



ÉDITO

Le bonheur

Éric Madsen

Le jour avant l'arrivée du printemps, tous les pays membres de l'Organisation des Nations Unies souligneront le 20 mars de diverses façons. Une résolution signée par les États membres annonce officiellement la Journée internationale du bonheur. C'est donc dire que le 20 mars prochain, l'humanité presque entière sera dans un état de complète satisfaction, de plénitude, de joie et de plaisir, selon l'ONU et *Le Petit Larousse*.

Personnellement, je ne sais pas dans quel état d'esprit je serai cette journée-là, mais je vais faire mon possible (un mercredi, en plus!). On dit que le bonheur se résume parfois à de petites choses, comme une caresse du vent sur le visage au coucher du soleil, une parole gentille, les arômes subtils du lit conjugal duquel on sort du bon pied. Bref, il existe une multitude d'excitations sensorielles pour notre plus grand bonheur. En tant que Franco-canadien québécois bien nanti ou presque, je n'ai pas trop de problème à m'imaginer nageant dans le bonheur

le 20 mars prochain. À moins bien sûr que cette journée soit ponctuée de drames et de malchances et que durant ces 24 heures tout marche *tout croche*. Car un rien peut entacher le bonheur. Il suffit d'une journée froide et pluvieuse, d'une crevaaison, d'un *boss* qui fait la gueule, d'une dispute de couple, d'un sac d'épicerie qui s'éventre sur le trottoir, d'une fermeture éclair qui brise, d'une bouteille de vin bouchonnée, d'un chien arrosé par une moufette pour que soudainement le bonheur soit le dernier de nos soucis en ce jour résolument onusien.

Malheureusement, j'ai le vilain pressentiment que la planète entière ne nagera pas dans le bonheur cette journée-là, selon le bon vouloir des Nations Unies. Malgré la meilleure des volontés, quelqu'un quelque part sera malheureux. Comme il est coutume, une catastrophe climatologique par-ci, une guerre par-là, et quoi encore, aura tôt fait de saper le moral de milliers de gens. Entre vous et moi, une mère de famille syrienne n'entrevoit

pas le 20 mars dans la joie et l'allégresse, tout comme des enfants haïtiens vivant depuis trois ans dans les gravats post-tremblement de terre de leur maison, n'auront certe pas la mine joyeuse au lever du jour.

Qui a inventé cette phrase : « Le malheur des uns fait le bonheur des autres... » et celle-ci : « Quand on se compare on se console »?

Le bonheur étant une notion parfois abstraite et suggestive, un genre de secret qu'on garde pour soi, une sensation éphémère, un plaisir passager unique en chacun de nous, il faut le prendre quand il passe. Et ici dans cette belle région tranquille, les occasions de le vivre ne manquent pas. Pensez-y, il est là, tout près, il attend juste que vous passiez.

Un rendez-vous à ne pas manquer le 20 mars prochain, à l'aube d'une saison qui immanquablement nous fait revivre des bonheurs oubliés.

Bonne lecture.

« *Ce qui compte, ce n'est pas le bonheur de tout le monde, c'est le bonheur de chacun.* »

Boris Vian

SAUVER LA VIE DE QUELQU'UN, ÇA S'APPREND!

Pierre Lefrançois

Imaginez que, lors d'un souper avec des parents ou des amis, l'un des convives a un malaise et perd conscience sous vos yeux. Que faites-vous? Vous saisissez le téléphone le plus proche et vous composez le 911? Bien sur, bravo! Et ensuite? Si la personne est en arrêt cardiaque ou respiratoire, et que vous ne savez pas quoi faire après avoir appelé des secours, il ne vous reste qu'à prier pour que les ambulanciers arrivent rapidement... très rapidement... plus rapidement qu'ils ne pourront vraisemblablement le faire. Le temps compte beaucoup lorsqu'un

cœur cesse de battre ou que, pour une autre raison (étouffement ou accident vasculaire cérébral, par exemple), le cerveau ne reçoit plus d'oxygène. Parce que cela peut entraîner des lésions cérébrales dans les quatre à six minutes qui suivent. Après dix minutes sans oxygène, ces lésions sont irréversibles. Si personne ne sait quoi faire et comment s'y prendre, ces quelques minutes peuvent être fatales. En fait, chaque minute qui s'écoule diminue de 7 à 10 % les chances de survie de la victime.

Suite en page 2

VOL. 10 N° 4 février -mars 2013

« *L'homme le plus heureux est celui qui fait le bonheur d'un plus grand nombre d'autres.* »

Diderot

JOURNALISTES EN HERBE



pages 8-9

Un jeu d'enfant, le journalisme?

LA 35 EST DANS LE CHAMP



page 3

Rappel à l'ordre pour la CPTAQ

Guy Paquin

RETOUR DE LA CHAÎNE D'ARTISTES



pages 11 à 14

Bernice Sorge, L'identité et la mémoire

Jean-Pierre Foureux

GENS D'ICI



pages 6-7

Denis Larocque en grandes pompes

Jean-Pierre Foureux

PAGES CULTURELLES



pages 20-21

On crée en Armandie



Jean-Pierre Foureux

SAUVER LA VIE DE QUELQU'UN, ÇA S'APPREND! (SUITE DE LA UNE)

Pierre Lefrançois

Dossier santé



Selon la Fondation des maladies du cœur du Canada, la plupart des 45 000 arrêts cardiaques qui surviennent chaque année au Canada se produisent à la maison, et plus de 35 000 d'entre eux se soldent par un décès. Or, une intervention rapide et adéquate peut réduire d'environ 30 % le risque de séquelles graves ou de mortalité. Mais, au Québec, seulement 3 à 4 % de la population est en mesure d'intervenir de façon appropriée en attendant l'arrivée des secours spécialisés. Il suffit pourtant de quelques heures pour apprendre à sauver une vie dans un cas semblable.

La réanimation cardiorespiratoire

Les mêmes techniques s'appliquent, qu'une personne inconsciente soit étouffée, en proie à un arrêt cardiaque ou victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC). C'est ce que l'on appelle la réanimation cardiorespiratoire (RCR), et chacun peut en maîtriser les fondements en une demi-journée de formation. Si l'on constate qu'une personne ne respire plus, que le cœur batte ou non, on applique 30 compressions (massage cardiaque) puis deux insufflations (bouche-à-bouche). Et on continue jusqu'à l'arrivée des ambulanciers... ou, avec un peu de chance, jusqu'à ce qu'on apporte un défibrillateur portatif! Chacun peut maintenant utiliser un défibrillateur externe automatisé, ou DEA, un geste qui était encore, il n'y a pas si longtemps, considéré comme un acte médical au Québec. Le

DEA est un appareil qui mesure les battements du cœur et décèle toute anomalie. Au besoin, il peut servir à administrer une décharge électrique salvatrice à la victime. Il peut doubler, même tripler, les chances de survie et diminuer d'autant les risques de séquelles. Son utilisation est très simple et même un enfant peut s'en servir. On trouve de plus en plus de ces appareils dans les lieux publics et, aux États-Unis, on les offre car-

Pourquoi ne pas enseigner ces techniques à tous?

En Suisse, une formation de ce genre est obligatoire pour l'obtention d'un permis de conduire; en Allemagne, des lois la rendent aussi obligatoire dans le cadre scolaire ou pour l'acquisition du permis de conduire; aux États-Unis, plusieurs villes ont des programmes obligatoires de formation en premiers soins; à

En Armandie, c'est une infirmière retraitée qui a pris l'initiative d'enseigner ces techniques, dans le but d'augmenter sensiblement le nombre de personnes sachant quoi faire en cas d'urgence. Lise Bourdages, qui coordonne par ailleurs les activités de la Station communautaire de Saint-Armand, estime qu'il serait hautement souhaitable que plus de 3 à 4 % de la population sache comment pratiquer la RCR. Elle offre donc la formation de base à tous les

la municipalité de Saint-Armand).

Ça vous intéresse d'apprendre à sauver des vies? La prochaine formation aura lieu le samedi 16 mars de 8 h 30 à 12 h 30. Inscrivez-vous en communiquant avec Lise par téléphone au 450-248-7654 ou par courriel à lisebourdages@sympatico.ca.



rément aux consommateurs dans les magasins à grande surface. Ce serait probablement une bonne idée qu'il y en ait toujours un, pas trop loin.

Seattle, notamment, la formation est donnée dans les écoles secondaires et 98 % de la population de cette ville connaît la technique RCR.

citoyens des municipalités du coin qui sont prêts à y consacrer une demi-journée pour la modique somme de 40 \$ (50 \$ pour ceux qui résident hors de

LE SAINT-ARMAND EST MEMBRE DE :



L'Association des médias écrits communautaires du Québec



La coalition Solidarité rurale du Québec



Philosophie

En créant le journal *Le Saint-Armand*, les membres fondateurs s'engagent, sans aucun intérêt personnel sinon le bien-être de la communauté, à :

- Promouvoir une vie communautaire enrichissante à Saint-Armand.
- Sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver.
- Imaginer la vie future à Saint-Armand et la rendre vivante.
- Faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.
- Lutter pour la protection du territoire (agriculture, lac Champlain, sécurité, etc.)
- Donner la parole aux citoyens.
- Faire connaître et apprécier Saint-Armand aux visiteurs de passage.
- Les mots d'ordre sont : éthique, transparence et respect de tous.

ARTICLES, LETTERS AND ANNOUNCEMENTS IN ENGLISH ARE WELCOME.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Éric Madsen, président
Jean-Yves Brière, vice-président
Richard-Pierre Piffaretti, secrétaire-trésorier
Réjean Benoit, administrateur
Nicole Boily, administratrice
Sandy Montgomery, administrateur

COMITÉ DE RÉDACTION

Pierre Lefrançois (rédacteur en chef), Marie-Hélène Guillemain-Batchelor, Éric Madsen, Guy Paquin, Jean-Pierre Foudre, Johanne Ratté

COLLABORATEURS POUR CE NUMÉRO : Francis Bolte, Ninon Chénier, Josiane Cornillon, Natasha Dionne, élèves des écoles, Jean-Pierre Foudre, Luce Fontaine, Pierre Lefrançois, Charles Lussier, Éric Madsen, Guy Paquin, Rosemary Willis Sullivan, Robert Trempe

RÉVISION LINGUISTIQUE : Josiane Cornillon

RELECTURE D'ÉPREUVES : Josiane Cornillon, Jean-Pierre Foudre

GRAPHISME ET MISE EN PAGE : Johanne Ratté

IMPRESSION : Payette & Simms inc.

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
ISSN : 1711-5965

PETITES ANNONCES

Coût : 5\$
Annonces d'intérêt général : gratuites

RÉDACTION : 450 248-2323

PUBLICITÉ

Marc Thivierge
450 248-9004
Lise Rousseau
450 248-2386

ABONNEMENT

Coût : 30 \$ pour six numéros
Faites parvenir le nom et l'adresse du destinataire ainsi qu'un chèque à l'ordre et à l'adresse suivants :

Journal Le Saint-Armand
Casier postal 27
Philipsburg (Québec)
J0J 1N0

COURRIEL : jstarmad@hotmail.com



TIRAGE
pour ce numéro :
7000 exemplaires

Le Saint-Armand bénéficie du soutien de



Le Saint-Armand est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Armand, Pike River, Bedford, Bedford Canton, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg

RAPPEL À L'ORDRE POUR LA CPTAQ

Elle commet une « erreur déterminante » en droit

Guy Paquin

Le 4 décembre dernier, la Commission de protection du territoire agricole du Québec (CPTAQ) s'est fait servir un sérieux rappel à l'ordre relativement à son rôle d'arbitre impartial dans les conflits qui sont portés à son attention. Le Tribunal administratif du Québec (TAQ) a fait ce rappel à l'ordre dans son jugement concernant l'échangeur de Saint-Alexandre du tronçon de la route 35 actuellement en construction.

rait attirer davantage de clients dans les commerces et ajouter de l'espace au parc industriel. De l'avis de d'un urbaniste conseil, l'ajout d'espace supplémentaire au parc industriel permettrait l'implantation de deux ou trois nouvelles PME qui créeraient plus de cinquante nouveaux emplois.

M. Brodeur et le conseil municipal soutenaient que l'occasion de faire ce bond en avant ne se reproduirait pas de sitôt. Chance unique pour Saint-Alexandre, donc. En utili-

Où placer l'échangeur?

Toute l'affaire commence sur un choix à faire quant à l'emplacement de l'échangeur Saint-Alexandre, dans le cadre du prolongement de l'autoroute 35. Deux options existaient, lyriquement baptisées 2b et 2c. En gros, l'une, 2c, est plus proche du noyau du village que 2b. L'emplacement 2c convient donc mieux au projet de revitalisation que 2b.

Le hic c'est que 2c gruge 14,1 hectares d'excellentes terres

Le conseil municipal voulait que la CPTAQ lui reconnaisse des droits acquis sur 10,8 ha de terres agricoles et le droit de transférer ces 10,8 ha à Transport Québec pour construire l'échangeur à son goût, 2c. Or la CPTAQ a rejeté ces deux demandes.

La Commission constate que le projet d'échangeur 2c résulte en une perte importante de superficie de sol cultivé et en redécoupage de parcelles, ce qu'un témoin agriculteur local a appelé devant la Commission

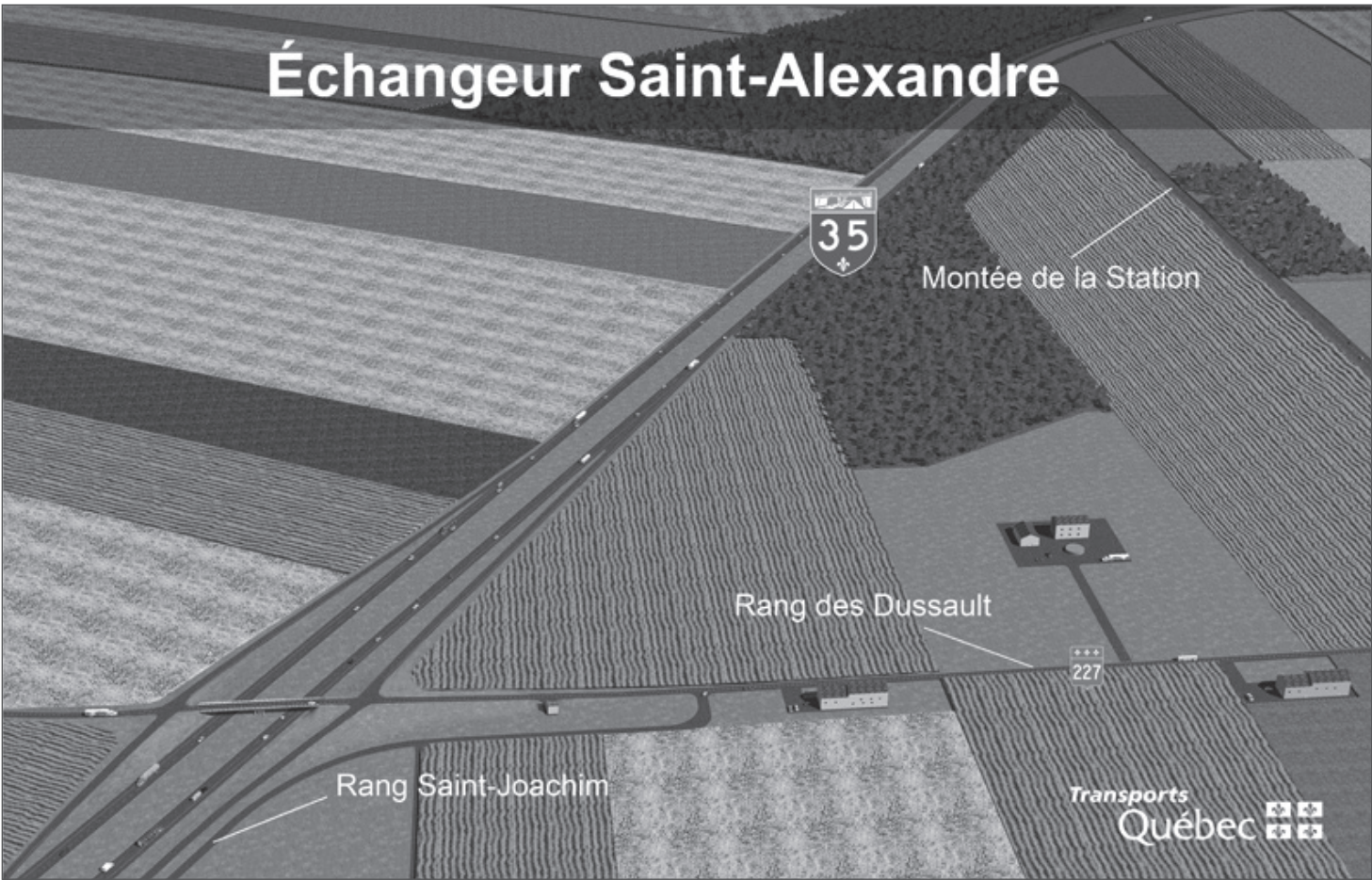
Organisme d'équilibre et d'arbitrage

Or, selon le Tribunal administratif du Québec, c'est ici que la CPTAQ a erré sérieusement. Le rôle de la CPTAQ est défini par une loi, la *Loi sur la protection du territoire et des activités agricoles* (LPTAA). Selon le Tribunal administratif, plusieurs précédents ont permis de définir clairement devant des cours d'appel que la loi de la CPTAQ, la *LPTAA*, est une loi d'équilibre.

Pour le TAQ, le rôle de la CPTAQ est de soupeser le poids des effets négatifs d'une initiative sur l'activité agricole. Mais la CPTAQ doit aussi tenir compte des effets positifs de cette même initiative sur le développement économique des communautés. Ce qu'elle n'aurait pas fait dans le cas de l'échangeur de Saint-Alexandre. Le TAQ rectifie cette erreur en retenant le projet d'échangeur revitalisant, le 2c.

Au-delà de la question de savoir si 2c vaut 2b, deux choses demeurent. La première, c'est que la protection du territoire agricole n'est pas un absolu. Certes, le sol cultivé doit être féroce-ment protégé contre toutes sortes d'empiètements visant l'enrichissement personnel et n'ayant pour motivation que la cupidité de celui-ci ou celui-là. Mais le bien commun doit aussi être soupesé comme un enjeu légitime.

La seconde, bien plus arman- doise, c'est que la 35 s'en vient. Les activités d'expropriations (ou « d'acquisitions », comme on dit sur Grande-Allée) sont actuellement en cours dans notre coin de pays, comme le confirme Benoît Lachance, porte-parole de Transport Québec. En mars ou avril, le ministre annoncera l'échéancier final pour la construction du tronçon qui nous concerne. Occasion de vérifier si la version finale du projet sert bien les intérêts du plus grand nombre.



Le jugement du TAQ estime que la CPTAQ a fait une « erreur déterminante » en droit en ne tenant nullement compte de l'avis d'un urbaniste, M. André Brodeur. Ce dernier, dans son avis écrit déposé devant la CPTAQ, avait estimé que le positionnement de l'échangeur tout près du noyau du village aurait un impact revitalisant important pour Saint-Alexandre. L'avis de M. Brodeur avait été demandé par le conseil municipal de Saint-Alexandre.

Le conseil municipal de cette municipalité voyait les choses exactement de la même manière que l'urbaniste. En plaçant l'échangeur plus proche du noyau du village, on espé-

sant les critères du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), l'étude Brodeur montrait qu'une partie importante des citoyens de Saint-Alexandre vivaient en situation « fortement défavorisée ». De plus, la municipalité avait vu une diminution de sa population entre 1996 et 2006. Cinquante nouveaux emplois, concluaient l'urbaniste et le conseil municipal, valent bien la perte de 14 hectares de terres agricoles.

agricoles contre seulement 8 pour 2b. On voit ici le dilemme dans toute sa nudité : d'un côté la perte de belles et bonnes terres agricoles; de l'autre, la chance unique de se remettre sur l'autoroute de la prospérité (pardonnez-la, elle me démangeait).

Face à ce choix déchirant, les partisans du maintien maximal de zonage agricole et ceux de la revitalisation de la municipalité ont saisi la CPTAQ. Cette dernière a entendu les deux parties mais, selon le Tribunal administratif du Québec, nettement l'une plus que l'autre.

des « racoins », terme qui dit tout. Terres coupées en deux, parcelles géométriquement rébarbatives à la machinerie agricole, etc.

Dans son jugement rendu le 8 juin 2012, la CPTAQ « évalue que les impacts négatifs... sur la protection du territoire... agricole... sont tels qu'il est préférable de maintenir... » ... le statu quo, c'est-à-dire le projet d'échangeur 2b, moins gourmand que l'autre en sol cultivé. Quant à l'argument du développement économique et de la revitalisation, la CPTAQ écrit que c'est un discours purement politique de la part de l'un ou l'autre des conseillers municipaux. Elle n'en tient donc pas compte.

Note de la rédaction

Au moment de mettre sous presse, nous apprenons que le ministre des Transports du Québec, Sylvain Gaudreault, vient d'entrer dans une grande colère après avoir découvert que le gouvernement Charest avait annoncé des projets routiers pour lesquels aucun budget n'était prévu. Le prolongement de la 35 en fait partie. En conséquence, il n'est pas impossible que la suite des travaux soit reportée à plus tard...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DU JOURNAL

La rédaction

Cela fera bientôt dix ans que le journal *Le Saint-Armand* est publié. Nous célébrerons cet heureux événement à la fin de l'été qui vient, alors que nous entamerons hardiment notre seconde décennie. On vous promet une joyeuse fête pour l'occasion. Nous vous en reparlerons l'été prochain. D'ici là, nous vous convions à l'assemblée générale annuelle des membres de l'organisme à but non lucratif qui gère votre journal communautaire.

Parce que, si cela vous avait échappé, *Le Saint-Armand* est un média communautaire. Cela signifie qu'il appartient aux membres de la communauté qu'il dessert et que chaque citoyen de la *Grande Armandie* peut être membre de l'organisation qui préside à ses destinées. Pour ce faire, il suffit d'être majeur et de résider dans l'une ou l'autre des municipalités suivantes : Saint-Armand, Pike River, Bedford, Bedford Canton, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge

Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham ou Frelighsburg. Il y a dix ans, quelques Armandois formulaient l'idée de créer un petit journal de village, histoire de recréer un « perron d'église » où l'on pourrait échanger, apprendre à se connaître et suivre ce qui se passe dans notre coin de pays. Faut croire que ça répondait à un besoin réel puisque les résidents des villages voisins nous ont rapidement demandés que ce journal soit distribué hors du petit

village qui l'a vu naître. Aujourd'hui, *Le Saint-Armand* est donc distribué gratuitement, six fois l'an, dans tous les foyers de la *Grande Armandie* et il est offert, toujours gratuitement, dans des points de dépôt qui débordent de plus en plus les limites des municipalités énumérées au paragraphe précédent. Participez à cette aventure en venant à l'assemblée générale annuelle, le vendredi 3 mai prochain, à la Salle communautaire, 444 Bradley, à Saint-Armand. Réser-

vez votre vendredi soir. L'assemblée est ouverte à tous les citoyens et citoyennes, mais seuls les membres en règle ont droit de vote et peuvent siéger au conseil d'administration. Vous pourrez obtenir une carte de membre au coût de 25 \$ lors de l'assemblée ou en nous faisant parvenir votre adhésion à l'aide du coupon figurant sur cette page.

Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford

Mon journal, j'y participe!

Devenez membre du journal

Devenir membre du Journal Le Saint-Armand, c'est contribuer à une institution communautaire au service des gens d'ici.

Le Journal Le Saint-Armand s'engage à :

- promouvoir une vie communautaire enrichissante;
- promouvoir la protection et le développement harmonieux du territoire;
- sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver;
- donner la parole aux citoyens;
- faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.



Lise Bourdages
Coordonatrice – Station
Communautaire
Saint-Armand

Je participe !

Cotisation annuelle de 25 \$

Nom : _____

Adresse postale : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Veuillez faire parvenir votre chèque à :

Journal Le Saint-Armand
Case postale 27
Philipsburg (Québec) J0J 1N0

Où est passé mon bureau de poste?

En raison des travaux de réfection à l'ancienne gare de Saint-Armand, le bureau de poste a dû être temporairement relocalisé au 444, chemin Bradley. Nathalie Quilliams, la maîtresse de poste, a réinstallé ses pénates dans une roulotte placée dans le terrain de stationnement du centre communautaire du village, près de la rivière de la Roche. Ce nomadisme postal durera le temps qu'il faudra pour rénover la vieille gare afin qu'elle puisse accueillir les bureaux municipaux qui occupent actuellement le centre communautaire. Durant ce temps, on peut joindre la maîtresse de poste au 514-267-1705. D'ici un an, le bureau de poste de Saint-Armand devrait pouvoir emménager au 444, chemin Bradley, dans les locaux ainsi laissés vides par le personnel de la municipalité.

La rédaction



Le Marché de solidarité régionale

Ou : Comment acheter local

Josiane Cornillon

Savez-vous qu'il existe un Marché de solidarité régionale à Cowansville? Si comme moi vous cherchez des moyens d'acheter à l'échelle locale, voici une solution qui s'impose tout naturellement.

L'idée de créer un marché de solidarité a d'abord germé à Sherbrooke, dans l'esprit de M. André Naud qui, en 1987, avait fondé les Amis de la Terre pour lutter localement contre les OGM. Se rendant compte qu'il ne pourrait pas vraiment arrêter la progression de cette culture génétiquement modifiée, il a cherché comment s'approvisionner directement auprès de producteurs n'utilisant pas d'OGM. De là est né le Marché de solidarité de Sherbrooke, bientôt suivi par d'autres et, en 2009, par le Marché de Brome Missisquoi.

Pourquoi un tel marché? Pour faciliter les achats sans avoir à faire la tournée de tous les producteurs. Ainsi, le marché regroupe 26 producteurs et offre selon la saison plus de 900 produits dont le plus grand nombre sont biologiques. La manière de fixer les prix est simple et transparente. Au marché de solidarité, le prix est celui que demande le producteur, plus 15 % (pour les frais du local, les frigidaires, la rémunération de la coordonnatrice, etc.) On sait toujours le coût exact de ce que l'on achète car tous les renseignements sont clairement indiqués sur la commande. Les prix sont absolument concurrentiels, et c'est une façon de se procurer des produits biologiques à meilleur compte.

Simple comme bonjour!

Il suffit d'abord d'adhérer au marché, moyennant 30 \$ pour l'année, en se rendant sur le site dont l'adresse figure au bas de cet article. Une fois inscrit, on choisit ses produits et on en transmet la liste entre le jeudi 20 h et le lundi 23 h. Il ne reste plus qu'à aller chercher sa commande à Cowansville le jeudi suivant. Rien n'oblige à commander

chaque semaine ou à dépenser un montant minimum.

Je conseille aux personnes intéressées de se regrouper pour économiser temps et argent. Si vous désirez adhérer au Marché de solidarité mais que vous ne connaissez personne avec qui vous regrouper, téléphonez-moi au numéro ci-après. Je peux essayer de vous mettre en contact avec des adhérents.

Toute une variété de produits

La liste est longue, et plus longue encore en été : produits laitiers biologiques, œufs, poulet, bœuf, veau, saucisses biologiques, lapin, canard, porc naturel, café, plats préparés, miso et damari, pain artisanal, germinations, chocolat, pommes et produits de la pomme, fromage au lait cru, champignons, truites arc-en-ciel, huile de tournesol ou de chanvre biologique, pâtes alimentaires biologiques, produits de l'érable (sirop, sucre, beurre, gelées et vinaigrettes) et, en été, fruits et légumes, etc.

Objectifs généraux

Favoriser l'autonomie alimentaire régionale par le développement de produits et d'emplois locaux, encourager l'agriculture de proximité et amener les agriculteurs à produire une alimentation saine et peu nuisible pour l'environnement.

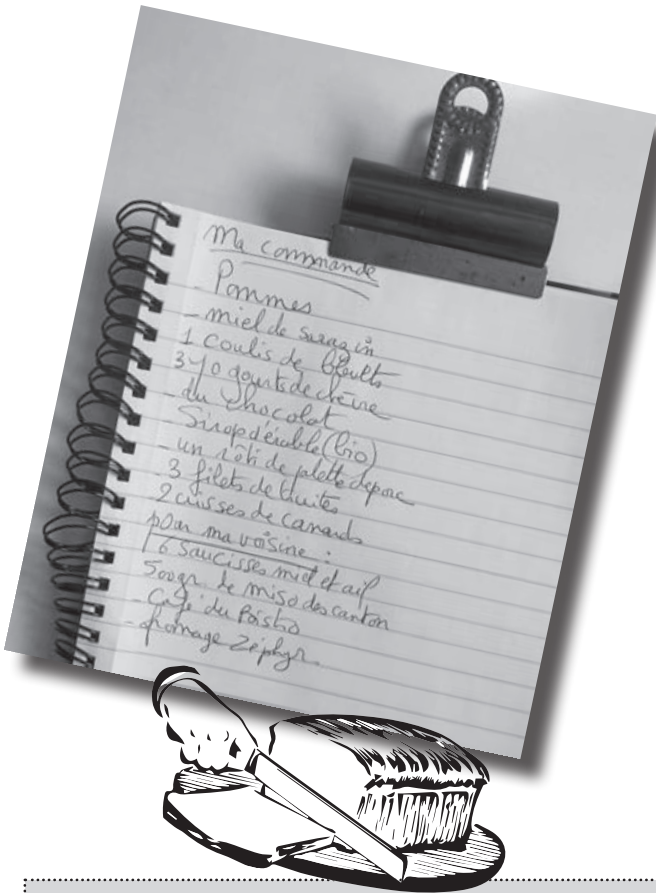
En plus de participer au développement de l'économie locale, le marché contribue à améliorer la qualité de l'environnement rural.

Une initiative à encourager absolument.

Josiane Cornillon
450-248-2102

http://www.marchecowansville.org/MSR/VISITEUR/CADRE/cadre_principal.php

Adresse du Marché de solidarité régionale
314, rue Sud, Cowansville
Coordonnatrice :
Anne Maeder, 450-955-1100



Bon comme du bon pain

La rédaction

Michel Y. Guérin, de Saint-Armand, a pris une initiative géniale : adepte des Halles du quai de Philipsburg et de ses pains de la Boulangerie Abercorn, il a organisé une réservation collective de pains. À l'aide d'un formulaire de réservation « Monsieur Y » a proposé à des amis du voisinage de placer une commande de pain parmi les plus populaires : le pain six grains, le pain de blé entier, le pain de graines de lin et le pain de soya et millet. Les intéressés ont passé leur commande et viennent chercher leurs pains aux Halles du quai le samedi à compter de midi. La commande est renouvelable chaque semaine, mais il est possible de la modifier ou de passer son tour une semaine en s'adressant aux Halles du quai. C'est flexible et simple pour tous. Jusqu'ici, les réactions sont très positives. Une quinzaine d'adeptes des bons pains n'ont plus à se déplacer trop loin pour s'en procurer. On peut se joindre au groupe, en passant aux Halles du quai, en téléphonant au 450-248-7547, ou en écrivant à info@Saint-Armand.org.



Le Nid Joyeux Inc.

Residence pour personnes âgées

Centre d'accueil en milieu de villégiature

1973 - 40 - 2013

1128, rue Principale
Notre-Dame de
Standbridge
Québec J0J 1M0
Tél : 450.296 4458

1 mois gratuit avec bail

Bien-être pour le corps et l'âme
Well-being for body and soul

Clinique Colibri
Centre de santé holistique
Holistic health center

Frelighsburg QC

Tél (450) 298-1202
www.cliniquecolibri.com

Thérapies individuelles
Yoga, Tai Chi et QiGong
Formations diverses
Consultez notre site web!

metro

PLOUFFE

Denise Verville
Tarot pratique
(450) 295-3462
deniseverville@gmail.com

Un tarot qui ne prédit pas l'avenir, mais concrétise le rapport à l'inconscient pour mieux vivre avec soi-même.

30 ans d'expérience comme cartomancienne

NOTAIRE • CONSEILLIÈRE JURIDIQUE

Annick Dalpé
notaire

59, du Pont
Bedford
J0J 1A0

Tél.: (450) 248-2221
Fax: (450) 248-3363
annick.dalpe@notarius.net

GENS D'ICI

Denis Larocque... en grandes pompes!

Jean-Pierre Foureux

Il y a dans notre société une catégorie de professions avec lesquelles on entretient une relation dont on se passerait volontiers mais qu'on fréquente par obligation : perceur, dentiste, policier et bien d'autres.

Dans ma liste à moi, il y avait autrefois plombier. Peut-être que symboliquement les plombiers ont quelque chose à voir avec mes débordements, mes fuites et mes problèmes de tuyauterie. Vous êtes en détresse avec un tuyau qui gicle à travers la cuisine et voilà le plombier qui arrive tel un sauveur et qui, d'un coup de clé à molette, stoppe l'hémorragie. Tout cela paraît irréel jusqu'à ce qu'il vous présente la facture, salée bien entendu!

Mais ça, c'était avant que je rencontre Denis Larocque. En réalité, il n'est pas plombier mais, bien que vendeur et installateur de pompes hydrauliques, il fait aussi des travaux de plomberie.

Beaucoup de professions vont par paire comme boulanger-pâtissier, boucher-charcutier ou menuisier-ébéniste... nous, à Saint-Armand, on a la

chance rare d'avoir une sorte de plombier-travailleur social, poète, philosophe, quelque chose comme un conteur d'eau.

Denis est né en 1946 à Stanbridge-East. Ses parents, Paul-Émile Larocque, originaire lui aussi de Stanbridge, et Rita Sweeny, originaire de Gaspésie, se sont installés dans la région et ont élevé une famille de 10 enfants.

Jeune homme, Denis est employé à la compagnie Torrington (aiguilles de machines à coudre) qui deviendra Exeltor avant de disparaître il y a quelques années. Il y travaillera de 1965 à 1980.

En 1971, il épouse Carmen Dubé de Saint-Armand, achète un terrain de 250 \$ sur le chemin Dutch (ça a augmenté depuis !) où, durant l'été 1974, il installe une maison préfabriquée qui fut d'abord déposée à l'envers, la porte d'entrée donnant sur les champs plutôt que sur la rue!

Le couple aura trois enfants : Sébastien en 1974, Josianne en 1976 et Emmanuel en 1982.

Pour arrondir son salaire, Denis devient représentant de pompes qu'il installe le soir et les fins de semaine. Le travail en manufacture ne lui convient décidément pas, il n'est plus capable de supporter l'étroitesse d'esprit qui règne et il tombe malade (on parlerait aujourd'hui de « burn-out »). Il cesse de travailler plusieurs mois.

C'est pour lui comme un signal pour franchir une nouvelle étape et devenir son propre patron en démarrant sa propre entreprise. Il peut alors compter sur Robert MacDonald, l'ami, le mentor, celui qui encourage et qui conseille et qui reste encore après les années la figure de référence professionnelle.

Le travail est varié, les journées sont longues mais il n'a plus de contremaitre sur le dos. Petit à petit, il progresse avec la technologie et ainsi passe de la pompe à bras à la pompe à piston puis de la pompe à turbine aux nouveautés numériques.

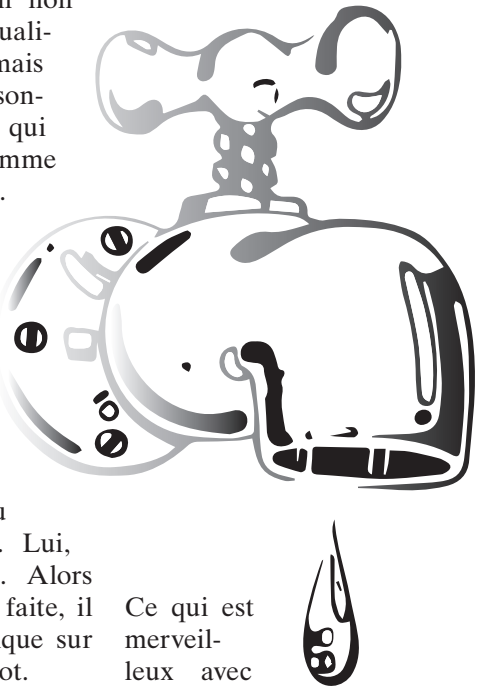
Il fait maintenant équipe avec son fils Emmanuel et, ensemble, ils prennent le virage écologique pour s'adapter aux nouvelles normes, notamment en ce qui concerne le traitement de l'eau.

Denis est connu de tout le monde dans la région non seulement pour ses qualités professionnelles mais parce que c'est un personnage haut en couleur qui parle à ses clients comme s'ils étaient ses amis. Il semble toujours émerveillé par les gens qui en savent un peu plus que lui ou qui ont une certaine notoriété. « Je crois que j'ai bien impressionné M. Foglia, dit-il. Je pense qu'il n'avait jamais vu l'intérieur d'un puits. Lui, sa job, c'est d'écrire. Alors si tu dis un mot, t'es faite, il va pondre une chronique sur toi! » Chacun son boulot.

Denis, c'est la générosité incarnée. Même dans ses propos, il en remet. Ainsi un petit incident devient un cataclysme, une cabane devient un château et, quand il rentre de la chasse, le bébé original est devenu un « buck » avec un énorme panache!

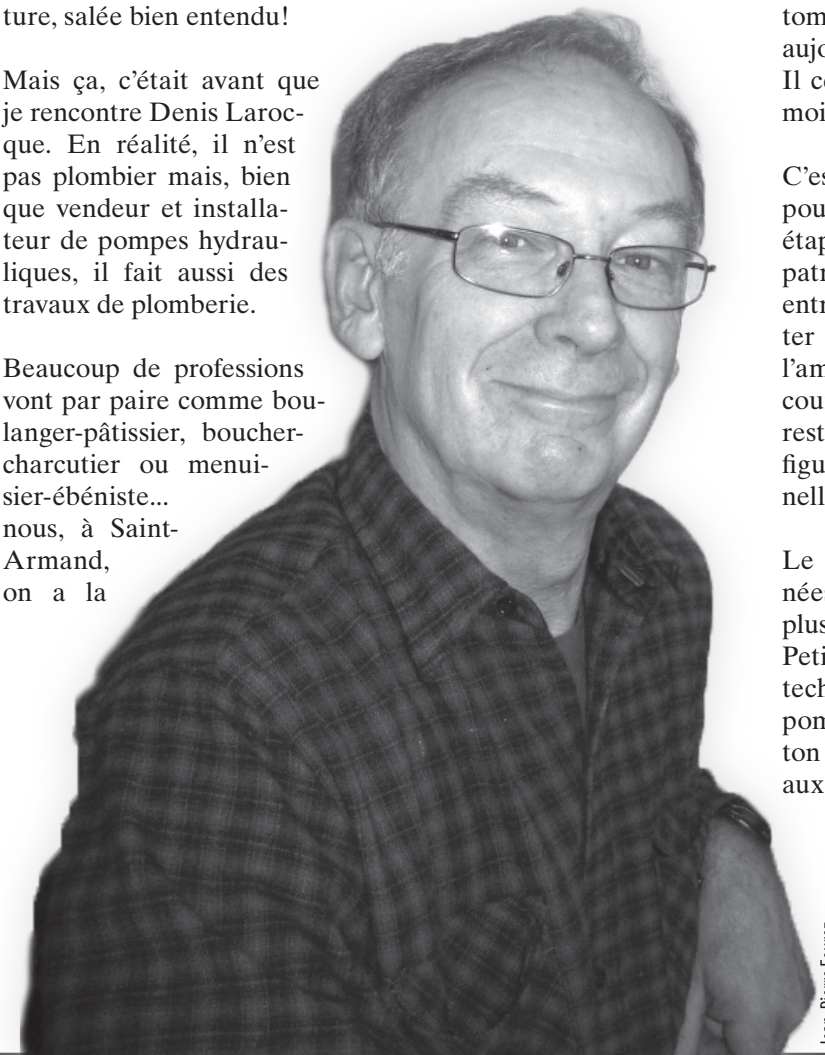
Ces exagérations peuvent peut-être s'expliquer par ses origines méridionales. En effet, la plupart des Français installés en Nouvelle-France venaient de Normandie ou des provinces de l'Ouest, l'ancêtre

Guillaume Larocque, lui, est arrivé du Languedoc en 1717. Et puis exagérer met de la couleur dans la vie. On peut imaginer que, s'il avait choisi de vivre à Saint-Élie-de-Caxton, Fred Pellerin lui aurait déjà élevé un monument.



Ce qui est merveilleux avec Denis, c'est que quand il reste deux heures chez vous, il ne facture que la demi-heure réellement travaillée! L'heure et demie restante est pour raconter par exemple comment cette vieille dame seule lui a préparé une tarte aux bleuets et l'a gardé (et payé) deux heures pour une réparation de quelques minutes en lui disant : « Ça fait tellement de bien de parler à quelqu'un ».

Et toutes ces aventures à se rouler de rire, comme la fois où une autre dame âgée l'ap-



Jean-Pierre Foureux



Licence R.B.Q.: 8111-5859-42

Gérald Giroux prop.

EXCAVATION GIROUX INC.

TRANSPORT: • GRAVIER • SABLE • PIERRE • TERRE
EXCAVATION • FOSSE SEPTIQUE • CHAMP D'ÉPURATION
VENTE DE COMPOST ET TERREAU

Installateur autorisé

Bionest Biofiltre **Enviro-Septic**

2 GIROUX STANBRIDGE EAST

ESTIMATION

(450) 248-7737

Cell.: (450) 545-6721

Cours de yoga

Initiation & tous niveaux

Les jeudis à partir du 17 janvier 2013

À Saint-Armand

Aussi disponible : séances privées / en entreprise

514 241-9030

zaza.girouard@cgcable.ca

l'eau claire.net



Systèmes de traitement d'eau • résidentiel • agricole • commercial
Désinfection de puits • vente et réparation • Pompes Goulds
Tél: 450-248-7600 - www.leauclaire.net
Une division de **Larocque et fils** (technicien certifié CWQA)

AXEP **Marché Gendréault inc.**

Carole, Kim et Gaétan Gendréault
propriétaires

1097 rue Principale
Notre-Dame de Stanbridge (Québec) J0J 1M0

Tél. : 450 296-4337



Animalerie Poochy

Nourriture & Accessoires d'animaux

Tonte de chats et de chiens (sans anesthésie)

Poochy pour les prix !

sur rendez-vous

Salon de toilettage

René Paquette

450-244-5803

437, Route 133, St-Sébastien, (QC) J0J 2C0



le 8^e ciel



bistro

193, ave. Champlain
Philipsburg

Ouvert

Jeudi	17 h - 21 h
Vendredi	11 h - 21 h
Samedi	9 h - 21 h
Dimanche	9 h - 16 h

Planifiez Pâques en famille

dès maintenant !

Brunch dimanche le 31 mars

N'oubliez pas
nos petits plats
pour emporter

Réservations 450 248-0412



pelle pour une toilette bouchée. Denis lui explique qu’il doit couper le drain à la cave et que pendant ce temps-là elle ne doit pas utiliser la toilette. Que fait la dame? Vous avez deviné! Elle tire la chasse d’eau quand Denis est juste en dessous!

Il lui est arrivé de dépanner une dame de 93 ans à Noël et de la ramener avec lui parce qu’il était inconcevable de la laisser seule en ce jour de fête. En fait, toutes les femmes lui font confiance, ce qui est de plus en plus rare de nos jours.

Denis le plombier-philosophe pose des questions essentielles sur les comportements humains : par exemple, qu’est-ce qui fait qu’une même personne qui déclare être en urgence extrême parce qu’elle n’a plus d’eau chaude depuis

dix minutes (et exige le plombier immédiatement) est capable d’attendre 4 heures à la clinique pour un petit bobo? Ou encore ces gens qui appellent un soir de Nouvel An et partent réveillonner pendant qu’il essaie de réparer les dégâts durant toute la nuit.

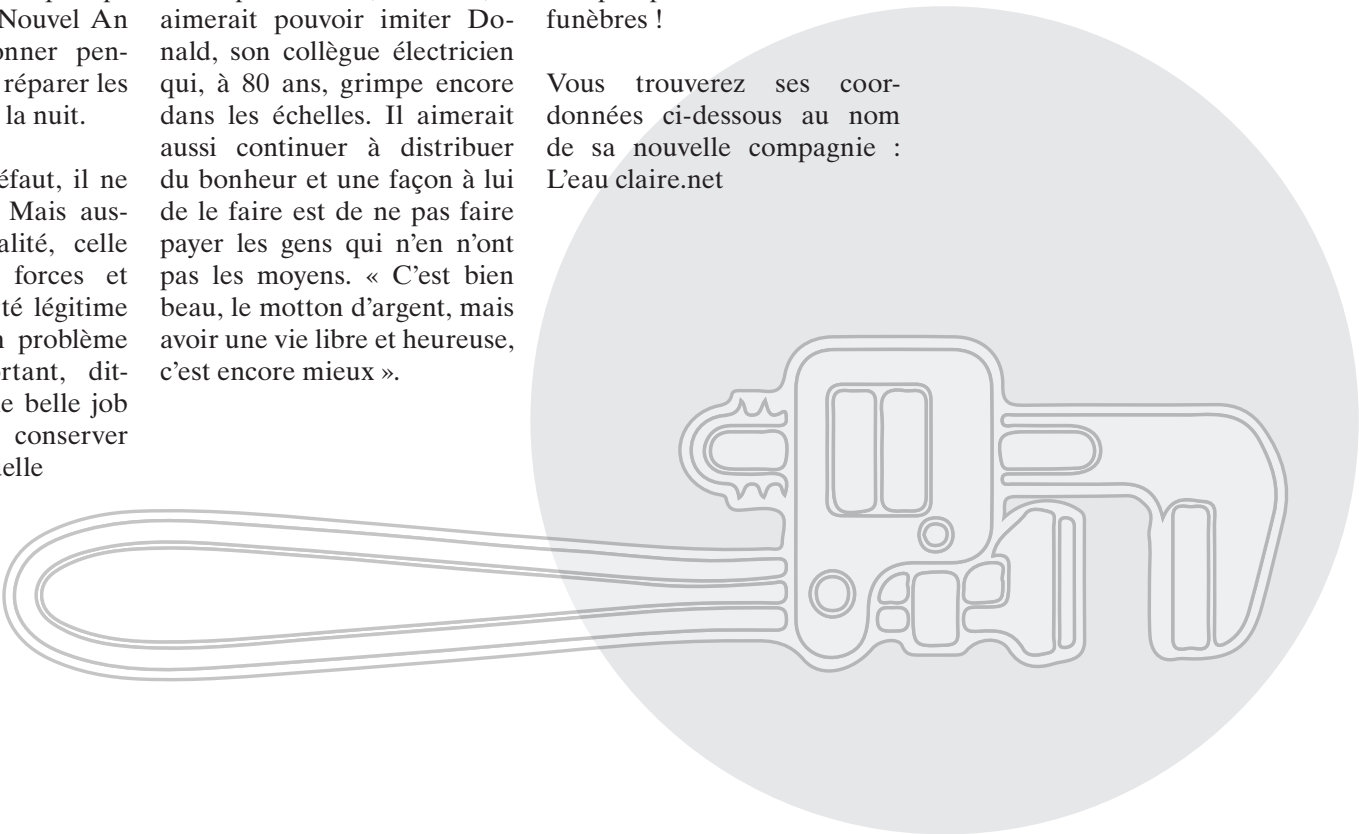
Denis a un gros défaut, il ne sait pas dire non! Mais aussi une grosse qualité, celle de connaître ses forces et d’éprouver une fierté légitime quand il résout un problème technique. L’important, dit-il, c’est de faire une belle job avec plaisir et de conserver une confiance mutuelle avec les clients.

Denis est un mélange de réalisme et de naïveté. C’est un enfant qui re-

garde autour de lui avec un œil neuf, un curieux qui cherche à savoir comment la Terre tourne. Il est humain avant d’être plombier et, à 66 ans, il aimerait pouvoir imiter Donald, son collègue électricien qui, à 80 ans, grimpe encore dans les échelles. Il aimerait aussi continuer à distribuer du bonheur et une façon à lui de le faire est de ne pas faire payer les gens qui n’en n’ont pas les moyens. « C’est bien beau, le motton d’argent, mais avoir une vie libre et heureuse, c’est encore mieux ».

Alors, si vous avez la chance d’avoir des problèmes de plomberie, appelez Denis Larocque, vous verrez que ses pompes sont loin d’être funèbres !

Vous trouverez ses coordonnées ci-dessous au nom de sa nouvelle compagnie : L’eau claire.net



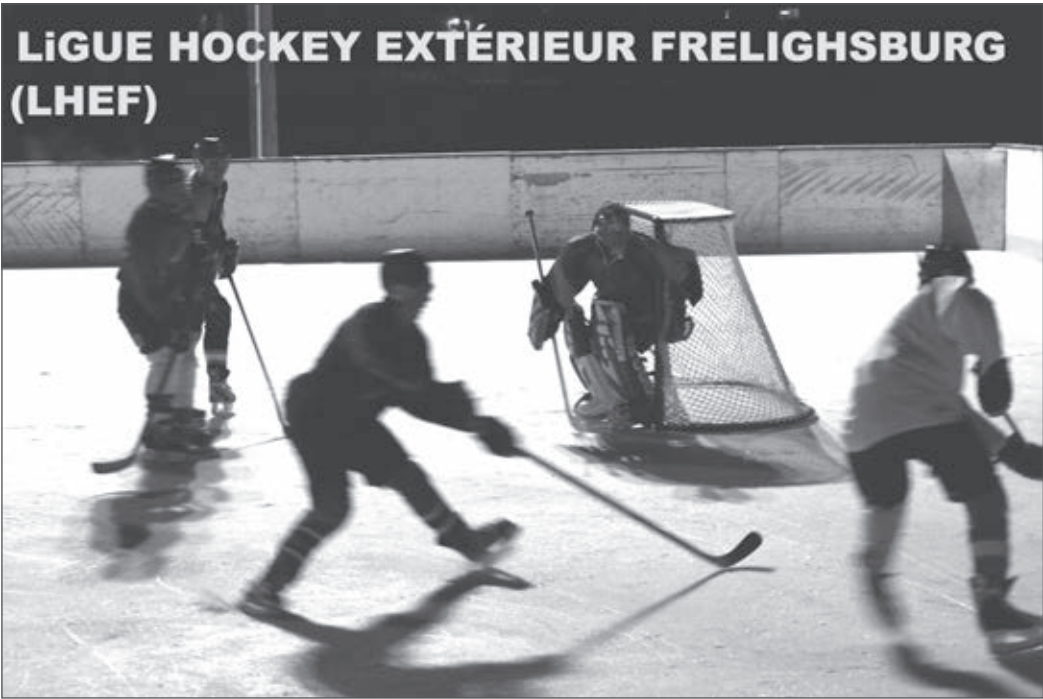
DU HOCKEY DES ANNÉES 1940

Charles Lussier

La **LIGUE DE HOCKEY EXTÉRIEUR DE FRELIGHSBURG (LHEF)– FRELIGHSBURG OUTDOOR HOCKEY LEAGUE (FOHL)** en est à la troisième édition de ses activités. Comme dans le bon vieux temps, près de 15 joueurs bien équipés, incluant deux gardiens, s’élancent sur la glace de la patinoire du parc Paul-Goodhue. Depuis 2011, du début janvier au mois de mars, tous les mardis de 20 h à 21 h 30, des joueurs de 15 à 75 ans exercent leur passion du hockey. Au total, près de 30 joueurs de Frelighsburg et des environs viennent y jouer à chaque édition. Il est encore possible de se joindre à eux pour la saison 2013.

La LHEF/FOHL tient à remercier le Service des loisirs de la municipalité de Frelighsburg pour sa collaboration, ainsi que M. Steve Picher. C’est gratuit.

Renseignements : 450-298-5195



Léo Prévost-Chansigaud

Centre du travail
Vêtements et chaussures de sécurité
Huge selection of work wear & shoes

Vêtements Maria Geneste
MODE HOMMES & FEMMES
MEN'S & WOMEN'S FASHIONS

208, route 202, Stanbridge-Station
www.vetementsmariageneste.450.ca

450-248-2978

LA RUMEUR AFFAMÉE

Boutique des gourmands et gourmets
Produits du terroir, pain artisanal,
croissants, charcuteries,
et la fameuse tarte au sirop d'érable.

Ouvert 7 jours
DUNHAM
3809, rue Principale, tél.: 450-295-2399

Soins de pieds
Annie Bissonnette
Infirmière auxiliaire en soins de pieds
Membre de OIIAQ;42131
Certificat cadeau & reçu disponibles

L'ESTIME DE SOI, UN BEAU CADEAU!

Milène Thériault, Mia Gaudreault-Cantara (6^e année), Karelle Daudelin-Méthé, Samantha Kraft (5^e année) de l'école Saint-François-d'Assise de Frelighsburg

Nous avons participé à un camp qui avait pour but de mieux connaître nos forces et nos qualités, afin de développer notre estime de soi. Cela s'est déroulé l'automne dernier, au domaine de l'Oasis, à Dunham.

Quand nous sommes arrivés, nous avons été un peu impressionnés par la grosseur des bâtiments. Tout d'abord, nous sommes entrés pour porter nos bagages dans les chambres. Puis, nous avons commencé les activités.

Durant ce camp, nous avons eu divers ateliers, mais trois d'entre eux nous ont particulièrement plu.

Tout d'abord, la chasse aux trésors. Les animatrices nous ont donné la carte du terrain pour trouver certains objets. Ensuite, lorsque ces derniers ont été trouvés, nous avons réfléchi à leur signification symbolique. Par exemple, l'échelle voulait dire que chaque barreau est une épreuve que nous devons franchir dans la vie.

Ensuite, nous avons fait des mimes. Pour ce jeu, les animatrices nous ont remis un carton avec un objet ou une action à faire deviner. Puis, nous devions aller dans une autre pièce pour nous préparer afin de présenter notre mime au groupe. Cette activité nous permettait d'avoir davantage confiance en nous, tout en nous divertissant.

Pour le dernier atelier, nous avons reçu une étoile que nous avons accrochée dans notre dos. Nous nous sommes promenés en silence pendant au moins dix minutes et pendant ce temps, les autres élèves nous écrivaient un compliment sur cette étoile. À la fin, ce fut un plaisir de découvrir les belles paroles que les autres nous avaient écrites.

En conclusion, nous avons aimé ce camp sur l'estime de soi parce qu'il nous a aidés à mieux nous connaître, et c'était instructif. Nous recommandons cette sortie et nous en gardons de bons souvenirs !



Marie-Ève Véronneau

La chasse aux trésors

Journalistes en herbe



Note de la rédaction

Dans une entrevue qu'elle donnait au journal *Le Saint-Armand* au début de l'année scolaire, Anne Bérat, nouvelle directrice des deux écoles (Frelighsburg et Saint-Armand), souhaitait une participation entre les enfants, les parents, les enseignants et le journal local : « je trouve qu'un projet journalistique pour les élèves serait une bonne idée : le *Journal de Saint-Armand* pourrait avoir une colonne pour chacune des écoles, où les élèves, avec l'aide des enseignants, pourraient faire un article ou un reportage. »

Cette belle idée a fait du chemin. Le projet a pris forme. L'équipe du *Saint-Armand* a rencontré les élèves de trois classes pour expliquer les bases de l'écriture journalistique. Le résultat de cette aventure de nos journalistes en herbe nous a réellement comblés. On a de quoi être fiers de nos élèves et des enseignants.

L'histoire de Jean Narrache a même incitée le journal à plonger dans la lecture de la poésie d'Émile Coderre pour offrir à nos lecteurs un poème qu'il a écrit dans les années 1930 sur l'instruction et les professeurs que nous avons trouvé fort à propos. (page 10)

On espère, Madame la directrice, que votre souhait a été exaucé. Les deux écoles auront chacune une chronique dans les prochaines éditions du journal. Les enseignantes ont été fantastiques et d'une belle disponibilité. Quant aux élèves, ils ont été capables de nous éblouir. Longue vie à cette belle collaboration communautaire. Elle a une valeur inestimable.

« L'écriture est la peinture de la voix. »
Voltaire



NUTRI-VERT 2003 INC.
de tout sous un même toit

www.nutrivert2003.ca
nutrivert2003@videotron.ca

**Nourriture et accessoires
pour animaux et plus**



**ouvert 6 jours
pour mieux vous servir**
450 263-4126
2415, Principale, Dunham
(à 2 minutes de Cowansville)

**Plus de 200 modèles
de mangeoires d'oiseaux**



Bernard Bélanger &
Julie Laperle
Pain ou le Pain - Viennoiseries



Laperle et son boulanger

Mi-octobre au début juin Du mar. au dim. 8h à 17h	3746, rue Principale Dunham 450 295-2068	Début juin à mi-octobre Du mar. au dim. 8h à 17h Jeu. et ven. jusqu'à 18h
--	--	--

UN SANS-ABRI À L'ÉCOLE

Les élèves de 3^e et 4^e année de l'école Notre-Dame-de-Lourdes de Saint-Armand

Le 20 décembre dernier, un sans-abri est venu à l'école Notre-Dame-de-Lourdes. Il est arrivé seul avec des vêtements délabrés. Il portait un manteau gris et noir en lambeaux, des vieux pantalons et un foulard troué. En guise de canne, il avait un bâton en bois qui lui servait à garder son équilibre dans ses déplacements. Nous étions étonnés de le voir aussi triste. Cet homme s'appelait Jean Narrache. Il tremblait de tout son corps. Il n'était pas habitué à parler devant autant de gens.

Nous avons appris que M. Jean Narrache vit dans un parc et dort sur un banc. Pour se nourrir, il quête auprès des gens. C'est triste parce qu'il n'a plus de famille. Ses parents étaient aussi des sans-abris. Cet homme a environ 90 ans. Il ne se souvient plus de sa date de naissance, mais il croit que c'est à Noël son anniversaire.

M. Jean Narrache nous a raconté, avec son parler ancien, une histoire touchante qu'il a vécue. Nous voulons la partager avec vous :

C'est Noël, ce soir-là. La neige « poudre » dehors. Jean Narrache marche vers l'église quand, tout à coup, il aperçoit une petite fille. Elle est seule et endormie, n'ayant qu'un mantelet en guenilles pour

se couvrir. Il s'approche d'elle, la ramasse et l'emmène à la binerie du coin pour qu'elle se réchauffe devant la truie. Elle ouvre les yeux et il lui demande : « T'as-tu faim? ». Il lui offre un quignon d'pain. « Tu veux-tu un chien rouge en nénane clair? Le p'tit Jésus peut te l'donner. Est' où ta maman? » demande-t-il. « Elle dort au cimetière. Je veux aller la rejoindre, c'est tout ce que je souhaite... ». La petite fille ferme les yeux, puis rend son dernier souffle.

Si vous voyez des sans-abris, des gens pauvres ou des enfants esseulés, venez-leur en aide, s'il-vous-plaît. Ils ont besoin de votre compassion tout au long de l'année. Noël, c'est l'amour pour tout le monde, même pour les sans-abris comme Jean Narrache.

NOTE DE LA RÉDACTION :

Jean Narrache est le pseudonyme du poète montréalais Émile Coderre (1893-1970) qui a beaucoup écrit sur la misère humaine et la pauvreté, employant le langage populaire pour dénoncer les injustices faites aux démunis, aux non-instruits et aux exploités du Québec des années 1930.

Enseignant retraité, Jean-Claude Viau est un artiste visuel de Saint-Armand.

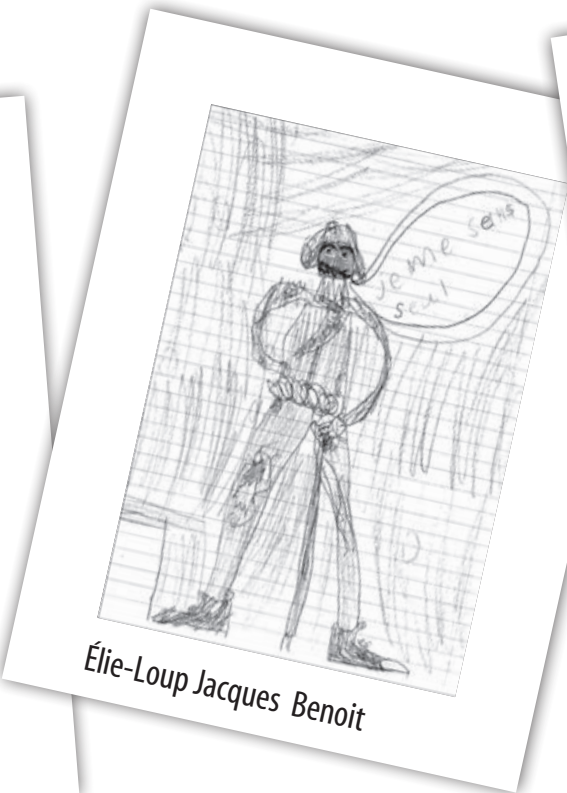


Danielle De Ladurantaye

Jean-Claude Viau personifie le sans-abri Jean Narrache



Élodie Tougas



Élie-Loup Jacques Benoit



Mathilde Quintin



Marie-Hélène Lanthier
Denturologiste
906, Principale, Granby

Prothèses dentaires biofonctionnelles
BPS - IVOIRE - IMPLANTS

Autres centres IVOIRE: ivoire.ca 450 248-7059



Clinique Riceburg
97, Riceburg Road, Stanbridge East, Qc J0J 2H0
Tél.: 450.248.2143

Pierre-André Bessette
Masso - Kiné - Orthothérapeute

MEMBRE 2000-139





Atelier-Boutique
vêtements recyclés et
vêtements de fibres
écologiques
440, rue de l'Hôtel-de-Ville
Farnham 450 337-1179
arianneverner.com



Blâmons pas les professeurs
Émile Coderre (Jean Narrache)

Moi, j'ai pas fait un cours classique;
j'éte rien qu'à l'école du rang.
Ça fait qu'c'est ça qui vous explique
que j'pass' pour être un ignorant.

Mais à l'écol' d'l'expérience,
j'ai r'çu mon diplôme à coups d'pied
où c'est qu'l'instruction puis la science
rentr'nt jamais sans nous estropier.

Ça fait qu quand y'en a qui parolent
contr' nos grand's universités,
nos collèg's puis nos p'tit's écoles,
j'os' rien dir' ; j'suis pas fûté.

Seul'ment, avant de mettr' la faute
sur les maîtr's, les prêtr's puis les Sœurs,
faudrait ben se d'mander, nous autes,
quels élèv's qu'ont les professeurs.

Pensons, avant de j'ter la pierre,
à tous ceux qui doiv'nt se saigner
en travaillant à p'tit salaire
pour se dévouer à enseigner.

Si l'z'enfants qu'on envoie instruire
sont des vrais cruch's et des nonos,
les professeurs ont beau s'détruire,
y'en f'ront jamais des Papineau...

Quand un' bonn' poul' couv' des œufs d'dinde,
--- mêm' la meilleur' d'votr' poulailler, ---
faut pas la blâmer ni vous plaindre
qu'ça soit des dind's que vous ayez !

Tiré du livre *J'parle tout seul quand Jean Narrache*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1961
(précédemment publié en 1932 sous le titre *Quand j'parl'tout seul*)



Émile Coderre



Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham
Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-
de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford
Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham
Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-
de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford

Mon journal, j'y participe!

Devenez membre du journal

Devenir membre du Journal Le Saint-Armand, c'est contribuer à une institution communautaire au service des gens d'ici.

Le Journal Le Saint-Armand s'engage à :

- promouvoir une vie communautaire enrichissante;
- promouvoir la protection et le développement harmonieux du territoire;
- sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver;
- donner la parole aux citoyens;
- faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.



Je participe !

Cotisation annuelle de 25 \$

Nom : _____

Adresse postale : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Veuillez faire parvenir votre chèque à :

Journal Le Saint-Armand
Case postale 27
Philipsburg (Québec) J0J 1N0

RÉCAPITULATION DE LA CHAÎNE D'ARTISTES

Maillon après maillon, numéro après numéro, la chaîne d'artistes s'allonge avec parfois quelques ratés, mais toujours beaucoup d'enthousiasme, depuis le n° 4 du vol. 4 de février 2007. Six ans, c'est tout un bail pour un journal qui en a dix cette année! Et on constate que 35 maillons, ça commence à faire une belle longueur.

Pour la première fois, la chaîne s'est rompue à cause d'un maillon plus faible et a été obligée de prendre quelques mois de repos.

Mais attention!! C'est reparti de plus belle, et il reste des dizaines d'artistes qui aimeraient se joindre à l'aventure. Rappelons que le principe de la chaîne est le suivant : l'interviewé choisit lui-même un ou une artiste qu'il ou elle voudrait faire connaître par un texte. À son tour, cette personne fera la même démarche dans le numéro suivant.

La longueur du texte est variable mais généralement entre 600 et 800 mots accompagnés d'une photo. (*Le Journal* offre au besoin une aide à l'écriture et à la révision de texte si l'auteur éprouve des difficultés à rédiger son article).

Voici une liste récapitulative des artistes qui ont eu le courage ... et le bonheur de faire le portrait d'un des leurs.

Dates	Artiste écrivant	Artiste Invité	Arts
Févr. 2007	Michel Viala	Jean-Pierre Contant	Vitrail
Avril 2007	Jean-Pierre Contant	Marie Madore	Peinture et gravure
Juin 2007	Marie Madore	Sara Mills	Céramique Raku
Août 2007	Sara Mills	Janine Carreau	Peinture
Oct. 2007	Janine Carreau	Raoul Duguay	Peintre et omnicréateur
Déc. 2007	Raoul Duguay	Jean Pierre Lefebvre	Cinéaste
Févr. 2008	Jean Pierre Lefebvre	Édouard Faribault	Techniques cinéma
Avril 2008	Édouard Faribault	Claude Beaugrand	Prise de son
Juin 2008	Claude Beaugrand	Rosie Godbout	Textiles et mode
Août 2008	Rosie Godbout	Peter Wade	Musicien
Oct. 2008	Peter Wade	Ross Parkinson	Sculpteur
Déc. 2008	Ross Parkinson	Rosemary Sullivan	Photographie
Févr. 2009	Rosemary Sullivan	Danielle Dansereau	Textiles tissage
Avril 2009	Danielle Dansereau	Gregory Keith	Poterie sculpture
Juin 2009	Gregory Keith	Micheline Lanctôt	Cinéaste et actrice
Août 2009	Micheline Lanctôt	Michel Viala	Potier céramiste
Oct. 2009	Michel Viala	André Leduc	Cinéaste
Déc. 2009	André Leduc	Lothar Hartung	Forge d'art
Févr. 2010	Lothar Hartung	Michael Laduke	Vitrail
Avril 2010	Michael Laduke	Tony Pierce	Artisan chaises Windsor
Juin 2010	Tony Pierce	Yvan Pellerin	Sculpteur
Août 2010	Yvan Pellerin	Danielle Clément	Peintre paysagiste
Oct. 2010	Danielle Clément	Jacques Marsot	Céramiste
Déc. 2010	Jacques Marsot	Sylvie Bouchard	Peinture sur soie
Févr. 2011	Sylvie Bouchard	Catherine Lauda	Verre fusion
Avril 2011	Catherine Lauda	Isabelle D'Hauterive	Modelage polymère
Juin 2011	Isabelle D'Hauterive	Carmen Poulin-Tougas	Raku
Oct. 2011	Carmen Poulin-Tougas	Johanne Ratté	Joaillerie
Déc. 2011	Johanne Ratté	Michel Dupont	Graveur
Févr. 2012	Michel Dupont	Jacques Lajeunesse	Peintre
Avril 2012	Jacques Lajeunesse	Jean-Pierre Chansigaud	Peintre
Juin 2012	Jean-Pierre Chansigaud	Tali	Cinéaste d'animation
Oct. 2012	Tali	Marek Lanzmann	Sculpteur
Févr. 2013	Jean-Pierre Fourez	Bernice Sorge	Peintre

Bernice Sorge : l'identité et la mémoire

Jean-Pierre Fourez

Il y a de ces rencontres qui vous éblouissent et qui vous laissent avec un sentiment de réconfort : oui, il reste des gens vraiment bien sur cette Terre.

J'ai rencontré Bernice à son studio du chemin Hudon de Dunham, une ancienne église protestante qu'elle a achetée en 1987 et restaurée avec amour. Il y avait eu une tempête de neige et le lieu ressemblait à une carte de Noël. Passé le porche, j'ai eu le sentiment que j'entrais dans la caverne d'Ali Baba et que j'y trouverais des trésors... ce qui fut le cas!

On comprend mieux l'artiste quand on connaît son histoire et ses origines. La mère de Bernice était originaire d'un petit village de Syrie près de Damas. Son premier mari, Moses, était arrivé au Canada en 1929 et avait élu domicile en Nouvelle-Écosse. Il était

venu pour affaires et il était retourné en Syrie pour y chercher une épouse. Il reviendra avec Rose (Wardé en arabe), sa jeune femme de 15 ans épousée selon la tradition syrienne de religion chrétienne.

De ce couple naîtront deux fils dans les années 30, puis une fille en 1941, année du décès de Moses. Bernice naît plus tard d'une autre union.

Rose reste veuve durant plusieurs années et affronte une vie très dure, seule avec ses enfants. Dans le petit village de Nouvelle-Écosse où elle demeure, la famille est ostracisée car les étrangers n'y sont pas les bienvenus, les filles sont humiliées à l'école et les deux garçons sont obligés d'aller travailler en ville car les revenus sont insuffisants, Rose ne pouvant prétendre qu'à des emplois de serveuse ou de femme de ménage. De plus, elle ne maîtrise pas la langue anglaise et il n'est pas bien vu de vivre sans homme dans cette communauté.

Cette enfance meurtrie a donné à Bernice une force extraordinaire et forgé chez elle un sentiment aigu de colère face aux injustices. Elle est persuadée que c'est pour dénoncer ces injustices qu'elle est devenue artiste. Toute son œuvre est empreinte de cette lutte pour se faire entendre, donner une voix à sa mère et aussi à toutes les femmes. Quel destin que celui de cette mère qui a été (et reste) sa muse, sa source d'inspiration. Enfant, Rose gardait les troupeaux. Elle a compensé son analphabétisme par une créativité hors du commun.

Bernice a hérité de ce tempérament de combattante et a trouvé un moyen personnel d'exprimer ses idées féministes et son activisme politique par les arts. Son arme c'est le pinceau, qui peut être comme les couleurs, doux ou violent. Elle travaille avec son inconscient.

« Ce que vous voyez sur cette toile, dit-elle, c'est moi à l'état pur. » Ainsi, dans ses tableaux, il y a toujours un message qu'on peut capter et qu'elle a dissimulé pour être découvert, en le cherchant ou par hasard.

Généralement les êtres ont peur de montrer leur vrai visage et en particulier les femmes coincées dans leur silence, bâillonnées depuis des siècles. C'est pour cela que

Bernice se sent très concernée par le printemps arabe, car tant que les femmes ne seront pas entendues, aucune paix ne pourra s'installer.

Ses expositions ont toutes une puissante thématique féministe : en 2008 à Toronto, elle a proposé (par internet) aux femmes qui le voulaient, de lui envoyer leur soutien-gorge (autre symbole majeur de la lutte des années 70) pour



« C'est l'hiver »: Acrylique sur toile 48 x 60 po

René de Carufel

**Cinq cycles,
cinq équipes
spécialisées
afin d'optimiser
vos finances**



MATURITÉ FINANCIÈRE



DÉMARRAGE



RETRAITE



VIE ACTIVE



AFFAIRES

**et de mieux
vous servir à
chaque étape
de votre vie.**

**Votre
prospérité,
une affaire d'équipe!**



Desjardins
Caisse de Bedford



**Magasin Général
Saint-Armand**
455 ch. Bradley
Saint-Armand
J0J 1T0

Prop: André Lapointe 450-248-3718



MA nutrition
1417 St-Henri, St-Armand
450-248-0966
manutrition@hotmail.ca

**Rabais de 5\$ sur la nourriture Proséries
(3.5kg) contrôle de poids pour chiens
(tant qu'il y en aura)**

Plusieurs autres spéciaux en magasin

Nourriture pour chats, chiens, chevaux, poules, lapins, etc

Heures d'ouverture

Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	17 h 30 à 19 h
Vendredi	17 h 30 à 19 h
Samedi	9 h à 12 h

Ainsi que sur rendez-vous

qu'elle les utilise comme matrice d'estampes : elle a reçu 13 réponses de différents pays et en a tiré 24 estampes où elle mêle textile et végétation, chaque œuvre étant accompagnée de textes incroyables.

Bernice n'est pas à proprement parler une intellectuelle

lorsqu'elle crée, c'est plutôt une impulsive et de cette spontanéité sensuelle naissent des idées de tableaux et d'expositions. Elle aimerait créer quelque chose autour du vêtement. Pourquoi pas la burqa qui véhicule une forme d'oppression? Peut-être également une série sur la relation de

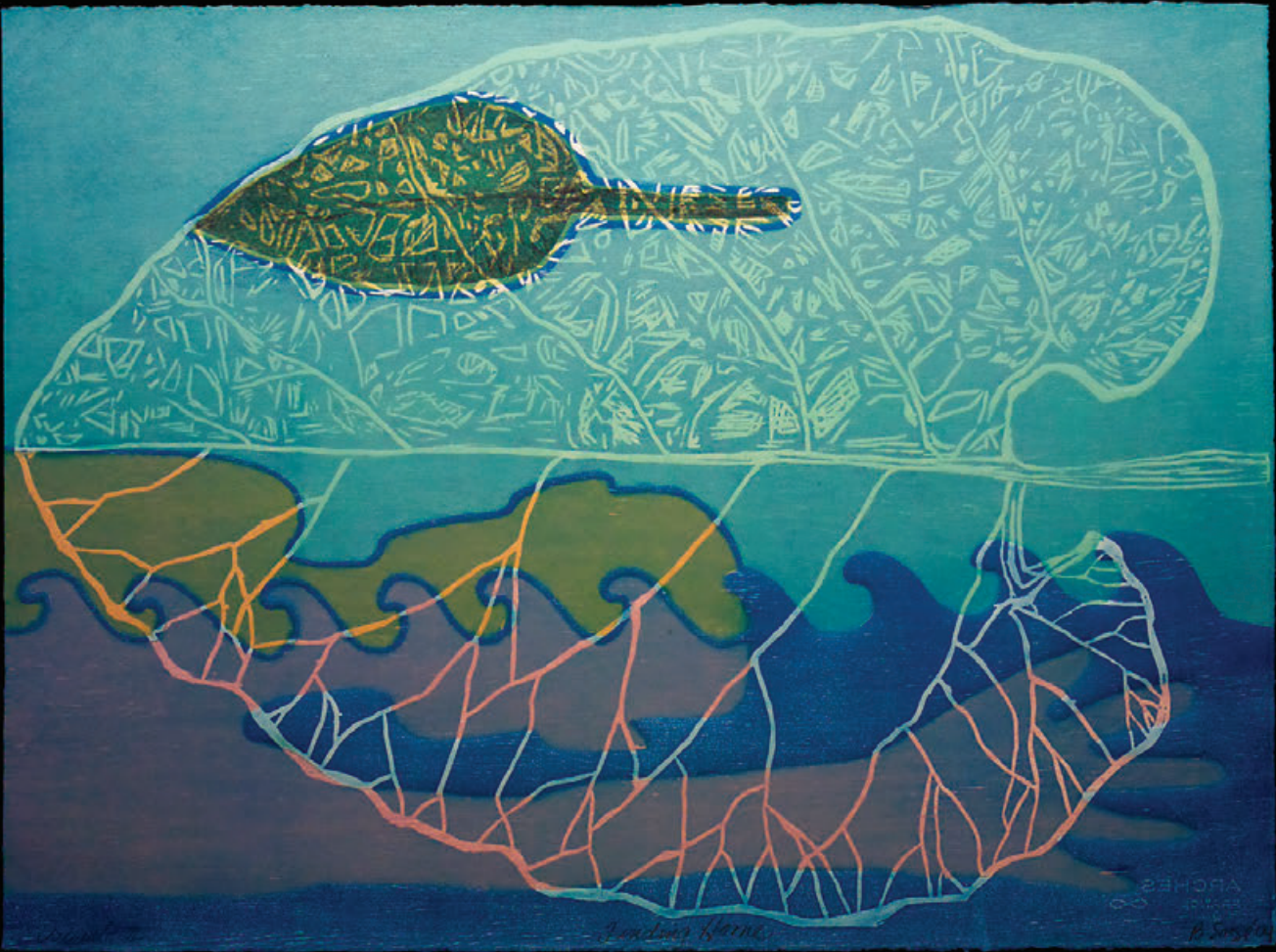
pouvoir homme-femme.

Bernice, qui vit avec Yvon depuis 46 ans, dit que, quand elle élevait leurs trois fils (nés en 1972, 1976 et 1980), elle éprouvait un grand sentiment de fierté comme mère-éducatrice

qui fabriquait des hommes responsables alors qu'aux yeux de la société elle n'était rien puisqu'elle ne « travaillait » pas et restait à la maison.

(suite au verso)

Pourtant Bernice a un baccalauréat en sciences (biologie) et a été enseignante. Sa proximité quasi viscérale avec le monde végétal génère des œuvres à thème botanique.



« Migratory Swim »: Estampe originale sur papier Arches 22 x 30 po

SIMON LAROSE
cell. 514 882-0954
bureau. 450 296-4795
RBQ 5615 7316-01



revêtement extérieur
 finition intérieure
 installation de portes et fenêtres
 pose de gypse
 perron de béton
 aluminium
 toiture en bardeaux d'asphalte
 toiture ancestrale (tôle agrafée)

RÉSIDENTIEL COMMERCIAL AGRICOLE

**Galerie d'Art
LES IMAGIERS**
19, rue Principale nord
Sutton
(450) 538-1771

Heures d'hiver:
Jeudi au dimanche
11h à 17h







DÉNEX INC.
1036, chemin Saint-Armand
Saint-Armand, Qc. J0J 1T0
Tél.: 450 248.4241
Cel.: 514 617.3853
R.B.Q. 5644-7393-01
lucmarchessault@hotmail.com

PAVÉ UNI
BLOCS DE REMBLAI
TERRASSEMENT
POSE DE TOURNE
GAZON SEMÉ
PAYSAGEMENT
STABILISATION DE BERGE
LAC ARTIFICIEL
SERVICE DE DÉNEIGEMENT COMPLET



ABATTOIR CAMPBELL
Boucherie & Charcuterie

Viandes locales

Coupes personnalisées

Charcuteries et mets préparés maison

Dépeçage de viandes sauvages

Service d'abattage

121 rue Campbell, St-Sébastien, J0J 2C0
450-244-5922 • Boucher Propriétaire Yvan Campbell

BÉRNICE SORGE : L'IDENTITÉ ET LA MÉMOIRE (SUITE DE LA PAGE PRÉCÉDENTE)

Bernice aimerait laisser de son passage sur cette Terre des traces significatives. Entre autres, elle a entrepris une tâche colossale de mémoire biologique en « imprimant » les plantes, tels des chefs-d'œuvre en péril, menacées de destruction par les OGM ou la bêtise humaine. Dans chaque tableau de ce projet qu'on pourrait qualifier de manifeste politique, elle insère un échantillon d'ADN de la plante représentée. Elle a maintenant plus de 160 plaques de plantes symboliquement sauvegardées. Dans ses tableaux peints, elle cache aussi des messages d'espoir et de révolte sous les couches de peinture.

Bernice raconte que lorsqu'elle était petite, sa mère Rose lui racontait des histoires merveilleuses de sa vie en Syrie mêlées à des passages de l'Histoire sainte et elle croyait que c'était un pays imaginaire, un peu comme dans les contes des

Son œuvre présente les deux côtés de sa personnalité : d'une part, l'aspect rigoureux de la gravure, qui exige une grande précision et une maî-

A black and white portrait of a woman with long, dark, wavy hair. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a dark, patterned jacket over a dark top. The background is a plain, light color.

prise de la technique illustrant bien qu'elle a les deux pieds sur terre; d'autre part, la peinture acrylique où apparaît son

Faites-donc une petite visite
sur son site :
www.bernicesorge.ca

MARCHÉ DE PRODUITS
AGROALIMENTAIRES ET
ARTISTIQUES

195 AVE. CHAMPLAIN | PHILIPSBURG
SAINT-ARMAND (QUÉBEC)
JOJ 1N0

MARCHÉ public de Saint-Armand

HALLES DU QUAI

PRÉSENTÉES PAR :

SAINT-ARMAND.ORG
Société de développement de Saint-Armand

MRC BROME-MISSISQOI
PASTE ROYAL

HEURES D'OUVERTURES

VENDREDI 10 H À 18 H
SAMEDI ET DIMANCHE : 10 H À 17 H

DÉGUSTATIONS PRODUITS VEDETTES

TOUS LES DIMANCHES
DE 14 H À 16 H

DRAPER ASSURANCE INC.

AUTOBUS ARC

MIELS | PRODUITS DE L'ÉRABLE |
CAMELS | VIANDES | FROMAGES | CIDRES
ET VINS | OBJETS CADEAUX | BIJOUX |
CARTES DE SOUHAITS | GÂTERIES. ETC.

NO REGRETS!

From Val David to Saint-Armand

Francis Bolte

Upon returning to Canada from the U.S., after being away (India, Europe, U.S.), I had 2 choices: Ontario or Quebec. The problem with Ontario was the lack of French culture in the Hamilton area. I was born in a French-speaking family but grew up in an English-speaking world.

Why did I choose Val-David, Quebec? Some acquaintances lived in the village. A couple I knew, Karim and Danie, originally from France, bought a rundown motel/pension on Lac Doré and transformed it into a Taj Mahal. The place had 15 rooms (1 1/2s) which they rented as pensions for \$300 a month. The hotel was named the Prema Shanti, and was a world in itself. It was full of yogis, writers and other types of eclectics.

The town was and still is the Art Capital of the Laurentians, it is also the Quebec Capital of Cross-Country Skiing. As well, Val-David was famous for its annual 1001 Pots pottery festival. What an oasis in a mad mad world! Yes indeed the Québécois are a superior race – Latinos in a northern setting.

I started painting again, and eventually became an impresario, representing the weirdest, most talented, kindest and most dysfunctional artists in the Grand Nord. I also evolved as a human being and even got involved in politics. I voted for the Parti vert since its candidate was a vegetarian as I am, and yes, Val-David itself is a very vegetarian town. It is also a yogic town, which was reflected in its music. Patrick Bernard and Anuradha Dasi (a Bharat Natyam dancer) were headquartered there at the same time as I was. The musical group Azul with Michel-Ange spent its time between Val-David in the summer and Costa Rica in the winter. Val-David also had the advantage of being only 1 hour away from the largest Buddhist Ashram – the TaoBao Son Monastery – located in Arundel, just south of Mont Tremblant. My main artist Walter Covanti and I spent wonderful hours repainting their many statues in their 1000 acre Campus.

One year, I organized a festival in Sainte-Agathe, in Parc Lagny, right beside the lake. We had artists, musicians and filmmakers including my cousin Florence Bolte and her husband André Leduc were

part of the show. They had performed their magic all over Europe, Asia and the Americas, and even won an award at Cannes.

I was determined to persuade them to move their entire operation to the Laurentians, but they had something else in mind. They invited me to visit their cottage in Saint-Armand, and they wanted me to move to the Townships. At the time I was convinced that Val-David was the centre of the Universe, so why would I consider moving to such a quiet and quaint place? Obviously, André and Florence won. I quote André “Mont-Tremblant didn’t make you tremble, but the Goliath of Saint-Armand defeated Val-David”. Four years ago, I met my wife, Jo-Anne, in Val-David, and she was an important evolution for me. Now both of us visited Saint-Armand, and for her, it was love at first sight. We had never seen so many people going for promenades on Pelletier sud, in front of Florence and André’s chalet. Lo and behold, not long after our visit, the house across the street from theirs went up for sale, we made an offer the same day we saw it, and the rest is history.

What do we particularly like about Saint-Armand? The neighbours (a surprising number of them) getting their exercise by walking along the road, the lovely views of the fields and mountains which you come upon quite suddenly as you drive around the back roads (as we’re so fond of doing), the longer growing season, which is a particular delight if you want to grow organically, the truly bilingual people, the General Store, the Wednesday night knitting group at the Community Centre, the truly efficient and helpful CLSC ...the list goes on. We’re hoping to stay here for a very long time.

We still love the Laurentians and we visit there regularly. We have no problem with the Montreal Traffic (we leave at 4 am) but we love to come home. Yesterday we came back from Val David and we love the semi-tropical breezes in Saint Armand.

I was affectionally criticized by my Val Davidois friends for leaving the promised land for Saint Armand. What does Saint Armand have that we do not they ask.

Well; cows, sunflowers, blue berries, lots of corn and yes Saint Armand region has mountains nearby, quaint Cafés, organic vegetables, no traffic, warmer weather and lots of artists.

Well they say Val-David has lady mayor who cares about the poor and the artists.

Well I say the mayor of Saint Armand helped me defeat my old nemesis Bell Canada and got us cheaper and better internet (Xplornet), with even more gigs.

Conclusion; Val David is still a wonderful place but the population is growing, so many new sub divisions, lots of traffic, too much snow.
NO REGRETS!



Jacques Lajeunesse



- Réfrigération
- Climatisation
- Chauffage
- Thermopompe

Service et vente
Gaétan Tremblay
PROPRIÉTAIRE

52 rue Rivière, Bedford, Qc. J0J 1A0
Tél: 450-248-1105 Fax: 450-248-4383



Marielle Germain
Entraîneuse certifiée
Bac: Éducation physique

200, rue Allan
Philippsburg, Québec
J0J 1N0
Tél.: 450-248-2158
marie.jeanne@sympatico.ca

Joseph Swennen
Agent

448 Ch Dutch
Bedford, QC
J0J 1A0

Tél. : (450) 248-2462
Cell. : (450) 357-3148
Fax : (450) 248-7433



ORDINATEUR -- PHOTOCOPIE



- Photocopie
- Ordinateur et station internet
- Télécopie
- Laminage
- Plastification
- Reliure
- Impression de photo
- Transfert vidéo

190 rue Principale, Bedford **450 248.2670**



- Vente d'équipements et d'accessoires
- Mise-à-jour de matériel et de logiciel
- Optimisation des systèmes
- Installation de matériel, de logiciel
- Configuration de connexion internet
- Installation et configuration de réseau

L'AUTO-HYPNOSE

Outil personnel, écologique et naturel pour notre mieux-être

Ninon Chénier, psychologue



Notre cerveau, composé de deux hémisphères, nous pousse à agir. L'hémisphère gauche, relié à la logique, nous incite à penser, à réfléchir et à faire ce qui « doit être » selon nos valeurs. L'hémisphère droit, relié aux émotions et à la créativité, nous pousse à créer, à rechercher le plaisir et à éviter la douleur. À titre d'exemple, l'hémisphère gauche sait qu'il est néfaste de fumer alors que l'hémisphère droit s'impose dans l'action pour rechercher le plaisir. Ce processus est souvent le même pour perdre du poids, pour terminer une relation néfaste, pour s'affirmer devant une per-

autres? Comment faire en sorte que les deux hémisphères travaillent conjointement pour notre bien-être en créant des circuits nouveaux et différents, en créant des apprentissages beaucoup mieux adaptés à la personne que nous sommes? Il est possible de « reprogrammer » notre cerveau en apprenant des méthodes qui nous permettent d'entrer dans un état de conscience modifiée par soi-même (l'auto-hypnose) pour libérer des ressources intérieures et les utiliser et ainsi atteindre des objectifs de mieux-être. Nous savons que la transe n'est pas obliga-

Impact de l'hypnose sur la chimie du corps

L'hypnose intervient avec l'hypophyse et l'hypothalamus en jouant sur les sécrétions hormonales. Selon les recherches, le changement opéré est visible sur la pression artérielle, sur le taux d'oxygène dans le sang ainsi que sur les sécrétions digestives.

Sous hypnose, le corps produit aussi des hormones de plaisir! Ce sont des substances qui s'apparentent aux drogues douces; elles calment, procurent une véritable sensation

l'écoute d'une musique qui nous plaît, etc. Chaque fois que nous sommes heureux, nous produisons spontanément des endorphines. Tout comme la morphine, ces opiacés naturels apaisent aussi la douleur. En état d'hypnose, le cerveau produit aussi la sérotonine qui accentue les visualisations.

L'auto-hypnose est donc un outil pour mieux prendre soin de soi et agir activement vers l'atteinte de ses objectifs. Elle est, en grande partie, une aptitude qui peut être apprise en intégrant différentes méthodes. Cette aptitude permet d'atténuer

distance émotionnelle saine face à une personne ou à une situation. L'auto-hypnose crée aussi un état de lucidité paisible pour y voir plus clair en situation de choix. C'est donc un outil accessible à toute personne désirant s'arrêter simplement, sereinement, pour écouter intérieurement. Il suffit d'apprendre et de pratiquer des méthodes simples qui, répétées, permettent de tracer une empreinte d'apprentissage de plus en plus profonde dans la mémoire, ce qui facilite l'accès plus rapide à cet état de bien-être.



sonne. Presque toujours, dans cette bataille, le cerveau droit l'emporte, l'émotivité gagne. Comment alors faciliter une meilleure communication entre les deux hémisphères et se sentir plus en paix face à nous-mêmes et face aux

toire pour faire l'expérience de l'hypnose et qu'un état léger ou profond d'hypnose apporte d'abord une détente du corps, une paix de l'esprit. Des moments de plénitude parfois remplis d'un vide apaisant!

de tranquillité et de paix intérieure, mais agissent aussi sur la concentration, le sommeil, la santé, la douleur, la sexualité, la confiance en soi. Le cerveau produit naturellement cet antistress lorsqu'on est heureux : un bon repas entre amis, un baiser amoureux,

les problèmes liés à l'anxiété, au sommeil, à la gestion du stress. On peut aussi pratiquer l'auto-hypnose pour changer des comportements néfastes, pour explorer des solutions alternatives et créatives à un problème, pour augmenter la confiance en soi, prendre une

Des ateliers d'apprentissage à l'auto-hypnose sont offerts régulièrement à Cowansville et Frelighsburg. Renseignements : 450-263-1445

FENESTRATION

DIVISION CANADA

150879 INC.

PRO-TECH

Licence R.B.Q.: 2496-6186-52

VENTE ET INSTALLATION

450 248-4240

Fax: 450 248-4788

353 Route 202

Stanbridge Station J0J 2J0

Depuis 1989

La qualité, un investissement qu'on ne regrette jamais!

Quality, is always a good investment!

Fournisseur de lumière

portes et fenêtres

FENPLAST

windows and doors

Fenêtres de PVC

16 Le Saint-Armand. VOL. 10 N°4 FÉVRIER - MARS 2013

PROCHES AIDANTS : GARE À L'ÉPUISEMENT!

Natasha Dionne*

Dossier santé



Un proche aidant, c'est une personne qui fournit des soins ou du soutien régulier à un adulte ayant une incapacité physique ou mentale. Par amour, par sens du devoir ou par empathie, il ou elle se fait cuisinier, femme de ménage, chauffeur, comptable, infirmière, commissionnaire, jardinier, réparateur, gestionnaire, etc. d'une autre personne. Très souvent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7! À eux seuls, les proches aidants québécois permettent au Trésor public d'épargner 5 milliards de dollars par année en frais d'hébergement ou en frais médicaux. Leur contribution sociale est donc majeure, et c'est pourquoi nous devons leur faciliter l'accès à des services appropriés. De leur côté, les proches aidants ont la responsabilité d'exiger que ces services leur soient fournis. Hélas, plusieurs hésitent encore à demander de l'aide. Pourtant, l'épuisement des proches aidants est un sujet qu'il faut prendre au sérieux. Saviez-vous qu'une personne qui est proche-aidante a 60 p. cent plus de chance de tomber malade ou de mourir prématurément qu'une autre qui ne l'est pas? C'est souvent lorsqu'ils sont au bout du rouleau que les proches aidants se résignent à demander de l'aide.

Pourquoi attendre si longtemps?

Comme pour nous tous, il leur est difficile de demander de l'aide. Qui ne préfère pas se débrouiller seul ou en famille? Pour plusieurs, demander de l'aide est embarrassant, beaucoup perçoivent cela comme un échec personnel ou ont le sentiment d'avoir failli à leur tâche ou à une promesse. D'autres auraient aimé recevoir de l'aide avant, mais ils se

sont abstenus d'en demander car la personne aidée, elle, n'en voulait pas. Résultat : ils accumulent le poids des tâches non déléguées. Certaines croyances favorisent également l'épuisement et empêchent les gens d'avoir une vision réaliste de la situation : la gratuité du geste, le don de soi, la croyance de ne pas avoir de choix... Et enfin, les proches aidants mesurent souvent mal l'ampleur de la tâche qui les attend. La durée de l'engagement est imprévisible. Si la maladie est incurable ou dégénérative, les soins à prodiguer deviendront de plus en plus complexes et fréquents. Prendre soin de quelqu'un pendant un an est une chose, prendre soin de quelqu'un pendant cinq ans en est une autre. Bien sûr, il est possible d'aider sans s'épuiser. Toutefois s'engager à prendre soin de quelqu'un est une décision immensément complexe et il est nécessaire de tenir compte des aspects suivants pour éviter l'épuisement :

Impliquer les autres

Trop souvent l'entourage délègue l'entière responsabilité à une seule personne. Cette personne est perçue comme « toute désignée », soit par son rôle auprès de l'aidé, soit par son statut ou sa proximité. Parfois aussi l'entourage se sent mal à l'aise devant la maladie et tend à s'éloigner. D'autres sont retenus par la distance, les horaires chargés, les enfants dont il faut s'occuper... Mais quelle que soit la raison, accepter de tout assumer seul conduit inévitablement à l'épuisement. Pour l'entourage, il existe de nombreuses façons de s'investir : préparer des repas, contribuer financièrement pour soutenir l'aidé et le proche aidant, prendre la relève un weekend

de temps en temps, assumer les déplacements, etc. Pour le proche aidant, faire une liste des ressources est une façon simple et concrète de prévenir l'épuisement. Qui m'aidera? Ma famille, mes amis, mes voisins, les ressources communautaires? De quelle façon peuvent-ils m'aider? À quelle fréquence? Et qui fera quoi?

Le cas particulier des maladies causant des pertes cognitives

Lorsque la maladie affecte les cognitions, le proche aidant connaîtra une solitude très éprouvante : celle de ne pas cheminer avec la personne atteinte dans la maladie car celle-ci n'aura pas conscience de son état. De plus, la personnalité et le comportement de la personne aidée seront, eux-aussi, affectés. La personne peut devenir confuse, désorientée, angoissée ou agressive. Elle peut aussi perdre ses inhibitions. Le proche aidant devra donc faire le deuil de la personne qu'elle a connue et négocier, à la fois, avec ses propres inconforts devant ces comportements et le regard des autres. Un parcours parsemé de deuils qui ajoutent à la difficulté de la situation. Prévoir du soutien avec un psychologue, un intervenant psychosocial, le CLSC, les groupes de soutien offerts dans les organismes communautaires ou les associations, etc., aide à gérer le désarroi engendré par de telles situations.

Fixer une limite

Savoir jusqu'où il est prêt à aller et fixer une limite constitue la plus dure, mais la plus

importante décision qu'un proche aidant puisse prendre. Le proche aidant est souvent prisonnier d'un sentiment de culpabilité par rapport à son engagement et perd de vue la réalité de sa situation. Fixer une limite peut non seulement aider le proche aidant, mais également l'aidé. En effet, l'épuisement n'est pas un état optimal pour prodiguer des soins de qualité... Le placement d'un être cher ne signifie pas qu'on ne s'en occupera plus mais que son état est trop exigeant pour que l'on puisse assumer les soins dont il a besoin. Fixer une limite est certes difficile, mais c'est aussi un geste responsable et mature.

Et la vie après?

Comme il est difficile de se projeter dans un avenir dont la personne aidée ne fera pas par-

tie! Et pourtant, c'est essentiel car ce futur existe. Envisager une vie pour soi, s'impliquer dans des activités qui nous passionnent, fréquenter des personnes qui nous font du bien, développer des projets personnels, voilà autant de façons de poursuivre sa route. Prévoir sa vie sans l'autre n'est pas un geste égoïste ou un manque d'amour pour l'autre. C'est un geste d'amour pour soi et c'est peut-être aussi une façon de rendre hommage à ce qui a été partagé.

*Natasha Dionne est intervenante psychosociale au Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi/Maison Gilles-Carle, 614, J.-A. Deragon, Cowansville, 450-263-4236.



Maintenant disponible pour chevaux

Animalerie Bedford

40, Principale, Bedford
450-248-0755

BLUE SEAL

Vêtements et bottes d'hiver pour chiens
Mangeoires, abreuvoirs et grains pour oiseaux sauvages
Nourritures pour chats et chiens pour tous les budgets

QUALITÉ - CONNAISSANCE - INTÉGRITÉ

Mario Lussier
Directeur

AUTOBUS YAMASKA
— enr. —

AUTOBUS ABC
— inc. —

118, route 202
C.P. 1482
Bedford (Québec)
J0J 1A0
Tél. : (450) 248-7400
Cell. : (450) 405-8318
Télec. : (450) 248-0155
Courriel : mariol@sogesco.ca

CITÉ ÉCOLE BUSSONNIÈRE
PROJET DE VILLE

www.CiteEcoleBuissonniere.com | 1685, CHEMIN SAINT-ARMAND, SAINT-ARMAND QC | 450-248-0260

La Sarcelle
Pâtis - é - manges

Le café - bistro de la région
Un menu savoureux et varié

Bar à salade - paninis - repas chauds
Pâtisseries - viennoiseries - cafés - soupes
Plats pour emporter

7 rue rivière
Bedford (Qc) J0J 1A0
450-248-4440

ASSURANCES LANOUE & OUELLET INC.
Cabinet en assurance de dommages

Pierre Gagnon, P.A., T.F.I.
Courtier en assurance de dommages
pierre.gagnon@lanoueouellet.ca

Cell. : 450 524-4367
Tél. : 450 248-4367, poste 228 • 1 800 363-9265
Télec. : 450 248-4454

197, rue Principale, Bedford (Québec) J0J 1A0
www.lanoueouellet.ca

PIGEON HILL 3 (SUITE)

Rosemary Willis Sullivan (traduction : Luce Fontaine)

Juste devant nous, à la croisée des chemins, on voit le chemin des Érables, avec les champs en culture de la famille Shufelt et leur tout nouveau vignoble que Manon et Kevin ont commencé à exploiter en 2012. Un peu plus loin, il y a le vieux garage de Charlie Wilson qui aimait bien y bricoler et y passer du bon temps dans ses vieux jours. Le chemin des Érables est un lieu idéal pour marcher car il est peu fréquenté par les automobilistes. Il mène au hameau historique de Eccles Hill, célèbre pour sa bataille contre

De retour sur le chemin Saint-Armand, tournez vers l'est et descendez la côte, vous passerez devant la maison des Guthrie et des Rychard. Maitland Rychard était un mécanicien hors pair, et Béatrice, son épouse, faisait les meilleurs beignes au monde! Autre membre de la famille Wightman-Guthrie, Sandra donne des cours de peinture sur bois dans son atelier, une ancienne grange rénovée. Des centaines de personnes ont appris à décorer le bois, le métal et bien plus. Chacun des membres de ma famille a une œuvre d'art populaire que j'ai réalisée avec l'aide et sous la direction merveilleuse de Sandra. En 1998, les talents de me-

Pigeon Hill possède de magnifiques vieilles maisons et des bâtiments de ferme, préservés et entretenus avec soin. Le village jouit d'une vue magnifique sur les montagnes du Vermont au sud et sur le mont Pinacle à l'est (qui fait partie de la chaîne des Appalaches). Le mont Pinacle est la dernière montagne au sud du Québec qui comprend encore des espaces verts protégés.

Pour tous ceux qui vivent ici durant l'été ou toute l'année, Pigeon Hill est un véritable petit coin de paradis!



Maison Guthrie



Le vignoble de Manon et Kevin

POTERIE
PLURIEL
SINGULIER



1906 Chemin St Armand
Pigeon hill
poterieplurielsingulier.com
248 3527

Participant de LaTournée des 20
Poterie utilitaire & décorative
Cours tournage & raku

P **POULIN** CH. R. Estimation Gratuite

Toile - Vente foam & tissus
Bateau & V.R. - Stores verticaux & horizontaux

Centre de décoration & de rembourrage

170 A Principale,
Bedford, Qué.

Sylvain Poulin
(450) 248-7034

Machines à coudre
Industrielle & Domestique

Réparation et entretien préventif

PERLE ST-JEAN Tél.: (450) 248-0795 / Cell.: (514) 240-4288

J.A. BEAUDOIN CONSTRUCTION LTÉE

Licence R.B.Q.: 1178-2398-94



Sablrière Frelighsburg
Excavation Générale
Transport (Gravier - Sable - Pierre - Terre)
Terrassement - Démolition
Lac Artificiel - Champ d'épuration
ÉQUIPEMENT MUNI DE LASER

INSTALLATEUR
Ecoflo
AUTORISÉ

BIONEST
TECHNOLOGIES INC.

Bur.: **248-2850 / 248-3200**
Téléc.: 248-4565 Courriel: jabc@bellnet.ca
417 Route 202. Bedford J0J 1A0

PIGEON HILL 3 (CONTINUED)

Rosemary Willis Sullivan

Let's continue our guided walk in the village... In the last issue, we were standing in front of my own house, on chemin Saint-Armand, near chemin des Érables...

The Guthrie homestead is on the left. This still imposing structure was once the hotel, where horse drawn carriages would bring weary travelers. Alice Guthrie who has lived on the hill for many decades has even been called the "Mayor of Pigeon Hill". Alice ran the old country store before it closed in 1976 when the grain mill on its west side burned down due to electrical fluctuations.

Standing there at the crossroads, looking down chemin des Érables at the Shufelt fields of all kinds of things, you will even see grapes growing and a vineyard in the making. Manon and Kevin Shufelt opened the new enterprise in 2012. If you walk down just a bit you will see the garage which was the tinkering place for Charlie Wilson in his later years. Des Érables is a great "walking road" with little traffic, a "by way dirt road" to historic Eccles Hill, a kilometer east, a cozy B&B\Christmas tree farm, and ending several kilometers south at a

closed border crossing (much used during prohibition). On this road you will also find the Pigeon Hill cemetery with slate markers dating back to the 1700's, and the final resting place for members of many local families.

Back on chemin Saint-Armand, turning east down the hill past the Guthrie's and then the Rychard's homesteads, another member of the Wightman-Guthrie family, Sandra offers painting courses in her renovated barn. Hundreds have learned how to decorate wood, tin, you name it. Every member of my family has a piece of folk art I made with Sandra's wonderful instruction and support. In 1998, Sandra's husband Michel "Farmer"'s construction skills saved the Old Store (along with the kids from the village and Michel from the pottery). In early January, together they rebuilt the west foundation wall which had started to fall in after the ice storm because of course, after all the ice, there was a big thaw.

Across the road, the Cook's have added colorful gardens beside their beautifully cared for "old Baker house" and barn, once the village blacksmith. Going a little farther east

down the hill, you come to Andrée Dubé's reflexologie massage's services.

Pigeon Hill has wonderful and interesting services as well as its amazing old homes, preserved barns and wonderful views of the Vermont mountains to the south, and Mont Pinnacle (part of the Appalachian mountain range) to the east, the last mountain with preserved green space in Southern Quebec. To those who live here in the summer or year round, Pigeon Hill is a little bit of paradise.



PIGEON HILL

Photos : Rosemary Willis Sullivan



Domaine Fonberg et la Plantation d'arbres de Noël



Clinique de réflexologie

meublesdenisriel.com

BRANDSOURCE

Denis et Marie-Claude Riel sont heureux.
En devenant marchands BRANDSOURCE, ils peuvent offrir à leurs clients encore plus de produits à des prix encore plus concurrentiels et partager ainsi avec eux leur véritable passion pour l'ameublement.
Et ça, c'est important pour eux.

Denis et Marie-Claude Riel
Propriétaires

1470, rue St-Paul Nord, Farnham, 450 293-3605 (Sortie 55 de l'autoroute 10)
370, rue Laberge, St-Jean-sur-Richelieu, 450 348-0006 (Sortie 43 de l'autoroute 35)

BRANDSOURCE

AMEUBLEMENT

Denis Riel

Le Saint-Armand. VOL. 10 N°4 FÉVRIER-MARS 2013 19

Septième édition des concerts du conservatoire de musique de Montréal à Saint-Armand

Robert Trempe

Une septième édition d'un événement culturel dans notre milieu, ce n'est pas banal! Cela exige que le comité organisateur* se mobilise chaque année, que les ententes entre le comité et l'administration du Conservatoire et les professeurs soient reconduites, que la collaboration soit maintenue et entretenue entre toutes ces personnes, que les finissants du Conservatoire soient toujours désireux de venir à Saint-Armand et que le public continue à assister aux concerts et à les encourager!!! Beaucoup de conditions doivent être réunies pour que, d'année en année, une prestation de grande qualité

soit offerte pour un coût minime aux habitants de Saint-Armand et de la région. Alors, n'ayez crainte, la tradition se poursuit. Bénévoles, professeurs et administrateurs, tout le monde a fait son travail. Et on peut garantir que le **samedi 16 mars à 19 h 30 et le dimanche 17 mars à 14 h**, deux magnifiques concerts vous attendent. Piano, hautbois, et basson seront présents samedi. Il y aura aussi du piano à quatre mains et deux soprani (ou sopranos). Violon et piano vous éblouiront dimanche. Tout sera prêt. Il ne manque que vous!!! Sans vous, la tradition

s'arrête là! Il ne restera que des souvenirs. Un milieu culturel vivant ne vit pas de souvenirs; il crée et il soutient. C'est bien ce que nous sommes, n'est-ce pas? Les programmes des deux concerts sont disponibles sur le site de la municipalité de Saint-Armand (www.municipalite.saint-armand.qc.ca) sous la rubrique Carrefour culturel de la section Culture et patrimoine. Les billets sont en vente, au prix de 15 \$ pour chaque concert, au Magasin général de Saint-Armand, au presbytère Saint-Damien de Bedford, au Bistro-traiteur le 8^e ciel de Philipsburg, aux Sucreries de l'érable de



Alexandre Nachbauer

Qiao Yi Miao Mus, piano

Frelighsburg, à La Ruineur affamée de Dunham et avant les concerts à l'église de Saint-Armand. Ils peuvent également être réservés au 450-248-0958.

*Comité organisateur : Louis Arpin, Denise Benoît, Marie Dubé, Rita Dupont, Danielle Jacques, Carmen Larocque, Richard Tremblay, Robert Trempe

Renseignements :
Robert Trempe
450 248-0958

Un peu d'histoire...



La société d'histoire et de patrimoine de Frelighsburg est heureuse de vous présenter le premier document de sa nouvelle collection : *Les Carnets de Frelighsburg*. Nous débutons cette collection par le récit d'un épisode inattendu et méconnu qui s'est déroulé dans les environs de Frelighsburg, à Eccles Hill (Pigeon Hill). Les citoyens du village mais aussi de Dunham ont été entraînés dans la tourmente d'une guerre les opposant à des révolutionnaires irlandais résidant aux États-Unis, les Fénians. Ce carnet porte le titre de : « **Frelighsburg dans la tourmente**, les invasions irlandaises de juin 1866 à mai 1870 »

“**Turmoil in Frelighsburg**, the fenian Raids of June, 1866 and May, 1870”. Ce carnet à été fait en collaboration avec M. Laurent Busseau, historien sans frontière. Ces carnets sont en vente au Dépanneur de la place, aux Sucreries de l'érable, à la Société d'histoire de Frelighsburg ainsi qu'au magasin général de Saint-Armand au prix de 10 \$. Pour de plus amples renseignements, communiquer avec Andrée Poulin Potter au 450-298-5479 ou à SHPPF@axion.ca



Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.ca

MGO DUPONT
MECANIQUE • PNEUS • REMORQUAGE

Remorquage 7/24h Lével & Léger | Canada / U.S.A.

Air climatisé
Alignement 3D
Déverrouillage
Diagnostic électrique
Freins ABS
Mise au point
Pneus
Suspension
Transport spécialisé

450 248-3643

105, route 202 Stanbridge Station J0J 2J0
1 877 248-3643
www.mgodupont.com

*Clinique
Physio Action*

400, rue Principale, Ouest
Farnham (450) 293-0717
CLSC de Bedford (450) 248-0933

CSST - SAAQ - Assurances privé
Jour / Soir

Lynne Méthé - Physiothérapeute

RONA

LÉVESQUE

ANGE-GARDIEN 194, rue Principale Tél.: 450-293-6433	BEDFORD 42, rue Plaisance Tél.: 450-248-4307	BROMONT 25, rue John Savage Tél.: 450-534-1800
COWANSVILLE 570, boul. J-J Bertrand Tél.: 450-266-1444	FARNHAM 700, rue Principale Ouest Tél.: 450-293-3646	KNOWLTON 601, ch. Knowlton Tél.: 450-243-1444

Pour bien faire

On joue du Tremblay en Armandie

La rédaction

Comment se parlent les membres d’une famille comme celle de Léopold, Marie-Lou, Carmen et Manon, qui se débattent pour survivre avec cruauté dans l’alcool et la religion, sans aucun moment de tendresse? Leurs mots sont crus, leurs gestes retenus et, devant l’insoutenable, chacun habite désespérément sa solitude en mode « survie ».

Ces personnages en sursis sont ceux de Michel Tremblay dans la pièce de théâtre *À toi pour toujours ta Marie-Lou*. Cette pièce sera présentée par la troupe de théâtre Au jour le jour, dirigée par Esther Dallaire. Les décors sont créés par Maryse Messier, scénographe.

Michel Tremblay a créé cette pièce le 29 avril 1971 au Théâtre de Quat’Sous, dans une mise en scène d’André Brassard, avec les comédiens Hélène Loiselle, Lionel Villeneuve, Luce Guilbeault et Rita Lafontaine.

La troupe de théâtre Au jour le jour, créée par Esther Dallaire, est active dans notre région depuis neuf ans. Elle a entre autres présenté les pièces : *La passion de Narcisse Mondoux*, de Gratien Gélinas, *Le banc*, de Marie Laberge, *Albertine en 5 temps*, de Michel Tremblay, et en 2012 *Le temps d’une vie*, de Roger Lepage, a connu un vif succès lors de sa tournée dans plusieurs municipalités de la région.

La troupe est composée pour cette occasion (la troupe est plus nombreuse) des comédiens Michel Fradette, Catherine Rajotte, Claudine Fillion et Ninon Chénier, sous la direction d’Esther Dallaire.

Les dates des représentations de *À toi pour toujours ta Marie-Lou* sont :
6 et 7 avril 2013, à 20 h, à l’église Saint-Édouard de Knowlton
13 avril 2013, à 20 h, à l’hôtel de ville de Frelighsburg
18 mai 2013, à 20 h, à la Vieille église de Pike River.

Renseignements : Esther Dallaire 450-955-0546; Ninon Chénier 450-298-5684



Esther Dallaire

Les quatre interprètes de la pièce

Alphée en lice pour un prix Jutra

La rédaction

Alphée des étoiles d’Hugo Latulippe est en lice pour le *Jutra* du meilleur long métrage documentaire. Cette coproduction suit Alphée, la fillette du cinéaste et de Laure Waridel (de Frelighsburg), atteinte du syndrome de Smith-Lemli-Opitz, une maladie génétique rare pour laquelle il n’existe aucun remède connu. Sorti en salle en octobre 2012, le film, également en lice pour un prix *Écrans canadiens* dans la catégorie *Meilleur documentaire*, a récemment remporté le coup de cœur du public à *Cinoche*, le festival du film international de Baie-Comeau. Les gagnants seront connus au cours de la soirée des *Jutra* qui se tiendra le 17 mars prochain à la salle Pierre-Mercure du Centre Pierre-Péladeau.





cuisine européenne

Restaurant Alyce

Carole Séguin, chef propriétaire

127, rang de la Baie, Saint-Sébastien (Québec) J0J 2C0
Sur réservation * 450 244-5479 * Apportez votre vin
www.restaurantalyce.com



□ Denis Vallée O.D.
□ Josée Laguë O.D.

OPTOMÉTRISTES

- EXAMEN DE LA VUE - LUNETTERIE
- LENTILLES CORNÉENNES

BEDFORD : 12 Principale (450) 248-7525
FARNHAM : 285 Principale (450) 293-3221

B. W. DRAPER ASSURANCE INC.
CABINET DE SERVICES FINANCIERS

Au service de la communauté depuis
1936

Résidentiel – Automobile – Véhicule Récréatif

Ferme – Commerciale – Cautionnement

Banque Manuvie

Vie – Santé – Collectif – Voyage – Invalidité



60, rue Principale, Bedford (Québec) J0J 1A0
T (450) 248-3351

■ Entreprise Industrielle
■ Electrique Commercial
■ Vallée des Institutionnelle
■ Forts inc.

Eric Roy
Président

159, des Bouleaux-Blancs
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J2X 4V2
Tél. : 514-892-4256



Salle de Quilles
des Frontières

10 ALLÉES DE GROSSES
QUILLES (INFORMATISÉES)
BAR - SALLE DE RÉCEPTION - CASSE-CROÛTE

Daniel Audette
Tél.: 248-4413

35 RUE CAMPBELL
BEDFORD, QC J0J 1A0

AUX 2 ELOCHERS
BISTRO / RESTAURANT

Cuisine Saisonnière



2 rue de l'église
Frelighsburg, Qc. J0J 1C0
Tél.: (450) 298-5086
Fax: (450) 298-5680

"André et Martine"



Maryse Lorrain
Pharmacienne

Maryse Lorrain, pharmacienne
9 Place de l'Estrie
Bedford (Québec) J0J 1A0
T (450) 248-2892
F (450) 248-4600
lorrainm@pharmessor.org

Lun. au merc.
8 h 30 à 20 h
jeudi-vendredi
8 h 30 à 21 h
Samedi
9 h à 17 h
Dimanche
9 h à 13 h

Membre affilié à
Proxim
www.groupeproxim.ca

FRELIGHSBURG S'INTÉRESSE À L'AGROFORESTERIE

L'équipe de travail Agriculture et foresterie de Vitalité Frelighsburg

Convaincue que l'exploitation agricole et la gestion saine de nos forêts peuvent jouer un rôle important dans l'essor économique du village, l'équipe de travail Agriculture et foresterie de Vitalité Frelighsburg tente de comprendre pourquoi un nombre important d'hectares sont laissés en friche dans la région.

Pour mieux saisir l'état de la situation, l'équipe a fait parvenir, en novembre dernier, un questionnaire à tous les propriétaires qui possèdent au moins quatre hectares de terre dans la municipalité de Frelighsburg.

En comprenant mieux les raisons qui motivent leur choix de cultiver ou de ne pas le faire, d'aménager ou non le territoire forestier, l'équipe pense pouvoir arriver à proposer un modèle d'exploitation qui pourrait répondre aux besoins de plusieurs propriétaires.

À la lumière des réponses obtenues, il est clair que l'intérêt est là! En effet, plus

de quarante répondants ont retourné le questionnaire et parmi ceux-ci, un nombre important est très intéressé par la culture ou l'aménagement.

Pour répondre à la volonté exprimée d'en découvrir plus à ce sujet, une journée « Agriculture » sera organisée le samedi 16 mars 2013. L'événement présentera notamment le portrait de notre région, quelques façons de pratiquer l'agriculture, différents types de culture qu'on y retrouve ainsi que divers outils disponibles.

De plus, à la suite du succès remporté par les portes ouvertes sur l'aménagement forestier organisées en octobre dernier, l'équipe organisera une autre activité du genre le 27 avril 2013.

Plus de détails suivront mais d'ici là, avis aux intéressés : mettez ces deux dates à votre agenda!



Frelighsburg, par monts et par vaux

Jacques Lajeunesse

Skier pour la vie

14^e édition

La 14^e édition de Rob Lutterman Skions pour la vie se tiendra le samedi 23 février sur les pentes du mont Sutton au profit du Fonds commémoratif Rob Lutterman (Société de recherche sur le cancer – SRC), consacré à l'avancement des connaissances sur le cancer du pancréas. Depuis 1999, le Fonds a amassé plus d'un demi-million de dollars pour le financement de la recherche sur ce type de cancer. Le Fonds reçoit des dons toute l'année. Renseignements pour faire un don ou pour participer à l'événement du 23 février : Sonia Chatoyan à schatoyan@src-crs.ca ou au 1-800-766-2262, poste 250. Ou visitez la page Web www.skionspurlavie.ca.



Les Sucreries de l'érable
La maison de la meilleure tarte au sirop d'érable

Josée Blais
Propriétaire
16 Principale
Frelighsburg, Qc
J0J 1C0
450-298-5181
www.lessucreriesdelerable.com

**NICHORS ET MANGEOIRES
D'OISEAUX**
Exclusivités

Marc Blanchet, artisan
Fabrication - vente - installation - entretien
450 522-7004

NAPA **AUTOPRO** www.autopreservice.com

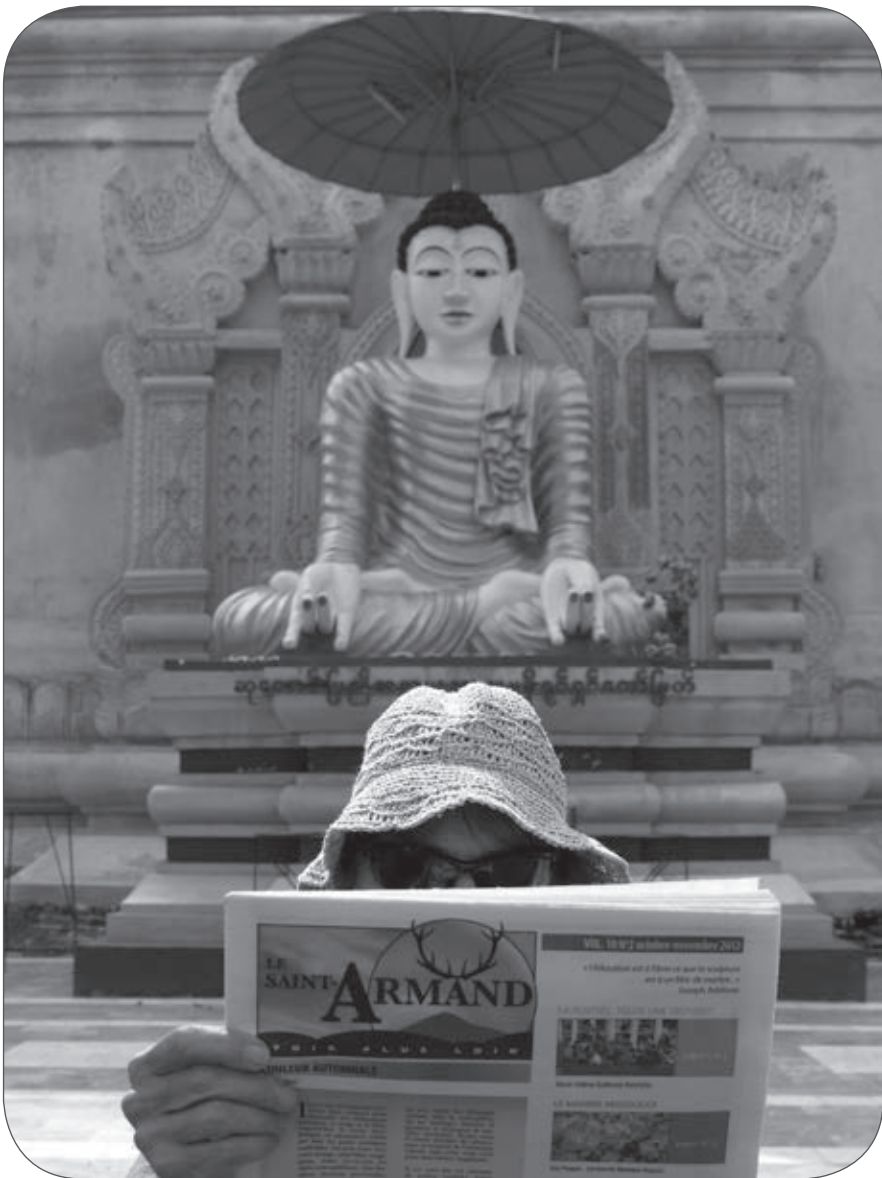
Daniel Tétreault
Propriétaire

Garage Daniel Tétreault
817, rue Principale
Notre-Dame-de-Stanbridge, QC J0J 1M0
Tél. : (450) 296-8827
Téléc.: (450) 296-8827

Vente de véhicules
neufs et usagés

Le Saint-Armand voyage...

à NO NAME KEY (Floride), avec Marie-Hélène Guillemin-Batchelor



au Myanmar (Birmanie), avec Josée Beaudet



au Cameroun, avec Denis Paradis



ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RESIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

Benoît Desgens

2311, rue Principale
Dunham (Québec) J0E 1M0

Téléphone : 450 263-0445
Télécopieur : 450 263-9263

bdesgens@athenaconstruction.ca
www.athenaconstruction.ca

RBO : 8002-6669-79

Pour annoncer dans Le Saint-Armand:

Lise Rousseau, 450-248-2386
liserousseau@live.ca

Marc Thivierge, 450-248-9004
marcf.thivierge@gmail.com

**CONCASSAGE
PELLETIER
INC.**

Propriétaire: Charles Pelletier

Prop.: Charles Pelletier
Tél.: (450) 248-7972
Fax: (450) 248-2391
charles.pelletier@bellnet.ca

Distributeur **Agrodol**
Chargement de pierres et
de terre tamisée chez

319A rang St-Henri S
Stanbridge-Station
QC J0J 2J0

1500 Chemin des Carrières
St-Armand, Qc.

ENCADREX
.com

126, rue Principale, espace 101
Cowansville 450 815-0551
galerierouge.ca

ENCADREMENTS SUR MESURES
CHOIX DE MOULURES EXCLUSIVES

LES MARCHÉS
Tradition

Y. Gosselin et Fils
Épicerie

SAQ **RONA**
L'express

T 450 298.5202 F 450 298.5404
marchegosselin@axion.ca
17, rue Principale, C.P. 68
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0

COWANSVILLE

TOYOTA **MAZDA** **NISSAN**

165, Rue de Salaberry
Cowansville QC J2K 5G9

Tél.: (450) 263-8888
Fax: (450) 263-9379

SYLVIE HOUDE
Courtier immobilier agréé, R.A., depuis 1991
Club Platine (2010)
Bilingual services

450 298-1111
www.sylviehoude.com
sylvie.houde@remax-quebec.com

RE/MAX
RE/MAX PROFESSIONNEL INC.
Agence immobilière

46, rue Principale, bur. 200, Frelighsburg
Dunham, Frelighsburg, Saint-Armand,
Stanbridge East et ses environs

Koyo
Torrington Needle Roller Bearings

ROULEMENTS KOYO CANADA INC.
4, rue Victoria Sud, Bedford, Québec, Canada J0J 1A0
Bureau: (450) 248-3316 • Télécopieur: (450) 248-4196

JTEKT
Group

PLANCHER
sablage **A9**

Voire satisfaction fait notre succès!

SPÉCIALITÉS

- ✓ remise **A9** de vieux planchers
- ✓ installation de bois franc et flottant
- ✓ spécialiste en teintures
- ✓ vaste choix de finition disponible
- ✓ sablage d'escaliers, rampes et poteaux

Pascal Richard
Cell.: 514 968.8077

Prix très compétitif

Ateliers d'auto-hypnose

Ateliers d'auto-hypnose à Frelighsburg

Lieu: Clinique Colibri, 59 rue Principale, Frelighsburg

Ninon Chénier, psychologue depuis 1988. 450-263-1445

Omya
Amérique du Nord

Omya St-Armand
une Division d'Omya Canada Inc.
1500, chemin des Carrières
St-Armand (Québec)
Canada J0J 1T0

Tél. (450) 248-2931
www.omya-na.com

GRAYMONT

GRAYMONT (QC) INC.
USINE DE BEDFORD
1015, chemin de la Carrière, C.P. 1290
Bedford (Québec)
J0J 1A0
www.graymont.com

Tél.: 450 248 3307
Fax: 450 248 7272
bedford@graymont.com

Vous voulez vendre... N'ATTENDEZ PLUS!

Visitez mon site pour voir toutes mes propriétés

WWW.JOHANNEBOURGOIN.COM **450 248-7465**

REVENUS: Ancestrale (1864) 3 logis, rénoverée et bien entretenue. Les logements: 3½, 4½, 5½ sur 2 étages + sous-sol. Tous loués.
MLS 10195242
219 000\$

BEDFORD VILLE

AUBERGE: Magnifique bâtiment d'époque au cœur du village abritant un bar avec salle de spectacle sur terrain de plus de 27 000 pc. Idéal pour auberge jeunesse.
MLS 9134911

FRELIGHSBURG

EXCLUSIF: Site UNIQUE, sur 6,7 acres avec la rivière qui parcourt tout le terrain. Au sommet de la colline; la maison de 20 pièces, 5 c.c., 2 sdb, terrasse orientée sud avec vue sur les chevaux qui paissent près du lit de la rivière.
MLS 10777286

FRELIGHSBURG

RECHERCHE propriété sur grand terrain, évaluation gratuite, discrétion assurée.

Pascal Melis
514 617.7728
Courtier immobilier agréé

Martin Landreville
514 926.1822
Courtier immobilier

Marco Macaluso
514 809.9904
Courtier immobilier agréé

Sylvie Brault
450 521.0018
Courtier immobilier

Laurie Pelletier
514 882.1133
Courtier immobilier

Martine Langlois
514 946 3582
Courtier immobilier

Century 21
RÉALISATION
Agence immobilière

Visitez notre site web : www.century21realisation.com Bureau au 53 rue Dupont, Bedford. Tél : 450 248 9099