

CENTRE ÉDUCATIF CANIN
La solution canine des Laurentides

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

450 530-2022
www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
MARS 2019 • Volume 37 no 1 www.journal-le-sentier-ca

Expédié par
POSTES CANADA POST

Michel Roy
COURTIER IMMOBILIER

450 563-5559
Évaluation gratuite

Immobiliers des Hauteurs
Agences immobilières

Club de Karaté Saint-Hippolyte

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

Inscrivez-VOUS.
Les cours ont lieu le lundi et le mercredi de 18 h 30 à 20 h
au Centre éducatif et communautaire des Hauteurs
30, rue Bourget, Saint-Hippolyte

Sensei : Michel Petit Tél. : 450 563-3622 petitm@csrdn.qc.ca

La persévérance gage de réussite

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

pages 4 et 6

PHOTO MICHEL BOIS

AVENTURES PLEIN AIR.COM
450-563-4443 SAINT-HIPPOLYTE

Spa du lac Morency

Massage HAWAÏEN

Partez en voyage en prenant la vague du LOMI LOMI au Spa du lac Morency

- Stimule la circulation sanguine
- Diminue le stress
- Dénoue les tensions

90 minutes 125\$ +tx
120 minutes 160\$ +tx
Reçu d'assurance

450 563-5546

Une exposition qui fait jaser!

page 2

PHOTO BELINDA DUFOUR

Un service professionnel dans une ambiance chaleureuse

Hôpital Vétérinaire Prévost inc.

2906 Curé-Labelle, Prévost, QC J0R 1T0
450 224-4460

suivez-nous sur **facebook**

ACCES VÉTÉ MEMBRE DU RESEAU

Beaucoup d'émotion pour les *Familles d'ici*

Vie communautaire



Colette St-Martin
c.st-martin@journal-le-sentier.ca

L'exposition *Familles d'ici* a pris des airs de retrouvailles lors du vernissage qui a eu lieu le jeudi 21 février à la bibliothèque municipale. Pas moins de 90 personnes se sont déplacées pour l'événement.

Cette première de trois expositions dans le cadre des festivités du 150^e anniversaire de Saint-Hippolyte met à l'honneur des familles qui ont marqué l'histoire de la municipalité. Il a fallu plus d'un an de travail au comité organisateur et à la Société d'histoire de la Rivière-du-Nord pour recueillir les témoignages et réunir les photographies qui font l'objet de l'exposition. Avec plus de 60 photos sélectionnées avec soin, cette exposition nous fait voyager à travers les époques et les événements.

Des représentants des familles souches

Plusieurs représentants des familles souches étaient présents lors du vernissage. Dès lors, l'exposition devenait un album-photos que l'on regarde parfois avec nostalgie, parfois avec une pointe d'humour, mais toujours avec le cœur. Reconnaisant ça et là un oncle, une cousine ou un aïeul, les conversations s'animaient au fil des voyages dans le temps.

Des photos et des objets

Les bribes d'histoires et les anecdotes se sont entremêlées toute la soirée, partant d'une photo pour réveiller la mémoire ensevelie sous une vie de gestes que l'on tient pour acquis. Les souvenirs d'école ont réuni d'anciens amis et les nouveaux venus ont découvert les racines



Le maire, Bruno Laroche, était très heureux du succès de l'événement.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

encore bien vivantes de Saint-Hippolyte. Même sans connaître les personnes qui y figurent, ces photographies témoignent de l'importance des familles avec leurs nombreux enfants, de la solennité du geste d'immortaliser un moment devant la caméra, de l'insouciance des petits et des conditions de vie de l'époque. Quelques objets anciens complètent l'exposition allant du fameux crachoir aux outils pour travailler le bois, en passant par une ruine-babine et un chapeau haut de forme ayant appartenu à Gédéon Rochon, né en 1877 à Saint-Jérôme, élu député fédéral du comté de Terrebonne en 1916 et mort en fonction en 1917.

Un intérêt certain pour l'histoire

Monsieur le maire, Bruno Laroche, n'avait que de bons mots pour les organisateurs de l'événement. Il a aussi tenu à remercier les personnes présentes de même que tous les Hippolytois et Hippolytoises pour l'intérêt qu'ils manifestent pour chacun des événements du 150^e anniversaire puisque ce sont eux qui en font un succès. M. Laroche a souligné la fierté et l'attachement dont font preuve les citoyens de Saint-Hippolyte envers la municipalité et son histoire.

Des témoignages sur vidéo

La Société d'histoire de la Rivière-du-Nord a, par la suite, présenté un extrait des témoignages recueillis sur vidéo. Madame Linda Rivest, directrice générale et archiviste de la Société, a réitéré son appel à tous à faire don de photos, d'écrits ou d'autres formes d'archives témoignant de l'histoire de la municipalité ou de la région afin d'enrichir la collection et préserver

la mémoire de nos collectivités pour ceux qui nous succéderont.¹

Une trame sonore pour vous accompagner

L'exposition se poursuit jusqu'au 19 mars. Même sans lien de parenté avec la vingtaine de familles qui sont à l'honneur, le visiteur pourra faire une immersion dans la vie hippolytoise d'antan et être témoin de plusieurs scènes de la vie quotidienne. Il sera accompagné tout au long de sa visite par une trame sonore de 40 minutes, tirée des témoignages recueillis par la Société d'histoire de la Rivière-

du-Nord, relatant entre autres les hivers rudes et les déplacements en carioles ainsi que la vie familiale et les écoles de rang. Seul, en famille ou avec des amis, cette exposition ne manquera pas de vous parler. Ne la ratez pas!

¹ Société d'histoire de la Rivière-du-Nord, Maison de la culture Claude-Henri-Grignon, 101, place du Curé-Labelle, bureau 203, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 1X6. Courriel : courriel@shrn.org. Téléphone : 450 436-1512 (poste 3339) Télécopieur : 450 436-1211.



Parmi les artefacts, des bottillons des grandes occasions et un chapeau haut-de-forme.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR



avons envie de faire vibrer votre corde nostalgique en partageant des photos d'archives de notre beau lac datant des années 1930 à 1934 (remerciements à Madame Nicole Allard pour les photos). Si vous avez d'autres photos anciennes, nous vous invitons à les publier sur notre page Facebook ou nous les faire parvenir par courriel à info@aplawareb.ca.

Nous pourrions, ainsi, constituer une galerie de photos d'archives du lac de l'Achigan.





PROJECTION ANNIVERSAIRE DU FILM

LES BONS DÉBARRAS

16 MARS | 19 H 30

AU CENTRE DES LOISIRS ET
DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Saviez-vous que le film culte
Les bons débarras fut tourné à
Saint-Hippolyte, il y aura 40 ans
en 2019 ?

Le film sera présenté dans sa version
renumérisée en collaboration avec
Éléphant lors de cette soirée qui
saura combler les cinéphiles.
La projection sera suivie d'un
échange avec les acteurs et
artisans, dont la comédienne
Marie Tifo.

SUR RÉSERVATION SEULEMENT :
450 563-2505, poste 2231



150 ans

D'HISTOIRE
ET D'EAU FRAÎCHE!



SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

SAINT-HIPPOLYTE.CA/150ANS

MERCI
À NOS PARTENAIRES!

PARTENAIRES MAJEURS

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Desjardins

Caisse de la Rivière-du-Nord

BAUVAL
SABLES L.G.

PARTENAIRES MÉDIAS

Le Nord

cime 103.9
101.3
LA COULEUR MUSICALE
DES LAURENTIDES

INFOS
LAURENTIDES



Lily Lecavalier et Alyssa Ortega Lemay
redaction@journal-le-sentier.ca

Vie communautaire

Le lundi 11 février a eu lieu la marche de la persévérance scolaire à Saint-Hippolyte. Cette activité a duré une partie de la matinée (de 9 h 20 à 11 h). Elle était réservée aux élèves de 5^e et 6^e années de l'école des Hauteurs.

Avant de pouvoir faire la marche de la persévérance, six élèves de l'école (deux élèves de 6^e et quatre élèves de 5^e année) sont allés à l'hôtel de ville. Ils ont levé le drapeau de la

La marche de la persévérance



Les élèves ont marché pour la persévérance, de l'Hôtel de ville au Centre des loisirs Roger-Cabana. PHOTO MICHEL BOIS

persévérance. Peu après, ils ont répondu à quelques questions de certains membres du conseil municipal qui étaient présents. Mme Ouellette (finances et administrations), M. Dagenais (travaux publics), M. Goyer (sécurité incendie et publics) ainsi que M. Croteau (directeur sport et plein air) et finalement Mme Nielly (directrice générale adjointe), qui

a beaucoup contribué à l'organisation de la marche. La marche de la persévérance a pu ensuite débiter...

Les amusements

Comme persévérer est synonyme d'insister et de continuer. Les participants ainsi que le personnel étaient invités à parcourir à pied la distance qui sépare l'école du centre des loisirs Roger-Cabana. Pour poursuivre, les élèves ont pu jouer dehors au parc pendant un certain temps pour célébrer les journées de la persévérance scolaire. Il y avait une glissade de glace, des ballons pour jouer au soccer et un beau feu pour réchauffer les enfants. La patinoire et les sentiers étaient réservés pour les élèves de l'école pour des raisons de sécurité.

Après avoir joué dehors, les élèves sont rentrés au chaud. Chaque enfant a reçu biscuits et chocolat chaud. Le maire de Saint-Hippolyte, Bruno Laroche, était présent afin d'encourager les élèves de l'école primaire des Hauteurs, leur faisant un petit discours sur la persévérance à l'école.



Des biscuits et du chocolat chaud attendaient les élèves à leur retour. PHOTO MICHEL BOIS

Commentaires

« La marche de la persévérance a été une belle activité qui permettait de reconnaître la persévérance de tous les élèves. La persévérance sert à continuer même quand il y a des obstacles devant nous. Je trouve que c'était important de souligner la persévérance dont les élèves de l'école font preuve » a déclaré Mme Gaudreau, directrice de l'école des Hauteurs.

« Je trouve que c'était une bonne idée de montrer la persévérance des élèves en marchant » a, quant à elle, indiqué Mme Leclerc, enseignante de la classe 5-6.

« J'ai beaucoup aimé la levée du drapeau » a dit une élève motivée à continuer.

« Je travaille fort à l'école alors je suis contente d'avoir vécu cette activité agréable qui récompense mes efforts » a conclu une autre élève heureuse de sa participation.

**Travaillons ensemble
à ouvrir plus de portes aux femmes
et aux filles dans tous les domaines,
de sorte que leurs idées contribuent
à façonner un avenir d'égalité
et de prospérité.**

BLOC Québécois

RHÉAL FORTIN
Député de Rivière-du-Nord

Bureau de circonscription
161, rue de la Gare
Bureau 305
Saint-Jérôme (Québec)
J7Z 2B9
Téléphone : 450 565-0061
rheal.fortin@parl.gc.ca

Suivez-moi
sur Facebook et Twitter



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

C'est un mot chargé de sens. Il suppose la générosité et la confiance en l'autre. La personne authentique ne connaît pas la peur, ou du moins, elle l'assume et la dépasse. C'est un être de sincérité qui parfois ne se méfie peut-être pas assez de la jalousie de certains humains.

Elle ne triche pas, n'accorde pas souvent de poids aux jugements d'autrui. Cela, elle l'a appris grâce à certains épisodes de sa vie qui l'ont peiné inutilement. Celui ou

Il était une fois

L'authenticité

celle qui est authentique ne falsifie pas son apparence et sait rejoindre ce qui ne s'attache pas au superficiel ou aux conventions. Elle est plutôt l'amie de l'honnêteté et de la simplicité. Elle ne se couvre pas d'artifices pour aveugler son entourage par de fausses lumières.

En somme, elle est le contraire du snobisme et existe comme un véritable diamant et non comme un zircon qui se veut imitation d'une pierre précieuse.



Date de tombée : le 15 du mois
Tirage : 5400 copies

Pour toutes les parutions, faites parvenir vos communiqués et votre matériel publicitaire pour le 15 du mois par courriel ou 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

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.

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

Jocelyne Annereau-Cassagnol,
Monique Beauchamp, Michel Bois,
Pierrette-Anne Boucher, Lyne Boulet,
Diane Couët, Jacques Daxhelet,
Gilles Desbiens, Élise Desmarais,
Bélinda Dufour, Jean-Pierre Fabien,
Michel Hardy, Suzanne Lapointe,
Martine Laval, Lily Lecavalier,
Antoine Michel LeDoux, Liette Lussier,
Francine Mayrand, Monique Pariseau,
Marie Perreault, Robert Riel,
Colette St-Martin, Audrey Tawel-Thibert,
Manon Tawel, Carine Tremblay
et Jean-Pierre Tremblay.

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.



Vos représentantes publicitaires

Jocelyne Annereau Cassagnol
450 431-2002
4446cassannemail.com

Bélinda Dufour
514 290-8949
beline63@sympatico.ca

Audrey Tawel-Thibert
450 560-1699
audreytt@journal-le-sentier.ca



Monique Beauchamp
mbeauchamp@journal-le-sentier.ca

Depuis 35 ans, le journal Le Sentier s'introduit dans vos maisons grâce aux dizaines de journalistes qui ont écrit des textes, des rubriques, des chroniques de toutes sortes. Certains d'entre eux ont traversé le temps. On les retrouve mois après mois partageant leurs connaissances, leurs passions et leurs réflexions. Ces bénévoles mettent du temps, font des recherches, des rencontres afin de rendre leurs articles des plus intéressants.

Monique Pariseau, auteure de plusieurs livres, enseignante retraitée de français au cégep de Saint-Jérôme, écrit pour le Sentier depuis juin 1987 d'abord en tant que collaboratrice, pour être aujourd'hui une de nos

Monique Pariseau, journaliste de cœur

journalistes mensuels. Tout au long de ces années, les lecteurs ont découvert une écriture riche en réflexions, en observations et surtout en émotions par le biais de textes touchant différents domaines.

Arrivée au Sentier

Tout a commencé par des visites faites à un ami qui habitait sur le Chemin Kilkenny. Monique est tombée sous le charme des paysages hippolytois et s'est installée dans une maison achetée au lac Connelly. Elle y vit depuis 1978. Pour cette femme du Fleuve, ce fut toute une adaptation. Elle a quitté l'infini de cette immense étendue d'eau pour se retrouver comme elle le dit si bien, à l'intérieur d'un nid entouré d'arbres.

Petit à petit, elle s'est laissée apprivoiser par son nouvel environnement en parcourant la forêt derrière la maison. L'automne a scellé son histoire d'amour. Les couleurs qu'elle traversait sur le chemin des Hauteurs l'ont tant enchantée qu'elle est alors devenue une véritable Hippolytoise.

Une rencontre déterminante

Son emploi au cégep de Saint-Jérôme lui a permis de faire de belles rencontres et parmi les enseignants celle d'Hélène Dorion. Comme celle-ci collaborait activement au journal Le Sentier, elle a convaincu Monique d'écrire des articles sachant très bien que sa contribution serait fort appréciée des lecteurs. Le premier texte apparu relatait son séjour de deux ans comme enseignante au Maroc. Un témoignage vibrant d'une expérience déterminante puisque son premier roman, *Les figues de Barbarie*, est inspiré par son aventure marocaine.

Au début de sa collaboration au journal, Monique Pariseau s'est intéressée à l'actualité, des événements qui se déroulaient autant dans la région que dans le monde. Par la suite, nous pouvions lire une chronique : *J'ai eu le plaisir de lire pour vous*. Puis, il y a eu une pause de quelques années.

Aujourd'hui...

À notre plus grand plaisir, on peut lire Monique de nouveau. On la retrouve chaque mois sous la chronique : *Il était une fois*. Inspirée par ses lectures, ses rencontres, ses expériences de vie, elle nous transmet son opinion, nous propose des réflexions philosophiques, nous fait part de ses préoccupations et même de ses rêveries. On ne peut rester indifférent à ses écrits teintés de profondeur et de sensibilité.

Monique fait partie de l'équipe des correcteurs qui se rencontre chaque mois avant de faire parvenir le journal à l'imprimerie. Sa présence est précieuse dans l'équipe, non seulement pour sa connais-



Monique Pariseau

PHOTO GÉRALD PAQUETTE

sance de la langue, mais aussi pour sa façon de nous faire rire par ses réactions spontanées. Elle est une collègue consciencieuse, aidante dans nos questionnements de correctrice et sans jugement pour une ponctuation où une structure de phrase qui nous titille.

Reconnaisances

Résumer le travail de Monique Pariseau en tant qu'auteur, écrivaine et enseignante ne peut se faire en un seul article. Suite à son premier roman s'est ouvert un nouvel univers de projets qui se sont concrétisés dans l'écriture

de cinq romans. Écrire n'a jamais nui à la qualité de son enseignement puisqu'en 2008 elle reçut par l'Association québécoise de pédagogie collégiale, une mention d'honneur pour l'excellence et le professionnalisme de son travail dans l'enseignement.

Le site Web du journal a inclus sur ses pages sa biographie, sa bibliographie ainsi que quelques extraits de critiques. Vous pouvez emprunter ses romans à la bibliothèque de Saint-Hippolyte.

Quelques questions...

Q- Qu'est-ce qui vous a incité à accepter le défi de collaborer au journal ?

R- Je trouvais que cet endroit du monde, Saint-Hippolyte, méritait d'être connu et apprécié. J'avais le goût de lui rendre hommage d'où mon implication.

Q- Quelle a été votre implication au journal tout au long de cette aventure ?

R- J'ai fait partie du CA et j'aime écrire pour mettre en évidence les réalisations de mon village et des gens qui en font partie.

Q- Que vous a apporté cette expérience journalistique au Sentier ?

R- En premier lieu, cette expérience m'a permis de cheminer dans un sentier que parcourent des gens exceptionnels. Le journal m'a offert de travailler, de créer avec des personnes qui méritent toute mon admiration. C'est un véritable cadeau que ma participation au journal m'a donné.

Q- Quels sont vos souhaits pour l'avenir du journal ?

R- Si depuis 35 ans le journal raconte la vie de Saint-Hippolyte, il m'apparaît impossible que notre village entouré de forêts ne puisse survivre sans un mensuel qui témoigne de sa vie tant dans ses méandres de son quotidien que dans ses transformations. Le journal ne peut mourir tout comme les arbres qui nous entourent ne peuvent disparaître à tout jamais. Ce journal est plein de vie comme celle qui régénère saison après saison ce nid que nous appelons Saint-Hippolyte.

CHEZ LEGER BARBIER
10 rue Boucher St-Hippolyte

Barbe  **Cheveux**

SYLVAIN LEGER ★
Sleger_99@hotmail.com
Avec ou sans rendez-vous

Ouverture le 1^{er} avril
450 563-2718



RESTAURANT NORD PIZZERIA

meilleurs ingrédients meilleures pizzas

21

2286, ch. des Hauteurs Saint-Hippolyte

HORAIRE

D•L•M•M : 11h à 21h

J•V•S : 11h à 22h

450 563.9999

LUNDI, MARDI ET MERCREDI FOUS !

1 X-large pizza 16" Pepperoni 13.75\$

Toute garnie 16.75\$

1 Large pizza 14" + 1 p. poutine + 1 Pepsi 21.99\$

Remplacez les frites de votre repas par une poutine pour seulement 3,50

LIVRAISON RAPIDE ET GRATUITE!
Commande minimum 8,00\$ (avant taxes)

Opinion



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

Partout au Québec, la semaine de la persévérance scolaire fut soulignée du 11 au 15 février. Avec comme porte-parole, le célèbre joueur de football et médecin Laurent Duvernay-Tardif, les élèves étaient choyés de pouvoir compter sur un tel modèle de résilience et de succès.

Le défi du système scolaire, c'est de respecter les exigences de programmes ministériels tout en menant la grande majorité des élèves à l'obtention d'un diplôme secondaire.

Persévérer pour mieux réussir

Formes d'intelligences

D'après les études du chercheur Howard Gardner, il y aurait dix formes d'intelligences. Dans notre modèle pédagogique, ce ne sont pas toutes ces formes d'intelligences qui sont mises en valeur, laissant donc de côté certains élèves. D'autres élèves doivent vivre des épreuves au niveau personnel, ce qui les affecte grandement. Pendant que l'élève est hanté par ces événements, il ne peut se concentrer suffisamment et focaliser toute son attention sur ce qui est enseigné à l'école. Avec de plus en plus d'élèves en difficultés de toutes sortes, les éducateurs ont du mal à suivre le rythme, à accompagner ces élèves de façon personnalisée et à appuyer ceux qui ont besoin de mesures adaptatives.

« L'enseignant est comme le jardinier qui prend soin de ses plantules, en permettant aux jeunes plants de grandir en leur offrant ce dont ils ont besoin pour croître et s'épanouir. »

Monique Beauchamp

bien se servir de son agenda et répartir tout au long de l'étape ce qu'il a à faire dans son rôle d'élève sans oublier les échéances importantes. D'autres compétences peuvent aussi être enseignées à l'élève : la collaboration, la pensée critique et créative, la réflexion, la communication et les compétences affectives. Avec ce bagage essentiel, le jeune d'aujourd'hui pourra développer la confiance en soi, la motivation, le goût de se dépasser tout en évoluant de belle façon dans son milieu scolaire.

Il faut croire en cette jeunesse

Tout un défi me direz-vous ? Sans doute. Il est tout de même trop important de ne pas y mettre toutes les énergies nécessaires. Après avoir enseigné pendant 25 ans, je sais que les enseignants sont



les intervenants de première ligne dans cette histoire pédagogique. Le sort des jeunes, leur réussite et leur motivation sont entre leurs mains. Il faut croire de tout cœur en cette jeunesse spontanée et vouloir son bien pour que les choses commencent à changer en mieux. Il suffit parfois de donner un conseil, de faire du renforcement positif, de féliciter le jeune pour ses talents, pour ses moindres réussites et le changement tant espéré pourra s'opérer chez l'élève.

Comment apprendre à apprendre ?

Dans un monde idéal, les jeunes du primaire comme du secondaire devraient apprendre en toute quiétude et sérénité. Il y a plusieurs types d'apprentissages, mais le plus efficace serait que l'élève apprenne à apprendre, c'est-à-dire qu'il puisse développer des outils menant à une meilleure compréhension et à une meilleure autonomie éducative. Pour ce faire, l'élève doit être guidé. Les enseignants peuvent lui montrer le chemin. Pensons à la compétence d'autogestion. Le jeune doit savoir comment organiser son temps, doit

Il est OÙ le BONHEUR, il est où ?



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

Sarah le cherche. Elle a huit ans. Tôt le matin, Sarah entre, décidée, dans mon bureau.

Sarah : « Madame Boucher faut que tu m'aides... Ma mère est à "boutte"... Elle est vraiment fatiguée de me voir pleurer. Je pleure tout le temps. Je chigne tout le temps. Mes amies aussi sont à "boutte". Là, faut que tu m'aides ! Faut que tu m'arrêtes de pleurer ! »

Quel bonheur, pour moi, que cette petite qui veut grandir. La porte est grande ouverte pour faire un peu de chemin ensemble.

Pab : « Sarah, c'est clair que ton cœur est plein de larmes et je dirais qu'il est aussi plein de peurs. Qu'en dis-tu ? »

Sarah : « Oui, j'en ai plein ! »

Pab : « Connais-tu la différence entre Agir et ré-Agir ? »

Sarah : « Non. Je ne connais pas la différence, mais je sais que mon cœur s'affole. Ma mère me le dit souvent. »

Il est où le Bonheur, il est où ?

Pab : « Sarah, je vais te surprendre... Non, je ne t'arrêterai pas de pleurer. Tu as un grand cœur **Sensible**. C'est une belle force. On va la conserver. L'autre belle force qu'on va conserver, c'est celle de ton **Agir**. Ces deux forces, je les vois dans tes yeux pétillants, je les vois aussi dans ton désir et ta demande de faire des changements. Sarah, la bonne nouvelle est que **l'Intelligence de ton cœur** est bien vigoureuse ; que **l'Intelligence de ton corps, celle qui te fait Agir** semble en pleine forme, elle aussi.

La preuve, tu es ici devant moi, courageuse, à vouloir faire des changements. La moins bonne nouvelle est que ton **Intelligence de la Pensée**, celle qui donne des or-

dres à ton cœur et à tes larmes, semble trop silencieuse. Ensemble, nous allons trouver une façon de faire parler tes trois intelligences, tes trois cerveaux.

Alors, je te donne trois mots faits pour travailler ensemble... Comme tes trois cerveaux qui, eux aussi, sont faits pour se parler et s'aimer beaucoup. Je te donne **Sentir Penser Agir**. Un inséparable Trio gagnant que je t'enseignerai au cours des prochaines semaines. Avec **Sentir Penser Agir**, tu n'auras qu'à faire comme Mozart. Lui, il cherchait trois petites notes qui s'aiment ; toi, tu n'auras qu'à faire en sorte que tes trois cerveaux s'aiment. Qu'ils soient de bons amis. **Que ton cerveau qui pense prenne une plus grande place, surtout quand ton cœur veut s'affoler.** Sarah, fais comme Mozart. Lui, avec des notes qui s'aiment, il a composé une merveilleuse symphonie. **Toi, avec tes trois cerveaux qui s'aiment, tu vas composer un merveilleux comportement.** »

Il est là le Bonheur... Il est là.

Une semaine plus tard... Sarah entre en courant dans mon bureau.

Sarah : « Madame Boucher, madame Boucher... Tu m'croiras pas ! Mes trois cerveaux ont fait l'amour toute la semaine ! »

Au cours des semaines qui ont suivi, nous avons exploré ce qu'il y avait au fond de ses larmes. Sarah a appris que... « Quand ma Pensée donne du génie à mes Émotions mon Agir risque d'être intelligent ». Pab

Tout au long de cette chronique Il est où le Bonheur, il est où ? je vous ferai entrer dans mon cabinet et vous raconterai, le plus fidèlement possible, le déroulement d'une entrevue. J'espère ainsi partager avec vous le **Bonheur** d'une croissance, d'une transformation, d'un tournant. Pour votre bonheur, écoutez : Christophe Mae.

Pierrette Anne Boucher
spécialiste de la relation



pierrette anne boucher inc.



Marc Jarry, Arpenteur-géomètre

Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192

Téléc. : 450 229-7045

mjarry@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

LABELLE MÉCANIQUE

VENTE de pneus
Nous avons toutes les marques.

MÉCANIQUE GÉNÉRALE POUR UNE CONDUITE SANS SOUCI



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

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

Dans les prochaines éditions du Sentier, jusqu'en novembre 2019, le journaliste du Sentier, Antoine Michel LeDoux historien universitaire, reprendra les textes présentés dans la revue : *Nous sommes tous migrants* qui ont fait l'objet d'une conférence, le 24 janvier 2019. Bonne lecture!



150^e de la municipalité



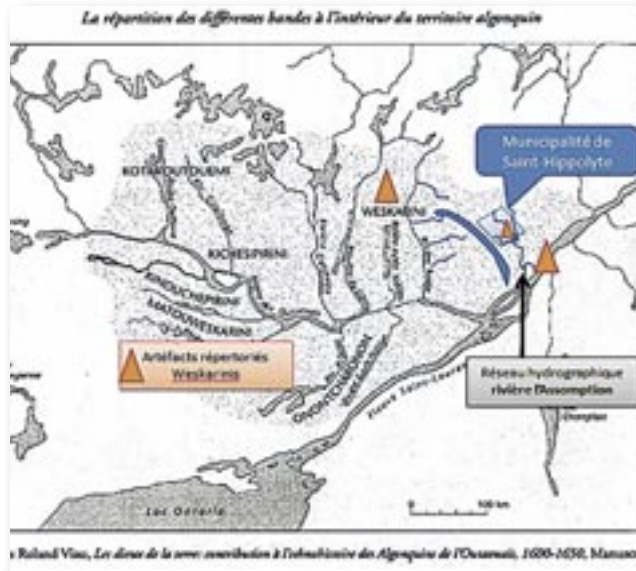
Antoine-Michel LeDoux
ledoux@journal-le-sentier.ca

L'histoire de l'humanité montre que les êtres humains ont été appelés, depuis toujours, à migrer vers d'autres régions et à traverser, continents, mers et océans, du nord au sud de notre planète pour rechercher subsistance et protection, pour eux et leurs proches, souvent au détriment de leur vie. Ils ont appris et surtout beaucoup partagé. Ils ont bâti notre monde, ou plutôt, « nos mondes », reflets des mille couleurs de son humanité.

Migrants, semeurs de vies nouvelles

Depuis sa fondation, Saint-Hippolyte n'a cessé de recevoir une multitude de semences venues de partout sur la planète, semences qui ont germé, ont poussé, ont fleuri et se sont multipliées, écrit Monique Pariseau dans la préface de la revue *Nous sommes tous migrants*. Nous sommes devenus un endroit où se sont enracinées différentes nationalités. Ils nous ont offert généreusement leurs richesses. Elles nous ont transformés. Ces semences nouvelles, ces personnes, nous ont aidés et nous aident encore à grandir, à croître et à devenir meilleurs comme artisans, entrepreneurs, commerçants, administrateurs et enfin bâtisseurs ensemble de notre pays laurentien.

Le legs des familles migrantes Regard sur celles de Saint-Hippolyte



Les triangles indiquent les artéfacts trouvés des Weskarinis. CRÉDIT CARTE : ROLLAND VIAU

Saint-Hippolyte : terre d'accueil

La végétation présente à Saint-Hippolyte est à notre image, belle et naturelle. Elle est devenue au fil de l'histoire des Hippolytois, le reflet de leur générosité et de leurs diversités et elle s'est transformée au contact des migrants de toutes origines qui s'y sont installés. Nos racines s'entremêlent avec les leurs, s'entraident et se protègent. Ne sommes-nous pas tous fruits d'héritages de nos ancêtres migrants ?

Le territoire hippolytois fait partie, au nord, de l'immense bassin hydrographique de la plaine laurentienne entre les îles de l'archipel de Montréal, au cœur du fleuve Saint-Laurent, et la rivière des Outaouais. Nous savons qu'un peuple nomade algonquien, appelé Weskarinis ou *Peuple du cerf* migrail dans ces forêts, il y a 10 000 à 8 000 ans avant notre ère.

Ce que recherchaient les Weskarinis

En cette période de survie, les migrants Weskarinis recherchaient des ressources alimentaires du milieu (chasse, pêche et cueillette), mais aussi protection et abri au pied des falaises. Ils aménageaient des postes stratégiques là où des ressources accessibles permettaient des hébergements temporaires. Leurs passages fréquents aux endroits les plus accessibles, le long des cours d'eau et au pied des falaises, ont tracé des sentiers qui sont devenus des pistes et des routes pour les premiers arrivants européens.

Ce qu'ils ont partagé avec les coureurs des bois et les arpenteurs

Au fil des siècles de leur occupation, ils ont partagé leurs connaissances des éléments de la faune et de la flore propres à ce territoire. Ils ont occupé des emplacements, les plus favorables à la survie : chasse et pêche, aux campements temporaires et saisonniers et ils les ont nommés dans un langage oral descriptif : lacs de l'Achigan, des Îles, Cornu, de la Roche, des Sables. Tout cela, ils l'ont partagé avec les coureurs des bois qui, à leur tour, les ont traduits et interprétés aux arpenteurs des gouvernements dont ils étaient les guides.

Migrants anishnabés, Weskarinis



Image représentant le peuple algonquien, Weskarinis ou Oueskarinis. Leurs descendants sont aujourd'hui regroupés sous le nom général d'Anishnabés. Ils forment le peuple de la Petite Nation et occupent les territoires de la vallée de la rivière la Petite Nation, en Outaouais.

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
redaction@journal-le-sentier.ca www.journal-le-sentier.ca

Plus de photos
sur le site web du journal.
www.journal-le-sentier.ca



INSTALLATION
DE FOSSE SEPTIQUE

MUR DE SOUTÈNEMENT

MINI-EXCAVATION



VENTE
DE GRAVIER CONCASSÉ

RÉPARATION
DE DRAIN FRANÇAIS

MUR DE PIERRE



Serge GINGRAS • Danielle GINGRAS • Maxime GINGRAS
Tél. : 450 563-3225 | Téléc. : 450 563-2712

89, chemin du lac de l'Achigan
Saint-Hippolyte, J8A 2R7

www.excavationsgingras.com
info@excavationsgingras.com

Matières résiduelles : Ça va où ?, une application à la rescousse !

Environnement



Jean-Pierre Tremblay
jptremblay@journal-le-sentier.ca

Bac brun? Bac de recyclage? Écocentre? Poubelle? La quantité d'options disponibles pour la gestion des matières résiduelles est une bonne nouvelle pour l'environnement. Cette variété peut devenir un véritable casse-tête pour les citoyens soucieux de « faire le bon choix ». Avec l'application *Ça va où ?*, Recyc-Québec propose une solution toute simple pour répondre à ces questions.

Comme le recyclage fait partie de nos vies depuis plusieurs années, mettre le contenant de lait, la bouteille de vin ou la boîte de conserve dans le bac de recyclage est devenu un automatisme. Mais que faire dans le doute ?

Recycler par automatisme...

Selon une étude comportementale réalisée par Recyc-Québec en 2015, plus de 56 % des citoyens vont choisir le bac de recyclage lorsqu'ils doutent de la destination d'une matière résiduelle. Or, certaines matières ne vont pas dans le bac. Leur présence augmente la charge de travail des centres de tri, contamine la matière recyclée et diminue leur valeur de revente sur les marchés. Aussi, beaucoup de matières se retrouvent dans le bac à déchet alors que ces dernières pourraient être recyclées ou réutilisées.

Quelques statistiques

À Saint-Hippolyte, de janvier à septembre 2018, les matières qui sont expédiées à l'enfouissement représentent 64 % de toutes les matières résiduelles générées sur le territoire de la municipalité. Les matières recyclables constituent 22 % du total de la collecte alors que les matières organiques ferment la marche avec 14 %.

Source : Le Reflet de Saint-Hippolyte, décembre 2018

Il y a une application pour ça!

Comme l'indique Brigitte Geoffroy, porte-parole de Recyc-Québec, l'application *Ça va où ?* « ... est un guichet unique d'information facilitant le tri, la récupération, la valorisation et le réemploi de plus de 1000 matières de



consommation courante ». Disponible pour les téléphones intelligents sous IOS (*App Store*), Android (*Play Store*) ainsi que sur le site web de Recyc-Québec <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/points-de-recuperation>. L'application a été téléchargée plus de 70 000 fois depuis son lancement officiel en avril dernier.

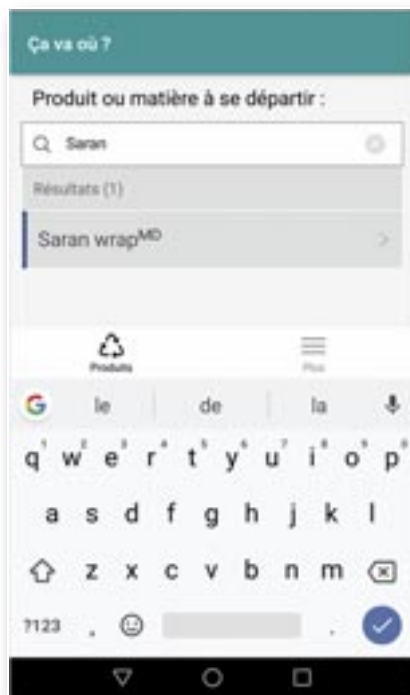
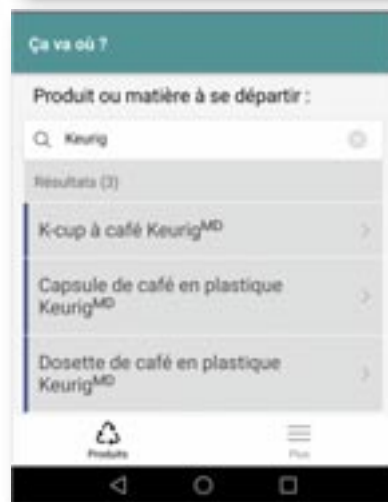
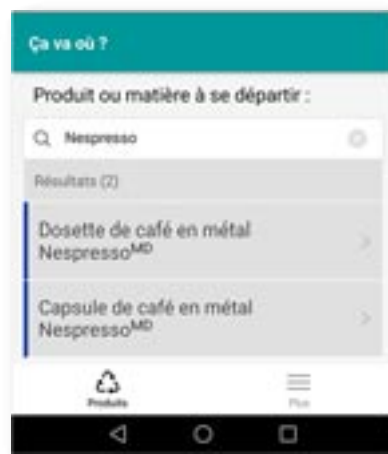
Il suffit de faire une recherche, par mot clé ou en parcourant les catégories proposées, et l'application vous indique la bonne destination de traitement, et ce, en fonction de l'endroit où se trouve l'utilisateur. Lorsque l'item ne peut être pris en charge par un des trois bacs fournis par la municipalité, l'application vous indique le point de dépôt le plus près, les heures d'ouverture, les matières acceptées ainsi que le meilleur itinéraire pour vous y rendre! En complément, l'application propose des conseils et des informations complémentaires sur la bonne façon de disposer du produit.

Poser le bon geste

Pour Recyc-Québec, la décision de développer une application s'est imposée d'elle-même afin de répondre au besoin d'informer les citoyens « au bon moment et au bon endroit » pour faciliter la gestion de leurs matières résiduelles. Brigitte Geoffroy mentionne que la règle d'or que s'est donnée l'équipe de

concepteurs tenait en un seul mot : simplicité. « Le citoyen peut consulter une référence fiable avant de jeter/mettre au bac. Une question, une réponse, le lieu, l'itinéraire, l'horaire, le bon geste... », souligne-t-elle.

Cette simplicité a même poussé l'organisme à intégrer certaines marques déposées dans le système afin de faciliter la recherche des utilisateurs. Il est donc possible de trouver certaines matières en saisissant leur marque de commerce. À titre d'exemple, l'utilisateur obtiendra des résultats en saisissant les mots *Saran Wrap*®, *Keurig*® ou *Nespresso*®. Soit dit en passant, le *Saran Wrap*® est recyclable et peut être déposé dans le bac bleu, du moins, à Saint-Hippolyte! Si vous lisez cet article et que vous n'êtes pas résident de cette belle municipalité, allez vérifier dans l'application.



**Vous avez
une bonne nouvelle
à nous transmettre?**

Communiquez-la en téléphonant au :
450 563-5151.

**Vous souhaitez apporter
votre contribution à la communauté?**
Le Journal Le Sentier
vous en donne la possibilité.

redaction@journal-le-sentier.ca

Mise à jour en continu

Lorsqu'on demande à Mme Geoffroy quel est le principal défi rencontré pour le développement et l'opération de cette application, cette dernière déclare spontanément « ... la mise à jour des informations! ». Afin de donner les bonnes réponses aux utilisateurs, les bases de données qui alimentent l'application doivent être mises à jour au quotidien. Cette fonction représente l'équivalent d'une charge de travail à temps plein pour l'organisme, tellement la quantité d'information disponible dans l'application est énorme. En plus des 1000 produits de consommation courante répertoriés, l'application couvre les 1300 municipalités et territoires du Québec, compile les coordonnées de près de 6000 points de dépôt ainsi que celles des 260 écocentres ou dépôts municipaux que compte la province. Les utilisateurs peuvent contacter Recyc-Québec par courriel s'ils ont identifié une information erronée ou pour faire part de leurs commentaires et suggestions d'amélioration de l'application.

Quoi faire lorsque les écocentres sont fermés pour l'hiver ?

Alain Bellay, directeur général des Écocentres de la MRC de la Rivière-du-Nord, mentionne que plusieurs matières peuvent être déposées dans les points de collecte (ex. : équipement électronique, piles, etc.). Il invite par ailleurs les citoyens qui le peuvent, à conserver les matières destinées à l'écocentre jusqu'à leur ouverture, ce printemps. La réouverture du site de Saint-Jérôme est prévue le 14 avril alors que les sites de Saint-Hippolyte, Prévost, Sainte-Sophie et Saint-Colomban, seront en service à partir du 1^{er} mai.

Vous désirez réagir à cet article? Vous aimeriez nous dire quels gestes concrets vous posez pour un meilleur environnement? Contactez-moi au jptremblay@journal-le-sentier.ca ou rendez-vous sur notre page Facebook/Journal-Le-Sentier.

Mots croisés

JACQUES DAXHELET
jdaxhelet@journal-le-sentier.ca

Solution à la page 13

HORIZONTALEMENT

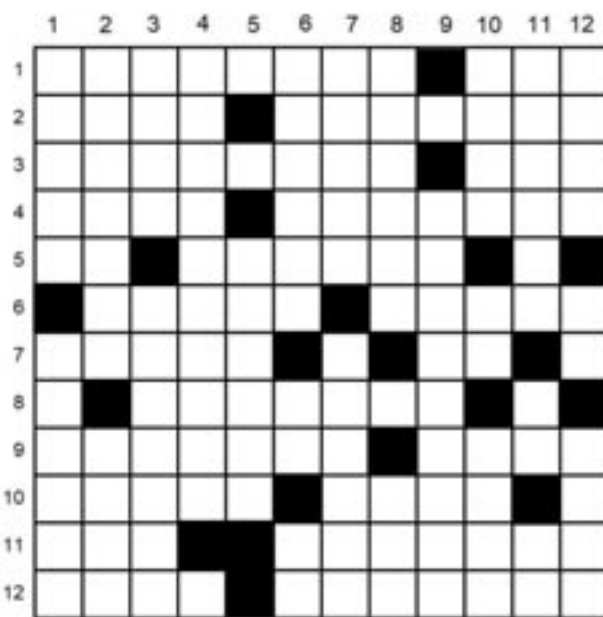
1. Tout le monde descend ! – C'est moi.
2. Tracas – Ils sont grands et sauvages.
3. Bière – Telle l'Australie ou l'Angleterre.
4. C'est du passé – Sueur.
5. Pronom – Consentir.
6. Elle doit être exécutée – Prix prestigieux.
7. Quand on y est, c'est un accident ! – Romains.
8. Danse hongroise.
9. Rendre l'âme – Prénom féminin.
10. Une joueuse peut l'être (tennis) – Arme.
11. Rivière d'Autriche – Percer des trous.
12. Son père n'est sûrement pas un ramoneur ! – Il est sans compagnie.

VERTICALEMENT

1. Essaie – Précède la chute.
2. Moulu – Néné.
3. Quand il est général, c'est une rigolade – Opprimé.
4. C'est l'univers.
5. Ensemble de mots.

6. Prénom féminin – Note – Fin d'année.
7. Assemblage – Ils sont exposés au soleil.
8. C'était un franc – Point.
9. Il n'a pas mérité l'or.
10. Grand lac – Il aime les deux sexes – Rassasié.

11. Lésion grave de la peau – C'est une mi-temps – Article arabe.
12. Risquer – Article – On y met le feu.



M^{re} 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



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



Unité sanitaire du comté de Terrebonne, 1929 Visite des écoles de rang hippolytoises

Au début des années 1900, la mortalité infantile était très grande dans la population canadienne. Des maladies comme la typhoïde, la paralysie infantile ou poliomyélite, le goitre, la tuberculose décimaient la population, principalement infantile. En 1899, on estime que près d'un enfant sur deux meurt des suites de l'une ou l'autre de ces maladies.¹

Mais il a fallu attendre les immenses ravages de l'épidémie de variole, à Montréal, en 1885 qui a tué 2 500² Montréalais en quelques mois, pour que les rapports du Conseil fédéral d'hygiène expriment sa consternation à l'égard du manque déplorable d'infirmières dans chaque province du Canada.

Les bécosses sèches

On peut lire dans ce rapport que dans les villes surpeuplées et insalubres, par manque



Caricature qui montre qu'en 1922, à Montréal, on dénombrait 11 297 enfants décédés entre 0 et 1 an pour 22 920 naissances déclarées.

PHOTO : RAPPORT DE L'INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC.

d'équipements sanitaires, la majorité des logements n'a aucune toilette et salle de bain. Jusqu'en 1897, les latrines ou bécosses sèches sont installées dans la cour arrière pour quatre et cinq familles nombreuses qui habitent l'immeuble. Les bains publics sont payants, donc peu fréquentés régulièrement. Il faudra que ce Conseil mène durant huit ans, une

campagne pour obliger les villes et les propriétaires à installer dans chaque logement, l'eau courante et une toilette, au minimum.³

Dans les campagnes, c'est la sous-alimentation des enfants qui est souvent cause de maladies. Ainsi dès 1929, l'Unité sanitaire du comté de Terrebonne déploie des infirmières pour visiter chaque école de rang. Ces dernières, après un examen sommaire des élèves en classe, les instruisent sur l'importance d'une alimentation complète et équilibrée et font rapport aux parents des conseils pour la santé de leurs enfants.

Le goitre, déficit d'iode

Ainsi, en 1929, les parents adoptifs de Marie-Ange Sigouin reçoivent un rapport de cette instance signalant que leur enfant souffre du goitre. Cette maladie fréquente à l'époque dans les campagnes est le résultat d'un déficit en iode dans l'alimentation quotidienne. Le sel de l'époque, tiré principalement des mines ne contient pas assez d'iode pour le métabolisme des humains. De plus, l'alimentation à la campagne était composée principalement de produits naturels, non transformés pour la conservation avec du sel. Il faudra attendre les résultats d'études scientifiques, après 1930 pour que les gouvernements obligent les compagnies de transformation du sel à y ajouter de l'iode, principalement tiré de la potasse pour remédier à cette carence alimentaire des gens vivant loin de la mer.⁴

Les conseils pour les plus petits

Il est intéressant de prendre connaissance des conseils généraux donnés aux enfants en dessous du poids normal sur le document proposé par l'Unité sanitaire du comté de Terrebonne de Marie-Ange Sigouin :

- 1- Dormir 10 heures la fenêtre ouverte ;
- 2- Boire au moins 3 verres de lait par jour ;
- 3- Manger beaucoup de légumes ;
- 4- Manger du beurre ; le jaune d'œuf et du pain brun (complet) ;
- 5- Ne pas manger fatigué ; se reposer avant de souper ;
- 6- Les intestins doivent fonctionner tous les jours ;
- 7- Brosser ses dents matin et soir ;
- 8- Prendre un bain au moins 1 fois par semaine.



Évaluation de santé de Marie-Ange Sigouin par l'Unité sanitaire du comté de Terrebonne, 1930.

PHOTO A.M. LEDOUX

Lise Courtemanche, infirmière de la Santé publique à l'Unité sanitaire du comté de Terrebonne

Madame Courtemanche a été toute sa carrière, infirmière à l'Unité sanitaire qui desservait les municipalités des Laurentides et qui a donné naissance au Département de Santé Communautaire DSC et au Centre Local de Santé Communautaire CLSC. Cette infirmière retraitée de Saint-Jérôme relate que dès 1929, l'Unité sanitaire du comté de Terrebonne a permis de lutter contre les maladies principalement infantiles, en créant des tournées et des lieux de prévention. C'est ainsi que de 1956 à 1978, l'Unité sanitaire s'installe à la Maison Prevost de Saint-Jérôme, connue sous le nom de Maison Blanche. Le docteur André Lamoureux y a été médecin traitant durant plusieurs années. Les infirmières qui y travaillaient avaient comme mandat de faire un suivi de santé communautaire des bébés en les vaccinant, en les pesant et en donnant des conseils alimentaires aux parents. On appelait cette clinique destinée aux enfants, *La goutte de lait*.

Puis, en 1978, ce service déménage dans l'édifice Athanase David, rue de Martigny, puis, dans l'ancien théâtre du Nord au 430, rue Labelle qui fut nommé Arthur Buies, en mémoire du secrétaire du Curé Labelle. Madame Courtemanche se souvient de sa publicité de l'époque dans les journaux : « Si vous aviez l'habitude d'aller à ce cinéma, alors reprenez l'habitude de venir à votre CLSC ! ».

Goutte de lait à Saint-Hippolyte

Afin d'éviter un déplacement des jeunes enfants jusqu'à Saint-Jérôme, dès 1976, c'est au *Bivouac* de Saint-Hippolyte que s'installèrent les infirmières lors de leur tournée mensuelle. Madame Courtemanche se rappelle qu'en hiver, les immenses portes de cet ancien garage laissaient entrer beaucoup trop de froid pour les bébés qu'il fallait dévêtir pour les examiner. Sachant que le sous-sol de l'Hôtel de Ville, alors la *Communale*, n'était pas occupé, elle s'informa de sa disponibilité auprès de la regrettée madame Fafard. Avec diligence, celle-ci prit des arrangements auprès des autorités et les infirmières ont pu ainsi poursuivre plus confortablement ce service jusqu'en 1997. Puis, cet espace a été occupé par le Service d'Urbanisme de la municipalité et le service a été interrompu. Quelques années plus tard, il reprit temporairement au pavillon Maillé jusqu'à la construction du nouvel édifice, à Saint-Jérôme.



Membres du service de l'Unité sanitaire œuvrant dans une clinique Goutte de lait.

PHOTO : DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DSC



**Pharmacie
Mathieu Sabourin inc.**

AFFILIÉE À :



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

Heures d'ouverture
lundi au mercredi : 9h à 20h
jeudi et vendredi : 9h à 21h
samedi : 9h à 18h
dimanche : 10h à 18h

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



SERVICES D'ARBRES
Émondage • Élagage • Abattage
DÉNEIGEMENT DE TOITURES

Service abattage d'arbres dangereux
URGENCE
24/7
Assurance responsabilité

Contactez l'arboriste grimpeur
Jean Charles Grenon
450 821-4632

**Alimentation
ST-ONGE inc.**

IGA

**Yves St-Onge
Propriétaire**

972, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte
450 224-5179



Votre Municipalité vous informe

Réalisée par le Dr Richard Carignan

Dévoilement des résultats d'une vaste étude portant sur l'évolution de l'état de santé des lacs de Saint-Hippolyte



La santé des lacs situés sur le territoire de Saint-Hippolyte s'améliore. Voilà le principal constat d'une étude réalisée au cours de l'été 2018 par le Dr Richard Carignan, biologiste et fondateur du Groupe de recherche interuniversitaire en limnologie et en environnement aquatique (GRIL). Mandaté par la Municipalité en février 2018 afin de réaliser une étude sur l'évolution de l'état de santé des lacs de Saint-Hippolyte, le Dr Richard Carignan a ainsi analysé 14 lacs afin d'en mesurer les propriétés chimiques et biologiques, en plus de cartographier les herbiers et plantes aquatiques de sept d'entre eux.

Amélioration significative

L'état de santé des lacs avait déjà été analysé en 2002 et 2007 par la Station de biologie des Laurentides. Dans le cadre de cette nouvelle étude, le Dr Carignan avait pour objectif de mesurer l'évolution des propriétés chimiques et biologiques de la colonne d'eau des lacs étudiés en 2002 et 2007. Une nouveauté a également été ajoutée à l'étude en lien avec l'évolution des connaissances des dernières années, soit la cartographie des herbiers de plantes aquatiques et de myriophylle à épis dans certains lacs. Les lacs visés par l'étude, soient les lacs de l'Achigan, Bleu, Connelly, Cornu, Croche, Écho, en Cœur,

Fournelle, Maillé, Montaubois, Morency, à l'Ours, du Pin Rouge et Tracy, ont ainsi été visités trois fois au cours de l'été 2018 afin d'en mesurer les propriétés chimiques et biologiques. Les lacs en Cœur, Connelly, Écho, Fournelle, Morency, du Pin Rouge et une partie du lac de l'Achigan ont également fait l'objet d'échosondages et de photographies aériennes afin d'en cartographier les herbiers de plantes aquatiques.

Le principal constat de cette étude réside, à quelques exceptions près, en l'amélioration générale de l'état de santé des lacs de Saint-Hippolyte, en réponse aux nombreux efforts déployés par la Municipalité depuis 2007 pour réduire la charge en phosphore provenant des activités humaines. Pour ne nommer que ceux-là, notons entre autres l'inspection de toutes (4 055) les installations sanitaires de notre territoire de 2007 à 2015, le remplacement de 855 installations sanitaires défectives entre 2007 et octobre 2018, de même que la prise en charge de la vidange des fosses septiques depuis 2009. Seuls les lacs Écho et Maillé ne semblent pas avoir répondu aux efforts municipaux.

D'importantes diminutions des concentrations de sels ont également été observées dans les lacs Cornu et Morency, ainsi que de légères

diminutions dans les autres lacs étudiés, à l'exception des lacs Écho, Fournelle, Montaubois et Tracy, où les concentrations ont légèrement augmenté, possiblement en raison de changements dans les pratiques des riverains. Au chapitre des plantes aquatiques, l'étude révèle que le développement du myriophylle à épis serait en régression dans les lacs affectés, soient les lacs de l'Achigan, Écho et Connelly. Une perturbation majeure de la distribution des plantes aquatiques en lien avec la présence des embarcations à moteur, de même qu'une importante prolifération de cyanobactéries ont cependant été relevées au lac Écho. En lien avec ce dernier constat, la Municipalité de Saint-Hippolyte entend orienter ses actions des prochaines années sur la réduction des problèmes causés par les embarcations motorisées du lac Écho sur le développement des plantes aquatiques de même que sur la surveillance et le contrôle du développement des fleurs d'eau de cyanobactéries potentiellement toxiques au lac Écho. Des actions seront aussi mises en place afin de procéder à l'identification et à la diminution des sources de phosphore au lac Maillé.



Votre Municipalité vous informe

Du nouveau à la biblio



Finis les livres en location ! Vous n'aurez plus à déboursier 3 \$ pour faire l'emprunt de best-sellers ! À compter de maintenant, certaines nouveautés et best-sellers vous seront offerts gratuitement, toujours pour un prêt de 2 semaines.

Attention cependant ! **Il en coûtera dorénavant 1 \$ par jour de retard.**

L'offre de nouveautés et de best-sellers devient donc plus accessible et avec des prêts de 2 semaines, plus besoin d'attendre pour réserver un livre ! Pour connaître les nouveautés, suivez-nous sur Facebook et sur le site mabiblioamoi.ca.

Nouveau service d'alertes aux citoyens

Les résidents de Saint-Hippolyte pourront bientôt être informés rapidement de tous les avis émanant de la Municipalité grâce à un



nouveau service d'alertes citoyennes qui sera implanté au cours du mois de mars. Interruption de service, séances du conseil, consultations publiques, avis d'ébullition, travaux et entraves à la circulation, rappels des collectes, calendrier d'activités loisirs et culture et bien plus seront ainsi acheminés aux citoyens, selon leurs besoins et préférences, par courriel ou par texto.

Le maire Bruno Laroche s'est dit fier de mettre en place un outil de communication instantanée et performant qui pourra également combler une des exigences liées à la planification des mesures d'urgence de la Municipalité. « L'implantation de cette nouvelle plate-forme s'inscrit dans la vision du conseil d'offrir à la population des services de grande qualité. Parmi ceux-ci doivent figurer des moyens de communication efficaces, assurant une information accessible en un minimum de temps. J'invite donc les citoyens à s'inscrire sans tarder pour bénéficier de ce nouveau service. »

Pour recevoir les alertes et avis selon leurs besoins, les citoyens de Saint-Hippolyte doivent d'abord se créer un compte gratuit au portail-saint-hippolyte.somum.com.

Première exposition dans le cadre du 150^e anniversaire de Saint-Hippolyte

Souvenirs et mémoires de nos familles d'ici



La première de trois expositions portant sur l'histoire de la Municipalité de Saint-Hippolyte est présentée **jusqu'au 19 mars** à la bibliothèque municipale, sous le thème *Familles d'ici*. Organisée en collaboration avec la Société d'histoire de la Rivière-du-Nord, cette exposition proposera plus de 60 photos d'époque de familles ayant marqué l'histoire de la Municipalité de même que quelques objets et souvenirs familiaux.

Élaborée autour de trames sonores composées de témoignages de quelques membres de ces familles qui partagent leurs mémoires, cette exposition promet d'être particulièrement touchante pour les Hippolytois. Les visiteurs

pourront, entre autres, en apprendre davantage sur l'implication citoyenne, le développement de certains secteurs (tels que les lacs Connelly, Achigan et Écho) et sur les activités pratiquées à l'époque. Parmi la vingtaine de familles à l'honneur dans le cadre de cette exposition, on retrouvera notamment les St-Onge, Richer, Bertrand,

Beauchamp, Boivin, Desjardins, St-Pierre, Sylvain, Labelle et Dagenais.

Cette année de célébrations a été réalisée avec la participation du gouvernement du Canada, de la Caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord et de Bauval Sables L.G., partenaires majeurs, de même que CIME, le Journal Le Nord et le journal Info Laurentides, partenaires médias annuels. Pour connaître l'ensemble de la programmation d'activités du 150^e anniversaire, mais également pour découvrir plusieurs pans de l'histoire de la Municipalité de Saint-Hippolyte, on peut visiter le saint-hippolyte.ca/150ans.

Assemblée de consultation

Règlement de concordance au schéma d'aménagement et adoption de la refonte réglementaire de 2012

Suite à l'adoption par la MRC de la Rivière-du-Nord du règlement 306-17 modifiant le schéma d'aménagement, la Municipalité a l'obligation de modifier ses règlements pour se conformer à ce règlement de la MRC.

Compte tenu de cette obligation, nous allons, en accord avec la MRC, adopter par la même occasion, les règlements de la refonte réglementaire adoptée en 2012, mais jamais mis en vigueur par la MRC pour des raisons techniques liées à la conformité.

Donc, ces nouveaux règlements incluront la refonte de 2012, les amendements réalisés depuis cette date et le règlement de la MRC.

Le processus d'adoption est présentement en cours. Les projets de règlement devraient être adoptés lors de l'assemblée du Conseil du 12 mars.

Suite à cette adoption, une assemblée de consultation se tiendra le **18 mars à 19 h** au Centre des loisirs et de la vie communautaire situé au 2060, chemin des Hauteurs. Lors de cette assemblée, les détails de ces règlements seront expliqués aux personnes présentes.



yonicasascade
yoga des saisons

Chocolaterie santé à Saint-Hippolyte
Délice artisanal à base de cacao non torréfié biologique
Chantal Christin
et Roxanne Pépin
Associées

Info@chocasana.com
www.chocasana.com

514 804-0613
514 316-6737

Une seule adresse : 821, chemin des Hauteurs

Patricia Lanctot, Comptable-Fiscaliste
Saint-Hippolyte

Comptabilité & Impôt

- Tenue de livre, rapports de taxes, et autres;
- Gain en capital, locatif, travailleur autonome, non-résident, personne décédée et autres.

Appelez pour réserver votre rendez-vous!
514-991-4569

Prestige Marine Mécanique

100 CH. DU LAC ACHIGAN
ST-HIPPOLYTE, QC J8A 2R6
BUR.: 450 563-1575
CELL.: 514 603-9371
WWW.PRESTIGEMARINEMECHANIQUE.CA

de Fleurs en Peau
PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS

Marie-Christine Drouin
Propriétaire-fabricante
450 822 6777
defleurspeau@bell.net

M^{re} Alain de Haerne, L.L.B. D.D.N.
Notaire et conseiller juridique
Notary and Title Attorney

dehaerne@notaries.net 2241, chemin des Hauteurs
Tél.: (450) 563-1271 Suite 102
(514) 208-3993 Saint-Hippolyte
Téléc.: (450) 563-1698 (Québec) J8A 2R4

25 ans d'histoires à partager!

Culture



Jocelyne Annereau Cassagnol
4446cassanne@gmail.com

La chorale du Cégep de Saint-Jérôme, ensemble vocal de haut calibre, fête ses 25 ans d'existence en 2019. C'est bien sûr un événement à souligner; un quart de siècle, pensez-y! Ce qui fait sa réputation c'est avant tout la qualité de ses représentations, ainsi que son implication dans la communauté.

Il est vrai que ce qui anime ces chanteurs, c'est d'abord de faire apprécier le chant choral dans Les Laurentides et de promouvoir l'enrichissement musical. Les choristes y développent un fort sentiment d'appartenance, une belle solidarité, un esprit d'équipe tout en faisant des découvertes.

Un plaisir partagé qui perdure

En 1993, les employés du Cégep forment une petite chorale pour le party de Noël. Ce fut si agréable que les choristes eurent envie de poursuivre. L'année suivante naquit la Chorale du Cégep sous la direction de Marie-Paule Dagenais. Depuis, trois autres chefs lui ont succédé. Au début 15 choristes, majoritairement employés du Cégep, constituaient le groupe, tout en s'ouvrant sur la communauté.

Actuellement, 65 choristes en provenance des Laurentides la composent. On y voit des personnes de tous âges, des gens de même famille et des couples qui se sont formés par le biais de la chorale. On y rencontre aussi quelques jeunes européens, si bien accueillis que cela leur a fourni un excellent moyen d'intégration. « C'est comme une grande famille », selon Johanne Landreville, Hippolytoise et cofondatrice. C'est un milieu chaleureux et tous y trouvent leur place, quelle que soit leur nationalité. Un camp musical de deux jours leur permet de tisser des liens plus étroits, tout en travaillant intensivement leur concert.

Que faut-il pour se joindre à ce groupe vocal?

Aimer le chant et la musique, avoir une voix juste et une bonne mémoire s'avèrent indispensables. La lecture de la

musique, les expériences de chant et une âme d'artiste constituent un plus. Une disponibilité régulière, un soir par semaine, est requise.

Un ensemble vocal de haut calibre

Le répertoire apparaît extrêmement diversifié. Chaque concert s'apparente à un thème comme Les Vents Enchanteurs, Chants d'espoir, Fortuna Métamorphosis, Viva la Vida, Tout le monde en jazz, Hommage à la chanson française... On y retrouve de la musique baroque, classique, jazz, gospel, musique de film et du monde, musique populaire, africaine et sud-américaine ou scat. Les musiciens changent selon le thème.

La chorale mixte chante à quatre voix, à deux voix et parfois à huit voix, selon les pièces présentées. La complicité entre les solistes et le chœur, l'articulation parfaite de celui-ci, la discipline des répétitions concourent à en faire une chorale d'une grande sensibilité. Dirigée avec talent et succès par Frédéric Vogel depuis 2003, le groupe bénéficie de la présence de Jacinthe Riverin, pianiste répétitrice et accompagnatrice.

Implication dans la communauté

Toutes les fêtes sont prétextes à répandre la joie (Noël, St-Valentin, Pâques, fête des Mères). Alors les choristes se déplacent dans les CHSLD à la Maison Aloïs Alzheimer ou dans les résidences pour personnes âgées par le biais de Coro Piccolo. Coro Piccolo, issu de la chorale, est constitué d'une quinzaine de choristes. Ce groupe, dirigé par John Baiani et chapeauté par Ginette Bleau, est aussi présent lors d'événements spéciaux tels les mariages et funérailles reliés aux membres de la chorale. Le groupe vocal du Cégep intègre d'autres éléments comme en 2013 la chorale de l'école La Fourmilière. Trois ex-choristes ont formé un trio et chantent à titre professionnel.

Actuellement, les membres du C.A. présidé par Monique Laprise, le comité du 25^e constitué des quatre plus anciens choristes, et tous les membres de cette magnifique chorale s'affairent à préparer le prochain concert qui sans nul doute sera inoubliable et digne de figurer dans les annales. Venez y assister, vous ne le regretterez pas!

La Chorale du CEGEP de Saint-Jérôme
Samedi 27 avril 2019 à 20 h
Cocktail en musique dès 19 h
Salle André-Prévoist
535, rue Filion, Saint-Jérôme
choralestj@gmail.com
Tél. : 450 822-5277

Jacinthe Riverin

Soliste et pianiste elle interprète tant la musique classique que contemporaine. Cette pianiste émérite accompagne la chorale du Cégep depuis 2013. Elle a participé à la création d'œuvres au Canada, au Brésil, en Italie, en Angleterre. L'OSM a vu ses débuts de soliste, de même que d'autres orchestres canadiens.

Actuellement, outre la chorale, elle enseigne le piano à divers niveaux. Elle travaille également en collaboration avec Les Arts en milieu de santé. Elle est recherchée comme chambriste. Depuis 1999 elle a fondé le Duo Gaulin-Riverin. Leur premier disque, *Brilliance*, a remporté en 2011 le prix Opus pour le Disque de l'année, en musique moderne et contemporaine.



Frédéric Vogel

Avec ses 25 ans d'expérience comme chef de chœur, connu aussi bien au Québec qu'à l'extérieur, directeur musical, concepteur, compositeur et arrangeur professionnel, très ouvert, il est souvent sollicité comme juré dans les festivals de chorales. Il a permis à la chorale, de par sa notoriété, de participer à de grands concerts avec l'orchestre de Chambre de McGill et à des événements à l'église Saint-Jean-Baptiste de Montréal. Étant chef de chœur de deux autres chorales, Le Chœur en fugue de Châteauguay et l'Ensemble Carpe Diem de Montréal, il fusionne à l'occasion, des chorales, ce qui donne lieu à de grands concerts. Il est très apprécié pour sa direction professionnelle et novatrice.

Guignolée au Marché Tradition • Des félicitations et... des excuses!

Jean-Pierre Tremblay

Les félicitations...

Si vous avez lu notre article à propos de la campagne de La Guignolée au Marché Tradition dans l'édition de février, vous savez déjà que Diane Boisvenue avait proposé un incitatif original pour appuyer la vente de sacs à 10 \$. En effet, elle s'était engagée à remplacer, bénévolement, pour la durée d'un quart de travail, la personne qui vendrait le plus grand nombre de sacs sur la base des heures travaillées.

Comme le hasard fait bien les choses, la personne qui a remporté la palme était présente

sur la photo qui coiffait l'article de l'édition de février. Il s'agit de la caissière Nathalie Fournelle. Félicitations à Mme Fournelle ainsi qu'à toute l'équipe du Marché pour cette contribution concrète au mieux-être de notre belle communauté.

Les excuses...

Une erreur s'est glissée dans l'article qui a été publié dans l'édition papier. Le nom du directeur du magasin s'écrivait René Stampfler. Mes excuses.



Nathalie Fournelle,
caissière.

PHOTO JEAN-PIERRE TREMBLAY

ASSOCIATIONS



Souper cabane à sucre Samedi – 23 mars 2019

Souper et soirée de danse	Soirée de danse
Membre 25 \$	Membre 5 \$
Membre ami 27 \$	Membre ami 7 \$
Non membre 28 \$	Non membre 8 \$

Avec Michel Payer
calleur

Billets disponibles à :

Les Services Hippolytois de Partage Auberge Lac du Pin rouge
980, ch. Des Hauteurs 81, ch. du Lac-du-Pin-Rouge
Saint-Hippolyte Saint-Hippolyte (450 563-2790)
579 888-4820



Séance d'information Samedi 16 mars 2019 – 14 h

Hôtel Playa Paraiso à Cayo Coco
Du 15 au 22 novembre 2019

Auberge Lac du Pin rouge
81, ch. du Lac-du-Pin-Rouge
Saint-Hippolyte (450 563-2790)



Club social Amico

d'avril qui aura lieu à l'école des Hauteurs le 13 avril sur le thème Souper familial.

Pour infos et réservation, communiquez avec Denise Colletterie au 450 56-4227.

Aussi vous êtes les bienvenus les mardis soirs dès 19 h au centre Roger-Cabana pour bingo, carteset collation sur place. On vous attend en grand nombre.

C'est avec grand plaisir que le club social Amico vous invite à leur souper du 16 mars sur le thème de la Saint-Patrick. Prenez note qu'il y a un changement pour le souper du mois

La tradition continue! Quilles/Souper spaghetti OPTIMISTE



seulement 12 \$. C'est toujours gratuit pour les 12 ans et moins accompagnés d'un adulte. Comme par les années passées, les enfants seront gâtés, un cadeau leur sera offert et de nombreux prix de présence pour les adultes.

Les quilles et le souper auront lieu au Centre de quilles Lafontaine Plus, 2020, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme, **le dimanche 31 mars 2019, de 15 h à 17 h et le**

souper spaghetti à 17 h 30.

Réservez le plus tôt possible, en contactant Linda Rousseau au 514 898-1849 ou à l'adresse courriel : **linda.lewisrousseau@gmail.com**. Visitez notre page Facebook Club Optimiste Saint-Hippolyte.

VENEZ VOUS AMUSER EN FAMILLE!

C'est effectivement le dimanche 31 mars qu'aura lieu la prochaine activité de quilles (petites quilles) organisée au profit du Club Optimiste Saint-Hippolyte. Linda et Nadine Rousseau, les responsables de l'activité, vous promettent toute une journée de plaisir.

Le coût n'a pas augmenté et est à 15 \$ (souliers inclus). Quilles/souper 25 \$, souper

Nouvelles de la paroisse



Heures de bureau

Lundi au mercredi : 9 h à 12 h et
12 h 30 à 15 h 30

Jeudi : 9 h à 13 h

Vendredi : Fermé

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

Accueil

à la maison

paroissiale : **Carole Cloutier, secrétaire administrative ou Rita Bone.**

2259 chemin des Hauteurs

Saint-Hippolyte J8A 3B8

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

Courriel : fabsthipp@qc.aira.com

*Baptêmes, le 28 avril,
par Godefroid Munima Mashie*

Jake, fille de François Rousseau
et Valérie Stevens

Raphaël, fils de Ken Viger
et Sarah Chollet

*Bienvenue
dans notre communauté chrétienne!*

*Gagnants du tirage
de février 2019*

Pierre Cadieux 0241 1 000 \$

Jean-Paul Charbonneau 0145 100 \$

Félicitations!

Horaire du carême et semaine sainte

Dimanche 10 mars

Cendres et 1^{re} semaine du Carême

Dimanche 17 mars

2^e semaine

Dimanche 24 mars

3^e semaine

Dimanche 31 mars

4^e semaine – Pardon 14 heures

Mercredi 3 avril

Tressage de rameaux – 9 h à 15 h

Dimanche 7 avril

5^e semaine

Dimanche 14 avril

Dimanche des Rameaux

Lundi 15 avril

Messe *chrismale* à la Cathédrale – 19 h

Jeudi 18 avril

Jeudi Saint – 20 h

Vendredi 19 avril

Vendredi Saint – 15 h – Collecte

Samedi 20 avril

Vigile pascale – 20 h – Jean Dion, prêtre

Dimanche 21 avril

Pâques – 10 h 30

La respiration consciente

Bernard Demonceaux

La respiration consciente dans la nature

Lors de votre marche dans notre belle nature, il serait très positif de prendre le temps de pratiquer la respiration consciente. Respirez par le nez sur sept pas. Retenez votre respiration sur sept pas si possible. Expirez toujours par le nez sur sept autres pas en rentant au maximum l'abdomen. Votre qualité de vie en sera grandement améliorée, car votre cerveau sera nourri et tout votre corps sera dynamisé. Quel besoin aurez-vous alors de prendre des pilules ou d'autres drogues de toutes natures qui pourraient mettre en danger votre santé présente et future. L'oxygène que vous respirez est tout à fait gratuit, ne vous en privez pas.

La respiration consciente chez soi

Assis sur une chaise, le corps droit sans appui, mais décontracté, les épaules détendues, les jambes légèrement écartées, les pieds à plat au sol, posez les mains sur vos cuisses. Préalablement, vous aurez placé à environ cinq pieds de distance et à hauteur des yeux un carton blanc au centre duquel vous aurez dessiné un cercle noir de la grosseur d'un cinq cents. Tout en fixant ce cercle, pratiquez la même respiration consciente que pendant la marche. Lorsque vous verrez un contour lumineux autour du point noir, par la pensée, dirigez cette énergie vers l'endroit de votre corps qui en a besoin. La respiration consciente est une pratique qui permet de calmer vos émotions et de détendre votre corps.

Pour plus d'info : rés. : 450 438-1305 | cell : 514 222-1819 | courriel : bdem1944@gmail.com

Poésie Académie présente les amis du Pierrot

Nous vous présentons, ici, des textes issus de nos réputés micros ouverts, et ce, pour votre plus grand plaisir. Nous vous rappelons que toutes nos lectures seront, de nouveau cette année, radiodiffusées en différé sur les ondes de Radio InfoCité. Écoutez-nous à Radioinfocite.com sous l'onglet Poésie Académie. Merci de nous lire, de nous suivre.

Souvenirs

Souvenirs d'antan
D'enfant, d'adolescent
Blancs, gris argent
Bleus encre océan

Aubes à peine
Âme en quarantaine
Cœur à l'affût
Solitude nue

Histoires heureuses
Tendres berceuses
Bonheurs à deux
Mémoires bleues

Souvenirs d'antan
D'enfant, d'adolescent
Souvenirs d'antan
Bleus encre océan.

Le Pierrot

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Solution de la page 8



4 ½ À LOUER Secteur Lac des 14 îles Saint-Hippolyte

Magnifique 4½ à louer à Saint-Hippolyte, disponible en mai. Construction 2011, aire ouverte et toit cathédrale, foyer au bois, chambre et bureau, grande verrière et 2 stationnements. À une minute à pied du lac navigable, possibilité d'accès et de mise à l'eau. Non-fumeur et pas d'animaux. Idéal pour amants de plein air. Chauffé, éclairé et semi-meublé, 1 200 \$ / mois.

Pour info : 450 821-5733



Gilles Desbiens
gdesbiens@journal-le-sentier.ca

Mots à hic

Au fil du temps...

En janvier, nous avons abordé le vocabulaire associé à l'unité temporelle qui scande notre vie, l'année ou l'an. Réduisons l'échelle de notre horizon pour considérer le paramètre de durée qu'est le mois, lequel constitue avec la semaine et le jour les éléments du calendrier.

Certains pourraient s'interroger sur l'origine de cette appellation, **calendrier**. Cela est lié au fait que, dans l'Antiquité romaine, existait un registre que l'on compilait sur un support prénoté *calendes* (tableau sur une tablette!) où l'on consignait les prêts et les emprunts, pour lesquels les intérêts venaient à échéance le premier jour du mois. Le terme en est venu ainsi à s'appliquer à ce jour-là lui-même, où l'on était en mesure de consulter les calendes. Par transposition, ce registre calendaire, ou calendrier en est venu à désigner la structuration de l'année elle-même. En rapport avec ce terme, on entendra à l'occasion, à propos d'un projet, qu'on a dû le renvoyer, le **remettre aux calendes grecques** (en latin, *ad calendas grecas*). On indique de la sorte que cela n'arrivera jamais, car il n'y avait pas de calendes chez les Grecs.

Les **mois**, à la déclinaison annuelle à la douzaine, font ménage à trois pour chacune des quatre saisons. Certes, chacune d'entre elles touche à quatre mois, mais ne dure que l'espace de trois mois. Le mot mois provient du latin *mens*, qui a généré mensuel, mensualité, trimestre, semestre et, oui Mesdames, menstruation (les dictionnaires donnent le mot au singulier), une récurrence mensuelle accrochée au cycle lunaire.

Quelques expressions ou références mettent à l'honneur l'un ou l'autre des mois qui émaillent l'année. On a souvent mentionné que les **généraux Janvier et Février** avaient causé la défaite napoléonienne lors de la campagne de Russie, tout comme ils entraîneront quelque cent trente ans plus tard, pour une bonne part, la déroute des armées hitlériennes. Bien sûr, cela évoque le froid intense de l'hiver russe qui a contribué à l'échec des tentatives d'invasion du territoire russe.

Pour évoquer l'inéluctabilité d'un événement, on affirmera que cela devait arriver **comme mars en carême**. En effet, le mois de mars touchera inévitablement, en partie, la période du carême, peu importe la fourchette pascalle (variance de la date où Pâques est célébré). **En avril, ne te découvre pas d'un fil** suggère qu'il ne faut pas trop vite endosser des vêtements légers à l'arrivée du réchauffement printanier, la prudence est de mise. Mai, le joli mois de mai, vient à la rescousse, car ne dit-on pas **en mai, fais ce qu'il te plaît**, tenue vestimentaire, s'entend.

Juin, avec son solstice, confirme la venue de la saison estivale, marquée par les feux de la Saint-Jean. Juillet et août ont vu l'émergence, chez nos cousins de l'Hexagone, des termes **juilletistes et aoûtistes** pour qualifier les vacanciers français qui, par dizaines de milliers, prennent le chemin de la détente annuelle. Et l'on assiste fin juillet début août au chassé-croisé de ceux qui partent et de ceux qui reviennent. Et, le 16 août, ne dit-on pas, à la blague, que c'est la fête de ces amicaux félins domestiques, les chats, *bonne mi-août*...!

Septembre sonne la fin des grandes vacances, la rentrée scolaire, et le glas (officiel) de l'été. Octobre, quant à lui, nous offre l'été indien (du moins, on l'espère chaque année), l'Action de grâce et l'Halloween. En raison du calendrier russe décalé à l'époque, la Révolution d'Octobre 1917 a eu lieu... en novembre, selon le calendrier prédominant. Novembre et décembre, l'hiver prend graduellement ses quartiers et s'installe... et le cycle recommence.

Dans la prochaine édition, nous nous consacrerons à la semaine.

Communiquez avec moi par courriel gdesbiens@journal-le-sentier.ca ou sur le site Facebook du journal Le Sentier pour nous faire part de vos commentaires, ou de suggestions de sujets/thèmes à traiter. <https://www.facebook.com/Journal-Le-Sentier-24032601631868>

Deux jeunes Hippolytois se démarquent en ski de fond

Sports



Carine Tremblay
ctrmblay@journal-le-sentier.ca

Deux de nos jeunes concitoyens, Samuel Picard et Sarah-Ève Picard, membres du club Fondeurs-Laurentides, ont excellé au championnat Noram en février dernier. Samuel a remporté l'or dans toutes les courses auxquelles il a participé, en style classique et en style libre, alors que Sarah-Ève a gagné l'or en classique et l'argent en style libre.

d'à peine 27 secondes, avec un temps de 12 minutes et 12 secondes, ce qui lui a octroyé la médaille d'argent, alors que Samuel a obtenu l'or dans sa catégorie.

Le dimanche : style classique

Le dimanche 17 février, en classique, 72 jeunes garçons nés en 2005 se sont affrontés sur 6 km (2 X 3 km) alors que 32 filles nées en 2008 ont rivalisé sur un parcours de 3 km. Samuel a alors devancé son plus proche rival d'une minute 16 secondes et un centième, ce qui lui a largement valu l'or, en complétant l'épreuve en 19 minutes 25 secondes et 4 centièmes, alors que Sarah-Ève a elle aussi atteint la première marche du podium avec un temps de 13 minutes 25 secondes et 16 centièmes.

Le lundi : relais final

Le lundi 18 février, en relais final, sous la forme d'un sprint de style libre, où les participants étaient invités à se déguiser, l'équipe de Samuel, les *Fondeurs-Funky Town*, a complété l'épreuve en 4^e position, alors que l'équipe de Sarah-Ève, les *Fondeurs-Stayin'Alive*, a terminé en 12^e position. Sur les 47 équipes inscrites, seules 15 équipes ont complété le parcours.

Un club remarquable

Le club *Fondeurs-Laurentides*, qui compte près d'une centaine de membres, brille actuellement sur la scène sportive, ayant amassé vingt médailles au championnat de l'est du Canada en Ontario et huit médailles au NORAM. L'entraîneuse de Samuel tient à souligner à quel point les deux jeunes Picard sont assidus dans la pratique de leur sport et dans le développement de leurs compétences et se réjouit aussi de leur motivation. Il y a fort à parier

que nos deux jeunes concitoyens se démarqueront dans la catégorie élite, dans quelque temps.



Samuel Picard
PHOTO HÉLOÏSE ROLLAND

Le Championnat Jeunesse Noram est l'édition la plus prestigieuse des courses de ski de fond mini-midgets et midget au Canada. La 24^e édition de cet événement a eu lieu les 16, 17 et 18 février à Saint-Gabriel-de-Brandon dans Lanaudière. Les participants devaient être nés entre 2005 et 2008 et être membres d'un club affilié.

Le samedi : style libre

Le samedi 16 février, en style libre, les 213 midgets masculins et féminins, soit la catégorie de Samuel, ont compétitionné sur 4 km, alors que les 176 mini-midgets masculins et féminins, la catégorie de Sarah-Ève, se sont affrontés sur 3 km, en deux étapes, l'une de 2 km et l'une de 1 km. Sarah-Ève a talonné sa plus proche adversaire



Sarah-Ève Picard
PHOTO HÉLOÏSE ROLLAND

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ
Roger Duez et Filles inc.
Entrepreneur Électricien
Résidentiel - Commercial
Industriel - Rénovation
Maintenance
450 438-8364
Téléc. : 450 438-1890
438, ch. du lac Bertrand, Saint-Hippolyte
roger.duez@hotmail.com

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

Suzanne Labrecque, M.A.Ps.
Psychologue
227, rue St-Georges, bureau 204
Saint-Jérôme, Qc
J7Y 2T8
Tél. : 450 431-7376
suzannelabrecque1@gmail.com
Thérapie brève pour les enfants, adolescents(e)s et adultes
Déficit de l'attention : évaluation et suivi
Familles recomposées
Gestion du stress, anxiété, dépression

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

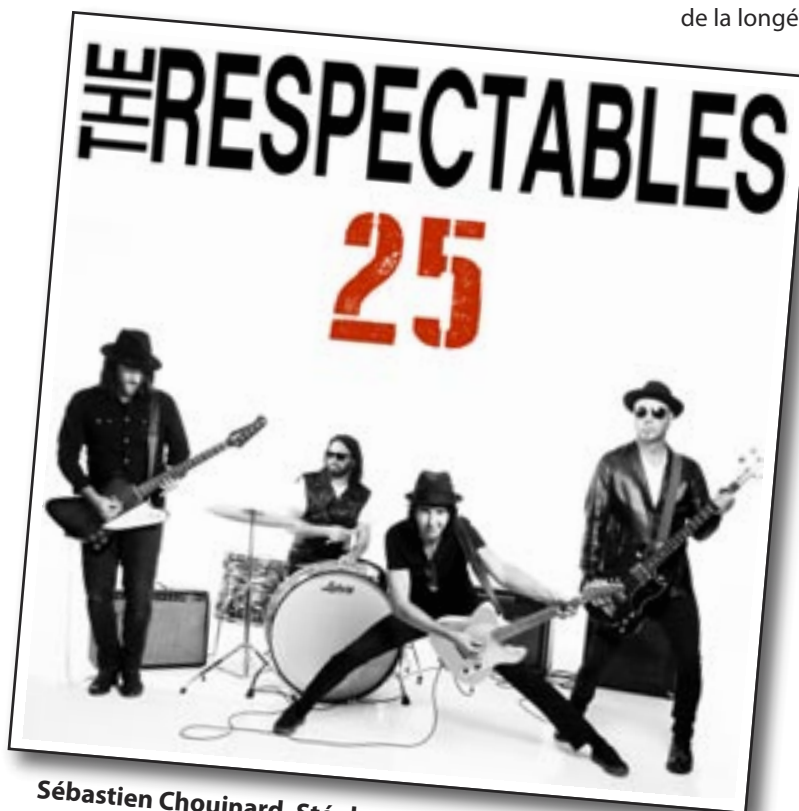
The Respectables 25 est le titre de la tournée amorcée par le très reconnu groupe Les Respectables. Avec plus de 300 000 albums vendus et leurs 25 ans de succès, ce quatuor saura nous faire revivre de beaux souvenirs avec entre autres : *Amalgame*, *Ma vie à l'heure*, *Plaisir*, et *Holà Décadence*, pour ne nommer que ceux-là.

Le groupe ainsi formé de : **Jean-Sébastien Chouinard** à la guitare, **Stéphane Beaudin** à la batterie, **Sébastien Plante** au chant et **Stéphane Dussault** à la basse, convie leurs fans à une soirée mémorable, le samedi 16 mars prochain dès 20 h à la salle du Théâtre Gilles-Vigneault.

« Depuis 25 ans, on est comme une famille »

J'ai eu le privilège de m'entretenir avec un des membres du groupe, l'Hippolytois et respectable Stéphane Dussault. Voici les grands extraits de notre entrevue.

Les Respectables en performance le 16 mars !



Sébastien Chouinard, Stéphane Beaudin, Sébastien Plante et Stéphane Dussault. PHOTO COURTOISIE

M.T. Dis-moi Stéphane, 25 ans plus tard, quel est le secret de la longévité du groupe ?

S.D. On est comme une famille, on a un grand respect entre nous, de la compréhension et de la tolérance et le travail d'équipe est très présent. C'est Sébastien qui compose paroles et musique pour Les Respectables, il nous emmène à nous déployer.

M.T. Depuis 2018, votre dernier album *The Power of Rock'N Roll* est disponible en ligne et en magasin. Y a-t-il une chanson qui est plus significative pour le groupe sur cet album ?

S.D. C'est la chanson qui porte le même titre que l'album *The Power of Rock'N Roll* parce qu'elle a été produite par le vocaliste des Rolling Stones, Bernard Fowler. Ce dernier chante avec nous sur l'album. D'ailleurs, il a aussi produit une grande partie de cet album.

M.T. Sur l'album *Les Respectables*, sorti en 2015, d'influence plus pop et reggae, y a-t-il une composition qui est ton coup de cœur ?

S.D. Je dirais *Highway 20*, elle me plaît bien, surtout quand je suis justement sur l'autoroute...

M.T. Que ressentez-vous à l'approche de votre spectacle le 16 mars prochain ?

S.D. On a très hâte de faire le show et d'être sur la scène du nouveau Théâtre Gilles-Vigneault. On est très contents de l'assistance et on remercie les diffuseurs et leur belle collaboration.

Des projets et une tournée bien amorcée...

Avec leur incontestable talent et leur énergie contagieuse, Les Respectables poursuivront leur route qui sera certainement pavée de succès. Avec un calendrier de spectacles bien rempli et offert dans différentes villes, ainsi que des festivals prévus durant tout l'été, l'année 2019 s'annonce fort intéressante pour ce groupe bien établi dans le cœur des Québécois. On se souviendra que *L'argent fait le bonheur* est le titre de l'une de leurs compositions, mais aujourd'hui nous pouvons fièrement constater que depuis 25 ans ce sont Les Respectables qui font notre bonheur!

Pour infos on visite leur site web : www.respectables.ca. Pour achat de billets pour le 16 mars, on visite : www.theatre-gilles-vigneault.com.

Quand Michel Fugain nous convie à sa *Causerie musicale*...



Michel Fugain
PHOTO COURTOISIE

Quand chanter fait jaser

Notre hôte, heureux de nous recevoir, nous explique que durant la soirée nous saurons les pourquoi, comment et quand, ses plus belles interprétations ont vu le jour. « Ces causeries musicales sont comme des rencontres divertissantes et interactives illustrées par des chansons et des anecdotes. Les chansons seront toujours des marqueurs précis d'une époque et d'une société », nous dit-il. Quand il nous cause, les lumières restent allumées apportant une dimension plus réelle, plus intimiste avec les gens dans la salle. Quand il chante la salle replonge dans sa semi obscurité afin de mieux nous faire apprécier ce chanteur, compositeur et interprète qu'est Fugain.

Des paroliers en toile de fond

Des chevalets avec de grandes photos représentant les paroliers qui ont collaboré aux compositions de Michel Fugain habitent la scène. Pour chacun d'entre eux, l'artiste nous relate certains faits, et les circonstances entourant les titres et histoires de certaines chansons, tout en les interprétant, pour le plus grand plaisir de l'auditoire.

Un nom qui ne nous est pas inconnu est celui de Pierre Delanoë, pour entre autres les très belles pièces : *Je n'aurai pas le temps*, *Une belle histoire*, *Fais comme l'oiseau* et *Attention mesdames et messieurs*, avec laquelle l'aventure du Big Bazar a commencé. Une deuxième toile nous présente le parolier Maurice Vidalin qui a collaboré à *La Fête*, *Les gentils les méchants*, *Le printemps* et plusieurs autres titres également. Le troisième parolier c'est Claude Lemesle qui a écrit, *Dis oui au maître*, *Vis ta vie* et combien d'autres.

Le dernier c'est Brice Homs qui est parolier et scénariste connu également pour sa littérature. Quand Michel Fugain parle de lui il mentionne « Il m'a fait chanter la tendresse » avec par exemple, *Les années guitare*, *Viva la vida*. « Le Big Bazar n'a duré que cinq ans, mais les gens m'en parlent sans cesse », nous spécifie son fondateur, alors avec lui la salle entonne *Bravo monsieur Le Monde*, tout en poursuivant avec entrain avec *Le printemps* qui réchauffe les cœurs.

50 ans de carrière et la même fougue

Généreux, volubile, un talent fou et une bouille fort sympathique c'est ce qui définit Michel Fugain et même s'il est dans la catégorie des septuagénaires il n'en paraît rien. Né à Grenoble en France il est amoureux du Québec et aime tout autant les Québécois qui le lui rendent bien. Un moment phare de la causerie, quand il nous a rappelé Claude Léveillé un de nos grands poètes disparus et qu'il a laissé la salle chanter *a cappella Frédéric*... Magnifique! La soirée tire à sa fin et notre hôte se prépare à nous quitter, mais avant le public se lève et l'accompagne avec un de ses succès *Chante la vie chante*. Pour tous ces beaux moments partagés, on a juste envie de dire : Bravo Monsieur Fugain!

Pour infos : www.theatregilles-vigneault.ca

Manon Tawel

Le 9 février la salle du Théâtre Gilles-Vigneault affichait complet, afin de recevoir Michel Fugain qui présentait La Causerie musicale. Ce spectacle à la formule originale, nous a présenté les quatre paroliers fétiches qui ont marqué la carrière de M. Fugain. Il a interprété ses plus grands succès, agrémentés d'anecdotes savoureuses.

Quand le grand Michel Fugain apparaît sur scène avec ses musiciens qu'il nous présente comme ses « potes » et qu'il entame un extrait de *C'est de la musique* en guise d'introduction, les spectateurs que nous sommes se sentent des invités conviés à un grand partage musical.

Concert présenté par Diffusions Amal'gamme le 10 février



Le duo des violoncellistes Caroline Goulet et Daniel Finzi lors du concert *Envoûtement*.

PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Un camp d'hiver de qualité en karaté



Sur la photo, on peut reconnaître à l'avant ; Sensei Yukata Katsumata et Takuya Makita (venu du Japon), puis, à l'arrière, Yuki Ueda-Gendron, notre sensei Michel Petit et Édith Goyer. PHOTO KUNIKO UEDA

Dans la fin de semaine des 15, 16 et 17 février 2019, à Repentigny, se déroulait le camp d'hiver de L'Association de Karaté Shotokan. Cette activité a regroupé plus de 350 karatékas venant de différentes régions du Québec, d'aussi loin que Val-d'Or, le Saguenay, Sept-Îles, et même des participants du Nouveau-Brunswick. La municipalité de Saint-Hippolyte y a été, elle aussi, bien représentée.

L'événement s'est déployé sous la direction du sensei Yukata Katsumata et d'un invité du Japon, Takuya Makita. Le club de karaté Saint-Hippolyte a participé à cet entraînement colossal de trois jours et le sensei hippolytois, Michel Petit, a lui-même eu chaud pendant cette clinique.

Durant cet apprentissage de pointe, trois de nos karatékas du club de karaté Saint-Hippolyte ont travaillé très fort; ils ont participé à un pas-

sage de ceinture avec le stress à son intensité maximale, puisqu'ils étaient honorablement évalués par les Japonais.

Yuki Ueda-Gendron, 9 ans, a passé sa ceinture mauve, Jonathan Beaulieu a passé sa ceinture brune et Édith Goyer a passé sa ceinture noire. L'ensemble des Hippolytois a très bien performé, même avec de la fatigue accumulée.

Félicitations aux nouvelles ceintures du club de karaté de Saint-Hippolyte!



Le gaspillage

Il ne faut pas se leurrer : le gaspillage est l'une des principales causes directes de la pollution.

Dans la plupart des cas, la pollution est la résultante de ne pas recycler intelligemment, de ne pas prolonger l'existence d'un produit ou de ne pas trouver un deuxième usage utile pour une substance, un processus, une denrée ou un résidu. Oui, de grands efforts sont faits dans bien des pays pour combattre la pollution : mais la lutte est inégale. Nous polluons plus vite que nous trouvons des solutions permanentes pour combattre et surtout vaincre le gaspillage. Et nous continuons et continuons de dilapider, de gaspiller, de gâcher. Paul Séraïl a dit « se respecter, c'est apprendre à ne pas gaspiller ».

La preuve

On parle de l'obsolescence rapide ou artificiellement provoquée de plusieurs appareils électroménagers; de la désuétude accélérée que la mode continuellement changeante crée et l'attrait des marques griffées qui fluctue; de ne pas se gêner pour convertir des terres agricoles ou des terrains avoisinant des sites de villégiature ou enchanteurs pour les transformer en stationnement de centres d'achat ou sites d'enfouissement, parcs d'éoliennes, routes; d'utiliser des gicleurs automatiques pour arroser des gazons qui ont pourtant une vie si éphémère.

On supporte l'utilisation des véhicules électriques bien que ceux-ci génèrent aussi de la pollution, car les composantes de leurs piles contiennent des produits toxiques et peu ou pas recyclables (terres rares, lithium). On continue de vidanger des eaux usées peu ou pas traitées dans le

fleuve, nos lacs et nos rivières. On ne peut pas actuellement au Québec recycler toutes les bouteilles usagées en verre via un système collectif de récoltes. Recyc Québec nous informe que « 33 % de la nourriture dans le monde est perdue ». On prédit qu'en 2050, il y aura plus de plastiques dans les océans que de poissons. Le véhicule le plus vendu aux États-Unis est le *pick-up*, grand consommateur de carburants. Mère Theresa a dit « ce qui me scandalise ce n'est pas qu'il y ait des pauvres et des riches : c'est le gaspillage ».

Solutions

Il existe plusieurs solutions qui sont drastiques et vont bousculer nos habitudes comme bannir complètement l'usage de tous les sacs de plastique, favoriser l'achat en vrac, éliminer l'usage des pailles de plastique ou en cartons, acheter des produits locaux pour limiter les coûts de transport, transporter son thermos pour son café ou son eau pour éviter de disposer anarchiquement des bouteilles de plastique ou des tasses jetables, conserver les pots en verre pour entreposer des produits, pratiquer le surcyclage soit de convertir de vieilles fringues en de nouveaux vêtements. Il existe bien d'autres options pour contrer les effets de la pollution : on se doit de les trouver et les appliquer.

Dans le passé je vous ai fait part en plusieurs occasions dans mes chroniques de mon désespoir face à la pollution et ses saccages, ravages et carnages. Oui, il existe plusieurs dossiers extrêmement importants comme les soins de santé, l'éducation, la sécurité publique. Pourtant, l'air et l'eau propres sont essentiels à notre existence et à notre survie. « La vie est faite de choix », a dit Derek Shepherd. C'est à nous de faire les bons choix.

Source : Wikipedia; eveno



OFFRE D'EMPLOI Surveillant de chantier Poste saisonnier à temps plein (40 h)

Située dans la région touristique des Laurentides, à environ 61 km de Montréal, la Municipalité de Saint-Hippolyte est une véritable oasis de verdure, parsemée de 62 lacs, qui déploie ses splendeurs sur un vaste territoire d'une superficie de 133 km². Avec une population en croissance de plus de 9 300 résidents, Saint-Hippolyte comporte des infrastructures modernes pour toute la famille en plus d'être un lieu de villégiature recherché pour la quiétude, le plein air et les grands espaces.

Salaire : La rémunération sera établie en fonction des qualifications du candidat.

Horaire : Du lundi au jeudi de 7 h 15 à 16 h 30 et le vendredi de 7 h à 12 h

Entrée en poste prévue : avril 2019

La Municipalité est à la recherche d'un candidat pour superviser les travaux de réfection de routes prévus au cours de la saison estivale 2019. La période de travail est d'une durée minimale de 26 semaines et débutera à la fin du mois d'avril 2019.

Sommaires des tâches

Sous la supervision du directeur des travaux publics, le surveillant de chantier se voit confier les tâches suivantes :

- Organiser, diriger, suivre et contrôler l'exécution des travaux de réfection des routes ;
- Effectuer les ouvertures de chantier à la CNESST ;
- Effectuer les vérifications des services enfouis (Info-Excavation) ;
- Voir à la planification et au maintien de la signalisation requise sur les chantiers de construction ;
- Tenir à jour le registre quotidien des travaux exécutés et suivre les budgets leurs étant alloués ;
- Effectuer les relevés de terrain dans le but d'élaborer les demandes de prix.

Exigences

- Détenir, ou être en voie d'obtenir, un diplôme d'études en génie civil ou en génie de la construction ;
- Avoir de la facilité à communiquer ;
- Avoir une grande disponibilité et une souplesse dans l'horaire de travail ;
- Posséder un permis de conduire de la classe 5 ;
- Maîtriser la suite Office et connaître MapInfo.

Les candidat(e)s intéressé(e)s doivent poser leur candidature avant le 29 mars 2019, à l'adresse courriel svanier@saint-hippolyte.ca ou par la poste :

Municipalité de Saint-Hippolyte
Poste de surveillant de chantier
Monsieur Sylvain Vanier, Directeur des travaux publics
2253 chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte (Québec) J8A 1A1

Prenez note que nous ne contacterons que les personnes retenues pour une entrevue.



DESROSIERS & FILS INC.

Résidence funéraire

10, rue de Martigny Est 676, boul. des Laurentides
Saint-Jérôme, Qc J7Z 1V6 Saint-Jérôme, Qc J7Z 4M5

Informations :
450 432-9705
info@desrosiersetfils.com



MARC SIGOUIN

DÉNEIGEMENT

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

450 563-2952
cell.: 450 560-1429

P'tites plumes



Pour une nouvelle session, nos apprentis journalistes vous partageront leur vision du monde. Vous pourrez lire leurs textes dans les éditions de mars, avril et mai. Ce mois-ci, place aux présentations !

Je m'appelle **Vickie St-Onge**, j'ai 11 ans et je suis en 6^e année à l'école des Hauteurs. J'ai toujours habité à Saint-Hippolyte. Mes parents se sont installés ici avant que je naisse en juillet 2007. J'ai toujours adoré la gymnastique, j'en fais depuis que je suis toute petite. Ça fait maintenant presque six ans que j'en fais. J'ai eu un petit chien il y a quelques semaines. C'est un berger australien. Il est blanc, brun et noir. Il a 2 mois et 3 semaines. Il s'appelle Théo.

J'ai deux frères. Le plus grand a 15 ans et il pratique le volley-ball. L'autre est aussi plus vieux que moi. Il a 13 ans et fait du trampoline et de l'improvisation. Ma mère est professeure d'anglais et d'éducation physique. Mon père travaille pour Hydro-Québec.

Je m'appelle **Éloïse Tremblay**. J'ai 10 ans et je suis en quatrième année. Il y a deux ans, je suis démenagée à Saint-Hippolyte. J'habitais auparavant à Saint-Jean-sur-Richelieu. J'ai une sœur de 8 ans et un frère de 20 ans. J'ai un chien, il s'appelle Théo et c'est un berger australien. Il est noir tricolore, ce qui veut dire qu'il est noir et blanc avec du caramel. Théo a neuf mois et il est né à la fête des Mères. Il est tannant, car il est jeune, mais il est doux et affectueux. Je fais de la nage synchronisée en compétition et j'adore ça. Mon entraîneuse est Sylvie Fréchette, elle est toujours souriante et elle est gentille. Je l'aime beaucoup. Mon père vient du Saguenay et il écrit dans ce journal, ma mère vient de Saint-Hippolyte. Nous avons un chalet au Saguenay et j'adore y aller. Je voudrais devenir astronaute, car j'adore l'espace et l'astronomie. Même si c'est difficile d'en devenir un, je suis prête à persévérer.

Je me présente. Je m'appelle **Charlotte Landry**, ma famille et moi venons de Rivière-du-Loup, sur le bord du fleuve Saint-Laurent. J'ai un chien qui s'appelle Pixel, un frère qui s'appelle William, une mère qui se nomme Mariline et un père prénommé Martin. J'aime écrire et lire. Je suis nouvelle à l'activité des P'tites plumes et j'adore cela. Mon enseignante, Mme Gaudet, est super gentille, mais elle est absente depuis quelque temps. Mme Brière, notre remplaçante, est aussi gentille. Je suis généreuse, gentille et extrovertie. J'aime beaucoup parler. J'ai plusieurs amies : Odélie, Zalaé, Mélody, Kelly-Ann et Novalie. J'aime écouter de la musique. Mes actrices préférées sont Anna Kendrick, Anna Camp et Alexis Knapp. Mon film préféré est *Pitch Perfect*. En français, cela s'appelle *La note parfaite*. Je suis en 4^e année, j'ai 10 ans et je suis née le 9 octobre 2008. Je suivais des cours de patinage artistique l'année passée. Cette année, mon activité parascolaire est la danse. Au secondaire, j'aimerais participer au journal étudiant. Ma série de télé préférée est *Radio-Enfer*.

Bonjour, je m'appelle **Alyssa Ortega-Lemay**, j'ai 11 ans. J'habite à Saint-Hippolyte près d'un beau et grand lac que j'adore et dans lequel je nage chaque été. J'ai un frère jumeau et deux grands frères. La natation est mon sport préféré auquel je consacre un minimum de dix heures par semaine en raison de deux heures par jour. J'aime beaucoup apprendre des nouvelles techniques dans ce même sport. En plus de nager, j'ai d'autres loisirs tels que : dessiner, lire, jouer dehors, faire du sport et surtout écrire dans le Sentier avec les P'tites plumes. Mes amies sont : Lily Lecavalier, Vickie St-Onge, Elizabeth Gauthier et Mackenzie-Ève Leduc. Je fais mes études à l'école primaire des Hauteurs qui se situe aussi dans ma ville. Je suis en 6^e année dans une classe mixte. Pour finir, j'adore l'école, étudier et être organisée dans mes affaires.

Je me nomme **Thaïla D. Gagnon**, je suis passionnée des chevaux et j'adore jouer du piano, je ne pourrais pas me passer de thé, ma gamme préférée est David's Tea. Je vis seule avec ma mère et mes deux chiens. Le plus gros est un mélange de doberman, berger allemand et lévrier, il est très intelligent. L'autre est une femelle Berger Shetland, elle est très énergique et elle m'adore. Comme mentionné au début, j'adore les chevaux, j'ai eu la chance de monter plusieurs chevaux, dont une jument nommée Maya. À l'école, j'ai beaucoup d'amies, on est très créatives. J'adore peindre, danser, lire, écrire et chanter. Je vais peut-être même faire un duo musical avec ma meilleure amie Ancy qui d'ailleurs est aussi journaliste pour le journal. J'ai aussi une grande sœur de 19 ans qui fait son entrée à HEC en septembre. Cela fait le tour de mes passions, de mes goûts. Un résumé de **mon univers bien à moi**.

Bonjour, je me nomme **Novalie Corbeil**. Je suis née à l'Hôpital de Saint-Jérôme. Je fréquente l'école des Hauteurs. J'ai 9 ans et ma fête aura lieu le 4 mars. J'aime beaucoup lire et écrire. Mes amies sont : Béatrice et Aurélie Pominville, Charlotte Landry, Melody Weinman, Chloé et Maélie Carozza, etc. J'aime beaucoup rendre service. Mon frère s'appelle Caleb, ma mère Caroline et mon père Sébastien. Mon film préféré est *La petite voix du cœur* et c'est grâce à ce film que ma maman a choisi mon nom. C'était le personnage principal qui s'appelait Novalie. Ma série télévisée préférée est *Conseil de famille* et *Mme Lebrun*. Je suis même allée à l'enregistrement de *Mme Lebrun*. Mon enseignante s'appelle Mme Sylvain. Elle est généreuse et très gentille. Mme Tourigny est là le vendredi. Elle est aussi très gentille. J'ai aussi un chien qui s'appelle Bleu. Il est de la race berger australien mélangée avec du husky.

Bonjour, je m'appelle **Odélie Pilon**. Pour commencer, je vais vous parler de ma famille. Elle est constituée de mon grand frère qui s'appelle Jérém, il a 12 ans et bientôt 13, de ma petite sœur qui s'appelle Anaïs et qui vient d'avoir 6 ans ainsi que de mes parents qui se sont séparés quand j'étais en 3^e année. Sans oublier mon bébé chien Roxy qui est un Poméranien (le Poméranien descend du spitz nain). C'est une femelle, elle est de couleur rousse, elle a cinq ans, bientôt six.

Maintenant que je vous ai parlé de ma famille, je vais vous parler un petit peu de moi. Premièrement, j'ai 10 ans et je vais à l'école des Hauteurs. J'adore l'écriture, le dessin et la danse. Je pratique le ski de fond, le ski alpin et plein d'autres sports. J'aime être avec mes amis et ma famille. Plus tard, je voudrais devenir journaliste. Je suis en 4^e année et ma professeure s'appelle Mme Micheline Gaudet. Malheureusement, elle est absente depuis le mois de décembre, elle est donc remplacée par Mme Brière.

Bonjour, je m'appelle **Lily Lecavalier** et je suis en 6^e année à l'école des Hauteurs. Mes matières préférées sont l'art plastique, l'art dramatique, l'écriture et l'éducation physique. Donc, tout sauf les mathématiques, les sciences et l'univers social.

J'adore ma famille, mais surtout ma mère : elle est gentille, généreuse et elle est toujours là quand j'ai besoin d'elle. Je suis très proche de mes grands-parents. Nous avons souvent beaucoup de plaisir ensemble. Mon grand-père est excellent en cuisine, donc quand je vais chez eux, je profite de ses délicieux plats. J'aime aussi beaucoup mes meilleures amies : Alyssa, Vickie, Mackenzie-Ève et Elizabeth. Elles ont toutes un beau talent et une belle qualité. Je pratique deux sports auxquels je consacre beaucoup d'énergie : la danse contemporaine et le kung-fu. C'est ma bonne amie Mackenzie-Ève qui m'a fait découvrir cet art martial.

Je m'appelle **Elizabeth Gauthier**, j'ai 11 ans, je fais mes études à l'école des Hauteurs de Saint-Hippolyte et je suis en 6^e année. L'année passée, j'étais à l'école des Falaises à Prévost. Je l'avoue au tout début, j'étais sûre que je ne me serais fait aucune amie. Aujourd'hui je me retrouve avec quatre amies extraordinaires qui se nomment : Lily, Vickie, Alyssa et Mackenzie-Ève.

Lorsque j'avais huit ans, ma mère m'a fait suivre des cours d'autodéfense. J'en ai fait pendant trois ans, j'ai dû arrêter pour cause médicale et lorsque je me suis rétablie et que j'ai pu en refaire, mon professeur ne donnait plus de cours.

Plus tard, j'aimerais être médecin spécialisée en accouchements (obstétricienne). Je sais que ça veut dire qu'il me reste beaucoup d'années d'études, mais je suis prête à persévérer. Sinon, j'ai une grande passion pour le dessin et la musique.

Pour finir je vais vous dire quelques-unes de mes qualités : je suis très courageuse, amicale, empathique, drôle, perspicace et je suis aussi assez gentille.

Bonjour, je m'appelle **Mackenzie-Ève Leduc** et j'ai 12 ans. J'ai trois frères et une sœur. J'habite avec mes parents et mes deux chiens. Je suis née au Canada, tout comme le reste de ma famille. Les fins de semaine, j'aime faire du bénévolat avec *Le Book Humanitaire*, être avec ma famille et mon chien Westlie ou bien jouer avec mes amies. Cinq soirs par semaine, je suis occupée à faire du sport que ce soit le kung fu, le ski ou bien le volley-ball. Mes matières préférées à l'école sont le français, les mathématiques et l'anglais. Je n'aime pas trop les sciences et l'univers social. Ma meilleure amie est Vickie St-Onge. J'ai aussi plein de merveilleuses amies telles que Lily Lecavalier, Alyssa Ortega-Lemay et Elizabeth Gauthier.

Pour terminer ce texte qui me décrit, parlons de mes qualités. Je suis drôle, attachante, courageuse, généreuse et persévérante.

Je suis **Ancy Charbonneau**, une journaliste efficace, une cavalière d'expérience, une danseuse courageuse, une skieuse généreuse et, bien sûr, une jeune femme avec un bon état d'âme. On me dit souvent que je suis mature, mais comme tous les enfants de 11 ans, parfois, j'ai le droit de déconner. Ma série préférée, c'est *Riverdale*. Cela ressemble aux vieux Archie et Veronica, mais en plus dramatique.

Ma passion, c'est l'équitation. Le cheval que je préfère monter se nomme Napoléon. Je ne suis pas gênée, j'aime le théâtre, voilà pourquoi j'aimerais bien être actrice. J'adore les chats. D'ailleurs ma chatte est enceinte, alors si vous êtes intéressés, contactez-moi!

J'aime beaucoup ma famille. Dans mon entourage, il y a une superbe famille, celle des Therrien-Santerre. Il y a Julie, la super héroïne, Marco, le rigolo et Magalie, l'artiste. Magalie est ma meilleure amie. En été, j'aime aller en Gaspésie avec elle. J'adore la musique et je vais peut-être chanter devant toute l'école en fin d'année avec mon amie Thaïla. J'ai mis sur pied une compagnie de *slime/glu*. J'adore l'anglais et l'espagnol.



Choisir Desjardins, c'est aussi appuyer le projet « Les petites plumes » des élèves de l'école des Hauteurs.

THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

www.theatregillesvigneault.com | 450 432-0660



Chanson
Bears of Legend
— *A Million Lives*
8 mars 2019



Chanson
Debbie Lynch-White
— *Elle était une fois*
9 mars 2019



Humour
Virginie Fortin
— *Du bruit dans le cosmos*
14 mars 2019



Découvertes
Alaclair Ensemble
21 mars 2019



Danse
Ballets jazz de Montréal
— *Dance Me*
24 mars 2019



Chanson
Marc Dupré
— *Rester Forts*
30 mars 2019

TRAME
Atelier de l'Île
Centre d'artistes spécialisé en estampe contemporaine
Espace de l'Atelier
Vernissage samedi 23 février 2019 de 14:00 à 17:00
Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 15 h
Ou sur rendez-vous 819-322-6359
1289, rue Jean-Baptiste Dufresne, Val-David

Exposition
du 16 février au
14 avril 2019

ESTAMPES
Bois gravé
Linogravure
Lithographie sur
plaque polyester

Artiste
MARIE JOSE LEBEL

Diffusions
Amal GammeSalle Saint-François-Xavier
994, rue Principale,
Prévost (Québec) J0R 1T0

Dimanche
23 mars
20 h

Mestizo
Traditions des Andes

Le groupe **Mestizo** puise aux sources d'une tradition andine millénaire, aux sonorités riches et uniques. Ses spectacles festifs et rythmés vous feront voyager en compagnie de la flûte de pan, du charango, de la guitare et des percussions.

Le groupe est né à l'automne 2006 dans le quartier Côte-des-Neiges, à Montréal. En 2009, il comprend sept membres réguliers et prend alors le nom de *Willka Taki*, c'est-à-dire « chanson sacrée ». Cherchant à transmettre au public l'expérience des Andes et son sentiment de dualisme, il participe à différentes activités culturelles de la grande région montréalaise, parmi lesquels le Festival péruvien de Montréal, le festival Week-ends du monde.



Actuellement, l'ensemble compte quatre membres réguliers, mais s'entoure toujours d'invités-surprises de grande qualité. Il interprète divers styles de musique, d'où son nom signifiant "métis", en prenant soin de respecter les bases et traditions musicales propres à chacun d'eux.

Mestizo vous invite à partager sa passion pour son univers musical plein de mélodies de rêve.

Mélodies des Andes, mélodies de rêve...

Les artistes : **Emanuel Ruiz, David Ruiz, Hyrum Riofano, Nicolas Casaubon.**

Dimanche
30 mars
20 h

Trio Polymnie
Heure exquise

Le **Trio Polymnie** propose une incursion dans le vaste univers de la musique de chambre. Son répertoire varié pige dans différentes époques et divers styles musicaux. Il reste toutefois marqué par des couleurs éblouissantes et une légèreté aérienne qui vous charmeront. Laissez-vous transporter par ces sonorités envoiées!



Au programme : **Sergei Rachmaninoff, Carl Maria von Weber, Friedrich Kuhlau, Jean-Sébastien Bach, Astor Piazzola, F. J. Haydn, Trios** et plusieurs autres.

Les artistes : **Marianne Patenaude**, piano; **Sheila Hannigan**, violoncelle; **Jean-Philippe Tanguay**, flûte traversière.

Entrée : 35 \$, Abonné : 30 \$, Moins de 12 ans : 10 \$.



Tarification : 5 \$ membre, 7 \$ non-membre, carte de membre 5 \$. Chaque soirée, présentez votre carte à l'entrée pour recevoir votre billet de tirage pour le prix de présence.



La maison des Syriens

Synopsis : Ce film met en lumière le processus d'ouverture et les questionnements de la communauté rurale de Saint-Ubalde qui décide humblement et de manière tout à fait spontanée d'accueillir une famille de réfugiés Syriens dans son village. Les motivations des citoyens sont sincères et touchantes, parfois empreintes de maladresse tant ils veulent bien faire les choses. Parfois, d'autres individus sont plus réticents et passent des commentaires... Tout sera bientôt fin prêt pour l'arrivée de la famille, mais elle se fait attendre, les délais sont plus longs que prévus... Le temps passe, obligeant chacun à attendre à sa manière, les états d'âme se font sentir. Quel sera le dénouement de cette aventure humaine? La famille Syrienne arrivera-t-elle? Si oui, quand?

Réalisation : Nadine Beaudet et Christian Mathieu Fournier

Production : spira film
Vendredi 29 mars 19 h 30
Salle St-François-Xavier
994, rue Principale, Prévost

Invité : À confirmer



De belles pruches toujours vertes

Avez-vous déjà songé quel était l'arbre le plus grand au Canada? Avez-vous une idée de l'endroit où cet arbre serait installé? Cet arbre est une Épinette de Sitka. Ce conifère vit dans le Parc provincial Carmanah Walbran, du côté sud-ouest de l'île de Vancouver. On l'a surnommé le Géant de Carmanah.

Dans ce coin de pays, c'est la forêt tempérée du Pacifique qui est prédominante avec des espèces ancestrales qui s'élèvent au-dessus du monde comme des cathédrales vivantes. L'arbre en question, ce *Géant de Carmanah*, mesure 96 mètres de haut, possède un diamètre de 200 cm et vit à cet endroit depuis 700 à 800 ans! Le tronc est massif et est garni de contre-forts proéminents l'aidant à se tenir droit et en équilibre. Les racines de cet arbre sont super-ficielles, mais très étalées.

De bien belles pruches

Ici, au Québec, nous pouvons être fiers de certains arbres qui sont immenses, mais qui n'atteignent pas l'ampleur des arbres de la forêt du Pacifique. Sur notre terrain, se trouvent bon nombre de Pruches du Canada, un conifère bien présent dans l'est du Canada. Ses aiguilles sont courtes et le bout est arrondi. Sur

la face inférieure de l'aiguille, on peut y voir des bandes de points blancs de part et d'autre de la nervure centrale. Ces points sont des stomates qui servent aux échanges gazeux entre l'intérieur de la feuille et l'extérieur. On peut aussi découvrir que l'aiguille s'accroche à la branche à l'aide d'un pétiole.

Peut vivre 600 ans

Un arbre ayant atteint sa maturité présente une écorce d'un beau brun cannelle marquée de rainures profondes. La silhouette d'une pruche de grande taille est assez facile à reconnaître. La cime présente un aspect curieux qui aide à l'identification. La pousse au sommet de l'arbre croît obliquement. La branche flexible est comme tournée sur le côté, ce qui différencie cet arbre de plusieurs de ses congénères résineux qui ont un port droit et rectiligne. Cet arbre peut avoir un diamètre de tronc de 100 cm, atteindre 30 m de hauteur et vivre jusqu'à 600 ans!

Voisiner d'autres espèces

Dans les Laurentides, la Pruche du Canada se taille une place dans des sols frais et humides. Elle peut vivre en peuplements purs ou voisiner d'autres essences telles que le Bouleau jaune, le Pin blanc, l'Épinette blanche ou rouge, l'Érable à sucre ou bien le Hêtre à grandes feuilles. C'est une espèce qui peut tolérer l'ombre, ce qui la rend assez commune sur notre territoire.



Aquarelle de Diane Couët

Cônes minuscules

Ses cônes, qui ne dépassent pas 2 cm de longueur, sont recherchés par les rongeurs et par certaines espèces d'oiseaux. Certaines années, les cônes sont partout et les animaux s'en nourrissent allègrement. Ils suivent alors ce cycle d'abondance pour accroître leurs portées ou leurs nichées.

En terminant, je vous invite à lire le très beau livre intitulé *La vie secrète des arbres* de Peter Wohlleben. Ce livre vous fait entrer dans un monde insoupçonné où les liens entre les arbres d'une forêt existent vraiment. On découvre ainsi leur façon de communiquer entre eux par leurs racines, leurs feuilles, mais aussi par leur pollen. C'est un livre fascinant qui nous aidera à reconnaître que l'arbre, ce n'est pas qu'un tas de matière ligneuse, mais un être vivant qui a occupé le territoire bien avant nous, les humains. On lui doit le plus grand respect. Cela nous permettra de réfléchir davantage avant de vouloir éliminer ces cathédrales vivantes autour de notre maison...

TIRAGE

Participez au tirage de deux copies du livre *La vie secrète des arbres* par Peter Wohlleben, veuillez vous rendre sur le site web du journal en tapant : www.journal-le-sentier.ca.



Vous aurez à fournir un complément d'information afin que nous puissions vous joindre si vous devenez l'un des deux gagnants.

Le tirage aura lieu le 15 mars 2019. Bonne chance et merci de continuer à nous lire dans les pages du Sentier!



Société d'horticulture et d'écologie de Prévost
Rajeunir une plate-bande
 Conférencier : Louis Saint-Hilaire
 Mercredi 27 mars, 19h15

La nature en constante évolution

Peu importe la qualité de la planification qui a présidé à l'élaboration de plates-bandes ou le soin apporté à leur en-



tretien, il est fréquent, au fil des ans, que le désordre s'installe dans nos jardins. Les plantes ont pris de l'expansion et certaines se sont abondamment ressemées. Les arbres ont poussé ou sont morts, modifiant ainsi le taux d'ensoleillement ou d'humidité du sol et changeant les conditions de vie et de croissance de nos vivaces si bien situées à l'origine. Personne ne veut recommencer un aménagement à partir de zéro. Mieux vaut tenter d'identifier les éléments pertinents sur lesquels on s'appuiera pour rajeunir un aménagement vieillissant. C'est la démarche préconisée par Louis Saint-Hilaire.

Notre conférencier

Louis Saint-Hilaire a terminé des études de maîtrise en géographie puis a enseigné cette discipline au niveau collégial. Au début des années 80, son intérêt pour l'horticulture

L'équipe des bénévoles vous attend

Joignez-vous à nous le mercredi 27 mars, à 19h15, à la salle Saint-François-Xavier, 994, rue Principale à Prévost. La conférence est gratuite pour les membres et le coût est de 5 \$ pour les non-membres.



Clinique
Dentaire
ST-HIPPOLYTE

Venez rencontrer notre équipe

- D^{re} France Lafontaine
- D^{re} Annick Girard
- D^{re} Maude Pettigrew



780, chemin des Hauteurs, suite 202
Saint-Hippolyte, QC, J8A 1H1
450 224-8241

info@vos-dents.com



Carmen Dion

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
cdion@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



SAINT-HIPPOLYTE – Fermette de 120 000 p.c.! Propriété 3 CAC, 2 SDB et 1 s. d'eau. Hauts plafonds. Matériaux de qualité. Const. 2004. Garage. À 5 min. de St-Jérôme. Bon rapport qualité/prix! Centris 25973899. 400 000\$



LAC DE L'ACHIGAN – Accès à 100' bord du lac avec place au quai! Vue panoramique! 2 CAC, comb. lente. Garage. Centris 15359074. 345 000\$



BORD LAC BLEU – Pl.-pied (100' bord de l'eau). Rénové et bien entretenu. 2 CAC. Comb. lente. Ter. : 17 860 p.c. Occup. rapide! Centris 28144128. 249 000\$



SAINT-HIPPOLYTE – En plein cœur du village! Zoné résidentiel et ou commercial. Très belle opportunité d'affaire! Belle visibilité! Occupation immédiate! Centris 21192467. 179 000\$



BORD LAC DE L'ACHIGAN – Vue panoramique! 100' en bordure du lac. 3 ch. à coucher + bur. 2 s./bains. Comb. lente. Véranda 4 saisons. 55 min. de Mtl! Centris 21347771. 635 000\$



ACCÈS NOT. LAC DE L'ACHIGAN – Très grande propr. avec 5 CAC et 1 BUR., 2 SDB. Patio. 2 garages. 1 remise. Centris 24731492. 172 000\$



ACCÈS NOT. LAC DE L'ACHIGAN – 2 pl.-pied à 1 min. de la plage. Le 48 est loué jusqu'au 30 juin 2019 avec bail. Le 46 est disponible. Revenu intéressant! Centris 17799735. 139 000\$



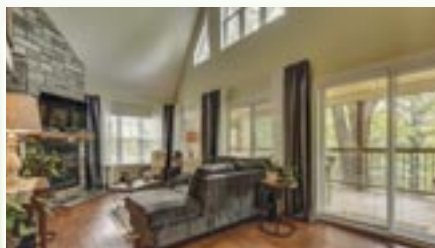
BORD ET ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN – Propriété (2000) clé en main! 3 CAC + BUR. 2 foyers. Garage. En face de votre bord de l'eau. Place au quai! Centris 9068644. 589 000\$



CHERTSEY – Pl.-pied vraiment clé en main. Intérieur et extérieur rénovés. Toiture 2017. Inst. sept. 2017. Joli ter. entièrement paysager. Vue sur le lac et accès not. au lac Lafond. Belle opportunité à petit prix! Centris 9784483. 159 000\$



SECTEUR LAC DES SOURCES – Pl.-pied. Aire ouverte. 2 ch. à coucher. Poêle au propane dans le salon. Occupation immédiate. Centris 24397809. 129 000\$



BORD LAC ÉCHO – Très belle résidence 2016! Vue magnifique! 2 étages et rez-de-jardin. 5 CAC, 3 s./bains, 2 foyers. Large fenestration en façade. 50 min. de Mtl. Centris 27226431. 649 000\$



SECT. LAC CONNELLY – Coquet plain-pied rénové. 2 CAC. Décoration int. chaleureuse. Véranda 3 saisons. Vue sur le lac. À 5 min. des princ. services. Centris 19003735. 157 000\$



Michel Roy

COURTIER IMMOBILIER

mroy@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



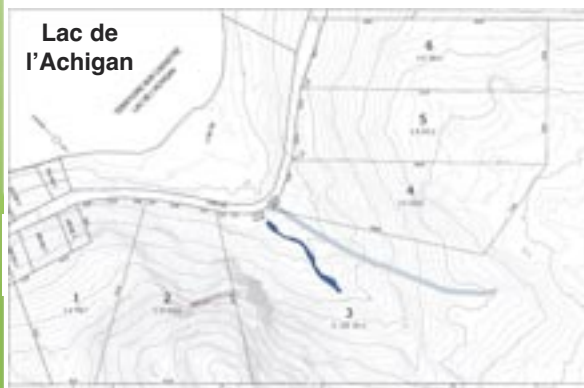
BORD LAC ÉCHO – Grande demeure au bord du lac (nav.), orient. ouest, couchers de soleil spectaculaires. 195' de rivage. 3 CAC et 3 sdb en parfaite condition et matériaux de haute qualité. Centris 18762888. 649 000\$



SAINT-HIPPOLYTE – Généreux pl.-pied à 3,5 km du village. Grandes pièces abondamment fenestrées. Beaucoup de rénos depuis 10 ans. Inst. sept. 2018. Grande CUI, beaux planchers de bois, foyer au gaz. Excel. opportunité! Centris 14486760. 159 900\$

LAC DE L'ACHIGAN

2 TERRAINS DÉJÀ VENDUS



Terrains de 60 000 pc et plus situés sur la 305^e avenue. Constructibles et avec vue! Accès not. au lac de l'Achigan avec droit d'embarcation à quelques pas seulement. À partir de 90 000\$ plus taxes.



BORD LAC DE L'ACHIGAN – Position de choix sur le lac. Orientation Est, Nord et Ouest. 896 pi. linéaires sur le lac. 5 CAC. Intimité totale. Centris 26086408. 2 000 000\$



SAINT-HIPPOLYTE – Pl.-pied avec garage double intégré et terrain plat. 3 CAC au rdc, 2 s./bain et salles familiales. À quelques pas de tous les services. À 5 min. de Saint-Jérôme. Centris 28729845. 209 000\$

www.immeublesdeshauteurs.com