu une césarienne, ou que vous soyez médecin, sage-femme, infirmière, éducatrice prénatale, accompagnante à la naissance, consultante en lactation, formatrice dans le domaine de la périnatalité, thérapeute de toutes disciplines, vous trouverez, dans le livre de cette chercheure émérite en périnatalité, tout ce qu'il faut pour être bien renseigné(e) sur l'AVAC.

La Clinique Colibri est un lieu empreint de calme et de tranquillité pour pratiquer diverses approches de croissance personnelle : une équipe de femmes compétentes y proposent des séances, cours et ateliers divers : yoga, QI Gong, Tai Chi, massage, thérapie crânio-sacrée, réflexologie, Reiki, psychothérapie holistique, etc.

Alphée des étoiles, long métrage de Hugo Latulippe

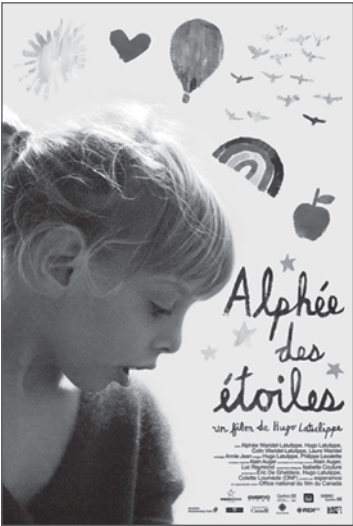
Alphée, la fille du réalisateur Hugo Latulippe et de Laure Waridel, est atteinte d'une maladie génétique rare, le syndrome de Smith-Lemli-Opitz, qui entraîne de multiples troubles de croissance. Ses parents ont fait le pari que leur fille, « prisonnière de son corps », avait surtout besoin de temps pour se développer à son rythme. Le réalisateur a voulu faire « un film en Alphélie », se mettre dans les souliers de sa fille, être « fidèle à ce qu'elle est et aussi à l'absence de rationalité de l'enfance ». On y découvre une petite fille joyeuse et « flyée », qui vit dans un monde merveilleux et qui parle à la cime des arbres. Pour Hugo Latulippe, « des

Alphée, des gens dans la marge, il y en a plein et il y en a de toutes sortes. Comment on fait pour les intégrer, pour les accueillir en douceur? ».

Alphée des étoiles sera présenté à Frelighsburg, le samedi 15 décembre 2012 à 19 h, à l'église anglicane Memorial Church, 5, chemin Garagona. Prix d'entrée : 15 \$ (entrée libre pour les enfants de 12 ans et moins). Billets en vente au Dépanneur Sergaz et au Marché Tradition. Pour réservation : tacfrelighsburg@gmail.com

On pourra déguster du cidre et du jus de pommes chaud et se régaler des biscuits cuisinés par les enfants de l'école Saint-François-d'Assise.

Feu de camp après la présentation. Habillez-vous chaudement et apportez une ou deux bûches pour alimenter le feu! Bénévoles demandés pour le stationnement, la billetterie, le service des alcools et jus, etc. (tacfrelighsburg@gmail.com).



Les Pétroles Dupont
Une entreprise fière d'encourager les gens d'ici !

Mazout n^{os} 1 et 2
Essence
Diesel
Lubrifiants
Service et installation d'équipements de chauffage, thermopompes et réservoirs de mazout



Des voyages et bien davantage
Sur mazout seulement !



904, Route 202, Bedford, J0J 1A0	450-248-2442
636, Grand-BernierN., St-Jean, J2W 2H1	450-346-4949
2631, boul. Industriel, Chambly, J3L 4W3	450-658-0437
Cowansville	450-266-2442



ROYAL LEPAGE
ACTION
Agence Immobilière

79, rue Principale, Bedford
(450) 248-0088

L'équipe de Royal LePage Action—Bedford désire vous souhaiter un joyeux temps des fêtes.
*

The Royal LePage Action—Bedford team wishes you all the best for the holiday season.



Céline Leboeuf
Courtier immobilier
(450) 357-0992



Marc Bérubé
Courtier immobilier
(450) 521-8522



Manon Jodoin
Courtier immobilier
(450) 770-0468

SAINT-ARMAND, PORTE D'ENTRÉE TOURISTIQUE RÉGIONALE

Guy Paquin

La municipalité de Saint-Armand se confirme de plus en plus comme une des importantes portes d'entrée régionales dans le domaine récréotouristique. Dès l'an prochain, les croisières qui amèneront des visiteurs de Venise-en-Québec jusque chez nous prendront un caractère plus régional que local. En effet, selon Réal Pelletier, maire de Saint-Armand, ces croisières, au moins une fois la semaine, offriront au visiteur un parcours-découverte de la route des vins. « Quand le groupe de visiteurs aura ter-

ministiques et patrimoniaux de notre village. Avec le lac Champlain d'un côté et le poste frontière pas loin, notre vocation de porte d'entrée régionale devient manifeste. Cela se confirmera d'une autre façon encore dès l'an prochain. On se rappellera que, dans le dernier numéro de votre journal, trois entrepreneurs locaux souhaitaient la mise en place de diverses initiatives pour aider le développement récréotouristique de Saint-Armand et de la belle région environnante. Les responsables du Bistro

10 000 dollars pour faire la marina, confirme Réal Pelletier. » Qu'on se rassure, on ne verra pas le rallye des « cruisers » dans l'anse. « Que des voiliers, assure M. Pelletier. Il n'est pas question que des grosses embarcations à moteur viennent déverser leur trop-plein vis-à-vis la prise d'eau de Bedford. Mais des voiliers, ça ne pose aucun problème. » Cette marina consistera en dispositifs d'amarrage pour les voiliers et en un débarcadère pour leurs passagers. Le débarcadère sera fait de quais flottants dont l'achat représente le poste le plus important du budget mentionné plus haut. « Et en prime, ça règle un problème de trafic aquatique, ajoute le maire. Souvent, cet été, quand un bateau avait fini de s'amarrer près du quai, le bateau de croisière arrivait et le propriétaire du plus petit bateau devait revenir déplacer son embarcation pour lui laisser la place. » Avec la minimarina, plus de bouchons de circulation autour du stationnement nautique.

Bureau d'information touristique

Il faudrait, pour compléter et officialiser notre rôle de porte d'entrée touristique régionale, un véritable bureau d'information touristique aux abords du poste frontière. Ce poste frontière devrait d'ailleurs prendre encore plus d'importance avec le prolongement de l'autoroute 35.

Où donc en est le projet d'un bureau d'info touristique? Réal Pelletier appelle à la patience. « Dans les derniers projets de prolongement de la 35 que j'ai vus, il y a un réaménagement de la douane et de ses abords. Inutile de faire un office du tourisme maintenant, si c'est pour le voir disparaître ou le déplacer suite à ce réaménagement. »

Le dernier segment de la 35 est prévu pour 2016-2017. Le maire de Saint-Armand se dit optimiste pour l'établissement du bureau touristique en 2017. Ce projet a d'ailleurs l'accord entier de la MRC de Brome-Missisquoi. « Nous avons donné notre appui public à cette initiative, rappelle Robert Desmarais, directeur général de la MRC. Le CLD a fait de



Le quai de Philipsburg

miné sa visite à Saint-Armand, un minibus les mènera sur la route des vins, tout en leur permettant de découvrir nos beaux paysages montagneux et ruraux. » Sur le site Web de la municipalité, on trouve déjà plusieurs pages abondamment illustrées qui permettent de faire connaissance avec les attraits

le 8^e Ciel, des Halles du quai et du magasin général émettaient, parmi d'autre souhaits et suggestions, celui d'une minimarina dans l'anse derrière la station de pompage de l'eau. La chose se fera et ce, dès 2013. « Nous allons consacrer une somme que je ne peux préciser absolument mais qui se situera dans le registre des 5 000 à



L'entrée au Québec près du poste frontière de Philipsburg



□ Denis Vallée O.D.
□ Josée Laguë O.D.

OPTOMÉTRISTES

- EXAMEN DE LA VUE - LUNETTERIE
- LENTILLES CORNÉENNES

BEDFORD : 12 Principale
FARNHAM : 285 Principale

(450) 248-7525
(450) 293-3221



ASSURANCES LANOUE & OUELLET INC.
Cabinet en assurance de dommages

Pierre Gagnon, PAA, T.P.I.
Courtier en assurance de dommages
pierre.gagnon@lanoueouellet.ca

Cell. : 450 524-4367
Tél. : 450 248-4367, poste 228 • 1 800 363-9265
Télec. : 450 248-4454

197, rue Principale, Bedford (Québec) J0J 1A0
www.lanoueouellet.ca

Meilleurs voeux pour 2013

La Sarcelle
Prêt à manger

Le café - bistro de la région
Un menu savoureux et varié

Bar à salade - paninis - repas chauds
Pâtisseries - viennoiseries - cafés - soupes
Plats pour emporter

7 rue rivière
Bedford (Qc) J0J 1A0
450-248-4440

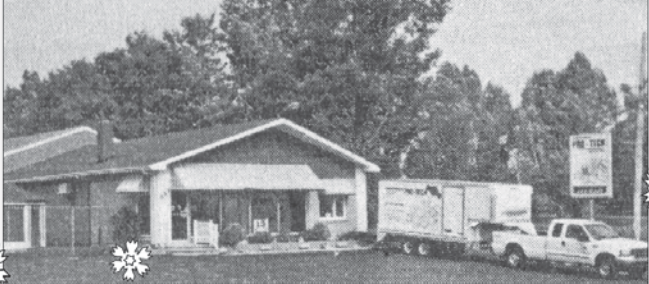
FENESTRATION DIVISION CANADA
150879 INC.

PRO-TECH
Licence R.B.Q.: 2496-6186-52

VENTE ET INSTALLATION

450 248-4240
Fax: 450 248-4788

353 Route 202
Stanbridge Station J0J 2J0



Meilleurs voeux

La qualité, un investissement qu'on ne regrette jamais!
Quality, is always a good investment!

Fournisseur de lumière

portes et fenêtres

FENPLAST
windows and doors

Fenêtres de PVC

même. »
Selon M. Desmarais, en 2011, Tourisme Cantons de l'Est a recommandé à Tourisme Québec d'aller de l'avant avec le projet. Tourisme Cantons-de-l'Est est le mandataire de Tourisme Québec dans notre région.
« Mais qu'il soit clair que c'est au Ministère de payer pour le fonctionnement quotidien de ce bureau touristique, avertit le directeur général. Car il s'agira de s'en servir non seulement comme porte d'entrée régionale mais aussi comme vitrine frontalière pour tous les attraits touristiques du Québec. » En ce sens, la logique veut que les frais de fonctionnement soient partagés entre tous les Québécois.
Dans la région des Cantons-de-l'Est, il existe déjà cinq bureaux touristiques. On en trouve un à Saint-Alphonse-

de-Granby, à mi-chemin entre Cowansville et Granby, sur l'autoroute 10. Il y en a un autre à Danville, desservant la MRC des Sources. Un autre se trouve à Magog. On en a placé un à Melbourne, entre Drummondville et Sherbrooke. Et il y en a finalement un autre à Sherbrooke.
On le constate, le bureau touristique de Saint-Armand serait le seul à desservir une clientèle très majoritairement américaine, du fait de sa localisation sur la frontière. MM. Desmarais et Pelletier disent que s'il voit le jour il comprendra, en plus du comptoir d'information, quelques commerces tels restaurant, boutique de souvenirs et cadeaux, etc. Voilà une autre source de revenus et d'emplois locaux.





Mario Lussier
Directeur

AUTOBUS YAMASKA
enr.

AUTOBUS ABC
inc.

118, route 202
C.P. 1482
Bedford (Québec)
J0J 1A0
Tél. : (450) 248-7400
Cell. : (450) 405-8318
Téléc. : (450) 248-0155
Courriel : mariol@sogesco.ca

Maintenant disponible pour chevaux

Animalerie Bedford

40, Principale, Bedford
450-248-0755



Poissons pour bassins d'eau
Mangeoires, abreuvoirs et grains pour oiseaux sauvages
Nourritures pour chats et chiens pour tous les budgets



QUALITÉ - CONNAISSANCE - INTÉGRITÉ



RELEVEZ LE DÉFI!
CONCOURS DE RECRUTEMENT

DIRECTRICES ET DIRECTEURS DU SCRUTIN RECHERCHÉS
Plus de 50 emplois sont à doter.
Visitez electionsquebec.qc.ca/recrutement pour savoir dans quelle circonscription électorale du Québec vous pouvez postuler.

VOUS AVEZ LE GOÛT D'ÊTRE AU SERVICE DE LA DÉMOCRATIE ?

LE DÉFI

Sous la responsabilité de l'adjointe au directeur général des élections et directrice des opérations électorales, vous serez chargé de la préparation, de l'organisation et de la tenue d'événements électoraux dans votre circonscription.

LE PROFIL

La personne recherchée possède, notamment, un leadership mobilisateur, de l'expérience en gestion et un excellent sens de l'organisation.

Elle doit également :

- avoir la qualité d'électeur;
- ne pas avoir occupé un poste d'élu aux niveaux fédéral, provincial, municipal ou scolaire au cours des deux années qui précèdent son inscription au concours.

NOTRE ENGAGEMENT

Vous bénéficierez d'une formation approfondie et du soutien d'une équipe expérimentée et dévouée. La rémunération équivaut à environ 19 000 \$ lors d'une élection (taux horaire de 39,26 \$). La durée de votre mandat est de 10 ans.

CET EMPLOI VOUS INTÉRESSE?



Pour savoir si vous êtes admissible à postuler dans l'une des circonscriptions concernées et pour vous inscrire, visitez electionsquebec.qc.ca/recrutement ou téléphonez sans frais, du lundi au vendredi, au : **1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)**.

RELEVEZ LE DÉFI!

Votre formulaire doit être reçu avant 16 h 30 le 14 décembre 2012.



LE DIRECTEUR GÉNÉRAL
DES ÉLECTIONS DU QUÉBEC

L'île de Pâques pour Noël

Isabelle Gingras (La Simagrée)

Ce matin-là, pour la première fois de l'hiver, la neige tombait à gros flocons. Le nez à sa fenêtre, Grand-maman attendait l'arrivée de ses petits-enfants avec impatience. Pendant que leurs parents iraient faire quelques courses (Noël approchait), il avait été convenu que Sarah et Julien passeraient la matinée avec elle. Aussi, quand le carillon se fit entendre, Grand-maman sursauta et s'empressa d'aller ouvrir. Elle les accueillit à bras ouverts et prit plaisir à embrasser chaudement les petites joues rosies par le froid. « Entrez! Entrez vite les enfants! Venez voir ce que je vous ai préparé! » « Des biscuits! » s'exclame Sarah. « Non mademoiselle! » « Du lait au chocolat? » demande Julien. « Eh non! » « C'est quoi? » demandent les enfants. « Ha! Il faut d'abord enlever vos manteaux et vos bottes, la surprise est à la cuisine! » Pendant que les enfants se déshabillaient rapidement pour courir vers la cuisine, Grand-maman embrassa aus-

si leurs parents qui étaient venus la saluer avant de repartir faire leurs achats. De retour à la cuisine, elle sourit à la vue des enfants qui, assis à table, tenaient déjà les boules colorées dans leurs mains. « C'est de la pâte à modeler, mamie? » « Oui mon cher Julien! Je l'ai faite moi-même avec de la farine, de l'eau, du sel et des colorants! » Sarah porta une grosse boule rose à son nez. « Hum! Ça sent bon! » « J'oubliais! J'ai ajouté des parfums aussi. Êtes-vous capables de les deviner? » Tous prirent place autour de la table et les boules passèrent de main en main et de nez en nez. Celle-ci sentait la vanille, celle-là la cannelle, une autre le citron. On chercha longtemps l'arôme de la boule bleue, pour se rendre compte que Grand-maman n'y avait rien ajouté du tout et qu'elle sentait un peu la farine. « Et si on mettait la main à la pâte? » dit Grand-maman. Avec l'aide de son rouleau à pâtisserie, Grand-maman fit une grande galette bleue. Les enfants ne se firent pas prier

pour se mettre à l'œuvre eux aussi. Bientôt, Julien alla déposer sa drôle de montagne blanche sur la galette bleue de mamie. Sarah trouva l'idée lumineuse et s'écria : « Ho! Oui! On fait une île! Moi je vais faire des arbres! » « Moi je vais faire des animaux et des bonhommes! », dit Julien. Grand-maman était heureuse que son idée de pâte à modeler ait autant de succès. Très fière d'elle-même, elle pensait aux petits jeux d'ordinateur et aux cassettes vidéo que les enfants avaient apportés et qui étaient restés près de l'entrée. Elle préférait voir ses petits-enfants manipuler, créer, sentir et s'exprimer plutôt que de les voir rivés à un petit écran. « Vous avez de bonnes idées les enfants, mais je pense que vous êtes meilleurs que moi pour modeler tout ça. Que diriez-vous si je vous laissais faire un petit peu et si, de mon côté, mon côté, je vous préparais une bonne collation? » « Mais mamie, il n'y a pas de brun pour faire mes troncs d'arbres! » dit Sarah. « Hummmm. Tu as bien raison. Voyons voir! »

Grand-maman se leva et alla chercher une boîte dans le garde-manger. Elle revint à la table pour diviser ce qui restait de la boule blanche en deux parts afin d'ajouter du cacao (et quelques gouttes d'eau) à l'une d'elles. Une fois la boule bien pétrie, elle la déposa devant Sarah. « Et voilà mademoiselle! Tu vas pouvoir modeler tes arbres en chocolat maintenant! » « Wow! Merci mamie! » « Tu m'en donnes un peu Sarah? » lui demande son frère. « Un tout petit peu, j'en ai besoin! » Julien prit le minuscule bout de pâte que Sarah lui avait donné pour le porter à sa bouche. Il fit alors une telle grimace que sa sœur et sa grand-mère éclatèrent de rire! « J'ai ajouté du cacao, dit Grand-maman, mais la pâte est très salée! Ce n'est pas tout à fait comme manger du chocolat! Cette fois, je vous laisse, je vais vous préparer quelque chose de meilleur à vous mettre sous la dent! » Toute à la préparation de sa collation, Grand-maman n'avait pas jeté les yeux sur



le travail des enfants depuis un bon moment. Quand elle revint avec son cabaret bien rempli dans les mains, à la vision de l'île, elle s'écria :

« Ho! On dirait l'île de Pâques! »

« Tu veux dire l'île de pâte, grand-maman? », demanda Sarah.

« Ha! Ha! Non! L'île de Pâques! Une île avec plein de statues, des grands bonhommes, un peu comme vous avez fait! C'est une île qui existe pour de vrai vous savez! Aimeriez-vous que je vous raconte un peu l'histoire? »

« Oui! »

Les enfants n'eurent aucun mal à interrompre leur travail, surtout à la vue de ce qui les attendait comme collation : des smoothies dans de grands verres avec une paille et des gâteaux couverts de glaçage au chocolat. Le temps de tasser un peu la pâte à modeler sur un coin de la table, de laver les petites mains et de servir la collation, Grand-maman pouvait commencer son histoire. Les enfants l'écouteraient tout en se régaland.

« L'île de Pâques est une île très loin de la côte, dans l'océan Pacifique. Elle a été nommée l'île de Pâques par un explorateur qui l'a découverte par un beau dimanche de Pâques. »

« Est-ce que c'est l'île de Jeannot lapin? » demande Sarah.

« Jeannot lapin? Ha! Ça, l'histoire ne le dit pas. Mais

peut-être bien que oui, car on raconte que sur cette île vivaient plusieurs peuples, dont celui appelé les grandes oreilles et celui appelé les petites oreilles. Quoi qu'il en soit, les habitants ont construit des centaines et des centaines de statues, des statues qui pesaient des tonnes et des tonnes! »

« Est-ce que c'est lourd des tonnes? » demande Sarah.

« Très lourd oui! En plus, ces statues ont été fabriquées à partir de roches volcaniques prises à des dizaines de kilomètres à l'intérieur de l'île. Donc, elles ont dû être transportées près des côtes. »

« Avec des camions? » interroge Julien.

« Non, dans ce temps-là il n'y avait pas de camion ni de machinerie comme aujourd'hui. On pense qu'il a fallu couper des arbres pour transporter les statues sur des rondins de bois, fabriquer des plates-formes roulantes et aussi des leviers. »

« Ça a dû prendre beaucoup d'arbres pour les faire rouler comme ça! » remarque Julien.

« Oui, d'ailleurs, quand l'explorateur a découvert l'île, il a remarqué qu'il ne restait plus que de très petits arbres. »

Julien n'en revient pas. « Ils ont détruit toute la forêt juste pour faire des statues? »

« Ils avaient aussi besoin de couper des arbres pour faire du feu et préparer leur nourriture. Mais leur industrie de statues n'a pas aidé, c'est

sûr! » explique Grand-maman.

Sarah demande : « Mais pourquoi ils faisaient tant de statues? »

« Certains prétendent qu'il y avait beaucoup de compétition sur l'île. Les chefs de clan prétendaient communiquer avec les dieux et ils voulaient montrer leur pouvoir. Chaque clan voulait prouver à l'autre qu'il était le meilleur, qu'il pouvait faire une statue toujours plus grosse! »

« C'est vrai? » s'étonne Sarah.

« Rien n'est moins sûr (soupir), c'est parfois difficile de savoir exactement ce qui s'est passé quand l'histoire remonte aussi loin dans le temps. Certains chercheurs ont aussi conclu qu'il y avait eu de grandes perturbations du climat dans cette période. Bref, si les habitants se sont retrouvés sans forêt et avec de la difficulté à s'alimenter, ce n'est donc pas uniquement de leur faute. »

Les enfants étaient songeurs devant l'histoire étonnante et grave de Grand-mère, ils furent ramenés à la réalité par un bruit de porte.

La voix de maman retentit : « Coucou tout le monde! »; puis celle de papa : « C'est nous! »

Les enfants se levèrent et se hâtèrent d'aller les retrouver, ils avaient tant à dire :

Julien, la bouche pleine de glaçage au chocolat, tenta d'articuler : « On a fait de la pâte à modeler! »

Sarah corrigea : « C'est Grand-maman qui l'a fabriquée toute seule! »

« Et nous, on a fait une île de Pâques avec! », précisa Julien.

« Une île de pâte? » demanda maman.

« Ha! Ha! Non, une île de Pâques! Une île avec juste des statues parce que le monde était trop niais pour garder leurs arbres. »

« Ha ! Bon? Il s'en passe des choses! » dit maman.

Grand-maman arrive avec un sourire coquin sur le visage : « En fait, ce n'est pas tout à fait ça... »

« Mais c'est pas grave, dit Sarah, nous, on va la refaire l'île, hein Julien? »

« Est-ce qu'on peut vous aider? » demande papa.

« Oui, mais faites plus de grands bonhommes, dit Sarah, y'en a déjà trop. On serait mieux de faire d'autres arbres et des animaux. »

« Oui, parce que si on fait juste des statues, le monde aura rien à manger. »

Alors Sarah et Julien, aidés de leurs parents et de Grand-maman, se remirent à l'ouvrage autour de la table. Tellement absorbés par ces beaux moments passés ensemble, à refaire terres et mers, tous oublièrent les cadeaux à venir pour vivre pleinement le moment présent, des moments partagés à construire un monde meilleur, ensemble.

Pâte à modeler au sirop d'érable

Ingrédients

4 tasses de sucre en poudre

1/4 de tasse de sirop d'érable ou de table

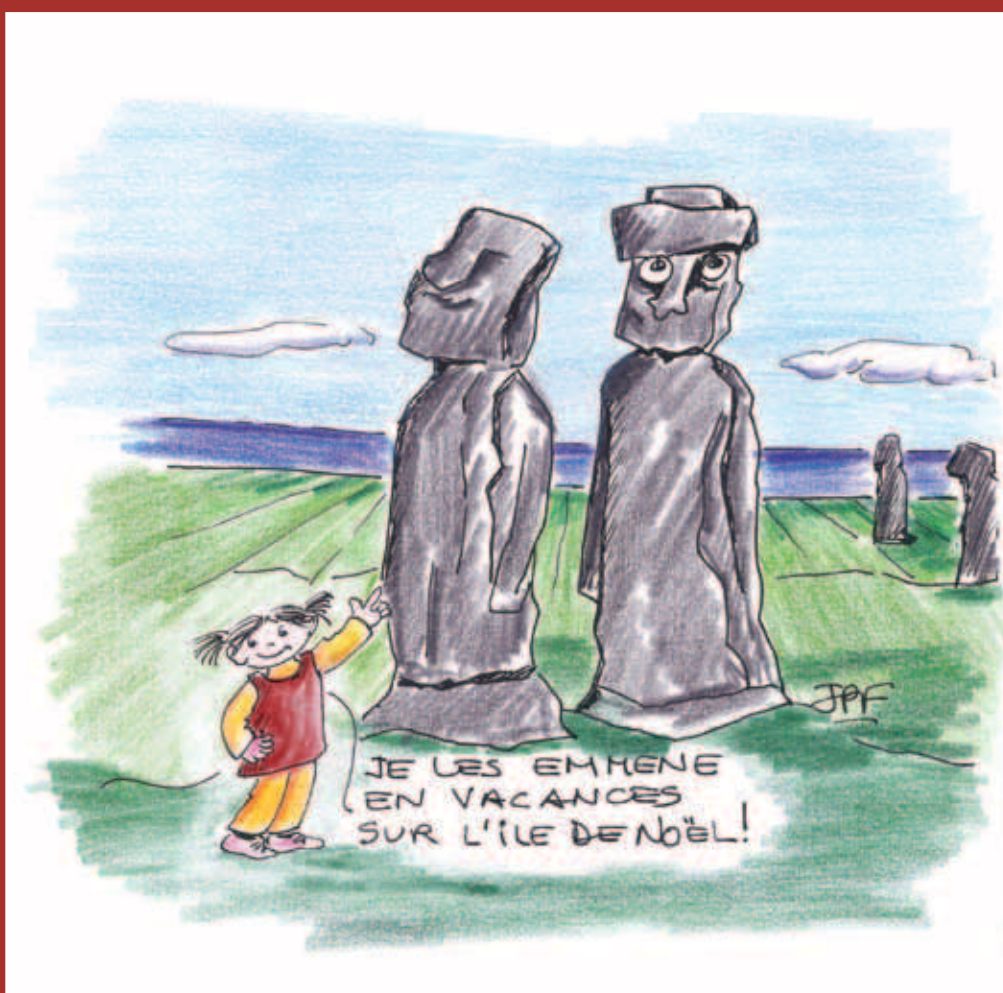
1/2 c. à thé de sel

1/3 de tasse de margarine ou de beurre ramolli

Préparation

-Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Diviser en plusieurs parts, colorez (colorants alimentaires) et parfumez au goût (cannelle, zeste de citron, quelques gouttes d'huiles essentielles, etc.). Cette pâte est idéale pour décorer des bûches ou d'autres types de gâteau (feuilles de gui, fleurs, bonhommes de neige, etc.).

*Si le mélange est trop collant, ajouter simplement un peu de sucre en poudre.



Le conseil municipal de Saint-Armand a généreusement octroyé, encore cette année, une somme de 480 \$ (40 cents par citoyen) destinée à la Coopérative de soutien à domicile du pays des vergers, un organisme communautaire qui dessert la région de Brome-Missisquoi. Cette coopérative d'aide domestique (entretien ménager, aide à la préparation de repas, etc.) est d'une utilité essentielle pour tous ceux qui vivent la maladie ou la vieillesse à la maison plutôt qu'en milieu hospitalier.

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

*Une action
communautaire!*

Les organismes communautaires se mobilisent

La rédaction

Le 19 novembre dernier, plus de 400 personnes représentant diverses organisations communautaires de la Montérégie ont participé à une manifestation devant les bureaux de la ministre provinciale responsable de la région, M^{me} Marie Malavoy, à Longueuil.

Les 3000 organismes communautaires en santé et services sociaux de la province réclament une hausse de leur budget annuel de 225 millions de dollars pour répondre à la demande. En Montérégie, le manque à gagner est estimé à 23 millions pour les quelque 400 organismes présents sur le territoire. Signalons que, depuis 2008, il n'y a pas eu d'augmentations substantielles de leur budget.

Pour Johanne Nasstrom, directrice de la table régionale des organismes communautaires de la Montérégie, dont la MRC Brome Missisquoi fait partie, le montant réclamé par les organismes est minime par rapport au travail accompli et aux bénéfices qu'en tire la société en général. « On demande un investissement qui équivaut à 0,75 % de plus du ministère de la Santé et des Services sociaux. Pour tout ce que les organismes communautaires font au Québec tous les jours, les soirs, les fins de semaine, c'est très peu ce qu'on demande. » Les organismes qui aident les personnes démunies et ceux qui offrent de l'hébergement temporaire pour les personnes handicapées et les jeunes seraient particulièrement vulnérables au manque de fonds, selon M^{me} Nasstrom.

La ministre Malavoy a assuré les organisateurs de la manifestation qu'elle avait bien compris leurs doléances et qu'elle les transmettrait au D^r Réjean Hébert, ministre de la Santé et des Services sociaux.

AXEP **Marché Gendreau Inc.**
Carole, Kim et Gaétan Gendreau
propriétaires
1097 rue Principale
Notre-Dame de Stanbridge (Québec) J0J 1M0
Tél. : 450 296-4337

Station Animale
Nourriture & Accessoires d'animaux
**Salon de toilettage
sur rendez-vous**
Nourriture pour chevaux à
partir de 18 \$ -25 kg
Tonte de chats et de chiens
(sans anesthésie)
450-248-1002
420, Route 202, Stanbridge-Station, (QC) J0J 2J0

Traiteur Beulah
Terry Béchar
Cuisot en chef
120 rue cyr
Bedford, Qc J0J 1A0
Téléphone : 450-248-4377 ext 222
Télécopie : 450-248-4225
Site Web: www.traiteursbeulah.com

**POTERIE
PLURIEL
SINGULIER**
1906 Chemin St Armand
Pigeon hill
poterieplurielsingulier.com
248 3527
Participant de LaTournée des 20
Poterie utilitaire & décorative
Cours tournage & raku

POULIN ENR. Estimation Gratuite
Toile - Vente foam & tissus
Bateau & V.R. - Stores verticaux & horizontaux
Centre de décoration & de rembourrage
170 A Principale, Bedford, Qué. Sylvain Poulin
(450) 248-7034

Machines à coudre
Industrielle & Domestique
Réparation et entretien préventif
PERLE ST-JEAN Tél.: (450) 248-0795 / Cell.: (514) 240-4288

**J.A. BEAUDOIN
CONSTRUCTION LTÉE**
Licence R.B.Q.: 1178-2398-94
Sablière Frelighsburg
Excavation Générale
Transport (Gravier - Sable - Pierre - Terre)
Terrassement - Démolition
Lac Artificiel - Champ d'épuration
ÉQUIPEMENT MUNI DE LASER
BUREAU: **248-2850 / 248-3200**
Téléc.: 248-4565 Courriel: jabc@bellnet.ca
417 Route 202, Bedford J0J 1A0

EMPLOI DANS LA COMMUNAUTÉ

Coordination du journal communautaire *Le Saint-Armand*

Fonction –

Sous l'autorité du C.A. de l'organisme à but non lucratif qui gère le journal *Le Saint-Armand*, la personne qui assumera ce poste verra au maintien et au bon fonctionnement du secrétariat exécutif de cette organisation communautaire.

Tâches –

Tenir les livres comptables, émettre les factures aux annonceurs et assurer le suivi de la perception des sommes à recevoir, émettre les chèques aux différents fournisseurs, assurer la bonne gestion du compte bancaire, coordonner le travail des publicitaires et assurer le relais entre l'équipe de production du journal et celle des ventes publicitaires, assurer le suivi du courrier postal, des courriels et des appels téléphoniques au secrétariat du journal.

Habilités requises –

Expérience en gestion d'une petite entreprise et, préférablement, dans le domaine communautaire. La personne recherchée possède une solide expérience du travail en équipe et doit maîtriser les logiciels informatiques suivants : traitement de texte (Word), Sage Simple Comptable, Tableur (Excel), Gestion de courriel (Outlook), gestion des PDF, téléchargement (importation et exportation) de fichiers volumineux (YousendIt, DropBox, FTP, etc.). La personne doit habiter l'une des municipalités desservies par le journal, soit, Saint-Armand, Frelighsburg, Dunham, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Stanbridge East, Bedford-Canton, Bedford, Stanbridge Station, Notre-Dame-de-Stanbridge ou Pike River.

Conditions –

Environ 40 à 50 heures de travail par deux mois (à domicile, à titre de travailleur autonome) et une assemblée mensuelle du C.A. La personne embauchée aura statut de travailleur indépendant fournissant des services professionnels payables sur facture. Honoraires : 750 \$ par numéro (6 numéros par année). La sélection des candidats aura lieu fin janvier-début février 2013 et le travail débutera le 18 février, pour une période d'essai supervisée de 2 mois (prenant fin le 23 avril).

Date limite pour poser sa candidature :

25 janvier 2013, 17 h, par la poste (C.P. 27, Philipsburg, Qc J0J 1N0) ou par courriel (jstarmand@hotmail.com). Renseignements : 450-248-7654.

Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Stanbridge East Stanbridge Station Saint-Armand Bedford Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Stanbridge East Stanbridge Station Saint-Armand Bedford

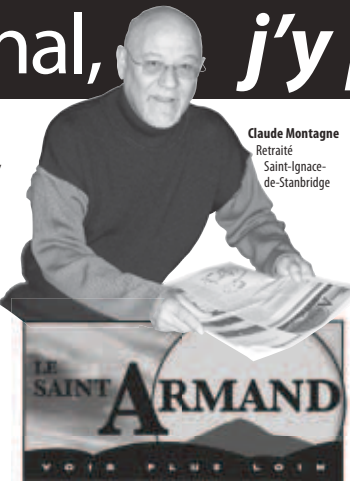
Mon journal, j'y participe !

Devenez membre du journal

Devenir membre du Journal Le Saint-Armand, c'est contribuer à une institution communautaire au service des gens d'ici.

Le Journal Le Saint-Armand s'engage à :

- promouvoir une vie communautaire enrichissante;
- promouvoir la protection et le développement harmonieux du territoire;
- sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver;
- donner la parole aux citoyens;
- faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.



Je participe !

Cotisation annuelle de 25 \$

Nom : _____

Adresse postale : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Veuillez faire parvenir votre chèque à :

Journal Le Saint-Armand
Case postale 27
Philipsburg (Québec) J0J 1N0

Joyeuses fêtes
cuisine européenne
Restaurant Alyce
Carole Séguin, chef propriétaire
127, rang de la Baie, Saint-Sébastien (Québec) J0J 2C0
Sur réservation * 450 244-5479 * Apportez votre vin
www.restaurantalycce.com

Salle de Quilles
des Frontières
Joyeuses fêtes à tous
10 ALLÉES DE GROSSES
QUILLES (INFORMATISÉES)
BAR - SALLE DE RÉCEPTION - CASSE-CROÛTE
Daniel Audette
Tél.: 248-4413
35 RUE CAMPBELL
BEDFORD, QC J0J 1A0

Entreprise
Electrique
Vallée des
Forts inc.
Industriel
Commercial
Institutionnelle
Eric Roy Joyeux Noël
Président
159, des Bouleaux-Blancs
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J2X 4V2
Tél. : 514-892-4256

Cordonnerie Lacoste
Fabrication (ceinture, étuis tablier, etc.)
Comptoir de nettoyage à sec
Surplus d'armée
(Surplus André Bessette)
Noël
Propriétaire : Alain Lacoste
49, rue Du Pont, Bedford, (Québec) J0J 1A0
Téléphone et télécopieur : (450) 248-2420

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT
Bonne et heureuse
année 2013
2 rue de l'église
Frelighsburg, Qc. J0J 1C0
Tél. (450) 298-5086
Fax. (450) 298-5680
Nous serons fermer
en janvier

Maryse Lorrain
Pharmacienne
Lun. au merc.
8 h 30 à 20 h
jeudi-vendredi
8 h 30 à 21 h
Samedi
9 h à 17 h
Dimanche
9 h à 13 h
Membre affilié à
Proxim
www.groupeproxim.ca
Maryse Lorrain, pharmacienne
9 Place de l'Estrée
Bedford (Québec) J0J 1A0
T (450) 248-2892
F (450) 248-4600
lorrainm@pharmessor.org

B.W. DRAPER ASSURANCE INC.
CABINET DE SERVICES FINANCIERS
Au service de la communauté depuis
1936
Résidentiel – Automobile – Véhicule Récréatif
Ferme – Commerciale – Cautionnement
Banque Manuvie
Vie – Santé – Collectif – Voyage – Invalidité

60, rue Principale, Bedford (Québec) J0J 1A0
T (450) 248-3351

LE CLIMAT VU PAR LA BANQUE MONDIALE

Agence Science-Press (www.sciencepresse.qc.ca)

Il y a la fonte des glaces qui s'accélère, les canicules mortelles et les ouragans. Mais il y a aussi la production alimentaire qui va souffrir de tout cela plus que prévu. Et cette fois, c'est même la Banque mondiale qui le dit.

La croyance populaire veut que l'agriculture profite du futur réchauffement climatique : des régions du globe seront affectées négativement, mais d'autres y gagneront de sorte qu'à l'échelle de la planète, il y aura plus de gains que de pertes. Or, ce n'est plus aussi sûr, considèrent ceux qui observent les indicateurs virer au rouge plus vite que prévu.

Dans son rapport de 2007, le GIEC (Groupe des Nations Unies sur les changements climatiques) prédisait qu'une hausse de « seulement » un degré et demi par rapport aux niveaux d'avant l'industrialisation (nous en sommes à 0,8) aurait un effet bénéfique dans les régions tempérées et qu'il faudrait atteindre 3,5 degrés pour commencer à voir une baisse de la production

mondiale. Or, il semblerait que déjà, avec seulement 0,8 degré Celsius d'augmentation, on puisse commencer à mesurer des impacts négatifs. Selon une étude de l'Université Stanford publiée l'an dernier, « les tendances climatiques étaient suffisantes dans certaines régions » pour contrebalancer l'accroissement des cultures dû aux engrais ou aux nouvelles technologies.

Ainsi, sous le titre « Le climat, pire que vous ne le pensiez », le *New Scientist* publiait récemment une série de sept textes sur sept changements qui dépassent les prévisions, dont la production alimentaire.

Ce dossier coïncide avec la parution d'un rapport de la Banque mondiale, qui prévient que toutes les nations souffriront des changements climatiques... et les plus pauvres, plus que les autres. Si, comme cela devient de plus en plus plausible, la hausse des températures d'ici la fin du siècle doit dépasser, non pas 2, mais 4 degrés, cela se traduira par davantage de canicules extrêmes — donc des sécheresses — davantage

de hausses du niveau des mers — donc des inondations — et moins de nourriture — donc des famines. Toutes des choses qui peuvent se calculer en conséquences économiques, écrit la Banque mondiale.

Les pays riches ne seront pas épargnés, s'ils doivent vivre d'autres étés caniculaires qui dévastent les récoltes, comme cette année aux États-Unis. Et s'ils sont aux prises avec plus de réfugiés climatiques. Le rapport de la Banque mondiale insiste néanmoins sur une aggravation des pénuries d'eau en Afrique de l'Est et au Moyen-Orient et sur une remontée de la mortalité infantile en Afrique. « L'intensification prévue des événements climatiques extrêmes pourrait inverser les efforts pour réduire la pauvreté, particulièrement dans les pays en développement. »

Le rapport paru récemment, *Turn Down the Heat* (littéralement : Baisser le thermostat) reflète la volonté du nouveau président de la Banque mondiale, Jim Yong Kim, d'intégrer adaptation aux

changements climatiques et lutte contre le sous-développement. « Nous ne mettrons jamais fin à la pauvreté si nous ne nous attaquons pas aux changements climatiques. C'est un des plus gros défis de justice sociale de notre temps. »

Turn Down the Heat coïncide aussi avec la rencontre annuelle des Nations Unies sur les changements climatiques, qui a lieu cette année du 26 novembre au 7 décembre à Doha, au Qatar. Les écologistes rêvent toujours de voir naître, à cette rencontre annuelle, naître un successeur au *Protocole de Kyoto*,

le traité international sur la réduction des gaz à effet de serre.

Pour en savoir plus

- *Turn Down the Heat : Why a 4 Degree Centigrade Warmer World Must Be Avoided* (résumé en français).

- Le dossier de la Banque mondiale sur les changements climatiques.

Lien vers l'article original :

<http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2012/11/20/climat-banque-mondiale>



Marie-Hélène Guillemain-Batchelor

Atelier le Petit Roi

Alexandra et Yvan Pellerin

Artisan créateur, fabricant d'objets de décorations intérieur/extérieur. Bain d'oiseaux, fontaines, statuaires, conception de matrices pour tout projets. (moules de latex, silicone, négatif dur etc.)

23 rue River
Standbridge East, Qc, Joj 2H0
Tél et fax : 450 248.07676
Courriel : pellerin_22@hotmail.com



12, rue Principale Sud
Sutton (Québec)
JOE 2K0
(450) 538-1771

Heures d'ouverture:
du jeudi au dimanche,
de 11h00 à 17h00

Restaurant - Bar - Terrasse



48 PRINCIPALE, BEDFORD



Gérald
Giroux
prop.

EXCAVATION GIROUX INC.

TRANSPORT : • GRAVIER • SABLE • PIERRE • TERRE
EXCAVATION • FOSSE SEPTIQUE • CHAMP D'ÉPURATION
VENTE DE COMPOST ET TERREAU

Installateur autorisé

Biofiltre

Bionest

Enviro-Septic

2 GIROUX

STANBRIDGE EAST

ESTIMATION

(450) 248-7737

Cell.: (450) 545-6721

Cours de yoga

Initiation & tous niveaux

Les jeudis à partir du 17 janvier 2013
À Saint-Armand

Aussi disponible : séances privées / en entreprise

514 241-9030

zaza.girouard@cgcable.ca

le 8^e ciel



193, ave. Champlain
Saint-Armand (Philippsburg)

Ouvert

Jeudi 17 h - 21 h

Vendredi 11 h - 21 h

Samedi 9 h - 21 h

Dimanche 9 h - 16 h

Réservez pour les fêtes
au bistro ou en traiteur

Passez de très joyeuses fêtes!

Party du Nouvel An
31 décembre dès 19 h

450 248-0412

lebocel@live.ca

Les Sucreries de l'érable

La maison de la meilleure tarte au sirop d'érable

Josée Blais
Propriétaire

16 Principale
Frelighsburg, Qc
J0J 1C0

450-298-5181

www.lessucreriesdelelable.com



Coiftech

Christine Bergeron
coiffure familiale

579 route 133
Pike-River, Qc, JOJ 1P0
450-248-0049

Merci de votre fidélité



AUTOPRO

www.autoproservice.com

Daniel Tétreault
Propriétaire

Garage Daniel Tétreault

817, rue Principale

Notre-Dame-de-Stanbridge, QC JOJ 1M0

Tél. : (450) 296-8827

Téléc. : (450) 296-8827

Joyeuses fêtes

Le Saint-Armand voyage...

..... à La Paz (Bolivie), avec Isabelle Roy



..... à Amsterdam (Pays-Bas), avec Rosemary Willis Sullivan

Salon des métiers d'art contemporain - Roche Papier Ciseaux

La rédaction

Sait-on que des formes d'art traditionnel telles que la boissellerie, la reliure, la joaillerie, l'impression textile et la céramique peuvent se donner des lignes contemporaines? Le Salon Roche Papier Ciseaux en donne une preuve très convaincante. Pour les amateurs de design et d'objets raffi-

nés, ce sera un plaisir de visiter un lieu convivial et de tisser des liens privilégiés avec les créateurs d'ici. Les céramistes armandois de l'Atelier Pluriel-Singulier (Pigeon Hill) y participent notamment.

L'événement se tiendra du 12 au 16 décembre 2012, au Centre culturel St-John, 593, rue Shefford à Bromont ; tél. : 450-578-4221.

Les heures d'ouverture sont indiquées à l'adresse Internet suivante: <http://centreculturelstjohn.com>.

Le billet d'entrée est de 2 \$ et donne droit à plusieurs tirages quotidiens d'objets d'art d'une valeur de 30 \$ chacun.

Les visiteurs pourront également déguster des produits régionaux.

meublesdenisriel.com



BRANDSOURCE

Denis et Marie-Claude Riel sont heureux.

En devenant marchands BRANDSOURCE, ils peuvent offrir à leurs clients encore plus de produits à des prix encore plus concurrentiels et partager ainsi avec eux leur véritable passion pour l'ameublement.

Et ça, c'est important pour eux.

Denis et Marie-Claude Riel
Propriétaires

1470, rue St-Paul Nord, Farnham, 450 293-3605 (Sortie 55 de l'autoroute 10)
370, rue Laberge, St-Jean-sur-Richelieu, 450 348-0006 (Sortie 43 de l'autoroute 35)



CONCASSAGE PELLETIER INC.

Vous souhaitez de joyeuses fêtes

Prop. : Charles Pelletier
Tél.: (450) 248-7972
Fax: (450) 248-2391
charles.pelletier@bellnet.ca

**319A rang St-Henri S
Stanbridge-Station
QC J0J 2J0**

Distributeur 

Chargement de pierres et
de terre tamisée chez


1500 Chemin des Carrières
St-Armand, Qc.

À court d'idée cadeaux?

En plus de nos certificats cadeaux nous offrons maintenant des paniers cadeaux, incluant un certificat pour un traitement et plusieurs produits santé et bien-être dans un joli emballage



Forfait Anti-douleur
Forfait Anti-Stress
Forfait Détox
Forfait Énergie
Forfait Méditation

Clinique Colibri, Frelighsburg

450-298-1202 * info@cliniquecolibri.com

ENCADREX

.com

126, rue Principale, espace 101
Cowansville **450 815-0551**
galerierouge.ca

ENCADREMENTS SUR MESURES
CHOIX DE MOULURES EXCLUSIVES



MA nutrition
1417 St-Henri, St-Armand
450-248-0966

Nourriture pour chats, chiens, chevaux, poules, lapins, etc.

	Heures d'ouverture	
Graines de tournesol pour oiseaux	Mercredi 9h00 à 17h00	Graines mélangées pour oiseaux
	Jeudi 17h30 à 19h00	
	Vendredi 17h30 à 19h00	
	Samedi 9h00 à 12h00	
	<i>Ainsi que sur rendez-vous</i>	

COWANSVILLE





TOYOTA

MAZDA

NISSAN

165, Rue de Salaberry
Cowansville QC J2K 5G9

Tél.: (450) 263-8888
Fax: (450) 263-9379

PLANCHER sablage



Votre satisfaction fait notre succès !

SPÉCIALITÉS

- ✓ remise  de vieux planchers
- ✓ installation de bois franc et flottant
- ✓ spécialiste en tentures
- ✓ vaste choix de finition disponible
- ✓ sablage d'escaliers, rampes et poteaux

Pascal Richard
Cell.: 514 968.8077

Prix très compétitif

Ateliers d'auto-hypnose



Ateliers d'auto-hypnose à Frelighsburg
Mercredis : 7- 14- 21 - 28 nov. et 5 déc. 2012
de 19 h à 20 h 30
Lieu: Clinique Colibri, 59 rue Principale, Frelighsburg
Inscription avant le 3 novembre
Ninon Chénier, psychologue depuis 1988. 450-263-1445



Omya
Amérique du Nord

Omya St-Armand
une Division d'Omya Canada Inc.
1500, chemin des Carrières
St-Armand (Québec)
Canada J0J 1T0.

Tél. (450) 248-2931
www.omya-na.com

Joyeux Noël
&
Bonne Année



GRAYMONT

GRAYMONT (QC) INC.
USINE DE BEDFORD
1015, chemin de la Carrière, C.P. 1290
Bedford (Québec)
J0J 1A0
www.graymont.com

Tél.: 450 248 3307
Fax: 450 248 7272
bedford@graymont.com

Koyo *Vous souhaite de joyeuses fêtes*
Torrington Needle Roller Bearings

ROULEMENTS KOYO CANADA INC.
4, rue Victoria Sud, Bedford, Québec, Canada J0J 1A0
Bureau: (450) 248-3316 • Télécopieur : (450) 248-4196



SYLVIE HOUDE
Courtier immobilier agréé, R.A., depuis 1991
Club Platiné (2008)
Bilingual service

450 298-1111
www.sylviehoude.com
sylvie.houde@remax-quebec.com




Dorchester, Frelighsburg, Saint-Armand, Saint-Jérôme, East et ses environs



*Joyeuses Fêtes
à tous mes clients et amis!
Best wishes to all of you!*





Johanne BOURGOÏN
COURTIER MAÎTRE VENDEUR
T. 450 248 7465 C. 450 357 4789

BEDFORD - VILLE



PLEIN PIED 2007, construction qualité supérieure, 4 c.c., 2 s.d.b., buanderie au sous-sol. Située sur rue tranquille à proximité de l'arène, terrain de tennis, écoles primaire et secondaire et de l'écurie SAM.
MLS 8764988 • 247 000 \$

BEDFORD - VILLE



CENTENAIRE (1875), 5 chambres à coucher. Complètement rénovée en 2009 sur grand terrain avec remise et piscine hors-terre. Venez visiter !!!
MLS 8885525 • 229 000 \$

SAINT-ARMAND



NOUVEAU, grande maison 4 c.c. (+2) à distance de marche du Lac Champlain. Terrain boisé bordé par la 133 qui sera la 35 (accès à proximité). Pourrait être transformée en B&B ou auberge. À 2 KM de la frontière du Vermont.
MLS 10016128 • 159 000 \$

Pour voir toutes mes inscriptions visitez mon site Internet : www.johannebourgoïn.com



Pascal Mells
514 617.7728

Courtier immobilier agréé



Martin Landreville
514 926.1822

Courtier immobilier



Marco Macaluso
514 809.9904

Courtier immobilier agréé



Sylvie Brault
450 521.0018

Courtier immobilier



Laurie Pelletier
514 882.1133

Courtier immobilier



Martine Langlois
514 946 3582

Courtier immobilier



RÉALISATION
Agence Immobilière

Visitez notre site web : www.century21realisation.com Bureau au 53 rue Dupont, Bedford. Tél : 450 248 9099