

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
JANVIER 2024 • Volume 41 no 11 journal-le-sentier.ca

Expédié par
STES
LACER
CANADA
POST

Facebook Instagram

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

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

Téléphone : 450 224-2956
Télécopieur : 450 224-7331
Courriel : mathieu.sabourin3@familiprix.ca
Mathieu Sabourin, pharmacien

Venez célébrer la Saint-Valentin au Spa de l'Auberge du Lac Morency

Accès gratuit au spa nordique avec massage de 60-75 ou 90 minutes du 1^{er} au 29 février 2024.

42, rue de la Chaumine
Saint-Hippolyte
450 563-5546 • 1 800 616-5546
téléc. : 450 563-1732
lacmorency.com

AVENTURES PLEIN AIR.COM

L'équipe du journal Le Sentier vous souhaite une année 2024 qui verra vos vœux les plus chers se réaliser !

PHOTO OLEKSANDR

Annie Desmeules

Découvrez sa nouvelle passion

page 3

Hé ! la gang,
découvrez dans les pages centrales comment développer un regard bienveillant sur soi.

Détachez et conservez les pages 13 à 16

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
Sommet

Toute mon équipe se joint à moi pour vous offrir des vœux sincères de Santé, d'Amour et de Paix pour l'année 2024.

Me Elisabeth Fontaine,
cessionnaire du greffe de Me Alain de Haerne.

Étude Elisabeth Fontaine Notaire Inc.
166 Route 117, Sainte-Anne-des-Lacs, Québec, J0R 1B0

Portrait



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

En ce début d'année 2024, je veux vous parler de mon ami Loyola Leroux. Tel le Phénix, cet oiseau de feu légendaire, il est l'espoir qui renaît d'une simple étincelle de vie. C'est un gagnant!

Loyola est un journaliste touche-à-tout. Vous l'avez sans doute lu dans Le Sentier; ses articles sont abondamment nourris. Il a des connaissances sur tout et aborde tous les sujets. Il le fait de façon effervescente et enthousiaste, comme lui-même est dans la vie. Il vous a raconté son parcours de vie et les raisons qui l'ont mené à se joindre à l'équipe du Sentier.¹

Loyola, le vainqueur

Ce que vous ne savez pas sans doute, c'est qu'il est aussi un vainqueur. Si vous le rencontrez, il ne vous parlera pas de sa maladie, mais de ses guérisons. Depuis 2004, il a reçu cinq traitements de chimio et trois radiothérapies, aux trois ans environ. Il se considère comme chanceux dans sa malchance. « Au moins je n'ai qu'une seule maladie! Lorsque j'échange avec d'autres patients, je constate que ceux-ci souffrent également de diabète,

Tant que l'étincelle jaillit! Loyola Leroux, le Phénix En 2024, l'espoir avant tout!



Loyola Leroux : philosophe, planteur d'arbres, animateur scout, bénévole impliqué, huit fois grand-père, il écrit à propos de ce qu'il lit et ce qu'il vit.

PHOTO LOYOLA LEROUX

d'insuffisance cardiaque, et de problèmes rénaux. Ils sont plus mal pris que moi! »

Cancer du sang et lymphomes

Inquiet de son absence au cours des derniers mois, Loyola partageait récemment avec moi : « Mon récent traitement contre le cancer du sang, spécifiquement des lymphomes, m'empêche de m'épivarder. Je suis reclus à la maison et je ne peux voir personne. » En septembre dernier son dernier scan a révélé un retour du cancer. « Je suis chanceux d'être suivi

par le même oncologue depuis 2004 qui connaît bien mon cas. »

pièce où elle seule a accès, avec beaucoup de mesures sanitaires. »

Traitement expérimental

Ce dernier, au lieu de me faire subir une 6^e chimio, m'a dirigé vers l'IHOT² de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont pour y recevoir un nouveau traitement expérimental. Ce traitement développé par les Américains consiste à prendre les lymphocytes de la personne, à l'aide d'un robot médical et de les envoyer à leur laboratoire pour être modifiés. Cette façon de faire qui dure cinq heures trente pour l'extraction et autant de temps pour l'injection, personnalise le produit réinjecté dans lequel on a ajouté une substance chimique.

Isolement nécessaire

Un seul hic, me soulignait Loyola, est que les personnes traitées doivent être isolées et surveillées 24/24 en cas de fièvre ou autres symptômes. « C'est sans doute l'enfer pour ceux qui sont seuls. Moi, j'ai la chance que ma conjointe m'accompagne dans ce traitement. Elle a résidé près de moi à l'Hôtellerie de la Fondation de la Société canadienne du cancer à proximité de l'hôpital, durant les six semaines³. De retour à la maison, je suis confiné dans une

Renaître tel un Phénix

Heureusement, après ce long confinement, l'hématologue lui annonçait une bonne nouvelle : « Votre cancer est en rémission, vous pouvez retourner chez vous, mais votre système immunitaire est à zéro. » Loyola est donc actuellement confiné depuis l'automne dans une pièce de sa maison. Pour lui, le port du masque est obligatoire en tout temps. Autour de lui, les deux ou trois personnes avec lesquelles il peut entrer en contact doivent être exemptes de grippe ou de rhume et doivent mettre en place beaucoup de mesures sanitaires. « Je dois vivre ainsi au moins jusqu'au printemps prochain, mais au moins je suis vivant! »

¹ Loyola Leroux, *Ce que Le Sentier m'apporte*, Le Sentier, août 2023.

² IHOT : Institut universitaire d'hématologie-oncologie et de thérapie cellulaire. Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

³ Maison Jacques-Cantin, 5151, boulevard de l'Assomption, Montréal.

Poliomyélite mal diagnostiquée



© NATURAL HEALTH NEWS

Vous avez peut-être remarqué la démarche de Loyola. Il marche clopin-clopant à l'aide d'une orthèse prothésiste et s'appuie sur une canne. C'est qu'enfant, il a été infecté par le virus de la poliomyélite. À cette époque, cette maladie infantile était mal diagnostiquée et le virus a eu le temps d'affecter l'une de ses jambes avant qu'il soit vacciné. Cette jambe plus faible a grandi moins vite que l'autre. Croyez-vous que cela l'a handicapé? Tel un Phénix, il a été actif plus que nous!



Contactez-nous
pour réserver
votre place!

450 563-2790

cell : 450 675-0350
aubergelacdunrouge.com
aubergelacdunrouge81@gmail.com
www.facebook.com/aubergelacdunrouge

NOTRE MENU DES FÊTES

FORMULE 1

MENU TRADITIONNEL
6 SERVICES

- COCKTAIL ALCOOLISÉ SPÉCIAL DES FÊTES
- POTAGE DU MOMENT
- SALADE DE ROQUETTE AU FROMAGE DE CHÈVRE

REPAS PRINCIPAL

- DINDE
- RAGOÛT DE BOULETTES
- TOURTIÈRE
- PATATE PARISIENNE
- LÉGUMES

DESSERT DES FÊTES

THÉ, TISANE OU CAFÉ



Tous les prix sont assujettis aux taxes | Pour les groupes, le coût du service de 18 % sera ajouté à la facture

L'HÉBERGEMENT

Chambres à partir de

189,95\$

FORMULE 2

4 CHOIX - 7 SERVICES

- COCKTAIL ALCOOLISÉ SPÉCIAL DES FÊTES
- POTAGE DU MOMENT
- SALADE CÉSAR

ENTRÉE AU CHOIX

- RAVIOLI AU FROMAGE DE CHÈVRE
- ESCARGOT GRATINÉ À LA TORCHE
- BRUSCHETTA

REPAS PRINCIPAL

- BAVETTE DE BŒUF ET BROCHETTE DE CREVETTES AVEC LÉGUMES, POMME DE TERRE AU FOUR ET SAUCE..... **67,95\$**
- SAUMON DE L'ATLANTIQUE ACCOMPAGNÉ DE LÉGUMES, RIZ ET SAUCE..... **62,95\$**
- POULET CORDON BLEU ACCOMPAGNÉ DE LÉGUMES ET DE RIZ..... **58,95\$**
- PÂTES PRIMAVERA..... **49,95\$**

DESSERT DES FÊTES

THÉ, TISANE OU CAFÉ

LES COMMODITÉS

- Accès au lac pour pêche sur glace (accessoires de pêche non compris)
- Accès aux spas et aux foyers extérieurs
- Raquette sur le lac (raquettes comprises)
- Check in à 14h00 au lieu de 16h00

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS!

Lettre ouverte

Bonjour à vous tous,

Je me permets de vous écrire à titre de propriétaire riverain du Lac Bleu concernant la modification de la réglementation de zonage 1171-19 que j'ai lue dans le journal Le Sentier ce weekend.

Si je comprends bien l'article dans le journal, vous envisagez de modifier la bande riveraine et de la faire passer de 5 mètres à 15 mètres. La bande riveraine où il sera interdit de contrôler la végétation, tel que la coupe de gazon. Je suis tout à fait d'accord pour la préservation de nos lacs et d'encourager les meilleures pratiques. Toutefois, votre projet consiste à exproprier les résidents riverains d'une partie très importante de leur terrain. Dans mon cas par exemple, ceci reviendrait à dire que je vais perdre près de 6000 pieds carrés de terrain! Comment pouvez-vous justifier cela? Mes enfants ne pourront plus jouer sur notre terrain selon votre nouveau règlement.

Lorsque nous avons décidé d'acquérir une résidence sur le bord de l'eau, nous avons payé une prime pour être riverains et nous avons une évaluation municipale supérieure aux résidents qui ne sont pas riverains. Nous avons également des taxes municipales supérieures étant donné que

nous sommes riverains. Je ne crois pas que votre projet est juste et équitable et cela pour le bien commun. Le Lac Bleu n'a pas de plage publique et il n'a pas d'accès public pour les autres résidents de la ville. De plus, le lac est ceinturé d'un muret de béton qui élimine les risques d'érosion de sol. Donc, comment pouvez-vous justifier l'expropriation des résidents riverains?

Je ne peux pas me rendre à votre conseil municipal de demain soir étant donné des obligations familiales, mais j'aimerais beaucoup que votre projet soit mis sur la glace le temps que vous consultiez les propriétaires riverains. Je vous invite à leur envoyer une lettre et leur demander leur opinion avant de prendre une décision aussi importante. Un petit article à la page 12 d'un journal local n'est, selon moi, pas suffisant pour aviser vos payeurs de taxes d'une si importante modification à leur propriété.

J'espère vous avoir convaincu de ne pas aller de l'avant avec ce projet de zonage et je me rends disponible à vous rencontrer si nécessaire.

Merci

Jessy Carrier, propriétaire, Lac Bleu

En poste !

Vie communautaire



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Annie Desmeules est la nouvelle directrice culture et bibliothèque de la municipalité. Elle occupe ce poste depuis le 13 novembre.

Annie déclare d'emblé : « J'ai un profil plutôt atypique. J'ai touché à beaucoup de choses dans ma vie. J'ai porté plusieurs chapeaux. Mon intérêt pour la culture existe depuis longtemps. En fait, depuis que je suis en âge de travailler, j'ai gravité dans un univers culturel. »

Tour à tour

Elle a un DEC en mode. Elle a aussi fait des études en création littéraire et en communication. Tout dernièrement, elle a complété sa maîtrise en sciences de l'information pour devenir bibliothécaire. Elle a travaillé dans le milieu de la mode, du cinéma et de la publicité. Elle a fait du stylisme, monté des expositions pour des designers. Elle a œuvré dans la création pour une boîte de cinéma. Elle a même été maquilleuse de plateau. Au cours des quatre dernières années, elle a travaillé à la bibliothèque de Saint-Jérôme, en première ligne avec les usagers. En tant que directrice, elle aura également un rôle de gestionnaire. Elle se sent bien armée pour cette tâche puisqu'elle a, aussi, été l'entrepreneure de trois sociétés.

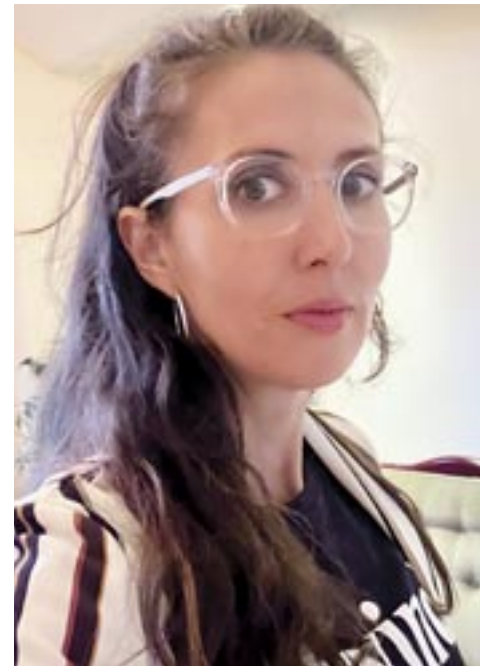
Rôle

Annie occupe maintenant ce que l'on pourrait appeler un double poste : directrice de la culture et directrice de la bibliothèque. Mais elle ne sent pas la nécessité de tracer une ligne en-

tre ses deux mandats. « Ce sont des univers complémentaires. On parle vraiment le même langage. La culture répond à des objectifs auxquels la bibliothèque répond aussi. Il y a une convergence qui se fait à ce niveau-là. »

Dès son arrivée, Annie a dû, en urgence, mettre la main à la pâte pour finaliser les événements déjà prévus à l'horaire. Elle devait aussi monter la programmation de 2024 avant la fin de l'année. Longue tâche, peu de temps. Elle met déjà en application un mode de gestion horizontale. Elle précise : « Je ne veux pas perdre trop de temps à chercher l'information quand je peux aller la chercher dans la mémoire organisationnelle. Je crois beaucoup au pouvoir d'une équipe, à la communication formelle et informelle. On a un cadre, mais il y a aussi tout ce qu'on peut se dire entre nous, pour avancer. J'ai une super belle équipe. Ils ont déjà partagé beaucoup d'idées avec moi. On voit que la communication et la confiance sont déjà là. »

Annie veut implanter une interconnectivité avec tout ce qui est infrastructure et écosystème municipal du territoire : les écoles, les CPE, les organismes locaux. « Je vais commencer par le périmètre de Saint-Hippolyte. Ensuite, on agrandira graduellement jusqu'à la MRC. » Pour cette diplômée en sciences de l'information, les traces écrites sont importantes. Elle compte bien colliger des renseignements et des statistiques. « Je suis en train de me bâtir un bottin avec les informations dont je dispose, mais c'est quand même un processus qui prend du temps. Je ne peux pas en consacrer beaucoup puisque je suis déjà dans l'opérationnalisation. » Aucun doute, elle documentera et archivera avec soin les activités à venir.



Annie Desmeules

Vocation

Qui parle de vocation aujourd'hui ? Au sens étymologique, la vocation est un appel, du latin *vocare* (appeler). Il désigne l'appel à s'engager à une mission particulière. C'est cet engagement que nous offre Annie Desmeules, la nouvelle directrice culture et bibliothèque. « Je suis vraiment ravie d'occuper ce poste-là. C'est vraiment ce que je voulais. À mes yeux, le volet professionnel de ma vie doit être une vocation. Je m'investis beaucoup. Je veux vraiment avoir un impact. C'est l'humain qui est mon moteur de motivation. Quand je m'assois à mon bureau le matin, j'ai toujours en tête que je travaille pour les gens. Je veux répondre à leurs besoins. Je veux améliorer l'offre de service. »

Noël des jeunes 2023

Malgré une température qui n'était pas de notre côté et que les activités extérieures aient été annulées, vous avez été très nombreux à venir rencontrer le Père Noël.

Avec plus de 600 cadeaux remis, nous estimons qu'environ 1300 personnes, enfants, parents et grands-parents, sont passées par le Centre de plein air Roger-Cabana pour notre traditionnel Noël des Jeunes.

Merci à nos collaborateurs qui ont fait de cette journée un succès

Annie et Amani de Création Face, maquillage artistique, fête d'enfants, qui ont maquillé toute la journée sans même prendre une petite pause, Tchi Tchi le Clown qui, au grand bonheur des enfants, a fabriqué épées, chiens, fleurs, etc., en ballons. Merci à Autobus Campeau qui a assuré une navette entre l'école des Hauteurs et Roger-Cabana et à nos fidèles pompiers du Service d'Incendie qui ont assuré la sécurité sur le site.



Merci à nos partenaires qui, cette année, ont été très généreux

Sonia Bélanger, députée de Prévost, Desjardins, Caisse de la Rivière-du-Nord, BauVal Sable LG, Rhéal Fortin, député de Rivière-du-Nord, IGA Extra, Famille St-Onge, Matério Saint-Hippolyte, Familiprix Mathieu Sabourin, Dépanneur et Essence du Lac, Maxi St-Jérôme.

Et encore Merci

Grand merci à notre municipalité de Saint-Hippolyte, merci de nous aider à concrétiser nos événements, de nous permettre d'utiliser vos locaux, d'être à l'écoute de nos besoins et d'y trouver des solutions. Un merci spécial à Pascal pour son aide tout au long du week-end ! Mille fois merci à nos bénévoles ; sans eux, cette fête serait impossible. Vous êtes là année après année. Merci à nos organisatrices, Linda et Nadine Rousseau et à Véronique Hudon, notre nouvelle recrue. Elles étaient déjà à planifier l'organisation de cette activité dès octobre et elles vous invitent : À l'an prochain !

Vous avez envie de vous impliquer ? Contactez-nous : club.optimiste.st.hippolyte@gmail.com



Bonne Année 2024 à notre fidèle clientèle de la part de toute l'équipe !

**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

L'étiquette démystifiée, sans prétention

Étiquette



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

L'étiquette, c'est beaucoup plus que de savoir comment tenir sa fourchette. Ce n'est pas pour se donner un air snob ni pour épater la galerie. Au contraire, c'est de savoir comment se comporter tout en manifestant du respect, de la courtoisie et de la gentillesse envers ceux que vous côtoyez. Démystifions ensemble cinq mythes entourant l'étiquette.

Mythe 1 : Ça coûte cher d'apprendre l'étiquette

Il est faux de penser que l'apprentissage de l'étiquette coûte cher. Cet apprentissage peut se faire de différentes manières accessibles à tous, sans nécessairement dépenser beaucoup d'argent. On peut acquérir des connaissances sur l'étiquette de différentes manières, en ligne, à l'école, à la bibliothèque, en interrogeant et en observant ses parents ou ses grands-parents. En étant attentif aux com-



© KAROLINA GRABOWSKA

portements des personnes qui sont considérées comme élégantes et bien élevées, on peut s'inspirer de leur exemple et appliquer ces comportements dans notre propre vie. S'offrir un cours individuel, c'est le meilleur retour sur investissement que l'on puisse avoir dans sa vie pour projeter confiance et crédibilité.

Mythe 2 : L'étiquette est réservée à l'élite sociale

Ah, le mythe du petit doigt en l'air... On pense souvent que l'étiquette est réservée à une élite sociale, à ceux qui dégustent leur caviar en soulevant délicatement leur tasse de

thé. L'étiquette est en réalité une forme de respect et de politesse qui peut être pratiquée par tous, indépendamment de leur statut social. Elle consiste simplement à adopter des comportements courtois et respectueux envers les autres, quel que soit leur milieu social. D'ailleurs, on ne lève pas le petit doigt en l'air en buvant!

Mythe 3 : L'étiquette est une forme d'hypocrisie

Il est erroné de considérer l'étiquette comme une forme d'hypocrisie. Au contraire, elle repose sur des principes de respect mutuel, de considération et de politesse envers les autres. L'étiquette nous encourage à être attentifs aux besoins et aux sentiments des autres, et à agir avec bienveillance. Elle ne demande pas de se comporter de manière fausse ou hypocrite, mais plutôt d'être conscient de l'impact de nos actions sur les autres.

Mythe 4 : L'étiquette se limite à savoir comment tenir sa fourchette ou comment se comporter à table

C'est pour rendre cette activité sociale un peu plus élégante qu'il existe des règles de l'étiquette à table. De cette manière, nous exprimons notre respect envers les autres convives et cela contribue à une expérience agréable pour tous. Cependant, l'étiquette ne se limite

pas à cela. Elle concerne également la façon dont nous nous saluons, comment nous nous exprimons, comment nous traitons les autres avec respect et comment nous exprimons notre gratitude.

Mythe 5 : L'étiquette est démodée

Détrompez-vous, l'étiquette est loin d'être obsolète! Elle a évolué pour s'adapter aux normes sociales actuelles. D'ailleurs, les employeurs accordent énormément d'importance aux candidats ayant de fortes compétences relationnelles, en comparaison aux compétences techniques. Développer son savoir-être est devenu un must pour se démarquer professionnellement de nos jours!

Un atelier de formation

Si cela peut vous rassurer, je ne suis pas la coach d'étiquette de votre grand-mère. Mon nom est Marie-Josée Labelle et je suis spécialiste en étiquette moderne. Je vous informe que j'animerai le **13 janvier prochain un atelier de formation** pour les personnes qui souhaitent améliorer leur élégance dans leur vie professionnelle. Pour tous les détails, je vous invite à consulter lechicetiquette.ca sous l'onglet ateliers. Contactez-moi au mj.labelle@chicetiquette.ca ou au 450 340-1225.

Que l'année qui débute soit le témoin de projets porteurs d'espoir et d'accomplissements personnels et collectifs. Soyez assurés que de mon côté, je continuerai d'y contribuer.

Je nous souhaite une belle et bonne année 2024, à la hauteur de nos espoirs les plus ambitieux!

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

Il était une fois

L'effet papillon



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Selon le dictionnaire Larousse « l'effet papillon traduit le fait qu'une infime modification des conditions initiales peut engendrer rapidement des effets très importants ». Ainsi, il ne faut pas oublier que l'impact d'une très petite action peut provoquer des situations qui dépassent notre entendement. C'est pourquoi les physiciens, mathématiciens, météorologues et psychologues s'intéressent à ce phénomène.

Edward Lorenz est considéré comme étant le premier à avoir mis en évidence, en 1963, ce débordement que peut faire naître le simple vol d'un petit papillon. Ainsi que de tout petits battements d'ailes peuvent avoir des conséquences parfois grandioses, parfois catastrophiques. Ceci s'applique aussi à nos relations avec autrui. Un sourire, une marque d'attention, des paroles désagréables ou positives peuvent donner naissance à des réactions positives qui ouvrent notre esprit à un bien-être, ou au contraire à le mettre à l'envers.

Arthur Schopenhauer, né en 1788 et mort en 1860, n'a-t-il pas écrit que « la grande gentillesse est comme un oreiller, même s'il n'y a rien à l'intérieur, amortit au moins les chocs de la vie et que ce que nous faisons, disons ou exprimons ont un



© ROVERHATE

impact sur ceux qui nous entourent ». L'altruisme génère souvent le bonheur. L'égoïsme suscite parfois un vent d'anxiété ou de colère. Un mot dit à un collègue ou à un ou une

amie a parfois des conséquences aussi lumineuses que dévastatrices. Il n'y a qu'à songer à la portée des trahisons qui peuvent détruire des amours, des amitiés qui n'auront pas la possibilité de se renouer.

Cet effet papillon peut aussi s'étendre à la vie de notre environnement, à celle aussi de notre monde terrestre. Les guerres, les changements climatiques, les dépressions humaines ne sont que des blessures dont nous ne pouvons guérir seuls. Comprendre que de simples comportements auxquels nous n'accordons souvent que peu d'importance ont, par le biais de l'effet papillon, donné naissance à tant d'émotions négatives ou positives démontre à quel point, les ailes d'un papillon peuvent nous faire voyager dans des cieux parfois lumineux, parfois orageux!

Voler sur les ailes d'un papillon ou voir le monde différemment nous aiderait peut-être à traverser la vie sans trop d'accrocs et calmerait un peu magiquement les effets négatifs du passage des humains sur cette grosse boule qu'on appelle notre Terre!

Plaidoyer pour écrivains potentiels



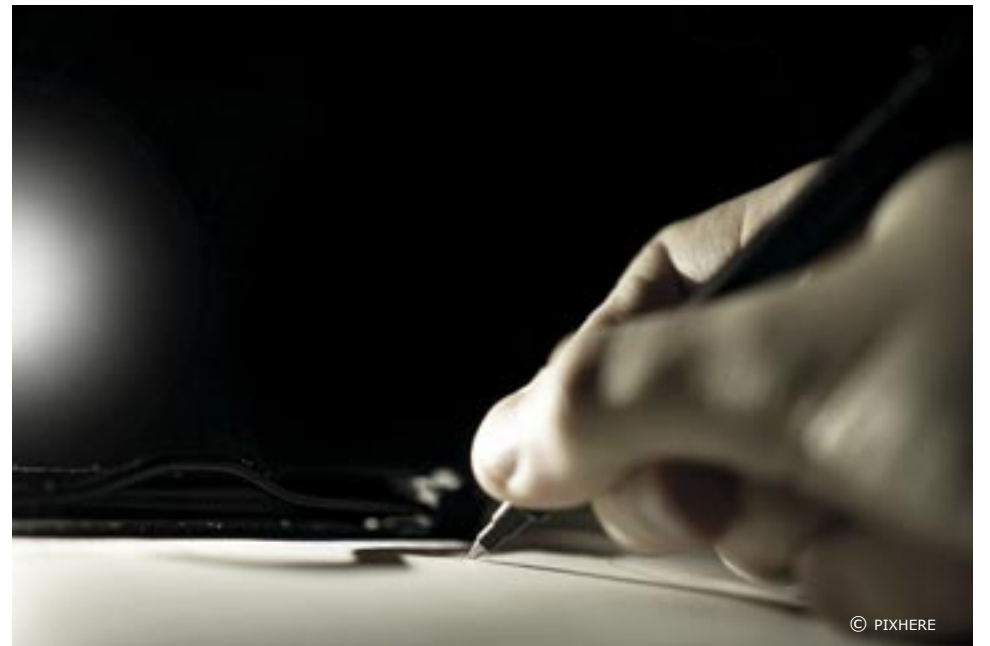
Alain Chaurette
achaurette@journal-le-sentier.ca

Un article publié en août dernier par monsieur Loyola Leroux, intitulé : « Ce que le Sentier m'apporte » m'a sérieusement inspiré. Tout en épousant totalement son propos, j'ose aujourd'hui m'insérer dans le prolongement de son discours.

Par un matin de janvier 2020, au début de la pandémie, rien d'excitant ne figure dans mon univers. Je ressens toute la froidure de

l'hiver, le temps est gris et maussade et j'éprouve le besoin de m'occuper. Assis au coin de ma table, mon café en main, je griffonne quelques idées qui s'enchaînent bientôt, presque à mon insu. De fil en aiguille, je rédige alors un modeste texte en vers, coiffé d'un titre d'actualité : « Pandémania ». À l'époque, il ne m'était jamais passé par la tête de le publier. Sans but précis, je décide un jour de le faire parvenir à quelques amis, dont Monique Beauchamp, fidèle journaliste au Sentier.

Spontanément, cette dernière me suggère de l'envoyer au journal. Sans le savoir, elle venait de déclencher chez moi l'envie et le goût de récidiver. Les mois et les années ont passé et malgré ma faible production, je suis encore là ! Sans son coup de pouce et son encouragement, je ne serais certes pas dans le paysage aujourd'hui. Dans mon esprit, à l'époque, oser écrire dans le journal, présente pour moi un côté prétentieux. Le renforcement positif de madame Beauchamp m'a procuré l'élan qu'il fallait et m'a permis de vaincre mon appréhension.



© PIXHERE

Bienfaits collatéraux

Sans revenir sur le propos de monsieur Leroux, j'aimerais souligner quelques bénéfices liés à cet exercice. La gymnastique qu'impose le maniement des mots et des idées ne représente qu'une partie des avantages et m'amène à vous faire part d'un événement peu banal survenu suite à mon premier texte portant sur la pandémie.

Un jour, un professeur dont j'ignore le nom m'explique qu'il enseigne le français en secondaire V, dans une école de Laval. Dans ces écoles, on avait décrété une semaine ayant pour thème : « Semaine de la poésie engagée ». Le professeur en question me demande la permission d'imprimer et de distribuer mon texte à tous les élèves de secondaire V, à titre de modèle de production écrite. Bien sûr, j'ai été flatté et j'ai acquiescé avec plaisir à sa demande. En tenant compte de mon expérience

personnelle, j'imagine que bon nombre de personnes pourraient correspondre à ce profil et ainsi oser se commettre dans notre journal. La relève et le sang neuf sont toujours un « plus » pour une organisation. On connaît tous des personnes dont la participation pourrait s'avérer intéressante pour la communauté. Une poussée discrète vers l'écriture serait certes souhaitable et appréciée.

Un nouveau slogan ?

René Descartes, célèbre philosophe français, a édicté un jour une pensée devenue célèbre : « Je pense, donc je suis ». Ne serait-ce que pour souligner à certains qu'ils pourraient écrire et qui n'osent pas, je me permets aujourd'hui de faire une légère entorse au « cogito » de Descartes et de proposer le slogan suivant : « Je pense, donc j'écris ».

Espérant vous lire un jour !

Mort à Huis Clos, le nouveau roman de Maurice Jean

Le mois dernier, l'auteur de roman policier de Morin-Heights, Maurice Jean, a lancé son nouveau roman, *Mort à Huis Clos*, à la librairie Mille et une feuilles, la nouvelle librairie de Sainte Sophie.

Ce quatrième volet des enquêtes d'Henri Patenaude est, comme son nom l'indique, un huis clos. Un crime survient dans un endroit isolé, l'assassin est une des personnes présentes au manoir et tout le monde est suspect ! Un plaisir assuré pour les lecteurs !

À propos de Maurice Jean

Né en 1960 à Bedford dans les Cantons-de-l'Est, Maurice Jean possède une maîtrise en chimie analytique et a travaillé plus de trente ans comme spécialiste en enquêtes techniques dans le domaine de l'aéronautique. Il habite maintenant à Morin-Heights dans les Lau-

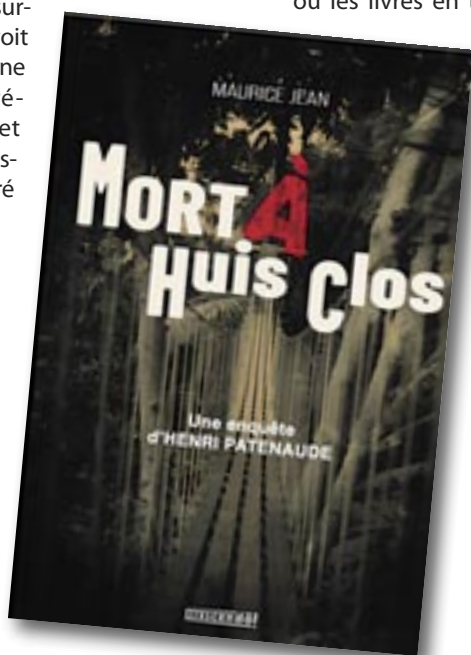
rentides. Il se lance dans l'écriture de la série *Une enquête d'Henri Patenaude* au début des années 2010 avec le défi de produire des romans accessibles à tous dans la pure tradition du roman policier britannique du début du siècle. *Mes Amis Facebook*, *Le Retour du Cabotin* et *Pourquoi tuer une vieille dame ?*, publiés chez Crescendo, sont les autres romans de la série.

À propos de la librairie Mille et une feuilles

Deux femmes s'unissent pour créer un lieu où les livres en tout genre ont de l'importance. En vendant du neuf et usagé, nous permettons à tout le monde de découvrir la littérature. Notre but est de la rendre accessible pour les petits et les grands et de former les gens à s'y intéresser en leur proposant des titres qui les interpellent.

Rose Crevier-Dagenais & Joëlle Robichaud Beauchamp
Librairie Mille et une feuilles

JEAN, Maurice,
***Mort à Huis Clos*,**
Éditions Crescendo,
Québec,
4 décembre 2023, 225 p.



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

Saint-Hippolyte

Nous sommes prêts pour vous offrir de délicieux produits !

Bonne Année 2024 !

Dégustation jeudi, vendredi et samedi avec France

Un immense MERCI à tous nos clients !

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

Briser la solitude et l'isolement chez les personnes âgées

Les Petits Frères intensifient leur mission pendant les Fêtes

Depuis plus de 60 ans, Les Petits Frères se mobilisent pour que le plus grand nombre de personnes âgées seules puissent passer les Fêtes en bonne compagnie, y compris celles qui ne peuvent se déplacer. Cette année n'échappera pas à la tradition.

Près de 2500 personnes âgées, accompagnées par l'organisme, seront invitées à un repas traditionnel dans leur localité ou recevront une visite à leur résidence. Dans plusieurs régions du Québec, les membres d'équipes et les bénévoles s'activent afin de préparer des célébrations de fin d'année à la mesure de leurs moyens et de leur nombre. Leur objectif : donner à des personnes seules de 75 ans et plus une occasion de socialiser et de créer des occasions de rencontre avec les autres. L'organisme fait toutefois face à de nombreux défis dans le cadre de ces préparatifs. En effet, face à l'augmentation des prix des aliments et des biens et services, ils doivent redoubler d'efforts pour respecter leur budget sans trop couper sur les petites attentions qui font tant plaisir.

De plus, en 2023 seulement, 500 nouvelles personnes âgées ont cogné à la porte de l'organisme ou y ont été recommandées par des professionnels en santé et services sociaux. C'est donc 700 bénévoles qui manquent à l'ap-



Nathalie Robert impliquée auprès d'un aîné.

PHOTO COURTOISIE



Les Petits Frères
Pour un grand âge bien entouré

pel pour répondre aux besoins quotidiens d'accompagnement.

Une année difficile qui se termine dans la solidarité

En 2023, un très grand nombre de personnes âgées ont été durement touchées par l'inflation. Elle pèse sur leur pouvoir d'achat et sur leur capacité à profiter pleinement de la vie. Par ailleurs, notre système de santé, déjà fragile, ne parvient pas toujours à répondre à leurs besoins croissants, et l'accès à des logements abordables reste un défi majeur. Dans ce contexte, Les Petits Frères souhaitent être présents à leurs côtés durant les Fêtes afin de leur

permettre de se connecter à quelque chose de positif.

« Bon nombre de personnes de grand âge vivent seules et ne savent pas à qui parler. Elles n'ont plus de proches à qui se confier. Celles avec des problèmes de mobilité sont les plus prédisposées à souffrir de solitude. Elles se déplacent peu et voient peu de gens, surtout lors des grands froids. Heureusement, nos bénévoles sont là. Ils font des appels et des visites sur une base régulière auprès de ces personnes, même le jour de Noël », explique Catherine Harel-Bourdon, présidente-directrice générale chez Les Petits Frères.

La chaleur humaine et les relations sociales sont essentielles

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que la solitude constituait un réel problème de santé publique pour nos sociétés. L'isolement social est aussi néfaste que de fumer 15 cigarettes par jour, sans compter les risques accrus de troubles psychologiques tels que l'anxiété et la dépression. Une personne âgée sur cinq n'a aucun proche sur qui compter. Plus que jamais, les valeurs de partage, de gé-

nérosité et d'engagement doivent être mises au premier plan pour leur venir en aide.

« Ce moment de l'année est synonyme de joie, de partage et de rassemblements pour plusieurs d'entre nous. Mais la magie tarde à s'immiscer dans les foyers des personnes qui n'ont pas de famille avec qui passer le réveillon. L'esprit de Noël, c'est aussi de penser à ceux qui n'ont peut-être pas eu notre chance », souligne Marie-Thérèse Fortin, porte-parole de l'organisme depuis 2017.

Les Petits Frères rappellent que leur mission repose quasi entièrement sur l'engagement bénévole d'environ 3000 personnes dévouées, réparties dans 12 régions administratives du Québec. L'organisme précise aussi que seule une fraction de son soutien financier provient du gouvernement. 85 % de sa mission est soutenue par des dons du grand public, de fondations familiales et d'entreprises privées. **Soutenir Les Petits Frères**, c'est soutenir un grand réseau de bienveillance et d'amitié qui agit toute l'année pour le bien-être de la population âgée et fragilisée au Québec. Pour **faire un don ou devenir bénévole**, visitez : petitsfreres.ca.

À propos des Petits Frères

Depuis 1962, Les Petits Frères ont la mission de briser l'isolement des personnes seules de 75 ans et plus en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle. En action dans 12 régions du Québec, et partout ailleurs par le biais de jumelage téléphonique, l'organisme est le seul à accompagner les personnes âgées jusqu'à la fin de leur vie, peu importe leur condition. Âgés en moyenne de 85 ans, ces « Grandes Amies » et « Grands Amis », comme les surnomment affectueusement les bénévoles et toute l'équipe des Petits Frères, bénéficient d'un réseau de soutien et d'entraide pendant quatre ans en moyenne, et cela peut même aller jusqu'à plus de dix ans. La majorité de ces personnes vivent avec un faible revenu, et près du tiers souffrent de troubles complexes de santé. La comédienne Marie-Thérèse Fortin est la porte-parole des Petits Frères, et la comédienne Béatrice Picard en est la marraine depuis plus de quinze ans.



Chers membres de l'APLA,

Le conseil d'administration de l'APLA vous souhaite une bonne et heureuse année en santé, remplie de joie et de bonheur.

Cette année, l'arrivée de l'hiver est marquée par des conditions climatiques et météorologiques très changeantes, ce qui impacte directement la couche de glace en formation sur la surface du lac. Nous vous rappelons d'être extrêmement vigilant quand vous circulez sur un plan d'eau. Depuis quelques semaines, l'épaisseur de la glace fluctue rapidement ; de plus, elle n'est pas la même sur toute la superficie du lac.

Un des indices à surveiller est la couleur de la glace : lorsqu'elle est bleu clair et que vous pouvez voir en profondeur, elle est la plus solide, car cela signifie que lors du gel, l'eau était calme et a formé une glace épaisse, solide et stable. Vous pouvez également vérifier les conditions météo une semaine avant la tenue de votre activité. En effet, une chute drastique de la température n'entraîne pas forcément

une glace plus solide. S'il y a eu des hausses et des baisses de température pendant quelques jours, la glace peut s'être contractée et dilatée et avoir créé des rides de pression, c'est-à-dire des irrégularités à la surface.

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

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

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

Votre équipe de l'APLA
aplaweb.ca

Café & Desserts

Repas légers santé

Pains & Viennoiseries

100% québécois !

chez Hippolyte

CAFE BOUTIQUE

Cette année, nous partagerons encore votre quotidien gourmand avec grand plaisir !

Vive 2024 !

981 CHEMIN DES HAUTEURS 450-224-9494

JLR

Vente, réparation & création de Bijoux

Réparation d'horloge

Service de gravure

Bonne Année à vous, chers clients! Santé et prospérité à votre famille!

983 CHEMIN DES HAUTEURS 450-224-2334

Un parcours exceptionnel pour la 6^e édition de l'Invitation première neige

La piste FIS de 2,5 km a été utilisée pour la première fois depuis son homologation. Plus de 160 skieurs ont participé à la traditionnelle course en soirée de l'Invitation première neige réalisée au pied de la montagne de Sommet Morin-Heights les 8 et 9 décembre.

Grâce aux quantités importantes de neige naturelle tombée en plus de la neige artificielle, les conditions étaient idéales pour obtenir le fameux 2,5 km homologué FIS. La température était au rendez-vous afin de faire de cette édition un succès.

Cette première course de l'année, la première au Québec, a permis aux athlètes des Fondeurs-Laurentides de remporter 15 médailles. Alexandre Cormier, de retour d'un sé-



Joël Thibault
PHOTO COURTOISIE

jour dans l'Ouest canadien et membre de l'équipe du Québec, nous a fait honneur de sa présence. Il a évidemment remporté ses deux épreuves en classique et en pas de patin. Les athlètes de la relève ont récolté plusieurs médailles. Tous les résultats sur Zone 4: <https://zone4.ca/event/2023/qWDxR8/>

Des résultats impressionnants à la Coupe Canada de l'Est et Coupe Québec #1

Les 15, 16 et 17 décembre avait lieu la première tranche du circuit Coupe Québec combinée avec la Coupe de l'Est du Canada. Les représentants du club ont récolté 11 médailles. Alexandre Cormier (Piedmont) a très bien fait en remportant 3 médailles d'argent en autant d'épreuves. Son coéquipier Samuel Picard a remporté l'épreuve du 10 km classique dans les M20, en surclassement, lui qui est de catégorie M18. Joël Thibault (Sainte-Thérèse) s'est démarqué dans la catégorie M18 en remportant 3 médailles, l'or au sprint et au 2,5 km et le bronze au 10 km classique. Ricardo Izquierdo-Bernier a remporté une médaille d'argent dans la catégorie Senior. Emile Daigneault (Blainville) s'est hissé sur la deuxième marche lors des sprints. Dans la catégorie paranordique debout, Félix Lafond (Brownsburg-Chatham) a remporté 2 médailles d'or.

Alexandre Cormier, Samuel Picard et Joël Thibault se démarquent aux Coupes Canada de l'Ouest et à la Coupe Alberta

Les fondeurs étaient bien représentés dans l'Ouest canadien lors de la Coupe Canada de l'Ouest (2-3 décembre). Alexandre Cormier est revenu avec l'argent au 10 km style libre, tandis que Samuel Picard le suivait de près en 4^e position, un résultat très impressionnant étant donné qu'il skiait dans une catégorie d'âge supérieure à la sienne.

Joël Thibault et Samuel Picard tentaient également de se classer pour les Jeux Olym-



Samuel Picard, troisième à droite.
PHOTO COURTOISIE

piques de la jeunesse lors de la Coupe Alberta les 9-10 décembre. Au 7,5 km classique, Samuel a remporté l'argent tandis que son coéquipier Joël Thibault remportait l'argent à la qualification sprint.

À propos du club Fondeurs-Laurentides

Le club a pour mission principale l'initiation à la pratique du ski de fond, le développement d'athlètes de compétition de niveau régional, provincial, national, la formation des entraîneurs et le développement de la discipline dans la région des Laurentides. Il regroupe près de 650 membres dans la grande région des Laurentides.



Samuel Picard
PHOTO COURTOISIE

SAINT-HIPPOLYTE
VILLE NATURELLE

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.

Pour commencer 2024 de belle façon

Lithérapie



Sara Jane Nantel
sjnantel@journal-le-sentier.ca

Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une, est un roman « interactif, libérateur et transformateur » de Raphaëlle Giordano. La préface est de Christine Michaud et les illustrations de Sophie Ruffieux. Il très approprié pour un mois de janvier, mois des résolutions et d'un nouveau départ. Je crois que le temps de lecture d'un tel livre peut prendre plusieurs mois, pas parce que sa lecture est complexe, mais parce qu'il est plus productif de réaliser soi-même les ateliers que le livre propose. Évidemment, certaines choses que Camille fait ne sont pas accessibles à tous, mais dans les grandes lignes, il y a toujours moyen de modeler l'expérience avec nos limites personnelles.

Un soir, suite à un accident de voiture, Camille fait la rencontre de Claude, un routinologue. Il fait office de coach de vie et l'aide à se surpasser et retrouver la joie de vivre. Les romans de Raphaëlle ont cet appel à la libération de soi et de renouveau. Je crois sincèrement



que c'est bénéfique pour tout un chacun d'améliorer sa vie afin de la vivre pleinement. Comme Camille, qui semble avoir tout pour être heureuse, mais ne l'est pas en réalité, la plupart d'entre nous avons connu ce sentiment au moins une fois dans notre vie. Je ne serais pas surprise de voir un jour l'adaptation cinématographique de ce livre.

Raphaëlle Giordano, *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Édito, Montréal, Canada, 5 octobre 2015 et Éditions Soleil, Toulon, France, 3 décembre 2020.

Randonnée nocturne en raquettes



Le samedi 27 janvier, venez explorer en raquettes différents parcours sous le ciel étoilé du Centre de plein air Roger-Cabana!

Parcours familial 1 km (10 ans et plus)
Parcours pour adultes de 3 km ou de 5 km

Horaire :
17 h 30 : Arrivée des participants
18 h : Début de la randonnée
19 h 30 : Fin de la randonnée
19 h 45 : Gouter et vin chaud
21 h 30 : Fin de l'activité

Tarification :
15 \$ résident
25 \$ non-résident

Inscription :
Du 9 au 24 janvier à midi
En ligne au saint-hippolyte.ca
En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
Au 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.

Séance ordinaire du 12 décembre 2023 FAITS SAILLANTS



Renflouement de la réserve financière du Fonds vert

Le conseil a résolu d'affecter 100 000 \$ à même le fonds général afin de renflouer la réserve financière du Fonds vert. En 2024, cette réserve passera de 100 000 \$ à 150 000 \$. Le Fonds vert a comme objectif de favoriser la protection et la restauration de l'environnement par l'implication des organismes locaux, tout en contribuant au succès des projets mis sur pied par les organismes en mettant à profit les ressources municipales, en complémentarité avec les ressources du milieu.

Ajout de réservoirs pour la sécurité incendie

Un avis de motion a été donné en vue de financer et d'autoriser des travaux de réfection du réseau de bornes sèches ainsi que l'installation de deux réservoirs sous-terrain d'une capacité de 30 000 gallons chacun pour que les pompiers puissent plus rapidement accéder à une source d'eau en cas d'incendie.

Deux nouveaux arrêts obligatoires

Un avis de motion a été donné pour l'installation de deux arrêts obligatoires à proximité du pont du lac Bertrand afin de favoriser la pérennité de l'ouvrage et la quiétude des résidents.

Dépôt des débris de construction, rénovation et démolition

Considérant que l'écocentre de Saint-Jérôme est le seul de la MRC de La Rivière-du-Nord qui offre le service complet de dépôt de débris de construction, rénovation et démolition (CRD) et considérant que ces matières représentent 40 % des matières résiduelles générées au Québec, la Municipalité souhaite encourager les citoyens de Saint-Hippolyte à participer à la récupération des débris de CRD. Ainsi, ils pourront déposer gratuitement, annuellement, le premier mètre cube de débris de CRD à l'écocentre de Saint-Jérôme.

Aide financière au Club optimiste

Le conseil a autorisé le versement d'une aide financière de 2 500 \$ au Club optimiste de Saint-Hippolyte dans le cadre de ses activités pour les jeunes du territoire.

Renouvellement de l'entente avec Aventures Plein Air

La Municipalité a renouvelé son entente avec l'entreprise hippolytoise Aventures Plein Air afin d'autoriser ses activités de randonnées de motoneiges sur les terrains du Centre de plein air Roger-Cabana et du Mont Tyrol.

Un budget responsable malgré d'importantes contraintes

Le conseil municipal de Saint-Hippolyte a adopté, le 12 décembre dernier, les prévisions budgétaires 2024 qui sont marquées par des dépenses incompressibles qui surpassent l'inflation et l'entrée en vigueur d'un nouveau rôle triennal d'évaluation foncière comprenant une augmentation moyenne de 72 % des propriétés. Par conséquent, les élus hippolytois ont abaissé le taux de la taxe foncière afin d'atténuer l'impact du nouveau rôle d'évaluation sur le compte de taxes résidentiel.

Impact de l'inflation sur les dépenses

La Municipalité sera confrontée en 2024 à des hausses de dépenses qui surpassent l'inflation et sur lesquelles elle n'a pas ou très peu de contrôle :

- Coût du déneigement de 16 %.
- Facture de la Sûreté du Québec de 6 %.
- Dépenses diverses, comme le marquage, l'abrasif, les glissières de sécurité, la location de camions, l'abat-poussière, la pierre, l'asphalte et la vidange des trappes à sédiments.
- Dépense d'intérêts de la dette à long terme augmente de 130 000 \$, soit 33 %.
- Masse salariale en hausse d'environ 11,5 % suivant les ententes de travail, en plus d'ajouter des postes de journaliers et d'opérateurs ainsi qu'un commis à la bibliothèque et à la culture pour offrir un service de qualité et entretenir les infrastructures. L'ajout de personnel permet également de réduire le recours à la sous-traitance.

Nouveau rôle d'évaluation

Les valeurs portées au nouveau rôle triennal d'évaluation, confectionné par la MRC de La Rivière-du-Nord, sont le reflet du marché immobilier au 1er juillet 2022. Considérant les unités d'évaluation portées au rôle, celui-ci comprend 9 237 unités d'évaluation dont la valeur s'élève à 3 145 979 700 \$ soit une augmentation de 72 % de la valeur. En outre, le contribuable dont la valeur de la propriété atteignait 288 000 \$ en 2023 verra ses taxes foncières 2024 augmenter d'environ 200 \$, et ce, en tenant compte de la hausse moyenne de l'évaluation foncière de 72 %.

Mesure d'atténuation fiscale

Afin de réduire l'impact du nouveau rôle d'évaluation foncière, les taux de la taxe résidentielle et de la taxe commerciale ont été réduits. Le taux de la taxe résidentielle passe de 0,71 \$ par 100 \$ d'évaluation à 0,45 \$, alors que le taux commercial est réduit de 1,21 \$ à 0,93 \$. Les autres services sont tarifés comme suit en 2024 :

Service	2023	2024
• Matières résiduelles résidentielles	225 \$	225 \$
• Matières résiduelles commerciales	310 \$/bac	310 \$/bac
	2 100 \$/conteneur	2 100 \$/conteneur
• Vidange de fosse septique	92 \$	97 \$
• Vidange de fosse scellée	250 \$ à 500 \$	280 \$ à 670 \$
	en fonction de la capacité de la fosse et du coût réel du service	

Une excellente santé financière

Selon les données produites par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, l'endettement total net à long terme par unité d'évaluation est de 1 546 \$ à Saint-Hippolyte, comparativement à 5 252 \$ pour l'ensemble de la MRC de La Rivière-du-Nord et à 6 161 \$ pour les autres municipalités appartenant à la même classe de population. De plus, le taux global de taxation est également inférieur à Saint-Hippolyte, atteignant 0,7759 \$ par 100 \$ d'évaluation, alors qu'il est de 0,8914 \$ pour la même classe de population et de 0,9175 \$ dans la MRC de La Rivière-du-Nord. La Municipalité a également repoussé le financement de certains règlements d'emprunt afin de limiter l'augmentation de la dépense d'intérêts. La dette a ainsi diminué de 2 406 600\$ en 2023. En janvier 2024, la Municipalité effectuera un versement anticipé de 385 100 \$ sur la dette à même une partie du surplus de l'exercice 2023 afin de réduire l'impact des hausses des taux d'intérêts.

Programme triennal d'immobilisations 2024

Le conseil a approuvé la réalisation de projets totalisant 10 554 464 \$ en 2024, dont certains seront en partie couverts par des subventions gouvernementales. Soulignons les projets suivants : réfection de routes; reconstruction du barrage au lac Maillé; programme de drainage; ajout de rayonnage à la bibliothèque; remplacement des modules de jeux au parc du Grand-Héron; aménagements multigénérationnels au parc Connelly; contrôle d'accès de la descente de bateau et du Centre de plein air Roger-Cabana; équipements de combat d'incendie pour les nouvelles autopompes.



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.



Chauffeur-opérateur (possibilité de permanence)

Votre quotidien dans ce poste

Sous la responsabilité du directeur des travaux publics, le rôle principal et habituel de la personne à ce poste consiste à effectuer seul ou en équipe, divers travaux ayant trait à l'entretien et au déneigement du réseau municipal.

Vos principaux défis

- Opérer la machinerie nécessaire à l'entretien du réseau municipal
- Opérer une machine multifonction avec ses accessoires dont un balai de rue, un bras articulé pour le fauchage, une gratte et un souffleur
- Conduire un camion-citerne
- Conduire un 10 roues avec une remorque

Vos qualifications

- Détenir un diplôme d'études secondaires [DES]
- Posséder un permis de conduire de classe 3 (classe 1, un atout) ou une formation pertinente en machinerie lourde de 750 heures minimum
- Posséder entre 3 à 5 ans d'expérience
- Avoir réussi un cours de machineries lourdes [un atout]
- Connaître des notions de mécanique de machineries [un atout]
- Détenir la carte de signaleur routier et de chantier [un atout]
- Détenir la carte ASP construction
- Être apte à travailler à l'extérieur sous toutes les conditions climatiques
- Avoir de la grande disponibilité [jour, soir, fin de semaine, surtout l'hiver]
- Connaître les matériaux, les méthodes et pratiques utilisées pour l'exécution des travaux d'excavation

Ce que nous offrons

- Un salaire à partir de 23,57 \$/heure, plus prime de vacances
- Un horaire de 40 heures

Pour postuler : rh@saint-hippolyte.ca



Coordonnateur aux loisirs – remplacement d'un an

Votre quotidien dans ce poste

Sous la responsabilité du directeur du Service des loisirs, le rôle principal et habituel de la personne à ce poste consiste à organiser et mettre en place des activités et des événements pour le service des loisirs de la Municipalité de Saint-Hippolyte. Elle jouera notamment un rôle actif dans la gestion du Centre de plein air Roger-Cabana (vélo de montagne, ski de fond, randonnée).

Vos principaux défis

- Planifier et organiser des activités de sport et loisir
- Superviser et soutenir les activités du camp de jour estival
- Planifier et voir au bon fonctionnement des événements (course de ski de fond, course à pied en sentiers)
- Collaborer aux événements de plus grande envergure (Fête nationale, Pic-Nic en musique, Festival d'hiver)

Vos qualifications

- Détenir un diplôme d'études collégiales en lien avec le loisir, la gestion ou dans un domaine connexe
- Avoir de l'expérience dans un poste similaire
- Faire preuve de leadership, d'organisation et de planification
- Avoir une excellente maîtrise de l'environnement informatique, notamment avec la suite Microsoft Office (expérience avec le logiciel Sports-Plus, un atout)
- Avoir un permis de conduire de classe 5 et de la disponibilité pour s'adapter à un horaire variable au besoin (jour, soir, fin de semaine)

Ce que nous offrons

- Un salaire à partir 57 872\$, établi selon la politique sur les conditions de travail des employés cadres
- Un horaire de 35 heures de travail. L'horaire est variable selon les besoins du calendrier.

Pour postuler : rh@saint-hippolyte.ca



Séance de test pour les futurs pompiers

Le 30 novembre, un test d'aptitudes physiques avait lieu à la caserne de Saint-Hippolyte en lien avec le processus de sélection des futurs pompiers. Le test était sous la supervision des premiers répondants du Service sécurité incendie. Le tout s'est très bien déroulé et nous pouvons dire que la relève est assurée. Félicitations aux participants et merci aux pompiers pour leurs implication.



Saviez-vous
que...



Élise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Le Carnaval d'hiver de Québec est un festival extérieur qui célèbre l'hiver. Décorations, sculptures de glaces et lumières transforment la ville durant 10 jours de la fin janvier à la mi-février. Un événement hivernal à ne pas manquer !

Cette tradition de fêter l'hiver ne date pas d'hier ! À Québec, le premier grand Carnaval d'hiver voit le jour en 1894. Interrompu par les deux guerres mondiales et la crise économique de 1929, le carnaval ressurgit sporadiquement une dizaine de fois jusqu'en 1955 où il devient une attraction annuelle.

Un peu d'histoire

Le journaliste, Frank Carrel, est l'instigateur du premier Carnaval en 1894. L'année précédente, il publie la proposition d'organiser une fête avec l'objectif de redonner vie à la ville durant la saison morte, de faire travailler les gens, de remplir les hôtels, bref de faire rouler l'économie. La population est enthousiaste et les gens d'affaires décident de s'investir.

On s'organise en grand

Un immense château de glace, des sculptures et plusieurs arches de sapinage ont ra-

Le Carnaval d'hiver de Québec



Invitation de Bonhomme 2024.

PHOTO CARNAVAL.QC.CA

pidement décoré la ville. Des compétitions sportives diverses, des matchs de curling et de hockey ont été organisés, sans oublier la première course de canots qui est devenue un incontournable attrait touristique annuel. La population et des visiteurs de partout ont profité d'une immense glissade, de spectacles de patinage, de courses de raquetteurs, de traîneaux à chiens, de soirées dansantes et de mascarades. Un grand concert a attiré cinq mille mélomanes au Manège militaire. On ne peut imaginer un carnaval sans un grand dé-

filé. Plus d'une vingtaine de chars allégoriques, montés par des personnages historiques, ont sans doute été un moment marquant pour la foule qui se pressait le long du parcours.

Une clôture spectaculaire

La clôture des festivités a été consacrée à l'attaque de l'immense palais de glace d'une hauteur d'un édifice de sept étages. Devant 60 000 spectateurs, 2000 raquetteurs, des centaines de soldats, des Hurons et des Montagnais s'étaient déplacés dans une parade aux



Programme du Carnaval de 1894.

PHOTO BANQ

flambeaux jusqu'au lieu de combat. Ils ont pris d'assaut la structure de glace dans une chorégraphie de feux d'artifice. La foule a assisté au plus grand spectacle pyrotechnique jamais présenté au Canada. Il a duré 45 minutes. Un franc succès de participation et de retombées financières !

La relance et Bonhomme

Dans une perspective de développement économique de la Vieille Capitale, un groupe de gens d'affaires relance la fête et choisit Bonhomme comme représentant de l'événement. La première édition du Carnaval d'hiver de Québec a lieu en 1955 et Bonhomme fait sa première apparition. Il est le Roi de la fête et des réjouissances et est devenu le fier symbole du tourisme hivernal partout à travers le monde. Cette année encore, il répandra sa bonne humeur et sa joie de vivre durant la 70^e version du Carnaval de Québec qui se tiendra du 25 janvier au 11 février 2024.

Source : Un texte de Jean-François Caron, historien, Société historique de Québec, 14 février 2021



Le Palais de glace du carnaval d'hiver de 1894.

PHOTO BANQ, COLLECTION INITIALE, LOUIS-PRUDENT VALLÉE

GROUPE BJJG
ARPENTEURS
GÉOMÈTRES

Marc Jarry, *Arpenteur-géomètre*

Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192
Télec. : 450 229-7045
mjarry@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

40^e

Êtes-vous observateur ? Chapelle St-Albert-le-Grand Trouvez les 10 erreurs dans la photo de droite. Solution à la page 24



L'Halloween à Saint-Hippolyte : une réussite !

Plus de 1000 personnes, enfants et adultes, en ce mardi plutôt froid du 31 octobre, sont venues visiter la maison hantée fabriquée par les pompiers de l'Association des Pompiers de Saint-Hippolyte et décorée par Annie Boudreau de Création Face, maquillage artistique, fête d'enfants.

Le Club Optimiste a remis plus de 400 sacs de bonbons à tous ses enfants costumés

qui ont bravé leur peur pour visiter cette gigantesque maison hantée.

Nous aimerions remercier tous nos commanditaires qui ont participé encore cette année à cette réussite, le Marché IGA, le Marché Tradition, la pharmacie Familiprix, le Dépanneur et Essence du Lac, Danse Créative Sabrina Sylvain, Slynor Dénéigement, Ensemencement Hydraulique, Excavation Maillé et naturellement la municipalité de Saint-Hippolyte.

Merci à M. Yves Dagenais, maire de Saint-Hippolyte, pour le temps passé avec nous, un gros merci aussi à tous les bénévoles, pompiers, optimistes et amis qui ont passé une partie de la journée et de la soirée à travailler.

À l'année prochaine !

Nadine Rousseau, présidente Club Optimiste de St-Hippolyte



© PHOTOS COURTOISIE

Où a été le téflon de votre vieille poêle en téflon usée ?

Environnement



Loyola Leroux

lleroux@journal-le-sentier.ca

Séjournant chez mon cousin Stéphane Pilon à Melocheville, sur la terre ancestrale et la plus belle ferme du Québec située sur le bord du majestueux fleuve Saint-Laurent, avec une vue splendide sur les rapides du plus beau village du Québec, Pointe-des-Cascades, mon village natal – permettez-moi d'être un peu chauvin – il m'a servi un déjeuner bio d'œufs et de lard épais, préparé dans une poêle en fonte, comme celle utilisée par nos ancêtres, depuis l'âge du Fer (1200 av. J.-C. à 100 apr. J.-C.).

Il m'a fait réfléchir, de bonne heure le matin, en me posant cette question : « Où va le téflon des vieilles poêles usées ? » Je me suis rappelé que depuis 40 ans, nous utilisons des poêles en téflon à la maison, comme le recommandent les multiples annonces mensuelles des grandes chaînes, et qu'après trois ou quatre années, je les envoie au recyclage d'aluminium. J'ai donc ressorti du fond d'un tiroir ma vieille poêle de fonte. Elle était un peu rouillée. J'ai utilisé du bicarbonate de soude et une laine d'acier pour lui donner un second souffle. Je l'ai rincée pour ensuite la badigeonner d'huile et la chauffer au four. (voir sur le net : culottage)

Comment réduire votre empreinte écologique, un geste à la fois

Je l'utilise depuis plus d'une année. Pour la laver, je la laisse tremper et je nettoie à l'eau chaude, simplement, sans savon ni machine. Elle est toujours en parfait état. Je pense l'inclure dans mon testament ! Alors, cher lecteur, comment répondez-vous à cette question : Laquelle choisir ? Téflon et aluminium qui s'usent vs fonte éternelle ? Hyperconsommation ou réutilisation ? En plus, avouez que pour vous défendre contre les voleurs, la fonte c'est plus efficace !



Téflon limité ou fonte éternelle ?

PHOTO COURTOISIE

*Merci de votre confiance
et nous vous souhaitons
Bonne année 2024.*



excavationsgingras.com

**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**

ASSOCIATIONS

Les Optimistes ont innové

Récemment, le Club Optimiste de Saint-Hippolyte, en étroite collaboration avec le Cercle de Fermières de Saint-Hippolyte, a mis sur pied des cours de tricot pour 12 jeunes de 9 à 12 ans. Ils ont suivi ces cours le mercredi soir durant huit semaines.

Nous tenons à remercier chaleureusement les dames membres du Cercle de Fermières pour leur bienveillance et leur dévouement. Les jeunes ont adoré leur expérience!

**Nadine Rousseau, présidente
Club Optimiste Saint-Hippolyte**



Bonjour à toutes et tous, résident(e)s de Saint-Hippolyte

Depuis 1978, le Centre d'Action Bénévole Saint-Jérôme s'engage activement, en tant qu'organisation communautaire, pour offrir une variété de services de soutien aux personnes âgées de notre région. Notre principale mission est d'aider nos aînés à maintenir leur autonomie à domicile le plus longtemps possible.

Nous proposons une gamme diversifiée de services, incluant l'assistance administrative, la livraison de repas à domicile, l'accompagnement en transport, l'exécution de petits travaux, et bien d'autres prestations. Notre dévouement vise à apporter un soutien inestimable pour améliorer la qualité de vie des aînés de notre communauté. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 450 432-3200 ou à consulter notre site web. cbsj.qc.ca

Restez à l'affût de nos futures communications!



Activités du Cercle de Fermières Janvier 2024

Joignez-vous à nous!

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

Réunion mensuelle : le lundi 8 janvier 2024 à 15 h.

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

- les lundis 15, 22, 29 janvier de 10 h à 14 h
- les mercredis 10, 17, 24, 31 janvier de 18 h à 20 h

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

Chers membres,

En cette période magique de l'année, toute l'équipe souhaite vous exprimer nos vœux les plus chaleureux pour un joyeux temps des fêtes. Puissiez-vous être entourés de chaleur, de bonheur et de moments inoubliables avec vos proches.

Que cette saison soit empreinte de paix, d'amour et de partage. Nous sommes reconnaissants de vous avoir parmi nous et de partager ces moments privilégiés avec une communauté aussi exceptionnelle.

Joyeuses fêtes à vous et à vos familles! Que la nouvelle année vous apporte la santé, la prospérité et de nouvelles opportunités passionnantes.

Avec toute notre gratitude,
Votre Conseil d'administration



Groupe social Amico

Votre groupe social Amico pense à vous...

Le 16 décembre dernier, lors de notre souper Spécial de Noël, 122 personnes étaient présentes et ont grandement apprécié le repas traditionnel servi. Comme toujours, les animateurs Nicole et Michel ont su égayer la soirée.

Nous vous attendons **le mardi 9 janvier, de retour à 19 h**, pour la reprise des rencontres **Bingo et parties de cartes** et au prochain **souper mensuel du 20 janvier**.

La présidente et tous les directeurs et directrices vous souhaitent une année 2024 remplie de petits et grands bonheurs.

Denise Collette, ses directrices et directeurs 450 563-4227

Écho de la paroisse



NOUVELLES heures de bureau

Lundi au jeudi : 10 h à 14 h

Vendredi : Fermé

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

Messe du dimanche : 11 h

Accueil à la maison paroissiale : Rita Bone

2259, chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte J8A 3B8

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

Courriel : fabsthipp@qc.aira.com

Chers paroissiens, chères paroissiennes

Une année toute neuve se pointe le nez — que nous réservera-t-elle?

Faisons d'abord le bilan de l'année qui vient de se terminer... De quelle façon les expériences de l'année 2023 m'ont-elles aidé(e) à grandir, à évoluer, à devenir meilleur(e)? Cette année a-t-elle apporté son lot de réflexion sur l'importance de ma santé? Comment puis-je me mettre au service des autres dans mon milieu de travail, dans mon milieu familial, dans mes activités de bénévolat, si je ne suis pas en pleine forme?

Une résolution pour 2024 : un esprit sain dans un corps sain. Pour certains, la réflexion aura plutôt porté sur la vie et la mort, si un deuil est venu apporter de la tristesse et de la résignation devant l'inévitable.

Une résolution pour 2024 : vivre aujourd'hui heureux comme si c'était la dernière journée de ma vie. D'autres encore auront peut-être été confrontés à une perte d'emploi, à un questionnement sur l'avenir ou à des difficultés financières.

Une résolution pour 2024 : je détermine le projet qui me tient à cœur (retour aux études, nouvelle orientation de carrière, poursuite d'un objectif professionnel) et je me donne les moyens de sauter dans cette nouvelle aventure avec confiance.

Prenons un moment pour remercier le Seigneur de nous avoir accompagnés — tous et toutes autant que nous sommes — dans les beaux moments comme dans les obstacles qui se sont dressés sur notre route. Confions-lui dès maintenant la mission que nous désirons réaliser en 2024 et demandons-lui de nous donner la force, la persévérance et la confiance nécessaires et surtout, de demeurer à nos côtés si nos jambes vacillent en cours de route et de nous offrir son bras solide comme le roc, le temps de souffler un moment. Que nous réservera l'année nouvelle? Elle sera faite de ce que nous y apporterons.

Santé, bonheur et beaux projets à réaliser en 2024

Je demeure à votre service,

Yolande Cadieux, présidente, Assemblée de fabrique

Ouverture de l'église

À noter : Messe hebdomadaire tous les mardis matin à 9 h.

Ouverture de l'église la semaine : à compter du lundi 8 janvier 2024, l'église sera 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

3^e tirage 2023-2024

(dimanche 3 décembre 2023)

Gilles Ducharme (no 225)

— prix de 1000 \$

Bobby Bélanger (no 236)

— prix de 100 \$



- 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



Bibec, La Biscuiterie Québécoise,
propose des biscuits artisanaux sucrés
et salés inspirés du terroir québécois.

Retrouvez-nous Chez Hippolyte Café,
981 ch. des Hauteurs, à Saint-Hippolyte.

Journal d'Hippolyte



Il y a 755 ans, lors de la traversée des Britanniques pour notre terre, un trésor ancestral se cachait dans un coffre rangé dans la coque de la caravelle. Ce coffre recelait une magie d'une immense beauté. Un secret bien gardé, enfoui jusqu'au jour où cette magie en rencontra une autre. Les peuples autochtones qui vivaient ici détenaient aussi leur magie. Par un heureux hasard et beaucoup d'appels de circonstance, les magies se rencontrèrent. Je m'appelle Hippolyte, mes ancêtres viennent du comté de Kilkenny en Irlande. Je suis leur descendante et j'ai moi aussi rencontré la magie. J'ai appris beaucoup de choses sur notre capacité à foisonner et faire profiter tout un chacun de cette magie exquise. Dans le comté de Kilkenny, où les châteaux sont par centaines, un mage bienveillant du nom de Weskarini a donné sa vie à la recherche d'un enchantement qui rendrait le monde meilleur. Après des années de recherche, il y arriva, mais il se rendit à l'évidence que la magie qu'il pensait développer n'était pas celle qu'il croyait. Dans ses recherches, il constata que chacun pouvait devenir magicien et que les mots sont notre plus inépuisable source de magie. Dès lors, Weskarini remplit des centaines de pages à l'encre noire de toutes ses recherches et il cacha ses découvertes dans un coffre qu'il donna à mon ancêtre et lui faisait promettre de l'utiliser à bon escient. À son arrivée, mon arrière arrière-arrière-grand-père tomba amoureux d'une femme algonquienne qui elle aussi conservait une authentique forme de magie. Ils échangèrent tous les deux leurs savoirs et ils les ont transmis à leurs enfants. Je n'en dis pas plus pour l'instant...



Hippolyte



Voici le concept de soi

Les recherches démontrent qu'une meilleure connaissance de soi entraîne des conséquences positives sur plusieurs aspects de la personnalité.

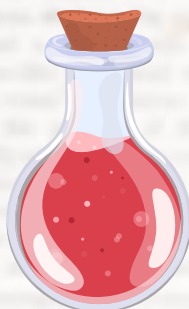
Notamment l'estime de soi. Avant ta naissance, il nous a été donné à chacun, un chaudron de la même grandeur. Dans ce chaudron des fioles de potion sont versées avec amour. Tu peux colorier à l'intérieur du bol avec les couleurs des potions qui selon toi te représentent. Tu peux ajouter tes propres potions et tes propres couleurs.



JOIE



COURAGE



INTELLIGENCE



AMOUR



CURIOSITÉ



EMPATHIE



FORCE



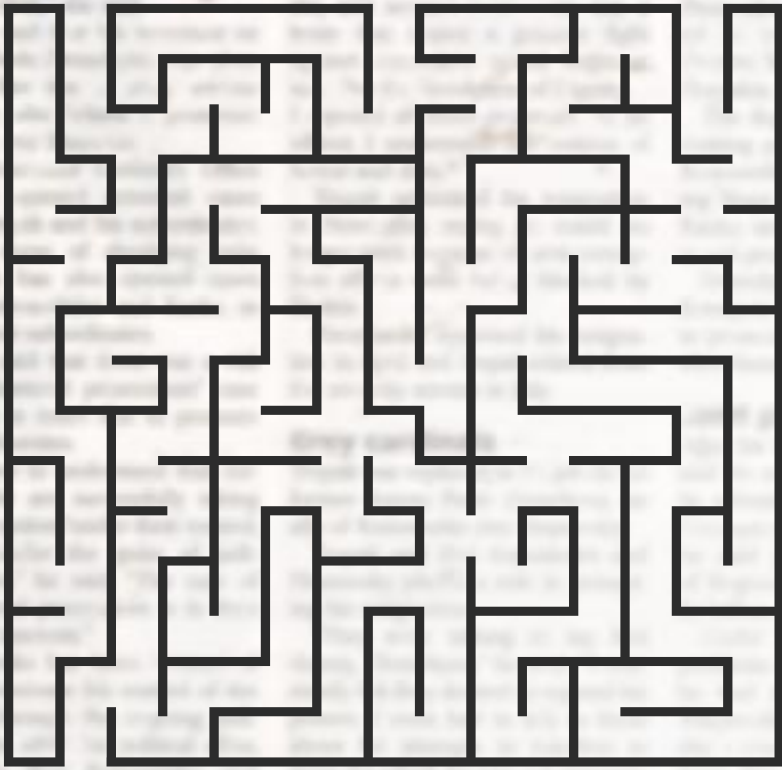
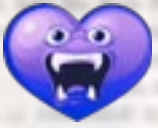
FIÈRE



ENJOUER



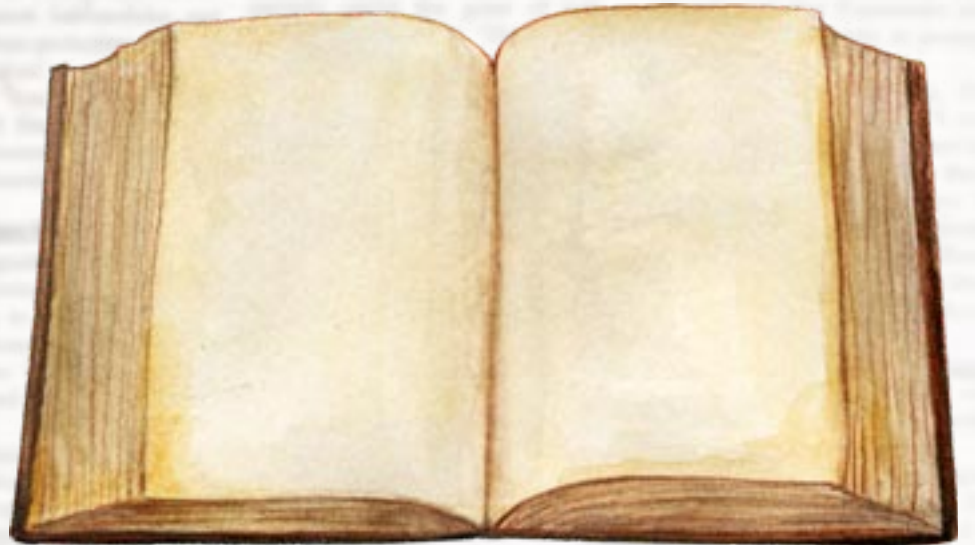
Quel chemin empruntes-tu lorsque tu es en colère ?



Parfois, certains chemins sont sans issue favorable. Tu as le droit d'être en colère et surtout de le vivre. Le conseil que je te donne, c'est de prendre du temps pour toi lorsque cela survient. Quand tu sens qu'une émotion fait surface, tu peux te retirer pour prendre du temps pour toi. C'est la même chose lorsque tu es triste, anxieux ou que tu as peur.

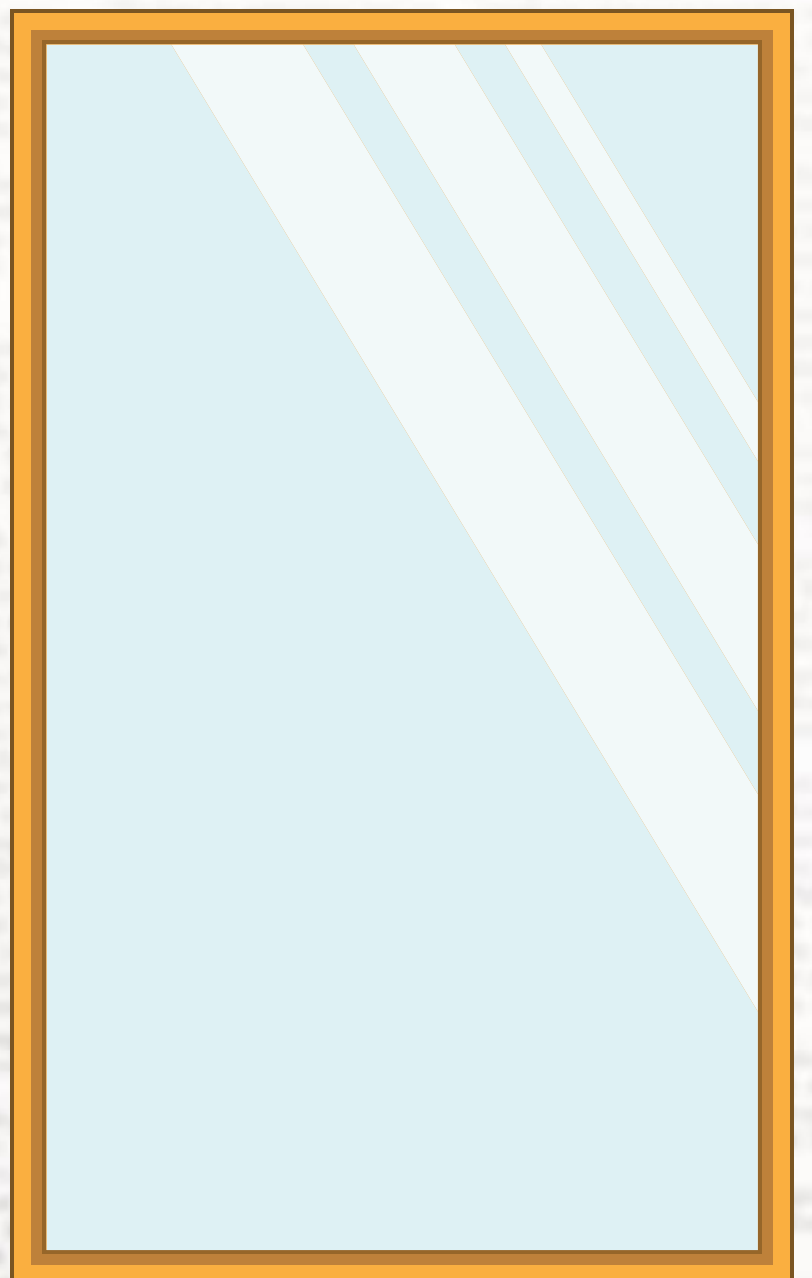
Écris dans ce livre les défis que tu as révélés.

Imagine ta vie sans ces défis, elle serait probablement ennuyeuse. Avoir des défis, c'est sain, même si parfois ils sont difficiles à surmonter.



Regarde-toi avec bienveillance !

Dessine-toi dans le miroir. Apprécie certains aspects de toi.





Maintenant que tu as fait un exercice sur la bienveillance envers toi-même, tu peux le refaire avec des gens que tu apprécies. Dans les cadres, il y a des gens qui te rappellent peut-être quelqu'un. Je t'encourage à écrire à côté de chacun des cadres le nom de la personne et des qualificatifs que tu lui trouves. Je te donne un exemple en bas de la page. Certains cadres sont vides, tu pourras donc dessiner des membres de ta famille.



CET HOMME ME FAIT
PENSER À MON AMI
MATHIEU QUE JE TROUVE
FORT ET GENTIL, IL SE
MONTRE DISPONIBLE.



Sport



Laure Chazerand

lchazerand@journal-le-sentier.ca

Âgée de 19 ans, Eva Kovaluk a reçu pour la 3^e fois une bourse de 2000 \$ dans le cadre du partenariat Défi 808 Bonneville et la Fondation Aléo (anciennement Fondation de l'athlète de l'excellence).

Cette jeune nageuse du Club aquatique Montréal, étudiante au Collège Ahuntsic en sciences de la nature, ne cesse de récolter le fruit de ses efforts et de son travail. Certains se rappelleront que l'Hippolytoise a marqué une page de l'histoire des Jeux du Québec en 2018 en pulvérisant quatre records, au 50 m dos, 100 m dos, 200 m quatre nages individuelles et au relais 4x50 m quatre nages. En tout, elle avait décroché cinq médailles d'or.

Depuis, elle n'a cessé son ascension

Athlète identifiée Relève dans le cadre du Programme de soutien au développement de l'excellence du ministère de l'Éducation du

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

PRÉSIDENT :
Michel Bois 450 563-5151

PETITES ANNONCES :
450 563-5151

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

Monique Beauchamp, Michel Bois, Lyne Boulet, Yplande Cadieux, Alain Chaurette, Laure Chazerand, Diane Couët, Élise Desmarais, Bélinda Dufour, Jean-Pierre Fabien, Magali Hudon, Marie-Josée Labelle, Viggo Lamarre, 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.



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

Communiquez avec nous par téléphone au
450 563-5151

ou par courriel :
redaction@journal-le-sentier.ca

Le rêve d'aller haut d'Eva Kovaluk



Eva Kovaluk au départ.

PHOTO COURTOISIE

Québec, Eva Kovaluk est en mesure de concilier son parcours académique et son sport par l'entremise de l'Alliance Sport-Études. Partons ensemble à la découverte de l'itinéraire de cette jeune athlète.

Q. Quel est ton style de nage préféré ?

R. Je me débrouille dans tous les styles. Je compétitionne majoritairement au papillon et au crawl.

Q. À quoi ressemble ta semaine ?

R. Tous les soirs dès 16 h 30, nous avons des sessions de musculation et de condition physique suivies d'une heure en piscine. À cela s'ajoute des entraînements le matin à raison de deux fois par semaine. C'est sept à huit entraînements par semaine, plus mes cours au collège, quelques camps d'entraînement et les compétitions la fin de semaine.

Q. Que te procure ton sport ?

R. Le plaisir du travail récompensé. C'est comme un examen ! À un millième de seconde, on n'accède ou on n'accède pas au podium. J'ai la chance de m'entraîner avec le groupe Haute Performance au sein duquel il y a des athlètes olympiques. Nous avons le même niveau d'efforts à fournir

pour les mêmes objectifs. On s'entraîne en équipe et ensuite que le meilleur gagne !

Q. Quelle est la performance dont tu es la plus fière ?

R. J'en ai deux. Aux Championnats juniors internationaux d'Ontario, après la course 100 m papillon, j'avais très peu de temps de récupération pour le 50 m dos, ce à quoi je n'étais pas habituée. J'ai gardé mon focus et j'ai gagné une médaille d'argent qui est très significative.

Au Championnat canadien cette même année, en relais mixte, 4 x 100 m en crawl, j'ai donné mon 100 % en étant moins concentrée sur la douleur. Nous avons gagné une médaille d'argent et je suis fière de ma course individuelle.

Q. Comment la natation est entrée dans ta vie ?

R. En famille, au Lac Écho, j'ai fait beaucoup de sports nautiques. Bien que mes parents nous aient fait découvrir d'autres sports, c'est tout naturellement que moi et ma sœur Alexia avons opté pour la natation de compétition.

Q. Est-ce que tu compétitionnes avec ta sœur ?

R. Oui, parfois. On se challenge au crawl et



Des efforts récompensés.

PHOTO COURTOISIE

nous sommes ensemble pour battre les autres athlètes !

Q. Quels sont tes objectifs professionnels ?

R. Je souhaite m'orienter en médecine dentaire. Mais j'ai également beaucoup d'intérêt pour la biologie marine. Je vais m'inscrire à l'université américaine, ce qui va me permettre de participer au circuit des États-Unis.

Q. Quel est ton rêve sportif ?

R. Les Jeux olympiques dans quatre ans !

La pomme n'est pas tombée bien loin de l'arbre

Qui sont les parents d'Eva et Alexia ? Markian Kovaluk, nageur sur l'équipe canadienne et l'Olympienne Guylaine Cloutier qui a à son actif trois Jeux olympiques, 1988 à Séoul, 1992 à Barcelone où elle a remporté une 4^e place et en 1996 à Atlanta.

Soirée de Gala de la Ligue de Baseball Majeur du Québec

Cette soirée Gala de la LBMQ a eu lieu le 11 novembre dernier à Victoriaville afin de couronner les lauréats des différents prix offerts chaque année. Lors de ce gala, les Cardinaux des Laurentides ont remporté trois prix, dont celui d'organisation de l'année, et ce, pour la 2^e fois de l'histoire de la concession.

« Cet honneur est attribué au mérite de l'organisation, sur et hors terrain. L'organisation des Cardinaux qui avait tenu le gala en novembre 2022, avant de se voir montrer la porte de sortie par la ville de Saint-Jérôme, a su rebondir de la bonne façon et s'établir à Saint-Colomban. Je tiens à féliciter François Rousseau, Christian Marc Gendron et François Cholette, ainsi que tous les membres, joueurs et bénévoles. L'impact de l'organisation sur les jeunes joueurs de la région des Laurentides est phénoménal », a mentionné le commissaire de la LBMQ, M. Daniel Bélisle, lors de la remise.

Également lors de cet événement, le joueur



François Rousseau, François Cholette et Christian Marc Gendron.

PHOTO COURTOISIE

meilleur frappeur recrue, ainsi qu'une position sur l'équipe toute étoile de la LBMQ. Il répète

ainsi l'histoire de son frère Samuel qui avait remporté les mêmes deux prix en 2018. L'organisation aimerait également officialiser les nominations suivantes : comme entraîneur-chef pour la saison 2024, Jean-Pierre Maria et comme nouveau directeur général adjoint, Samuel Savoie.

En terminant, les Cardinaux tiendront leur 2^e soirée de Poker au profit de l'OBNL des Cardinaux des Laurentides, le vendredi soir 8 décembre prochain. Consulter la page Facebook pour les informations.

Pour les tous,

François Rousseau,
président

Cardinaux des Laurentides, LBMQ

P'tites plumes



L'activité les P'tites plumes s'est terminée le mois dernier, le 7 décembre. Nous avons eu la chance d'animer un groupe de onze passionnés de l'écriture. Pour Monique et moi, ce fut un réel plaisir de nous rendre à l'école les jeudis d'automne pour les rencontrer et les guider dans l'art de l'écriture.

Dans ce numéro, vous serez à même de constater leur imagination féconde et leur talent prolifique. Vous trouverez dans ces pages des textes à sujets variés, des entrevues réalisées avec des personnes de leur choix et une section mettant en valeur le talent poétique de certains élèves. À noter que notre P'tite plume Arielle Landry n'était pas à l'école lors de notre dernière rencontre. Elle n'est donc pas présente sur la photo de groupe. Le journal communautaire Le Sentier a offert à tous les élèves un livre qui provient de la librairie *le Sentier* de Sainte-Adèle qui se spécialise dans la littérature jeunesse. L'activité des P'tites plumes reprendra du service au tout début du mois de février. Bonne lecture!

Jean-Pierre Fabien, au nom de ma collègue coanimatrice Monique Beauchamp

Six haïkus

Ailes

On a tous des ailes
Pour voler vers le soleil
Aller vers nos rêves

Une fleur dans mon cœur

J'ai une petite fleur
Les gens peuvent l'effleurer
Je l'appelle mon cœur

Un hiver sans toi

Un hiver couvert
Avec la neige couleur mer
Me rappelle ton air

Notre mélodie

Notre mélodie
Les gens la trouvent jolie
J'aime quand tu es ici

L'oiseau

Être comme un oiseau
Surveiller la belle eau
Et être libre

Flamme de passion

Le feu de passion
Ce qui nous allume
Et me fait fondre

Amélia Potvin, groupe 601

Haïkus

Belle neige collante
Bonhomme de neige
Sourire d'hiver

D'une grande beauté
Dense, éblouissante
Neige d'hiver

Grand ciel bleu
Neige par terre
Froid hivernal

Khalessi Roux, groupe 401

La triste réalité

Un petit foyer
En train de brûler
Qui s'affaiblit
Peu à peu
Il ne pourra plus éclairer.
Un bébé
En train de pleurer
Dans le sentier
Abandonné
Personne n'est en sécurité.

Jérémie Gagné, groupe 602

Haïku

Noël arrive dans quelques jours
Bientôt tous les enfants seront heureux
Ils sont tous très impatients

Cloé Brazeau, groupe 502

Poème d'hiver

Pour cet hiver
Notre nouvelle ère
De neige, de plaisir
C'est tout ce qu'on a à dire
Pour cette belle saison
Nous nous amusons
À construire des forts
Des bonhommes de neige,
nous sommes forts
Toute cette neige
Et tous ces anges
Ce grand froid
Et plus aucune oie
Dans le ciel bleu
Attention! Attaque de boules de neige
C'est l'hiver.

Khalessi Roux, groupe 401

La plume

Une plume, une plume de douceur,
une plume de bonheur
Une plume blanche, une hirondelle
était passée
Comme une vague, une note de musique,
comme une mélodie
La note la plus douce de toutes celles
qui résonnent dans ma tête
depuis le premier jour.
De l'anxiété peut parfois s'imposer.
Un jour le bonheur et l'autre le malheur.
Comme un cycle infini se courent
l'un après l'autre.
J'avais des ailes tu me les as coupées
Plus jamais je ne pourrai voler.

Florence Trottier, groupe 501



De gauche à droite, à l'avant : Maïka Maheu, Éva Beaudry, Léa-Lou Cyr, Khalessi Roux, Olivier Beaudoin et Amélia Potvin.
À l'arrière : Cloé Brazeau, Florence Trottier, Samuel Bastien, Jérémie Gagné et les animateurs Monique Beauchamp et Jean-Pierre Fabien.

Les P'tites plumes lors de la remise de leur livre cadeau.

PHOTO BIANCA GUENETTE, PROFESSEURE D'ANGLAIS

Expo-vente de Noël



Les Fermières de Saint-Hippolyte ont fait front commun pour l'organisation de leur expo-vente de Noël du 3 décembre. Et le résultat valait l'effort! Elles ont proposé un assortiment d'articles qui ont fait le bonheur des visiteurs. Plusieurs autres exposants y ont participé. Il y avait vraiment de tout pour tous.



La députée Sonia Bélanger entourée de Monique Archambault et Louise Bernier du Cercle de Fermières de Saint-Hippolyte.

PHOTO COURTOISIE

Commerçants et associations vous souhaitent une bonne et heureuse Année 2024



Le Conseil
d'administration
et toute l'équipe vous
souhaitent une Bonne et
Heureuse Année 2024.

ÂGE D'OR
2000-2024

514 978-5664

Bienvenue aux bénévoles.
N'hésitez pas à joindre notre équipe.



Club-de-L'Âge-D'Or-St-Hippolyte

L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage

Mille mercis
à nos clients !
De toute l'équipe
Bonne Année 2024 !

450 563-3139

boisdechauffage-sec.ca



L'ASSOCIATION
POUR LA PROTECTION
DU LAC MORENCY

L'APLM, gardienne de la santé du
Lac Morency depuis plus de 40 ans.

*Riverains du Lac,
joignez-vous à nous.*

aplmorency@gmail.com



familiprix

Mathieu Sabourin
pharmacien

450 224-2956

Téléc. : **450 224-7331**

780 chemin des Hauteurs, J8A 1H1



Le conseil d'administration
de l'APLA vous souhaite santé,
bonheur et prospérité pour
cette nouvelle année 2024.

 facebook.com/aplaweb
Site internet : aplaweb.ca
Courriel : info@aplaweb.ca



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

MINI EXCAVATION

denispepinieredeshauteur@hotmail.com

450 563-2929

514 924-1423



22, chemin. du lac Écho
800, chemin des Hauteurs
info@larchedepierrot.com

450 224-7642

LA Coiffure

Mélanie, Styliste & Coloriste
Homme, femme et enfants
Sur rendez-vous
450 563-1522

2274-B, ch. des Hauteurs



**Bijoutier
Horloger**

Pascal Hudon, propriétaire

450 224-2334



983, ch. des Hauteurs

jlricher@gmail.com

AVENTURES PLEIN AIR.com



Alexandre Saey

450 563-4443

**Les deux gagnants du tirage de la
Promotion des Fêtes 2023-2024
sont :**

- **Cynthia Ryder, ostéopathe**
- **Aventures Plein Air**

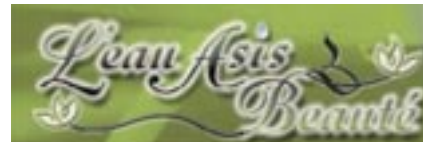
**Ils se méritent chacun,
un montant de 75 \$.**

Félicitations !



Denise Collerette,
présidente ainsi que ses directrices
et directeurs

450 563-4227



Coiffure sur rendez-vous

5, rue Mathieu, Lac Connely



450 563-2586

Commerçants et associations vous souhaitent une bonne et heureuse Année 2024



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

450 530-0208



Michel
Petit

Club Karaté Saint-Hippolyte
450 563-3622



450 565-7139

Cynthia Ryder

OSTHÉOPATHIE • PILATES • HARMONIE

514 882-1541

9, Avenue Lanning #102A
Saint-Sauveur
cynthiaryderosteo.com
cynthiaosteopilates@gmail.com

MARC SIGOUIN
DÉNEIGEMENT

cellulaire :
450 560-1429



450 502-0190



Mariline Fortin

Industrielle Alliance
Assurance et service financiers Inc.

Agence Saint-Jérôme
Conseillère en sécurité financière

2192, boulevard du Curé-Labelle
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 1T3

450 530-9471, 658268
1 888 227-1585 Téléc. : 1 888 781-0938
mariline.fortin@agc.ia.ca



Club Optimiste
Saint-Hippolyte

Nadine Rousseau
présidente

club.optimiste.st.hippolyte@gmail.com



Club optimiste Saint-Hippolyte



981, ch. des Hauteurs
450 224-9494



Alimentation St-Onge IGA

La direction et le personnel vous
souhaitent Bonne Année 2024!

560, ch. des Hauteurs
450 224-5179



LES LUNCHS À PHIL

LES.LUNCHSAPHIL@HOTMAIL.COM
450 820-0324



ALLIANCE
Terre et Mer

Linda Gobeil
Présidente

*Nous vous
souhaitons
Bonne Année
2024.*

Sur rendez-vous
514 974-0136 allianceterreetmer.com
l.gobeil@allianceterreetmer.com



450 563-1575

prestigemarine@bellnet.ca

RÉTROSPECTIVE 2023

JANVIER



Le 75^e anniversaire du Fleurdelisé

Le samedi 21 janvier, la Société Nationale des Québécois Laurentides – autrefois la Société Saint-Jean-Baptiste – recevait le public des Laurentides pour célébrer le 75^e anniversaire de l'adoption du fleurdelisé en 1948.

FÉVRIER



Alexandre Cormier et Samuel Picard se démarquent à Gatineau

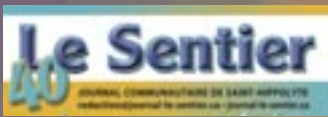
Lors de la Coupe Canada de l'Est/Coupe Québec de Gatineau de ski de fond qui a eu lieu du 3 au 5 février, Alexandre Cormier (Piedmont) a remporté la médaille d'or au sprint libre et Samuel Picard (Saint-Hippolyte) s'est démarqué avec une médaille de bronze dans la catégorie M20 au 10 km classique.



Semaine de la persévérance scolaire du 13 au 17 février

Le Club Optimiste a distribué à environ 900 élèves dans les deux écoles un crayon à mine à l'effigie du Club et de l'inscription de la Semaine de la Persévérance.

MARS



Début des festivités du 40^e anniversaire du journal Le Sentier

Plus de 140 journalistes, correcteurs, photographes, représentant publicitaire et graphistes ont participé, au cours de ces années, à bâtir ce journal et à en faire un mensuel de qualité.



Le club de karaté de Saint-Hippolyte remporte des médailles

Le samedi 11 mars, à Repentigny, se déroulait une compétition provinciale de l'Association Karaté Shotokan. Même avec une petite de karatékas, le club de karaté Saint-Hippolyte s'est bien démarqué parmi les autres clubs de la province et a fièrement mérité leur respect.

AVRIL

Des honneurs pour des collaborateurs du journal Le Sentier



Lyne Boulet a reçu le prix d'excellence dans la catégorie Meilleure Critique, les P'tites plumes de l'école des Hauteurs de Saint-Hippolyte se sont vu attribuer une mention spéciale au Prix de la relève des élèves du primaire.



Décès de Claude Normand



Claude Normand, bénévole au club Optimiste nous a quittés le 17 avril 2023, à l'âge de 79 ans. Un pilier du Club, son implication aura été des plus bénéfiques.



Le Club optimiste de Saint-Hippolyte gâte ses enfants

Une fois de plus, le Club a décidé de récompenser par une gâterie, tous les enfants des deux écoles, soient l'école des Hauteurs et celle du Grand Rocher.

MAI



Le Sentier fête en grand ses 40 ans!

Plus de 80 personnes se sont déplacées pour participer au cocktail dînatoire offert par le journal communautaire Le Sentier en début de soirée le 25 mai, au parc du Grand-Héron.

Photographier pour appuyer la recherche sur le cancer du sein

Magali Eysseric, résidente de Saint-Hippolyte, a mis gracieusement son talent de photographe au service de l'aventure *Une pose pour le rose*.



JUIN

La grande première du film *Cendres*, la légende de Saint-Hippolyte



La première projection du court métrage *Cendres* a été présentée dans la grande salle du parc du Grand Héron le 2 juin. Ce film, qu'on peut maintenant visionner sur le site de la municipalité, offre une *interprétation légendaire* à la présence des 62 lacs de Saint-Hippolyte.

Le curé Godefroid Munima Mashie nous a quittés pour les paroisses de Mont-Tremblant

Il a été remplacé par deux abbés : Amédée Luyubu de la paroisse de Saint-Hippolyte et Gauthier Elleme Elleme.



RÉTROSPECTIVE 2023

JUILLET



Une 12^e place pour la délégation des Laurentides

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



Ouverture officielle de Matério à Sainte-Sophie

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

AOÛT



L'édition 2023 du Pic-Nic en Musique

C'est le 12 août que la population hippolytoise était conviée au rendez-vous annuel du populaire Pic-Nic en Musique. Dès 17 heures, le site était ouvert à tous afin de profiter de cette journée avec trois spectacles musicaux hors de l'ordinaire.

Inauguration de la sculpture de François Racine

Le samedi 19 août, 80 personnes se sont rassemblées sur le parterre de l'hôtel de ville pour assister à l'inauguration officielle d'une sculpture réalisée par François Racine.



SEPTEMBRE



Martin Richer honoré à l'Assemblée nationale de Québec

Martin Richer, enseignant d'éducation physique et à la santé à l'école du Grand-Rocher, a été choisi le lauréat national 2023 du Prix du bénévolat en loisir et en sport Dollard-Morin de l'Assemblée nationale de Québec.



L'église de Saint-Hippolyte, fière de ses rénovations

Le 15 septembre avait lieu la coupure du ruban par le président d'honneur Yves Dagenais pour marquer la fin des travaux de la réfection de la maçonnerie et des deux rosaces de l'église.



Journée de l'environnement à Saint-Hippolyte

Le samedi 16 septembre se tenait la Journée de l'environnement. C'est à la suite de la présentation de Geneviève Simard sur le Plan de conservation des milieux naturels de Saint-Hippolyte que nous avons eu l'opportunité d'écouter Jérôme Dupras, professeur au Département des Sciences naturelles de l'UQO et chercheur à l'Institut des sciences de la forêt tempérée.

OCTOBRE



Lancement de Reflets laurentiens de Jean-Pierre Fabien

Le lancement du livre s'est déroulé le 14 octobre à la bibliothèque de Saint-Hippolyte. Jean-Pierre Fabien a regroupé dans ce recueil cent chroniques sur la faune et la flore.

NOVEMBRE



Un honneur bien mérité pour Jean-Pierre Fabien

Le 13 novembre, Jean-Pierre a reçu de la députée de Prévost, ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Mme Sonia Bélanger, la Médaille de la Députée pour toutes ces années de bénévolat et son talent de vulgarisateur inégalé avec l'écriture de ses 360 chroniques portant sur la flore et la faune qui ont vivement captivé les lecteurs.

La nouvelle maison des aînés de Prévost accueille ses premiers résidents

Le 20 novembre, la ministre responsable des Aînés, ministre déléguée à la Santé et députée de Prévost, Sonia Bélanger, a procédé à l'inauguration de la maison des aînés (MDA) de Prévost.



Lancement du recueil, Les « Il était une fois » du journal Le Sentier



Le lancement du recueil de Monique Rouleau-Pariseau a eu lieu à Montréal le 26 novembre. Ce recueil nous fait découvrir un univers tout en sensibilité, qui touche autant le cœur que l'âme.

DÉCEMBRE



Exposition annuelle du Cercle de Fermières

Le 3 décembre se tenait l'expo-vente du Cercle de Fermières, une belle occasion pour encourager les produits locaux.



Noël des jeunes du Club optimiste

Le dimanche 10 décembre au Centre Roger-Cabana le Club optimiste a remis plus de 600 cadeaux aux jeunes de la municipalité de Saint-Hippolyte.

Survivre dans la bonne humeur

Bien-être



Magali Hudon
mhudon@journal-le-sentier.ca

C'est connu : les commerces de détail, et particulièrement les microentreprises, espèrent toujours pouvoir engranger des surplus dans la période faste des Fêtes de fin d'année. C'est parce qu'un monstre terrifiant nous attend au tournant et j'ai nommé « janvier ».

Janvier nous glace le sang, nous fait faire des cauchemars, nous pousse vers d'abysales réflexions quant aux objectifs financiers, aux projets d'expansion de l'entreprise et à la restructuration conseillée par le comptable. Janvier est froid, sans émotion, exténué et vide. Il souffle son haleine de frimas sur un inventaire incertain, il s'installe bien droit devant la porte des magasins et fait fuir nos chers clients dans le Sud. Ou il leur susurre le montant de leurs dettes. Il leur rappelle leurs excès de décembre et tout cela, sans aucune considération pour le petit, tout petit commerçant qui grelotte.

Dans une bonne gestion, les coffres devaient être suffisamment pleins pour pallier aux mois de vache maigre des débuts d'année. Mais bien sûr. Sauf que. Sauf qu'en décembre

2023, ce n'était pas aussi festif que souhaité. L'esprit de Noël s'est fait attendre jusqu'à la dernière minute et m'a appelé à la prudence. En ce qui me concerne, je crois ne pas avoir fait de dépenses immodérées pour la boutique. Au moment où j'écris ces lignes, j'entrevois encore une lueur d'espoir que la semaine de Noël soit fructueuse. Parce que sinon... sinon...

Sinon janvier aura eu raison des moindres économies et je me demanderai si je dois continuer à tenir mon café, à servir à manger, à sélectionner les produits chez les artisans pour que tout au long de l'année vous puissiez vous régaler. Ce n'est pas de la magie. C'est directement relié : pas de client, pas de vente, pas de Chez Hippolyte Café & Boutique. Et cette équation vaut pour tous les commerçants de la région, tous les restaurants, tous les artisans.

En même temps, demeurant solidaire avec tous les grévistes, empathique envers tous ceux qui ont moins de moyens, totalement et éperdument de tout cœur avec ces petites familles qui vont se serrer la ceinture pour réduire leur dette et équilibrer leur budget, je ne peux que me tourner vers mon petit bonheur et soupirer.

Soupirer d'un sentiment du devoir accompli. J'ai trouvé que ma boutique était magnifique. J'ai aimé chaque produit vendu, fière de sa qualité. J'ai fait travailler cinq belles jeunes employées, leur permettant d'acquiescer de l'expérience en plus d'un petit salaire. On a chanté, on a ri, on a mangé, on a échangé avec nos précieux clients.

Alors vous savez quoi? Janvier ne me fait plus peur. Qu'il aille terroriser Amazon (on peut bien rêver!). Moi je vais vous accueillir en 2024, avec un sourire, un café et un sandwich. De la musique qui vous fait voyager dans le temps. Et avec beaucoup, beaucoup de bonne humeur.

Les enquêtes de l'inspecteur Murdoch



Deux personnages de la série.

PHOTO COURTOISIE

Série à voir



Loyola Leroux
lleroux@journal-le-sentier.ca

L'inspecteur Murdoch est un gentilhomme à la française ou un gentleman à l'anglaise, très ère victorienne, comme il n'en existe peu ou prou de nos jours.

Il est très conservateur, avec les vieilles manières et de plus catholique dans un monde de WASPS¹. Toujours bien habillé, respectueux des conventions, de la place de chacun dans la société et de la politesse, la base de toutes les vertus selon le philosophe André Comte-Sponville.

Développements techniques d'enquête

L'action se déroule vers la fin du XIX^e et le début du XX^e siècle, dans la ville de Toronto. Chaque émission commence par un meurtre, mais très peu de pleurnichages. Plusieurs grands comédiens apparaissent dans des épisodes. Murdoch est un rationnel, il inaugure la police scientifique. Il a confiance en la science qui se développe énormément à cette époque de grande liberté. Plusieurs émissions font appel à des nouveautés comme la prise d'empreinte, les tests sanguins, l'écoute téléphonique, la reconnaissance des produits chimiques. L'imaginaire est au rendez-vous. De grands scientifiques comme Edison, Tesla, Graham Bell et les inspecteurs de Scotland Yard, collaborent à la recherche de solutions.

Milieu social et politique

L'action se déroule dans plusieurs milieux sociaux : les communautés ethniques (chinoises, irlandaises); les groupes religieux (juifs, francs-maçons); les minorités sexuelles (homosexuels, lesbiennes); le milieu sportif (hockey, crosse, tennis). Au cirque, on rencontre Harry Houdini, le roi de l'évasion ou Buffalo Bill. On relate les luttes des femmes pour le droit au vote et à l'avortement, les Ligues de tempérance et même le monde politique avec une intervention du premier ministre du Canada Sir Wilfrid Laurier.

Contrairement aux meurtres résolus par Hercule Poirot, personnage central des romans d'Agatha Christie qui se base sur de longues déductions psychologiques pour découvrir le criminel, Murdoch fait appel à l'histoire, la sociologie, la psychanalyse naissante, la science balbutiante, les personnages de l'actualité. Un vrai cours d'histoire populaire. Pour résoudre un meurtre, la culture générale est invoquée : *Macbeth* de Shakespeare, *Le Fantôme de l'opéra* de Gaston Leroux, *Sherlock Homes*, célèbre détective de Sir Arthur Conan Doyle, un tableau de Rembrandt volé, *Les aventures d'Alice au pays des merveilles* de Lewis Carroll ou celles de *Tom Sawyer* de Mark Twain, etc.

Ô capitaine! Mon capitaine!

Un récent épisode *Ô capitaine! Mon capitaine!*, nous présentait le capitaine Joseph-Elzéar Bernier (1852-1934), « reconnu comme un des plus grands explorateurs » du Grand-Nord, à l'image de La Vérendrye et plusieurs de nos ancêtres. De 1906 à 1925, Bernier s'est rendu douze fois en Arctique et y a passé huit hivers, entre autres sur les Terres de Baffin. « Il a proclamé la souveraineté du Canada » sur ces îles. Il est personnifié par le grand acteur québécois Rémy Girard.

Ô capitaine! Mon capitaine! est le titre d'un poème de Walt Whitman, publié dans le livre *Feuilles d'herbes* en hommage au président Abraham Lincoln, assassiné. Ce poème se retrouve au centre du célèbre film *Le cercle des poètes disparus*. Nous sommes bien chanceux d'avoir nous aussi à Saint-Hippolyte notre poète qui nous fait connaître nos « feuilles d'herbes laurentiennes ».

Pour ceux qui s'intéressent aux séries policières et qui aiment la culture générale. Bref, vous terminez le visionnement de cette émission plus instruit et renseigné.

¹ WASP est l'acronyme pour l'expression anglaise White Anglo-Saxon Protestant.

Souper et Soirée de Danse

St - Valentin

Samedi, 3 février 2024 - De 18h00 à 22h30

Souper et

Soirée de danse avec Linda Paquin et Guy Rivet

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

🍷 AU MENU 🍷

Salade César
Boeuf Bourguignon
Pomme de terre - Légumes de saison
Pain - Beurre - Dessert - 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\$

R.S.V.P. IMMEDIATEMENT

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

Les 10 erreurs de la page 10

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. Fil électrique | 6. Fenêtre |
| 2. Rampe | 7. Toit |
| 3. Clocher | 8. Poteau électrique |
| 4. Coq | 9. Cèdre |
| 5. Arbre | 10. Cheminée |

Le charme du Noël de Gaïa

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 2 décembre que l'Ensemble vocal Gaïa venait nous offrir *Le Noël de Gaïa* à la salle Saint-François-Xavier de Prévost. Ce concert présenté par Diffusions Amal'Gamme a su nous combler par ce répertoire de chant choral où la plus belle fête de la saison hivernale est mise de l'avant.

L'Ensemble vocal Gaïa, composé de 15 femmes, est habilement dirigé par la cheffe Roseline Blain qui en est également la directrice artistique depuis dix ans. Le son de la harpe qui s'y ajoute harmonieusement est assuré par Antoine Malette-Chénier. Du début à la fin de la prestation, cet ensemble nous a ravis par leurs voix où leurs interprétations de haut niveau nous démontrent un talent indéniable. À plusieurs occasions, l'Ensemble Gaïa fut appelé à participer à différents concerts de grande envergure et en 2019, il a été récompensé pour sa deuxième place lors du Concours national pour chœurs amateurs canadiens. Leur parcours est impressionnant!

Le chœur au féminin

Cette chorale féminine, où l'on retrouve tous les groupes d'âge, s'unit d'une même voix pour nous interpréter entre autres *Hymn to the Dawn* de Gustav Holst. La fluidité de leurs accords vocaux se poursuit vers des chansons du moyen-âge dont John Rutter, né en 1945, fut notamment chef de chœur pour *Coventry Carol*, *There Is No Rose*, etc. Tout comme une fleur qui s'épanouit un matin de printemps, la beauté de cette dernière création fut rendue grâce à la pureté vocale de cette formation. Avec *Interlude*, le solo de la harpe a su captiver notre attention auditive. En poursuivant avec *The Snow*, composé par le baronnet Edward Elgar (1857-1934), la chorale semble interpeller les flocons. À plusieurs reprises, Mme Blain nous relate quelques informations reliées à certains titres, afin de mieux sensibiliser notre écoute.

Le Ceremony of Carols

À la suite de l'entracte, l'ensemble nous revient en chantant *Procession* et ajoutant le geste aux paroles; le groupe forme un cortège de chaque côté de la scène. Ils poursuivent avec *Welcome Yole! (Bienvenue à Noël) Balulaw (Berceuse)*, *This Little Babe (Ce nouveau-né)* et plusieurs autres titres faisant partie du célèbre *Ceremony of Carols* du compositeur et chef d'orchestre Benjamin Britten (1913-1976). Cette œuvre figure parmi le répertoire de la musique sacrée. De par sa renommée, B. Britten fut souvent considéré comme le plus grand compositeur britannique depuis Henry Purcell. Pour *Recession (Procession de sortie)*, la chorale défile de chaque côté de la salle et c'est magnifique. Afin que l'ambiance y soit encore plus ressentie, des chants traditionnels de Noël furent également au menu.



Chant de Noël entonné par l'Ensemble vocal Gaïa.

PHOTO BERNARD OUELLETTE

Avec *What Child Is This* de Vaughan Williams, faisant référence à la naissance de Jésus ou le si beau *The First Nowell* suivi par *Deck The Halls* et *We Wish You a Merry Christmas*, ce classique qui se retrouve sur la liste de souhaits pour chacun d'entre nous.

Noël résonne en nous...

Vers la finale, on a pu apprécier *Angels' Carol* de John Rutter et en rappel *The Holly and the Ivy*, faisant partie des chansons traditionnelles anglaises. Une joie certaine habitait l'auditoire qui a offert des applaudissements bien mérités à l'Ensemble Gaïa, mené par une

main de « maître » incroyable et accompagné par un harpiste unique. Dans la mythologie grecque, Gaïa signifie « Terre ». Et si ces cœurs de femmes pouvaient se faire entendre bien au-delà des frontières? Avec ces voix se distinguant par leurs facilités à passer par différents styles musicaux tout en transmettant un son riche et unique, elles ont conquis les spectateurs. Noël approche à grands pas, parions que leurs mélodies nous accompagneront encore longtemps comme un doux souvenir.

Pour la programmation : diffusionsamalgamme.com

Diffusions Amal'Gamme

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

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

Russell Iceberg — Grand gagnant du Violon d'or 2021

Voici le jeune et prometteur violoniste Russell Iceberg qui a récemment remporté le Golden Violin Competition, le prix Peter Mendell, et les premiers prix du Schadt String Competition de l'Allentown Symphony Orchestra. Accompagné au piano, Russell Iceberg vous propose un programme à couper le souffle dans lequel Gabriel Fauré et Camille Saint-Saëns seront à l'honneur. Venez admirer la virtuosité de ce jeune violoniste en pleine ascension!



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

Philip Chiu / Voyages

Réputé pour son jeu remarquable, sa qualité d'écoute et sa présence sur scène qui



détruit l'image du pianiste ermite par l'ouverture, l'authenticité et l'interaction avec le public, Philip Chiu est un « pianiste peintre qui transforme chaque idée musicale en joli tableau de couleurs » (*La Presse*). Philip Chiu vous propose *Voyages* : Claude Debussy, Maurice Ravel, Barbara Assiginaak et Alice Ping Yee Ho.

Dimanche 28 janvier 2024 à 14 h 30
Entrée : 30 \$ / Abonné : 25 \$
Moins de 12 ans : gratuit

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


THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT



Chanson
Matt Lang
More

Vendredi 12 janvier
à 20 h

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



Fanatique de théâtre
Hulster Américain
— La manufacture

Mercredi 17 janvier
à 19 h 30



Musique
Sophie Faucher et Marc Hervieux
Une voix pour être aimée : Maria Callas

Dimanche 21 janvier
à 15 h



Chanson
Michel Rivard
Le tour du bloc. Une promenade à travers 50 ans de chansons

Jeudi 26 janvier
à 20 h

Mon beau sapin



Valérie Lépine
Que sait-on de cet arbre que nous plantons dans nos salons et que nous décorons avec plaisir en prévision des journées festives de Noël ?

Déjà dans l'Antiquité, on utilisait les branches de conifères comme décoration au moment des festivités païennes entourant le solstice d'hiver. Les conifères y symbolisaient la renaissance et la vie. Au Moyen-Âge, le sapin, symbole de la connaissance du bien et du mal, entre dans les églises. On y posait des pommes (le fameux fruit défendu), des hosties non consacrées et des fleurs de papier. C'est ensuite dans les pays d'Europe du Nord (probablement en Alsace), vers le XV^e siècle, qu'on utilisera le sapin comme décoration à l'intérieur des maisons lors des célébrations de Noël. À l'époque, on décorait l'arbre de bonbons, de biscuits et de guirlandes de fruits. Cette tradition se propagera partout en Europe et en Amérique. Au Québec, c'est à Sorel, le 24 décembre 1781, dans la salle à manger d'une baronne d'origine allemande, que le sapin de Noël a fait son apparition. L'arbre était garni de fruits et illuminé de chandelles.

Le sapin baumier¹
Quand on parle de sapin ici au Québec, on parle surtout du sapin baumier (*Abies balsamea*). C'est le conifère le plus fréquent au sud de la province. Il peut atteindre 25 mètres de haut et peut vivre jusqu'à 150 ans. On peut apercevoir sur son écorce des vésicules qui contiennent de la résine. On le confond souvent avec l'épinette.

- Comment distinguer ces deux conifères ? Voici trois caractéristiques qui distinguent le sapin de l'épinette :
- 1- Les aiguilles du sapin baumier sont plates. Elles ne roulent pas entre les doigts.
 - 2- Ses aiguilles sont vert tendre (celles de l'épinette sont plus foncées).
 - 3- Ses cônes sont dressés sur les branches les plus hautes.

Naturel ou artificiel ?²
Quand vient le temps de choisir la nature du sapin qui trônera chez soi, en 2023, dans un contexte de crise climatique, c'est une question très pertinente à se poser. Lequel des deux types de sapins, naturel ou artificiel, a l'empreinte écologique la plus faible ? La réponse n'est pas si simple et il y a plusieurs facteurs à considérer dont le cycle de vie



Sapin baumier
PHOTO DIANE BARRIAULT

complet de l'arbre, de sa fabrication à son rejet dans les ordures. On pourrait avoir tendance à dire qu'évidemment, l'arbre naturel est plus écologique. Après tout, le sapin naturel stocke le carbone lors de sa croissance et peut être recyclé. En plus, l'impact écologique du vrai sapin sera grandement diminué s'il est acheté localement puisque l'impact principal du sapin naturel est lié à son transport. On calcule que le sapin naturel a une empreinte écologique de 3 à 5 fois moindre que son cousin artificiel qui, lui, est le plus souvent fabriqué en Chine à partir de dérivés de pétrole. Pour ceux qui ne veulent pas ramasser des aiguilles sèches tout le mois de décembre et qui opteront pour un sapin artificiel, sachez que plus on conserve son arbre artificiel longtemps, plus son impact écologique sera diminué. On dit qu'un sapin artificiel utilisé pendant au moins 20 ans aura eu un impact écologique équivalent à l'utilisation d'un sapin naturel chaque année pendant 20 ans. Il est par ailleurs important d'éviter les arbres faits de PVC. Et lorsque l'on décide de s'en départir, la meilleure option est de le donner. À ceux qui opteront pour le sapin naturel, on recommande de favoriser l'autocueillette dans une entreprise locale et de s'en départir adéquatement. La majorité des municipalités du Québec ont des programmes de ramassage. Les sapins seront déchiquetés et trans-

À propos du CRPF
Le Comité régional pour la protection des falaises œuvre depuis 2003 pour la protection et l'utilisation écoresponsable d'un territoire de 16 km² doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte.



Aiguilles vert tendre du sapin et celles vert foncé de l'épinette.
PHOTO RICHARD PELLETIER

¹ Ce paragraphe reprend les informations sur le sapin baumier publiée dans la section Flore du site web du CRPF parcdesfalaises.ca/index.php/la-flore-du-massif/les-arbres/le-sapin-baumier/#1469118194352-14aa3c33-3d6d

² *Naturel ou artificiel, quel sapin est le plus vert ?*, Jean-Louis Bordeleau, Le Devoir, 6 décembre 2021 ledevoir.com/environnement/651327/naturel-ou-artificiel-quel-sapin-est-le-plus-vert; *Naturel ou artificiel : quel sapin choisir ?* Radio-Canada ici.radio-canada.ca/info/videos/1-8856531/naturel-ou-artificiel-quel-sapin-choisir.

Mots croisés 40^e anniversaire

Votre verbicruciste

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

HORIZONTALEMENT

- La planète en regorge...
- Le radon en est un --- Paresseux
- Crie, en parlant du hibou --- Symbole chimique
- Enlève --- Tétrafarad
- Lune de Jupiter
- Pieux --- Chrome
- Tracas (au masculin) ou pièce musicale chantée en solo (au féminin)
- Replet --- Double voyelle
- Ils sont pleins d'ères --- Symbole d'unité d'angle
- Attire les touristes, ou se trouve sur la toile

VERTICALEMENT

- Étaient au service des nobles, autrefois
- Oréade, ou un lac hippolytois --- Entoure un grand personnage
- Nommé en l'honneur de l'empereur Auguste --- Enclin aux relations sociales
- L'iris en fait partie --- Tamise
- Grand Manitou du Sentier
- Le Sentier en comporte un grand nombre
- Une des missions du Sentier

Voyez la solution dans la prochaine édition du Sentier. Et, préparez-vous, vous aurez droit à une grille géante pour marquer le dernier mois des célébrations du 40^e.





Faune et Flore hippolytoises

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



Le Canard mandarin : un visiteur inusité

J'ai une amie qui demeure directement sur les rives de la rivière des Mille-Îles à Sainte-Rose. Elle n'est pas seulement ornithologue, elle aime aussi nourrir les oiseaux dans le but de leur donner une chance lorsque surviennent les changements de saisons.

Tout près de la bande riveraine, elle place ça et là des graines au sol. Plusieurs espèces de canards barboteurs visitent ainsi son terrain. Les Canards colverts et les Canards branchus sont très souvent présents. On les entend caqueter lorsqu'ils circulent afin de pouvoir saisir quelques graines au passage.

Arrivée de la neige

C'est le jeudi 9 novembre 2023 que la neige est arrivée à Laval. C'est durant cette journée qu'un oiseau vraiment peu commun, un mâle Canard mandarin, s'est arrêté à cet endroit et y est demeuré pendant trois semaines.

Originaire d'Asie

Regardons de plus près d'où vient ce canard et quelles sont ses caractéristiques. Le Canard mandarin (*Aix galericulata*) fait partie du même genre que le Canard branchu (*Aix sponsa*). Tout comme son cousin branchu, le Canard mandarin est arboricole. Il niche dans les arbres et

peut se contenter de niochirs installés par l'humain le long des cours d'eau. Mais le mandarin ne niche pas au Québec et il n'y a pas d'hybridation connue entre lui et le branchu. En fait, le mandarin est vraiment très rare au Québec. Originaire d'Asie, ce canard niche au Japon, en Chine et à l'est de la Russie.

Sans doute à cause de sa grande beauté, il fut introduit en Europe occidentale il y a plusieurs années, certains au début du XX^e siècle. Selon David Allen Sibley, une petite population de cette espèce est maintenant établie dans le comté de Sonoma en Californie. Sibley précise que des individus de cette espèce peuvent être observés à peu près n'importe où en Amérique du Nord. Le Canard mandarin vu à Laval en novembre s'est peut-être échappé d'une ferme d'élevage. Il est peu probable qu'il provienne du Québec. Les lois du MAPAQ sont très sévères et les oiseaux d'élevage ne sont pas élevés en liberté à cause des probabilités que survienne la grippe aviaire.



Le Canard mandarin.

AQUARELLE DE DIANE COUËT

Une grande beauté

Regardons de plus près cet oiseau. Comment peut-on le reconnaître? Le Canard mandarin est un peu plus petit que le Canard branchu. Les femelles de ces deux espèces se ressemblent beaucoup. Toutes deux possèdent une « lunette » blanche et des flancs tachetés. Le mâle adulte mandarin ne peut être confondu avec aucun autre oiseau. Son bec est rouge vermillon et une large bande blanche part du haut de l'œil et se termine à l'arrière de la huppe. De plus, il possède des favoris orangés qui semblent avoir été brossés ou peignés. À

l'arrière du dos se trouvent deux structures rousses qui ont la même forme que la feuille d'un ginkgo¹. Ces « voiles » sont retroussées et sont arborées fièrement par le mandarin mâle. Sur le talus herbeux de cette résidence de Sainte-Rose, le Canard mandarin circulait aux côtés d'autres canards et ne semblait pas du tout intimidé d'être seul de son espèce.

Départ précipité

À la fin du mois de novembre, il a fait très froid et les abords de la

rivière des Mille-Îles ont gelé. Le Canard mandarin a donc quitté les lieux et a dû descendre plus au sud, là où les eaux ne sont pas encore gelées, là où les ciels sont plus cléments.

Pour en connaître davantage, voir le texte de Pierre André intitulé : Un canard mandarin à Laval 16 avril 2021. natureenvironnement-blog.ca/2021/04/16/un-canard-mandarin-a-laval

¹ Conifère originaire d'Asie.

L'hiver au Mexique, pas seulement pour les snowbirds

Les monarches du Québec migrent vers le Mexique à l'automne. En mars, mâles et femelles sexuellement matures s'accouplent. La plupart des mâles meurent, alors que la majorité des femelles s'envolent vers le nord. En cours de route, elles pondent sur les pousses printanières de l'asclépiade et meurent à leur tour. Plusieurs générations de monarches se succèdent ainsi avant que les papillons atteignent nos régions, en juin.

Malheureusement, le monarque, espèce unique par son cycle de vie, est en danger d'extinction en raison notamment de la perte d'habitats et de nourriture. En effet, le papillon adulte s'alimente du nectar des fleurs, mais la chenille se nourrit exclusivement de feuilles d'asclépiade, une plante indigène considérée à tort comme une « mauvaise herbe ».

Des oasis toujours plus nombreuses

Passionnée de biodiversité, Sylvie Fortin a mis en œuvre un projet visant à faciliter la reproduction de ce papillon ici, chez nous, en



Chrysalide

PHOTO SYLVIE FORTIN

créant des aires spécifiquement conçues pour combler tous ses besoins. Parrainé par la Société d'horticulture et d'écologie de Prévost, et avec l'appui des villes de notre région et de la Fédération des sociétés d'horticulture du Québec, ce projet a permis de créer en 2022 des oasis à Prévost (au parc des Morilles et au Clos des Réas) et à Saint-Hippolyte (à la bibliothèque). Le projet a pris de l'expansion en 2023 avec l'agrandissement des espaces et l'ajout d'une oasis au centre récréatif du lac Écho. Une autre oasis verra par ailleurs le jour à Sainte-Anne-des-Lacs, en 2024.

Travail et patience

Le succès de ce projet repose sur l'implication de bénévoles qui, dès le mois de mars, préparent des semis d'asclépiade pour planter dans les oasis. Ils s'emploient ensuite à prépa-

rer le terrain, à planter les annuelles et les vivaces sélectionnées, à arroser et désherber et, surtout, à observer et documenter toutes les étapes de transformation de l'insecte, de l'œuf à la chrysalide, puis au papillon adulte. Il faut un œil de lynx pour débusquer un œuf ou une petite chenille sur une feuille d'asclépiade, et il faut une bonne dose de patience pour assister en direct à l'émergence du papillon de sa chrysalide. Mais quelle satisfaction!

Bilan prometteur

Satisfaction aussi de savoir que tout ce travail, bien qu'il ne soit qu'une goutte d'eau dans la préservation du monarque, porte tout de même ses fruits. En 2022, nos oasis ont hébergé 21 œufs, 14 chenilles, et nous avons eu la chance de suivre le développement d'une chrysalide de laquelle a émergé un papillon mâle. En 2023, nous avons observé 20 œufs et 17 chenilles. Bien qu'aucune chrysalide ne se soit développée dans nos oasis, plusieurs chenilles ont probablement migré dans la végétation environnante pour leur ultime transformation. Outre l'importance vitale de tels aménagements pour la survie du monarque, les asclépiades et la grande variété de plantes nectarifères qui y poussent constituent une source de nourriture de choix pour plusieurs autres espèces de papillons et de pollinisateurs.

Une oasis chez soi

Quelques oasis publiques contribuent évidemment à la préservation du papillon mo-



Monarque

PHOTO DIANE BARRIAULT

narque, mais nous souhaitons que des citoyens mettent l'épaulé à la roue en implantant des oasis sur leur terrain, ce que certains ont déjà fait avec succès. Les personnes intéressées trouveront sur le site Web de l'insectarium de Montréal l'information nécessaire à ces aménagements. (**Certification Oasis pour les monarches | Espace pour la vie**). De plus, chaque année lors des journées de l'environnement de Prévost et de Saint-Hippolyte, la SHEP tient un kiosque d'information sur le papillon monarque et distribue des graines et des plants d'asclépiade que lui fournissent les municipalités. Le 13 avril prochain, Sylvie Fortin animera une conférence-causerie pour la SHEP. Vous découvrirez tout sur le monarque et apprendrez comment aménager des oasis. Pour vous inscrire à la conférence ou pour devenir bénévole dans le projet, consultez notre site internet au shepqc.ca ou écrivez-nous à l'adresse courriel shep1@videotron.ca.



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

anneloellecourtier@gmail.com
514 444-8538

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

ACCÈS NOTARIÉ
LAC DE
L'ACHIGAN
Plain-pied entiè-
rement rénové
2021. 3 ch. à
coucher. 1 foyer
et 1 comb. lente
au bois. Véranda
3 saisons. Terrain :
15119 p.c.
À 50 minutes
de Montréal.
Centris
25340814.
589000\$
Carmen



BORD LAC DE L'ACHIGAN – Magnifique résidence avec 150' en bor-
dure de l'eau. Pièces spacieuses. 4 ch. à coucher. 3 s. de bains, 1 s.
d'eau. Garage double. Ter. Paysager. Centris 15344262. 2399 000\$
Carmen



Magnifique et immense terrain en bordure du Lac Four-
nelle, l'un des plus jolis lac non-motorisé de la région faisant
plus de 1 km dans son axe est-ouest. Le terrain est situé au
bout d'un cul-de-sac. Il offre + de 1100 pi en bordure sur le
lac et sa superficie excède 5,4 acres. Vous n'aurez aucun
voisin arrière et ce fabuleux domaine se trouve à moins de
50 min. de Mtl. Assurément, une opportunité à saisir!
Centris 15279319
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 ser-
vices et à moins d'une heure de Montréal. Tout près d'une école pri-
maire. Centris 14447940. 599000\$ **Anne**



Charmant petit
chalet 3 CAC,
parfait pour y
vivre de beaux
moments en
famille ou entre
amis à moins
d'une heure de
Montréal et plus
ou moins 20 min.
de Saint-Jérôme.
Vendu meublé!
Centris 23570056.
135000\$ **Anne**



MÉCANIQUE GÉNÉRALE



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

450 502-0190

