

CENTRE ÉDUCATIF CANIN
 La solution canine des Laurentides
 • Cours d'obéissance en groupe ou privé
 • Boutique
 • Toilettage 450 530-2022
OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
 www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier
 40
 JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
 FÉVRIER 2024 • Volume 41 no 12 • journal-le-sentier.ca

PROMUTUEL
 ASSURANCE
 DEUX MONTAGNES
SYLVIE LABROSSE
 agente en assurance de dommages
 450 624-1119, poste 8550
 1 877 842-3303
 télécopieur : 450 623-6594
 sylvie.labrosse@promutuel.ca
 3044, boulevard Dagenais Ouest, Laval (Québec) H7P 1T6

Pharmacie Mathieu Sabourin inc.
 AFFILIÉE À :
familiprix
 780, boulevard des Hauteurs Saint-Hippolyte, QC J8A 1H1
 Téléphone : 450 224-2956
 Télécopieur : 450 224-7331
 Courriel : mathieu.sabourin3@familiprix.ca
Mathieu Sabourin, pharmacien
 Heures d'ouverture
 lundi au mercredi : 9h à 20h
 jeudi et vendredi : 9h à 21h
 samedi : 9h à 18h
 dimanche : 9h à 17h

Prestige Marine Mécanique
 450 563-1575


Toujours prêts à vous donner un service de qualité pour vos :
Bateau, Auto, VTT, Motoneige et VR.
 • Petite mécanique,
 • Mécanique auto
SERVICE complet,
 • Achats et ventes **ARGENT** comptant,
 • Financement auto, bateau, VR, véhicule léger.
1765, boul. des Hauteurs, Saint-Hippolyte
450 563-1575
 info@prestige-marine.ca

SAMUEL CHARROIS À découvrir...
 Page 2



 PHOTO BÉLINDA DUFOR

14 février
Dites « Je t'aime. »

 Voir les textes en page 3 et 10

Cinq jeunes hyppolytois
 récompensés pour leur détermination

 page 10

Elisabeth Fontaine
 Notaire inc.
 Avez-vous pensé à faire votre testament et mandat de protection ?
Me Elisabeth Fontaine,
 cessionnaire du greffe de Me Alain de Haerne.
 Étude Elisabeth Fontaine Notaire Inc.
 450 918-4688
 reception@elisabethfontainenotaire.com
 166 Route 117, Sainte-Anne-des-Lacs, Québec, J0R 1B0

V@TRE
 COURTIER DE SAINT-HIPPOLYTE
 J'Y HABITE, J'Y TRAVAILLE DEPUIS 25 ANS
Peter Léo Lemay
 EXPERT EN ACHETEURS
 514.619.4242
 CENTURY 21

Samuel Charrois : l'intelligence artificielle au service de l'imaginaire

Culture



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Habitats artificiels, signé Samuel Charrois. Une œuvre inédite à découvrir dans la salle multifonctionnelle de la bibliothèque jusqu'au 14 février. Profitant des possibilités offertes par la technologie, l'artiste nous invite à entreprendre avec lui une démarche interactive.

Samuel Charrois a étudié en piano, en cinéma et en multimédia. C'est un musicien qui s'est toujours intéressé aux arts visuels. Les possibilités offertes par le numérique lui ont permis de développer un art tout à fait de notre temps.

Arts numériques

Lorsque vous entrez dans la pièce, vous serez surpris par l'aménagement. À cette offre culturelle inhabituelle, une présentation distinctive s'imposait. Vous y découvrirez des MIDI,* des écouteurs et des écrans. Vous vous

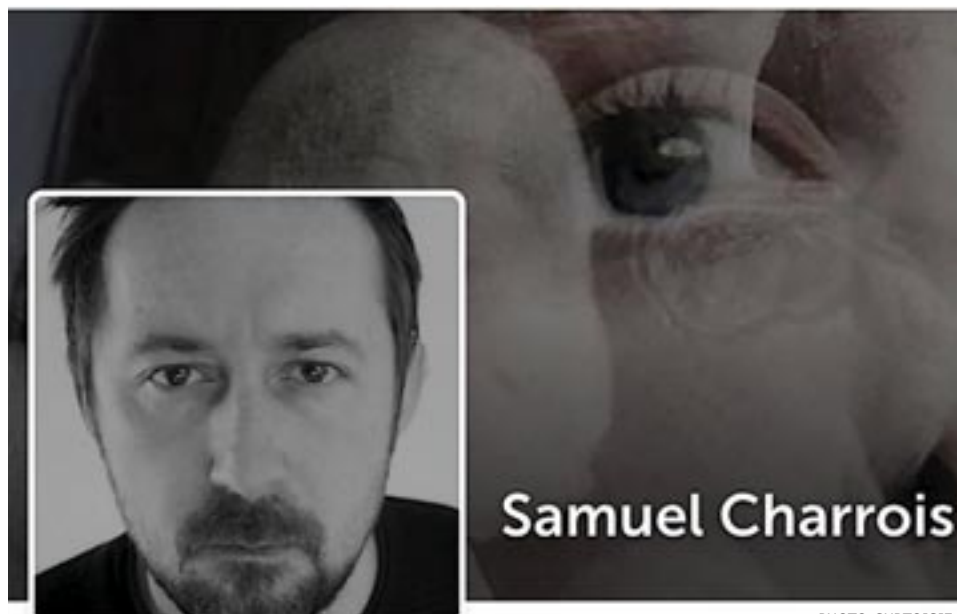


PHOTO CURTOISIE

installez sur une chaise comme vous le feriez devant un poste de travail. Mais là s'arrête la comparaison.

Samuel Charrois s'est constitué une banque d'images numériques à partir desquelles il crée des animations de quelques dizaines de secondes. La salle d'exposition comporte trois stations. À deux d'entre elles, les notes noires et blanches des claviers sont, individuellement, associées à la soixantaine et une série d'images animées, accompagnées de musique. Chaque touche vous fera découvrir une suite d'images qui se chevauchent. Certaines présentent un narratif. D'autres juxtaposent des figures dont la parenté en fait un ensemble complémentaire. Les images se

succèdent et se fondent les unes dans les autres pour en recomposer de nouvelles. Les couleurs vives et contrastées sont éblouissantes. Une musique planante, zen et nouvel âge, leur fait écho. Écouteurs sur les oreilles, vous vous laisserez envahir par les compositions de Samuel. Un rythme visuel s'instaure. L'artiste vous emmène dans un monde onirique, décroché de la réalité qui vous entoure.

La troisième station vous offre vingt-cinq courtes vidéos de une à deux minutes qui révèlent toute la portée de l'imaginaire de l'artiste. Chaque touche dévoile un scénario différent. Des humains, représentés sous toutes

les formes, évoluent dans des mondes étonnants, façonnés par l'intelligence artificielle.

Interactivité

Toutefois, l'intention première de Samuel Charrois n'était pas d'offrir un produit artistique à « consommer ». Sa présentation interactive se distingue de la relation traditionnelle artiste-spectateur. Il vous invite autant à partager son univers qu'à créer le vôtre. Il vous convie à faire vos propres mixages.

Pour ce faire, il met à votre disposition des claviers et des séquences d'images sur fond de compositions musicales. Comme on offrirait à un artiste en herbe une toile, des pinceaux et de la peinture. Ce sont vos outils de base pour jouer vos propres compositions... à l'infini. Vous pouvez passer successivement d'une touche à une autre dans n'importe quel ordre et pour la durée choisie. Imaginez jouer de la troisième touche pendant cinq secondes puis presser la touche cinquante-cinq pour une séquence entière et revenir à d'autres courts extraits qui s'enchaînent à leur tour. Vous continuez ainsi jusqu'à satiété. Vous imposez votre rythme. Votre scénario se bâtit au hasard des découvertes. La nouvelle allégorie que vous venez de créer vous transportera à coup sûr dans une rêverie inspirante. Vous serez captivés par la profusion de formes et de représentations sur l'écran.

L'imagination créatrice

Il y a plus d'un siècle, Théodule Ribot a écrit *Essai sur l'imagination créatrice*. L'auteur philosophe a été oublié, mais l'une de ses affirmations a traversé les

décennies, « nous sommes tous des créateurs ». *Habitats artificiels* est une main tendue par Samuel Charrois. Il vous incite à créer, quels que soient votre âge ou vos connaissances artistiques. Il vous offre la possibilité de vous découvrir autrement, celle de laisser éclore vos sensations, vos émotions et votre inspiration.

* Musical Instrument Digital Interface



Samuel Charrois explique le maniement du matériel.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR



Vernissage du 11 janvier 2024.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

LABELLE MÉCANIQUE

450 224-8882

LABELLE MÉCANIQUE

NAPA AUTOPRO

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE
POUR UNE CONDUITE SANS SOUCI**



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

1010, chemin des Hauteurs, Saint-Hippolyte QC J8A 1Y4

450 224-8882

Étiquette



Marie-Josée Labelle
mj.labelle@journal-le-sentier.ca

La Saint-Valentin, cette journée dédiée à l'amour et à la romance, est l'occasion parfaite pour exprimer vos sentiments de manière spéciale.

Cependant, dans l'effervescence de la célébration, il est crucial d'éviter certains faux pas d'étiquette qui pourraient potentiellement nuire à l'expérience romantique. Voici quelques conseils pour vous aider à naviguer avec grâce et élégance lors de cette journée spéciale.

1. L'exagération des cadeaux : Bien que l'intention derrière le choix des cadeaux soit généralement positive, l'extravagance peut parfois être mal interprétée. Évitez d'offrir des cadeaux excessivement coûteux, surtout si cela crée un déséquilibre dans la relation. Optez plutôt pour des présents réfléchis et significatifs qui correspondent aux goûts de votre partenaire.

2. L'impersonnalité des cadeaux : Évitez les cadeaux trop génériques ou qui manquent de considération pour les préférences de votre partenaire. Un cadeau impersonnel peut donner l'impression que vous n'avez pas pris le temps de réfléchir à ce qui ferait plaisir à votre être cher.

Saint-Valentin : Les faux pas d'étiquette à éviter

3. L'organisation hâtive ou tardive : La planification est cruciale pour une Saint-Valentin réussie. Évitez de vous y prendre à la dernière minute ou de planifier une soirée trop en avance sans consulter les préférences de votre partenaire. La clé est de trouver un équilibre en planifiant une soirée spéciale sans donner l'impression d'une précipitation ou d'un manque d'effort.

4. L'oubli de la personnalité de votre partenaire : Chaque individu est unique, tout comme chaque relation. Évitez les faux pas en négligeant la personnalité de votre partenaire. Si votre moitié préfère la simplicité à la grandeur, ajustez vos plans en conséquence. La Saint-Valentin doit refléter votre connexion spéciale, plutôt que de suivre des clichés préétablis.

5. La pression induite : Évitez de mettre une pression induite sur votre partenaire pour créer une journée parfaite. La spontanéité et l'authenticité sont souvent plus appréciées que des attentes trop élevées. Gardez en tête que la Saint-Valentin est avant tout une célébration de l'amour, et non une compétition pour la meilleure soirée.

6. Les démonstrations publiques excessives : Bien que les démonstrations publiques d'affection soient courantes lors de la Saint-Valentin, gardez à l'esprit que toutes les démonstrations d'affection ne sont pas appropriées dans tous les contextes. Respectez les limites de confort de votre partenaire et choisissez des gestes d'affection qui sont appropriés pour le lieu et la situation.

7. L'oubli des règles de courtoisie : Enfin, n'oubliez pas les règles de courtoisie de base. Évitez d'être distrait par les téléphones,



© PIXABAY OLLIS_PICTURE

maintenez une conversation respectueuse et assurez-vous de montrer votre gratitude tout au long de la soirée.

8. L'oubli des préférences alimentaires : Si vous planifiez un dîner romantique, assurez-vous de prendre en compte les préférences alimentaires de votre partenaire. Évitez de choisir un restaurant sans tenir compte des goûts culinaires de votre être cher, surtout en cas d'allergies alimentaires.

9. Oublier les gestes de galanterie : Même à l'ère moderne, la galanterie a toujours sa

place. Ouvrez la porte, tirez la chaise, soyez attentif aux besoins de votre partenaire. Ces gestes simples mais attentionnés ajoutent une touche de classe à votre rendez-vous.

Pour me joindre

Je suis consultante spécialisée en étiquette. Je travaille autant auprès des particuliers qu'avec les entreprises. Contactez-moi au mj.labelle@chicetiquette.ca ou au 450 340-1225 visitez mon site web chicetiquette.ca et suivez-moi sur Instagram [mj.chicetiquette](https://www.instagram.com/mj.chicetiquette)

Politique municipale à Saint-Hippolyte

Le maire de Saint-Hippolyte, Yves Dagenais, annonce qu'à partir d'aujourd'hui (le 8 janvier 2024), tous les membres du conseil municipal de Saint-Hippolyte agiront désormais à titre de conseillers indépendants pour le reste du présent mandat. De ce fait, Yves Dagenais devient le seul élu à faire partie d'une formation politique, dont il reste le chef.

« Depuis un certain temps, je me suis rendu compte que la politique municipale a évolué et je me devais de m'ajuster à ce changement. Cette décision découle de ma volonté d'éviter, pour nos citoyens, qu'il y ait une image de dissension au sein de notre caucus. Avec cette nouvelle façon de procéder, nous allons dégager un vaste espace de liberté pour les conseillers, ce qui, selon moi, rendra leur travail plus agréable et je l'espère plus significatif. Comme chef, je n'aurai plus à arbitrer systématiquement les désaccords lors des caucus », cite Yves Dagenais.

Il assure aussi qu'il n'y aura pas de clique, de « clan de pouvoir » ou de parti politique non officiel regroupé autour du maire. « J'appuie cette nouvelle réalité avec enthousiasme. Les membres du conseil municipal étant libres de ligne de parti seront désormais libres de présenter les intérêts de nos citoyens de façon



Yves Dagenais
PHOTO COURTOISIE

pragmatique et efficiente. Je suis certain que nous serons capables de travailler ensemble au bénéfice de notre population et je vous assure que je préfère de loin le choc des idées au choc des égos. »

Source : Yves Dagenais
Saint-Hippolyte, 8 janvier 2024

**AUBERGE | HÔTEL | RESTAURANT
LAC DU PIN ROUGE**

SOUPER AVEC MUSIQUE D'AMBIANCE
2 soirs: 10 et 17 février 2024

MENU SAINT-VALENTIN
Offert du 9 au 18 février 2024

Menu table d'hôte Saint-Valentin

SPÉCIAL HÉBERGEMENT

FORFAIT 1
du 9 au 18 février 2024
(sauf le 10 et 17 février)

1 nuitée pour 2 personnes
Mousseux à la chambre
Souper table d'hôte Saint-Valentin
Petit déjeuner le lendemain

379,95 \$
* taxes et service

FORFAIT 2
Spectacle ambiance avec le trio Main Street
10 et 17 février 2024

1 nuitée pour 2 personnes
Mousseux à la chambre
Souper table d'hôte Saint-Valentin
Petit déjeuner le lendemain

399,95 \$
* taxes et service

Pour les soirées du 10 et 17 février 2024,
10\$ de frais supplémentaires par repas en table d'hôte
seront ajoutés pour le groupe Main Street.

*Apportez vos patins pour profiter
de l'anneau de glace!*

Sur réservation: 450 563-2790
Places limitées

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

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

450 563-3139 www.boisdechauffage-sec.ca

Loisirs Laurentides et l'édition 2024 du Défi château de neige



La saison hivernale est bien installée et Loisirs Laurentides est fier de présenter le Défi château de neige 2024. Cet événement d'envergure se déroule depuis le 8 janvier et est en vigueur jusqu'au 12 mars inclusivement.

Les enfants et les familles de la région des Laurentides sont invités à profiter des plaisirs hivernaux en s'adonnant à un classique de l'hiver québécois : la construction d'un château

de neige ! L'objectif premier du Défi est de bouger dehors et de s'amuser. En prime, non seulement permet-il aux ingénieurs en herbe de faire un geste concret en faveur de leur santé physique et mentale, mais il leur offre aussi la chance de gagner de magnifiques prix de participation !

Un défi gratuit et ouvert à tous

Nul besoin d'ériger un chef-d'œuvre. Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de l'immortaliser en photo et de partager cette dernière en l'inscrivant sur le site Internet du Défi château de neige à l'adresse defichateaudeneige.ca. Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi les personnes qui auront inscrit leur château entre le 8 janvier et le 12 mars 2024 inclusivement.

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

- **famille** : pour tout le monde
- **petite enfance** : pour les services de garde et les centres de la petite enfance (CPE) qui encadrent les enfants de 0 à 5 ans

trêmement dangereux pour la sécurité des participants, ceux-ci sont fortement déconseillés.

À propos du Défi château de neige

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



À propos de Loisirs Laurentides

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

Richard Leduc, coordonnateur aux communications Loisirs Laurentides

- **école** : pour les écoles primaires et secondaires
- **organisme/municipalité** : pour les organisations (autant les organismes à but non lucratif [OBNL] que les entreprises) et les municipalités.

La sécurité avant tout

Tout « ouvrage » de construction vient avec son lot de mesures de sécurité. C'est pourquoi nous déconseillons la construction de châteaux qui comportent des toits et des tunnels. En effet, les toits et tunnels étant ex-

Angéline Nelson
OSTÉOPATHIE (étudiant de 3e année)
Rendez-vous: centre-emanaresevio.com
821 Ch. des Hauteurs, Saint-Hippolyte
10 rue Boux, Ste-Thérèse
1 Ch. des Jonquilles, Gore
centre.eman@gmail.com
506 602-0408

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

chez Hippolyte
CAFÉ & BOUTIQUE
100% québécois !
Image of croissants and a coffee cup.

CAFÉ DÈS 7 HEURES EN SEMAINE
DESSERTS
PAINS & VIENNOISERIES
SANDWICHES GOURMETS
BOITES À LUNCH
Plein de nouveautés dès février!

981 CHEMIN DES HAUTEURS 450-224-9494
Image of a diamond with 'JLR' inside and two red hearts.
« L'amour se dit, se montre de différentes façons: une gentillesse, un chocolat ou un bijou... Pour ça, venez me voir, je peux vous aider! »
- Pascal
983 CHEMIN DES HAUTEURS 450-224-2334

Il était une fois
Quelques citations qui ont le pouvoir de câliner notre esprit
Image of Monique Pariseau.
Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca
► La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. **Albert Einstein**
► Je connais mes limites, c'est pourquoi je vais au-delà. **Serge Gainsbourg**
► Donnez à ceux que vous aimez des ailes pour voler, des racines pour revenir, et des raisons pour rester. **Dalai-Lama**
► Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie. **Confucius**
► Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. **Mark Twain**
► Sourire mobilise quinze muscles, mais faire la gueule en sollicite quarante. Reposez-vous : souriez. **Christophe André**
► S'il était possible de quitter un navire lors d'un orage, personne n'aurait jamais traversé l'océan. **Charles F. Kettering**
► Les gagnants trouvent les moyens, les perdants, des excuses. **Franklin Roosevelt**
► Ne rêve pas, mais vis tes rêves. **Bernard Asleir**
► Souriez afin que vos rides, plus tard, soient bien placées. **Ménie Grégoire**
► Rien n'est jamais fini, il suffit d'un peu de bonheur pour que tout recommence. **Émile Zola**
► Apprends à t'aimer, non d'un amour narcissique, mais d'un amour de bienveillance. **Jacques Salomé**
► Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage au moins, semons des fleurs. **Montaigne**
► La beauté est dans les yeux de celui qui regarde. **Oscar Wilde**
► Quand on veut, on peut. Quand on peut, on doit. **Antoine de Saint-Exupéry**
► Le souvenir, c'est la présence invisible. **Victor Hugo**
► L'imagination est plus importante que le savoir. Un problème sans solution est un problème mal posé. **Albert Einstein**
► Le souvenir est le parfum de l'âme. **George Sand**

Tradition



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

Inflation et hausse du panier de consommation (logement, aliments, soins de santé) font l'actualité. « On va finir par manger d'la pichoune ! » lancent des aînés de mon environnement.

Il y a longtemps que je n'avais pas entendu cette expression. Durant ma jeunesse,

Pauvre comme la « pichoune »



PHOTO COURTOISIE

elle faisait référence à la tarte aux raisins, mais sans raisins. « Les raisins séchés coûtent cher cette année, prétextait ma mère. Mélasse et farine de maïs offrent le même goût, ajoutait-elle pour s'excuser. » Nous étions neuf à table. Nous dévorions de larges portions de ce dessert sucré, réconfortant par temps froid.

Tarte à la ferlouché et autres variantes, mais même misère

Je vous entends. Vous allez m'écrire me précisant qu'on nommait cette tarte dans votre famille : ferlouché, faisant allusion au fer dans la mélasse, farlouché et même forlouché. Vous avez raison. Ce mélange de sucre épaissi d'un féculent et dans lequel on ajoute différents ingrédients est connu sous plusieurs noms. La cassonade a remplacé la mélasse; les raisins ont été remplacés par une variété de noix et de fruits et l'abaisse complète de pâte du dessus, par des bandes entrecroisées. Aujourd'hui, selon certains pâtisseries et pâtisseries, elle est plus populaire durant la période des Fêtes.



Tarte à la ferlouché.

PHOTO CUISINE, JOURNAL DES FEMMES

tant total de ses dépenses alimentaires annuelles à près de 8400 \$. La tarte à la pichoune reviendra-t-elle sur nos tables ?

Mincemeat : origine britannique

Les historiens culinaires accordent une origine britannique, spécialement celtique aux plats qui présentent un mélange de viande et de sucre, élément servant de conservation. *Mincemeat* étant la contraction de *mince* (émincer, tailler en petits morceaux) et *meat*, viande. Ce procédé de conservation existait dès la période de sédentarisation des êtres humains et leur permettait de conserver un minimum d'aliment lors de leurs longs déplacements. C'est dans les recettes de confection de tourtes faites de viande fermentée et sucrée qu'on en retrouve les premières traces.

2024, année d'inflation et de « pichoune » ?

La tarte à la pichoune était le dessert du petit peuple, écrit Michel Lambert dans son *Histoire de la cuisine familiale du Québec*. Le *Dictionnaire des canadianismes* de Gaston Dulong définit le mot ferlouché ou farlouché comme une garniture de tarte à base de mélasse, de farine et de raisins secs. En 2024, remplir l'assiette des ménages s'avère particulièrement ardue, avance Statistiques Canada. La hausse des coûts du logement, de l'alimentation et des soins de santé constitue actuellement des indices importants de pauvreté. On avance qu'une famille de quatre personnes déboursa environ 700 \$ par mois pour s'alimenter en 2024, ce qui porte le mon-

De pitchou, à pitchoune, à pichou, à pichoune, à pissou



Nom donné à la « petite » maison de Julia Child.

PHOTO COOKING AT THE VILLA

Vous avez peut-être entendu les expressions : pissou, pitchon et celle gentille, pichoune. Ils tirent leur origine d'une expression provençale, pichon, qui signifie petit. Déformé dans son orthographe par différentes prononciations, son sens fait appel à la même réalité : être petit, être pauvre, avoir peu de ressources. La chef cuisinière américaine renommée Julia Child et son mari Paul ont nommé leur petite maison en stuc, dans le village provençal de Plascassier en France, La Pitchoune. Au Québec, on lui accorde plusieurs significations dans le langage populaire, principalement durant la dure période de crise économique de 1929 jusqu'à la Deuxième Guerre mondiale (1939-1945). Des auteurs et chanteurs populaires en utilisent : le poète Jean Narrache (Émile Coderre, 1893-1970), l'auteur Gratien Gélinas dans *Les Fridolinades* et la folkloriste la Bolduc (Mary Rose-Anne Travers, 1894-1941) sont de ceux-là.



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

Tél. : 450 563-3225

89, chemin du lac de l'Achigan • Saint-Hippolyte, J8A 2R7
excavationsgingras.com • info@excavationsgingras.com

IGA
extra

Saint-Hippolyte

Le comptoir de la boulangerie est rempli à souhait !



Venez commander vos gâteaux pour la St-Valentin et le Super Bowl

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

Loisirs Laurentides débute l'organisation de sa 4^e année de Cycliste averti

Le programme Cycliste averti sera offert pour une quatrième année consécutive dans la région des Laurentides grâce à l'organisme Loisirs Laurentides. Depuis 2021, dans notre région, plus de 500 élèves ont été formés à la sécurité routière à vélo. Ce programme, développé par Vélo Québec, a fait ses preuves depuis plusieurs années dans toute la province.

Un programme essentiel qui enseigne la sécurité routière à vélo aux jeunes de 5^e et 6^e année

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

Amateurs de vélo, devenez instructeurs bénévoles

Vous êtes un amateur de vélo et êtes disponible le jour durant les semaines des mois d'avril, mai et juin ? Loisirs Laurentides est présentement à la recherche d'instructeurs bénévoles. Les instructrices et instructeurs Cycliste averti sont garants du succès et de la réussite



De jeunes cyclistes encadrés par des instructeurs bénévoles de Vélo Québec.

PHOTO VÉLO QUÉBEC

du programme. Ils assurent la sécurité des élèves lors des activités sur route, font la synthèse des apprentissages théoriques et pratiques, et permettent aux élèves de vivre concrètement la réalité des déplacements à vélo. En offrant des expériences rassurantes et positives, ils développent tant l'autonomie et la capacité de prise de décision des élèves que leur confiance, leur plaisir et, donc, leur envie de continuer à pratiquer le vélo. Les instructrices et instructeurs sont des acteurs de changement et des ambassadeurs incon-

tournables ! Apprenez-en plus sur le rôle des instructeurs.

À propos du programme Cycliste averti

Avec Cycliste averti, les élèves de cinquième ou sixième année du primaire apprennent toutes les notions nécessaires pour se déplacer à vélo de façon sécuritaire dans leur milieu. Le programme requiert la collaboration de l'enseignante ou enseignant titulaire pour l'apprentissage des notions théoriques de sécurité



routière, et de l'enseignante ou enseignant d'éducation physique pour apprendre à maîtriser son vélo. Les instructeurs formés par Vélo Québec accompagnent ensuite la classe lors d'une sortie de groupe éducative, sur route, au cours de laquelle les élèves pratiquent aussi individuellement les manœuvres les plus complexes. Le programme se conclut par un examen individuel sur route et la remise d'un bulletin personnalisé. Consultez le site cyclisteaverti.velo.qc.ca/leprogramme/presentation-du-programme pour en savoir plus sur ce programme.

Loisirs Laurentides

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

Le Canada en 20 questions !

Élise Desmarais

- | | | |
|---|---|--|
| <p>10 Le Québec est le plus grand producteur mondial de ce produit.</p> <p>10 Cette pizza a été créée par Sam Panapoulos en 1962 à Brampton en Ontario.</p> <p>10 Ce n'est qu'au Canada que l'on utilise cette pièce de quincaillerie.</p> <p>10 Un groupe de cinéastes expérimentaux a inventé cette technologie pour l'Expo 67.</p> <p>10 Les Canadiens consomment deux fois plus de ce plat en boîte que les Américains.</p> <p>10 Ce danseur étoile soviétique a fait défection après un spectacle donné à Toronto en 1974.</p> <p>10 En passant de -19 °C à +22 °C en moins d'une heure, cette ville a connu le changement de température le plus extrême de l'histoire.</p> | <p>10 Ils sont plus nombreux au Canada que dans tous les autres pays du monde réunis.</p> <p>10 Cette entreprise de restauration a été la première au Canada à livrer à domicile des plats préparés.</p> <p>10 Ce produit pour la cuisson, dérivé de la graine de colza, a été mis au point au Canada.</p> <p>10 C'est ici que les marées sont les plus hautes.</p> <p>10 Ce leader métis est considéré comme le fondateur du Manitoba.</p> <p>10 Cette encre verte a été inventée au Canada.</p> <p>10 Rang attribué au Canada en 2021 par le magazine <i>U.S. News and World Report</i> dans son classement des pays du monde où il fait bon vivre.</p> | <p>10 En 1967, la ville de Saint-Paul, en Alberta, leur a créé la première aire d'atterrissage au monde.</p> <p>10 Quelque 90% des Canadiens vivent à moins de 160 kilomètres de là.</p> <p>10 En 2001, les frères Jimmy et Dan MacNeil de Brantford, en Ontario, ont traversé le Canada à bord de ce véhicule.</p> <p>10 Ces deux îles au large de Terre-Neuve-et-Labrador sont les derniers vestiges de la Nouvelle-France.</p> <p>10 C'est le sport le plus pratiqué au Canada.</p> <p>10 En 2007, la Monnaie royale canadienne a frappé une pièce d'une valeur de...</p> |
|---|---|--|

Réponses : Le Canada en 20 questions

1. **Le sirop d'érable.** La province fournit environ 73% de la production mondiale.
2. **La pizza hawaïenne.** Le Pizzaiolo a voulu marier la douceur de l'ananas au goût salé du jambon.
3. **La vis Robertson** ou vis carrée. Henry Ford voulait l'employer pour son modèle T, mais la compagnie a refusé d'accorder l'autorisation. D'après le magazine Consumer Reports, la vis carrée est bien supérieure à la vis cruciforme Phillips, qui a moins de prise.
4. **IMAX.** Toutefois, la mise au point a été plus longue que prévu et la première projection a eu lieu trois ans plus tard au Japon, pour l'Exposition universelle de 1970.
5. **Le Kraft Dinner.**
6. **Mikhaïl Baryshnikov,** durant la tournée canadienne du Ballet du Bolchoï.
7. **Pincher Creek,** en Alberta, a vécu cette importante variation en janvier 1962 en raison du chinook, un vent chaud des Rocheuses.
8. **Les lacs.** L'eau douce compte pour environ 9% de la superficie du Canada.
9. **St-Hubert.** La pâtisserie montréalaise a été le premier restaurant au Canada à offrir dès 1952 la livraison à domicile gratuite.
10. Créée en 1974, **l'huile de canola** doit son nom à la contraction de Canada et de «ola», pour huile.
11. Dans la **baie de Fundy,** au Nouveau-Brunswick. Elles vont de 3,5 à 16 m.
12. **Louis Riel.** Il a contribué à la formulation de la Loi de 1870 sur le Manitoba, qui est à la base de l'admission de la province dans la Confédération.
13. Il s'agit de **l'encre du billet vert américain,** qui a été mise au point en 1857 par Thomas Wherry Hunt de l'Université Laval.
14. **Le premier rang.** Ensuite viennent le Japon et l'Allemagne.
15. **Les Ovnis.** C'était dans le cadre des célébrations du centenaire de la ville.
16. **La frontière avec les États-Unis.** De longues bandes de terre au nord sont inhabitées.
17. **Une surfaceuse Zamboni.** Accompagnés d'un semi-remorque, ils ont parcouru 6000 kilomètres afin d'amasser des fonds pour l'Association canadienne de hockey.
18. **Saint-Pierre-et-Miquelon,** qui ont par ailleurs entreposé des millions de litres d'alcool durant la prohibition.
19. Curieusement, c'est **le golf.** (Le hockey, bien sûr, vient tout de suite après.)
20. ... **un million de dollars.** Elle pèse 100 kilos et a été fabriquée en lingots d'or pur.

Source : *Le Canada en 101 questions*, Emily Landau, Sélection, édition juillet/août 2022.
© 2022, Périodiques Reader's Digest Canada Limitée et Sélection du Reader's Digest (Canada) SRI – Tous droits réservés

Vie communautaire



Magali Hudon
mhudon@journal-le-sentier.ca

Si notre bien-aimé journal Le Sentier bouclera ses 40 ans ce printemps, Chez Hippolyte Café & Boutique soufflera deux belles grosses bougies en mars.

Ouf. L'une des premières choses que je re- tiens de cette aventure est la sollicitude ré- currente de nos clients ces derniers mois : « J'espère que ça va bien ? » « Est-ce que les af- faires marchent ? » « On a tellement peur que vous fermiez, c'est pas facile à Saint-Hippolyte ».

Ah bon. Pas facile ? À Saint-Hippolyte seu- lement ? Les domaines de la restauration et de la vente au détail n'écopent-ils pas à la gran- deur de la province ? Je suis peut-être dans ma bulle, mais j'ai l'impression que nous, on s'en sort plutôt bien. Pourtant rien n'était moins sûr à l'ouverture !

Comme vous le savez, le charismatique JLR Bijoutier-Horloger, voisin de mon café, est mon frère Pascal. Nous avons ouvert en- semble et dès lors, avons reçu des commen- taires qui auraient pu nous décourager, si nous n'avions pas été forts de notre expé- rience et de notre enthousiasme. En voici un échantillon :

« Ça ne marchera jamais ici ! »

« On est juste à Saint-Hippolyte, pas à Saint-Sauveur ! »

« Vous allez faire faillite dans pas long ! On ne vous le souhaite pas, mais c'est possible... »

« Vous êtes bien trop cher pour le monde d'ici... »

« On n'a pas besoin de ces bébelles-là à Saint-Hippolyte. » (Croissants frais et confitures maison pointés du doigt.)

Paradoxalement

Eh oui. Paradoxalement, on entend soupi- rer : « Y'a rien ici à Saint-Hippolyte ! » Curieux. Pourtant, depuis quelques années, d'autres passionnés ont aussi démarré leur entreprise : toilette et éducateurs canins, mécanique automobile, entrepreneurs, paysagistes, res-

Juste à Saint-Hippolyte ?



taurants, traiteurs, fleuriste, massothérapeutes, naturopathes, salon de beauté, bijoutier horloger, boutique cadeau, café, pâtisserie-boulangerie, etc. Sans compter les grandes bannières, bien sûr. Nous avons la chance d'avoir les services d'un véritable bijoutier horloger de métier, dans sa boutique pimpante et chaleureuse. Un producteur de miel, un autre de sirop d'érable. Un torréfacteur qui nous pro-

pose des cafés de qualité supérieure sous la marque 62 Lacs Café. Nous avons un bar à smoothies des plus sympa- thiques (êtes-vous déjà entrés dans cet espace lumineux qu'est la Halte Nutri- tion ? Wow !), une Bar- bière des lacs ultra- qualifiée (gentille, douce, à l'écoute, drôle), des garagistes compétents et char- mants...

Je manque de lignes, ici, pour nommer tout le monde. Des dizaines de commerces qui ne veulent qu'une chose : plaire à leur communauté, à leurs clients. Et que dire des nouveaux restaurants qui se distinguent ? D'une fleuriste qui vous accueille les bras ou- verts dans le Croissant des Hauteurs ? Et que dire de moi-même, humble propriétaire d'un petit café de village, qui s'échine à vouloir le

meilleur pour vous ? Tout ça, juste à Saint- Hippolyte. Quand nous aurons fait le tour de tous ces commerçants, nous pourrions alors juger si, effectivement, nous n'avons pas « grand-chose » par ici. D'ailleurs, ça veut dire quoi, pas grand-chose ?

Que recherchions-nous au départ ?

Au-delà de l'éternelle insatisfaction carac- térisant certains consommateurs, rappelons- nous : pourquoi sommes-nous venus habiter ce pittoresque coin de pays ? Que recher- chions-nous au départ ? Ne serait-ce pas la nature et le calme ? Une municipalité doit choisir de quelle façon elle va développer ses attraits commerciaux, industriels, résiden- tiels... Elle se doit de maintenir un équilibre. D'un côté, il faut des biens et services pour ré- pondre à un besoin de proximité. De l'autre, il faut respecter l'espace et la nature en contrô- lant la pollution auditive, le mouvement de la circulation, etc. Car en venant vivre à Saint- Hippolyte, n'acceptons-nous pas d'emblée de nous éloigner un peu du centre commer- cial ?

Le Cumulus Machinus écrit par Ugo Monticone et illustré par Orbie

Connaissez-vous la vie se- crète des bonhommes de neige ? C'est jour de tempête. L'école est fermée. Ovide est tellement excité qu'il prend à peine le temps d'avalier son petit-déjeuner avant de courir jouer dans la neige. Qu'est-ce qu'il va créer cette fois ? Un immense bon- homme comme l'année dernière ? Un tunnel ? Non, une fusée !

Lorsqu'une télécom- mande glacée tombe du ciel, Ovide ne se doute pas qu'il s'apprête à décoller pour une aventure in- croyable qui le mènera tout droit sur le nuage- vaisseau où vivent les bonhommes de neige.

À retenir

- Une histoire pleine de rebondissements et d'imagination.



- Des illustrations dyna- miques et expressives qui rendent le livre extrême- ment vivant.
- Des capsules de réalité augmentée intégrées dans l'ouvrage prolongent le plaisir de lecture et per- mettent de découvrir des secrets de fabrication du li- vre.

À propos de l'auteur

Ugo Monticone est un au- teur passionné qui aime par- tager ses aventures à travers le

monde, que ce soit dans le désert à dos de dromadaire ou au sommet d'un glacier. Mais parfois, lorsqu'il reste bien sagement au Qué- bec, c'est son imagination qui s'envole. Ses his- toires deviennent alors magiques, pleines de surprises, et la réalité prend une dimension... augmentée !

À propos de l'illustratrice

Orbie a écrit et illustré une vingtaine de li- vres jeunesse rigolos. Elle aime partager sa passion lors d'ateliers auprès des jeunes. Lire, dessiner, skier, s'occuper de ses poules, trier ses crayons par couleurs, rire aux blagues de pet, jouer au frisbee et jardiner sont ses acti- vités préférées. En 2022, elle a remporté le prix TD de littérature jeunesse canadienne pour l'enfance et la jeunesse ainsi que le Prix du li- vre jeunesse des Bibliothèques de Montréal pour son album *La fin des poux ?*

Monticone, Ugo, Le cumulus machinus, La courte échelle, Montréal, 30 octobre 2023

Source

Image : groupecourteechelle.com/la- courte-echelle/livres/le-cumulus-machinus/ Info sur le livre : leslibraires.ca/livres/ le-cumulus-machinus-ugo-monticone- 9782897744977.html

Vendre ou acheter

Claude DEMERS
SOCIÉTÉ PAR ACTIONS D'UN COURTIER IMMOBILIER



Évaluation gratuite

Des RÉ/SULTATS
Courtier d'expérience
Transactions protégées Tranquilli-T

Au-delà de la performance... la confiance!

claudedemers.com | claudedemers@remax-quebec.com | Cell. : 450 275-2896



Piano Man 3 avec l'unique Christian Marc Gendron

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

L'après-midi du 14 janvier fut des plus festifs au Théâtre Gilles-Vigneault en compagnie de Christian Marc Gendron, le crooner jérômien apprécié de tous. Sa venue est toujours très attendue et l'intérêt que lui porte l'assistance est démontré par une salle toujours remplie à craquer.

En donnant le coup d'envoi à son nouveau spectacle *Piano Man 3*, Christian Marc nous confirme son attachement à cette ville qui l'a vu évoluer. Il apparaît sur la scène avec un harmonica et en guise d'intro, il nous offre ce qui lui colle le plus à la peau en jouant *Piano Man* du célèbre Billy Joel. Cet artiste brillant de mille feux, tout autant que son veston à paillettes de couleur émeraude, nous éblouit avec *Rock This Town*. Son orchestre composé de huit musiciens conjugue une excellence et une complicité indéniable

avec Christian Marc. Une incursion vers Chuck Berry avec *You Never Can Tell* ravit la salle avec ses notes joyeuses. Notre piano-man s'adresse au public comme il parlerait à des amis, c'est un gars proche des gens. Comme beaucoup le savent, il fait également partie des dirigeants de l'équipe de baseball Les Cardinaux des Laurentides, une implication dont il est fier et de plus c'est un sport rassembleur.

Un piano man incomparable

Pour *Mack The Knife*, il arbore un blazer argenté et on lui donnerait la palme d'or pour son interprétation. On a un grand plaisir à l'écouter nous raconter quelques anecdotes qui ont jalonné son parcours artistique. Avec *Que reste-t-il de nos amours*, il nous relate sa rencontre avec Claude Blanchard au Casino de Montréal. Dans l'univers des doux souvenirs, l'au-



Christian Marc Gendron.
PHOTO MELANY BERNIER

Séguin, *I'd Do Anything For Love* de Meat Loaf. Elle lui fait la surprise de venir le rejoindre sur la scène afin de l'accompagner. Ce couple forme un duo inspirant tant sous les projecteurs que derrière la scène. Leurs voix s'harmonisent pour *Don't Give Up* de Peter Gabriel en poursuivant avec *Aimes-tu la vie?* du regretté Boule Noire. Kara qui est âgée de quatre ans vient se joindre à ses parents afin de danser au son de la musique du groupe Earth Wind & Fire. La présence rafraîchissante de cette fillette séduit toujours les spectateurs. Christian Marc continue de nous charmer par sa voix et sa musicalité qui est toujours impeccable. Le veston et les lunettes à la Elton John sont de mise pour *Don't Let the Sun Go Down on Me*, qui est la chanson coup de cœur de notre piano man, car elle fut celle qu'il a interprétée pour la toute première fois en spectacle. Il demande à ses musiciens de partager leurs chansons préférées et le directeur musical Frédéric Beauséjour interprète *Gens du pays* de Gilles Vigneault. Quelle belle idée d'entendre cela dans ce théâtre du même nom!

Une prestation toujours mémorable

Christian Marc a une grande admiration pour les œuvres de Billy Joel et pour terminer la soirée en beauté, il nous fait découvrir *Scene From an Italian Restaurant* que tous les pianistes aux États-Unis se plaisent à jouer. Avec émotion, il dédie *She's Always a Woman* à sa mère qui est présente dans la salle. Cet artiste est producteur, auteur-compositeur-interprète et musicien et plus récemment il nous a ouvert les pages de sa vie avec sa biographie *Piano Man Mon histoire*. Une ovation bien méritée est transmise à ce génie de la musique et cela rejaillit également sur la si talentueuse Manon et leurs musiciens. Par la suite c'est avec plaisir qu'ils rencontrent les gens pour des photos et signatures. Christian Marc poursuit sa tournée et cet été, il reviendra au TGV pour un nouveau spectacle plus intimiste.

Pour suivre sa tournée : **Piano Man – Christian Marc Gendron** ou **christian-marc.ca**

Pour achat de billets : **theatregillesvigneault.com**

ditore prend plaisir à accompagner Christian Marc avec *N'oublie jamais* auquel s'ajoute un air de ballroom avec *Dansons le mambo*, le tout popularisé par Fernand Gignac. L'éclairage de la scène s'intensifie pour la trame du film *St. Elmo's Fire* (1985) que Christian Marc nous offre, en hommage à David Foster qu'il apprécie beaucoup. Il n'y a rien de mieux qu'un crooner pour en représenter un autre et notre jérômien excelle dans ce rôle avec, par exemple, *Save The Last Dance For Me*, dont le rythme n'a d'égal que le charme de Michael Bublé, tout comme son représentant d'ailleurs!

Les chansons du cœur

Christian Marc nous parle de ses chansons « papillons », c'est-à-dire celles qui touchent notre cœur, qui nous font du bien. Parmi celles-ci, il dédie à son épouse Manon

BÉNÉVOLES EN TRANSPORT RECHERCHÉS

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

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



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

40^e

Êtes-vous observateur? Mont Tyrol



Trouvez les 10 erreurs dans la photo de droite. Solution à la page 18



L'épopée littéraire de Francine Saint-Louis Son 19^e livre transforme les vies

L'univers captivant de l'autrice Francine Saint-Louis nous propose un 19^e livre. Cette œuvre de 298 pages, intitulée *Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir*, promet une véritable immersion dans un voyage intérieur qui changera à jamais la manière dont nous percevons et façonnons nos vies.

Francine Saint-Louis, écrivaine chevronnée, a dévoilé ce nouveau chef-d'œuvre qui s'annonce déjà comme une épopée littéraire. Ce livre représente la synthèse de 40 années d'expertise, offrant une véritable nourriture pour l'esprit. Il va au-delà des pages imprimées pour devenir une source d'inspiration et de transformation personnelle. Dans cette œuvre, Francine nous emmène dans une exploration profonde de la capacité humaine à influencer les manifestations quotidiennes et à concrétiser les rêves les plus audacieux. Chaque chapitre est une invitation à un voyage intérieur, une réflexion sur notre potentiel souvent sous-estimé.

Le cadeau de l'anticipation : perspectives incroyables en 2024

En ce début d'année, Francine Saint-Louis offre à ses lectrices un cadeau exclusif : un aperçu des perspectives incroyables qui les attendent en 2024. Ce geste généreux s'adresse à celles qui aspirent à vivre une année ex-

ceptionnelle, à anticiper les changements majeurs et à saisir les opportunités uniques qui se présenteront. Accessible en remplissant simplement le formulaire sur son site officiel, cet aperçu gratuit se profile comme une fenêtre vers l'avenir, une chance d'explorer les grands changements qui se dessinent à l'horizon.

L'éveil des sens et des possibilités

Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir incarne une invitation à l'éveil des sens et des possibilités. Francine Saint-Louis guide ses lectrices à travers des enseignements précieux, partageant sa sagesse accumulée au fil des années. Chaque mot est une goutte de connaissance, chaque page est une toile où se dessinent les contours d'une réalité façonnée par nos propres pensées et actions. Les lectrices sont conviées à repenser leur existence, à dépasser les limites auto-imposées et à embrasser la puissance de la manifestation consciente. Francine nous encourage à anticiper les grands changements en 2024. Chaque passage de la vie, chaque étape de notre parcours, dévoile des opportunités uniques pour créer une réalité alignée avec nos aspirations. La lectrice est invitée à plonger dans les prédictions étonnantes des « Grands Changements 2024 ».



Francine St-Louis.

PHOTO COURTOISIE

Créer une vague de transformation collective

La puissance de ce livre réside non seulement dans son contenu, mais aussi dans la communauté qu'il peut créer. Francine invite les lectrices à partager cette expérience transformatrice avec leurs amies, à répandre l'inspiration, à créer une vague de transformation collective. Chaque personne qui lit ce livre devient un maillon de cette chaîne de manifestation, contribuant à changer sa vie et celle des autres. L'impact de ce mouvement dépasse la lecture individuelle pour devenir une force collective qui dépasse les frontières.

Ensemble, créons une histoire exceptionnelle

Tu es née pour manifester, tu peux TOUT accomplir transcende les barrières du papier

pour devenir une source d'inspiration, de transformation : une chance de repenser sa vie et de créer une réalité alignée avec ses aspirations les plus profondes. L'année 2024 se profile comme une toile vierge, prête à être peinte avec les couleurs de la manifestation consciente. En embrassant les enseignements de Francine Saint-Louis, vous avez l'opportunité de devenir l'architecte de votre propre destin. Disponible chez : amazon.ca/n%C3%A9e-pour-manifester-accomplir-compr%C3%A9hension/dp/B0CR7YVGZv

Marie Lefebvre,
correspondante culturelle

Saint-Louis, Francine, *Tu es née pour manifester Tu peux TOUT accomplir*, édition indépendante, décembre 2023, 298 pages.

Qui sont-ils ?



Elise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Hershey's

Milton S. Hershey est né le 13 septembre 1857 à Derry Township en Pennsylvanie. Il fréquente l'école primaire (4^e année) et devient apprenti chez un confiseur. En 1886, il fonde une confiserie qui devient prospère et qu'il vendra pour la somme d'un million de dollars en 1900. Il s'intéresse de plus en plus au chocolat, achète les machines nécessaires et fonde The Hershey Chocolate Company en 1894. En Pennsylvanie, en 1905, Hershey inaugure sa nouvelle usine et acquiert les terrains avoisinants. Pour ses employés, il fait construire logements, école, église et autres services. Cette cité ouvrière prend le nom de Hershey. Ne pouvant avoir d'enfants, Milton et son épouse s'impliquent dans des activités philanthropiques. Catherine meurt en 1915 et trois ans plus tard, l'in-



Les premières tablettes à prix abordable.

PHOTO THE SOLITARY HISTORIAN



Milton S. Hershey

PHOTO WIKIPEDIA

dustriel fait don de 60 millions de dollars à une fondation chargée de poursuivre leur œuvre. Il décède le 13 octobre 1945 dans la ville qu'il a créée et qui porte son nom.



Une de ses œuvres philanthropiques.

PHOTO MILTON HERSHEY SCHOOL

Le ski, la raquette, le patin... Chez-nous, l'hiver on aime ça !

Et si on a besoin d'aide, on se rappelle qu'être votre député, c'est non seulement promouvoir et protéger vos intérêts à la Chambre des communes, mais c'est aussi de vous assister dans vos démarches auprès du gouvernement fédéral.

Bon hiver!



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux!



RHÉAL ÉLOI FORTIN
DÉPUTÉ DE RIVIÈRE-DU-NORD



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

450 565-0061

Rhéal.Fortin@parl.gc.ca

Réussite éclatante pour cinq jeunes Hippolytois à la Coupe du mont Royal

Nous sommes ravis de partager une nouvelle mettant en lumière le talent et la détermination de cinq jeunes Hippolytois lors de la récente Coupe du mont Royal.

Dimanche dernier, ces jeunes représentants du Club Fondateurs des Laurentides ont brillamment remporté l'or et l'argent dans leurs catégories respectives en tant que fiers ambassadeurs des Laurentides. Leurs performances remarquables témoignent de leur engagement, de leur passion et de leur persévérance dans le domaine.

Nous tenons à féliciter spécialement Zack Pilon et Cloé Lafrance pour leur qualification aux Jeux du Québec qui auront lieu du 1^{er} au 9 mars à Sherbrooke. Leur succès à cette compétition régionale témoigne non seulement de leur talent exceptionnel, mais également de leur préparation rigoureuse et de leur esprit sportif.

Cette réussite collective témoigne du potentiel et de la détermination de la jeunesse hippolytoise. Nous sommes extrêmement fiers de leurs réalisations et les encourageons dans leurs futurs défis.

Mélodie Geoffroy



Bravo aux cinq jeunes fondeurs de Saint-Hippolyte.

PHOTO MÉLODIE GEOFFROY

Quelques conseils pour être un meilleur partenaire à la Saint-Valentin

À l'approche de la Saint-Valentin, nous sommes nombreux à réfléchir à nos propres relations et à la manière de les renforcer et de les rendre plus gratifiantes. En quête d'un cadeau inestimable pour la Saint-Valentin? Voici quelques conseils qui vous aideront à devenir un meilleur partenaire pour votre personne préférée.

Prenez votre santé en main

Il est facile de négliger sa propre santé. Si le fait d'adapter votre mode de vie uniquement pour vous-même ne vous apparaît pas suffisant, pensez aux effets positifs que peuvent avoir sur votre famille des mesures telles que faire de l'exercice plus souvent, adopter un régime alimentaire plus équilibré, parler à



© PIXABAY NONAME_13

un thérapeute ou renoncer enfin à la cigarette. En adoptant de petits changements progressifs pour mieux prendre soin de vous, vous pouvez améliorer votre humeur et donner à vos proches plus de temps avec vous et moins de raisons de s'inquiéter pour vous.

Demandez ce que vous pouvez faire pour aider

Le simple fait de demander à votre partenaire comment vous pouvez l'aider peut lui enlever un poids des épaules et améliorer votre communication. Dans bien des couples, la charge mentale liée à la gestion du ménage (le suivi des rendez-vous, l'organisation des ac-

tivités, le fait de se rappeler qu'il faut acheter du papier hygiénique) pèse davantage sur l'un que sur l'autre. En demandant comment vous pouvez aider, vous pouvez découvrir plus de choses que vous ne le pensez et contribuer à établir une relation plus équitable, soulageant ainsi votre partenaire d'une partie de sa charge mentale.

Soutenez-vous mutuellement dans la réalisation de vos objectifs

Si votre partenaire poursuit un objectif important, faites preuve de compréhension et demandez-lui comment vous pouvez le sou-

tenir. Par exemple, s'il arrête de fumer, renseignez-vous sur la dépendance à la nicotine et les symptômes de sevrage, et soyez sensible à ses humeurs tout au long du processus. Vous pouvez lui proposer de faire quelque chose de bien pour lui s'il atteint ses objectifs à court ou à long terme, mais restez attentif à ses désirs et à ses besoins. Si vous fumez également, évitez de le faire en présence de votre ami ou de votre proche qui ne fume pas ou qui essaie d'arrêter. Vous pouvez également suivre son exemple et essayer d'arrêter de fumer vous-même.

Écoutez attentivement et avec sensibilité

Vous le savez peut-être, écouter peut s'avérer plus difficile qu'on ne le pense. Apprenez à respecter ce que ressent votre partenaire et écoutez-le sans le juger ni lui donner de conseils non sollicités. Ne cherchez pas à le blâmer ou à le culpabiliser s'il recommence à fumer alors qu'il essayait d'arrêter. Soyez sensible à sa situation et encouragez-le à poursuivre ses efforts pour atteindre son objectif lorsqu'il sera prêt.

Soyez là pour votre partenaire

Finalement, pour améliorer la relation avec votre être cher, vous devez être là l'un pour l'autre. Montrez-lui que vous croyez en lui et que vous vous souciez de lui, même s'il n'est pas parfait, et demandez-lui de faire de même.

Si vous aidez une personne à arrêter de fumer, vous pouvez également obtenir des conseils et du soutien gratuits à la ligne pancanadienne d'aide au renoncement en ligne à l'adresse vivezsansfume.gc.ca/abandon.

Source : L'Édition Nouvelles



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

Inscrivez-vous.

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

Senseï : Michel Petit

Tél. : 450 563-3622

petitm2021@gmail.com

Date de tombée : le 20 du mois
Tirage : 6250 copies

Pour toutes les parutions, faites parvenir vos communiqués et votre matériel publicitaire pour le 20 du mois par courriel ou par la poste :

redaction@journal-le-sentier.ca

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

PETITES ANNONCES : 450 563-5151

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

Monique Beauchamp, Michel Bois, Lyne Boulet, Yolande Cadieux, Alain Chaurette, Laure Chazerand, Diane Couët, Gilles Debiens, Élise Desmarais, Bélinda Dufour, Jean-Pierre Fabien, Magali Hudon, Marie-Josée Labelle, Suzanne Lapointe, Antoine Michel LeDoux, Loyola Leroux, Liette Lussier, Francine Mayrand, Sara Jane Nantel, Monique Pariseau, Mélanie Ruel et Manon Tawel.

IMPRESSION : Hebdo-Litho

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 2^e trimestre 1983

Le Sentier reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec.

Ce journal communautaire est une réalisation d'une équipe de touche-à-tout en constante évolution. Nous n'avons d'autre but que d'améliorer la qualité de vie à Saint-Hippolyte.

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

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

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





Votre municipalité vous informe

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

Le programme de subventions environnementales a été bonifié!



Saviez-vous que vous pouvez recevoir un remboursement de 50 % pour l'achat de produits tels que les moules à muffins réutilisables, couches lavables, tampons démaquillants, sacs à collations réutilisables et bien plus? De plus, des subventions pour l'achat d'équipements écologiques domestiques sont désormais offertes.

L'année de référence s'étend du 1^{er} janvier au 31 décembre. Pour être admissibles, les demandes doivent nécessiter un remboursement minimal de 15 \$. La Municipalité ne peut subventionner les entreprises.

Couches lavables

Entre 5 000 et 7 000 couches sont nécessaires avant qu'un enfant atteigne la propreté, ce qui représente 4,5 arbres et 22 kg de plastique, obtenus avec 67 kg de pétrole brut. C'est plus d'une tonne de déchets produits qui prendront au-delà de 500 ans à se décomposer. Pour encourager les jeunes familles à utiliser des couches lavables, la Municipalité de Saint-Hippolyte rembourse 50 % du coût d'achat ou de location de couches lavables, incluant les couches de piscine, les couches plates,

les couvre-couches, les insertions, les feuillets lavables, de même que le matériel nécessaire à leur confection si fabriqués à la main, jusqu'à concurrence de 150 \$ par année par enfant. Seuls les résidents permanents sont admissibles au programme. La demande de subvention doit être déposée à la Municipalité dans l'année suivant la date de l'achat. L'enfant doit être à naître, âgé de moins de 12 mois, ou s'il s'agit d'une adoption, elle doit avoir été officialisée depuis moins de 12 mois.

Produits du quotidien

Basée sur les principes de refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter, l'offre de produits du quotidien zéro déchet est de plus en plus variée. Pour encourager l'utilisation de produits du quotidien zéro déchet, la Municipalité de Saint-Hippolyte rembourse 50 % des coûts d'achat de tels produits, jusqu'à concurrence de 100 \$ par année par résidence.

Produits admissibles :

Balles de séchage en laine ou en plastique
Chargeurs à piles rechargeables et piles rechargeables
Compresseurs d'allaitement lavables
Coupes menstruelles
Culottes d'entraînement à la propreté lavables et le matériel nécessaire à la confection de tels produits
Culottes et serviettes lavables pour fuites urinaires, énurésie ou menstruations et le matériel nécessaire à la confection de tels produits
Film alimentaire réutilisable en cire d'abeille
Essuie-tout réutilisables
Filtres ou capsules à café réutilisables
Pailles réutilisables
Papier hygiénique ou mouchoirs lavables
Pochettes alimentaires réutilisables, avec bouchon, pour compotes, yaourts et autres
Sacs réutilisables pour les collations
Sacs à fruits et légumes pour l'épicerie
Sous-vêtements lavables pour incontinence (incluant les culottes maillots) et le matériel nécessaire à la confection de tels produits

Tampons démaquillants lavables
Moules à muffins et tapis de cuisson en silicone
Infuseur à thé réutilisable
Pommes de douche et aérateurs de salle de bains économeurs d'eau potable et d'énergie homologués WaterSense.

Équipements écologiques

La Municipalité de Saint-Hippolyte souhaite également encourager l'utilisation d'équipements écologiques domestiques afin de contribuer à la préservation des ressources en eau et contribuer à la gestion des matières résiduelles à la maison.

Produits admissibles :

Composteurs domestiques : Subvention de 50 \$ pour l'achat d'un composteur domestique par adresse, par année. L'achat du composteur doit avoir été effectué sur le territoire de la MRC de La Rivière-du-Nord;

Barils récupérateur d'eau de pluie : Subvention de 50 \$ pour l'achat d'un baril récupérateur d'eau de pluie, jusqu'à concurrence de 2 barils par résidence par année. L'achat du composteur doit avoir été effectué sur le territoire de la MRC de La Rivière-du-Nord;

Toilette à faible débit homologuée WaterSense : Subvention de 75 \$ pour l'achat d'une toilette à faible débit par adresse par année;

Transformation de la toilette en bidet : Subvention de 75 \$ pour l'achat d'un siège de toilette à bidet par résidence par année;

Toilette à compost : Subvention de 250 \$ pour l'achat d'une toilette à compost (cabinet à terreau) par résidence, là où permis selon le règlement provincial Q-2, r.22.

Informations
saint-hippolyte.ca/subventions-environnementales.

Mise à jour de la Politique culturelle À VOUS LA PAROLE!

Dans le cadre de la mise à jour de sa Politique culturelle, la Municipalité de Saint-Hippolyte invite les citoyennes et les citoyens âgés de 15 ans et plus à participer à sa consultation publique en ligne. Pour ce faire, rien de plus simple : il suffit de remplir le sondage préparé par le Service des loisirs et de la culture. En répondant à ce sondage, au saint-hippolyte.ca/sondage-politique-culturelle ou au comptoir de la bibliothèque municipale, les Hippolytoises et les Hippolytois participeront concrètement à l'élaboration de la vision et des actions ciblées par la nouvelle politique.

L'ensemble de la démarche vise à actualiser l'intervention municipale en culture ainsi qu'à développer une vision reflétant la réalité et les enjeux de la communauté locale. Ainsi, les questions du sondage portent sur la vision, les attentes et les préférences, tout en libérant un espace pour commenter certaines réponses. Rappelons que la version en vigueur de la Politique culturelle a été adoptée en 2004.





Votre municipalité vous informe

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

Séance ordinaire du 16 janvier 2024 FAITS SAILLANTS

Commandite du Gala Zénith

La Municipalité renouvelle sa participation au Gala Zénith de la Chambre de Commerce et d'industrie de Saint-Jérôme métropolitain, qui se tiendra le 20 avril prochain, par le biais d'une commandite de 2 000 \$ pour une catégorie de prix récompensant une entreprise de son territoire.

Analyse d'eau potable

À la suite de demandes de prix pour l'analyse de l'eau potable en 2024, l'entreprise H2Lab a obtenu le contrat au montant estimé de 52 079 \$.

Plateforme pour la gestion des vignettes de bateaux

Un contrat au montant de 20 000 \$ a été octroyé à Florence télécom pour mettre en place une nouvelle plateforme de gestion des vignettes de bateaux et de la sécurité communautaire. Ainsi, la Municipalité souhaite améliorer la gestion de la sécurité communautaire pour mieux le centraliser et gérer l'historique de l'information. Le nouveau système de journal de bord permettra au personnel du Service de la sécurité communautaire d'y noter les incidents. Florence télécom prend le relais d'ADN Communication qui avait reçu le même mandat en 2023, mais qui a dû y renoncer en cours de route. ADN Communication a entièrement remboursé les honoraires qui lui avaient été versés par la Municipalité de Saint-Hippolyte.

Travaux de curage et d'entretien du lac Connelly

Depuis quelques années, des sédiments se sont accumulés sur le littoral du lac Connelly à l'embouchure du ruisseau des Érables en raison de l'érosion des fossés et de l'absence de mesures de rétention des sédiments et des abrasifs routiers. La Municipalité a réalisé des travaux en amont de l'exutoire du ruisseau des Érables afin de corriger les problématiques. Elle souhaite rétablir l'état naturel du littoral du lac Connelly en y retirant, en 2024, les sédiments accumulés par des travaux de curage et d'entretien.



Travaux de mise aux normes du barrage du lac Maillé

Un projet de règlement a été déposé pour autoriser une dépense et un emprunt de 1 000 000 \$ pour l'exécution de travaux de mise aux normes du barrage du lac Maillé. Une rencontre avec les citoyennes et les citoyens du secteur a eu lieu le 25 janvier, à 19 h, à la cafétéria du parc du Grand-Héron.

Réfection, asphaltage et drainage

Afin de procéder à différents travaux de réfection, d'asphaltage et de drainage en 2024 partout sur le territoire, un projet de règlement a été déposé au montant de 1 925 000 \$.

Demande de subvention pour l'acquisition d'une station mobile de nettoyage d'embarcations

La Municipalité veut acquérir une station mobile de nettoyage d'embarcations afin de permettre à un plus grand nombre d'utilisateurs de ses plans d'eau à contribuer à la lutte contre les espèces aquatiques envahissantes et les organismes pathogènes de la faune aquatique. Une demande d'aide financière sera soumise dans le cadre du Programme Stations de nettoyage d'embarcations 2023-2024 du gouvernement du Québec.

Nouvel outil de suivi des collectes



L'entreprise Enviro Connexions, mandatée pour les différentes collectes sur le territoire de Saint-Hippolyte, a commencé à équiper ses camions à chargement latéral d'appareils photo afin d'améliorer la qualité du service. Ce nouvel outil permettra, tant à l'entrepreneur qu'au Service de l'environnement, de s'assurer du bon déroulement des collectes et du suivi des plaintes, le cas échéant.

Chutes de neige – Mesures de sécurité à prendre



En cette période de chutes de neige, il est important de respecter certaines consignes à la maison afin d'assurer la sécurité des résidents.

Votre Service sécurité incendie informe les propriétaires que les balcons des logements doivent être complètement déneigés. Il s'agit souvent de la deuxième issue de secours. Lors d'un incendie, il se peut que les escaliers intérieurs des immeubles à logements puissent être impraticables pour évacuer. La seule issue possible sera le balcon et l'escalier d'issue. S'il y a trop de neige et de la glace, l'évacuation risque d'être ardue. Les entrées d'immeubles qu'ils soient résidentielles ou à logements doivent être dégagées, afin de permettre aux gens d'évacuer en cas d'urgence, mais aussi de permettre l'accès aux services de secours (police, incendie et ambulance) lors de situation d'urgence.

Séance d'information aîné-avisé

Une séance d'information portant sur la maltraitance et la fraude envers les personnes âgées est offerte le 16 février prochain, de 10 h à 11 h 30, au Centre des loisirs et de la vie communautaire. L'objectif de la séance est de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance et à la fraude envers les personnes âgées. L'utilisation de ces outils permet à la fois de définir les problématiques et de prodiguer des conseils de prévention.

Inscription gratuite et obligatoire :

- En ligne via saint-hippolyte.ca
- En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231





Votre municipalité vous informe

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

OFFRE D'EMPLOI Responsable de camp de jour

Votre quotidien dans ce poste

Sous la responsabilité de la coordonnatrice des loisirs, le rôle principal et habituel de la personne à ce poste consiste à organiser et mettre en place les opérations du camp de jour qui se dérouleront au parc du Grand-Héron. Elle jouera un rôle prépondérant dans la formation de l'équipe de moniteurs, la planification du calendrier d'activités et la gestion quotidienne des opérations du camp.

Vos principaux défis

- Planifier, organiser, diriger et contrôler les opérations du camp de jour
- Participer au recrutement des employés
- Effectuer l'encadrement et l'évaluation de l'équipe de moniteurs
- Veiller à la qualité de la programmation, de l'animation et de l'encadrement des enfants
- Assurer les suivis auprès des parents

Vos qualifications

- Détenir un minimum de 2 ans d'expérience en animation auprès des enfants
- Posséder un diplôme d'études collégiales
- Détenir une formation scolaire en lien avec les enfants est un atout
- Détenir une formation valide en premiers soins est un atout
- Détenir ou sinon suivre la formation DAFA
- Être habile à communiquer avec le public
- Avoir le sens du leadership, de l'organisation et de la planification
- Être dynamique, créatif, autonome et responsable
- Être disponible pour des rencontres à compter du mois de mars (à déterminer avant l'entrée en poste)

Ce que nous offrons

- Un milieu de travail enchanteur en bordure du lac de l'Achigan
- Un salaire de 22 \$/heure
- Un horaire de 40 heures de travail

Les personnes intéressées par ce poste doivent faire parvenir leur curriculum vitae avant le 9 février 2024, 16 h, soit par courriel ou par la poste, à l'adresse indiquée ci-dessous et en inscrivant le numéro de concours dans l'objet du courriel.

Municipalité de Saint-Hippolyte – Service des ressources humaines
2253, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte (Québec) J8A 1A1

pweightman@saint-hippolyte.ca

Objet : Candidature concours n° 2024-01-LOI – Prénom Nom

Le Festival D'HIVER DE SAINT-HIPPOLYTE

10 FÉVRIER

HORAIRE DE LA JOURNÉE

10 h 30 à 15 h

JEUX GONFLABLES, FERMETTE,
PATIN ET ANIMATION

12 h 30

CONTE AUTOUR DU FEU

13 h

CHASSE AU TRÉSOR

14 h

CONTE AUTOUR DU FEU



SAINT-HIPPOLYTE

Défi Château de neige



Maintenant que l'hiver est bien installé, pourquoi ne pas en profiter pour construire un château de neige et participer au Défi château de neige! Il vous suffira de le prendre en photo et vous inscrire au defichateaudeneige.ca.

Sentier de glace maintenant éclairé

Le sentier de glace du Centre de plein air Roger-Cabana est désormais éclairé en soirée. Il est donc possible d'accéder au vestiaire jusqu'à 21 h lors des jours d'ouverture. Pour connaître le statut des différentes patinoires de la Municipalité de même que les conditions des sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana : saint-hippolyte.ca/conditions-des-sentiers-centre-de-plein-air-roger-cabana/



ASSOCIATIONS



Chers membres de l'APLA

Nouveau! Afin de rassembler la communauté qui profite du lac de l'Achigan et de la tenir informée de manière dynamique, nous vous invitons à rejoindre le groupe « Au courant du lac de l'Achigan » sur Facebook via facebook.com/groups/aucourantdulacachigan

C'est l'endroit idéal pour partager vos expériences, vos conseils et vos informations comme utilisateur du lac de l'Achigan. N'hésitez pas à publier des actualités locales, des événements, des astuces de pêche, des photos magnifiques du lac, ou tout ce qui pourrait être utile ou intéressant pour les membres. Partagez, connectez-vous et restez Au courant!

Protection de la bande riveraine

La municipalité a approuvé le nouveau règlement sur la protection de la bande riveraine; cette bande de protection demeure de 5 mètres pour les résidences ayant une bande non naturelle avant l'adoption du règlement en 2007, et il y a ajout de l'obligation de revégétaliser cette bande dans un délai de 12 mois après l'adoption du règlement (janvier 2024) si elle est non conforme. Planifiez dès maintenant vos travaux pour l'été prochain si requis.

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez consulter saint-hippolyte.ca/reglements/#bande_riveraine

Protégez notre lac et son environnement, c'est notre mission!

Votre équipe de l'APLA
aplaweb.ca



Groupe social Amico

Votre Groupe social Amico pense à vous...

Merci à Nicole et Michel qui ont, encore une fois, bien dirigé notre soirée dansante de janvier.

Vous êtes attendus en grand nombre au souper mensuel du samedi 17 février prochain sous le thème **La Saint-Valentin**. Le rouge est suggéré. Bienvenue!

Denise Colletterte,
ses directrices et directeurs
450 563-4227



Cercle de Fermières

Joignez-vous à nous!

Notre local est au pavillon Aimé-Maillé, salle Mireille Vezeau, 871, chemin des Hauteurs

Réunion mensuelle : lundi 5 février à 15 h

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

- les lundis 5, 12, 19, 26 février de 10 h à 14 h
- les mercredis 7, 14, 21, 28 février de 18 h à 20 h

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

Écho de la paroisse



NOUVELLES heures de bureau

Lundi au jeudi : 10 h à 14 h

Vendredi : Fermé

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

Messe du dimanche : 11 h

Accueil à la maison paroissiale : Rita Bone

2259, chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte J8A 3B8

Tél. : 450 563-2729 Téléc. : 450 563-4083

Courriel : fabsthipp@qc.aira.com

Chers paroissiens, chères paroissiennes,

La Saint-Valentin – la Fête des Cœurs pour tous!

Dans quelques jours, ce sera la Saint-Valentin, fête des amoureux et fête des cœurs... Bien sûr, cette fête souligne les sentiments des couples amoureux depuis peu ou depuis de longues années. Au-delà de l'image de la fête des amoureux, il y a aussi la fête de tous les cœurs. Dieu nous a donné un cœur pour vivre, mais aussi un cœur pour aimer et pour partager.

Pensons à toutes les expressions de la langue française qui réfèrent au cœur... D'abord, on parle « à cœur ouvert » quand on parle avec franchise et avec confiance. Puis, on dit de quelqu'un qu'il a « le cœur sur la main », lorsqu'on veut parler de quelqu'un qui est généreux, qui « a un grand cœur ». Ou alors, on connaît quelque chose « par cœur », lorsqu'on connaît parfaitement le sujet. Quand on se sent heureux, on « a le cœur léger », et quand on travaille avec ardeur, on « met du cœur à l'ouvrage ». On reconnaît facilement que l'on a « du cœur au ventre », quand on agit avec courage ou qu'on a de la volonté.

Il y a aussi les « cœurs d'artichaut », qui tombent facilement amoureux... Mais, on peut aussi être un « sans cœur » ou « avoir un cœur dur » quand on agit de façon égoïste et qu'on oublie d'être à l'écoute des souffrances des autres; le cœur oublie de nous parler d'amour. On peut aussi avoir le « cœur lourd » ou le « cœur gros », quand on a de la peine; alors, le cœur nous parle des émotions que l'on vit. Finalement, il y a également les « cœurs malades » lorsque le cœur nous dit qu'il est rendu au bout du rouleau; il faut alors être à l'écoute de son corps pour protéger son cœur...

Je vous souhaite une très belle FÊTE DES CŒURS, en ce jour de la Saint-Valentin.

Je demeure à votre service, Yolande Cadieux, présidente, Assemblée de fabrique

À noter

Messe hebdomadaire tous les mardis matin à 9 h.

Ouverture de l'église la semaine

Depuis le 8 janvier, l'église est désormais ouverte chaque semaine, du lundi au vendredi, de 12 h 30 à 13 h. L'église pourra aussi être ouverte sur demande à d'autres heures — en s'adressant au presbytère pendant les heures d'ouverture.

Gagnants lors du 4^e tirage 2023-2024

(dimanche 7 janvier 2024)

Jean Marchand (no 258)

— prix de 1000 \$

Monique Courcelles (no 263)

— prix de 100 \$

Mots croisés 40^e anniversaire

Votre verbicruciste

SOLUTION des mots croisés de janvier 2024

Votre verbicruciste

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		e	a	u		M				
2		c	o	v		i		a	i	
3		h	u	e		c		r	n	
4		o	t	e		h		t	f	
5						e		i	o	
6	p	a	i	s		l		c	r	
7	a	r	i	a		B		l	m	
8	g	r	a	s		o		e	e	
9	e	o	n	s		i		s	r	
10	s	i	t	e		s				

SOUPER ET SOIRÉE DE DANSE

NOIR & BLANC

**** PAILLETES ****

Samedi 2 mars 2024 - De 18h00 à 22h30

Souper et
Soirée de danse avec Linda Paquin et Guy Rivet

École des Hauteurs
30 rue Bourget, Saint-Hippolyte, J8A 2M7

➔ MENU ➔

Velouté du moment
Sauté de porc à l'orientale
Riz - Légumes de saison
Pain - Beurre Mignardises -
Thé - Café

Coût des billets pour souper et soirée de danse
Membres 26\$ - Non-membres 29\$

Coût des billets pour soirée de danse seulement
Membres et/ou Non-membres 15\$

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

Formez vos tables de 8 personnes
Prix de présence avec billets

APPORTEZ VOTRE BOISSON ET VOTRE SOURIRE



THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

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



Cirque
N•ORMES
Agathe et Adrien

Mardi 6 février
à 19 h 30



Escapades en famille
**L'incroyable secret
de Barbe Noire**
Spectacle de Frank Sylvestre

Dimanche 11 février
à 11 h



Théâtre
Projet Polytechnique
— *Porte-parole*

Dimanche 18 février
à 19 h 30



Chanson
Philippe B
— *Nouvelle administration*

Vendredi 23 février
à 20 h

Diffusions
Amal Gamme

Achat en ligne : diffusionsamalgamme.com
Réservation téléphonique : 450 335-3037
Ou par courriel : direction@diffusionsamalgamme.com

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

Le Quatuor Nelligan
— **Tango et nostalgie**

Le Quatuor Nelligan vous propose un programme varié alliant musique du monde, musique classique, musique de film et chanson populaire. Redécouvrez le tango de Romero, les chansons d'Harmonium et de Jacques Brel, la musique de film de Vladimir Cosma, des compositions de George Gershwin et de Bach à travers un instrument puissant et délicat à la fois, le saxophone.



Dimanche 11 février 2024 à 14 h 30
Entrée : 30 \$ / Abonné : 25 \$
Moins de 12 ans : gratuit



**Charles-Richard-Hamelin / Concert-
bénéfice d'Amal'Gamme**

La pandémie maintenant derrière nous,
Diffusions Amal'Gamme tiendra son concert-

bénéfice annuel avec nul autre que Charles Richard-Hamelin comme artiste invité. Lauréat de la médaille d'argent et du prix Krystian Zimerman lors du Concours international de piano Frédéric-Chopin à Varsovie en 2015, le pianiste Charles Richard-Hamelin se démarque aujourd'hui comme l'un des plus importants de sa génération. Diffusions Amal'Gamme vous remercie de votre généreux soutien !

Dimanche 25 février 2024 à 14 h 30
Entrée : 60 \$

Regardez la vidéo sur notre site : journal-le-sentier.ca

La féerie de Noël, une tradition en chanson



PHOTO COURTOISIE

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

**Le 21 décembre la scène du
Théâtre Gilles-Vigneault se
paraît de ses plus beaux
attraits afin de nous présenter
la sixième édition de ce
fabuleux spectacle.**

À quelques jours de Noël, cette production aura su apporter de la magie et du bonheur à l'assistance. Dans une salle bien remplie, le public a démontré une appréciation indéniable.

Un spectacle comme une tradition

Avec une brochette d'artistes de renommée sous la direction musicale de Jacques Roy, le résultat de cette représentation fut bonifié par la mise en scène de Joël Legendre. Parmi la distribution on a pu entendre les merveilleuses voix de Johanne Blouin (en remplacement de Marie Carmen), Claudette Dion, Marie Denise Pelletier, Paul Daraïche, Suzie Villeneuve et Joël Legendre.

Des chansons qui racontent des histoires

Le décor féérique de la scène a su apporter de l'éclat à ce qui s'annonçait être magique. En guise d'ouverture les six chanteurs entonnent *Père Noël arrive ce soir* et Suzie nous mentionne que ce soir nous vivrons tous des souvenirs qui sont gravés dans le temps et ainsi Claudette nous chante *Tous ces souvenirs* accompagnée par le chœur. Marie Denise nous parle un peu de son enfance et de sa joie lorsque son frère lui a offert son premier tourne-disque, avant de nous interpréter un pot-pourri hivernal. Avec Johanne

l'ambiance est au Rock'n'roll avec *Run Run Rudolph* et Joël nous revient avec une belle histoire, le souvenir du moment où il adopta son fils. Avec sensibilité il nous interprète *Les enfants oubliés*. Claudette nous raconte qu'elle avait demandé à sa mère de lui écrire une chanson à elle aussi, ainsi on a pu apprécier *La neige de mon pays*. La voix unique de Paul était de mise pour *Petit Papa Noël* et pour l'indélogeable *Perce les nuages*.

Une soirée teintée d'humour

La période des fêtes c'est le temps de se réunir et de s'amuser. La production nous ramène à cette période où les soirées canadiennes étaient très prisées. En personnifiant par exemple, une religieuse, un maire ou une gouvernante, les artistes nous ont démontré qu'ils maîtrisent également bien l'art de la comédie. Et c'est tour à tour avec un brin d'humour qu'ils nous ont chanté entre autres, *La cuisinière*, *L'bal chez Jos Brûlé* et *Dans nos vieilles maisons*. Joël y va avec *M'en revenant de Ste-Hélène* nous rappelant sa prestation originale. Il n'avait que 10 ans lors de la populaire émission Soirée canadienne. Il poursuit en imitant René Simard, Michel Louvain, Ginette Reno sans oublier Céline. C'est alors que Claudette avise Joël de ne pas se moquer de sa filleule, faisant bien rire la salle par cette remarque.

La magie se poursuit

Ce ne serait pas Noël sans 23 décembre de Beau Dommage interprété par Paul, le *Hallelujah* de Cohen par la voix de Johanne et le solennel et sublime *Minuit, chrétiens* de Marie Denise. Avec une belle intensité, Suzie vient nous offrir *Glory Alleluia* bien entourée des autres membres de l'équipe. Ce fut un spectacle très apprécié du public qui leur offre une ovation bien méritée. Au fil des ans plus de 80 000 personnes ont eu le plaisir de voir évoluer une trentaine d'artistes sur les différentes scènes pour cet incontournable du temps des fêtes. Grâce aux voix et à l'investissement de chacun des artistes, *Noël, une tradition en chanson* restera un incontournable dans la mémoire du public.

Pour infos : theatregillesvigneault.com

ERRATUM

Dans l'article **En poste** qui présentait Annie Desmeules dans le Sentier de janvier 2024, une erreur s'est glissée.

Annie Desmeules n'est pas la directrice mais plutôt la coordonnatrice culture et bibliothèque de la municipalité.

Veuillez accepter nos excuses pour les inconvénients que cette erreur a pu causer.

Mots croisés

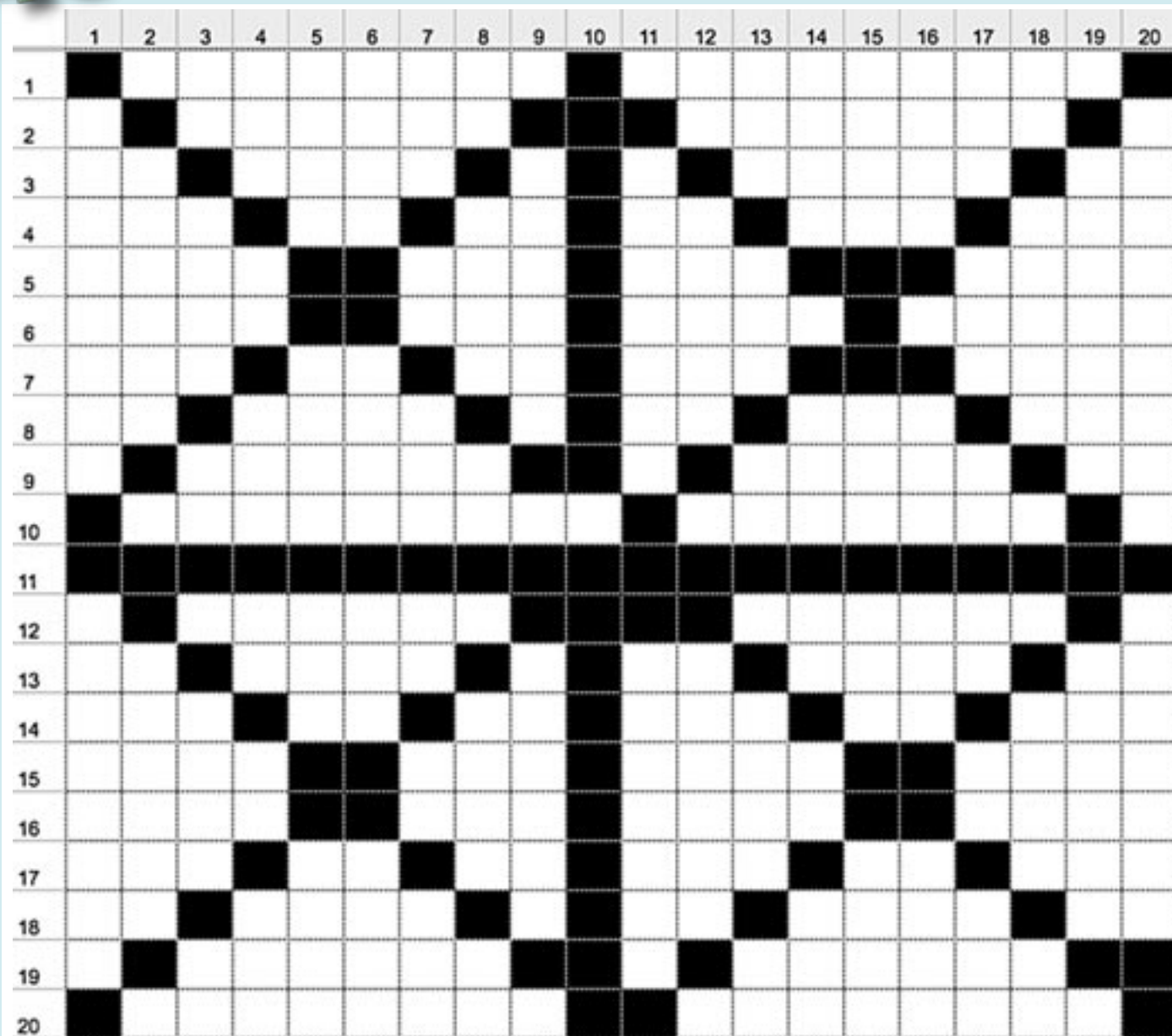
40^e

anniversaire

Votre verbicruciste

HORIZONTALEMENT

- À Roger-Cabana, il y en a tout un réseau – L'édition de ce mois comporte un article sur ce spectacle (avril 2023)
- Pour distiller, ou un lac hippolytois au féminin – Des fraises italiennes
- Carte à jouer – Arès, chez les Romains – Chanteuse canadienne Lavigne – Dieu égyptien
- Mois de Marie – Note de la gamme – Rencontres quadriennales – Abraham y naquit – Agence d'enquêtes aériennes – Fils de Noé
- Aussi – Pourquoi latin – Dette anglaise – Écluse
- Prénom d'une lauréate de l'AMECQ – Perçut – Portion d'un groupement inclusif – Source de renseignements
- Vieille colère – Titre anglais féminin indéfini – Conjonction – Vieux loup – Aznavour a chanté Paris à cette période
- Assurance-emploi – Le plus petit Land allemand – Abréviation numismatique de la défunte reine – Métal raccourci – Saison
- Céramiste hippolytoise – En 1962, il y a eu celle des missiles – Article espagnol
- En 1972, le groupe terroriste noir sévit à Munich – En 1970, ce mois connaît une crise au Québec
- Il faut la protéger – ...si l'on veut conserver sa ...
- Soccer lyonnais – Il est virginien et pullule à Longueuil – Émission d'enquête à LCN – Ils ont leur lac chez nous – Symbole de l'élément chimique de numéro atomique 34
- Nu comme lui – Symbole d'un gaz noble – Symbole d'un élément artificiel nommé en l'honneur du découvreur du principe du cyclotron – Dans le titre d'une série de films avec Jim Carrey - Note de la gamme – Nettoyé (phonétiquement)
- Fromage hollandais – Lieu de création à l'Hydro – Remarqua – Os amputé
- Surnom de Piaf, ou celle chantée par Ferré – Magnétoscope aux États – En BD, bruit ou coup soudain – En marine, il a son nœud
- Avalée – Deuxième syllabe d'un programme de notre fournisseur d'électricité – Pronom non genré - Fleuve de Russie – Fleuve côtier aboutissant au mont Saint-Michel
- Modèle de Lexus – Il a un père et une mère – En les – Politologue français du siècle dernier – Groupe politique français
- Nom d'un amoureux de la nature qui nous entraîne en faune et flore – Augures et devins, plutôt en vain, prétendent le prédire
- Les Décabristes ont tenté un coup d'état en Russie en 1825, au cours de ce mois – Nos mères nous enjoignaient de ne pas leur parler



VERTICALEMENT

- Peut se dire d'un cercle ou d'un format – La Révolution d'octobre s'est plutôt déroulée au cours de ce mois, n'en déplaie à Jules
- Accompagnait parfois le cortège dionysiaque – Explorateur de l'histoire au Sentier
- Exacoulomb – Néréide – Nous, à Toronto – Vingt mains de papier – Foi espagnole
- Mon ... est Personne – Rassemblement de pays européens – Entreprise de logiciels, ou sève chez l'oncle Sam – Demi-groupe musical – Titre abrégé d'un avocat – Division d'une université, familièrement
- Le mort-né de Québec, écourté – Orge et enzyme me donnent naissance – Prénom du chanteur de Noël au camp – Journal de gauche outre-Atlantique, pour les intimes
- Sur la Croix – Accompagne souvent les sushis – Bison d'Europe – Registres anciens du Parlement de Paris
- Ses habitants sont les Illiciens – Votre historique, ou sous le capot – Un argument peut être ad hominem ou ad ... - Consonnes référant au nom officiel de l'Hexagone – Monogramme d'un célèbre malletier – Fabricant de petits électroménagers
- Ses habitants sont les R(h)étais – On y fête les pères – Symbole d'un métal alcalin, voisin du potassium – Suffixe Internet d'une île d'Océanie, productrice de phosphates
- Ascendance maternelle de Madonna – Ils peuvent être généalogiques
- Mois où l'on retrouve les fêtes nationales du Canada, des États-Unis et de la France – Premier mois complet de l'hiver
- Sigle d'un diffuseur de l'État français – Prénom d'un retraité célèbre du tennis – Institutions d'apprentissage
- ... pro nobis – Créé par Jarry – Copie conforme – On y débite la viande – Une révolution autour du soleil
- Arbuste micronésien – Le cinéma est le septième – Symbole d'un métal appartenant aux terres rares – Bon an, mal ... - On espère y échapper
- Méchant dans les contes, ou notre ami Shrek – Vanda Maria Ribeiro Furtado Tavares de Vasconcelos, mieux connue comme ... – Passe à Berne – Produit de Nabisco
- Fourrage – Connecteur périphérique, désigne également une clé – Autochtone du Colorado et de l'Utah – Capitale de la RFA pendant près de 50 ans
- Arrose Mulhouse, Colmar et Strasbourg – Précède le nom d'une voie romaine antique célèbre – Internet à Asmara – Précède un numéro de vol d'Air Transat – A sa clé, en musique – A écrit ses mémoires en mode journal, et a fréquenté Henry Miller
- Espace européen – Un aveugle alla s'y laver et recouvra la vue, à l'invitation de Jésus – Héritage – Ouvrage de Kim Thuy
- Craint – Prénom de l'artiste exposant à la salle multifonctionnelle jusqu'à la mi-février
- Chacun des bacs à l'arrière de l'hôtel de ville hippolytois l'a été – Mois toujours court

Solution dans la prochaine édition du journal Le Sentier.

Suggestion de lecture

Loyola Leroux

Le nouvel Astérix : *L'Iris blanc*

L'Iris blanc, la psychologie appliquée aux soldats romains. Une nouvelle BD d'Astérix pour aider les écoliers à augmenter leur estime de soi par la pratique de la méditation pleine conscience. De la grande littérature jeunesse.

Les soldats de César ne veulent plus combattre les Gaulois. Ils perdent toujours. Certains généraux proposent d'augmenter leur solde, d'autres de couper des têtes pour donner l'exemple. Vicévertus, médecin et chef des armées, propose une nouvelle méthode – comme notre bon Dr Julien – : « Nous avons tous au fond de nous une fleur ne demandant qu'à s'épanouir dans la bienveillance, l'Iris blanc ». Sa méthode, inspirée du grand philosophe grec Grandbienvousfas, affirme qu'un légionnaire heureux est un légionnaire combattif. Il propose à César « de renouveler l'art de motiver les hommes ». César, constatant que tout a été essayé pour soumettre le village gaulois et que rien n'a fonctionné, décide de lui donner une chance. Ne devrait-on pas faire de même dans nos écoles ?

Vicévertus veut modifier l'esprit guerrier, l'âme des Gaulois. Il se rend seul, non armé, dans leur village pour appliquer sa méthode. Bonemine, Ordralfabétix et Mme Agecanonix, qui sont des personnes complaisantes, hypersensibles et ouvertes aux nouveautés, adorent ses belles phrases qui vantent leurs qualités. Il réussit à convaincre Bonemine, de sortir dans la campagne barbare, du repaire de primitifs et d'aller visiter son frère dans la grande ville civilisée de Lutèce. Il veut en fait la livrer à César, pour lui démontrer la valeur de sa méthode. Mais Astérix, Obélix et Abraracourcix, réussissent après maintes péripéties, à ramener Bonemine à la raison, en lui dévoilant le piège. Elle accepte de reprendre son rôle traditionnel, à côté de son mari, le chef du village. Wikipédia présente bien l'intrigue de la BD, mais fait abstraction de ce qui est essentiel, son aspect psychologique, actuel, créatif et novateur.

Vicévertus veut apprendre aux hommes « à penser positif, à être en paix avec eux-mêmes pour être prêts au combat » et à manger des aliments sains, sans gras. Il faut « privilégier la pensée positivement, plutôt que le dénigrement ». Il accepte la colère d'Obélix. Il dit à Astérix « Laisse-le s'exprimer,

sa colère est saine ». Il complimente Obélix et « sa belle énergie (sa) rudesse archaïque ». Au marchand de poissons, il suggère la pêche locale, au forgeron, il apprécie les vibrations positives des coups de marteau sur l'enclume, à Bonemine fâchée, il dit : « Tu dois canaliser tes pulsions et les transformer en une force constructive, tu émanes, tu irradies ». Il trouve ainsi des qualités, inconnues dans les autres albums, à chaque personnage, même aux cruels pirates.

De retour au camp romain, Vicévertus commence avec les soldats « une série d'exercices quotidiens pour vous réconcilier avec vous-même ». À un soldat, qui a peur des Gaulois, il dit : « avoir peur des Gaulois n'est pas un problème, car un problème cesse d'en être un dès lors qu'il n'y a pas de solution ». Tous les soldats applaudissent ces belles paroles. La confiance légendaire des légionnaires romains, qui ont conquis le monde, revient. Un vrai psychologue, qui manque cruellement dans nos écoles.

Et ça continue comme cela sur des pages amusantes

Tout pour faire sortir les Gaulois de la barbarie, développer leur esprit pacifique et accueillir l'autre et ses pratiques religieuses, pratiquer l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI), s'ouvrir au monde et accepter toutes les cultures et reconnaître la viduité du nationalisme tribal. La fierté de résister et les efforts pour perdurer comme un petit peuple, ce sont des valeurs dépassées ! Les belles paroles positives font leur effet. N'est-ce pas ce qui est enseigné au Québec, actuellement ? En tant que vieux pédagogue diplômé et expérimenté et huit fois grand-père, je suis convaincu que toutes les professeurs légalement qualifiés, diplômés en sciences de l'éducation avec un baccalauréat de quatre années, pratiquant une profession et non une vocation, devraient faire lire cette BD en classe, qui valorise l'aspect le plus important du nouveau curriculum scolaire, le développement de l'estime de soi.

Fabcaro et Conrad, Didier, *L'Iris blanc*, éditeur Albert Rene, octobre 2023, 48 pages.



L'intelligence de la curiosité

Saviez-vous que...



Élise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Léonard de Vinci, Einstein, Steve Jobs – ces grands esprits qui ont changé le monde avaient tous un dénominateur commun – une insatiable curiosité. Cette capacité qui nous pousse à dépasser nos limites, à creuser plus loin avec le désir de comprendre le sens des choses et d'enrichir nos expériences.



Dès notre plus jeune âge, cette soif instinctive de découvrir les choses qui nous entourent influence notre capacité d'apprentissage, d'observation et d'analyse. Mais la performance scolaire reste encore trop souvent corrélée au quotient intellectuel en matière d'intelligence et de capacités. Des recherches montrent que la curiosité et l'effort sont des facteurs plus directement en rapport à la performance scolaire, et ont un effet prédictif supérieur à celui de l'intelligence.

La curiosité étant précisément une faim de découverte, les personnes possédant un esprit curieux peuvent compenser un niveau inférieur d'aptitudes en étant plus persévérantes, plus attentives aux détails et plus avides de connaissances. Et plus notre champ de connaissances s'agrandit, plus nos chances de réussite augmentent. « Je n'ai pas de talents particuliers. Je suis juste passionnément cu-

rieux », affirmait Einstein. L'ouverture d'esprit dénote plus particulièrement une facilité à se former, ce qui peut se révéler un gage de performance. D'autres traits de personnalité, tels que la stabilité émotionnelle et la persévérance, peuvent influencer sur les performances futures.

La curiosité – un booster pour la créativité et l'innovation

Nos activités professionnelles sont constamment soumises au besoin d'innover. Pour mener à terme nos projets, il nous faut sans cesse « avoir des idées », « imaginer », « trouver la solution ». La curiosité agit comme un double stimulant pour l'innovation, d'abord par son lien direct avec la créativité et, deuxièmement, dans son rôle en tant que facteur de motivation pour soutenir l'intérêt dans un domaine donné. Être créatif signifie alors de sortir des sentiers battus et de trouver des voies différentes, non conventionnelles. Avant qu'Archimède puisse crier eureka, il a déjà fallu qu'il se pose la bonne question ! En d'autres termes, pour trouver des solutions inno-

vantes, il faut être capable de s'interroger en envisageant les choses sous un angle différent.

Le besoin d'indépendance, l'intuition, le goût pour l'expérimentation, l'adaptation, peuvent indiquer si une personne est prédisposée à être créative. Ce main-

tien en éveil de sa curiosité favorise les opportunités que l'on appellera a posteriori des coups de chance. Et quelle meilleure preuve que celle d'Apple dont son fondateur Steve Jobs déclara : « Une bonne partie de ce que j'ai découvert tout à fait par hasard, en suivant ma curiosité et mon intuition s'est révélée inestimable par la suite. » Comme un enfant émerveillé, notre esprit ne doit jamais cesser de s'interroger pour découvrir, comprendre, apprendre et faire évoluer le monde. Et si, piqué par la curiosité, vous avez lu cet article jusqu'au bout, c'est que vous êtes plus curieux que vous ne le pensez !

Source : *La curiosité – une compétence qui fait révéler des potentiels !* Central Test Empowering Talent, publié le 13 avril 2019. (Ce texte a été modifié pour rencontrer les besoins du journal)

Elle nous as quittés

Thérèse Racine a laissé sa marque à Saint-Hippolyte comme la dernière maîtresse de l'école de rang du chemin du lac l'Achigan (1952 à 1957). Membre d'une famille fondatrice de 12 enfants, installée sur le rang Kilkenny (1938), c'est en faisant ses classes primaires auprès de Mme Paul-Émile Sigouin (Annette Lanciault) maîtresse d'école du rang des Sigouin (Chemin du lac Connelly) qu'elle a puisé sa vocation d'enseignante durant près de 40 ans.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Benoit et Isabelle, leurs familles et les membres de la famille Racine de Saint-Hippolyte.

maisontrudel.ca/avis-de-deces/therese-racine



Opinion



Loyola Leroux
l1eroux@journal-le-sentier.ca

Ils se sont vus pour la première fois à 18 ans, à l'occasion de leur premier cours de philosophie au cégep. Ils se sont aimés, un coup de foudre. Ils ont étudié ensemble, ont effectué des travaux en équipe, ont assisté à des pièces de théâtre. Ils se sont apprivoisés petit à petit. Ils se sont encouragés, aidés, ils ont découvert qu'à deux, étudier était plus facile, la vie était plus agréable et le bonheur plus présent.

Pendant les vacances de Noël, ils ont visité leurs parents, leurs frères et sœurs et ils ont fra-

Éloge d'un vieux couple



©PIXABAY GÉRALT

ternisé avec la famille étendue, cousins et amis. Ils ont échangé avec les huit grands-parents. Tous des gens heureux qui ont su donner un sens à leur vie et ont occupé leur place dans la société. Ils ont écouté les ancêtres qui leur ont démontré nos valeurs fondamentales, celles qui nous ont permis de survivre en Amérique depuis 400 ans. Ils ont réalisé que pour être heureux dans la vie, la voie est simple. Il faut se guider sur la science et étudier les idées de Charles Darwin sur l'évolution, expliquées dans leur 2^e cours de philosophie. La vie apparaît sur Gaïa, notre planète Terre pour les Grecs, il y a 3,5 milliards d'années.

Depuis, tous les êtres vivants, des coraux aux colibris, aux chevaliers cuivrés, ont comme première tâche de survivre, sinon la vie n'existerait plus sur Terre.

Les trois étapes de la vie

Survivre est la première étape à franchir pour tous les êtres vivants. Pour nous les humains, qui sommes selon

Aristote « des animaux politiques », il faut gagner sa vie en se disant qu'il n'y a pas de sot métier et qu'il faut travailler à la sueur de son front ! La deuxième étape consiste à faire « le nécessaire » pour perpétuer l'espèce – c'est « le meilleur » de l'engagement du mariage, rêvant « d'une grande table entourée d'enfants ». Il faut se coordonner, élever les enfants, les éduquer – rôle fondamental des parents – leur apprendre le respect, la politesse, le savoir-vivre. Ensuite, il faut espérer et avouons-le, être chanceux, que sa progéniture soit instruite – rôle inhérent de l'école et des professeurs. La prochaine étape est une pé-

riode plus dispendieuse. Les fiançailles et les mariages des enfants avec de grosses fêtes pour permettre à la famille élargie de se rencontrer autrement que lors de funérailles. Ensuite, le couple, dans la fleur de l'âge, bien établi, l'hypothèque payée, a passé à la prochaine étape. La retraite a sonné et les jeunes parents ont eu besoin d'aidants naturels : ils sont donc devenus gardiens de petits-enfants. Ça n'a pas arrêté, mais c'est quand même agréable.

Quelquefois, la maladie frappe

Comme c'est mon cas depuis 2004. Récemment, à l'occasion d'une récurrence d'un cancer des lymphomes, mon hématologue m'a suggéré un nouveau traitement américain, le CAR-T, super efficace. Mais puisqu'il est encore à l'état expérimental, les effets secondaires sont peu connus. Il est donc obligatoire que je sois surveillé 24/24 durant deux mois. Il m'a fait comprendre en termes voilés que je dois être accompagné constamment, que je ne peux être laissé seul, trop dangereux. Heureusement, avec Linda, nous formons un vieux couple depuis 53 ans. Aujourd'hui, nous vivons « le pire » de notre engagement. Je suis tout de même chanceux, grâce à son aide, le cancer est en rémission.

La Coupe des Fondeurs : Toujours un succès

C'est plus de 550 jeunes skieurs et skieuses qui ont pris le départ de la première étape de la Coupe des Fondeurs de ski de fond le 27 janvier dernier sur les sentiers des Fondeurs du centre Notre-Dame à Saint-Jérôme.

Le club de ski Fondeurs-Laurentides et le Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord, ainsi que les Caisses Desjardins de la Rivière-du-Nord, se sont associés pour la présentation de cette 38^e édition. Avec les trois courses, c'est au-delà de 1700 jeunes que l'événement rassemble chaque année.

Les enseignants contribuent à faire découvrir à leurs élèves le ski de fond. Cet événement est devenu avec le temps, l'un des plus grands rassemblements de ski de fond au Canada. « Beaucoup de gens s'impliquent dans cette réussite. Bénévoles, commanditaires, partenaires, enseignants, entraîneurs. C'est vraiment quelque chose de spécial la Coupe des Fondeurs. « Il faut le vivre une fois comme participant ou spectateur pour le comprendre » souligne Martin Richer, responsable de l'événement.

L'événement permet à des centaines d'enfants et à leurs familles de découvrir ce sport. La participation financière de notre commanditaire majeur, les caisses Desjardins nous permet d'offrir un événement de qualité pour nos jeunes. Le site du centre Notre-Dame est un endroit idéal pour la présentation d'un tel



Les fondeurs au moment du départ.

PHOTO ROGER LAUZON

événement. « Nous voulons souligner la collaboration du service des loisirs de la ville de Saint-Jérôme pour la réalisation de cet événement » souligne Martin Richer. Soulignons que cette première étape de la Coupe des Fondeurs servait de qualification pour la région des Laurentides pour les Jeux du Québec.

Le maire de St-Jérôme, Marc Bourcier, le député fédéral de Rivière du Nord Rhéal Fortin, la présidente du club Optimiste de St-Jérôme Madeleine Riopelle, le représentant de Loisirs Laurentides Dang Thanh Bui, responsable des jeux du Québec pour la région des Laurentides, le conseiller municipal Jacques Bouchard et Daniel Roch, président du club des

Fondeurs, étaient tous des dignitaires présents pour la remise des médailles.

Les membres du club Fondeurs-Laurentides et plusieurs athlètes-étudiants du programme sport-études de la polyvalente St-Jérôme ont bien performé lors de cette course en style classique. Tous les résultats sont sur le site fondeurslaurentides.ca/evenement/coupe-des-fondeurs/

Prochain rendez-vous le samedi 3 février pour la 2^e étape. Les inscriptions sont ouvertes à tous sur le site fondeurslaurentides.ca/evenement/coupe-des-fondeurs/

Martin Richer

Responsable de la Coupe des Fondeurs



Lauréats d'une épreuve de ski de fond en présence du député du Bloc québécois Rhéal Éloi Fortin.

PHOTO COURTOISIE

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

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

cell.: 450 560-1429



Un groupe d'athlètes se qualifiant pour les Jeux du Québec.

PHOTO COURTOISIE



Faune et Flore hippolytoises

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



Noël de glace

L'hiver s'annonçait pourtant bien. Le 4 décembre, pas moins de 40 cm de neige sont tombés dans notre contrée laurentienne. Et un peu plus tard, la pluie et le temps plus doux se sont mis de la partie pour nous donner un Noël à peine blanc...

Il y a toujours une sorte de malaise intérieur, une crainte d'avoir à vivre un Noël sans neige. Le 25 décembre, à Saint-Hippolyte, nous y avons échappé de justesse.

Collines-de-l'Outaouais

Du 28 au 31 décembre 2023, nous étions attendus chez mon beau-frère et sa conjointe qui possèdent une maison à Sainte-Cécile-de-Macham, village qui fait partie de la MRC des



Le Moulin de Wakefield.

PHOTO JEAN-PIERRE FABIEN

Collines-de-l'Outaouais. Cette région est caractérisée par de petites agglomérations semi-urbaines ou rurales et qui offrent plusieurs attraits. Les villages de Chelsea, Wakefield et Sainte-Cécile-de-Macham sont situés à distance de marche du Parc de la Gatineau. Ce parc s'étend sur une distance de 361 km² et présente une biodiversité unique et une ceinture de végétation continue. Les pressions indues par les activités humaines y sont minimales. À même ce territoire se trouvent 50 lacs, de nombreux milieux humides, des tourbières, 50 espèces d'arbres et 230 variétés d'oiseaux. Ce vaste territoire est géré par la Commission de la capitale nationale. C'est un joyau qui est très fréquenté à longueur d'année.

Wakefield

Durant notre séjour, nous demeurions à Wakefield. Une rivière se brise en cascade dévalant le terrain en pente et coulant tout juste à côté du lieu d'hébergement. À un kilomètre de cette auberge se trouve le village de Wakefield situé sur les rives de la rivière Gatineau. Nous y trouvons des cafés sympathiques, des boutiques et des galeries d'art. Au loin, nous devinons le pont couvert peint en rouge qui enjambe cette rivière.

Randonnée dans le parc

Le lendemain de la fête familiale où le clan Beaudry était réuni, nous étions



Aquarelle de Diane Couët.

cinq à patrouiller le parc de la Gatineau qui est situé dans la cour arrière de la maison de Sainte-Cécile. Le sol est gelé, mais la neige est absente sauf à quelques rares endroits. Avec des crampons, il est aisé de marcher dans les sentiers du parc. La végétation est abondante, le Chêne rouge est une espèce bien présente et dans d'autres secteurs, nous retrouvons des Érables à sucre et des hêtres. Parfois aussi, quelques conifères agrémentent le coup d'œil : pruches, sapins et grands pins. Tout au long du parcours, nous côtoyons des marais où s'élèvent des quenouilles dont les racines sont enfouies dans la glace. Des traces d'animaux sont facilement identifiables. Des Cerfs de Virginie de-ci, des pistes de dindons et de gélinottes de-là et même du crottin d'orignal femelle bien en vue ! Au terme du parcours, nous avons pu observer plusieurs Dircas des marais. Cet arbuste, aux branches étalées, fleurit dans les premiers jours de mai. Son

écorce est très résistante et ce fut une découverte inespérée.

Oiseaux en vue

Tout au long de notre randonnée, quelques oiseaux se sont manifestés : une troupe de Becs-croisés des sapins qui sifflaient du haut des Pins blancs. Et lors de notre retour à Wakefield, quelle ne fut pas ma surprise d'observer un attroupement de Jaseurs boréaux perchés au sommet d'un bosquet d'aulnes. On dirait qu'ils attendent que les individus de leur groupe les rejoignent afin qu'ils puissent parcourir d'autres lieux en quête de fruits surgelés demeurés sur les arbres comme ceux des sorbiers...

Je retournerai dans le Parc de la Gatineau lorsque le printemps sera à nos portes. Il y a beaucoup trop à y découvrir...

Conférences-causeries : une nouvelle formule à la SHEP

Diane Barriault

Ce printemps, la SHEP vous offre trois conférences-causeries. Cette nouvelle formule destinée à un auditoire restreint permet des échanges plus directs et plus dynamiques avec nos conférenciers, des personnes de notre région dont nous voulons valoriser l'expertise. Ces causeries auront lieu les samedis de 10 h à 12 h au pavillon Léon-Arcand, 296, rue des Génévriers à Prévost.

Le jardinage intérieur : 16 mars (payez à l'avance par Interac)

Venez découvrir les besoins des plantes en éclairage, en terreau et en engrais, quelles variétés de légumes se prêtent le mieux à la culture in-

tériure, et quels cultivars procurent le meilleur rendement. Cette conférence-causerie sera animée par Geneviève Belleau, horticultrice.

Créer une oasis pour les papillons monarques chez soi : 13 avril

Sylvie Fortin, qui animera cette conférence-causerie, est l'initiatrice du projet « Faire pousser des monarques » démarré en 2022. À l'issue de cette causerie, vous aurez en main tous les éléments dont vous avez besoin pour aménager avec succès une oasis sur votre terrain et découvrir le cycle de vie de ce papillon migrateur.

Élever des poules chez soi – avantages et bien-être animal : 27 avril

Avoir des œufs frais tous les jours, un rêve ! Mais avant de se lancer dans une telle aventure, il convient de bien s'informer des réglementations de votre municipalité et de bien choisir sa variété de poules pondeuses. Geneviève Belleau, qui animera cette conférence-causerie, héberge des poules depuis plusieurs années. Elle se fera un plaisir de partager son expérience et de répondre à vos questions.

Le nombre de places pour ces causeries est limité

Vous devez réserver et payer à l'avance. Le coût est de 10 \$, payable lors des conférences régulières mensuelles ou par virement Interac, en envoyant vos coordonnées à : shep1@videotron.ca

Notez que pour la causerie sur le jardinage intérieur vous devez obligatoirement vous inscrire par courriel et payer par Interac.

Pour plus d'informations consultez notre site Internet au : shepqc.ca

Les 10 erreurs de la page 8

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. Fil électrique | 6. Fenêtre |
| 2. Escalier | 7. Poteaux sous la galerie |
| 3. Pierres du mur | 8. Traces dans la neige |
| 4. Arbre | 9. Nuage |
| 5. Haut-parleur | 10. Bord de galerie |





AGENCE IMMOBILIÈRE
viacapitalepartenaires.com
450 563-5559



**Carmen
DION**
COURTIER
IMMOBILIER
AGRÉÉ

cdion@viacapitale.com

514 923-9222



**Michel
ROY**
COURTIER
IMMOBILIER

mroy@viacapitale.com

514 592-5151



**Anne
LOISELLE**
COURTIER
IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

anneloisellecourtier@gmail.com

514 444-8538

Bureau au village de Saint-Hippolyte, 2264, chemin des Hauteurs (face à l'église)



BORD DE L'EAU LAC CONNELLY (navig.) – Impeccable propriété 2019, garage simple + garage double, 3 CAC, 2 s./bains, 1 s./eau. Foyer au propane. Sous-sol fini. Terrain entièrement paysager. Centris 21064742. 1 389 000\$ **Carmen**



Bord de l'eau lac de l'Achigan. Magnifique plan d'eau navig. de 5,3 km². Construction récente de qualité sup. 258 pi. de rivage. Plage de sable. Grande portion de terrain plat. Immenses pièces, garage intégré, plafond cath., fenestration imposante, grande terrasse sur le lac. Bienvenue!! Centris 14644248 **Michel**



Propriété méticuleusement entretenue! Vous serez charmé par la qualité des matériaux utilisés!!! Terrain de 183137 p.c. À proximité du nouveau IGA de Saint-Hippolyte, de Saint-Jérôme et tous ses services et à moins d'une heure de Montréal. Tout près d'une école primaire. Centris 14447940. 599 000\$ **Anne**



SAINT-HIPPOLYTE – Pl.-pied à 3 min. d'une école primaire/parc/tennis et principaux services. 2 CAC + BUR. Comb. lente au salon. Sous-sol fini. Garage double. À moins de 15 min. de l'aut. 15. Centris 17511302. 439 000\$ **Carmen**



Lac de l'Achigan, pl.-pied secteur paisible. Cuisine et salles de bains au goût du jour. Vastes pièces. 2 SDB complètes et + de 1500 p.c. de sup. habitable sur un seul niveau. Jardin arrière aménagé avec un petit pavillon pour le spa. Vaste rangement au s.-sol avec un atelier et un garage avec plafond de plus de 12 pi. Centris 20161906 **Michel**



SAINT-SOPHIE – À visiter! Propriété 3 CAC au même niveau avec garage, rénoverée avec soin avec des matériaux d'excellente qualité et au goût du jour! Les plafonds de + de 9 pieds permettent une lumière naturelle et abondante! Ne manquez pas cette opportunité! Centris 15024154. 497 000\$ **Anne**



MÉCANIQUE GÉNÉRALE



RESTAURATION | SILENCIEUX | FREINS | CHANGEMENT d'HUILE | ETC.

450 502-0190

