

**CENTRE ÉDUCATIF CANIN**  
 La solution canine des Laurentides

- Toilettage
- Cours de groupe
- Cours privé
- Nourriture pour chiens et chats
- Clôture invisible 450 530-2022

**OUVERT DU MARDI AU SAMEDI**  
[www.centreeducatifcanin.com](http://www.centreeducatifcanin.com)

# Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE  
 AVRIL 2022 • Volume 40 no 2 [www.journal-le-sentier.ca](http://www.journal-le-sentier.ca)

Expédié par POSTES CANADA CANADA POST

**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

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

Pour tous vos besoins de déchiquetage de documents confidentiels, nous sommes situés au cœur du processus. Prix dégressifs selon les quantités. Appelez-nous pour une soumission 450 335-1305

• 2875, boul. Curé-Labelle # 102, Prévost, QC J0R 1T0 •  
[www.encreatoutprix.ca](http://www.encreatoutprix.ca) T. 450 335-1305 [info@encreatoutprix.ca](mailto:info@encreatoutprix.ca)

**NOUS EMBAUCHONS!**

Installation et vente de pneu neuf ou usagé  
 Entreposage pneu disponible  
 Mécanique auto en tout genre

**ENTREPOSAGE BATEAU**  
 Assurance tous risques  
**PLUSIEURS UNITÉS À VENDRE**

*Toujours prêts à vous donner un service de qualité pour vos :*

**Bateau, Auto, VTT, Motoneige et VR.**

- Petite mécanique,
- Achats et vente,
- Financement auto, bateau, VR, véhicule léger.

1765, boul. des Hauteurs, Saint-Hippolyte  
 450 563-1575  
[prestigemarine@bellnet.ca](mailto:prestigemarine@bellnet.ca)

**Carlos Fernandez**  
**un artiste à découvrir!**

pages 4 et 5

**MOI J'AIME ACHETER LOCAL**

**Nouveau commerce**  
**Chez Hippolyte**

*des Hippolyte*  
 CAFÉ BOUTIQUE

page 2

**Le nouveau conseil municipal**

**Sonia Tremblay**

page 9

**RE/MAX bonjour**

Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

**Visibilité internationale**  
 92 pays 32 langues

2241, chemin des Hauteurs  
 Saint-Hippolyte 450.227.8411

**Nancy Carrière**  
 Courtier immobilier  
 C. 450.888.3848  
[nancy.carriere@remax-quebec.com](mailto:nancy.carriere@remax-quebec.com)

**Peter Léo Lemay**  
 Courtier immobilier inc.  
 C. 514.619.4242  
[peterleolemay@gmail.com](mailto:peterleolemay@gmail.com)

**M<sup>e</sup> ALAIN DE HAERNE**

Notaire et conseiller juridique  
 Notary and Title Attorney

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

PHOTOS JULIE BRAZEAU

Entreprise d'ici



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

**Le nouveau café & boutique de Magali Hudon, Chez Hippolyte, 981, chemin des Hauteurs dans le secteur du lac Maillé, n'offre que des produits frais et savoureux des artisans culinaires laurentiens.**

« Les arrivages de produits frais seront quotidiens, précise Magali Hudon, maîtresse d'œuvre de ce nouveau café-boutique. Rien de congelé ou de décongelé comme on connaît maintenant dans certains commerces. L'offre des artisans spécialisés à travers les Laurentides est tellement grande, pourquoi s'en priver? L'idéal, n'est-ce pas de les regrouper sous un même toit pour en faciliter l'accès? » Voilà le défi que madame Hudon s'est lancé.

**Faciliter l'accès**

Moi qui habite Saint-Hippolyte depuis plusieurs années, combien de fois, au retour du travail, j'ai fait des détours pour me rendre chez un artisan de la région! Ils sont nombreux à nous offrir de bons produits qui seront désormais offerts Chez Hippolyte : Deux gars dans l'pétrin, Fromagiers de la Table Ronde, Choco Style Mont-Blanc, La

# Chez Hippolyte café & boutique Les Laurentides « goûteurs », à votre table



**Terrasse du café & boutique Chez Hippolyte et de la Bibitte à sucre.**

PHOTO A.M. LEDOUX

Conserverie, La Boucanerie Belle-Rivière, Mam'zell Joséphine, Jardin des noix, Saucisses et saucissons, Les Miels d'Anicet, SOS Fondue, Couleur Café, les bons plats cuisinés de Myriam Szor et tant d'autres.



**Goûter, aimer, oser, rire, VIVRE!**

La carte de visite personnalisée de madame Hudon présente bien l'expérience à laquelle elle vous invite. « S'arrêter au café & boutique pour prendre un pain frais quotidien. Se laisser tenter par quelques mets préparés offerts et quelques bons fromages. Oser goûter un produit inconnu fabriqué dans notre région. S'aventurer à compléter le tout par une bière artisanale locale. Et pourquoi pas succomber à un dessert maison chez la Bibitte à sucre, partenaire de cette boutique? N'est-ce pas cela, vivre? », souligne madame Hudon.

**Et quand le beau temps y sera**

En plus des 24 places assises espacées qui vous attendent à l'intérieur du café & bou-

tique, la terrasse vous permettra, par beau temps, de déguster sur place tous ces produits. Le choix de boissons pétillantes (Harrington) et de bières artisanales sera varié tout comme le menu offert chaque semaine. Les plats seront préparés avec des produits frais de saison, certains selon les festivités traditionnelles de l'année.

**Au menu Chez Hippolyte**

- \* Soupe et potage
- \* Choix varié de sandwiches et de salades
- \* Planche de mets à déguster; charcuterie, fromage, pain céréalier, potage et salade
- \* Boîte à lunch à apporter
- \* Boissons chaudes : cafés, thés et tisanes
- \* Boissons rafraichissantes et bières artisanales

**Un parcours culinaire varié pour Magali Hudon**

« Je suis dans l'alimentation depuis l'âge de 17 ans, précise madame Hudon. Et depuis, je n'ai pas cessé de me perfectionner dans plusieurs domaines. J'ai touché à tout : les secrets de la pâtisserie avec monsieur Cabanes de Pâtisserie de Gascogne, ceux de Chez Gaumont (anciennement Chez Rosaire) et sa spécialité de gâteaux spéciaux pour tout événement. Et j'ai touché aussi aux produits d'épicerie fine durant plusieurs années à Bois-des-Filion. Durant les années où nos trois enfants ont complété ma vie de couple, j'ai travaillé aux cuisines des résidences du Boisé Notre-Dame. Elles accueillent des centaines de retraités dans ses quatre grandes tours à logement, près du métro Montmorency à Laval. »

**Des murs blancs qui attendent des œuvres**

Artisanes, Magali Hudon et ses complices de la Bibitte à sucre veulent également encourager les artistes régionaux. « Nous offrons du bon pour un plaisir gastronomique, alors pourquoi ne pas aussi offrir du beau pour le plaisir des yeux? Les murs du café & boutique les attendent pour exposer leurs œuvres! » On peut rejoindre Madame Hudon au 450 224-9494.



**Magali Hudon et quelques produits alimentaires artisanaux de la région offerts à son café & boutique.** PHOTO A.M. LEDOUX

## OTTAWA DOIT ENFIN AGIR CONTRE LES PARADIS FISCAUX

Alors que vous et moi sommes à préparer et à payer nos impôts, certaines grandes entreprises cachent leur argent dans les paradis fiscaux.

En 2019, on estimait que c'était 381 milliards \$ qui avaient été transférés en cachette dans les 12 principaux paradis fiscaux. Cet argent devrait être imposé ici et servir, notamment à renforcer notre système de santé éprouvé par la pandémie.

**M. Trudeau, à l'aube de votre prochain budget, soyez sérieux et agissez contre cette injustice. Les contribuables du Québec méritent mieux!**

Placements d'entreprises canadiennes dans les 12 meilleurs paradis fiscaux (en milliards \$) en 2019		
	Luxembourg	101,2
	Bermudes	63,5
	Barbade	49,8
	Îles Caïmans	42,7
	Pays-Bas	35,9
	Bahamas	26,3
	Suisse	16
	Hong Kong	11,7
	Îles Vierges	10,5
	Irlande	9,5
	Singapour	9,3
	Malte	4,3
<b>TOTAL</b>		<b>380,8</b>



**RHÉAL FORTIN**  
DÉPUTÉ DE RIVIÈRE-DU-NORD

72, rue de la Gare, Bureau 203, Saint-Jérôme, J7Z 2B8  
450 565-0061  
Rheal.Fortin@parl.gc.ca



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



**Pharmacie Mathieu Sabourin inc.**

AFFILIÉE À :



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

# Flairez l'arnaque!



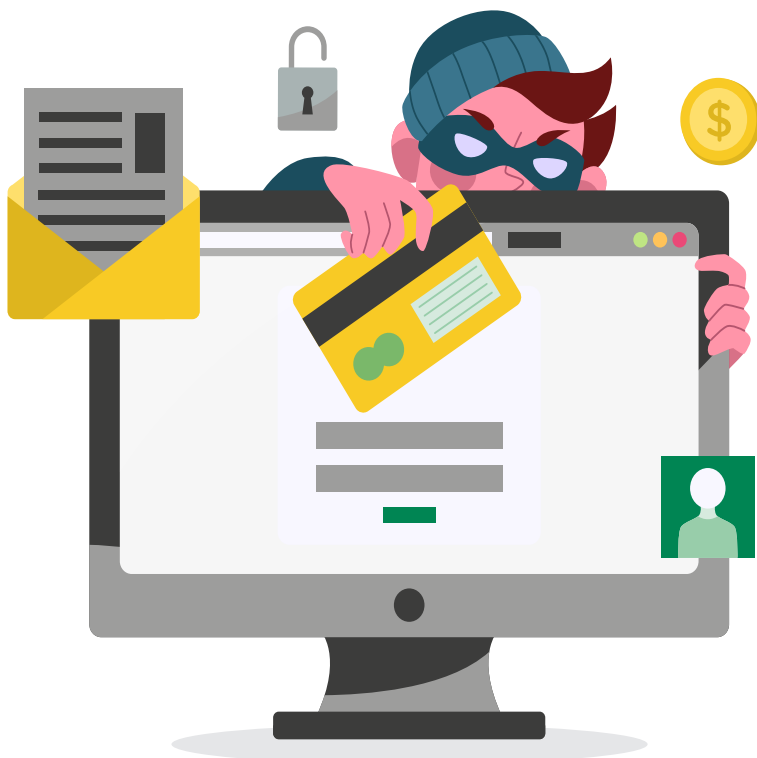
On vous fait une offre très alléchante? Un individu vous offre de l'argent et vous devrez faire des transactions pour lui (dépôt, transfert ou autre) en échange? Votre adolescent semble posséder des sommes d'argent inhabituelles ou se balade avec un cellulaire dernier cri que vous ne lui avez pas acheté? Méfiez-vous, c'est peut-être un cas d'arnaque à l'argent facile.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque personne doit faire preuve de prudence en s'informant et en adoptant les bons réflexes pour savoir reconnaître une tentative de fraude et se protéger efficacement.

## L'arnaque à l'argent facile

Constamment à l'affût de nouvelles façons de faire, les fraudeurs utilisent désormais les médias sociaux pour entrer en contact avec leurs victimes ou pour recruter des complices. Des applications comme Instagram et Snapchat leur permettent d'ailleurs de parvenir à leurs fins en partageant des informations et des vidéos dans lesquelles ils font miroiter toutes sortes de choses. Les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables à l'arnaque à l'argent facile.

Un exemple concret de ce type de fraude? « La guich », qui vient du mot guichet. Il s'agit d'une arnaque de plus en plus courante chez les fraudeurs. Elle consiste à utiliser de l'argent d'un compte ayant fait l'objet d'hameçonnage. Le fraudeur cherchera ensuite un bénéficiaire, c'est-à-dire une personne qui **acceptera** de prêter son compte afin que l'argent frauduleux y soit transféré, pour ensuite pouvoir être retiré. Le fraudeur offrira quelque chose en échange, par exemple une somme d'argent ou un bien. Il existe différentes approches dans cette arnaque. Dans certains cas, le suspect convaincra la victime d'envoyer ses informations bancaires et confidentielles afin d'effectuer des transactions frauduleuses en utilisant son compte. Dans d'autres cas, le suspect demandera simplement la carte de la victime et son numéro d'identification personnel (NIP) en échange d'espèces. Gardez bien en tête que si vous fournissez vos coordonnées bancaires à un fraudeur en échange d'argent, d'un bien ou de toute autre gratification, **vous devenez complice**.



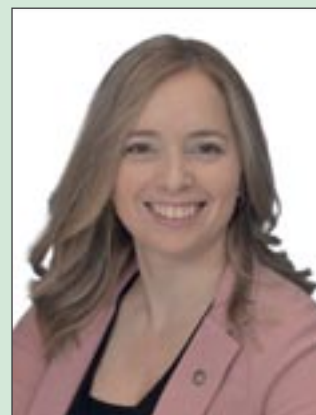
## Comment se protéger?

Bien connaître les signes de l'arnaque à l'argent facile vous permettra de mieux la détecter. Soyez vigilant en tout temps. Si on vous fait une offre très alléchante et que vous vous dites que c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Ne divulguez jamais vos renseignements personnels et confidentiels (identifiants, mots de passe, NIP, coordonnées bancaires, etc.) à quelqu'un qui en fait la demande.

## Pour les parents

Restez à l'affût. Si votre enfant arrive souvent avec de nouveaux gadgets, quelque chose cloche! Questionnez-le et conscientisez-le à l'importance de toujours protéger ses renseignements personnels. N'hésitez pas à lui parler des risques de l'arnaque à l'argent facile. Une personne avisée en vaut deux!

Pour en savoir plus sur la prévention de la fraude, consultez le site de l'Autorité des marchés financiers : <https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>



**Jolaine Bergeron Kennedy**  
Directrice –  
Services aux membres  
et soutien aux ventes

## Culture



**Lyne Boulet**  
lboulet@journal-le-sentier.ca

**Carlos Fernandez présente sa première exposition photo en solo, *De mon point de vue*, dans la salle multifonctionnelle de la bibliothèque jusqu'au 23 avril. L'expo nous fait découvrir ses portraits d'art, qui oscillent de la culture universelle à la culture mexicaine.**

Carlos a été plongé dans l'art sous toutes ses formes depuis son enfance. Le choix des thèmes de ses photographies en témoigne : un ballet, le lac des Cygnes; un opéra, Carmen; la musique, Vivaldi; les symboliques et philosophiques, quatre éléments; un classique de la littérature, Alice au pays des merveilles. Le photographe tient également à faire connaître sa société d'origine. Il présente Frida Kahlo<sup>1</sup>, la célèbre peintre mexicaine et la Catrina, un personnage fictif de la culture populaire.

## Approche structurée

Le travail de photographe de Carlos Fernandez est réfléchi et structuré. Il se déroule en trois étapes : préproduction, production et postproduction.

La préproduction s'étend en général sur une période d'un à trois mois. Réflexion, consultation, période de remue-méninges, concertation, planification, organisation. Carlos travaille avec un groupe de collaborateurs pour chacun de ses projets. Tous ceux et celles qui vont participer à la production sont, dès le début, consultés et associés au processus. « Tout ce qu'on fait part d'une idée. On la travaille ensemble. Par exemple, si je propose noir et qu'une autre personne dit que ce serait peut-être mieux blanc, on discute. Et on le fera gris! Mon idée, son idée, on amalgame les deux », explique Carlos.

La production, toujours en studio, est concentrée sur une journée. Toute l'équipe est à pied d'œuvre dès le matin: modèle, maquilleuse, coiffeuse, et, quelquefois, styliste, couturière, assistant(e). Pendant ce temps, Carlos prépare le scénario, le contexte (*background*), la mise au point de la lumière et de son appa-

## De mon point de vue

reil. Il peut y avoir un ou plusieurs modèles. Une séance photo prend en moyenne de vingt minutes à une heure.

Il s'occupe ensuite seul de la postproduction. Il utilise le fichier cru (*raw*)<sup>2</sup>. Ça lui prend en général quinze minutes pour retoucher un cliché. Mais pour certaines photos de l'exposition, il a investi jusqu'à trois heures.

## L'artiste à l'œuvre

L'artiste photographe indique qu'il n'a pas de style particulier. « Je suis en constante évolution, dit-il. Avant la pandémie, j'étais marié au noir et blanc. Puis, j'ai commencé la couleur, ce qui m'a amené à changer d'approche. »



**L'artiste devant ses photos des 4 éléments : terre, air, feu, eau.**  
PHOTO JULIE BRAZEAU

En production, ce qui lui importe avant tout, c'est que ses modèles se sentent bien. Il prend le temps d'établir une bonne communication avec elles. Il veut de l'authentique. « On fait la démarche ensemble, indique-t-il. Les clichés sont un mélange de mes idées et des leurs. » Même dans les photos de fantaisie ou de mode (*fashion*), il ne sacrifiera pas le modèle à la pose. Il ne lui demandera pas de prendre des postures contorsionnées dans lesquelles elle serait mal à l'aise. « Avec certains modèles, que je connais depuis quatre ans et avec lesquelles j'ai travaillé plusieurs fois, j'arrive à une vraie connexion, très naturelle et, en même temps, intime », indique-t-il.

Carlos n'est pas de ceux qui prennent des centaines et des centaines de clichés même si



**Reika Boku, danseuse.**  
**Sur le mur, une photo d'elle.**  
PHOTO JULIE BRAZEAU

le format numérique le permet aisément. Il prend normalement entre 50 à 100 photos, certaines en buste, d'autres en plan moyen (*medium shot*) et d'autres en pied. Ça lui donne l'opportunité de choisir. « Mais je n'en fais pas trop, ça ne sert à rien. J'aime mieux avoir quelques photos bien planifiées et bien corrigées. » Il fait ses manipulations et ses retouches avec Photoshop. Certaines sont manuelles. Par exemple, à partir du graphique de base, il utilise le stylo numérique comme un pinceau, lentement et tout en douceur. Dans une photo de mode, il pourra retoucher les yeux, les lèvres. Dans une photo fantaisiste, il exagérera la coiffure et le maquillage. « Je le fais avec respect, toujours avec l'accord du modèle. » Il désire transmettre un message dans ses clichés. Il souhaite qu'ils dégagent une puissance qui met en valeur, en toute simplicité, l'émotion et le sentiment.

## L'art essentiel à la vie

Durant la pandémie, Carlos a demandé aux gens de son entourage quels étaient leurs contacts avec l'art dans leur vie quotidienne. Plusieurs ont répondu qu'ils n'en avaient pas. Mais interrogés sur leurs activités en confinement, ils indiquaient regarder des films, des séries et lire! « De plus en plus de personnes commencent à saisir que l'art est nécessaire à la vie. Est-ce que cette pandémie aura fait comprendre au grand public qu'il a besoin de l'art et de ses artistes et que les artistes ont besoin d'eux? » Une aspiration utopiste ou visionnaire? En attendant, Carlos vous invite à une rencontre avec son art.

Site web de l'artiste :

<https://photo2f.ca/fr/accueil>

<sup>1</sup> Voir l'article en page 5

<sup>2</sup> Fichier cru : format peu ou non compressé qui conserve les informations originales de la photographie.



**Vernissage de l'exposition le 10 mars.**

PHOTO JULIE BRAZEAU



## Concert Musica Orbium

Samedi 23 avril à 19h30 - Église Saint-Pierre-Apôtre (près de Radio-Canada)

Ce concert mettra en vedette l'ensemble Pallade Musica, quatre solistes de renom (Stéphanie Manias, soprano, Josée Lalonde, alto, Joé Lampron-Dandonneau, ténor et Pierre Rancourt, basse) ainsi que le chœur de l'Ensemble vocal Cantivo.

Le programme s'annonce tout en fraîcheur et en effervescence, à la fois à l'image du printemps qui s'annonce et du Prosecco qui vous sera servi après le concert pour prolonger l'ivresse dans laquelle sauront vous plonger ces pages de musique festive... « O be joyful! ».

Les billets sont maintenant en vente au prix de 35\$, mais si vous passez par moi pour les acheter, je peux vous donner un code de réduction de 30% en tant que membre de Musica Orbium.

Louise Boisvert : [cantivo25@yahoo.ca](mailto:cantivo25@yahoo.ca)

Plus d'infos sur le concert : <https://www.musicaorbium.org/jubilate>

## Culture



**Lyne Boulet**  
lboulet@journal-le-sentier.ca

**L'artiste photographe d'origine mexicaine Carlos Fernandez souhaite faire partager des icônes de sa culture d'origine. Cinq clichés de l'exposition en cours à la bibliothèque font appel à deux célèbres personnages mexicains : la peintre Frida Kahlo et le personnage fictif, la Catrina.**

## « J'ai la culture mexicaine dans l'âme. »



**La gravure de José Guadalupe Posada.** PHOTO COURTOISIE

l'interprétation du photographe de ces deux toiles de l'artiste peintre. « Frida Kahlo est l'une de nos artistes les plus connues au monde. Je l'admire beaucoup. Ma conjointe Lila Flores est amoureuse de ses toiles. J'ai lui ai parlé de cette idée et elle a voulu collaborer au projet. »

Carlos a commencé par chercher des éléments similaires ou ressemblants à ceux des peintures pour que la référence aux originaux soit bien établie. Puis il y a inséré ses touches personnelles. Par exemple, dans le cliché *Las dos Fridas V2.0*, il dénude les pieds de ses modèles alors que, dans la peinture, ils sont cachés sous d'amples robes. Il s'agit d'un choix délibéré. Ça lui a permis d'affliger l'une des Fridas d'un pied atrophié. La polio dont a souffert Kahlo l'a, de fait, laissée avec un handicap physique. Par

ailleurs, on voit la Frida de droite tenir dans ses mains un petit cadre dans lequel est insérée la copie d'une de ses toiles sur laquelle elle se représente avec Diego Rivera, l'amour de sa vie. Un *cameo* qui se veut un hommage supplémentaire à cette grande artiste.

Le portrait *La colonne brisée* a nécessité beaucoup de travail préparatoire : coiffure, maquillage, *bodypainting*, style vestimentaire, scénographie. Lila Flores, designer graphique et illustratrice, a peint la colonne sur le modèle. Elle est aussi l'auteure de l'arrière-plan qui s'avère un vrai décor peint à l'acrylique. Des

retouches délicates ont été nécessaires en postproduction, car chaque clou apparaissant sur le corps du modèle était, au départ, un coton-tige.

### La Catrina

Au siècle dernier, José Guadalupe Posada créait une gravure sur zinc représentant le crâne d'une femme qui porte un grand chapeau rehaussé de fleurs et de plumes. Avec le temps, cette illustration de la Catrina est devenue une figure emblématique de la fête des Morts mexicaine. Chaque année, le deux novembre, cette grande célébration commémore les défunts par des parades, des chants, des danses, des carnivals et de grands repas festifs. Les gens se peignent la figure pour personnaliser, chacun à sa façon, cette sommité de la culture populaire mexicaine. *El Día de Muertos* est d'ailleurs désigné patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO.

Carlos a laissé libre cours à son imagination pour ces photos. Mais il a inséré dans chacune d'elles des chapeaux fleuris. C'est de cette façon qu'il a choisi de respecter la représentation originelle de ce personnage si ancrée dans la tradition. « Ça m'a fait chaud au cœur que des collaborateurs d'autres nationalités aient eu envie de participer au projet », confie Carlos. En fait, tous les spectateurs se sentiront interpellés. La Catrina est évidemment un personnage mexicain national, mais il rejoint aussi un auditoire plus large. Ne souligne-t-on pas l'Haloween le 31 octobre, une tradition moderne toujours bien vivante ?

Il est OÙ le BONHEUR, il est où ?



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

### Une merveilleuse histoire

— Bonjour, c'est toi, hein ? C'est toi qui as perdu ton mari ?

— Oui... Mon mari est décédé la semaine dernière.

— Veux-tu un biscuit ?

— Non merci. C'est gentil.

— Je veux t'en donner un quand même. Tiens ! Ma mère a fait des biscuits. Y sont bons.

Cette merveilleuse histoire se passe quand mon amie Madeleine, qui a effectivement perdu son mari récemment, va commander quelques plats cuisinés chez une voisine près de chez elle. Le jeune garçon de la maison, qu'elle avait vaguement aperçu quelques fois auparavant, s'approche d'elle délicatement, sur le bout des pieds et candidement lui dit :

— Veux-tu un biscuit ?

Autrement dit, je sais ce qui t'arrive. Tu dois être souffrante d'avoir perdu quelqu'un d'important... Moi, aussi, j'aurais de la peine. Tiens. Je veux soulager ton chagrin.

— Veux-tu un biscuit ?... Veux-tu que je t'aide un peu à guérir ?

Comme un câlin, comme une caresse ; comme un cadeau du ciel, totalement inattendu, cette petite âme qui lit l'invisible et ose dire...

Plusieurs y verraient un signe de Maurice, son défunt mari, qui avait la même délicatesse au cœur que celle de ce petit garçon. Maurice, lui aussi, se serait approché sous le bout des pieds, sans déranger, juste proposer ce qu'il a de meilleur : une attention, un outil, un ustensile de cuisine qui te manque, une suggestion de fleurs pour ton jardin et toute une journée pour venir les planter...

Merci petit garçon de la voisine ! Merci pour mon amie, qui nous raconte, à nous ses amis vieux de 50 années d'amitié, combien ce geste l'a touchée. Combien délicieux ce biscuit du réconfort était bon. Nous avons tous les larmes aux yeux... Nous sommes heureux que la vie soit bonne pour notre amie Madeleine que nous aimons d'amour ! Petit garçon inconnu, merci de nous faire autant de bien. Merci pour notre société qui a besoin, immensément besoin, en ces temps de haine et de folie, de ces « nourritures affectives » gratuites qui goûtent l'humain à son meilleur.

Pierrette Anne Boucher  
spécialiste de la relation



pierrette anne boucher inc.



**Carlos Fernandez et Lila Flores devant les photos Hommage à Frida.**

PHOTO JULIE BRAZEAU



**La conseillère Sonia Tremblay et Carlos Fernandez devant ses photos inspirées de la Catrina.**

PHOTO COURTOISIE

## Bien-être



Mélanie Ruel  
mruel@journal-le-sentier.ca

## Le courage croît en osant et la peur en hésitant.

— Proverbe italien

Le premier réflexe que nous avons lorsqu'on a peur, c'est de nous enfuir ou de combattre. Si un malaise se manifeste, on veut automatiquement nous en débarrasser. Pourtant, lorsqu'une peur survient, c'est plutôt pour nous indiquer le chemin à suivre.

Eh oui! Bien sûr, je ne parle pas d'une situation de menace réelle et d'atteinte à votre vie, mais d'une circonstance où vous vous diriez :

- Donner une conférence, moi? Impossible!
- Aller lui parler? Jamais de la vie!
- Sauter en parachute? Ohhh non. Ce n'est pas pour moi!

### La peur cache un désir

Je crois que la peur est liée à nos désirs les plus profonds. Elle existe pour nous aider à nous épanouir, apprendre, évoluer et accomplir nos rêves. Rappelez-vous la dernière fois où vous avez hésité à exécuter une action.

## Va où tu as peur!

Vous souvenez-vous que derrière ce « non », il y avait l'envie d'essayer? En fait, plus vous laissez cette petite voix s'exprimer, de plus en plus fort, plus votre courage grandit. Et lorsque vous décidez de l'écouter, la peur s'évanouit et c'est la fierté, le sentiment d'accomplissement qui prend la place. C'est absolument magique comme sensation!

Il y a de cela environ dix ans, j'ai suivi la formation *Parent-Guide, Parent-Complice*. La conférencière, Johanne Martineau, était tellement authentique, inspirante et touchante, que je me suis dit : « J'aurais aimé ça, moi, faire des conférences. » À ce moment-là, c'était un rêve inaccessible; je ne pensais pas être capable de le faire, à cause de ma gêne extrême. La peur était très grande, mais ma petite voix avait commencé à me parler. Avec les années, je l'entendais de plus en plus; elle parlait toujours plus fort. Lorsque j'ai eu l'opportunité de donner ma première conférence en 2019; d'en faire quatre autres par la suite; de participer à un *live* d'une heure sur Facebook et d'animer un webinaire sur la gestion du temps d'écran, ma petite voix m'a presque crié : « Vas-y, go! » Et je l'ai écoutée. J'étais si fière lorsque j'ai réussi!

Chaque nouvelle occasion qui se présente depuis, la petite voix parle plus fort que la peur. Celle-ci est toujours là, elle ne disparaît pas. Mais lorsque je ressens cette crainte, cette boule qui se forme, je m'arrête, j'entends mon souhait qui me parle, je le laisse s'exprimer, je

lui fais confiance, et la boule rétrécit jusqu'à devenir minuscule.

### La peur nous fait évoluer

Écouter la peur ne révèle pas seulement un désir; c'est également une façon d'atteindre un niveau différent dans mon évolution. Comme chercher une carrière gratifiante si je persiste dans un emploi qui m'éteint; mettre fin à une amitié qui me draine de mon énergie plutôt que de m'apporter de la joie; acquérir une nouvelle compétence en pratiquant un sport inconnu; apprendre à jouer d'un instrument; etc.

La différence entre fuir et évoluer en présence de la peur, c'est la manière dont je perçois celle-ci. Si je crois qu'elle me dit : « Ne fais pas ça, tu auras mal, ce sera trop éprouvant! », je laisserai passer cette opportunité et je continuerai ma vie jusqu'à ce que celle-ci mette une nouvelle peur sur mon chemin. Je supposerai que la vie est difficile et pleine d'embûches. Par contre, si je pense qu'elle me dit : « Voici un défi. Si tu le relèves, tu en sortiras grande! », je sauterai sur l'occasion et j'améliorerai ma vie, jusqu'à ce que celle-ci mette une nouvelle peur sur mon chemin. Je trouverai alors la vie palpitante et pleine d'opportunités. Tout est une question de perception.

### Comment mieux entendre notre petite voix

Bien entendre votre petite voix vient avec la pratique. C'est, en fait, de cette façon que vous

apprivoiserez la peur. Voici quelques pistes pour y arriver :

- \* Donnez-vous le droit d'avoir peur. Toute émotion est légitime et a sa raison d'être. Écoutez-la.
- \* Demandez-vous quel désir pourrait se dissimuler derrière cette peur. Par exemple, au-delà de la gêne d'aller parler à un inconnu se cache peut-être le souhait de créer des liens avec d'autres personnes.
- \* Imaginez comment vous vous sentirez si vous réalisez l'action qui vous effraie. Fier? Heureux? Détendu? Apprécie? En paix? Prenez le temps de ressentir ce sentiment de fait accompli; laissez-le s'intensifier et occuper plus de place que la peur.
- \* Profitez du fait que votre crainte a diminué pour faire le premier pas. Foncez! Avancez vers la personne, dites bonjour. Répondez oui à une proposition. Faites-le sans réfléchir. Une fois engagé dans l'action, la peur continuera de décroître, et votre courage grandira.

### En résumé

N'ayez plus peur de vos peurs. Changez votre perception. Efforcez-vous d'entendre la voix du souhait qui se cache derrière, puis tranquillement, faites-lui un peu plus de place, jusqu'à ce qu'elle soit plus forte que la peur. Et souvenez-vous :

**Tout ce que vous avez toujours voulu est juste de l'autre côté de la peur.**

— George Addair

## Pourquoi remettre votre santé et votre mise en forme à plus tard?

## Publireportage



Lorie Bessette  
lbessette@journal-le-sentier.ca

**Basé sur deux étages et comportant de nombreuses machines pour l'entraînement, Gym Exer-6 de Saint-Hippolyte n'a rien à envier aux gyms des grands centres et se compare même à eux. Si vous désirez vous mettre en forme, c'est l'endroit où aller.**

Gym Exer-6, établi depuis 2016 à Saint-Hippolyte, est grandement apprécié de tous. Quels que soient votre âge ou votre condition physique, vous trouverez dans ce lieu centré sur la mise en forme, une ambiance chaleureuse et familiale, ce qui fait par ailleurs sa popularité. Ici, aucune comparaison, aucun jugement : tout le monde y est le bienvenu. Vous serez sûrement tenté d'essayer le Cinéma Cardio, qui

consiste à une salle à part avec éclairage tamisé et écran géant, munie d'équipements cardio pour vous entraîner différemment.

### Ce qu'il faut savoir

Gym Exer-6 est ouvert 24/7, ce qui facilite l'intégration d'un entraînement dans votre horaire quotidien. Pour accéder à la salle de sport à toute heure du jour ou de la nuit, vous aurez une carte magnétique (au coût de 30 \$, payable une seule fois tant que vous la conservez) associée avec le type d'abonnement que vous prendrez :

- 1 mois : 79,33 \$,
- 3 mois : 194,31 \$,
- 6 mois : 367,92 \$,
- 12 mois : 524,29 \$.

Les taxes sont incluses et les abonnements se prennent sur rendez-vous. Les prix sont assujettis à tous changements sans préavis.

### Sébastien Dubois, votre entraîneur

Si vous désirez vous exercer, mais que vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez également bénéficier d'un entraîneur privé



Le Gym Exer-6, vu de l'extérieur.  
PHOTO SÉBASTIEN DUBOIS



Un aperçu de quelques-uns des appareils d'entraînement.

PHOTO SÉBASTIEN DUBOIS

pour créer avec vous un programme personnalisé et répondant à vos besoins. Le coût est de 100 \$ par programme d'entraînement. C'est M. Sébastien Dubois, propriétaire des salles Gym Exer-6, qui peut vous concevoir un plan personnalisé en plus de vous prodiguer de précieux conseils pour votre mise en forme. M. Dubois est dans le domaine de l'activité physique depuis ses 16 ans, il cumule beaucoup d'expérience. Il a par ailleurs déjà été gérant d'un magasin de suppléments alimentaires avant de se lancer dans la création de ses salles de sport. Il possède 18 ans d'expérience comme entraîneur privé, n'hésitez pas à le consulter pour un programme d'entraînement sur mesure adapté pour vous.



### 3 Gym Exer-6 pour vous servir

En plus de la succursale de Saint-Hippolyte, vous trouverez également des Gym Exer-6 à :  
- Saint-Hippolyte, 973, chemin des Hauteurs  
- Sainte-Adèle, 1145 boulevard Sainte-Adèle  
- Saint-Calixte, 80, 6<sup>e</sup> Rang

À noter qu'un abonnement n'est valide que pour la succursale que vous aurez choisie.

### Alors, pourquoi remettre votre santé et votre mise en forme à plus tard?

Profitez d'un rabais de 15 % sur l'abonnement de votre choix en présentant le coupon ci-joint. Vous pouvez également visiter la page Facebook de Gym Exer-6 pour répondre à vos questions, prendre un abonnement ou communiquer directement avec M. Dubois au 450 712-3133. Bon entraînement!

**15% DE RABAIS**  
SUR L'ABONNEMENT DE  
VOTRE CHOIX À VOTRE GYM  
EXER-6 DE SAINT-HIPPOLYTE  
OUVERT 24H/7 JOURS



**Le Sentier**

VALABLE EN TOUT TEMPS SUR PRÉSENTATION D'UN COUPON ORIGINAL TIRÉ DE  
JOURNAL COMMERCIAL LE SENTIER ÉDITION AVRIL 2022 À L'ACHAT D'UN  
ABONNEMENT À 1 MOIS, 3 MOIS, 6 MOIS OU 12 MOIS



## Une HISTOIRE si proche! Celle des Hippolytois qui nous ont précédés...

Pour partager votre histoire familiale, compléter et commenter les histoires de vie présentées, communiquez avec [ledoux@journal-le-sentier.ca](mailto:ledoux@journal-le-sentier.ca)

Antoine Michel LeDoux  
[ledoux@journal-le-sentier.ca](mailto:ledoux@journal-le-sentier.ca)



# André Thibault l'homme qui aimait faire rire, n'est plus

**Jusqu'à la fin, André Thibault aura eu le commentaire heureux et l'anecdote amusante. Ayant travaillé au service du public durant plus de 80 ans à Saint-Hippolyte, son décès récent laisse un grand vide dans la mémoire collective de ce village laurentien.**

Rencontré en décembre 2021 pour recueillir ses souvenirs du Temps de Fêtes d'autrefois,<sup>1</sup> André Thibault, même alors quelque peu désorienté devant les aléas du confinement, a su enjoliver cette rencontre, de propos d'humour et d'anecdotes. Jeux de mots et taquineries, « c'était sa marque de commerce », partagent ceux qui l'ont côtoyé dans les nombreux emplois qu'il a occupés à Saint-Hippolyte : conducteur de taxi, homme de services en tout genre et quincaillier au village des années 1970 à 2000.

### « Taximan » de frère en frère

André Thibault était le cadet d'une famille de 15 enfants qui, au début des années 1900, ont connu la misère sur une terre rocheuse du lac des 14 Îles. Mais avec l'arrivée de vacanciers dans les années 1920, son père Damase a vite compris l'opportunité que présentait la naissance d'activités touristiques autour du lac. Comme ces vacanciers arrivaient par train à la gare de Shawbridge, Damase et ses fils se sont faits « taximan » comme les désignaient ces vacanciers anglophones. Les premières années, ce fut avec un attelage à chevaux, puis les routes carrossables ont permis l'utilisation d'automobiles. « En 1915, mon père chargeait entre 50 ¢ et 75 ¢ pour le transport de la gare à un chalet, selon la distance de celui-ci. Chanceux, rappelait André Thibault, s'il recevait parfois 10 ¢ comme pourboire! »<sup>2</sup>

### 17 ans et propriétaire d'une automobile

André Thibault a secondé très jeune son père : d'abord sur la ferme où les travaux ne manquaient pas, soigner les chevaux, les vaches et les poules, puis couper le bois de chauffage pour le poêle et l'ordinaire et le fourrage pour les animaux. « Comme mon père était homme à tout faire, rapidement je l'ai aussi secondé chez les vacanciers : aménagement de terrains à la pelle, construction de chalets au marteau et entretien selon les saisons, pelouse en été, feuilles en automne et neige abondante à pelletter sur les toits, en hiver ». À 17 ans, avec les pourboires reçus, André Thibault s'achète une automobile. « À cette époque, cela prenait 19 ans pour lever ses licences. J'étais costaud et sûr de moi, alors j'ai dit que je les avais et ma parole a suffi! Puis, ajoute-t-il en riant, durant des années après, j'étais tout mêlé dans mon âge. Il fallait que Suzanne m'aide. Je me vieillissais plus vite! »

### Blagueur et rieur

Passer un petit moment en sa compagnie, c'était assurément entendre quelques blagues. Sa mémoire était phénoménale et sa répartie



André Thibault (1926-2022).

PHOTO A.M. LEDOUX



Quincaillerie Thibault 1975-2000.

PHOTO COURTOISIE



Famille Thibault.

PHOTO COURTOISIE

facile. Pince-sans-rire, il adorait les jeux de mots. Qui ne connaît pas l'histoire de la maîtresse d'école à une époque où seule une fille célibataire pouvait enseigner? Je vous la raconte pour que vous en appréciez l'humour : C'est un inspecteur d'école inquiet qui, en début d'année scolaire, s'informe de la mauvaise mine d'une jeune maîtresse : *Vous m'apparaissez songeuse, lui demande l'inspecteur.* Croyant qu'il est question de matériel non reçu, il avance : *Avez-vous tout eu?* Surprise, la maîtresse balbutie : *Oui! J'ai eu mes livres, mes cahiers, mes*

*craies, mais je n'ai pas eu mes règles!* Et, silence. Monsieur Thibault une fois la blague racontée sait attendre la réaction de son interlocuteur : yeux rieurs, il s'éclate alors d'un grand rire sonore communicatif.

### Suzanne et André Thibault, quincailliers au village

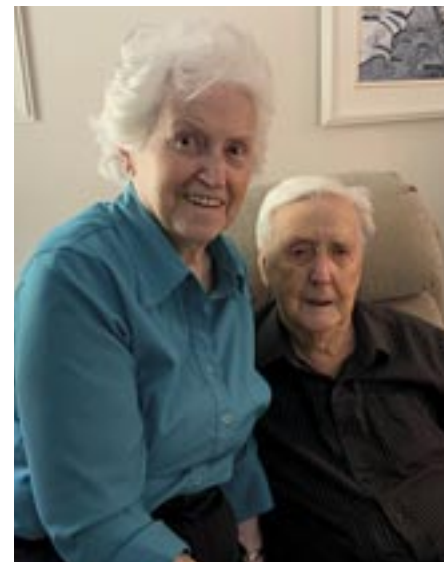
En 1975, le couple Suzanne et André Thibault tente l'aventure de tenir un commerce au village. « Je ne connaissais rien là-dedans, raconte de bonne foi, monsieur Thibault. Suzanne savait compter plus que moi et surtout être plus méthodique. J'étais les bras et les blagues, elle le cerveau! » Avec le sens des affaires de madame Thibault, la quincaillerie se met à offrir tout ce dont les gens avaient besoin : produits de quincaillerie, produits utili-

taires pour la cuisine et la maison et tout ce qui faisait plaisir aux vacanciers et aux visiteurs de passage. « Si on n'avait pas le produit, Suzanne le commandait et souvent, j'allais le leur livrer. La quincaillerie fut une belle aventure, à son dire, je peux même dire une aventure amusante, car si je racontais des blagues, on m'en racontait autant et on riait beaucoup! »

### 70 ans d'amour (1953-2022)

Suzanne et André Thibault se sont connus sur les bancs de l'école de rang au lac des 14 Îles. « J'étais plus âgé que Suzanne, raconte sourire aux lèvres André Thibault et, il ajoute moqueur, pour continuer de la voir tous les

jours, j'ai même étudié jusqu'en 9<sup>e</sup> année! » « On s'est surtout connu plus tard, précise rapidement Suzanne (Lauzon) Thibault, lorsque j'étais en 7<sup>e</sup> année. Cette année-là, je devais me rendre au village pour passer mes examens de fin d'année. Mon père Omer Lauzon a demandé à André de m'y reconduire et de me rechercher. » « Je ne me suis pas fait prier, ajoute André Thibault. J'étais fier de la voir assise à côté de moi dans mon auto nouvelle! »



Suzanne et André, décembre 2021.

PHOTO A.M. LEDOUX

### Présence marquante dans la communauté

Le couple Suzanne et André a été très actif aussi auprès de la communauté hippolytoise. Ils ont contribué durant plusieurs années aux activités paroissiales et communautaires. Membres du Cercle paroissial des loisirs de Saint-Hippolyte, madame Thibault a été parmi les femmes qui ont participé au financement des activités du 100<sup>e</sup> de la paroisse avec la vente d'artisanat, en 1969. Elle a été aussi membre fondatrice du Cercle de Fermières en 1970 et y a été active très longtemps. Derrière le comptoir de la quincaillerie, elle a servi sa clientèle avec son mari et leur fille Céline, durant de nombreuses années. Suzanne et André Thibault ont marqué l'histoire de Saint-Hippolyte.

<sup>1</sup> Antoine Michel LeDoux, *Plaisirs et déconvenues d'autrefois au Temps des Fêtes chez les Thibault*, Le Sentier, décembre 2021 et janvier 2022, p.6.

<sup>2</sup> Bob Cowan, *Souvenirs du lac des 14 Îles* (traduit par Louise Lefebvre Hudon), 2003.

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ

**Roger Duez et Filles inc.**

Entrepreneur Électricien Résidentiel - Commercial  
Industriel - Rénovation  
Maintenance

450 438-8364  
Télec. : 450 438-1890

438, ch. du lac Bertrand, Saint-Hippolyte  
[roger.duez@hotmail.com](mailto:roger.duez@hotmail.com)

ALLIANCE  
Terre et Mer

LINDA GOBEIL / PATRICK MURCIA  
Propriétaires  
514 974-0136  
[Lgobeil@allianceterreetermer.com](mailto:Lgobeil@allianceterreetermer.com)  
[allianceterreetermer.com](http://allianceterreetermer.com)

Produits surgelés  
d'excellente qualité  
emballés sous vide  
Livraison à domicile

Le vaccin  
n'est pas  
efficace  
contre ça,

mais très  
efficace contre  
la COVID-19.

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

La vaccination, encore et toujours  
la meilleure protection.

## Suggestion de lecture

Loyola Leroux

### Roi de la Côte Nord

Dans son livre *Roi de la Côte Nord*, Yves Thériault nous raconte la vie extraordinaire de Napoléon-Alexandre Comeau qui vécut de 1848 à 1923 sur la Côte-Nord. Sans avoir reçu une éducation formelle, autodidacte, il comblait ses besoins et ceux de ses concitoyens en étant à la fois, naturaliste, médecin, sage-homme, chirurgien, franc-tireur, trappeur, pêcheur, cartographe, photographe, interprète, conseiller, navigateur, portageur, écrivain, sauveteur, télégraphiste, garde-chasse, missionnaire.

Il était un enfant très intelligent, qui lisait beaucoup, était très curieux, parlait l'anglais, le français, sa langue maternelle et plusieurs langues; indienne, montagnaise et abénakise. Il apprit à lire et à écrire en une année dans une école de Trois-Rivières. Il dut commencer à travailler très jeune. À douze ans, il devint garde-pêche. Dans ses temps libres, il lisait. Thériault raconte sa vie remplie de péripéties dans ce roman biographique. Un héros à connaître. « Un homme éminent », qui aimait ses semblables.

Dans un pays sans médecin, toute forme d'aide pour soigner était bienvenue. Soigner ses semblables était l'une de ses tâches. Mieux vaut un homme autodidacte, pratiquant la médecine sans diplôme, que mourir. Il ne demandait jamais d'argent pour ses services. Il avait une bibliothèque médicale très enrichie. Il mit au monde trois cents enfants vivants dans sa vie de sage-homme et de médecin improvisé. À sept ans, il reçut en cadeau son premier fusil pour diminuer les inquiétudes maternelles lorsqu'il se promenait pour « emmagasiner la science de la forêt ».

Une belle histoire de sauvetage en mer nous en dit long sur le Roi de la Côte-Nord. Parti en canot près de la côte pour chasser le phoque, il s'aperçut que le vent s'élevait, il décida avec son partenaire de revenir. C'est alors qu'il vit son beau-frère et un autre chasseur pris loin de la côte dans le « frasil » un genre de « slush » qui empêchait leur canot d'avancer. Ils allaient mourir gelés et décidèrent d'aller les aider. Le seul moyen pour avancer était de placer les canots bout à bout, le « jeu de l'échelle ». Marcher dans un des canots, placer l'autre canot devant et avancer un canot à la fois. Ils mirent quatre heures pour s'en sortir. Finalement, tous



revinrent sains et saufs. Napoléon-Alexandre était un grand chasseur et un trappeur. Il écrivit un livre *Life and Sport on the North-Shore*. La revue *National Geographic Magazine* publia ses observations de naturaliste. Il servit de guide aux magnats américains et participa à « cette épopée des reculeurs d'horizons ».

En 1926, le grand poète Nérée Beuchemin lui consacra un beau poème intitulé simplement *Comeau*. En 2006, Réjean Beaudin écrivit un livre sur lui : *Napoléon-Alexandre Comeau, le héros légendaire de la Côte-Nord*, XYZ Éditeur. La découverte de la Côte-Nord par Yves Thériault coïncida avec ses reportages sur le barrage La Manic en 1959-60 pour le journal *La Patrie*. Il fit le portrait des Indiens et des Blancs rencontrés dans cette région où les grands projets ne manquent pas.

Louis Cornellier, chroniqueur littéraire du *Devoir*, commentait récemment les textes de Thériault : « Ce style époustouflant (nous fait connaître) une condition humaine sous haute tension (et constitue) une exploration des grandes passions. Nous avons eu, dans nos lettres, un tel auteur et nous ne le savons presque plus ? C'est une faute, je trouve, pour une petite nation comme le Québec, de ne pas assez chérir ses véritables grands créateurs. Il est l'un des plus grands stylistes de la littérature québécoise ». N'oublions pas que dans les années 70-80, la lecture de *Agaguk*, était obligatoire à la Polyvalente de Saint-Jérôme. Malheureusement, la Réforme mit fin à cette belle pratique.

Thériault Yves, *Roi de la Côte Nord*. Les éditions de l'Homme, 1960, 123 pages.

**MARC SIGOUIN**  
MINI-EXCAVATION  
TERRASSEMENT

450 563-2952

cellulaire : 450 560-1429



## Portrait



**Lyne Boulet**  
lboulet@journal-le-sentier.ca

**Sonia Tremblay s'est installée à Saint-Hippolyte en 2014 pour la tranquillité, la nature et l'espace. Elle est conseillère municipale depuis novembre 2021. Elle représente le secteur 3 qui s'étend du chemin des Hauteurs au lac Écho/des Quatorze-Iles. Elle est responsable du dossier de l'environnement.**

Son parcours professionnel : détentrice d'un baccalauréat en administration, option marketing, Sonia Tremblay a travaillé durant trente ans comme courtier d'assurance de dommages, ligne personnelle et commerciale, et ce, pour divers bureaux de courtage. Après avoir été parent à la maison, elle a travaillé à temps partiel dans deux pépinières et dans un salon de toilettage pour les animaux de compagnie.



**Sonia Tremblay aime pratiquer l'équitation.**

PHOTO COURTOISIE

## Engagement bénévole

Sonia Tremblay est bénévole dans les écoles depuis 2006. Elle a participé à des conseils d'établissement et des comités de parents. Elle a aussi donné des coups de main ponctuels à la demande d'écoles. À Saint-Hippolyte, elle a été présidente du Conseil d'établissement de l'école des Hauteurs. Quand sa fille a commencé le secondaire, elle est devenue parent membre du Comité d'établissement de l'école secondaire des Hauts-Sommets. Elle est aussi au Comité de parents du CSSRDN (Centre de services scolaire de la Rivière-du-Nord). Elle a tenu, pendant un temps, la chronique municipale dans le journal Le Sentier. Elle a aussi prêté main-forte à la municipalité lors de la tenue de certains événements, comme le Pic Nic en musique.

## Intérêt pour la politique municipale

À travers son bénévolat, Sonia s'est rendu compte de son attirance pour la vie municipale. Elle désire apprendre et comprendre, autant les rouages administratifs que le fonc-

## Notre nouveau conseil municipal

### Portrait de Sonia Tremblay



**150<sup>e</sup> anniversaire de Saint-Hippolyte, en costume d'époque, 2019.**

PHOTO JULIE BRAZEAU

tionnement du volet décisionnel et politique. Elle s'est présentée comme conseillère avec un objectif bien précis : préserver et améliorer la biodiversité à Saint-Hippolyte. Elle ne regrette pas sa décision. « Je me sens à ma place. Je suis très sociable, dynamique et débrouillarde. Mes talents de communicatrice, tant à l'oral qu'à l'écrit, me sont très utiles. »

## Le Comité consultatif en environnement (CCE)

Actuellement, la conseillère s'investit dans le redémarrage du CCE. Le comité avait été mis sur pause en début d'année, mais il va redémarrer au printemps. La mission du CCE a été revue, car depuis la fondation du CCE en 2009, la réglementation en environnement a beaucoup changé, aussi bien au provincial qu'au fédéral. Le recrutement des membres citoyens du CCE est en cours. « On désire mobiliser des citoyens qui ont des expertises et des expériences diversifiées et complémentaires, indique Sonia, parce que l'environnement touche vraiment à tout. »

## Des enjeux de biodiversité

« On va tenir compte des principes de développement durable et de protection de la biodiversité. On veut encadrer le développement autant que possible, insiste Sonia, mais on ne peut pas le réglementer. On ne peut pas arrêter les projets acceptés avant 2018 : des projets en cours comme le projet Bissonnette, le projet du lac aux Rats, Pure Nature. Il est impossible, dans l'état actuel des choses, de s'assurer que la réglementation existante soit respectée. Le territoire est grand. La municipalité ne compte pas beaucoup d'employés. On ne peut pas faire systématiquement le tour des projets. Mais nous travaillons avec les entrepreneurs pour conserver plus d'espace vert. » Pour remédier à cette situation, un poste d'inspecteur à temps plein a été créé. Reste à le pourvoir. L'inspecteur sera chargé de faire l'inspection des terrains, l'inspection des bâtiments et l'inspection des installations septiques.

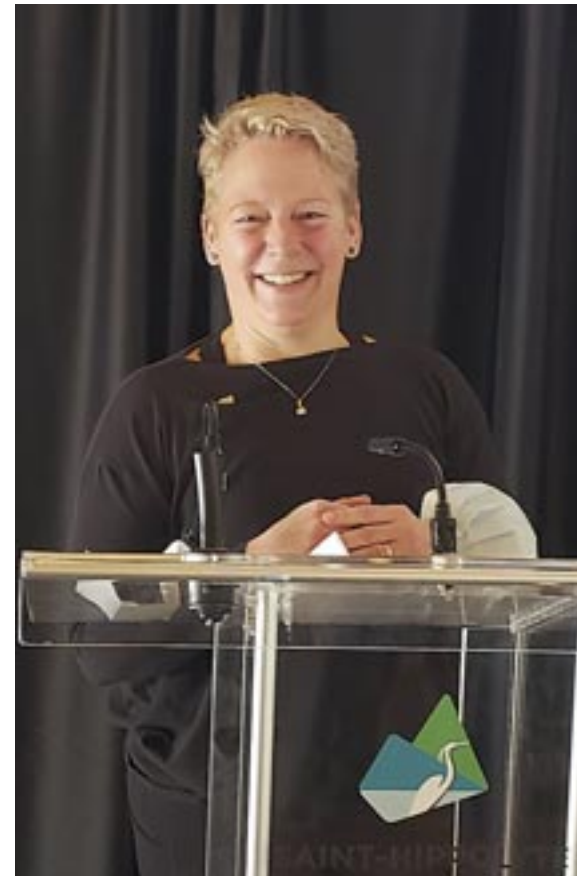
Sonia indique que certains autres outils sont à la disposition du conseil municipal : la résolution sur les bandes riveraines et celles sur les zones de ruissellement; la nouvelle résolution sur l'eau qui exige d'un entrepreneur qu'il s'assure de la présence et de la qualité de l'eau à chaque parcelle de terrain loti qui sera bâti.

## Responsable de l'environnement

« Je veux partager l'information, sensibiliser les gens, leur donner le goût de prendre soin de l'environnement. Je veux leur faire connaître notre milieu naturel pour qu'ils se rendent compte que certains gestes, comme couper les arbres ou souiller l'eau, ne sont pas sans conséquence. Je veux leur offrir des options », affirme la responsable de l'environnement. Dans cet ordre d'esprit, elle parle d'un ou deux sujets environnementaux au cours des assemblées municipales. Sa présentation de mars portait sur les avantages liés à la présence des castors.

Pour bien endosser son rôle, et parce que la protection de l'environnement va de pair avec le développement du territoire, Sonia a lu toute la réglementation sur l'urbanisme et a posé de nombreuses questions. « Si je comprends comment les choses fonctionnent en urbanisme comme dans les autres services, je peux, après, arriver avec des suggestions qui tiennent compte de leur réalité. » Elle s'investit pour en apprendre le plus possible. Elle assiste fréquemment aux consultations publiques et participe à des sous-comités. Elle accompagne le maire aux rencontres de la MRC. Elle accepte les formations qu'on lui propose. Récemment elle en a suivi une sur le leadership climatique.

« Au début des rencontres du nouveau conseil, souligne-t-elle, j'étais probablement la



**La conseillère municipale Sonia Tremblay.**

PHOTO COURTOISIE

seule, avec Bruno Plourde (responsable de l'urbanisme), à parler d'environnement. J'ai réussi à regrouper tous les membres du conseil autour de cet enjeu. Maintenant, nous sommes unanimes. Nous voulons trouver les moyens de répondre aux aspirations des résidents : une municipalité où il fait bon vivre dans un environnement paisible et champêtre. »

## Gymnastique OCULAIRE



## GuY S. Duchemin

Optométriste retraité

Diplômé de l'École d'Optométrie (UdeM)

Chargé du cours L'œil en osthéoopathie à l'Académie d'Osthéoopathie de Montréal



## Avez-vous le bon éclairage pour lire et écrire ?

Une évidence : le travail de lecture et d'écriture fait appel aux habiletés oculaires et visuelles. Or pour bien performer, les yeux exigent la présence d'un éclairage de qualité et d'intensité suffisante. Ce qui est essentiel à retenir : l'œil a été créé par et pour la lumière.

Voici quelques lignes de conduite à suivre :

## Première ligne de conduite

Exécuter les travaux de lecture et d'écriture le plus souvent possible à la lumière du jour. Cela ne veut pas dire en plein soleil. Il faut, à tout prix, éviter l'éblouissement.

## Deuxième ligne de conduite

S'assurer d'avoir l'intensité suffisante sur le livre ou la feuille. La norme est de 700 à 1 000 lux\*. Les expériences ont démontré une amélioration de rendement avec l'augmentation de l'intensité de l'éclairage. Dehors, à l'ombre, l'intensité est de 3 500 lux. Près d'une fenêtre, côté nord, elle est de 2 000 lux.

## Troisième ligne de conduite

Source d'éclairage : à éviter absolument les ampoules à filaments, les fluorescents et halogènes, sources irritantes pour les yeux.

## Quatrième ligne de conduite

Pour le travail de lecture et d'écriture, les deux yeux doivent, en tout temps, recevoir la même intensité de lumière.

## Cinquième ligne de conduite

Toute la surface de travail doit être uniformément éclairée.

\* lux : intensité de l'éclairage mesurée au niveau de la tâche. Vous pouvez trouver un luxmètre sur les téléphones intelligents.

GuY S. Duchemin, [Gymnoculaire.ca](http://Gymnoculaire.ca)



**Offre d'emploi**  
**MONITEUR DE CAMP DE JOUR**  
**Concours n°2022-04-LOI**

*Située dans la région touristique des Laurentides, à environ 61 km de Montréal, la Municipalité de Saint-Hippolyte est une véritable oasis de verdure parsemée de 62 lacs qui déploie ses splendeurs sur un vaste territoire de 133 km<sup>2</sup>. Avec une population en croissance de 10 000 résidentes et résidents, Saint-Hippolyte comporte des infrastructures modernes pour toutes les générations, en plus d'être un lieu de villégiature recherché pour la quiétude, le plein air et les grands espaces.*

**SOMMAIRE DU POSTE**

Le moniteur du camp de jour est responsable de superviser, d'encadrer et d'animer un groupe d'enfants d'âge particulier qui pourra varier durant les semaines de camp. Sous la responsabilité du responsable du camp de jour, il jouera un rôle d'encadrement et d'accompagnement auprès des enfants du camp de jour et veillera au bon déroulement des différentes activités sur place.

**CE POSTE EST POUR TOI SI :**

- Tu es âgé au minimum de 16 ans ;
- Tu es disponible tout l'été ;
- Tu aimes le travail à l'extérieur ;
- Tu as de l'expérience en animation avec les enfants, c'est un atout ;
- Tu es créatif et autonome.

**CE QUE NOUS T'OFFRONS :**

- Un milieu de travail enchanteur, en bordure du lac de l'Achigan ;
- Un emploi d'une durée variant entre 8 et 9 semaines du lundi 27 juin au vendredi 26 août 2022 ;
- L'occasion de travailler avec un gang de ton âge et de te faire de nouveaux amis, en plus d'avoir tes soirées et tes weekends libres ;
- Un salaire à partir de 15,25 \$/heure ;
- L'occasion de faire une différence dans la vie des jeunes.

***Tu es dynamique et responsable, en plus d'aimer l'animation ?***

**Eh bien, postule sans tarder pour rejoindre notre équipe de moniteurs de camp de jour.**

**Avant le 15 avril, 16 h à l'adresse courriel [loisirs@saint-hippolyte.ca](mailto:loisirs@saint-hippolyte.ca)**

Pour toute question concernant cette offre d'emploi, veuillez communiquer avec la coordonnatrice Mme Mélissa Delisle au (450) 563-2505 poste 2223 ou [mdelisle@saint-hippolyte.ca](mailto:mdelisle@saint-hippolyte.ca)

*La Municipalité de Saint-Hippolyte respecte le principe d'équité en matière d'emploi. Nous communiquerons uniquement avec les candidats retenus pour une entrevue. Nous remercions tous les candidats de leur intérêt pour ce poste. Afin d'alléger le texte du présent document, le genre masculin inclut le genre féminin.*



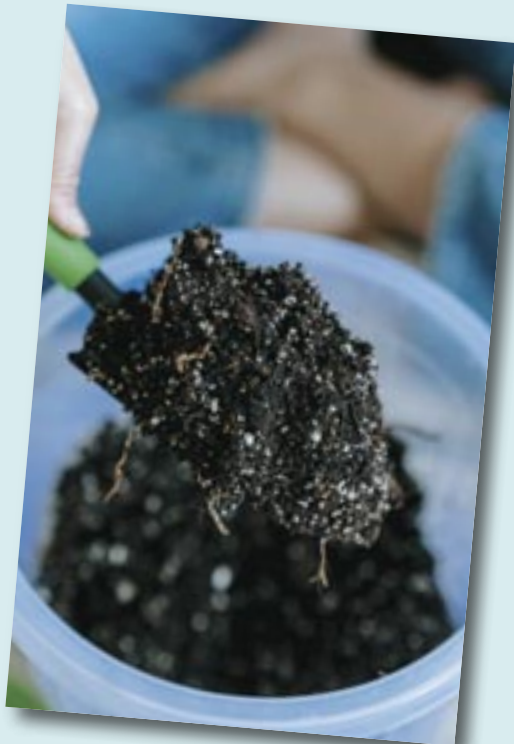
Votre municipalité  
vous informe

## NOUVEAUX COURS

La session de cours printanière vous propose de nouveaux cours et activités. En voici un aperçu.

### Cours d'horticulture

Vous n'avez pas le pouce vert? Pas de panique, nous avons un cours pour vous! De la théorie à la pratique, tous les éléments principaux de l'horticulture seront abordés que ce soient les types de plantes, la création de jardinières, mais aussi la préparation et la plantation d'un potager. C'est un rendez-vous les dimanches à 10 h, au Centre des loisirs et de la vie communautaire!



### Pickleball pour débutant et initié



© FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE PICKLEBALL

Le pickleball fait son retour à la session du printemps! S'adressant aux aînés, venez apprendre les règles de jeu et les techniques de base du pickleball, le tout enseigné par un professeur expérimenté et certifié tout au long de la session. Vous aurez la chance de vous initier au jeu contre différents adversaires de votre calibre. Le cours de pickleball est offert à l'école du Grand-Rocher le samedi à 9 h.

### Kin-Ball



© ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL DES LAURENTIDES

Faites bouger vos jeunes de 8 à 15 ans avec l'Association Régionale de Kin-Ball des Laurentides les mardis ou les jeudis à 19 h, à l'école du Grand-Rocher!

### Science en folie

Passionné par les sciences, inscrivez votre jeune aux ateliers scientifiques offerts les dimanches matin, à 11 h, au Centre des loisirs et de la vie communautaire.



### Tablettes et téléphones Apple (iPad et iPhone)



Si vous souhaitez utiliser efficacement votre tablette et votre téléphone Apple, ce cours est pour vous! Destiné aux aînés, le cours vise à se familiariser avec les principales caractéristiques et applications disponibles sur tablette ou téléphone intelligent. Ce cours est offert les jeudis, de 9 h à 11 h, au Centre des loisirs et de la vie communautaire.

Pour plus de détails  
sur la programmation printanière :  
[saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca).

#### Pour vous inscrire :

- En ligne (Sports Plus)
- En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231



Votre municipalité  
vous informe



## Une nouvelle saison pour Les Tortilles!

### Modalités d'inscription

- En ligne au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca) (Sports Plus)
- En personne, au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone, au 450-563-2505, poste 2231

### Dates

Semaine 1 : 27 juin	Semaine 6 : 1 août
Semaine 2 : 4 juillet	Semaine 7 : 8 août
Semaine 3 : 11 juillet	Semaine 8 : 15 août
Semaine 4 : 18 juillet	Semaine 9 : 22 août
Semaine 5 : 25 juillet	

### Tarifification

- Avec service de garde : 95 \$
- Sans service de garde : 75 \$
- Avec service garde et navette : 125 \$

### Service de navette

Le service de navette assurera, à nouveau cet été, une liaison sécuritaire pour les enfants entre le site du camp de jour et le parc Aimé-Maillé, et ce, au coût de 30 \$ par semaine : départs (7 h et 8 h) et arrivées (17 h et 18 h) au parc Aimé-Maillé.

Les jeunes Hippolytoises et Hippolytois auront une fois de plus le bonheur de profiter d'un site exceptionnel comprenant une aire de baignade avec plusieurs équipements nautiques, un vaste terrain de jeu, plusieurs grands pavillons réservés aux jeunes du camp de jour, des modules de jeu comme des glissades et des balançoires ainsi que des infrastructures sportives et de plein air comme des terrains de basketball et de volleyball de plage, et plus encore! Afin d'assurer une expérience agréable et sécuritaire pour tous les enfants, le camp de jour Les Tortilles respectera les mesures sanitaires gouvernementales qui sont toujours sous réserve de modification selon la situation pandémique de la COVID-19.

Pour une deuxième année consécutive, le camp de jour Les Tortilles se déroulera sur le site enchanteur de l'ancien Camp de l'Armée du Salut, situé au 55, 380<sup>e</sup> Avenue, en bordure du lac de l'Achigan. Les parents hippolytois pourront inscrire leurs enfants à compter du 21 mars prochain, mais il faut faire vite : les places sont limitées!

## Attention aux cendres chaudes!



Un mauvais entreposage des cendres chaudes peut causer un incendie et des intoxications au monoxyde de carbone.

Pour vous débarrasser de vos cendres de façon sécuritaire, vous devez :

- Régulièrement vider les cendres du foyer, jamais à l'aide d'un aspirateur, mais plutôt à l'aide d'une pelle de métal;
- Mettre les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique;
- Sortir le contenant métallique à l'extérieur, car les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone;
- L'installer sur une surface non combustible, à une distance d'au moins 1 mètre de tout objet;
- Attendre au moins 7 jours avant de transvider les cendres du contenant métallique dans un autre contenant (poubelle, bac de matières organiques) et brasser les cendres pour vous assurer qu'elles sont parfaitement refroidies. Si vous le pouvez, conservez les cendres dehors durant tout l'hiver et jetez-les seulement au printemps.

Consultez, notre site web pour plus de conseils en sécurité incendie : [saint-hippolyte.ca/prevention/](http://saint-hippolyte.ca/prevention/)

## De retour en présentiel!



Vous êtes cordialement invités à participer à la séance ordinaire du conseil municipal qui se tiendra le mardi 12 avril prochain, à 19 h, au Centre des loisirs et de la vie communautaire. Le passeport vaccinal n'est plus obligatoire pour assister en personne à une séance du conseil, mais les participants devront porter un masque et respecter une distance d'un mètre avec toute autre personne. Vous pourrez également la suivre en direct sur la page Facebook de la Municipalité.

Ce rendez-vous citoyen mensuel vous permet d'en apprendre davantage sur les décisions du conseil et sur les projets en cours. Vous pourrez également poser des questions à vos élus municipaux sur vos idées et vos préoccupations! L'ordre du jour est en ligne avant le début de la séance ordinaire sur notre site Web au [saint-hippolyte.ca/reunion-du-conseil](http://saint-hippolyte.ca/reunion-du-conseil). N'hésitez pas à soumettre vos questions pour la période de questions en remplissant le formulaire suivant au [saint-hippolyte.ca/période-de-questions](http://saint-hippolyte.ca/période-de-questions).

Au plaisir de vous y accueillir!

## Inondation



Plus que jamais, le Québec doit composer avec l'accroissement des catastrophes naturelles. Les inondations du printemps 2019 ont touché plus de 200 municipalités. Peu importe le type de sinistre, votre responsabilité est de vous y préparer. Une trousse d'urgence et un plan familial d'urgence sont essentiels. Pour vous aider dans votre préparation, visitez [Quebec.ca/inondation](http://Quebec.ca/inondation).

Avec l'arrivée du printemps et les températures clémentes, il est important de se préparer à la fonte des neiges. Vous pouvez surveiller la crue des eaux pour la région des Laurentides sur le site du ministère de la Sécurité publique du Québec : [https://geoegl.msp.gouv.qc.ca/adnv2/tableau-region-simple.php?id=15&type\\_rapport=ADMIN](https://geoegl.msp.gouv.qc.ca/adnv2/tableau-region-simple.php?id=15&type_rapport=ADMIN)

(Source : ministère de la Sécurité publique du Québec)



Votre municipalité  
vous informe

## Bibliothèque et culture

Info au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca) • Bibliothèque de Saint-Hippolyte • 2258, chemin des Hauteurs

### LE JOUR DE LA MARMAILLE



Les jeunes Hippolytois et leurs parents sont attendus le 28 mai prochain, sur la magnifique terrasse de la bibliothèque municipale, afin de profiter d'une panoplie d'activités qui sauront divertir petits et grands. On proposera à ces derniers une programmation incluant de l'animation, des spectacles, des ateliers de création, des kiosques thématiques, du maquillage et un espace spécialement aménagé pour les pique-niques. Vous aurez entre autres l'occasion d'assister au spectacle de Moppi et Mélodie ainsi que d'observer toutes sortes d'animaux au kiosque d'Éducazoo.



### CLUB DE LECTURE

Cette année, le thème du club de lecture sera Mystères et enquêtes... à la bibliothèque. En inscrivant vos enfants au club, ils auront une chance, à chacune de leurs visites à la bibliothèque, de participer au tirage hebdomadaire d'un livre et d'un sac réutilisable créé par le Cercle de Fermières. Un tirage final aura lieu à la fin de l'été pour récompenser le gagnant ou la gagnante avec une surprise très spéciale. Une belle façon d'encourager les jeunes à la lecture pendant la saison estivale! Inscription : 450 224-4137 ou [biblio@saint-hippolyte.ca](mailto:biblio@saint-hippolyte.ca). Activité de lancement le samedi 11 juin, à 10 h 30.



### EXPOSITION D'ANNY SANTERRE

du 28 avril au 11 juin

Vernissage 5 à 7 le 28 avril



L'Hippolytoise Anny Santerre viendra nous livrer une partie d'elle-même sur toile. Après avoir exploré le dessin et l'art figuratif, elle trouve une façon de s'évader et de se sentir libre à travers l'art abstrait. Elle a exploré plusieurs techniques à l'acrylique avant de complètement tomber en amour avec le coulage.

### EXPOSITION PASSAGES DE CÉLINE LANDRY

du 16 juin au 30 juillet

Vernissage 5 à 7 le 16 juin



Grâce à l'argile, qui s'est imposée à elle, l'artiste apprivoise et vit sans pudeur les diverses manifestations de sa condition humaine et toutes les facettes de sa féminité. Ses pièces sont souvent présentées sous forme d'assemblage ou de tableau en trois dimensions, et véhiculent une forte charge émotive qui s'exprime librement. L'artiste puise dans la nature, dans le règne végétal et animal surtout, les aspects les plus primitifs et les plus raffinés pour se les approprier.



THÉÂTRE  
GILLES-VIGNEAULT

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



**Chanson**  
**Pour une histoire d'un soir**

8 avril 2022  
à 20 h



**Théâtre**  
**Run de lait**

20 avril 2022  
à 19 h 30



**Musique**  
**Alexandre Da Costa**  
— *Stradivarius baROCK*

29 avril 2022  
à 20 h



**Été 2022**  
**Sainte-Marie-la-Mauderne**  
*Adapté du scénario La Grabde Séduction de Ken Scott*

23 juin 2022 au 13 août 2022

Diffusions  
**AmalGamme**

**Salle Saint-François-Xavier**  
994, rue Principale à Prévost.

Achat en ligne : [diffusionsamalgamme.com](http://diffusionsamalgamme.com)  
Réservation téléphonique : 450 335-3037  
Ou par courriel : [direction@diffusionsamalgamme.com](mailto:direction@diffusionsamalgamme.com)

**Cordâme – Ravel inspirations**

**Un son riche, une chimie incroyable!**  
Cordâme poursuit l'exploration des compositeurs français, après Satie et Debussy, c'est au tour de Maurice Ravel. Toujours sous un regard nouveau, le compositeur et contre-bassiste **Jean Félix Mailloux** a composé des pièces inspirées par l'univers impressionniste de Ravel et adapté plusieurs de ses œuvres les plus célèbres. Aux carrefours de la musique de chambre et du jazz, la musique de Cordâme crée de merveilleuses images sonores représentant des paysages imaginaires d'une grande beauté.  
<https://jeanfelimaillox.com/projets/cordame-ravel-inspirations>



Date : samedi 23 avril 2022  
Heure : 19 h 30  
Entrée : trente-cinq dollars (35 \$)  
Abonné : trente dollars (30 \$)  
Moins de douze ans : gratuit

**Ligue de Bluegrass de Montréal – Bluegrass, épopée musicale**

**Essayez de ne pas taper du pied!**  
Regroupé par le banjoïste **Guy Donis**, suite à l'album du même nom, la Ligue de Bluegrass de Montréal vous transporte dans un historique de la musique Bluegrass, de ses débuts jusqu'à ses plus récentes évolutions. Le Bluegrass est un style de musique étonnamment récent, développé au milieu du vingtième siècle par des pionniers comme Bill Monroe et Earl Scruggs, d'un mélange de musique traditionnelle des Appalaches saupoudrée de Blues et de Gospel, ce qui en fait une des premières musiques métissées de l'histoire! Les instruments caractéristiques de cette musique, banjo cinq cordes, mandoline, violon, guitare et contrebasse ont depuis lors évolué grâce à des virtuoses comme David Grisman, Béla Fleck, Mark O'Connor et bien d'autres, mais toujours avec le respect du son original. L'objectif avoué pour ces qua-



tre virtuoses passionnés est d'avoir un maximum de plaisir et de le partager avec vous!  
**Léandre Joly-Pelletier** : guitare et voix, **Joémi Verdon** : contrebasse et voix, **Tommy Gauthier** : violon et mandoline, **Guy Donis** : banjo cinq cordes et voix.  
<https://www.guydonis.com/montreal-bluegrass-league>  
Date : samedi 30 avril 2022  
Heure : 19 h 30  
Entrée : trente dollars (30 \$)  
Abonné : vingt-cinq dollars (25 \$)  
Moins de douze ans : gratuit

Regardez la vidéo sur notre site : [www.journal-le-sentier.ca](http://www.journal-le-sentier.ca)

**Alimentation St-Onge inc.**  
**NOUVEL EMPLACEMENT**  
560, chemin des Hauteurs  
Saint-Hippolyte  
450 224-5179

**IGA**  
extra

**Yves St-Onge**  
Propriétaire



INSTALLATION DE FOSSE SEPTIQUE    MUR DE SOUTÈNEMENT    MINI-EXCAVATION

VENTE DE GRAVIER CONCASSÉ    RÉPARATION DE DRAIN FRANÇAIS    MUR DE PIERRE

**GI**  
**GINGRAS**  
EXCAVATION  
[excavationsgingras.com](http://excavationsgingras.com)

Tél. : 450 563-3225 | Téléc. : 450 563-2712  
89, chemin du lac de l'Achigan  
Saint-Hippolyte, J8A 2R7  
[www.excavationsgingras.com](http://www.excavationsgingras.com)  
[info@excavationsgingras.com](mailto:info@excavationsgingras.com)

## Opinion



Loyola Leroux  
lleroux@journal-le-sentier.ca

Cher lecteur, je vous invite chaque mois à lire un bon livre. Cette fois-ci, c'est différent. Je vous parle du tome 1 d'une BD québécoise, intelligente et drôle, écrite par le pharmacien Olivier Bernard, qui se fait connaître sous le surnom du Pharmachien comme « le pharmacien impertinent qui simplifie la science et anéantit la pseudoscience ». *Le Pharmachien. Différencier le vrai du n'importe quoi en santé!*

L'auteur commence par une brève histoire de la santé, de la préhistoire à « la renaissance spirituelle » des années 1970-2000. Il enchaîne avec *Ces gens qui veulent te jouer à l'intérieur du dedans*. Le Pharmachien présente 14 personnages que l'on rencontre dans le domaine de la santé et les évalue. Les portraits d'une naturopathe, d'un homéopathe, d'une conseillère holistique, d'une psychologue ou d'une maître reiki sont particulièrement réalistes. Il explique ce qui est « naturel et chimique » dans ce que nous mangeons et dans la chimiothérapie, un traitement contre le cancer.

Quand je visite la librairie pour acheter un livre d'histoire ou de philosophie, je suis toujours surpris de voir les dix tablettes consacrées à la pop-psychologie et surtout au montage en pyramide de tous les livres sur les anges. Le Pharmachien nous explique, comme scientifique, l'énergie cosmique, les esprits angéliques et la mémoire de l'eau pour nous aider à mieux comprendre ces phénomènes étranges. Il y a une vingtaine d'années, les journaux regorgeaient d'annonces sur l'irrigation du colon. C'était, semble-t-il, une condition pour une bonne santé. Enfin, le Pharmachien nous présente les effets de cette thérapie. De plus, vous lirez des informations sur la manière de vous débarrasser de toutes les toxines créées par l'ère industrielle, qui affectent vos reins, votre foie, etc.

Le rôle des vaccins est expliqué en 11 pages. Je suis personnellement sensible à ce sujet. Je suis né en mars 1949. En

## Le pharmacien



juin, je contractais la poliomyélite. Le vaccin est arrivé en septembre. J'ai été chanceux dans ma malchance. Seuls les muscles de ma cuisse gauche ont été atteints, mais je n'ai jamais pu jouer au hockey. Ce livre nous aide à mieux comprendre notre santé physique et Olivier en ajoute au niveau de la santé mentale avec des conseils, *Comment survivre à un souper de famille* en présence de Matante Ginette. Nous oublions que l'art de la conversation a surtout été développé par nos ancêtres, au XVIII<sup>e</sup> siècle en France, le siècle des Lumières. Suit un chapitre important : *Être déprimé VS Faire une dépression*. C'est un sujet délicat plus aisément abordable si l'on considère la dépression comme une maladie.



## Le livre et ses différents chapitres.

PHOTOS COURTOISIE

Le Pharmachien termine ce premier tome avec une réflexion sur le stress et la résilience. Ceux qui veulent mieux comprendre ce sujet peuvent lire Boris Cyrulnik, médecin qui a développé le concept de résilience. Puisque finalement, c'est un livre sérieux écrit par un scientifique, un glossaire est présenté et une liste des références pour approfondir chaque chapitre. Bref, une BD que les enfants vont aimer lire avec un adulte. Il ressemble à leurs manuels scolaires. On peut visiter le site [lepharmachien.com](http://lepharmachien.com) ou visionner les épisodes du Pharmachien sur la chaîne Explora : <https://ici.exploratv.ca/pharmachien/episodes/>

Bernard, Olivier, *Le pharmacien. Différencier le vrai du n'importe quoi en santé!*, Montréal, Éditions Les Malins, 2014.

2875, boulevard du Curé-Labelle

Prévost JORITO

438.879.7691



## Heures d'ouverture des boutiques

Dimanche Fermé

Lundi Fermé

Mardi 9h à 17h

Mercredi 9h à 17h

Jeudi 9h à 19h

Vendredi 9h à 17h

Samedi 10h à 16h



Un nouvel espace café fera son arrivée très bientôt parmi nous. Brigitte et sa fille Marylin vous invitent à venir vous sucrer le bec avec des spécialités pour toute la famille.

Cafés spéciaux, dessert sucré, pâtisserie maison ainsi que de bons repas vous attendront sur place.

## GRANDE OUVERTURE LE 15 AVRIL

Mardi 6:30 - 15:00 Mercredi 6:30 - 15:00 Jeudi 6:30 - 15:00  
Vendredi 6:30 - 15:00 Samedi 9:00 - 14:00

Boutique  
La HALTE boréale

Venez découvrir les artisans du Québec dans une ambiance chaleureuse et accueillante, bijoux, montres en bois, sacs, produits pour enfants ainsi qu'un espace gourmand vous y attendent.

Nous avons reçu une belle variété de chocolats pour Pâques.



Carolynne vous invite à sa boutique et dans son atelier.

Venez découvrir son entreprise de vêtements pour toute la famille faits entièrement sur place, de grande qualité et pour tous les goûts.

Les confections pour les produits d'été sont en cours!



Dans le cadre de La Tournée Technical Skateboards 2022, présentée par la Boutique PRFO de Saint-Sauveur, La Station Culturelle t'invite, le 29 avril prochain, au Skatepark de Prévost, pour son activité Recrutement et reconnaissances des jeunes bénévoles!

Tu as envie de faire partie de La Brigade Bénévole de La Station Culturelle?

Réserve ta place et présente-toi au Skatepark de Prévost!

Vendredi 29 avril 2022  
17h à 21h



## Rions un peu



J'en suis à mon cinquième texte dans notre journal. J'aimerais souligner que la plupart de mes écrits se veulent un peu déjantés. Ils ont pour but de divertir et non d'instruire.

### Alain Charette

**Ne serait-ce que pour vous montrer que j'ai de la suite dans les idées, après vous avoir parlé de la course au papier de toilette dans une récente chronique, je compte aujourd'hui vous entretenir d'un sujet tout aussi exaltant, la vidange de ma fosse septique.**

Pour les non-initiés, il faut savoir qu'à la campagne, l'opération s'effectue en deux temps. On prélève d'abord la totalité de votre réservoir et on conserve le solide. Grâce à la technologie moderne, on ne vous retourne que le liquide, sorte de limonade plus ou moins inspirante, privée de sa pulpe. Mon vi-

## Dialogue avec mon vidangeur

dangeur d'égouts domestiques est une femme plutôt élégante et distinguée, elle n'a pas le physique de l'emploi à mon avis. Au cours des années, nous avons noué d'étroits liens d'amitié. Par la force des choses, elle est entrée si je peux dire, dans mon intimité.

Avant l'ère du virus qui nous accable, nous avons effectué nombre de rapprochements. Depuis quelque temps toutefois, nous nous sommes éloignés de deux mètres, distanciation oblige. Au début, je m'attardais aux choses superficielles à son égard. À titre d'exemples, je me demandais parfois si après une journée de travail elle sentait toujours bon la rose ou si ses effluves s'apparentaient plutôt à la pivoine ou à d'autres arômes que vous pouvez imaginer. Bien qu'elle vive aujourd'hui aux dépens de mes rejets et qu'elle exerce un métier peu commun, Nicole possède une vaste culture. Sa grande érudition me permet d'aborder quantité de sujets dont le rôle des bactéries dans la digestion de nos déchets. Cette dernière détient un bac en biologie, sans compter qu'elle manie le calembour avec élégance, contribuant ainsi à enrichir mon vocabulaire. J'aime bien m'attarder sur Nicole, oh... je crois bien que ma phrase est mal formulée, que les mots sont mal choisis, mais vous m'avez sans doute compris!

Nicole est une professionnelle, une fille consciencieuse qui sait aller au fond des



choses en ce qui a trait au récurage des fosses septiques. Pour en parler, elle utilise parfois un langage emprunté au domaine bancaire. Ainsi, après analyse de mes installations et considérant que je vis seul, elle estime que je n'ai nul besoin d'un aussi grand coffret de surêté pour entreposer mes dépôts annuels, que mes fonds ne sont jamais insuffisants et qu'il y a toujours matière à retraits.

Notre proximité intellectuelle nous permet d'échanger sur différents sujets entre chaque opération. Notre dernier entretien portait sur les vaccins liés à la Covid. À ce chapitre, elle ne s'est pas montrée hostile à la vaccination, mais plutôt ambivalente, un peu comme si

elle demeurait sceptique à l'égard d'un dogme religieux. Elle oscille entre la croyance et la non-croyance. Après avoir douté de ses convictions, sans réfléchir et surtout sans vouloir faire de jeux de mots malveillants ou scabreux, je lui ai adressé le commentaire suivant : « comme ça Nicole, tu es en quelque sorte une fausse sceptique ». Un peu secouée par mes paroles, elle a retrouvé le sourire après quelques brèves explications. Puis elle a repris la route avec sa précieuse cargaison, certaine qu'à nouveau l'an prochain, j'aurai pour elle une nouvelle provision, une nouvelle cuvée. Bravo Nicole, tu es une femme exceptionnelle. Continue de t'attaquer à la faune microbienne et à surveiller notre flore intestinale.

Au terme de la présente rédaction, j'ai pris conscience de la complexité de la langue française. Cette dernière nous permet de traduire notre pensée avec un nombre incalculable de nuances, mais présente parfois un côté risqué. Ainsi, en usant des homonymes tels *fausse sceptique* et *fosse septique*, je me suis dit, dans certains cas, il y a des mots qu'il valait mieux les écrire plutôt que de les dire. Ainsi, si vous projetez de traiter amicalement votre blonde de *fausse sceptique*, évitez de le lui dire, écrivez-le-lui! Enfin, j'avais oublié, si le siège des camionneurs s'était prolongé à Ottawa, Nicole aurait été la personne tout indiquée pour se joindre à eux et aller brasser d'la marde de ce côté-là!

### Affaires



**Mélanie Ruel**  
mruel@journal-le-sentier.ca

## L'humain ou la bannière?

sit de travailler à son compte, le courtier immobilier indépendant doit obligatoirement posséder une autorisation de l'OACIQ (permis de courtage) afin de pouvoir exercer sa profession.

Choisir de travailler en partenariat avec une agence locale ou une bannière reconnue est une décision personnelle. Il n'y a pas une option meilleure que l'autre. Le courtier immobilier est libre de sélectionner ce qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins et de ses valeurs. C'est un peu comme acheter le même pain chez un épicier plutôt qu'un autre! De même, un courtier immobilier s'affiliant à une agence conserve son titre. Il ne devient pas ce qu'on appelle communément un « agent immobilier », ce terme ayant officiellement disparu au Québec dans les dernières années.

N'oubliez pas que toutes les bannières de courtage se retrouvent sur Centris, ce qui signifie que votre propriété est accessible à tous, peu importe celle qui est choisie. Comme le dit si bien Nathalie Godin, **c'est l'humain qui fait le courtier et non la bannière!**

Avec la collaboration de Nathalie Godin, courtière en immobilier, Vendirect inc. 450 516-1303.

**Lorsqu'on fait affaire avec un courtier immobilier, c'est avec l'humain que l'on traite et la bannière n'est qu'une formalité. En effet, les courtiers, à moins d'être incorporés, doivent absolument joindre une bannière.**

Tout d'abord, il est important de préciser que les courtiers immobiliers, qu'ils fassent partie d'une agence ou décident d'être indépendants, sont tout aussi compétents. Rejoindre une bannière immobilière relève simplement d'un choix personnel du courtier, en fonction des avantages et des conditions de travail qu'il recherche. La bannière est à son service et les frais pour y adhérer sont différents d'une à l'autre. Même s'il choi-

## Êtes-vous observateur? Trouvez les 10 erreurs.

### La Halte Boréale de Prévost

Solution à la page 20



**Date de tombée : le 18 du mois**  
**Tirage : 5900 copies**

Pour toutes les parutions, faites parvenir vos communications et votre matériel publicitaire pour le 18 du mois par courriel ou par la poste :

[redaction@journal-le-sentier.ca](mailto:redaction@journal-le-sentier.ca)

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

PRÉSIDENT :  
Michel Bois 450 563-5151

PETITES ANNONCES : 450 563-5151

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

Jocelyne Annereau-Cassagnol,  
Monique Beauchamp, Lorie Bessette,  
Michel Bois, Lyne Boulet, Diane Couët,  
Élise Desmarais, Béline Dufour,  
Jean-Pierre Fabien, Charlotte Landry,  
Suzanne Lapointe,  
Antoine Michel LeDoux,  
Loyola Leroux, Liette Lussier,  
Francine Mayrand,  
Monique Pariseau, Mélanie Ruel,  
Colette St-Martin, Manon Tawel  
et Jean-Pierre Tremblay.

**IMPRESSION** : Hebdo-Litho  
Dépôt légal Bibliothèque nationale  
du Québec, 2<sup>e</sup> 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.



## Culture



Manon Tawel  
mtawel@journal-le-sentier.ca

**C'est le 12 mars que Philippe Laprise présentait son quatrième spectacle solo en carrière au Théâtre Gilles-Vigneault. Avec *Pourquoi pas* on entre dans l'univers de cet humoriste qui sait se rendre attachant auprès de tous.**

Ce soir-là, la salle bien remplie des spectateurs de toutes les tranches d'âges reflétait bien ce constat. Cet artiste qui cumule plusieurs années d'improvisation a su nous faire rire avec une pointe de réflexion à certains moments.

### Savoir raconter avec humour

Lorsque le rideau se lève, l'humoriste qui semble réfléchir est assis devant un faisceau de lumière bien révélateur. Quelques secondes s'écoulent avant qu'il ne dise « Ça va bien aller » nous rappelant que nous verrons la lumière au bout du tunnel. Ainsi le ton est donné et avec sa légendaire aisance sur scène, Philippe Laprise s'adresse au public. Des choses, il en a beaucoup à raconter et avec des

## Pourquoi pas avec Philippe Laprise



subir une mammographie et une échographie du sein. Il n'est pas difficile pour notre imaginaire de visualiser le tout, car l'humoriste développe son énoncé avec minutie. L'auditoire est très réceptif et s'esclaffe de toutes parts. Mais sûrement que derrière ce moment drôle, se cache un clin d'œil envers les femmes qui subissent ce genre d'examen ou pour toutes celles qui doivent composer avec un diagnostic pas toujours optimal. Une belle façon de démontrer de l'empathie envers la gent féminine.

Il nous évoque aussi de beaux moments vécus avec ses amis au camp de chasse. Quand il leur dit « je ne suis pas un chasseur moi, mais un mangeur », les rires qui suivent lui confirment que nous le croyons! Ou bien quand ses amis lui demandent de se mettre nu afin d'expérimenter la tente de sudation, sa gestuelle sur la scène nous convainc que Philippe a vécu des expériences aux multiples rebondissements. Tout comme ce fameux tour de voilier autour d'un fjord avec des péripéties toutes plus incroyables les unes que les autres. Un beau souvenir qu'il partage avec nous, ce sont les parties de pêche avec son père. Il nous ex-

détails où ses paroles et ses gestes nous font très bien imaginer ces situations comiques ayant sûrement un fond de vérité.

Il nous parle de sa famille, de son chien, et de sa santé. Entre autres anecdotes, il nous raconte une situation où il s'est découvert une bosse sur un sein craignant un cancer. Pendant plus de 20 minutes, nous sommes les témoins auditifs de cette aventure médicale. S'ensuivent des situations hilarantes quand il doit

plique en long et en large la période du frai du saumon, le tout agrémenté de sons répétitifs et cela à plusieurs reprises afin de s'assurer que l'on a bien compris le principe du « frayage ».

### Avant la tombée du rideau

Le public conquis offre une belle ovation à cet humoriste à la bouille fort sympathique. Le décor de la scène était en toute simplicité, mais le talent de raconteur de Philippe a su apporter des moments hauts en couleur à ce spectacle. Mais avant de nous quitter, il nous demande quelques instants afin de remercier le public présent, le diffuseur, les techniciens, etc. Il précise que les derniers mois furent difficiles pour beaucoup de monde et qu'il apprécie grandement que les gens se soient déplacés pour lui. Philippe Laprise, un être gentil et généreux... assurément et *Pourquoi pas*.

### Un mot sur la Fondation

Il est à noter que depuis 2018 cet humoriste est le fondateur et président de la Fondation Philippe Laprise Complètement TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). L'objectif est de soutenir les enfants et les familles qui en sont atteints et leur offrir un meilleur avenir. Comme beaucoup de gens le savent, Philippe ainsi que ses enfants sont diagnostiqués avec un TDAH. En s'impliquant ainsi, l'artiste démontre une grande ouverture envers les autres et un don de soi remarquable.

Pour d'autres spectacles, on visite : [www.theatregillesvigneault.com](http://www.theatregillesvigneault.com)

## Culture



Mélanie Ruel  
mruel@journal-le-sentier.ca

**Une ambiance joyeuse et agréable règne à la salle Saint-François-Xavier de Prévost en ce dimanche après-midi. On sent l'arrivée imminente du printemps! En effet, le 13 mars à 14 heures, Les Diffusions Amal'Gamme recevaient *Pentaèdre*, un groupe de cinq talentueux artistes-musiciens, qui nous ont charmés avec *Quintette à vent*.**

M. Raoul Cyr, président des Diffusions Amal'Gamme, vient nous souhaiter la bienvenue et nous accueillons chaudement les musiciens : Ariane Brisson à la flûte, Élise Poulin au hautbois, Martin Carpentier à la clarinette, Louis-Philippe Marsolais au cor et Mathieu Lussier au basson.

M. Lussier prend la parole et c'est avec humour qu'il nous présente la première partie de ce concert, *Quintette à vent d'après le Quatuor à cordes no. 14 en sol majeur, K.387, Le printemps*. Il nous affirme que le seul défaut de ce génie que fut Mozart est de n'avoir jamais écrit de quintette à vent (il ajoute qu'on peut lui pardonner, puisque les premiers ont été inventés après sa mort). Les arrangements pour vent de l'œuvre originale de Mozart, dédiée à Haydn, ont été réalisés par Geoffrey Emerson. C'est

## Pentaèdre : un concert envoûtant

une musique toute en couleur, rafraichissante et joyeuse. Les instrumentistes sont en totale harmonie et on remarque les coups d'œil entendus qu'ils se lancent, signe d'une complicité parfaite.

Au 2<sup>e</sup> mouvement, je ferme les yeux et je me laisse emporter par cette mélodie, que Pentaèdre fait évoluer sur une note de mystère. J'entends des murmures de *Wow!* dans la salle. Le 3<sup>e</sup> mouvement est plus paisible, plus doux, presque triste. Les musiciens sont calmes et concentrés, la musique vibre en nous. Le rythme s'accélère pour la dernière partie, qui nous ramène vraiment à la joie du printemps. Les applaudissements qui suivent les notes finales sont chaleureux.

M. Lussier nous parle ensuite des deux catégories d'instruments à vent : les bois et les cuivres. Il nous apprend que le son des bois est produit soit par un biseau, comme la flûte, une anche simple (languette), comme la clarinette ou une anche double, comme le hautbois et le basson. Les musiciens nous font alors entendre le son que fait l'embouchure de chacun de leur instrument. Pour ce qui est des cuivres, comme le cor, l'embouchure ne produit aucun son, c'est plutôt un amplificateur de vibration; ce sont en fait les lèvres du musicien qui font tout le travail.

La deuxième pièce au programme, courte, mais puissante, *Fugue en sol mineur BWV 578*, de J.-S. Bach, a été arrangée par Louis-Philippe Marsolais. À l'origine, c'était une pièce pour orgue. M. Lussier nous précise qu'une fugue ressemble à un canon, un thème avec plusieurs voix qui se développent à tour de rôle. Vient ensuite la pièce de résistance, le « vrai » quintette à vent inspiré de J.-S. Bach, *Quintet No. 3*, de David Maslanka (1943-2017). M. Lussier nous la décrit comme une expérience, insistant sur le fait que la langue française n'est pas assez riche pour expliquer ce qu'elle nous fait ressentir; il n'aurait pas pu



Les artistes musiciens du groupe Pentaèdre.

PHOTO COURTOISIE

mieux la présenter. C'est littéralement un voyage, une trame sonore. Dès les premières notes, on sent la différence; le son est plus enveloppant, les émotions sont si fortes que j'en ai des frissons.

Le 1<sup>er</sup> mouvement commence avec une mélodie douce et vibrante, mélancolique. Elle évolue à la manière d'une symphonie; le film se met en place, c'est de toute beauté. Puis, le rythme s'accélère et ajoute une touche de mystère. Un calme s'installe, ponctué de quelques notes de plus en plus légères, jusqu'au silence complet de quelques secondes. Cela permet une transition sur des notes qui m'ont évoqué une victoire. Le 2<sup>e</sup> mouvement reprend la mélancolie, et on peut y entendre un superbe solo de flûte. Les musiciens valsent avec leur instrument, c'est un spectacle tant pour nos yeux que pour nos oreilles.

Le 3<sup>e</sup> et dernier mouvement est très changeant; il débute avec un rythme très rapide, puis ralentit soudainement, comme si, après une poursuite, le personnage se retrouvait devant un paysage époustouflant. Lorsque le cor joue, c'est un sentiment indescriptible; un seul mot me vient à l'esprit : grandiose. Puis, le rythme s'accélère et reprend de manière saccadée, c'est la course finale.

Un tonnerre d'applaudissements clôture ce spectacle, et on entend les bravos de la foule. M. Lussier nous remercie en nous disant que ce fut un grand plaisir de jouer pour nous, et nous l'avons senti. Pentaèdre nous offre un dernier morceau de J.-S. Bach en rappel, très calme, question de repartir avec douceur et légèreté. Un concert mémorable. Pour connaître les prochaines représentations de la programmation 2021-2022, consultez le site [diffusionsamalgamme.com](http://diffusionsamalgamme.com)



# Loisirs Laurentides et La Station Culturelle lancent le projet Empreinte

**Loisirs Laurentides, en partenariat avec La Station Culturelle, est heureux d'annoncer le lancement du projet régional Empreinte le lundi 4 avril à 14 h à la place de la Gare de Saint-Jérôme. Cette initiative souligne l'importance de l'implication et de la relève bénévole auprès des 16 sociétés d'histoire et de généalogie de la région des Laurentides.**

Leur histoire, ainsi que celle de leur région et de leurs bénévoles impliqués, sont souvent méconnues. Et si on prenait le temps de raconter l'origine de chacune des 16 sociétés d'histoire et de généalogie sous forme de contes et de captations vidéo qui démontrent ces implications bénévoles? Voilà ce que fait ce projet. Empreinte propose aux gens de découvrir de nombreux trésors de notre passé en visitant les sociétés d'histoire et de généalogie tout en rencontrant les personnes qui s'y impliquent.

Ce premier dévoilement s'effectuera à Saint-Jérôme afin de mettre l'accent sur la



belle collaboration qui existe entre Histoire et Archives Laurentides ainsi que la Ville de Saint-Jérôme. Partenaires et bénévoles, qui ont été très impliqués dans le projet, feront le dévoilement de la fresque d'Histoire et Archives Laurentides qui sera installée du 4 avril au 27 mai 2022 à la place de la Gare. Un code QR à même l'affiche permettra de visionner la capsule vidéo soulignant leur participation.

Qui sait, aurons-nous réussi à semer quelques graines qui fleuriront pour les personnes qui souhaiteraient s'impliquer bénévolement avec eux? Nous avons l'histoire à notre portée. Soyons plusieurs à la porter ensemble pour la transmettre aux futures générations! Ensemble, transportons notre histoire et notre généalogie!

Il sera possible de visionner l'ensemble des capsules audio et vidéo dès le 4 avril sur le site internet de Loisirs Laurentides <https://loisirslorentides.com/secteur-activites/loisir-culturel/#acc-afb1177c>. Cette initiative a été rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la Culture et des Communications.

Pour de plus amples renseignements sur ce projet, communiquez avec M. Dominic Brisson au 450 504-6080 ou par courriel [dbrisson@loisirslorentides.com](mailto:dbrisson@loisirslorentides.com)

## À propos de Loisirs Laurentides

Depuis 1971, Loisirs Laurentides, organisme à but non lucratif en matière de loisir, de sport et de plein air sur le territoire des Lau-

rentides est reconnu et soutenu par le ministère de l'Éducation et le ministère de la Culture et des Communications. <https://loisirslorentides.com>

## À propos de La Station Culturelle

La Station Culturelle parcourt les Laurentides pour diffuser des actions culturelles inspirantes et inattendues qui rassemblent les artistes et leurs publics. Elle propose des festivals, médiations, événements éphémères, accompagnements, promotion, diffusion, productions d'événements, etc.

[lastationculturelle.org](http://lastationculturelle.org)

**Richard Leduc, coordonnateur aux communications.**

## Du poisson en avril ?

### Burgers de saumon

Le printemps est enfin là et votre BBQ vous invite. Vous êtes à la recherche d'une façon de réinventer le hamburger? Rôti à la poêle ou grillé sur le BBQ, voici une option santé facile à préparer. On peut varier cette recette en utilisant environ 1 lb de saumon frais, sans la peau et coupé en morceaux.



**Pour 4 portions, vous aurez besoin de :**  
2 boîtes (142 g chacune) de saumon en conserve, égoutté, la peau et les os enlevés.  
1 œuf légèrement battu  
1/2 tasse (125 ml) d'oignon ou d'échalote hachés  
1/2 tasse (125 ml) de poivron vert en petits dés  
1/2 tasse (125 ml) de chapelure régulière ou Panko  
1 c. à table (15 ml) de jus de citron  
1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron  
1/2 c. à thé (2 ml) de romarin  
Pincée de poivre noir moulu  
1 c. à table (15 ml) d'huile végétale  
4 pains à hamburger grillés  
Mayonnaise  
Garnitures : cornichon, laitue, tomate, oignon au choix

**Préparation**  
1. Combiner le saumon, l'œuf, l'oignon, le poivron, la chapelure, le jus de citron, le zeste de citron, le romarin et le poivre noir.  
2. Diviser le mélange et en former 4 galettes. Réfrigérer au moins 1/2 heure.  
3. À feu moyen, réchauffer l'huile dans une grande poêle non adhésive. Ajouter les galettes, sans toutefois encombrer la poêle.

Cuire de 3 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Napper les pains à hamburger de mayonnaise, y placer les galettes et vos garnitures préférées.

4. Pour le BBQ : préchauffer le gril à feu moyen et bien graisser. Faire cuire les galettes sur le gril pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

### Picklies de radis et concombre de Ricardo

#### Ingrédients

6 concombres libanais  
6 radis  
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe (15 ml) de sucre

#### Préparation

1. À l'aide d'une mandoline, couper les concombres en fins rubans. Déposer dans un bol. Trancher les radis en rondelles de la même épaisseur et les ajouter aux concombres.  
2. Ajouter le vinaigre et le sucre. Bien mélanger. Laisser macérer 15 minutes à température ambiante. Égoutter avant de servir.

## Mistral Laurentides, grande championne



**Mistral Laurentides championne du tournoi.**

PHOTO COURTOISIE

**Bravo à l'équipe de hockey féminin Laurentides Lanau-dièrre, Mistral, couronnée grande championne du tournoi régional qui se déroulait dans la semaine du 21 au 26 mars à l'aréna de Boisbriand.**

Nous devons souligner un travail d'équipe exemplaire durant les finales de cette compétition! Elles participeront au tournoi provincial du 07 au 10 avril prochain.

Cette équipe regroupe des filles des Laurentides : de Boisbriand, de Mirabel et des environs, dont quelques-unes de Saint-Hippolyte et Prévost. L'équipe est constituée de joueuses d'expérience combinées à de nouvelles

joueuses qui ont mis, pour la première fois cette année, un équipement de hockey! La progression du groupe a été remarquable tout au long de la saison.

Les entraîneurs ont fait un travail constant avec les filles et ont su développer chez elles le travail d'équipe tout en les préparant psychologiquement et physiquement à bien performer. Nous les remercions profondément pour leur dévouement et leur implication! Sans ces bénévoles, le hockey féminin ne serait pas le même. Il est à noter que ce sport, lorsque pratiqué par des femmes, n'est pas encore assez connu et que la ligue de hockey féminin des Laurentides met d'énormes efforts pour le promouvoir.

Nous leur souhaitons la meilleure des chances lors des prochains tournois!

**Véronique Brosseau**



**Monique Pariseau**  
mpariseau@journal-le-sentier.ca

## Il était une fois

### Les expressions gorgées d'images



© PIXABAY

Le jeu n'en vaut pas la chandelle : les gains du jeu ne valent pas la valeur de la chandelle qu'on utilise pour pouvoir jouer le soir venu.

- **Nager entre deux eaux** : être capable de suivre sa propre route sans se laisser influencer par autrui.
- **Faire la pluie et le beau temps** : au XIX<sup>e</sup> siècle, selon Delvau, c'est « être celui qui décide de tout ».
- **Reprendre du poil de la bête** : expression remontant à l'époque romaine. Si par malheur, vous êtes mordu par un chien, la meilleure façon de vous soulager est de prendre un poil de la bête et de la poser sur votre blessure.
- **Entre chien et loup** : c'est le moment où la lumière de l'aurore ne nous permet pas de distinguer un loup d'un chien.
- **Couper la poire en deux** : c'est faire preuve de générosité, partager ce que nous possédons de précieux ou lors d'une discussion, d'arriver à un compromis.
- **Prendre ombrage** : étonnamment, cette expression nous vient de la peur du cheval qui, affirme-t-on, a peur de son ombre. Voilà pourquoi on pose sur son harnais des œillères.
- **En vrac** : jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, cette expression faisait référence aux harengs

non rangés dans leurs barriques prévues pour leur salaison. Aujourd'hui, cela s'applique à tout ce qui est sans rangement.

- **Un chien regarde bien un évêque** : si la hiérarchie est forte entre les humains de différentes classes sociales, le chien, quant à lui, s'en fout!
- **Être au septième ciel** : autrefois, on était assuré que la terre était au centre de l'univers et on imaginait que des sphères qu'on reliait au ciel tournaient autour de notre planète. On supposait qu'il y en avait sept. Être au septième ciel, c'était être si heureux qu'on atteignait ce ciel, c'était qu'on ne portait plus à terre et qu'on s'élevait jusqu'au bout de notre horizon.

Alors je nous souhaite que ce printemps qu'on vivra bientôt soit pour nous un septième ciel.

## Chrono-Aînés



**Lyne Boulet**  
lboulet@journal-le-sentier.ca



PIXABAY

## Petits Frères : Contribuez. De Grands Amis ont besoin de vous !

**On connaît les Petits Frères pour ses programmes de jumelage adulte-enfant. On connaît peu le programme des Grands Amis qui jumelle une personne âgée de 75 ans et plus à un adulte bénévole.**

L'équipe des Petits Frères de Saint-Jérôme est actuellement en recrutement pour trouver des bénévoles prêts à s'engager dans une relation d'accompagnement auprès d'une personne âgée sur le territoire de la MRC Rivière-du-Nord. Pour le moment, 52 Grands Amis sont accompagnés dans la région. Une seule personne bénévole est hippolytoise.

Si ce type d'engagement vous intéresse, on vous demande deux heures par semaine de complète disponibilité. Une semaine, vous contacterez la personne âgée par téléphone et la suivante vous lui rendrez visite.

### Qui en bénéficie ?

Les Grands Amis sont des personnes isolées. Elles ont peu de famille ou ne voient pas leurs enfants. Elles n'ont aucun lien significatif. Elles sont laissées à elles-mêmes. Personne ne les visite.

### Engagement

Si vous manifestez votre intérêt à devenir bénévole, on vous dira « quand vous vous engagez, pensez un an à l'avance. » Pourquoi ? Parce que bâtir une relation de confiance ne se fait pas en un jour. Ça peut prendre plusieurs mois avant de créer un lien solide, qui permettra autant à la personne âgée qu'au bénévole de se sentir à l'aise, de s'ouvrir, de « dire les vraies choses » et de partager des plaisirs. Si un bénévole se retire après quelques mois, ce lien est brisé. La personne âgée vivra un deuil.

Vous êtes intéressé par le programme, mais vous savez que vous ne serez plus disponible dans trois ou quatre mois ? Vous hésitez à vous engager ? Vous pouvez offrir votre support autrement, de façon ponctuelle. Informez-vous.

### Jumelage personnalisé

Le jumelage ne se fait pas au hasard. Le coordonnateur du programme vous demandera quels sont vos loisirs, vos intérêts. Il voudra savoir ce que vous recherchez dans une relation

d'accompagnement. Ce qui lui permettra de vous associer un Grand Ami ou une Grande Amie qui aura des intérêts similaires aux vôtres.

Les Petits Frères ont actuellement une liste d'attente pour les personnes âgées ayant des troubles cognitifs. Il est alors plus difficile d'établir une relation. Si vous croyez pouvoir être à l'aise avec cet enjeu, vous serez soutenu, vous aurez l'appui d'un mentor. Ces personnes âgées sont souvent déjà en hébergement. Le contact pourrait alors se faire, dans un premier temps, par l'intermédiaire d'un groupe à la résidence auquel vous proposez une activité. Votre premier objectif sera d'apporter du plaisir.

### Partenariat

Vous ne serez pas seul. Vous ferez partie d'une équipe. Avant de vous lancer, vous recevrez une formation. Un encadrement et du soutien seront disponibles pour vous orienter en cas de besoin.

Les Petits Frères travaillent en partenariat avec les organismes communautaires du milieu. En plus d'établir une relation significative avec votre un Grand Ami ou Grande Amie, vous deviendrez aussi les oreilles et les yeux de la communauté. Vous serez en première ligne, le premier maillon d'une chaîne. Vous deviendrez le sonneur d'alerte si vous observez une situation problématique ou inquiétante. La personne âgée sera alors mise en contact avec les ressources appropriées pour faire face à la situation.

### Futur Grand Ami ?

Vous avez plus de 75 ans, vous êtes isolé et vous aimeriez être jumelé à un ou une bénévole ? Vous pourriez être admissible au programme. N'hésitez pas à appeler.

## EN BREF

- Programme Les Grands Amis
- Service : amitié, relation d'accompagnement
- Délai d'attente : besoin immédiat
- Organisme responsable : Les Petits Frères de Saint-Jérôme
- Information et inscription : 438 392-8225
- <http://petitsfreres.ca/st-gerome>



**Prenez rendez-vous pour la pose de vos pneus d'été**



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

1010, ch. des Hauteurs | Saint-Hippolyte QC | J8A 1Y4  
**450 224-8882**

## Les 10 erreurs de la page 16

- |                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| 1. Luminaire                       | 6. Livres              |
| 2. Objet sur la table              | 7. Étagère de métal    |
| 3. Plante verte, en haut, à droite | 8. Panier d'osier      |
| 4. Fenêtre                         | 9. Cintre              |
| 5. Présentoir à colliers           | 10. Pots sur l'étagère |

## ASSOCIATIONS



### Bonjour chers membres et amis de l'APLA

Le printemps est là, et la nature se réchauffe doucement. Les pluies reviennent ainsi que les eaux de ruissellement, qui dirigent vers le lac tout ce qui se trouve au sol.

Malheureusement, celles-ci sont remplies de contaminants de toute sorte : hydrocarbures, métaux, sels, huile et graisse, micro-organismes, etc. Pour préserver la santé du lac et les avantages reliés à la baignade et aux sports nautiques, voir à la qualité de l'eau est primordial. C'est pourquoi il est essentiel d'empêcher les polluants des eaux de ruissellement d'atteindre le lac.

Un des meilleurs outils de filtration des polluants est la bande riveraine. Les racines de la végétation qui y pousse agissent comme une barrière et font obstacle aux sédiments, engrais et autres contaminants provenant de l'eau des pluies et de la fonte des neiges. Plus une bande riveraine est large et diversifiée (herbacées, arbustes, arbres), plus elle est efficace. Vous pouvez contribuer à la protection du lac de l'Achigan en préservant la bande riveraine.

\* Laissez la végétation naturelle en place se régénérer sans intervenir.

\* Remplacez ce qui a été enlevé en vous procurant des végétaux adaptés au type de sol et à la zone de rusticité.

\* Variez la végétation présente dans la bande riveraine.

Le lac de l'Achigan est un milieu de vie riche et précieux pour la faune, la flore, et aussi pour vous, citoyens de Saint-Hippolyte. Aidez-nous à le préserver pour que vos enfants et petits-enfants puissent également savourer des moments inoubliables, dans un décor enchanteur.

Nous en profitons pour vous informer que la 58<sup>e</sup> assemblée générale annuelle (AGA) de l'APLA aura lieu le samedi 18 juin 2022. Réservez cette date à votre agenda! Plus de détails suivront.

Votre équipe de l'APLA. [www.aplaweb.ca](http://www.aplaweb.ca)



### Message aux membres

Votre groupe social Amico pense à vous... Le printemps est arrivé avec sa température plus douce.

Nous en profitons pour souhaiter de Joyeuses Pâques à vous et à vos familles.

Réservez votre soirée du 16 avril pour le souper dansant débutant à 18 h sous le thème de l'amitié.

Vous êtes attendus en grand nombre.

*Denise Collette, ses directrices et directeurs*



### Activités du Cercle de Fermières en avril 2022

#### Joignez-vous à nous!

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

**Réunion mensuelle :** le lundi 11 avril à 15 h 30

**Portes ouvertes :**

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

\* les lundis 4, 11, 18 et 25 avril de 10 h à 16 h

\* les mercredis 6, 13, 20 et 27 avril de 18 h à 20 h

**Rendez-vous :**

Des couturières : les mercredis 6, 13, 20 et 27 avril de 9 h 30 à 15 h

Des brodeuses : les jeudis 7, 14, 21 et 28 avril de 13 h à 16 h

Pour ces deux dernières activités, le nombre de présences est limité. Merci d'appeler avant de vous présenter.

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



## Écho de la paroisse

### NOUVELLES heures de bureau

Lundi au jeudi : 10 h à 14 h

Vendredi : Fermé

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

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](mailto:fabsthipp@qc.aira.com)

### Mesures sanitaires – dernières nouvelles

C'est avec un grand plaisir que nous avons appris les dernières mises à jour quant aux mesures sanitaires encore requises dans les lieux de culte. En effet, nous sommes maintenant de retour « à la normale » avec les seules restrictions du lavage des mains et du port du masque. Nous serons heureux de vous accueillir lors des célébrations dominicales et les autres offices reliés aux divers sacrements (baptême, confirmation, première communion, mariage, funérailles).

Nous vous invitons à consulter l'horaire indiquant les diverses activités lors de la période pascale, soit du 10 au 17 avril. Nous avons hâte de vous accueillir!

### Activités de la Semaine Sainte

**Dimanche des rameaux :**

10 avril – 11 h – Célébration dominicale

**Mardi 12 avril – 19 h 30 – Messe chrismale**

à la Cathédrale

**Jeudi Saint**

14 avril – 19 h 30 – Dernière Cène

**Vendredi Saint**

15 avril – 14 h – Chemin de croix

**Vendredi Saint**

15 avril – 15 h – Célébration de la Passion

**Samedi Saint**

16 avril – 19 h 30 – Vigile

**Dimanche de Pâques**

17 avril – 11 h – Célébration dominicale

**Gagnants lors du 6<sup>e</sup> tirage**

**Dimanche 2 janvier 2022**

**Jean Benoit**

(billet no 235) – prix de 1 000 \$

**Georgette Boissonneault**

(billet no 140) – prix de 100 \$



Le Club de l'Âge d'or vous invite à ses soirées *Passé l'AS* :

Vendredis 11 mars, 8 avril, 6 mai et 10 juin 2022 à 19 h

Salle du Camp de l'Armée du Salut  
55, 380<sup>e</sup> Avenue, Saint-Hippolyte  
[ageorsthippolyte@outlook.com](mailto:ageorsthippolyte@outlook.com)  
514 915-1044



Le dimanche 17 avril 2022, à 11 h  
**Brunch de Pâques**

#### Au menu

Jus d'orange  
œufs brouillés  
Jambon  
Saucisses  
Bacon  
Fèves au lard  
Patates rôties  
Confiture maison  
Plateau de fruits  
Mini croissant  
Rôties  
Thé / Café



Membre : 16 \$ Membre ami 18 \$  
Non-membre 20 \$

Billets disponibles aux numéros suivants :

Georgette Boissonneault 450 563-3819 • Michel Guay 514 915-1044



L'Office Municipal d'Habitation de Saint-Hippolyte est à la recherche de deux personnes pouvant agir à titre d'administrateurs au sein de son conseil d'administration.

Le conseil d'administration ne peut siéger pour l'instant considérant les postes vacants.

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec M. Daniel Denis : 450 436-8095.



### Club de Karaté Saint-Hippolyte

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

**Inscrivez-vous.**

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

**Senseï : Michel Petit**

**Tél. : 450 563-3622**

**[petitm@csrdn.qc.ca](mailto:petitm@csrdn.qc.ca)**



L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE

**Bois de chauffage**

- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Livraison rapide et gratuite 6 jours par semaine

- Autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)

450 563-3139 [www.boisdechauffage-sec.ca](http://www.boisdechauffage-sec.ca)

# En forêt, comment respecter les animaux sauvages ?

Valérie Lépine

**Une des grandes joies associées à la fréquentation d'un milieu naturel est de pouvoir y observer des animaux sauvages. Mais pour s'assurer que notre présence ne perturbe pas indûment leurs activités normales, il y a quelques règles à respecter.**

## Garder nos distances

Il est primordial en nature de garder nos distances avec les animaux. Une saine distance permet aux animaux de vivre en toute quiétude. Elle nous permet aussi de poursuivre nos activités en sécurité. La règle du pouce peut nous aider à garder une bonne distance et à nous éloigner suffisamment pour laisser le champ libre à la faune. Cette méthode sert à évaluer la distance minimale à respecter entre nous et les animaux. Il faut simplement lever le bras devant nous, fermer un œil, serrer le poing et lever le pouce en l'air. Ensuite, on recule jusqu'à ce que notre pouce cache complètement le corps de l'animal. Plus l'animal est gros, plus nous devons nous éloigner.

Quand on observe la faune, il faut également rester à l'affût de signes qui traduisent un stress chez l'animal. Par exemple, si l'animal a le poil dressé sur le dos, s'il interrompt ses activités, s'il a les oreilles couchées vers l'arrière, s'il pousse des cris d'alarme, il faut rebrousser chemin ou faire un détour. Il ne faut surtout pas forcer l'animal à s'enfuir. Il est en outre primordial de ne pas toucher aux animaux. Certains parents laissent leurs rejetons seuls pendant qu'ils se nourrissent ou qu'ils chassent. Il faut résister à la tentation de « sauver » ces jeunes animaux. Les nouveau-nés ayant été touchés par des humains ou déplacés pourraient être abandonnés par leurs parents. Il ne faut pas non plus toucher un animal blessé. Les animaux malades ou blessés peuvent être dangereux : ils peuvent mordre, donner un coup de bec ou griffer. Dans le cas où l'on trouve un animal blessé, il vaut mieux avertir le gestionnaire de l'aire protégée ou un garde-parc.

## Respecter la tranquillité des lieux

En forêt, fermons la sonnerie de notre cellulaire et attendons d'être revenus à la maison pour décrire à nos amis comment s'est passée notre semaine ou leur raconter notre dernière séance de magasinage, la dernière série télé que nous avons écoutée ou nos déboires avec la compagnie de câble. Traitons la forêt comme une cathédrale verte. Et pensons aux autres marcheurs qui, eux, fréquentent peut-être la forêt pour profiter de son silence. De toute façon, la meilleure manière d'observer la faune est de sillonner les sentiers dans le calme et en petits groupes d'au plus six personnes. Les mouvements brusques et les bruits forts perturbent la faune.

Il y a une exception à la règle du silence : dans les territoires habités par les ours, il vaut mieux faire un peu de bruit pour ne pas prendre l'animal par surprise. Nous pouvons aussi préserver la quiétude visuelle et olfactive des lieux en portant des vêtements de couleurs sobres et en évitant de mettre du parfum (préférer par exemple des insectifuges inodores).

## Ne pas nourrir la faune sauvage

Nourrir un animal sauvage peut avoir des conséquences très néfastes pour sa santé et sa survie. La nourriture donnée est rarement



adaptée à ses besoins. Nourrir un animal exige bien entendu de s'en rapprocher et donc de ne pas garder ses distances. Un animal nourri fréquemment peut perdre sa peur des humains et son instinct de chasse, ce qui peut compromettre ses chances de survie. Il risque aussi de ne plus enseigner la façon de trouver de la nourriture à ses petits. Cela peut par ailleurs mettre carrément sa vie en péril : il peut être blessé ou tué sur la route ou par des prédateurs en se déplaçant pour trouver la nourriture dont il est devenu dépendant. Il est aussi possible de nourrir un animal sauvage à son insu. D'où l'importance de ne laisser aucun reste de collation ou de lunch sur les lieux de notre escapade.

## Partir les mains vides et sans laisser de traces

Une autre règle pour éviter d'incommoder la faune est de ne pas déranger son habitat. Les feuilles, les tas de branches, les pierres, les troncs d'arbres morts servent souvent d'abris aux animaux. En dérangeant un habitat, on peut obliger un animal à trouver un autre refuge pour se cacher des prédateurs, pour se protéger du froid ou pour mettre bas et élever ses petits. On conseille également aux randonneurs de s'éloigner des endroits clairement fréquentés par un animal. Les traces sur la neige, l'entrée d'une tanière, un trou récemment excavé dans un arbre peuvent être les indicateurs qu'une petite vie animale est toute proche. Une autre façon très simple de respecter l'environnement de la faune est de rester dans les sentiers. Qui sait si nous ne piétons pas une plante qui serre de nourriture à la faune ou le nid d'un oiseau ou d'un insecte quand nous sortons des chemins balisés ?

Il faut se souvenir que dans la nature, les animaux sont chez eux. Les humains sont les visiteurs. Nous pouvons facilement devenir une source de stress pour la faune sauvage. Et qui dit stress, dit moins de résistance au climat et

moins d'énergie pour trouver de la nourriture ou pour se défendre contre les prédateurs. Qui dit stress, dit donc moins de chance de survie. Se conformer aux quelques règles ci-dessus augmente non seulement les chances de survie des animaux, mais accroît aussi la probabilité de pouvoir profiter des merveilles de la nature encore longtemps.

## 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 km<sup>2</sup> doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte.

## Sources :

Respect pour les animaux sauvages : <https://outaouaispleinair.ca/trucs/respect-pour-les-animaux-sauvages/>

Sans trace Canada :

<https://www.sanstrace.ca/accueil>

## Le tigre, un animal fascinant !

Léanne Tremblay

Collaboration spéciale

**Pour Léanne, 11 ans, les animaux sont une véritable passion ! Par cette chronique animale, elle désire tout simplement partager sa passion avec les lecteurs du journal. Aujourd'hui, elle nous parle des tigres, son mammifère préféré !**

Ce grand félin, que nous pouvons retrouver en Asie, est un animal solitaire durant presque toute l'année. Cependant, à la fin de l'hiver, arrive la saison des amours. Mâles et femelles se rencontrent alors pour se reproduire. Après l'accouplement, les deux animaux retournent chacun de leurs côtés. La femelle élèvera toute seule ses petits. Ils quitteront leur mère à l'âge de deux ans et demi.

Contrairement à ce que nous pourrions penser, ce félin est beaucoup plus grand que le lion. Le tigre est le troisième plus grand carnivore après l'ours Kodiak et l'ours polaire. Les mensurations d'une sous-espèce à l'autre sont très différentes. Par exemple, un tigre de Sumatra mâle ne pèse pas plus de 140 kg pour 2,3 m de longueur. En revanche, le tigre de Sibérie peut atteindre les 300 kg et mesurer plus de 3,3 m de long. Le record du tigre le plus lourd au monde appartient à un tigre de Sibérie mâle qui a été abattu en 1950. Il pesait 384 kg !

Parmi les neuf sous-espèces de tigre, trois se sont éteintes dans les cinquante dernières années : le tigre de la Caspienne, le tigre de Java et le tigre de Bali. Les autres ne sont pas disparues, mais il y a un grand risque qu'elles finissent comme ces trois sous-espèces. Les principales causes de la diminution des individus sont la destruction de leur habitat et le braconnage. Même si les tigres sont protégés (ce qui veut dire que c'est illégal d'en tuer), les braconniers les tuent pour leur fourrure et leurs os. Ils vont ensuite les vendre au marché noir.



Tigre de l'amour, aussi appelé tigre de Sibérie.

PHOTO COURTOISIE



PHOTO COURTOISIE

Plusieurs personnes peuvent penser que le **tigre blanc** est une sous-espèce de tigre. Mais ce n'est pas du tout vrai. En fait, c'est une mutation génétique qui lui donne une fourrure blanche avec des rayures noires. Cette anomalie est appelée leucistisme ou leucisme. Mais cette mutation n'a rien à voir avec les tigres qui sont albinos, ceux-ci ont alors des yeux plus clairs et n'ont pas de rayures. Peu importe la sous-espèce, si un tigre a le leucistisme, il est possible qu'il en soit de même pour ses descendants. Maintenant, vous en savez un peu plus sur les tigres !



# Faune et Flore hippolytoises

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



## Découvrir le Flamant rose

**C'est dans l'enceinte d'un parc zoologique que j'ai pu observer dans ma vie des Flamants roses. C'était à l'intérieur du parc Busch Gardens, situé en retrait de la ville de Tampa, que j'ai pu les voir de près.**

Ces oiseaux d'eau sont impressionnants par leur couleur et leur dimension. Ils sont rose foncé ou plus pâles et peuvent atteindre près de 1,20 m de taille tandis que leur envergure dépasse 1,5 m. Il n'y a qu'un endroit aux États-Unis où l'on peut observer cette espèce à l'état sauvage. C'est à Florida Bay, un endroit qui fait partie du parc national des Everglades. Les oiseaux qui s'y rendent n'y nichent pas. Ils viennent donc d'ailleurs.

### Ria Celestun

Dans l'hémisphère nord-américain, les populations de Flamants roses sont aussi présentes à Cuba, dans les Bahamas ou bien au Mexique. Jetons un coup d'œil sur ce représentant de la famille des Phœnicoptéridés, qui appartient à l'espèce *Phoenicopterus ruber*. Ma collègue Diane Couët, qui illustre mes chroniques depuis des lunes, vient de passer

deux semaines dans la péninsule du Yucatan, au Mexique. Une des excursions qu'elle a choisi de faire durant son séjour fut de visiter une Réserve mondiale de la Biosphère qui se nomme Ria Celestun. Cet endroit est une sorte de grande lagune qui est bordée de mangroves, arbres qui poussent les racines dans l'eau.

Dans cette réserve, l'eau y est surtout salée, mais à certains endroits, des sources d'eau douce alimentent aussi le réseau hydrique. Cette enclave ne communique pas avec la mer de l'autre côté de la bande de terre. C'est un endroit de prédilection pour des centaines d'oiseaux. Certains spécialistes prétendent que le tiers des oiseaux du Mexique peuvent être vus à cet endroit. Les règles sont strictes. On doit s'y rendre avec un guide expérimenté et le temps d'observation est limité pour ne pas effrayer la colonie de Flamants roses.

### Un oiseau grégaire

Ils sont donc là en groupes serrés à entrer leur bec tricolore dans l'eau afin d'y filtrer l'eau et la nourriture. Ce bec, muni de lamelles, agit un peu comme les fanons des rorquals. Leur nourriture de prédilection est constituée de mollusques, d'algues, de crustacés et d'autres organismes aquatiques. C'est en balançant leur bec de gauche à droite

qu'ils filtrent l'eau tout en conservant les proies qui deviendront leur nourriture. On pense que la couleur du plumage est accentuée par la nourriture qu'ils ingurgitent. Les petits crustacés comme les artémies pourraient leur donner un plumage rose foncé puisqu'ils contiennent des pigments caroténoïdes. En absence de cette nourriture, les flamants peuvent être blancs ou bien rose pâle.

### Des pattes roses et palmées

Les pattes sont palmées, roses et très longues. Le cou l'est tout autant. En plein vol, le flamant vole proche de l'eau, le cou déplié. C'est aussi lorsqu'il vole que l'on peut remarquer les plumes sous-alaires qui sont noires.

### Un nid en forme de monticule

La saison de nidification se déroule de novembre à avril. L'oiseau confectionne son nid avec de la boue, des brindilles et des herbes aquatiques. Le tout est transporté dans son bec et pétri par ses pattes. Les couples sont formés pour la vie et le mâle aide la femelle pour la préparation du nid. Une fois terminé, il ressemble à une sorte de monticule construit au sol. Un seul œuf blanc y sera déposé. La hauteur du nid varie de 10 à 50 cm. Lorsque l'élevage du jeune sera complété, ce dernier



Le Flamant rose.

AQUARELLE DE DIANE COUËT

aura un plumage grisâtre et aucune couleur rosée. Il lui faudra trois ans avant de se parer du plumage adulte aux teintes si impressionnantes. Avec leur bec particulier, leur couleur rosée et leur silhouette caractéristique, les Flamants roses sont probablement les oiseaux les plus facilement reconnaissables et identifiables sur notre planète.



### Société d'horticulture et d'écologie de Prévost

**Conférence : Des vivaces faciles à cultiver**

ou de la facilité à cultiver des vivaces

**Conférencier : Serge Fortier**

**Date : 27 avril 2022 à 19 h 15**

à la salle Saint-François-Xavier

### Des conditions de culture propices au plus grand nombre de vivaces

Certaines vivaces sont faciles à cultiver, car elles s'adaptent très bien à plusieurs types de sol ou à des conditions d'ensoleillement variées. Mais, vient un jour où tout jardinier curieux voudra ajouter un effet « wow » à sa plate-bande en

y insérant quelques plantes-vedettes, rares ou originales. Il sera alors confronté aux exigences particulières de ces nouvelles venues et devra redoubler d'efforts pour les garder en santé sans être assuré qu'elles s'épanouiront pleinement. Il est toutefois possible de créer des conditions de culture propices à un grand nombre de vivaces et obtenir des plates-bandes originales et diversifiées avec le moins d'efforts possible.



### Un conférencier recherché

Diplômé de l'Institut de technologie agricole et alimentaire de Saint-Hyacinthe, Serge Fortier est un conférencier énergique qui se démarque par l'originalité de ses méthodes de culture basées sur le respect de l'environnement. Il est l'auteur de plusieurs livres dont *Alternatives écologiques à la pelouse* et *Zéro mauvaises herbes... c'est possible!* Passionné de nature et vulgarisateur aguerri, il pose un regard critique sur les pratiques actuelles et remet en cause certaines pratiques néfastes pour l'environnement et la biodiversité.

### L'équipe des bénévoles vous attend

Joignez-vous à nous, le mercredi 27 avril, à 19 h 15, à la salle Saint-François-Xavier au 994, rue Principale, à Prévost. La conférence est gratuite pour les membres et le coût est de 5 \$ pour les non-membres. Consultez notre site internet au: <http://shepqc.ca> pour prendre connaissance des consignes sanitaires en vigueur au moment de la conférence.

## Le printemps à nos portes

Jean-Pierre Fabien

Le mercredi 23 mars, la température dépassait à peine le point de congélation. Toutefois, certains oiseaux furent observés le long de mon chemin vers Saint-Jérôme, en cette fin de matinée. Tout d'abord, dans un pommier décoratif rempli de fruits sur la 117 Sud, se nourrissait un **Merle d'Amérique (1)**. Puis,



PHOTO COURTOISIE



PHOTO MICHEL LACHANCE



PHOTO LUC GERMAIN



PHOTO JACQUES C. PELLETIER

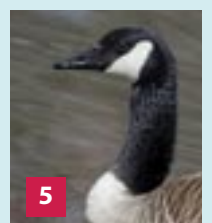


PHOTO FABIEN NADEAU

au retour, à Lafontaine, trois **Quiscales bronzés (2)** se mirent à traverser le boulevard des Hauteurs. Un peu plus loin, juste avant la côte menant à Sainte-Sophie, planait un **Urubu à tête rouge (3)**. Ne manquait que le **Carouge à épauettes (4)** que j'ai pu voir perché tout près de l'emplacement du nouveau IGA. Et dans la nuit du 23 au 24 mars, j'ai bien entendu une **bernache solitaire (5)** qui cacardait en espérant peut-être que le lac soit déjà libre de ses glaces. Pour cela, il faudra bien attendre la fin d'avril ou le début de mai...

Nous sommes du bon côté de la saison. Les oiseaux migrateurs hâtifs commencent à arriver. C'est bon signe et cela ne peut faire autrement que de nous enchanter.



www.immeublesdeshauteurs.com



**Carmen DION**  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

cdion@immeublesdeshauteurs.com

**450 563-5559**



**Michel ROY**  
COURTIER IMMOBILIER

mroy@immeublesdeshauteurs.com

**450 563-5559**



**Anne LOISELLE**  
COURTIER IMMOBILIER  
RÉSIDENTIEL

anneloisellecourtier@gmail.com

**514 444-8538**



**VENDU**



Jumelé construction 2009, vue sur les montagnes et à proximité du ski (Saint-Sauveur, Olympia, Avila), piste du petit train du Nord. À 5 min. de tous les services (parc, école, etc.). **Carmen**



BORD LAC ACHIGAN - Propriété rénovée avec goût et qualité. Accès facile au bord de l'eau. Ter. de 26607 p.c. avec 213 pi de rive sur le lac. Abri à bateau, garage 2 étages, nouv. paysagement. Vue panoramique. Un secteur recherché à moins de 60 minutes de Montréal! Centris 16188289. **Michel**



Pied à terre dans les Laurentides ou maison princ. Accès à la plage publique du lac de l'Achigan. Pisc. h.-terre de 27'. De plus, il y a un accès partagé pour une plage semi-privée aux résidents de la côte. À 30 min. de Saint-Jérôme et 50 min. de Montréal. Centris 11325846. **Anne**



Propriété offrant 3 CAC, 1 SDB et une s./d'eau. Foyer + poêle à bois. Beaucoup de cachet, boiseries, RDC à aire ouverte pour SAL, SAM et CUI. À 10 min. de la 15. Comprend 2 terrains avec poss. de construire sur le lot vacant. Beau secteur pour le plein air et les plages au lac de l'Achigan. Centris 26824480. **Anne**

**MATÉRIO**  
CONSTRUCTION-RÉNOVATION-SERVICES

Prix en vigueur du 31 mars au 6 avril 2022

**AMENEZ-EN DES PROJETS**

**20%**

SUR LA SICO ÉVOLUTION

Du 31 mars au 6 avril



Blanc ou couleurs  
PE92022-26-30  
34-38-42  
prix courant 58.99 ch.

**47<sup>99</sup>**  
ch.

**PEINTURE AU LATEX «ÉVOLUTION»**  
Intérieure | 3.78 L  
Fini mat  
Blanc ou couleurs  
PE92022-26-30-34-38-42  
prix courant 59.99 ch.



**50<sup>39</sup>**  
ch.

**PEINTURE AU LATEX «ÉVOLUTION»**  
Intérieure | 3.78 L  
Fini perle  
Blanc ou couleurs  
PE92052-56-60-64-68-72  
prix courant 62.99 ch.



**51<sup>19</sup>**  
ch.

**PEINTURE AU LATEX «ÉVOLUTION»**  
Intérieure | 3.78 L  
Fini semi-lustré  
Blanc ou couleurs  
PE92076-80-84-88  
prix courant 63.99 ch.



Blanc ou couleurs  
PE92100-04-08  
12-16-20  
prix courant 61.99 ch.

**49<sup>59</sup>**  
ch.

**PEINTURE AU LATEX «ÉVOLUTION»**  
Intérieure | 3.78 L  
Fini velouté  
Blanc ou couleurs  
PE92100-04-08  
12-16-20  
prix courant 61.99 ch.

\*S'applique à la peinture d'intérieur au latex Sico Evolution PE92022-26-30-34-38-42-52-56-60-64-68-72-76-80-84-88-100-104-108-112-116-120, format de 3.78 L seulement. Offre est valide sur les prix courants du 31 mars au 6 avril 2022. Jusqu'à épuisement des stocks (selon la première éventualité). Sico Evolution est une marque déposée du groupe PPG. © 2022, PPG Industries, Inc.



AVEC VOUS MUR À MUR™

**529<sup>99</sup>**

**PORTE D'ACIER B-03**  
34" | Droite ou gauche | Cadre 7 1/4"  
recouvert de vinyle blanc à l'extérieur  
Verre Low-E-Argon  
Peinture blanche garantie 15 ans  
Clenche non-incluse  
PF01013-15

**7<sup>98</sup>**

**SEL POUR ADOUCISSEUR D'EAU «CRISTAL PLUS»**  
20 kg | 100% naturel  
C119130  
prix courant 8.49

Regal ideas

**99<sup>98</sup>**

**BARREAUX DE RAMPE RONDS 32"**  
Aluminium | 30 par boîte  
Pour section de 12' linéaire  
Couleur: noir texturé  
Accessoires et bois traité non-inclus  
CT02393  
prix courant 119.99 /pqt 30