

CENTRE ÉDUCATIF CANIN
 La solution canine des Laurentides

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

450 530-2022

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI

www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier
 JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
 JANVIER 2023 • Volume 40 no 11 journal-le-sentier.ca

Expédié par
 POSTES 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

450 848-2627
 Léger comme un nuage

Josée Charette
 infirmière en soins des pieds

Traitements offerts :
 Ongle incarné
 Cor
 Durillon
 Corne

Reconstruction de l'ongle
 Pédicure française
 Pied diabétique

*Auberge
 du Lac Morency*

Recevez nos vœux sincères
 de Bonne et Heureuse
 Année 2023

*Venez vivre une expérience
 gastronomique unique!*

42, rue de la Chaumine, Saint-Hippolyte
 450 563-5546

**La bibliothèque municipale
 fête 45 ans de découvertes!**

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
 FONDÉE EN 1977

page 2

PHOTO LYNE BOULET

AVENTURES PLEIN AIR.COM

FAIRE UNE EXPÉRIENCE DE
**TRAÎNEAU
 À CHIENS**

**Rose
 Crevier-
 Dagenais
 se joint à
 l'équipe
 Dagenais**

page 5

**Toute l'équipe du journal
 communautaire Le Sentier
 vous offre ses meilleurs vœux
 pour la nouvelle année 2023
 et vous invite à revoir
 les grands moments
 de l'année 2022.**

pages 14-15

**M^e ALAIN
 DE HAERNE**

Notaire et conseiller juridique
 Notary and Title Attorney

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

**RE/MAX
 RE/MAX
 bonjour**
 Agence immobilière

Franchisé indépendant et autonome
 de RE/MAX Québec

2241, chemin des Hauteurs
 Saint-Hippolyte
 450.227.8411

Visibilité
 internationale
 92 pays
 32 langues

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

Vie communautaire



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

On soulignait le 45^e anniversaire de la bibliothèque le 29 novembre. Élyse Chaumont, la responsable, a saisi l'occasion pour retracer à grands traits les différents épisodes de son parcours.

Quatre adresses successives, trois déménagements. La bibliothèque de Saint-Hippolyte est restée active malgré tout ce va-et-vient. C'est grâce à l'opiniâtreté de quelques femmes que, au fil de ses 45 ans d'existence, elle est devenue ce qu'elle est aujourd'hui.

Petite biblio deviendra grande

Deux femmes énergiques et déterminées sont à l'origine de la création d'une bibliothèque à Saint-Hippolyte, mesdames Mona Cabana et Irène McNulty. À sa naissance, en novembre 1977, une modeste collection d'ouvrages, posée sur quelques étagères dans la sacristie de l'église, est offerte au public. Sous la direction de madame Thérèse Rajotte, la bibliothèque est déplacée une première fois en 1987. Elle s'installe dans le sous-sol de l'hôtel de ville. On gagne de l'espace. Les abonnés se voient offrir un plus grand choix de livres et la salle du conseil, voisine, est disponible pour présenter des animations.

Rapidement, le manque d'espace pose encore problème. C'est sous la gérance de madame Pierrette Asselin, en 1995, que la

La bibliothèque souligne son 45^e anniversaire



Élyse Chaumont s'adresse à l'assistance.

PHOTO LYNE BOULET

bibliothèque déménage ses pénates pour prendre ses quartiers au pavillon Aimé-Maillé. Le pavillon se révèle bientôt, lui aussi, trop exigü. Élyse Chaumont, qui devient la responsable de la bibliothèque en 1996, devra composer avec cet espace restreint.

Petit train va loin

C'est en 1992 qu'on avait évoqué, pour la première fois, l'idée de construire un édifice spécialement conçu pour héberger une bibliothèque. Cette idée flottera dans l'air de très nombreuses années. En 2009, l'idée se transforme enfin en un projet réel. Le conseil municipal soumet sa proposition de construction au ministère de la Culture et des Communications. Le projet est accepté en 2010. La bibliothèque actuelle ouvre enfin ses portes le 8 juillet 2014. Elle aura à sa disposition 700 mètres carrés.



L'assistance profitant de la soirée anniversaire.

PHOTO LYNE BOULET

Plus d'espace, plus de livres et plus d'activités

L'installation de la nouvelle bibliothèque, au centre du village, permettra à son équipe d'élargir sa contribution à la culture locale. Car, depuis 2014, l'offre de service a explosé. Aujourd'hui, la collection est dotée de plus de 37 000 livres, de magazines, de DVD, de CD et de livres audio. Les clientèles particulières n'ont pas été oubliées. Les rayons abritent

aussi des livres en gros caractères pour les personnes malvoyantes et des livres cartonnés pour les bambins. Les rayons comprennent également des livres s'adressant aux enfants ayant un trouble envahissant du développement.

La bibliothèque propose également une gamme d'activités telles que l'heure du conte, le bricolage, des visites de groupes scolaires, des conférences, des expositions, de l'aide numérique, des spectacles, etc. Par ailleurs, le réseau Biblio des Laurentides permet aux abonnés d'avoir accès à des contenus numériques comme des livres, des périodiques et plusieurs autres ressources comme les cours de langue et l'accès à un site de généalogie. Trois autres innovations cette année. Sur place, les usagers peuvent s'attaquer à un casse-tête collectif, participer à des soirées des jeux de société ou profiter d'un spectacle d'animation numérique totalement immersif.

Le programme appelé BiblioQUALITÉ évalue la totalité des bibliothèques municipales du Québec. La nôtre a atteint le niveau 5, ce qui la place dans les dix pour cent des meilleures bibliothèques au Québec! De plus, elle a reçu le Prix d'excellence Marcel Bouchard en aménagement de bibliothèque en 2016 pour



Le duo Contracello crée une musique d'ambiance.

PHOTO LYNE BOULET

souligner « la construction d'une magnifique bibliothèque moderne et au goût du jour ».

L'équipe de la bibliothèque

Le maire Yves Dagenais a prononcé quelques mots au cours de la soirée anniversaire. Il a souligné « le travail exceptionnel de tous les employés qui ont travaillé à la bibliothèque depuis les dernières années. » Encore aujourd'hui, souligne Mme Chaumont, « le travail et l'énergie d'équipe des employés s'appliquent à garder la bibliothèque dynamique en offrant un service de première qualité ».

Cette équipe est composée d'Élyse Chaumont, Mélyna Rocheleau, Solaine Guilbault et Any Guindon. Cinq surnuméraires viennent leur prêter main-forte en cas de besoin. Elle travaille en collaboration avec Gilles Brousseau, responsable de la culture. De 1977 à aujourd'hui, c'est donc un groupe de femmes entreprenantes qui a réussi à faire progresser le développement de notre bibliothèque. Si on veut faire une analogie, on pourrait dire qu'elles ont su bien s'occuper de sa conception, de sa gestation, de sa naissance et de sa croissance!



Les gens étaient nombreux à échanger lors de cette soirée festive.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

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

450 563-2952
cell.: 450 560-1429

Pharmacie Mathieu Sabourin inc.

AFFILIÉE À: **familiprix**

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

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

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

GRUPE **BJG**
ARPENTEURS GÉOMÈTRES

Marc Jarry, *Arpenteur-géomètre*

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

Les laissés-pour-compte

Actualité



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

« Nous avons encore le temps d'avoir une approche sensée de la protection de la biodiversité. Cette crise n'est pas une fatalité ».

— Andrew Gonzalez,
fondateur du Centre
québécois pour la science
de la biodiversité

La rencontre sur la biodiversité qui s'est tenue à Montréal du 7 au 19 décembre (COP15) a été une tribune idéale d'action concrète pour conserver 30 % des milieux naturels terrestres et marins des différents états participants. Le chiffre évoqué de 30 % n'est pas aléatoire. C'est un minimum viable qui permettra d'assurer la survie de l'ensemble de nos espèces animales et végétales. Il faut des efforts colossaux pour s'entendre sur des enjeux de taille auxquels nous sommes confrontés.

Pas d'avocats pour les plantes et les animaux

Il faut mentionner que les plantes et les animaux ne peuvent se défendre légalement par eux-mêmes. Même si l'économie est sou-

vent basée sur l'exploitation des ressources naturelles, quelles qu'elles soient, il faudra qu'un frein s'installe plus tôt que tard pour que nos espèces puissent continuer de vivre, de se reproduire et d'évoluer. Et il faudra que les populations humaines, qui ont à cœur le maintien des espaces et des espèces vivantes, puissent instaurer des mesures à long terme pour que ces vivants ne soient pas annihilés de la surface de la Terre à cause de la vision obtuse et anthropocentrique de certains dirigeants. Cela doit alors passer par la compassion écologique tout en évoquant les nombreux bienfaits et les importantes retombées de la présence des milieux naturels sur le bien-être et la santé des humains.

Bilan peu reluisant

Dans un récent article paru dans le journal Le Devoir des 3 et 4 décembre 2022, le journaliste Alexandre Shields documente la situation actuelle concernant la biodiversité et parle des enjeux si importants qui seront au programme de cette Conférence des Nations-Unies. Le Québec a beau accueillir les responsables des pays et certains dignitaires, son bilan n'est pas ce que nous pourrions qualifier de reluisant en ce qui concerne la biodiversité. Prenons simplement l'exemple du



Caribou des bois où le gouvernement fédéral attend depuis longtemps le rapport sur sa sauvegarde qui doit être produit par le gouvernement québécois. Sans oublier le peu d'empathie démontrée à l'égard de la Rainette faux-grillon de l'Ouest qui a vu un de ses milieux de reproduction être amputé par la non-action de Québec. Le gouvernement provincial se vante d'avoir protégé un certain pourcentage du territoire qui s'approchera éventuellement du 30 % souhaité, mais ce qui urge, c'est de réserver de grandes bandes de milieux naturels qui sont situés au sud du territoire là où plusieurs espèces sont en péril.

Trois espèces mises à mal

M. Shields mentionne quelques espèces qui sont mises à mal au Québec. Voici quelques détails à leur sujet.

Le carcajou

Le carcajou, mammifère présent au nord du Québec, mais qui a subi les affres de la fragmentation de son territoire et qui est aussi victime des conséquences du réchauffement climatique.

La Salamandre sombre des montagnes

La Salamandre sombre des montagnes, petit amphibien sans poumons qui est très rare au Québec. Il est présent dans le secteur de Covey Hill, en Montérégie et est affecté par le pompage et la pollution des eaux souterraines.

L'Anguille d'Amérique

La qualité des milieux aquatiques est aussi primordiale à la survie de nombreuses espèces de poissons telle l'Anguille d'Amérique. Ce poisson catadrome naît dans la mer des Sargasses puis migre dans les eaux douces du fleuve et des rivières en y passant les 20 prochaines années de sa vie. Il retournera par la suite à l'endroit qui l'a vu naître afin de se reproduire. Ce poisson est affecté par la surpêche et par les obstacles que peuvent constituer les barrages hydroélectriques.

D'un commun accord

Espérons que d'un commun accord, les 196 états présents à cette COP15 sauront tout mettre en œuvre pour protéger la biodiversité de notre planète. Il est déjà héroïque de rassembler tant de personnes et de pays pour améliorer le sort des plus petits que nous. Ces vivants que nous pouvons appeler les laissés-pour-compte ont maintenant voix au chapitre grâce à leurs collègues humains qui veulent à tout prix améliorer leur sort.

LABELLE MÉCANIQUE

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

NAPA AUTOPRO

**POUR UNE CONDUITE
HIVERNALE SANS SOUCI**



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

**1010, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte QC J8A 1Y4
450 224-8882**

IGA extra Saint-Hippolyte



MariePier Ouellet
gérante du département



Coffret pour
le bien-être
et le bain

Rachelle
Béry



Mur à savon
biodégradable

Venez découvrir
en magasin toute
la gamme de produits
Rachelle Béry.



Différents
modèles de
diffuseurs



Produits québécois



Produits naturels de
chanvre pour animaux



Produits Nordora

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

Rose Crevier-Dagenais se joint à l'équipe Yves Dagenais

C'est avec plaisir et fierté que l'équipe Yves Dagenais accueille Rose Crevier-Dagenais au sein de sa formation municipale.

Depuis son arrivée à Saint-Hippolyte il y a un peu plus de deux ans, Rose s'est illustrée par son dévouement dans le milieu communautaire, mais surtout par sa grande écoute citoyenne lors de la dernière campagne électorale provinciale. Paramédic, étudiante en Technique d'éducation spécialisée et bénévole de longue date auprès des jeunes, familles et aînés d'ici et d'ailleurs, elle prouve quoti-

diennement que le bien-être de ses concitoyens est une préoccupation et une priorité.

« Rose incarne nos valeurs de développement durable, de préservation de notre milieu de vie naturel et de proximité avec nos citoyens, a confié Yves Dagenais, maire de Saint-Hippolyte. Je trouve inspirant qu'une jeune citoyenne et nouvelle maman souhaite se joindre à nous pour assurer l'avenir de la population hippolytoise. »

« Au cours des derniers mois, j'ai eu la chance d'être sur le terrain pour rencontrer et écouter les Hippolytoises et Hippolytois. C'est corps et âme que je me lance avec une équipe

qui représente ce que vous m'avez exprimé et travaille au bien-être de nous toutes et tous », conclut avec conviction Rose Crevier-Dagenais.

Rappelons qu'un poste de conseiller municipal est vacant depuis la démission de Jennifer Ouellette en novembre dernier.

Bruno Plourde,
communications,
équipe Yves Dagenais.
bruno@bruno-plourde.com



Le maire Yves Dagenais accueille Rose Crevier-Dagenais au sein de son équipe.

PHOTO COURTOISIE

CAAP Laurentides

Chrono-Aînés



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca



Pour le respect de nos droits

Vous êtes insatisfaits du service reçu par un établissement ou un organisme du réseau public de la santé et des services sociaux? Vous avez des recours. Vous pouvez porter plainte.

Le CAAP Laurentides ou Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes, est un organisme communautaire indépendant. Il s'est donné comme mission d'assurer le respect de nos droits. Il emploie des conseillers professionnels qui sont à notre service. Ils sont là pour nous informer et nous conseiller. Ils nous offrent une assistance directe pendant toute la durée de notre recours. Il est bien utile d'avoir à nos côtés des conseillers qui connaissent la « machine », qui savent comment formuler la plainte et comment mener les démarches nécessaires. Ils sont là pour nous épauler et nous guider. Leurs interventions visent à nous assurer que notre plainte sera entendue. Cela permet d'établir un rapport plus égalitaire entre nous et le « réseau ».

Nos droits

Évidemment on ne peut pas déposer une plainte pour tout et n'importe quoi. Les plaintes acceptables ont été regroupées en douze catégories.

1. Droit à l'information
2. Droit aux services
3. Droit de choisir son professionnel ou l'établissement
4. Droit de recevoir les soins que réclame son état
5. Droit de consentir à des soins ou de les refuser
6. Droit de participer aux décisions
7. Droit d'être accompagné, assisté et d'être représenté
8. Droit à l'hébergement
9. Droit de recevoir des services en anglais
10. Droit d'accès à son dossier d'utilisateur
11. Droit à la confidentialité de son dossier d'utilisateur
12. Droit de porter plainte

Pour porter plainte, vous remplissez le formulaire sur le site web de l'organisme. Le CAAP Laurentides communiquera avec vous pour vous assister et vous accompagner durant ce processus. Si votre demande est urgente, vous pouvez appeler directement au commissariat aux plaintes et à la qualité des services.

C'est beau sur papier, mais dans la vraie vie... Vous penserez peut-être que c'est utopique de faire une plainte dans le contexte actuel de pénurie d'employés dans tout le réseau public de la santé et des services sociaux. Probablement que vous devrez attendre un certain temps avant que votre recours ne soit résolu. Mais pensez collectif. Il faut se projeter à long terme. La force du nombre, autant celle des plaignants que des membres, peut avoir un impact sur le service offert et le respect des droits. Cela pourrait amener le réseau à renforcer un mécanisme de traitement des plaintes plus transparent et efficace.

Même si vous n'avez pas de plainte à déposer, vous pouvez soutenir le CAAP Laurentides en devenant membre. L'admission est gratuite. Vous contribuez ainsi à faire grandir un réseau d'influence qui, à terme, peut faire changer les choses.

EN BREF

Programme : respect des droits des usagers par le réseau public de la santé et des services sociaux

Service : assistance et accompagnement

Organisme responsable : CAAP Laurentides (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes)

Formulaire en ligne : caaplaurentides.org/formuler-une-plainte/
Contact téléphonique : 450 565-9111 ou 1 877 767-2227

Informations : <https://fcaap.ca/les-caap/>

Suggestion de lecture

Loyola Leroux

Hermann Hesse *Éloge de la vieillesse*

Un vieux peut être heureux autant qu'un jeune, même plus, en vivant chaque « petite minute d'éternité. »

Hermann Hesse (1877-1962) reçut le prix Goethe et le prix Nobel de littérature en 1946. Sa mère Marie Gundert est née en Inde. Il a passé l'année de 1911 au Ceylan (Sri Lanka). Son grand-père était un expert de l'Orient et son père un missionnaire luthérien. Bien qu'allemand, il aida le célèbre écrivain communiste Berthold Brecht et Thomas Mann, un écrivain antinazi, à fuir pour la Suisse en 1933. Malheureusement, sa femme Ninon Dolbin était juive. Elle mourut dans un camp de concentration. Il était un pacifiste visant le juste milieu en se détachant de la politique active et en insistant sur la vie intellectuelle, qui évite les positions politiques extrémistes. Il visait la stabilité spirituelle en suivant les idées de Jung sur la psychanalyse et la dualité de la nature humaine. Toutes ces idées ont influencé ses écrits.

Un lecteur cultivé, qui lit *Le Sentier*, m'a prêté ce livre pour que j'en fasse une recension. C'est un petit livre de 157 pages très intéressant sur la vieillesse. Certains textes ont dix pages, d'autres sont courts, dix lignes entrecoupées de poèmes. J'ai bien aimé le texte *De la vieillesse*. Pour Hesse, la vieillesse est l'une des étapes de notre existence qui a « ses joies et ses peines ». Chacun d'entre nous, jeune ou vieux, a une mission à remplir. Le vieux qui a peur de la mort, comme le jeune qui « déteste son métier et cherche à y échapper », n'est pas digne. La nature impose des étapes dans la vie. Il faut les accepter, se soumettre, sinon nous trahissons le sens de la vie. La vieillesse a ses bons côtés. Le vieux ne doit pas se plaindre, mais raconter les bons moments de sa vie. Il se rappelle ses bons coups et

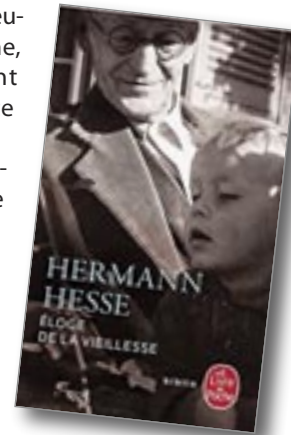
cela le fait sourire. Le vieux cultive la patience, sa capacité à écouter les hommes et la nature. La personne âgée toujours énervée, excitée, pressée, vit mal sa vieillesse.

Son texte sur le printemps décrit les « moments de ravissement, de révélation, la possibilité de tout oublier, de s'abandonner à la magie ». Personnellement, à 73 ans, je me surprends à prendre le temps à regarder pendant

plusieurs minutes un coucher de soleil, à me coucher sur le gazon et suivre les nuages, à admirer les couleurs, les coloris de la fin de l'automne, etc. Jeune, je n'avais pas le temps...

Selon Hesse, seule la vieillesse permet certains bonheurs inconnus à la jeunesse. Mais pour « vivre l'expérience il faut avoir atteint un certain âge, il faut avoir vu, vécu, pensé, ressenti, enduré une somme infinie de choses, il faut sentir l'affaiblissement des instincts vitaux, la fragilité nouvelle du corps et la proximité de la mort ». Le fait que la fin approche nous fait apprécier chaque minute de la beauté du monde. Le vieux hêtre qui vient d'être abattu m'invite à résister comme lui, « à me tenir debout aussi longtemps, aussi opiniâtement que possible, à m'opposer, à me défendre, puisque plus tard, au moment opportun l'adieu sera facile et joyeux, l'oreille remplie de la musique de Bach » en admirant un tableau de Cézanne. (comme Kérouac) Le propos de Hesse reprend celui du philosophe romain Sénèque (-4-+65), qui nous invite à bien vivre notre vieillesse, en dialoguant avec les disparus (Charles Taylor) et à se préparer à avoir « une conversation avec les plus honnêtes gens des siècles passés » (Descartes).

Hesse, Hermann, *Éloge de la vieillesse*, Hachette, Le livre de poche, 2013.



Et si l'on transformait nos résolutions en engagements?

Conseils pour transformer les résolutions en habitudes financières



Le début d'année est souvent propice aux bilans et à la volonté d'adopter de nouvelles résolutions. Est-ce une bonne idée? Peut-être, dans la mesure où ces résolutions ne se transforment pas en sources de stress ou en pression d'atteindre des objectifs hors de portée.

« Je préfère parler d'engagement plutôt que de résolution », explique d'entrée de jeu François Delorme, consultant et enseignant au département de sciences économiques de l'Université de Sherbrooke. Il signale que « faire part d'un engagement auprès de notre entourage ou encore sur les médias sociaux facilite la capacité à le maintenir. »

Ainsi, jusqu'à un certain degré, le regard et l'encouragement des pairs peuvent sainement influencer les comportements: « Plus c'est public, visible et transparent, plus c'est atteignable », observe-t-il, établissant certains parallèles avec la course à pied en cours d'entretien: « Il faut d'abord commencer par marcher avant de courir, sur des distances graduellement plus grandes. » M. Delorme souligne également que la mise en place de certains mécanismes favorise l'application et le maintien de ces fameuses résolutions.

Actionner les bons mécanismes

Le spécialiste en économie comportementale cite en exemple les finances personnelles: « L'activation des versements automatisés dans un compte dédié s'avère réellement efficace pour atteindre nos objectifs d'épargne. » L'effort que représentent les opérations manuelles peut nous inciter à délaisser rapidement cette pratique. Les versements automatiques pourraient alors vous donner un petit « coup de pouce » pour renforcer votre engagement à épargner.

Réduire la charge mentale

Autre exemple, de nombreuses études concluent que les employés cotisant automatiquement au REER de leur organisation sont d'emblée portés à utiliser ce levier d'épargne, surtout quand ce mécanisme est activé par défaut. Or, il observe que l'effort requis pour cotiser à un REER en prenant soi-même l'initiative plutôt que par l'entremise de l'employeur réduira de façon significative le taux de participation.

L'économie comportementale démontre donc la redoutable efficacité de transformer certaines résolutions en engagements, accompagnés de « coups de pouce », pour accroître de manière très tangible la capacité à les respecter. « Il s'agit de contourner la charge mentale de devoir faire les choses soi-même. En somme, les mécanismes nous protègent de nous-même! », dit François Delorme.

De l'optimisme excessif au réalisme

Le spécialiste prévient: surestimer sa capacité d'épargner se transforme parfois en facteur de découragement et de désengagement. Au point de

voir les résolutions devenir une cause d'anxiété. C'est vrai au gym comme avec notre épargne.

Si une personne décide de consacrer une trop grosse proportion de ses revenus à l'épargne, elle pourrait ressentir, un jour ou l'autre, l'impact néfaste de cet optimisme excessif en ayant surestimé sa capacité à atteindre son objectif. Il est préférable de demeurer réaliste.

De la résolution au plaisir de l'habitude

Pour contrecarrer ce phénomène, François Delorme conseille de fixer des objectifs atteignables, ce qui favorisera le plaisir de la gratification. « Plus ce sera facile au départ, plus les changements vont se transformer en habitudes. Parfois même au point de convertir cette nouvelle habitude en besoin dont on ne pourra plus se passer! », illustre-t-il en évoquant à nouveau la course à pied.

Objectifs : par où commencer?

« Automatiser un mécanisme d'épargne en débutant avec un très petit montant chaque semaine est un objectif atteignable pour la majorité des personnes », cite en exemple François Delorme. « Au bout d'un certain temps, les épargnants réalisent le potentiel d'augmenter ce montant, de manière graduelle au fil des mois, puis des années. »

Comme un coach ou un mentor, l'accompagnement bienveillant et empathique d'un conseiller en finances personnelles génère aussi une différence notable: « Le rôle des conseillers évolue et les clients ont tout intérêt à faire confiance à leur capacité à trouver des solutions et des recommandations profitables ».

À terme, ces résolutions, transformées en engagement puis en habitudes, s'avèrent à la fois bonnes pour la tête, le cœur et les finances. Les fameuses résolutions deviennent alors gratifiantes et apaisantes en dehors du stress et de toute pression extérieure. Bon engagement!



Shirley Léveillé¹
Conseillère Gestion de patrimoine
450 436-5335, poste 7186205
shirley.p.leveille@desjardins.com

¹ Représentante en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.



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

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



Sur les traces du Sentier Informer, d'abord

Le journal *Le Sentier* célèbre cette année, 40 ans d'existence. Pour comprendre l'importance de sa création en 1983, jetons un regard sur la vie et les enjeux présents à Saint-Hippolyte à cette époque.



Bateau à voile, lac de l'Achigan, Saint-Hippolyte.

PHOTO MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE, 1979

Vacances, été, soleil, plage ensablée, hôtels nombreux (plus de 20 sur le territoire), deux sites de camping, près de 50 restos-snack-bar et salles de danse et, en hiver, activités de glisse sur des pentes de ski alpin populaires et de nombreux circuits de motoneige font de ce premier lieu de vacances laurentien des Montréalais, une destination très appréciée. Durant les décennies 1970 et 1980, le nombre de résidents est en moyenne de 3 000. Regroupés principalement autour des lacs, les premiers en importance au nord de Montréal. Mais l'été, depuis l'amélioration des routes (l'autoroute 15 Nord se rend jusqu'à Sainte-Agathe, en 1974), on décompte parfois plus de 15 000 estivaliers et vacanciers qui viennent profiter de l'air pur et des plans d'eau ensablés.



Lac Maillé, Saint-Hippolyte.

PHOTO MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE, 1979

Indépendance des mini-sociétés autour des lacs

Ils aiment aussi, dans cet environnement naturel exceptionnel, l'offre d'activités sportives, communautaires, artistiques grandissantes au sein des mini-sociétés initiales et la commodité de services commerciaux de proxi-



Première publication du journal.

PHOTO LE SENTIER, MARS 1983



Ski de fond à Saint-Hippolyte.

PHOTO MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE, 1979

mité. Cela crée, au sein de celles-ci, un esprit d'indépendance qui se manifeste dans le développement et l'aménagement territorial, devant l'absence de règles et de pouvoirs municipaux, qu'au sein des associations et organisations sportives et récréatives autour des lacs.

Tournois, carnivals et festivals indépendants

Ainsi, à cette époque, les hôteliers (jusqu'à cinq autour d'un lac), les nombreux restaurateurs ainsi que les conseils de Fabrique des chapelles (cinq) au sein de ces mini-sociétés sont des maîtres d'œuvre très actifs. Plusieurs organisent et financent, tout au long de l'année, clubs sportifs et récréatifs, carnivals et festivals. Ainsi, indépendants les uns des autres, des lacs ont leur tournoi de pêche annuel, leur spectacle de ski nautique, de natation, de course de chaloupe et de bateau à voile, leur festival d'hiver avec tournoi de hockey et course de motoneige, piste de ski de fond et de raquette.



Vue aérienne du village de Saint-Hippolyte.

PHOTO MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE, 1979



Automobile munie de haut-parleurs lors d'activités.

PHOTO FAMILLE PILON-HAWKINS, 1975

Absence de média informatif municipal

Toutes ces organisations, faute d'avoir accès à un média informatif local pour solliciter l'intérêt et la participation de l'ensemble de la population sur le territoire, ont recours aux moyens existants à cette époque. Si certaines activités sont inscrites dans le feuillet paroissial offert à l'église-mère et l'été, dans les chapelles, d'autres font l'objet de distribution de programme de porte en porte par des membres d'équipes sportives. Parfois, c'est en automobile munie d'un haut-parleur qu'on arpente



Course de boîtes à savon au village.

PHOTO MUNICIPALITÉ DE SAINT-HIPPOLYTE, 1979

les rues, un annonceur déployant sa verve pour informer et inciter les gens à participer. Puisque de plus en plus de chalets sont reliés au réseau électrique, plusieurs hôteliers ont recours aux services de la radio locale de Saint-Jérôme CKJL, radio 900 ou aux journaux régionaux, l'Avenir du Nord et l'Écho du Nord pour annoncer les artistes en vedette dans leur établissement.

Être mieux informé : un besoin exprimé

Être bien informé reste, à cette époque comme aujourd'hui, un atout important favorisant l'implication citoyenne. Cela s'est avéré alors très important durant les années qui ont précédé la création du journal *Le Sentier*, devant certaines décisions prises au sein des administrations municipales. Ce besoin a aussi été manifesté par des citoyens vivants éloignés des circuits informatifs des mini-sociétés et du village. D'ailleurs, c'est aussi durant ces années qu'on constate l'amorce d'organisations culturelles, sportives et récréatives avec la création de la Fédération des loisirs de Saint-Hippolyte (1976) et un lieu au service des organisations (le Bivouac, 1977). Mais ça, c'est pour la prochaine histoire.

À suivre : Portrait des acteurs impliqués dans la création du journal *Le Sentier*.



Affiche de la radio régionale, CKJL radio 900 AM Saint-Jérôme, 1967.

PHOTO JACQUES DUCLOS, 2017

Les jeux de société

Loisirs



Élise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Les températures extérieures ne sont pas invitantes? Vous préférez rester au chaud? Un jeu vous tente? Voici d'où viennent deux des plus anciens : les cartes et les échecs.

Les cartes

C'est à la Chine que nous devons le principe des cartes : ayant maîtrisé la fabrication du papier, les Chinois les utilisaient comme substitut aux dés à jouer. Faciles à transporter, les marchands les ont fait connaître en prenant avec eux sur la route de la soie. Un jeu trouvé à Istanbul et daté du XIV^e siècle est plus similaire à nos cartes actuelles qu'aux cartes chinoises. On en retrouve les premières traces en Europe à la fin du XIV^e siècle.

Le cœur, carreau, trèfle et pique

Vers la fin du XV^e siècle, la France stylise les figures et donne naissance aux cœur, carreau, trèfle et pique. En 1789, Napoléon remplace les figures mythologiques par des rois, dames et valets. Invention américaine et dernière étape notable de l'évolution de nos cartes : l'apparition du joker vers 1860.

Les cartes et le calendrier

Il est amusant de constater les différentes correspondances. Un jeu totalise 52 cartes : 52 semaines dans l'année. Deux couleurs, une année se divise en deux : solstices d'été et d'hiver. Quatre familles : quatre saisons, et comprend douze figures : douze mois de l'année. Coïncidence? L'histoire ne le dit pas.

Dans les Casinos du Québec

Les casinos utilisent deux types de cartes : en carton, manipulées par les joueurs comme pour le Poker et en plastique, par les croupiers, comme pour le Black Jack. De la fabrication à l'approvisionnement aux tables et leur remplacement plusieurs fois par jour, elles sont vérifiées, revérifiées et contre-vérifiées. Même les cartes usées le sont également, car on coupe deux de leurs quatre coins et les paquets sont vendus à la sortie du casino. Les revenus de ces ventes sont remis à une bonne cause.

Les échecs

Les échecs, jeu de société parfois considéré comme un sport dans certains pays, se jouent sur un échiquier de soixante-quatre

cases, où deux joueurs s'affrontent en déplaçant l'une de leurs seize pièces dans le but d'infliger à l'adversaire la position « échec et mat ». C'est un jeu de stratégie et de concentration. Il est l'un des jeux de réflexion les plus populaires au monde.

Le jeu a été introduit dans le sud de l'Europe à partir du X^e siècle par les Arabes, mais on ignore où il fut inventé exactement. L'Inde est fortement soupçonnée. Les règles actuelles se fixent à partir de la fin du XV^e siècle. Ce jeu est pratiqué par des millions de gens sous de multiples formes : en face à face ou sur Internet, lors de parties amicales ou en tournoi, aux niveaux amateur et professionnel.

Les tournois

On trouve des traces de compétition d'échecs dès le VIII^e siècle. Le premier tournoi de l'ère moderne a lieu à Londres en marge de l'Exposition universelle de 1851. Durant la guerre froide, Bobby Fisher est le premier Occidental à défier un champion soviétique, Boris Spassky. En 1996, le futur est à la porte. IBM obtient une couverture mé-

diatique retentissante avec son superordinateur Deep Blue lorsque Garry Kasparov tente de vaincre ce Goliath moderne. Au début des années 2000, les femmes font également leur apparition au plus haut niveau dans ce domaine longtemps réservé de fait aux hommes.

On retrouve de nombreux manuels d'instructions et de descriptions de parties célèbres, mais également des personnages fictifs tels Hercule Poirot dans des romans, Tintin dans des bandes dessinées ou Harry Potter au cinéma. En 2020, Netflix a réalisé un vif succès avec la diffusion de la minisérie Le jeu de la Dame (*The Queen's Gambit*).



Tintin et les échecs dans *L'oreille cassée*.

PHOTO COURTOISIE

Saviez-vous que...

Bon nombre d'éditions spéciales du jeu **Monopoly** ont été conçues depuis ses débuts dans les années 30. Entre autres, une version spécifique pour les astronautes et une autre pour jouer sous l'eau. La plus luxueuse? Elle vaut 2 M\$. Jetons, maisons et hôtels sont en or pur et sont décorés de rubis et de saphirs et les points sur les dés, rien de moins que des diamants.

Mais la moins connue est la version espionne! Élaborée par les Services secrets britanniques en 1941 et distribuée aux prisonniers de guerre par de fausses organisations de charité, la boîte dissimulait dans le plateau et les pièces, du véritable argent, des cartes, des compas et des objets qui ont aidé plusieurs centaines de prisonniers à s'évader des camps allemands.

Lettre ouverte

Mourir pour se nourrir

Bonjour,

Nous aimerions mettre en garde les automobilistes qui empruntent le ch. des Hauteurs entre le ch. Lac Bertrand et la pharmacie.

Malheureusement il y a encore eu une autre collision entre un véhicule et un chevreuil en décembre 2022 devant notre domicile sur le ch. des Hauteurs. C'est le troisième en douze mois. Cette fois-ci nous l'avons trouvé mort dans le fossé qui longe notre stationnement. C'est maintenant le septième depuis les dix-sept ans que nous demeurons à cet endroit. Leur ravage (sentier) passe sur notre terrain et finit par traverser le ch. des Hauteurs dans la zone de 70 km/h du côté nord des lumières de circulation coin du ch. Lac Bertrand. Nous les voyons passer régulièrement.

L'endroit exact de la traverse est indiqué par des enseignes aux entrées nord et sud. Le ministère des Transports, les a installées afin de répondre à notre demande, il y a une dizaine d'années, mais rien n'a vraiment changé. La raison pour laquelle les chevreuils traversent, c'est pour aller manger chez des résidents qui les nourrissent, côté ouest de la 333. Nous sommes convaincus que leurs intentions sont bonnes et personne ne veut contribuer à la mort de ces bêtes, mais pour aller à ces mangeoires, plusieurs en meurent. Chaque repas nécessite



deux traverses du ch. des Hauteurs dans la zone de 70 km/h.

Il y a déjà eu deux sorties de route avec des autos finissant sur notre terrain dans les arbres qui longent la route. Les ambulances sont venues dans les deux cas. Était-ce pour éviter les chevreuils? Pour la sécurité des automobilistes et le bien-être des chevreuils, nous demandons aux résidents, **cessez de nourrir ces animaux, S.V.P.** Vous ne leur rendez pas service.

Nous plaidons surtout aux conducteurs et conductrices d'être extrêmement prudents et ralentir à cet endroit. À 70 km/h il est très difficile d'éviter un chevreuil, surtout quand vous ne pouvez anticiper ses réactions. Nous voulions avertir la population du danger et nous vous remercions d'y porter attention.

Merci,

William et Francine Walker



Carte chinoise du XV^e siècle.

PHOTO WIKIWAND

NOUVELLE ÉQUIPE, TOUJOURS AUSSI PASSIONNÉ!

Bruno Laroche
450-512-9343
blaroche@fiducia.ca

Bien-être



Mélanie Ruel
mruel@journal-le-sentier.ca

Qui n'a pas déjà défini une ou plusieurs résolutions pour le début de la nouvelle année? L'avez-vous fait?

Si oui, combien de jours avez-vous tenu votre promesse? Vous êtes-vous demandé ce qui vous empêchait de continuer? Et si nous regardons les fameuses résolutions sous un autre angle?

Résolution vs objectif

On a souvent l'habitude de choisir l'évidence: « Je vais arrêter de fumer, débuter un programme d'entraînement, diminuer le sucre, etc. ». Vous avez sûrement déjà entendu cette phrase: « On ne peut espérer obtenir des résultats différents en faisant toujours la même chose ». Alors, si cette méthode n'a pas fonctionné pour vous jusqu'à maintenant, pourquoi ne pas en essayer une nouvelle?

Au lieu de simplement prendre une résolution, identifiez un objectif que vous aurez envie d'atteindre et donnez-vous les moyens de garder votre motivation. Quelle est la différence entre une résolution et se fixer un objectif? Regardons ensemble quelques définitions:

Résolution: Décision ferme, volonté, détermination. Acte par lequel, après réflexion, on décide volontairement d'accomplir quelque chose.

Pas encore une résolution

Objectif: But à atteindre. Résultat vers lequel tend l'action de quelqu'un.

En d'autres termes, la résolution est la première étape, celle de la décision; c'est là où toute votre volonté se met en place. Ensuite, en fixant votre objectif, vous déterminez précisément le but à atteindre avec cette belle intention.

1^{re} étape: l'intention

Pour trouver ce qui compte vraiment pour vous, ce qui vous fera évoluer en 2023 ou ce qui vous manque pour ressentir plus de bonheur, écrivez la réponse à ces questions:

1. Est-ce que je prends du temps pour me faire plaisir?
2. Est-ce que je sais ce que je veux?
3. Est-ce que je sais ce que je ne veux plus?
4. Est-ce que je choisis au lieu de subir?
5. Est-ce que je m'affirme?
6. Est-ce que je suis moi-même, en toute circonstance?
7. Est-ce que je me donne le droit à l'erreur, le droit d'apprendre?
8. Est-ce que je respecte mon rythme?

Ces questions feront ressortir les sphères ou les éléments de votre vie où vous aimeriez apporter une amélioration. Par exemple, si vous avez répondu oui à la question 1 ou 6, c'est votre sphère personnelle qui est visée. Une réponse affirmative aux questions 4 ou 5 peut faire référence à vos relations amicales, amoureuses ou familiales. Cela peut vous orienter vers une intention qui vous procurera un sentiment de bien-être.

2^e étape: L'objectif

Pour vous aider à choisir un objectif en lien avec votre intention, reprenez les questions auxquelles vous avez répondu oui plus haut,

et changez le début de la phrase par: « Comment pourrais-je...? »

Répondre à la question: « Comment pourrais-je prendre du temps pour me faire plaisir? » vous fera réfléchir à une action concrète pour combler ce besoin.

Vous pouvez également vous poser les questions suivantes:

1. Parmi ces différentes sphères de vie, laquelle vous parle le plus en ce moment?

- Famille et relation amoureuse
- Santé
- Amis et vie sociale
- Vie professionnelle
- Développement personnel
- Loisirs/bien-être
- Finances
- Autre

2. Parmi ces valeurs, laquelle est la plus importante pour vous en ce moment?

- Plaisir
- Sécurité
- Santé
- Générosité
- Courage
- Amitié
- Réussite
- Partage
- Famille
- Liberté
- Autre

3. Dans la sphère que vous avez choisie, qu'est-ce qui vous permettrait de vivre cette valeur en 2023? Par exemple, si vous avez choisi la sphère des **finances** et la valeur de **sécurité**, vous pourriez écrire:

« Me trouver un emploi à temps partiel pour augmenter ma sécurité financière ».

4. Dans la sphère que vous avez choisie, qu'est-ce qui vous comblerait le plus en 2023? Par exemple, si vous avez choisi la sphère de la **famille et relation amoureuse** et la valeur de **partage**, vous pourriez écrire: « Passer plus de temps de qualité avec mes enfants ».

En résumé

Vous savez maintenant ce qui est le plus important pour vous, et vous avez choisi votre intention et le but que vous voulez atteindre en 2023.

Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de passer à l'action! Dans mon prochain article, nous verrons comment préciser la formulation de votre objectif, pour mettre toutes les chances de votre côté.

D'ici là, je vous souhaite une Bonne Année, remplie d'abondance et de bonheur!



© PIXABAY ERIK ERIK

La saison 2023 du Défi château de neige est à nos portes dans la région des Laurentides



À l'aube de la saison hivernale, Loisirs Laurentides annonce sa participation officielle au **Défi château de neige 2023**, du 9 janvier au 13 mars prochains. Les Laurentiens et Laurentiennes sont invités à profiter des plaisirs hivernaux par la construction d'un château de neige.

Lors de l'édition 2022 du défi, 290 châteaux de neige ont été construits dans notre belle région. Nul besoin de construire un chef-d'œuvre! L'objectif premier est de bouger dehors et de s'amuser tout s'adonnant à un grand classique de l'hiver québécois. Les participants courent aussi la chance de gagner de fabuleux prix de participation.

Un défi gratuit et ouvert à tout le monde

Pour participer, il suffit de construire un château de neige à l'endroit de votre choix, de



l'immortaliser en photo et de partager celle-ci en l'inscrivant sur le site Web du DCN à l'adresse defichateaudeneige.ca. Des prix seront attribués au hasard, tant au niveau provincial que régional, parmi ceux et celles qui auront inscrit leur château entre le 9 janvier et le 13 mars 2023.

Quatre catégories

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

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

La sécurité avant tout

Tout « ouvrage » de construction vient avec son lot de mesures de sécurité. C'est pourquoi nous déconseillons la construction de châteaux qui comportent des toits et des tunnels. En effet, les toits et tunnels étant extrêmement dangereux pour la sécurité des participants, ceux-ci sont fortement déconseillés.

À propos du Défi château de neige

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

ou les organismes à travers la province de Québec depuis les trois dernières années.

Concernant Loisirs Laurentides

Créé en 1971, Loisirs Laurentides est un organisme sans but lucratif qui a pour mission de mobiliser, accompagner et agir en tant que facilitateur auprès des acteurs locaux, régionaux et nationaux dans leurs efforts individuels et collectifs visant à promouvoir, valoriser et favoriser la pratique du loisir des citoyens des Laurentides.

Richard Leduc, coordonnateur aux recherches et aux communications Loisirs Laurentides rleduc@loisirs laurentides.com.



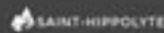
Votre municipalité vous informe



Budget 2023

OBJECTIFS

- Amélioration des **services** aux citoyens.
- Poursuivre la **saine gestion** des dépenses de la Municipalité.
- Consolider et bonifier les **acquisitions** (Mont Tyrol et parc du Grand-Héron).
- Maintenir le **compte de taxes** sous le taux d'inflation afin de donner un répit aux familles.



Budget 2023

HAUSSE DE CERTAINES DÉPENSES

- Masse salariale en hausse de 368 000 \$ résultant des augmentations salariales et de nouvelles embauches dues à la croissance de la municipalité et afin d'offrir un service de qualité à la population.
- Taux d'**inflation** important en 2022
 - Augmentation importante des dépenses de fonctionnement, comme l'essence, le bitume et les matériaux.



Budget 2023

TAUX DE TAXATION

Taux de taxation (incluant le service de la dette)	2023	2022	2021
Résidentiel	0,71	0,70	0,67
Commercial	1,21	1,15	1,14

Cela représente une augmentation de **1,4 %** pour la taxe **résidentielle** et de **5,2 %** pour la taxe **commerciale**.



Budget 2023

IMPACT SUR LE COMPTE DE TAXES MOYEN

Une famille possédant une maison ayant une valeur de **300 000 \$** verra :

Son compte de taxes de 2023 augmenter d'approximativement **30 \$**, dû à l'augmentation du taux de taxation de **0,01 \$**.





Votre municipalité vous informe

CULTURE

Lisa Carney : Rouge + Bleu = Vert
Vernissage le 12 janvier, de 17 h à 19 h,
à la bibliothèque municipale

Son désir de créer est alimenté par notre belle planète et ses phénomènes. L'art et la musique sont les véhicules qu'elle utilise pour exprimer les énergies créatrices qui résident en elle. Ces dernières années, la peinture abstraite a été sa façon de communiquer tout ce qu'elle absorbe. Avec le temps elle a développé une méthode de peindre qui est intuitive et spontanée mais avec une gestuelle contrôlée. D'une façon rapide et vigoureuse, son énergie est déployée sur le canevas. Son processus implique de développer plusieurs peintures à la fois, essentiellement à l'acrylique sur toile. Ce qui lui permet l'exploration de plusieurs idées qu'elle

classe par thème, en série. En créant de cette façon, elle veut que son œuvre aille au-delà des paysages traditionnels. Elle vise à transporter le spectateur dans un univers atypique où la vie explose dans un mariage de couleurs festives. On peut trouver dans son travail, des textures qui ressemblent à des racines, des taches qui rappellent des champs de fleurs sauvages et des empâtements de couleurs qui suggèrent des veines minérales et des vagues.



CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE SCOLAIRE

Du 27 février au 3 mars

Faites vite, seulement 30 places disponibles.

Au programme : ski de fond, patin, glissade sur neige, activité thématique et plus encore!

Inscription du 23 janvier au 17 février

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

Tarification

- 90 \$ par enfant résident
- 135 \$ par enfant non-résident



Déjeuner du maire avec les nouveaux résidents

Le maire, M. Yves Dagenais, et les membres du conseil municipal de Saint-Hippolyte, convient les nouvelles résidentes et les nouveaux résidents à prendre part au traditionnel **Déjeuner du maire** qui aura lieu le 15 janvier 2023, de 10 h à midi, à l'Auberge du Lac Morency de Saint-Hippolyte (42, rue de la Chaumine). Le retour de cette belle tradition, après deux années d'interruption en raison de la pandémie,

est une occasion privilégiée d'échanger avec les conseillères, les conseillers et le maire sur leur nouvelle municipalité. Les citoyennes et les citoyens qui ne sont pas de nouveaux résidents seront aussi les bienvenus à ce déjeuner. Pour assister à cette rencontre, au coût de 28 \$ par personne (taxes et pourboire inclus), il faut réserver en écrivant à municipalite@saint-hippolyte.ca.

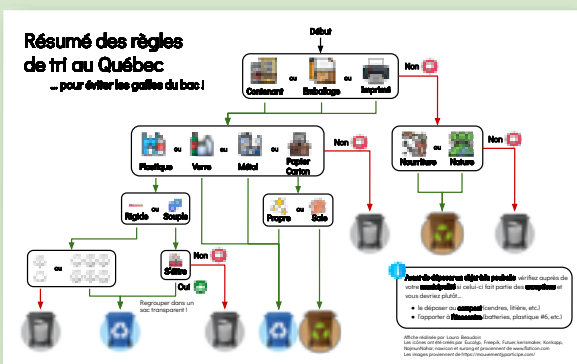
ENVIRONNEMENT

Trucs pour votre bac brun sous zéro

Il arrive souvent l'hiver que les bacs bruns ne soient pas vidés convenablement en raison des matières compostables qui, avec le gel, ont tendance à coller aux parois.

- Tapissez le fond du bac d'une épaisse couche de papier journal ou de feuilles mortes, ou encore d'un morceau de carton, pour absorber l'humidité et favoriser le décollement lors de la levée;
- Utilisez un grand sac en papier brun (ex. : sac pour feuilles mortes) à l'intérieur du bac pour réduire le contact entre les matières humides et les parois du bac;
- Pour les mêmes raisons, utilisez des sacs en papier dans le bac de cuisine ou emballez les matières dans du papier journal;

- Congelez vos matières avant d'en disposer dans le bac brun;
- Évitez les liquides;
- Laissez le bac au soleil ou gardez-le au garage en prévision de la collecte;
- À essayer : avant de mettre vos matières, vaporisez de l'huile à cuisson, comme du PAM, sur les parois intérieures de votre bac. Plus rien ne colle!



RANDONNÉE NOCTURNE À RAQUETTES

Les amateurs de plein air sont invités à venir explorer en raquettes les parcours de 3 km et de 5 km, le samedi 28 janvier prochain, au Centre de plein air Roger-Cabana.

L'activité sera suivie d'un goûter et d'un verre de vin au Centre des loisirs et de la vie communautaire.



Horaire de l'activité

- 17 h 30 : Arrivée des participants
- 18 h : Début de la randonnée
- 19 h 30 : Fin de la randonnée
- 19 h 45 à 21 h 30 : Goûter et vin

Inscription du 9 janvier au 25 janvier à midi

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

Tarification

- Résident sans location d'équipement : 15 \$
- Résident avec location d'équipement : 20 \$
- Non-résident sans location d'équipement : 25 \$
- Non-résident avec location d'équipement : 30 \$

Bonne et heureuse Année 2023 d

Héloïse Simoneau
infirmière

Prélèvement sanguin
à domicile ou à notre bureau

973, chemin des Hauteurs
Sur rendez-vous

450 224-4388

AVENTURES PLEIN AIR.com



Alexandre Saey

450 563-4443



Votre exécutif

aplmorency@gmail.com

Merci aux membres

**N'hésitez pas à vous joindre
à l'association.**



800, chemin des Hauteurs

info@larchedepierrot.com

450 224-7642

L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage

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

450 563-3139

boisdechauffage-sec.ca



LA Coiffure

Mélanie, Styliste & Coloriste

Homme, femme et enfants

Sur rendez-vous

450 563-1522

2274-B, ch. des Hauteurs

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

450 563-2952

cell. 450 560-1429



AUBERGE
LAC-PIN-ROUGE

Depuis 1959 - Saint-Hippolyte - Québec - Canada

Commencez l'année ici!

450 563-2790

81, chemin du Lac-du-Pin-Rouge, Saint-Hippolyte J8A 3J3
aubergelacdupinrouge.com

Patinage sur le lac
Sentiers de raquettes
Spa - Foyer extérieur
Hébergement
Restaurant
Bar salon
Événements

GRUPE SOCIAL
AMICO
DE ST-HIPPOLYTE INC.

Denise Collette,

présidente ainsi que ses directrices

et directeurs

450 563-4227

GARAGE DU VILLAGE

Shirley Dumais
aviseuse technique

450 502-0190

2075, ch. des Hauteurs

garageduvillage2075@gmail.com



APALC
Lac Connelly

Joyeuses fêtes

Au plaisir de vous croiser sur
l'anneau de glace cet hiver.



**Bijoutier
Horloger**

Pascal Hudon, propriétaire

450 224-2334



983, ch. des Hauteurs

jlricher@gmail.com

familiprix

Mathieu Sabourin
pharmacien


450 224-2956

Télec. : 450 224-7331

780 chemin des Hauteurs, J8A 1H1


**Les gagnants de la promotion
la Pépinière d'été
et le Club de l'Âge d'or
Ils se méritent chacun
une félicitation**

de vos commerçants et associations



APLA
ASSOCIATION - PROTECTION
LAC DE L'ARROUEN

Le conseil d'administration
de l'APLA vous souhaite santé,
bonheur et prospérité
pour cette nouvelle année 2023!

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



PÉPINIÈRE
DES HAUTEURS

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

denispepinieredeshauteur@hotmail.com

450 563-2929
514 924-1423



ALLIANCE
Terre et Mer

Linda Gobeil
Présidente

*Nous vous
souhaitons
de
Joyeuses
Fêtes*

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



Cynthia Ryder
OSTHÉOPATHIE • PILATES • HARMONIE

514 882-1541

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



Michel
Petit

Club Karaté Saint-Hippolyte
450 563-3622



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

2241, ch. des Hauteurs, suite 102
450 563-1271
dehaerne@notarius.net



IGA extra
Saint-Hippolyte

La direction et le personnel vous
souhaitent de joyeuses Fêtes!

560, ch. des Hauteurs
450 224-5179



Bruno Laroche
VOTRE
COURTIER IMMOBILIER
450.512.9343
blaroche@fduciadcc.ca

BONNE ANNÉE 2023!
Merci pour la confiance que vous m'accordez.



Club Optimiste
Saint-Hippolyte

Régine Sénéchal
présidente
450 563-5053
regine20major@hotmail.com



Le Conseil
d'administration
et toute l'équipe
vous souhaitent
un très joyeux
temps des Fêtes.

514 978-5664
N'hésitez pas à joindre notre équipe.

 Club-de-L'Âge-D'Or-St-Hippolyte



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

450 530-0208



Leau Asis
Beauté

Coiffure sur rendez-vous
5, rue Mathieu, Lac Connelly

 **450 563-2586**



Prestige Marine et Mécanique
prestigemarine@belnet.ca

Jocelin Quirion
450 563-1575
514 603-9371

1765 chemin des Hauteurs, J8A 2L6

**promotion des Fêtes sont
des Hauteurs
de Saint-Hippolyte.
un montant de 75\$.
tions!**

Les grands moments de l'année 2022

Janvier

Décès de Pierrette Asselin, une artisane culturelle marquante

C'est le 24 décembre 2021, entourée de l'amour de ses quatre enfants, que doucement Pierrette Asselin, 88 ans, nous a quittés. Madame Asselin a grandement contribué à bâtir l'image de qualité encore présente de la bibliothèque de Saint-Hippolyte.



Madame Asselin a grandement contribué à bâtir l'image de qualité encore présente de la bibliothèque de Saint-Hippolyte.

Tommy Pasioka, un athlète hippolytois prometteur

Du 5 au 9 janvier, Tommy est allé à Calgary pour le premier tournoi depuis 2019, au Canada Winsport Olympic Park, pour le Canada Cup Series. Il a participé à deux épreuves, le *Big Air* ainsi que le *Slope-style*.



Février

Comité régional pour la protection des falaises

L'organisme a récemment fait l'acquisition d'un nouveau terrain à Saint-Hippolyte. Ce terrain d'une grande valeur écologique s'ajoute aux nombreuses autres propriétés qui ont été transformées en Zone protégée.



Samuel Picard remporte trois médailles pour le club Fondateurs-Laurentides

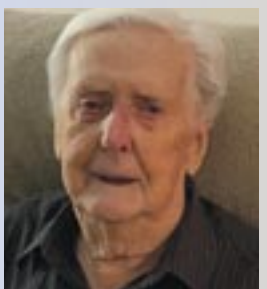
Samuel Picard de Saint-Hippolyte, a participé à la coupe Québec les 11, 12 et 13 février et a récolté trois médailles en autant d'épreuves. Il a remporté les honneurs au 10 km style libre et au 7,5 km style classique. Il a décroché le bronze au sprint 1 km classique.



Mars

Décès de monsieur André Thibault

Homme au service du public durant plus de 80 ans. Monsieur Thibault a occupé de nombreux emplois à Saint-Hippolyte : conducteur de taxi, homme de services en tout genre et quincaillier au village des années 1970 à 2000.



Mistral Laurentides, grande championne

L'équipe de hockey féminin Laurentides Lanaudière, Mistral, couronnée grande championne du tournoi régional qui se déroulait dans la semaine du 21 au 26 mars à l'aréna de Boisbriand. Cette équipe regroupe des filles des Laurentides : de Boisbriand, de Mirabel et des environs, dont quelques-unes de Saint-Hippolyte et Prévost.



Samuel Picard s'illustre au Championnat canadien du 20 au 27 mars

Samuel Picard de Saint-Hippolyte a très bien fait pour une première participation au Championnat canadien en carrière. Il a décroché l'argent au 10 km classique, s'est qualifié pour les finales du sprint classique en obtenant la 4^e position et a également terminé au 6^e rang au 5 km libre.



Juin

Mario Gohier grand gagnant au Défi escalier

Le 5 juin au Défi escaliers du Vieux-Québec, monsieur Gohier a été couronné grand gagnant à la montée des 398 marches du Cap Blanc, dans la catégorie 65 à 69 ans.



Tirage de sacs cousus et brodés par des membres du Cercle de fermières de Saint-Hippolyte

Le samedi, 11 juin, la bibliothèque de Saint-Hippolyte a procédé au lancement officiel de son Club de lecture pour l'été 2022.



Ce club s'adresse aux jeunes de 3 à 12 ans. Chaque fois qu'un enfant se rendait à la bibliothèque, il courait la chance de gagner un livre et un superbe sac confectionné, cousu et brodé par des membres du Cercle de fermières.

Le Club Optimiste souligne la fin de l'année scolaire

Le 13 juin, le Club Optimiste de Saint-Hippolyte remettait à chacun des élèves



et aux membres du personnel enseignant des deux écoles de Saint-Hippolyte une collation pour souligner la fin de l'année

scolaire et récompenser les efforts et la persévérance déployés tout au long de cette année.

Arielle Lalonde, une jeune Hippolytoise dans la comédie musicale Annie

La comédie musicale Annie sera présentée au Théâtre Saint-Denis de Montréal, ainsi qu'à la Salle Albert-Rousseau à Québec. Arielle Lalonde qui est âgée de 10 ans a su décrocher le rôle de Molly dans la production.



Avril

Collaboration communautaire du Cercle de fermières

L'école des Hauteurs a demandé aux Fermières de lui fabriquer des étuis à ustensiles. On les a fait tirer dans les dix-sept classes de l'école pour souligner le Jour de la Terre.



Rhéal Fortin souligne un investissement de 1 236 399 \$ pour Rivière-du-Nord

La Rivière-du-Nord bénéficiera cette année d'un investissement de 1 236 399 \$ pour soutenir la création de 304 emplois destinés aux jeunes de 15 à 30 ans, dans le cadre du programme Emplois d'été Canada 2022.



Une médaille d'or pour Thomas Pilotte

Le 30 avril au Championnat provincial, Thomas Pilotte de Saint-Hippolyte (14 ans), qui représente la polyvalente des Hauts-Sommets à Saint-Jérôme, a remporté la médaille d'or dans la catégorie des 61 kg avec un total de 192 kg pour ses deux essais, 82 kg à l'arraché et 110 kg à l'épaulé-jeté.



Mai

Tempête du samedi 21 mai. De nombreux Hippolytois touchés par les pannes et les arbres tombés

Le vent et la pluie se sont donc abattus violemment tout près du sol fauchant et esouchant des arbres, arrachant des toits de maisons, démolissant des automobiles et brisant des poteaux électriques et donc leurs fils.



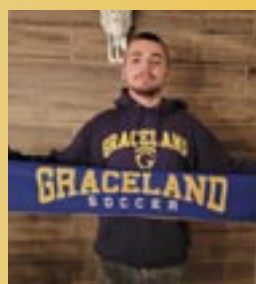
Le jeune Hippolytois Milan Latulippe hissé au rang d'ambassadeur

Loisirs Laurentides lors de son gala du 29 mai au Manoir Saint-Sauveur a annoncé la désignation de Milan Latulippe, 16 ans, à titre d'ambassadeur du Fonds de l'athlète des Laurentides. Milan est un joueur de hockey élite des Diabolos.



Axel Marion est choisi par une université américaine

Un Hippolytois de 17 ans, Axel Marion, a été sélectionné pour étudier et pour pratiquer son sport dans une université des États-Unis. Ayant commencé à jouer au soccer à l'âge de 4 ans dans l'équipe municipale de Saint-Hippolyte, Axel Marion a, par la suite, évolué au sein du FC Boréal.



Les grands moments de l'année 2022

Juillet

L'Arche de Pierrot souligne la graduation de 20 enfants de 5 ans qui quittent le centre pour l'école

Une belle graduation a eu lieu au Centre Plein air Roger-Cabana le 15 juin. Afin de féliciter nos diplômés, cette journée au Centre de plein air a été organisée pour eux.



La délégation des Laurentides aux Jeux du Québec

187 athlètes, 45 entraîneurs/ accompagnateurs et 13 missionnaires (un total de 245 personnes) ont composé la délégation de la région des Laurentides qui a participé à la 55^e Finale des Jeux du Québec du 22 au 30 juillet dans la ville de Laval.



La 2^e campagne de financement de l'église paroissiale de Saint-Hippolyte

L'église paroissiale de Saint-Hippolyte reste aujourd'hui encore unique dans le paysage laurentien. Dotée d'une architecture audacieuse et de vitraux patrimoniaux uniques par leurs formes et leur composition, elle reste un pilier rassembleur de la communauté hippolytoise.



Août

Le Pic-Nic en Musique 2022

C'est le 13 août que les Hippolytois ont pu retrouver le Pic-Nic en Musique au Centre de plein air Roger-Cabana. Des spectacles de plusieurs musiciens et artistes se sont déroulés tout au long de la journée. Daniel Boucher terminait la soirée.



Une catastrophe environnementale évitée de justesse!

Le vendredi 19 août, sur une route étroite, sinueuse, bordée de fossés et de poteaux d'Hydro-Québec, un lourd camion d'épuration de fosses septiques s'est renversé, sectionné en trois parties, cabine défoncée, cargaison répandue. Grâce à une intervention rapide et aux actions efficaces de la compagnie Sanivac, tout est revenu dans l'ordre.



Lancement de *Je pars te découvrir* de Jean-Pierre Fabien

Samedi 20 août 2022, à la Bibliothèque de Saint-Hippolyte, Jean-Pierre Fabien présentait son recueil *Je pars te découvrir* qui ne prenait pas seulement son envol, mais réveillait en nous le goût d'aller vers de nouveaux rivages.



Septembre

Journée de l'environnement

Le 17 septembre se tenait la 12^e édition de la journée de l'environnement organisée par la municipalité. Les Hippolytois étaient conviés à venir s'informer sur différents sujets en matière d'environnement.



Le Club Optimiste Saint-Hippolyte fête ses 45 ans

Pour cet anniversaire, la direction du Club a décidé d'axer ses efforts vers le recrutement de nouveaux membres et d'inviter des jeunes qui aimeraient s'impliquer et prendre la relève.



Décès de Joanne Bonneau

Investie et passionnée, elle a travaillé pendant dix-huit ans à la bibliothèque. Pendant de nombreuses années, elle a présenté l'heure du conte aux enfants de quatre ans du CPE L'Arche de Pierrot sous le personnage de Jojoli.



Octobre

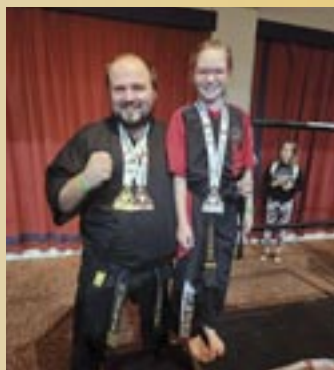
Défi Pierre Lavoie organisé par le Club Optimiste et l'école des Hauteurs

Le samedi 15 octobre, les élèves de l'école primaire des Hauteurs ont participé au Défi Pierre Lavoie. Cette journée de plein air s'est déroulée au Centre des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Hippolyte.



Deux médaillés au WKC

Du 8 au 13 octobre avaient lieu les Championnats du monde de karaté du circuit WKC à Killarney en Irlande. Nicolas Saulnier, propriétaire de l'école de karaté Sunfuki Saint-Hippolyte, a terminé champion du monde en kata créatif armé et une 3^e position en kata traditionnel armé. Mégane Cheff, 11 ans, a quant à elle terminé au 2^e rang mondial en kata extrême.



Novembre

Une deuxième installation pour le CPE L'Arche de Pierrot

85 nouvelles places en CPE à Saint-Hippolyte. Merveilleuse nouvelle pour les parents des environs à la recherche d'une place en centre de la petite enfance pour leur/s enfant/s. La deuxième installation du CPE de l'Arche de Pierrot ouvrira officiellement au printemps 2023.



Démission de la conseillère Jennifer Ouellette

Le 9 novembre, après avoir occupé ce poste pendant cinq ans, la conseillère municipale Jennifer Ouellette a remis sa démission.



La bibliothèque souligne son 45^e anniversaire

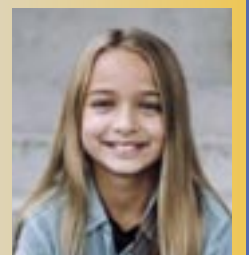
Le 29 novembre on soulignait le 45^e anniversaire de la bibliothèque. Élise Chaumont, la responsable, a saisi l'occasion pour retracer à grands traits les différents épisodes de son parcours.



Décembre

Arielle Lalonde obtient un rôle dans la distribution *Québecissime*

Arielle, dit avoir appris le jour de son anniversaire de ses 11 ans qu'elle ferait partie de l'équipe de *Québecissime*. Quel beau cadeau que de recevoir une si bonne nouvelle!



ASSOCIATIONS

Le Noël des jeunes à Saint-Hippolyte
Un record de tous les temps!

Père Noël et Mère Noël prêts pour accueillir de nombreux enfants.

PHOTO COURTOISIE

C'est dans une ambiance festive que 644 enfants inscrits et près de mille adultes qui les accompagnaient ont pu profiter et apprécier le retour du Père Noël en personne, au Centre communautaire Roger-Cabana.

À l'intérieur, tout était en place pour une magnifique journée en famille : arbres de Noël et décorations, musique de circonstance, maquillages, chocolats chauds avec guimauve pour les enfants et café pour les parents. À l'extérieur, les jeux gonflables, les tours de carrioles et le feu de camp étaient de retour après deux ans d'absence.

La Mère Noël a fait sa part

Le nombre élevé d'enfants a ébahi le Père Noël, lui qui doit parcourir sa tournée à travers le Québec. Heureusement que la Mère Noël était là. Elle a joyeusement participé à la distribution des cadeaux.

À qui en revient le mérite ?

Il va sans dire, à Linda Rousseau, responsable de l'événement depuis plusieurs années et Nadine Rousseau qui l'a très bien secondée. À tous les lutins et les membres bénévoles participants ainsi qu'à toute la population qui, année après année, participe à ce grand événement. Il va sans dire également, à tous les commanditaires qui participent au succès de cette activité : Municipalité de Saint-

Hippolyte, Service des incendies, Maxi Saint-Jérôme, Familiprix, IGA Famille St-Onge, Dépanneur du Village et le journal Le Sentier. Un grand merci à nos conseillers municipaux Chantal Lachaine et Alain Lefèvre qui nous ont rendu visite. Ce fut apprécié!

De plus, un Grand Merci à ceux qui nous encouragent et se procurent un billet Opti-Voyage. Cette collecte de fonds est, soit dit en passant, notre plus grande et plus importante entrée d'argent pour redonner à nos jeunes toutes les activités durant l'année.

Une invitation pour l'an prochain

Merci Père Noël et à ta joyeuse bande de lutins pour cette belle visite et nous t'invitons avec la Mère Noël à venir nous rencontrer de nouveau l'an prochain! D'ici là nous allons continuer à inspirer le meilleur à nos jeunes.

Besoin de nouveaux membres et de bénévoles

Comme vous avez pu le constater, le nombre croissant de jeunes enfants à Saint-Hippolyte amène naturellement un surplus de responsabilités et de travail pour tous les membres des comités. À ceux qui comprennent l'importance de conserver toutes les activités que le Club Optimiste Saint-Hippolyte veut continuer à offrir à vos enfants, à nos enfants, votre implication sociale est nécessaire. Tous les dirigeants ont vieilli et le Club a besoin d'appui et de relève. À ceux qui aimeraient donner un peu de leur temps à titre de membres ou de bénévoles, prenez contact avec Régine Sénéchal, notre présidente au 450 675-3111.

Bonne Année 2023!
Santé à notre lac!

Association des Propriétaires et Amis du Lac Connelly

Le 21 novembre dernier, toutes les associations de lac de la Municipalité de Saint-Hippolyte ont eu l'occasion de se rencontrer, grâce à la mise en place du Comité Consultatif en Environnement et Développement Durable (CCEDD) et de l'Association des Propriétaires et Amis du Lac Connelly a répondu présent!

Ce premier rendez-vous a permis d'échanger sur les différents enjeux environnementaux qui touchent les lacs et surtout d'évaluer les avenues pour mettre en commun les efforts collectifs de sensibilisation sur les priorités suivantes : la protection de la qualité de l'eau, le contrôle des espèces exotiques envahissantes et la protection des bandes riveraines. Le conseil d'administration de l'APALC, avec sa nouvelle directrice en environnement, Céline Gascon, souhaite travailler de concert et prévoir une activité d'informations sur le sujet en marge de l'Assemblée générale annuelle de l'association. La santé de notre lac, on y tient!

Gelé, pas gelé, pas assez gelé?

Nombreux sont ceux qui se sont posé la question durant le mois de décembre, fébriles à l'idée de profiter des plaisirs hivernaux. Voici un repère pour vous : si l'anneau de glace, fruit de l'implication de riverains bénévoles, n'est pas opérationnel, ce n'est pas le temps de s'aventurer! Autre indice : surveillez la page Facebook de l'APALC. Si des activités sont annoncées, sortez de vos chaumières et venez en profiter et si le cœur vous en dit, vous pouvez donner un coup de main par la même occasion. Voici les événements projetés : tour du lac aux flambeaux, activité pour le bonheur des enfants avec distribution de chocolat chaud, rassemblement *Super Bowl*, si Dame Nature coopère.

Unis pour le lac Connelly!

Nouveaux résidents ou résidents de longue date ayant un accès au lac Connelly, vous désirez devenir membres de l'APALC. C'est simple : Remplissez le formulaire disponible sur la page Facebook et si vous ne le trouvez pas, écrivez-nous, c'est avec plaisir que nous vous transmettrons le lien. Devenir membre, c'est la possibilité de faire entendre votre voix à l'Assemblée générale annuelle, c'est supporter l'association dans ses demandes de subventions, c'est être **Unis pour le lac Connelly!**

Pour communiquer avec nous : info@apalc.ca ou sur le Groupe Facebook : <https://facebook.com/groups/apalc/>



Chers membres,

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

Nous désirons partager avec vous les projets actuellement en cours :

- * La demande d'enregistrement comme un organisme de bienfaisance a été acceptée par Revenu Canada, des reçus seront remis pour les dons reçus après le 24 octobre 2022.
- * Le conseil d'administration suit de près le projet COCREA et a soumis sa candidature pour un siège au comité de vigie.
- * CRE Laurentides a débuté la collecte d'informations pour la mise à jour du plan directeur du lac de l'Achigan. Ce projet devrait s'échelonner jusqu'à la fin de l'année.

Si l'environnement et la santé du lac de l'Achigan vous tiennent à cœur, et que vous aimeriez vous impliquer autrement, pensez à joindre le conseil d'administration de l'APLA! Écrivez-nous à info@aplweb.ca. Afin de rester informé de nos activités, il est important que votre profil de membre soit à jour. Nous vous invitons à nous faire part de tout changement de coordonnées sur aplweb.ca/adhesion ou en communiquant avec nous par courriel à info@aplweb.ca.

Bonne année à tous! Votre équipe de l'APLA. aplweb.ca.



Le 17 décembre dernier, lors de notre souper Spécial de Noël, nous avons l'honneur d'accueillir la ministre

déléguée à la Santé et aux Aînés, madame Sonia Bélanger et son conjoint, de même que Monsieur le maire de Saint-Hippolyte Yves Dagenais et sa dame. Tous nous ont affirmé avoir beaucoup apprécié à la fois le repas et l'ambiance de notre soirée.

Nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes en famille et vous attendons en santé dès le mardi 10 janvier pour la reprise des rencontres Bingo et parties de cartes.

Denise Colletterte, ses directrices et directeurs. 450 563-4227



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

Inscrivez-vous.

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

Senseï : Michel Petit

Tél. : 450 563-3622

petitm2021@gmail.com

Date de tombée : le 18 du mois
Tirage : 6000 copies

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

redaction@journal-le-sentier.ca

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

PRÉSIDENT :
Michel Bois 450 563-5151

PETITES ANNONCES : 450 563-5151

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

Monique Beauchamp, Lorie Bessette,
Michel Bois, Lyne Boulet, Diane Couët,
Élise Desmarais, Bélanda Dufour,
Jean-Pierre Fabien, Suzanne Lapointe,
Antoine Michel LeDoux, Loyola Leroux,
Liette Lussier, Francine Mayrand,
Monique Pariseau, Mélanie Ruel,
Manon Tawel et Jean-Pierre Tremblay.

IMPRESSION : Hebdo-Litho
Dépôt légal Bibliothèque nationale
du Québec, 2^e trimestre 1983

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

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

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

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

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



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

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

Les P'tites plumes racontent



Monique Beauchamp
mbeauchamp@journal-le-sentier.ca

Décembre! Fin de notre activité les P'tites plumes : une belle aventure avec neuf élèves motivés, assidus et créatifs. Jean-Pierre et moi avons une grande admiration pour ces jeunes qui troquent leur récréation pour une activité qui ressemble beaucoup à ce qu'ils font en classe.

Le deuxième projet d'écriture proposé consistait à piger une carte du jeu Dixit et d'écrire une mini histoire selon l'image qu'ils avaient en main. Exercice facile à première vue, mais qui demandait beaucoup d'imagination. Vous pouvez le constater vous-même en observant la carte qui a inspiré chacun des textes. Notre activité reprendra son cours en février. Déjà, plusieurs de nos participants veulent poursuivre cette expérience pour leur plus grand plaisir. D'ici là, les élèves ont produit d'autres textes que vous trouverez dans les prochaines éditions.

Voici le résultat de leur imaginaire : des textes qui nous ont surpris, touchés et qui, on l'espère, sauront vous émouvoir.

La légende du démon du temps

En 1900, un diable est né. Dès qu'il te regarde, ne le fixe pas, car tu vas devenir quelque chose du passé ou du futur. C'est ce qui est arrivé à Maurice. Je vais te raconter son histoire. Un jour, Maurice est allé à la montagne du temps. Il a fixé le démon et il lui est arrivé un malheur. On ne l'a jamais revu!

Cléo Brazeau, 4^e



Pris par la peur de l'amour



En 2022, un vieil arbre pris par la peur de déclarer son amour même s'il est impossible tente sa chance en se dirigeant vers son amour. Il passe sur un chemin étrange qui ne se terminera jamais... La colère et la tristesse l'envahissent. Il décide de s'enraciner et d'attendre son amour même si cela prend 100 ans. Nous sommes en 2050, l'arbre est mort, mais continue d'attendre au paradis...

Frédérique Arsenault, 4^e

Le bébé de la nature

Il était une fois une femme et son mari. La femme s'appelait Nathalie et son mari Louis. Nathalie était enceinte sans même le savoir. De temps en temps, elle avait de gros maux de ventre. Un jour, elle regardait par la fenêtre la neige et les flocons. Tout à coup, elle cria de douleur et elle perdit ses eaux. Son mari prit ses jambes à son cou et prit sa femme. Une fois à l'hôpital, c'était de mal en pis pour elle! Elle finit par accoucher de son bébé. Elle ne voulait même pas le voir. Une fois chez elle, elle dit : « Maintenant, qu'est-ce que je vais faire de toi? Oh! Je sais ce que je vais faire! Elle ouvrit la porte et le remit au centre d'adoption pour enfants. Après 15 ans, le jeune garçon était toujours en vie. Malheureusement pour lui, il ne saura jamais qui est sa vraie mère...

Matilda Romero, 4^e



Le thermomètre magique

Il était une fois un village enchanté qui était entouré de beaux paysages de rêves magiques et de magnifiques choses à découvrir. Au milieu du village se trouve un temple et dans ce temple, il y a un thermomètre magique qui protège le village et a la capacité de modifier la température à la guise de son propriétaire. Un jour, alors que tout le monde dormait, un inconnu s'infiltra à l'intérieur du village, alla dans le temple, mais... si ce village possède ce thermomètre, c'est qu'il a bien d'autres ressources. Un système s'activa. Les gardes allèrent voir, mais le voleur s'était caché. Les gardes s'en allèrent et le voleur continua, il prit le thermomètre et le village perdit sa protection! Pour pimenter la chose, il mit le chaos dans le village, il avait mélangé la température dans toutes les maisons et mit l'hiver en plein été à l'extérieur! Finalement, le voleur s'en alla bien loin, mais il ne savait pas que le thermomètre conserverait son pouvoir que lorsqu'il était dans le village. Alors, les villageois attrapèrent l'énergie du thermomètre et la mirent dans un nouvel objet : un thermomètre! Donc, tout redeint normal dans ce magnifique village! FIN...

Olivier Beaudoin, 4^e



Les hommes boucles d'oreilles



Je rêvais d'avoir des boucles d'oreilles. Quand j'ai eu des boucles d'oreilles, j'ai eu beaucoup de mal à m'en occuper. Une de mes boucles est tombée dans mon lit et mon trou s'est refermé. Je n'avais jamais pensé que des hommes boucles d'oreilles seraient mignons, drôles et inséparables. Si l'un tombe, l'autre va tomber pour aller le chercher. J'ai eu envie de rire quand j'ai vu la carte!

Alexie Léonard, 5^e

Le chevalier qui voulait trouver son bonheur

Par une journée magnifique, un jeune chevalier va explorer les horizons. Par-ci ou par-là, il ne trouvait rien de spécial. Ce chevalier ne voulait que trouver son bonheur. Soudain, ce chevalier prénommé Thomas croise une grotte étrange. Le courageux s'infiltré dans celle-ci et découvre trois portes. L'une d'entre elles est brillante et super grande. Les autres sont en bois. Tout à coup, il entend une petite voix chuchoter : « il faut que tu choisisses la bonne porte pour te sauver du Malheur! » Le chevalier n'en croit pas ses yeux. Il décide d'aller vers la porte brillante, bien sûr! Malheureusement, tout est noir et ça sent mauvais. Thomas voit une lumière qui se rapproche de plus en plus. Il va donc voir de plus près. Devant lui, une sorte de licorne mélangée avec un dauphin. La licorne lui fait signe de monter sur son dos. Des heures passent et il débarque de celle-ci. La licorne se transforme alors en princesse!

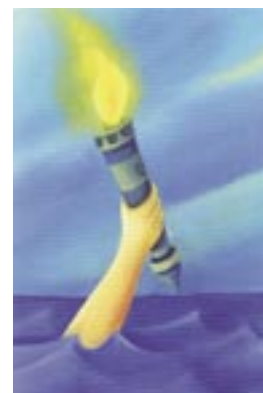
Finalement, les deux tourtereaux vécurent heureux jusqu'à la fin des temps!

Marilou Parent, 6^e



La flamme éternelle

Il était une fois un Dieu. On le nommait Artémis, le Dieu du feu. Avez-vous entendu parler de la flamme éternelle? Elle lui appartenait! Avant d'être nommé Dieu par le Conseil des Dieux, Artémis n'était qu'un demi-dieu ordinaire. La flamme éternelle était perdue, les gens vivaient dans l'obscurité depuis plusieurs lunes. Étant le plus courageux des demi-dieux, il partit à la recherche de la flamme. Son aventure dura 10 000 lunes, mais il ne trouva rien. Découragé et ne voulant pas faire face à son village, il décida de vivre sa vie seul dans une grotte. En faisant une expédition au cœur de celle-ci dans le froid et la noirceur, il ressentit soudain une chaleur accablante. Plus il avançait, plus il était ébloui par cette lumière intense. C'était la flamme éternelle!



Julia Perreault, 4^e

Le coquillage mystérieux

Il y a longtemps, je suis allée en voyage sur une île habitée par des personnes très sympathiques. Un matin, je courais sur la plage. Soudain, une grosse vague est arrivée en laissant un gros coquillage sur le sable. Comme je suis petite, j'ai décidé d'entrer dans le coquillage et j'ai crié parce que je suis tombée dans un trou! En arrivant au fond du trou, il y avait une montagne de cadeaux et un des cadeaux bougeait. Je suis allé voir et il y avait un chiot. J'ai trouvé une corde, je l'ai lancée et je suis partie...

Delphine Harcourt, 4^e



Le L'ancre perdue du pirate Barbe d'or

Je rêve d'être un pirate à la Barbe d'or pour vivre des aventures amusantes. Bon, commençons l'histoire!



Il était une fois un pirate appelé Barbe d'or. Il avait plein d'or. Mais un jour, il était monté sur son bateau. Arrivé à l'île, le bateau ne voulait pas s'arrêter parce que son ancre avait disparu. Le pirate fâché décida de faire une quête sur l'océan pour retrouver son ancre. Deux semaines plus tard, il en trouva une par magie sur une île déserte. Puis, il repartit à la recherche d'une tonne de trésors.

Camille Degagné, 4^e

Le Sentier

19

AVIS PUBLIC

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de Stéphane Gérard Pichard-Sucheyre, dont la dernière adresse connue en son vivant était le 261, 59^e Avenue, Saint-Hippolyte (Québec) J8A 1N9, survenu le 11 juillet 2022, un inventaire des biens du défunt a été fait par la liquidatrice successorale, Myriam Tellier, devant Me Normand Gagnon, notaire, le 16 décembre 2022, sous le numéro 13 169 de ses minutes.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés à l'étude Trivium Avocats Notaires Conseils, sise au 393, rue Racine Est, Chicoutimi (Québec), G7H 1T2, tél. : 418 543-1551.

Donné à Saguenay, ce 19 décembre 2022

Me Normand Gagnon,
notaire et procureur de la liquidatrice

Les 10 erreurs de la page 20

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Colonne blanche | 6. Fenêtre |
| 2. Poteau électrique | 7. Boîte à fleurs |
| 3. Porte | 8. Roue de la voiture |
| 4. Arbre | 9. « Centrale » |
| 5. Affiche | 10. Plancher de la galerie |

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

À l'approche de Noël, la salle pré-vostoise Saint-François-Xavier recevait le quatuor vocal Quartom. Présenté par Diffusions Amal'Gamme le 4 décembre, ce spectacle a su attirer une salle pleine.

Un dimanche après-midi incomparable où ces voix masculines auront ajouté un attrait festif face à la grisaille qui s'installe tout doucement.

Quartom en bref...

Ce quatuor vocal dont la particularité est le chant a cappella se compose de **Benoît Le Blanc** (baryton), **Philippe Martel** (baryton basse), **Julien Patenaude** (baryton) et **Kerry Bursey** (ténor). Leur répertoire est vaste et l'opéra ainsi que la chanson populaire n'ont aucun secret pour eux. Depuis près de 15 ans, leur carrière ne cesse de fleurir. Leur formation musicale allant jusqu'à la maîtrise universitaire permet à ces artistes de grands talents de détenir un éventail musical très varié. Quel plaisir de les entendre sur une scène laurentienne quand on sait qu'ils se sont déjà produits à travers le Canada, les États-Unis, en Europe et en Asie!

Quatre voix et un même chœur

Un des membres du quatuor nous précise que pour eux la musique rime avec Noël. Avec des notes parfaites, leurs voix s'unissent afin de nous offrir *Adeste Fideles*, *Veni, veni Emmanuel*, mais quand ils entament *Sainte Nuit* c'est le summum de la beauté que nos oreilles entendent. C'est le prolifique Simon Leclerc qui est à l'arrangement de plusieurs des chansons de leur spectacle. Ce dernier qui est réalisateur de disques est aussi compositeur de musique de film et auteur pour la télé. Il a aussi pris en charge de nombreux concerts, dont ceux de Mika, Bruno Pelletier, Isabelle Boulay, pour ne nommer que ceux-là. Le quatuor poursuit avec *Have Yourself a Merry*

C'est Noël avec Quartom

Little Christmas et avec *Let It Snow* popularisé par l'unique Frank Sinatra, on pourrait presque voir les flocons venir du ciel avec l'enchantement de leur interprétation.

Ces quatre artistes ont aussi un bel échange avec le public en racontant certaines anecdotes parfois teintées d'un humour tout en finesse. Ils affichent parfois un air sérieux compte tenu de certaines interprétations, mais on ressent une belle sensibilité comme lorsqu'ils nous offrent *Mon beau sapin* ou *12 Days of Christmas*.

D'autre succès très appréciés

Le groupe fait une incursion dans l'univers de Gilles Vigneault avec *La Danse à St-Dilon* de façon très rythmée, suivie de *Mon Pays*. Mais avec *Soir d'hiver* du regretté Claude Léveillé, dont les paroles proviennent d'Émile Nelligan, on assiste à une somptueuse interprétation. De plus l'arrangement est réalisé par Julien Patenaude, l'un des membres de Quartom. « Cette chanson est pour ceux qui vivent des moments plus difficiles en cette période de l'année », nous dit-il. On entend avec plaisir le si beau *Noël Blanc*. Puisque ce sera bientôt Noël, on accueille comme un précieux cadeau le *Hallelujah* de Leonard Cohen. Cette composition est toujours touchante, mais elle est sublimée avec les voix de ce quatuor.

La note finale

Ce soir-là on a pu entendre de grandes voix où l'absence des instruments de musique est largement comblée par la musicalité hors pair de ces quatre hommes. Ils entonnent *Minuit Chrétien* et le temps semble s'arrêter. Leur interprétation est pure et engendre sûrement des frissons chez les spectateurs. Une ovation de plusieurs minutes leur est offerte. Ils reviennent en rappel avec *Vive le vent* qu'ils chantent depuis le début de leur carrière. En parcourant nos villes et nos villages, ils pourront continuer non pas « à siffler ou à souffler à travers les grands sapins verts », mais à chanter pour notre plus grand plaisir.

Pour infos on visite : quartom.com.

M. Bernard Ouellette, directeur général chez Diffusions Amal'Gamme nous rappelle que ce concert est le spectacle de clôture pour 2022. Il remercie le public de s'être déplacé en si grand nombre. Le tout se termine en beauté et laisse présager de belles découvertes pour la prochaine année. Pour la programmation : diffusionsamalgamme.com.



Benoît Le Blanc, Julien Patenaude, Philippe Martel et Kerry Bursey forment le quatuor vocal Quartom.

PHOTO COURTOISIE

Diffusions
Amal'Gamme

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

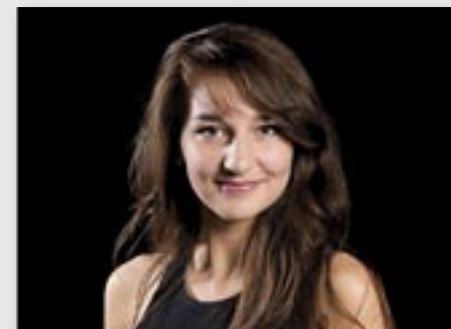
Achat en ligne : diffusionsamalgamme.com
Réservation téléphonique : 450 335-3037
Ou par courriel : direction@diffusionsamalgamme.com

Élisabeth Pion : — Visions révélées

Artiste curieuse et innovatrice...

Artiste curieuse et innovatrice, la pianiste **Élisabeth Pion** se distingue comme soliste et chambriste sur la scène culturelle canadienne et internationale. Basée à Londres, Élisabeth complète présentement le Artist Diploma à la Guildhall School of Music & Drama.

En 2018, Élisabeth a été nommée dans le Palmarès CBC 30 Hot Canadian Classical Musicians under 30. Elle a fait ses débuts sur la chaîne BBC Radio 3 en 2019, et ses débuts en récital solo au Wigmore Hall en juillet 2021. Elle a été invitée à jouer avec notamment l'Ensemble Volte, l'Orchestre symphonique de Longueuil, le Victoria Symphony Orchestra & Arion Orchestre baroque. Élisabeth vous propose une promenade au sein d'univers personnels et singuliers qu'elle



chérit tout particulièrement. La musique française y occupe une place prépondérante.

Au programme : Adès, Bonis, De Montgeroult, Dutilleux, Debussy et autres merveilles.

Le dimanche 15 janvier 2023

Heure : 14 h 00

Entrée : trente-cinq dollars (35 \$)

Abonné : trente dollars (30 \$)

Moins de douze ans : gratuit

Décès de Mona Cabana

Mona Louise McCormack Cabana, résidente et pionnière de la paroisse de Saint-Hippolyte depuis l'origine du Domaine Cabanac en 1960, s'est doucement éteinte le 18 décembre 2022 à l'âge de 94 ans. Tout au long de sa vie, Mona était très impliquée et engagée et a su se démarquer par sa contribution à l'essor du village. Visionnaire de cœur et avec beaucoup de temps bénévole, elle fraye le chemin de la bibliothèque de Saint-Hippolyte, qui d'ailleurs fête ses 45 ans cette année. Un hommage à son envol, elle tire sa révérence dans le respect et elle nous lègue aujourd'hui son cadeau, soit la lecture et l'amour du savoir.

En nous quittant pour son long voyage, nous nous accrochons à son sens de l'humour aiguisé, à sa sagesse inspirante et à sa joie de vivre. À 94 ans, nous avons été choqués de l'avoir gardée aussi longtemps avec nous.

Elle laisse dans le deuil ses quatre enfants, Pierre, Julie, Bertrand et Geneviève, ses petits-enfants Francis, Tessa, Gabrielle, Olivier et Thomas, sa petite fille Olivia et ses nombreux amis.

**Le malheur de l'avoir perdue
ne nous fait pas oublier le bonheur de l'avoir connue.**



Duo Philippe Gagné & David Jacques : — Caramba ! Une musique de cœur...

Chansons espagnoles et latino-américaines des dix-huitième et dix-neuvième siècles. Louangé pour son expressivité, sa sensibilité musicale raffinée, son agilité vocale et la beauté de son timbre, Philippe mène actuellement une carrière internationale spécialisée dans le répertoire baroque. En 2014, Philippe Gagné était l'un des lauréats du Concours international Bruce Haynes CBC, consacré à l'interprétation des œuvres vocales de J.S. Bach. Il est également récipiendaire d'un prix JUNO 2016.

Accompagné par le guitariste virtuose David Jacques, qui a collaboré à plus de cinquante enregistrements sous étiquettes XXI-21, ATMA, d'Oz et Analekta, dont plusieurs ont été nommés à l'ADISQ, JUNO, Opus. Ses disques Pièces de guitare de



Mr. Rémy Médard (2008), Tango Boréal (2012) et Pampa Blues (2014) lui ont valu des Prix Opus. Ce concert promet assurément d'être passionnant!

Les artistes : Philippe Gagné, ténor et David Jacques, guitariste.

Le dimanche 29 janvier 2023

Heure : 14 h

Entrée : trente-cinq dollars (35 \$)

Abonné : trente dollars (30 \$)

Moins de douze ans : gratuit

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

Avec Le Tonique Big Band, c'est une soirée vibrante d'énergie

Culture



Manon Tawel

mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 26 novembre que l'Ensemble Le Tonique Big Band venait remplir de sa belle énergie la salle Saint-François-Xavier à Prévost, le tout présenté par Diffusions Amal'Gamme.

Ce groupe, de près de vingt musiciens, aura attiré plus de 200 spectateurs dans cette charmante salle. Avec la saison froide qui se profile devant nous, une dose d'énergie musicale est la bienvenue!

Le Tonique Big Band

Ce groupe de musiciens aussi tonique que leur musique, a débuté sa carrière en 2010. Depuis ce jour la reconnaissance du public ne cesse de croître pour eux. On peut les compter parmi la famille des grands ensembles de jazz. Sélectionnée plus de cinq fois au Festival de jazz de Montréal, cette formation Big Band sait nous charmer avec sa musique latine, funk, swing, blues, afro-cubaine, etc. Un heureux cocktail musical à savourer sans modération. Ces musiciens sont dirigés de superbe façon par Gabriel Genest. Ce directeur musical a tout un bagage, car de plus il est

saxophoniste, clarinettiste, flûtiste, compositeur et arrangeur. Ajouté au talent indiscutable des musiciens, on comprend bien pourquoi le tout fut habilement orchestré. Tout au long de la représentation, nos oreilles furent remplies de la plus charmante musique jazzée qui soit.

Le Jazz c'est Tonique

Tel est le nom de leur spectacle et quand on les écoute on peut affirmer haut et fort que leur musique est aussi tonique que le laisse présager ce titre. C'est un pur bonheur de les écouter et de les voir réunis sur cette scène prévostoise. Lorsque l'un des trompettistes s'approche du chef d'orchestre afin de nous offrir un solo de *Four*, une création du célèbre et regretté jazzman Miles Davis, la table est ainsi mise. Le chef d'orchestre nous mentionne qu'ils pratiquent ce répertoire spécialement pour nous depuis le mois de septembre, car ce spectacle était prévu depuis deux ans. Avec *Dat There* le band nous introduit vers le jazz en toute noblesse avec la contrebasse et le saxophone baryton qui se font bien ressentir. Avec *A New Standard* cette mélodie suave à souhait, les musiciens nous convient à entrer à pas feutrés dans l'univers musical du compositeur Vince Norman. Les applaudissements ne se font pas attendre suite à cette belle présentation.

Avec *Big Swing Face* le swing est bien présent et combiné au jazz, il en résulte une musique joyeuse qui met le sourire aux lèvres chez les spectateurs. On ne pourrait ignorer la magnifique interprétation qui nous rappelle l'unique Michel Legrand avec *Les moulins de mon cœur* (*The Windmills of your Mind*). Ce ne sont là que quelques titres parmi une riche sélection que l'auditoire a pu apprécier. Parmi



L'ensemble Le Tonique Big Band en prestation.

PHOTO COURTOISIE

celles-ci nous avons eu le privilège d'entendre en grande première la pièce *Gamma* composée par Richard Leduc, l'un des membres du band. Les notes nous entraînent vers le sud, apportant une certaine chaleur en cette saison plus froide.

Afin de se quitter sur une bonne note...

Le chef d'orchestre Gabriel Genest nous offre toute une prestation en tant que saxophoniste en nous offrant *Caravan*. Cette pièce connaîtra un grand succès suite à la version enregistrée par l'orchestre de John Wasson en 1937. Aussi pendant plusieurs minutes un

solo de batterie époustoufflant nous ravit. Pour clore le tout, on a pu apprécier *The Chicken* à la sauce du band où la trompette nous a envoûtés. Le bassiste de jazz fusion américain Jaco Pastorius en a fait une version sur l'un de ses albums durant les années 80.

En quittant la salle, on peut aisément conclure que **Le Tonique Big Band** est aussi réconfortant et vivifiant qu'un bon gin-tonic! Une ovation de plusieurs minutes est offerte au chef et à ses musiciens pour leur performance de haut calibre.

Pour des infos, on visite leur page Facebook à : Le Tonique Big Band. Pour la programmation : diffusionsamalgamme.com

Envie de cuisiner durant les vacances ?

Poulet au cari de Madras

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet ou 1 poitrine de dinde (environ 1 kg ou 2 lb)
- 2 c. à table de farine
- 2 à 3 c. à table de cari (ou au goût)
- 1 c. à table de curcuma
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de gingembre
- 1 1/2 tasse d'oignons hachés (1 gros)
- 1 pomme à cuire en gros cubes
- 2 gousses d'ail (au goût)
- 4 à 6 c. à table d'huile
- 250 ml de bouillon de poulet
- condiments au choix : chutney, noix de coco, quartiers de mandarines, morceaux d'ananas



RECETTE : Lise Nantel, *Ski-se-Dit*, Val-David
PHOTO : Canva

PRÉPARATION

- Trancher la chair mince dans le sens du muscle.
- Dans un sac de plastique, combiner la farine, le cari, le sel, le paprika, le curcuma et le gingembre. Ajouter les morceaux de poulet et les secouer pour les enrober.
- Dans une poêle ou un wok, faire sauter les oignons, les pommes et l'ail dans 2 cuillères à table d'huile chaude. Retirer et réserver. Faire chauffer le reste de l'huile. Y faire sauter le poulet avec le reste du mélange de farine jusqu'à ce que le poulet soit d'un brun doré. Poursuivre la cuisson à feu moyen, ajouter le bouillon de poulet et le mélange de pommes et d'oignons. Cuire en remuant jusqu'à ébullition et épaississement.
- Vérifier l'assaisonnement. Servir sur du riz et recouvrir de condiments au choix.

Bonnes résolutions : une histoire de tradition

Les bonnes résolutions remonteraient à Babylone, 2000 ans av. J.-C. Les Babyloniens profitaient de la nouvelle année pour rembourser leurs dettes, rendre les objets empruntés ; bref mettre les compteurs à zéro et de l'ordre dans leurs relations! Cette tradition a été transmise aux Romains qui faisaient alors des promesses à Janus, le dieu aux deux visages, celui du passé et du futur. Aujourd'hui seulement 12% des résolutions prises au début de l'année sont tenues. Alors, pourquoi en prendre encore et comment les tenir ?

L'occasion de faire le point sur l'année écoulée

Prendre de bonnes résolutions serait bon pour la santé, du moins pour le moral. C'est une manière de positiver l'avenir, de rester dynamique. Pour mieux s'y prendre, la meilleure méthode est de faire le point sur l'année écoulée, les événements positifs et négatifs. Puis réfléchir à ce dont on a vraiment besoin pour être plus heureux ou simplement se sentir bien. Si vous avez été malade, la résolution sera de vous reprendre en main pour garder la forme par exemple.

L'occasion de monter de nouveaux projets

Une nouvelle année qui démarre est une bonne occasion de concrétiser un nouveau projet. Par exemple, changer de travail pour obtenir un meilleur salaire, acheter une maison, faire un voyage plus important... Pour y parvenir, il faut le mettre sur les rails rapidement, par exemple réserver les billets d'avion tout de suite, quitte à faire un prêt d'argent

rapide pour être sûr de partir. L'organisation du voyage se fera petit à petit ensuite.

L'envie de s'améliorer

À l'instar des Romains, les gens sont animés par l'envie de changer pour améliorer leur image, leur santé, leurs finances! Mais l'envie reste souvent insuffisante. Le mieux est d'en parler à son entourage, on est souvent plus motivé lorsque l'on a ainsi des comptes à rendre.

Faire une ou deux résolutions semble suffisant en regard d'une longue liste trop ambitieuse que l'on s'empressera d'oublier. L'objectif doit être précis, par exemple maigrir, et circonscrit dans le temps, perdre 5 kilos d'ici le mois de mars par exemple. Un changement quantifiable est plus facile à tenir.

Le palmarès des résolutions les plus populaires

C'est souvent lors du réveillon du 31 décembre que chacun, autour de la table, annonce ses bonnes résolutions. Parmi les plus récurrentes, en voici quelques-unes pour vous inspirer :

- Devenir une meilleure personne
- Perdre du poids
- Recommencer le sport
- Arrêter de fumer
- Améliorer ses finances
- Obtenir une promotion
- Faire un bébé!
- Partir en voyage
- Se faire de nouveaux amis

Source : En Beauce par Néo média

Que la lumière... ne soit plus !



Valérie Lépine

« La nuit, tous les chats sont gris. » Ce proverbe semble aujourd'hui bien anachronique pour les habitants des villes et des banlieues tant nos nuits sont maintenant illuminées.

Commerces, stationnements commerciaux, tours de bureaux, édifices municipaux et résidences privées repoussent aujourd'hui à coup de lumens l'angoissante noirceur. Tant et si bien que les lumières de Noël font pâle figure face à cette débauche lumineuse. Commençons par déboulonner un mythe : aucune étude scientifique n'a démontré que l'éclairage artificiel nocturne diminue la criminalité ou les risques de collisions automobiles¹. Ce qui a été démontré par contre, ce sont les coûts énergétiques, monétaires et écologiques d'une mauvaise gestion de l'éclairage artificiel dans nos villes et près de nos résidences.

Coûts énergétiques et monétaires

Aux États-Unis, on estime que 13 % de l'électricité utilisée par les résidences privées sert à l'éclairage extérieur. Ce qui équivaut à 15 millions de tonnes de CO₂ émit chaque année pour fournir l'énergie nécessaire à cet éclairage. Pour donner une idée de l'ampleur du gaspillage, il faut trois millions d'automobiles pour dégager 15 millions de tonnes de CO₂ dans l'atmosphère et 600 millions d'arbres devraient être plantés pour compenser cette dépense énergétique². Quand on sait qu'un Québécois consomme en moyenne de 4 à 5 fois plus de lumière qu'un Américain ou un Européen³, on constate l'ampleur du problème dans la province.

D'ailleurs, Montréal s'est livré à une véritable orgie lumineuse dans les dernières années. Un demi-million de lumières à DEL ont été installées sur les grandes artères de la ville en novembre dernier pour encourager la relance économique de la métropole. Le gouvernement du Québec a investi 3,5 millions de dol-

lars dans ce projet. On a en outre installé 2800 luminaires sur le pont Jacques-Cartier en 2017 pour souligner le 375^e anniversaire de la ville. Coût de cette illumination : 40 millions de dollars pour une durée de vie d'environ quatre ans⁴. Le nouveau pont Samuel-de-Champlain a aussi été affublé de 7500 luminaires multicolores sous sa structure.

Méfais écologiques

L'utilisation excessive, intrusive et gênante de la lumière artificielle nocturne constitue ce que l'on appelle maintenant de la pollution lumineuse. Près des villes, le ciel est maintenant entre cent et mille fois plus clair qu'il y a 200 ans. Dans ce contexte, on a noté que l'éclairage artificiel nocturne débridé a des effets néfastes sur la faune et la flore. Les animaux et les plantes ont évolué en fonction du rythme naturel du jour et de la nuit. La pollution lumineuse perturbe ce rythme et déränge les cycles circadiens du monde naturel. Voici quelques exemples des conséquences néfastes de la pollution lumineuse sur la faune et la flore.

L'altération des cycles jour/nuit peut inhiber le stade de dormance des végétaux, stade qui leur permet de survivre à l'hiver. Des arbres poussant près de lampadaires peuvent même retarder la chute de leurs feuilles⁵. Les animaux nocturnes qui tablent sur la noirceur soit pour surprendre leurs proies ou soit pour se cacher des prédateurs sont grandement affectés par la pollution lumineuse. Certaines espèces désertent donc les régions qui sont trop éclairées la nuit.

Les œufs des tortues de mer, pondus sur la plage, éclosent la nuit et les petites tortues trouvent l'océan se dirigeant vers le halo lumineux émis par l'horizon au-dessus de l'eau. Une lumière artificielle située près d'un nid de tortue risque de désorienter les petites tortues. Chaque année, seulement en Floride, des millions de bébés tortues meurent à cause de la pollution lumineuse puisque les jeunes tortues marchent vers ces lampadaires au lieu de marcher vers l'océan.

Les oiseaux sont par ailleurs grandement affectés par l'éclairage intense orienté vers le ciel (comme les faisceaux de la Place Ville-Marie à Montréal qui, soit dit en passant, sont décoratifs et ne servent nullement à la sécurité aérienne). On a démontré que cette pollution

lumineuse affecte leur rythme biologique, les rend vulnérables face aux prédateurs, les épuise puisqu'ils tentent de fuir des halos lumineux, entraîne leur mort quand ils entrent en collision avec les édifices illuminés, déciment leurs proies (insectes) qui s'abîment sur les lampadaires, déränge leur rythme reproducteur et affecte leur migration puisqu'elle diminue leur capacité à repérer les étoiles⁶.

La pollution lumineuse jouerait aussi un rôle crucial dans le déclin mondial des insectes puisqu'elle les rend extrêmement vulnérables. Une étude conclut qu'un tiers des insectes meurent chaque nuit au pourtour des lampadaires. La pollution lumineuse affecterait également leur recherche de nourriture et de partenaires ou le développement des juvéniles⁷. Encore une fois, les parcs nationaux et les réserves naturelles comme celle du CRPF jouent un rôle crucial dans un contexte de pollution lumineuse en offrant un milieu exempt de toute lumière artificielle. La faune et la flore vivant dans ces refuges peuvent ainsi évoluer dans un environnement qui leur offre les conditions optimales à leur survie.

Nous en souffrons aussi...

La pollution lumineuse n'affecte pas seulement les plantes et les animaux non humains.

On a découvert que les humains exposés à la lumière artificielle durant la nuit (particulièrement la lumière bleue des appareils électroniques) ont plus de risque de souffrir d'obésité, de diabète, de dépression et de certains cancers comme le cancer du sein et de la prostate. Elle trouble aussi leur sommeil en perturbant la production de mélatonine, une

hormone qui est sécrétée en l'absence de lumière. Cette hormone aide non seulement à passer une bonne nuit, mais elle a également des propriétés antioxydantes, est liée au bon fonctionnement du système immunitaire, diminue le cholestérol et aide à la fonction thyroïdienne⁸.

Les solutions : couleur, durée, intensité et direction

Les solutions à la pollution lumineuses sont faciles à mettre en place. Elles englobent quatre facteurs.

Couleur de la lumière : Généralement, pour les mammifères, c'est la lumière bleue ou froide (au sens de la composition spectrale) qui est problématique. Ce type de lumière a un plus fort potentiel de dérangement écologique. Les ampoules DEL, bien qu'économiques, émettent une lumière composée de 30 à 40 % de lumière bleue (par comparaison, une ampoule au sodium est composée de 8 % de lumière bleue). On conseille d'utiliser à l'extérieur des DEL ambreées ou des ampoules dont le spectre est plus près du rouge (2000 à 3000 K) pour mitiger les effets de la pollution lumineuse.

Intensité et direction : L'éclairage doit être situé le plus près du sol possible et ne doit pas être dirigé vers le ciel ou vers les arbres. Et il doit être de faible intensité.

Durée : On prône l'utilisation de l'éclairage extérieur seulement dans les lieux et aux périodes où c'est nécessaire. Éteindre les lumières lorsqu'on n'en a plus besoin, utiliser une minuterie ou installer des détecteurs de mouvements sont des gestes simples qui peuvent faire une grande différence.

¹ *Lighting, Crime and Safety*, International Dark-Sky Association (<https://darksky.org/light-pollution/lighting-crime-and-safety/>)

² *Light Pollution Wastes Energy and Money*, International Dark-Sky Association (<https://darksky.org/light-pollution/energy-waste/>)

³ *Éclairage nocturne et pollution lumineuse*, Fédération des astronomes amateurs du Québec (https://faq.org/cielnoir/memoire_ville_montreal.pdf)

⁴ *Les illuminés*, Jean-François Nadeau, Le Devoir, 28 novembre 2022 (<https://ledevoir.com/opinion/chroniques/772459/chronique-les-illuminés>)

⁵ *Pollution lumineuse*, Audio fil, août 2019 (<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/le-15-18/segments/entrevue/128521/biodiversite-faune-flore-eclairage>)

⁶ *La pollution lumineuse*, Québec Oiseaux (<https://quebecoiseaux.org/fr/pollution-lumineuse>)

⁷ *La pollution lumineuse jouerait un rôle crucial dans le déclin des insectes*, GEO, novembre 2019 (<https://geo.fr/environnement/la-pollution-lumineuse-jouerai-un-role-crucial-dans-le-declin-des-insectes-198791>)

⁸ *Human health*, International Dark-Sky Association (<https://darksky.org/light-pollution/human-health>)

À propos du CRPF

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

Cet article est publié simultanément dans le Journal des citoyens (Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs) et le journal Le Sentier (Saint-Hippolyte).

Êtes-vous observateur ? Trouvez les 10 erreurs dans la photo de droite.



L'Hôtel Central, vers les années 1930 Solution à la page 17



Symphorien renaît sur la scène

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

Le 2 décembre, la salle du Théâtre Gilles-Vigneault présentait la comédie *Symphorien*. La salle, la mezzanine et le balcon remplis à craquer témoignaient de la popularité et d'une certaine nostalgie pour ce téléroman datant des années 70.

Avec une brochette de comédiens incomparables, les personnages revivent sous nos yeux avec un aplomb indéniable. Le temps d'une soirée, on se retrouve en 1982 en compagnie de *Symphorien* et de ses complices. Avant de se diriger dans la salle, on a pu admirer le costume original de *Symphorien* exposé dans le hall du théâtre. Quelle belle idée!

Afin de se rappeler...

On se souviendra que la célèbre émission *Symphorien* ravissait les téléspectateurs il y a plus de 40 ans. Le personnage principal naît à souhait savait déclencher le rire et l'éton-

nement du public. Aujourd'hui certains des personnages revivent sur la scène et la dérision est toujours au rendez-vous. Cette célèbre comédie écrite à l'origine par le regretté Marcel Gamache revit sur les planches des salles de spectacles, où des comédiens de grand talent campent leurs personnages avec brio. Grâce aux auteurs Louis Saïa et Pierre Huet et combiné à la coproduction de Comédie Ha! et des Productions Martin Leclerc, la comédie théâtrale *Symphorien* est une belle réussite.

Des personnages colorés

À la distribution des rôles, on retrouve, François Chénier (*Symphorien Laperle*), Martin Héroux (*Éphrem*), Michelle Labonté (*madame Sylvain*), Nathalie Mallette (*mademoiselle L'Espérance*), Patrice Coquereau (*Oscar Bellemare*), Anne-Marie Binette (*Marie-Madeleine*) et Stéphan Côté (*Dr Jetté, le Curé, Donat Labonté et Beaulac*). Toute cette joyeuse bande gravite autour de *Symphorien* qui est en quelque sorte le « faire-valoir » de chacun d'eux.

Condensé et anecdotes

La pièce nous ramène en 1982 et afin de bien s'intégrer dans l'univers de *Symphorien*, ce dernier vient nous jaser quelques instants avant le lever du rideau en compagnie de son frère *Éphrem*. Ils échangent quelques blagues qui seront quelque peu comprises d'une autre manière par les oreilles de ce cher *Éphrem*. Dès que les premières notes de la musique originale se font entendre, on replonge plusieurs années en arrière avec un certain sentiment de réconfort.



Affiche de la comédie *Symphorien*.

PHOTO COURTOISIE

Le rideau se lève enfin sur le décor pratiquement en copie conforme de la maison de « chambres » où logeaient les pensionnaires de *madame Sylvain*, incarnée avec justesse par Michelle Labonté. Cette dernière discute avec son concierge en le sermonnant « T'es payé à condition que tu travailles *Symphorien* », et ce dernier aimerait bien une augmentation de salaire, car après tout il a une femme et 14 enfants à nourrir. Tout au long du spectacle on assiste à un feu roulant de blagues et de situations loufoques. Les acteurs jonglent d'une scène à l'autre et la lumière est projetée sur eux au moment opportun. Par exemple, quand Marie-Madeleine, jouée par Anne-Marie de façon fort crédible, décide de se rendre chez *madame Sylvain* afin de participer à un régime amaigrissant composé uniquement de raisins. L'hilarité est à son comble lorsque Berthe L'Espérance se joint à elles et que finalement le trio décide de boire du vin, car après tout disent-elles « c'est des raisins », la situation est plus que comique puisque ces dames sont ivres et qu'elles laissent libre cours à leur imagination plutôt légère.

Les spectateurs rigolent beaucoup particulièrement lors des mimiques et de la gestuelle de la comédienne Nathalie Mallette qui est impayable dans son rôle de mademoiselle L'Espérance. Comme on le sait, cette chère demoiselle cherche toujours l'âme sœur. Elle poursuit de ses assiduités le beau docteur Jetté tandis qu'Oscar Bellemare espère toujours que le cœur de sa chère Berthe batte enfin pour lui. Patrice Coquereau personnifie

l'inoubliable croque-mort avec aplomb et sa gymnastique faciale est fort bien réussie. Que dire quand il nous revient dans le personnage de la mère de Marie-Madeleine qui sort de l'hôpital suite à une liposuction ? Et quand cette dernière s'adresse à « son bru » *Symphorien* parce qu'elle a perdu son chat, etc., la salle rit de toutes parts. Passer de directeur de salon funéraire à belle-mère semble naturel pour cet acteur chevronné qu'est Patrice. Grâce à Martin Héroux, les blagues ratées d'Éphrem attirent toujours le rire et nous confirme le grand talent de ce comédien. Stéphan Côté, qui joue également un curé qui va peut-être défroquer et qui aime bien le vin et pas seulement celui de la messe, porte également avec succès le rôle de Placide Beaulac.

L'inégalable *Symphorien*

La mise en scène, combinée au jeu des acteurs rodé au quart de tour, fait que *Symphorien* poursuit sa tournée jusqu'en 2023. Ainsi le temps d'une soirée, les spectateurs pourront retrouver ce sympathique concierge et ses comparses. À noter que François Chénier ressemble à s'y méprendre à son personnage avec son costume, ses traits et son attitude. L'auditoire a offert une ovation bien méritée pour chacun des comédiens. Leur prestation est en quelque sorte une belle façon de rendre un hommage à *Symphorien* l'original, que l'unique et regretté Gilles Latulippe nous a offert pendant de nombreuses années.

Pour d'autres spectacles, on visite : theatre-gillesvigneault.com



THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

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



Chanson

Patrick Norman

— *Si on y allait*

Samedi 14 janvier
20 h

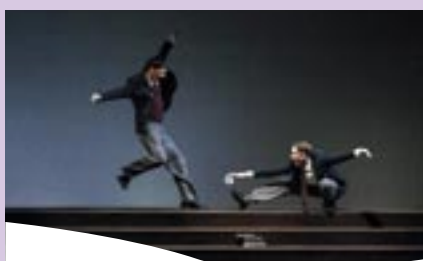


Musique

Pentaèdre

Bach — Au cœur de la musique

Dimanche 22 janvier
15 h



Théâtre

La société des poètes disparus

De Tom Schulman

Mardi 24 janvier
19 h 30



Cirque

Muse

Vendredi 27 janvier
20 h



Les Excavations Serge Gingras

Depuis plus de 40 ans à votre service

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

Tél. : 450 563-3225

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

Nicolas Saulnier, double médaillé



Du 8 au 13 octobre, Nicolas Saulnier représentait fièrement le Canada au Championnat du monde de karaté qui se déroulait à Killarney en Irlande. Le karatéka a remporté les médailles d'or et de bronze. Nicolas Saulnier est propriétaire de la maison Sunfuki et il enseigne le karaté dans un immeuble situé sur le boulevard des Hauteurs au coin du chemin du lac-Bertrand. Bravo à Nicolas pour ses prouesses sportives et techniques!

PHOTO COURTOISIE



BRUNCH MUSICAL DU NOUVEL AN
AVEC ARTISTE INVITÉ

Dimanche le 15 janvier 2023, de 11h30 à 15h00

Au Centre des loisirs et de la vie communautaire
(Centre Roger-Cabana)
2060 Ch. Des Hauteurs, Saint-Hippolyte, QC J8A 1L5

— Brunch —

Au menu
Jus d'orange /Oeufs/Patates/Bacon/Saucisses/Jambon/
Fèves au lard/Cretons/Confiture Pain blanc/Pain de blé/Croissants
Fromage/Fruits /Thé/Café/Dessert

Membres 22,00\$ - Non-membres 26,00\$
R.S.V.P IMMÉDIATEMENT

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

Formez vos tables Apportez votre boisson et votre sourire

Prix de présence avec billets





Souper et Soirée
GLAMOUR

Le look « Glam » vient célébrer le noir et blanc ainsi que les matières scintillantes et les paillettes. N'hésitez pas, car c'est pour vous le moment propice de porter vos tenues élégantes et chics.

Samedi le 4 février 2023, de 18h00 à 22h30
Souper et soirée de danse avec Linda Paquin et Guy Rivest
École des Hauteurs, 30 rue Bourget, Saint-Hippolyte, Qc J8A 2M7

APPEL
AUX
BÉNÉVOLES

AU MENU

Velouté du moment /Boeuf bourguignon /Purée de pomme de terre
Légumes de saison /Pain - Beurre
Mignardises /Thé-Café

Membres 25\$ - Non-membres 28\$
R.S.V.P. IMMÉDIATEMENT

APPEL
AUX
BÉNÉVOLES

Billets disponibles auprès de : Georgette Boissonneault 450-563-3819
: Jean-Pierre Gaudry 514-978-5664
Formez vos tables de 8 personnes

Apportez votre boisson et votre sourire
Prix de présence avec billets



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Il était une fois

Les conjonctions

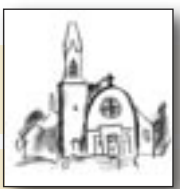
Mais, ou, et, donc, car, ni, or, puisque, lorsque, quand, si, comme sont ce qu'on nomme des conjonctions de coordination puisqu'elles servent à unir deux parties de phrase entre elles. Dans toutes les grammaires, elles sont présentées dans cet ordre. Alors je me suis amusée à vous souhaiter la meilleure des années en les utilisant!



Mais si l'année pandémique a été difficile
Ou plus ou moins agréable
Et qu'on cherche encore à retrouver un équilibre perdu
Donc il faut s'efforcer de voir la beauté dans ce qui nous entoure
Car la vie sera ainsi plus facile et heureuse
Ni plus ou moins perturbante
Or c'est à nous de décider comment vivre cette nouvelle année
Puisque nous sommes dans une partie du monde où vivre est tellement plus facile qu'ailleurs
Lorsque ni guerres, ni grandes faims, ni pertes d'abris ne sont la norme
Quand cette année, dans plusieurs pays, il n'y a plus d'options de survie à choisir alors que tout s'écroule autour d'eux

Si nous ne prenons pas conscience de vivre dans un lieu où survivre est plus facile que dans tant de pays du monde
Comme il faudrait voir dans chaque flocon de neige, dans chaque tige naissante du printemps, dans chaque pâmoison de vie de l'été, dans chaque explosion de couleurs de l'automne le bonheur de naître et de vivre dans ce Québec où, malgré certains désaccords, l'harmonie se déploie autour de nous!
À vous tous et toutes, je vous souhaite une nouvelle année pleine de petits et grands bonheurs!

Écho de la paroisse



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

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

Messe du dimanche : 11 h

Accueil à la maison paroissiale : Rita Bone
2259, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte J8A 3B8
Tél. : 450 563-2729 Téléc. : 450 563-4083
Courriel : fabsthipp@qc.aira.com

Campagne de financement
En octobre dernier, nous avons lancé la nouvelle campagne de financement pour le projet de réfection des rosaces et des travaux de maçonnerie de l'église. Le Conseil du Patrimoine religieux nous a déjà confirmé sa participation à notre projet par une subvention représentant 70% du coût des travaux. La campagne de financement vise à combler les 30% restants, soit un montant de 50 000 \$.

Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte
Au nom du Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte, je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont participé à prendre soin des démunis de notre communauté pendant la période des Fêtes tant par le don de denrées alimentaires que lors de la collecte spéciale du 11 décembre. Cette collecte a permis de recueillir un montant de 4 243,35 \$.

Nous tenons à remercier chacun de vous qui avez contribué à atteindre jusqu'à maintenant plus de 65% de notre objectif. Nous débutons donc la nouvelle année avec un objectif à finaliser d'un peu moins de 20 000 \$. Alors, nous comptons sur vous – si ce n'est déjà fait – pour nous aider à la réalisation de ce beau projet visant à assurer la sécurité des paroissiens et paroissiennes qui visitent l'église, tout en garantissant la longévité de notre belle église. Merci à l'avance de votre générosité habituelle!

P.S. Veuillez noter que les boîtes à l'arrière de l'église demeureront en place jusqu'à la fin de janvier pour recueillir vos denrées alimentaires.

Votre présidente du Conseil de fabrique, Yolande Cadieux

Gagnants lors du 3^e tirage 2022-2023
(dimanche 4 décembre 2022)
Chantal Laplante
(billet no 039) – prix de 1 000 \$
Chantal Laplante
(billet no 040) – prix de 100 \$
Félicitations!



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

La Chauve-souris rousse

Lors d'une rencontre de la Table de concertation des lacs de Saint-Hippolyte qui eut lieu le 21 novembre au parc du Grand Héron, j'ai été content d'apprendre de la bouche de notre maire Yves Dagenais que sur le territoire de Saint-Hippolyte se trouve la quasi-totalité des espèces de chauves-souris présentes au Québec.

On sent qu'il y a une volonté d'agir afin de protéger ces populations qui ne sont pas nécessairement menacées, mais qui connaissent une baisse de leurs effectifs. L'une des espèces présentes à Saint-Hippolyte est la Chauve-souris rousse. Elle fera l'objet de cette chronique.

Chauve-souris rousse

En juin 2022, des biologistes ont installé huit stations acoustiques de chauves-souris dans le secteur nord-ouest de Saint-Hippolyte sur le territoire protégé et géré par le Comité Régional pour la Protection des Falaises (CRPF). Les stations d'écoute sont la plupart du temps situées tout près d'un marais ou d'un ruisseau. Lorsque les chauves-souris survolent ces endroits à la tombée du jour et pendant la nuit, les biologistes peuvent savoir laquelle des espèces s'est retrouvée à un endroit précis grâce à la fréquence des ultrasons qu'elle atteint en volant. On sait que les fréquences utilisées par ces mammifères volants sont différentes et spécifiques pour chaque espèce. (voir encadré) On se rappelle que les chauves-souris émettent des cris à haute fréquence rarement entendus par l'humain et c'est par la réverbération de ces sons que ces petits mammifères peuvent écho-localiser exactement où sont les obstacles, mais aussi leurs proies favorites : des insectes qu'elles capturent au vol.



Aquarelle de Diane Couët

Anatomie unique chez les mammifères

Les chauves-souris ont réussi à voler grâce à la spécialisation de leurs membres antérieurs. Leurs *mains*, pourrait-on dire, ont des os très allongés qui sont reliés entre eux par un épiderme lisse et glabre. Ces doigts sont rattachés aux pattes et à la queue de l'animal. Seul le pouce qui est muni d'une longue griffe est opposé aux ailes.

Les chauves-souris font partie de l'ordre des Chiroptères. Ils sont nocturnes et se suspendent la tête en bas durant le jour. En ce qui a trait à la Chauve-souris rousse, elle diffère de plusieurs de ses congénères puisqu'elle se perche dans un arbre durant la journée. Comme elle préfère les arbres feuillus en été, la chauve-souris au repos passe très souvent inaperçue, car elle pourrait ressembler à un amas de feuilles mortes... Selon l'ouvrage *Les Mammifères du Canada* de A.W.F. Banfield, « elles se suspendent à une hauteur de 1,5 à 12 m du sol, presque toujours du côté nord ».

Pelage soyeux

Cette chauve-souris possède une robe d'un roux clair et le pelage est soyeux et non huileux. Son envergure est un peu inférieure à 30 cm. Grâce à leur vol direct, elles attrapent surtout des papillons de nuit et de petits co-

léoptères. La Chauve-souris rousse est une espèce migratrice. C'est au début de septembre qu'elle entreprend son périple vers le sud. En général, elle passe l'hiver de Washington D.C. au golfe du Mexique, car dans ces régions, la température ne descend que rarement sous zéro. Sa remontée vers le nord débutera en avril et elle sera de nouveau dans nos régions vers la fin du mois de mai.

Menaces pour sa survie

La Chauve-souris rousse (*Lasiurus borealis*) n'est pas une espèce menacée au Québec, mais elle est considérée comme susceptible d'être désignée menacée ou vulnérable. Le ministère de la Faune a mis en place un plan d'étude et de rétablissement de cette espèce. Bien sûr, les activités humaines peuvent gêner ou affecter grandement ce chiroptère. Notons ici la présence d'éoliennes, la construction résidentielle qui ampute son habitat, l'agriculture et la coupe forestière sur de grandes étendues. Heureusement, elle ne semble pas être affectée par le syndrome du museau blanc qui s'attaque surtout aux espèces cavernicoles.

N.B. Merci à M. Gilbert Tousignant, président du CRPF, qui m'a transmis quelques informations pertinentes qui ont servi à la rédaction de mon texte.

Connaître pour mieux protéger

Voici quelques statistiques sur le repérage des espèces de chauves-souris durant l'été 2022 à Saint-Hippolyte qui eut lieu du 30 juin au 9 juillet (période de reproduction) :

- Chauve-souris argentée : 441 passages
- Grande Chauve-souris brune : 122 passages
- Petite Chauve-souris brune : 115 passages
- Chauve-souris cendrée : 62 passages
- Chauve-souris nordique : 38 passages
- Chauve-souris rousse : 2 passages
- Pipistrelle de l'Est : 2 passages
- Chauve-souris pygmée de l'Est : 0 passage

En accumulant des données sur leurs allées et venues, on réussit à connaître davantage les habitudes de ces mammifères, ce qui nous permettra de mieux les protéger à l'avenir.

Nichoir Canards branchus

Jean-Pierre Fabien



Charles Charron prenant soin de ses nichoirs.

PHOTO JEAN-PIERRE FABIEN

Charles Charron en train d'installer un nichoir dans un nouvel emplacement. Il arrive parfois qu'un nichoir qui a pu être placé à un endroit il y a quelques années n'ait pas été visité par nos canards sauvages arboricoles. C'était le cas de ce nichoir installé tout près du chemin du lac Bleu. Le voici maintenant tout près d'un lac où il devrait être fréquenté soit par des Canards branchus soit par des Harles couronnés. Voyons ce que la 9^e saison de nidification en 2023 nous dira.

À noter que Charles est l'instigateur de la confection, de l'installation et du suivi de ces nichoirs à Saint-Hippolyte. Pas moins de 63 nichoirs sont accrochés aux arbres sur notre territoire. En août 2023, on commencera ainsi la 10^e saison d'aide à la nidification de nos canards arboricoles à Saint-Hippolyte. Merci à Charles, à ses amis bénévoles et aux propriétaires qui ont permis que ces nichoirs soient installés sur leurs terrains.



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

■ Livraison et autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)

■ Service chaleureux, courtois et professionnel

■ RÉSERVEZ VOTRE DATE

■ Argent comptant, débit, virement et crédit acceptés

450 563-3139 www.boisdechauffage-sec.ca



Bonne et Heureuse Année 2023

AGENCE IMMOBILIÈRE
viacapitalepartenaires.com
450 563-5559



Carmen DION
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
cdion@viacapitale.com
514 923-9222



Michel ROY
COURTIER IMMOBILIER
mroy@viacapitale.com
514 592-5151



Anne LOISELLE
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
anneloisellecourtier@gmail.com
514 444-8538



BORD LAC ÉCHO – Propriété avec vue panoramique sur le lac et les montagnes. 3 CAC, 3 foyers. Ter. de 19795 p.c. À 15 min. de Saint-Jérôme et Saint-Sauveur. Orientation plein ouest avec magnifiques couchers de soleil. Centris 16939003. 1 099 000\$ **Carmen**



ACCÈS NOT. LAC BLEU – Propriété de 3 CAC minutieusement entretenue par le même proprio depuis + de 40 ans. CUI et SDB au goût du jour. Grande salle fam. Elle mérite toute votre attention! Centris 10685707 **Michel**



BORD LAC DE L'ACHIGAN! – Vue sur l'eau! Propriété 2012. 4 CAC, 2 SDB. Comb. lente. Garage double. Terrain 43939 p.c. Centris 10583955. 1 249 000\$ **Carmen**



Terrain de plus de 5000 m.c. ou 54693 p.c. avec une topographie facile et une profondeur moyenne de plus de 100 m. Favorablement situé à moins de 5 km du Mont Olympia, au carrefour de Saint-Hippolyte, Piedmont et Sainte-Adèle. Vous profitez aussi d'un accès au Lac Montaubois et d'une plage orientée sud. Secteur en développement mais avec beaucoup de forêt. Plusieurs sentiers pédestres ou de raquettes à proximité. Centris 26700288 **Michel**

Si vous pensez **vendre** ou **acheter** une propriété, je me ferai un plaisir de vous accompagner dans votre magnifique projet!

Contactez-moi au **514 444-8538** pour en discuter!

Anne

Mécanique générale
Changement d'huile
Pneus
Freins
Silencieux
Spécialiste 4X4
Restauration
Réparation et modification Jeep et Camion



MÉCANIQUE
ENTRETIEN
RÉPARATION
MODIFICATIONS

GARAGE DU VILLAGE

SAINT-HIPPOLYTE

450-502-0190

