

CENTRE ÉDUCATIF CANIN

La solution canine des Laurentides

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

450 530-2022 **OUVERT 6 JOURS**

www.centreeducatifcanin.com

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
FÉVRIER 2021 • Volume 38 no 12 www.journal-le-sentier.ca

Expédié par POSTES CANADA

PROMUTUEL
ASSURANCE
DEUX MONTAGNES

SYLVIE LABROSSE
agente en assurance de dommages

450 624-1119, poste 8550
1 877 842-3303
télécopieur : 450 623-6594
sylvie.labrosse@promutuel.ca
3044, boulevard Dagenais Ouest, Laval (Québec) H7P 1T6

SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

PAGES CENTRALES À CONSERVER
Guide et calendrier des collectes
2021

Prestige Marine Mécanique

RECHERCHE
Employé(e)s

• AVISEUR TECHNIQUE
• MÉCANICIEN(NE)S - automobile
- récréatif
- petit moteur

PLUSIEURS UNITÉS À VENDRE
Bateau (fin de saison), motoneige,
VTT, souffleuse (début de saison)

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

Bateau, Auto, VTT, Motoneige et VR.

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

Autres services :

- Vente ou Location de garage,
- Entrepôts,
- Mini Entrepôts.

1765, boul. des Hauteurs,
Saint-Hippolyte
450 563-1575
prestigemarine@bellnet.ca

Des artistes hippolytois sculptent une coupe glacée nommée Stanley !

page 2

PHOTO MIKE BEAUPRÉ ET RACHELLE ROCHELEAU

RE/MAX
bonjour

Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec

PLUS DE 35 ANS D'EXPERTISES COMBINÉES

Nancy Carrière
Courtier immobilier
C.450.888.3848
nancy.carriere@remax-quebec.com

2241, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte
450.227.8411

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

M^e ALAIN DE HAERNE

Notaire et conseiller juridique
Notary and Title Attorney

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

Artistes d'ici



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Les Hippolytois Mike Beaupré et Rachelle Rocheleau confectionnent des sculptures sur neige sur le terrain de leur maison. « C'est notre façon de vivre le confinement indiquent-ils. Nous le faisons pour nous changer les idées, pour nous faire plaisir et pour faire plaisir au monde ».

Mike et Rachelle avaient déjà une passion pour la sculpture sur sable qu'ils pratiquent depuis plus de quinze ans¹. Pour profiter

Sculpter la neige pour virer le virus

plus longtemps du plaisir de créer, ils ont commencé à faire de la sculpture sur neige, il y a cinq ans.

Sculpter

Notre couple d'amateurs a voulu marquer l'arrivée de 2021 par une sculpture emblématique en sculptant une table en neige avec, posés dessus, une bouteille de champagne et des verres... en glace. Ils façonnent plus volontiers la neige, mais l'arrivée de la nouvelle année justifiait une exception!

Puis, juste avant le début de la nouvelle saison de la LNH, ils ont confectionné une sculpture sur neige de la Coupe Stanley. Ils le reconnaissent. Ce sont des partisans : « Nous sommes prêts pour la coupe. GO HABS GO! ». L'émission Salut Bonjour à TVA a d'ailleurs diffusé une photo de cette coupe le 5 janvier.

Ensuite, pour faire contrepoids à l'éprouvante réalité pandémique, ils se sont plongés dans le monde du merveilleux. Ils ont fabriqué des personnages de contes pour enfants : La Belle et la Bête, le Chat botté, le lapin d'Alice au pays des Merveilles. Pour ajouter à la magie, l'épée du chat et les lunettes du lapin sont en glace. Ils scintillent lorsque le soleil est de la partie!

Couvre-feu

À la tombée du jour, Mike éclaire ses sculptures. Mais il programme une alarme qui sonne à 19 h 55. Un rappel qu'il est temps d'éteindre les feux. Le message de nos sculpteurs devient cristallin à la vue du lapin. On sait que, lorsque Alice rencontre le sympathique animal dans le conte de Lewis Carroll, il est en train de consulter sa montre à gousset et de répéter « en retard, toujours en retard ». Le lapin de Mike et Rachelle, lui, a la main appuyée sur une grosse horloge pour bien montrer qu'elle indique huit heures. Plus qu'une allusion à respecter le couvre-feu, c'est une consigne impérative!

Alice au pays des Merveilles

PHOTO MIKE BEAUPRÉ ET RACHELLE ROCHELEAU



Le lapin, personnage de l'histoire d'Alice au pays des Merveilles.

PHOTO MIKE BEAUPRÉ ET RACHELLE ROCHELEAU

Festivals

Mike et Rachelle sont devenus depuis plusieurs années des compétiteurs amateurs de haut calibre en sculpture sur sable. Même s'ils ont moins œuvré en sculpture sur neige, ils ne manquent pas de participer aux événements organisés dans la région, comme celui de la Fête des neiges à Sainte-Sophie. Ils se rappellent aussi avec plaisir leur participation au festival d'hiver de Saint-Hippolyte, quand celui-ci incluait l'activité de sculpture sur neige dans sa programmation.

Du beau social

« On est à Saint-Hippolyte depuis 25 ans, mais on n'est pas très *voisineux*, confie Mike et Rachelle. Pourtant, on adore la visite. On trouve charmant que les gens passent voir les sculptures. Souvent, ils nous disent à quel point elles leur plaisent. Ça permet d'agréables échanges avec eux. C'est notre porte d'entrée pour du *beau social*. On veut dire merci aux gens qui viennent. »

Sculptures éphémères

Les sculptures sur neige sont des réalisations éphémères. Jusqu'au 15 janvier, il était possible de passer voir ces gaillardes sculptures solidement ancrées au sol. Puis il y a eu la première bordée de neige de l'hiver. Mike et Rachelle se sont empressés de les déneiger, mais déjà certains détails étaient moins accentués. En février, à la parution de cet article, il se peut qu'on ne distingue même plus la forme de leurs personnages! Tout dépendra des conditions atmosphériques. Mais l'invitation de Mike et Rachelle à venir les visiter au 12, 116^e Avenue demeure. « Et, assurent-ils, si celles-là n'ont pas résisté, on les aura remplacées par d'autres! ». À tous ceux qui veulent s'en prévaloir, ils offrent donc un passeport de saison... à l'œil, pour découvrir leurs nouveautés tout au long de l'hiver.

¹ Ils ont fait la une du *Sentier* en septembre 2017.



La Belle et la Bête

PHOTO MIKE BEAUPRÉ ET RACHELLE ROCHELEAU



Le Chat botté

PHOTO MIKE BEAUPRÉ ET RACHELLE ROCHELEAU



Votre municipalité
vous informe

PLAISIRS D'HIVER! Horaires et règles des installations extérieures

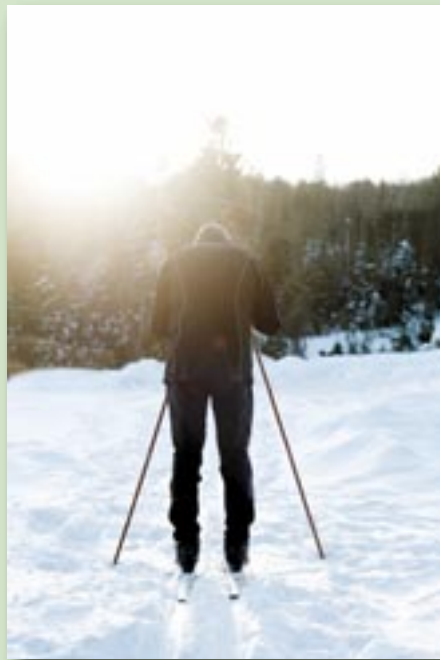
Accès exclusif aux citoyennes et aux citoyens de Saint-Hippolyte

CENTRE DE PLEIN AIR ROGER-CABANA

7 jours de 8 h 30 à 16 h

Ski de fond, Raquette, Vélo d'hiver et Patin en sentier.

Chalet d'accueil fermé sur semaine, accessible les weekends durant les heures d'ouvertures (maximum de 28 personnes).



PATINOIRE CONNELLY

Lundi au Vendredi de 15 h à 19 h 30, et les weekends, de 10 h à 19 h 30.

Patinoire pour le patin libre (25 personnes maximum) et patinoire avec bandes de hockey

(25 personnes maximum).

Il est possible de pratiquer le maniement de rondelle sur la patinoire de hockey, mais interdit de jouer des matchs de hockey.

Le pavillon Maxime Gingras est accessible durant les heures d'ouvertures (maximum de 17 personnes).

PATINOIRES DU PARC BOURGET ET DE LA PLAGE DU LAC DE L'ACHIGAN

7 jours sur 7 de 9 h à 16 h 30 • Maximum de 25 personnes.

Il est possible de pratiquer le maniement de rondelle, mais interdit de jouer des matchs de hockey.

NOTE : Horaires et règles en vigueur jusqu'à nouvel ordre

Expositions 2021 APPEL DE DOSSIERS

Le Service de la culture de la Municipalité de Saint-Hippolyte invite les artistes en arts visuels à exposer dans sa lumineuse salle multifonctionnelle, au coeur de la bibliothèque municipale. Pour faire partie de la programmation d'exposition pour l'année 2021, vous devez soumettre votre dossier à notre comité de sélection d'ici le 30 juin 2021 à 16 h.

Voici la liste des éléments à joindre à votre dossier :

- Le formulaire en ligne dûment rempli.
- Une description de votre projet d'exposition précisant le titre de l'exposition, le concept et les besoins techniques.
- Un résumé de la démarche artistique dans laquelle s'inscrit le projet d'exposition proposé (maximum 500 mots)
- Un maximum de huit photographies d'oeuvres incluses dans l'exposition en support numérique (format JPEG, 300 DPI).
- Un curriculum vitæ artistique à jour.

INSTALLATIONS

La salle multifonctionnelle est dotée d'un système d'accrochage professionnel. L'espace alloué pour les expositions est de 54 pieds linéaires.

CALENDRIER

Le calendrier d'exposition est établi de janvier à décembre de chaque année. La durée d'une exposition se situe entre 6 à 8 semaines.

SÉLECTION

Un comité de sélection composé d'artistes, de travailleurs culturels et d'employés municipaux assurera la sélection des dossiers. Seuls les dossiers complets seront étudiés.

FORMULAIRE EN LIGNE

<https://saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/bibliotheque-et-culture/appele-dossiers/>

Pour toute demande d'information supplémentaire :
culture@saint-hippolyte.ca



« Ce livre est le reflet de notre identité hippolytoise. »

— Bruno Laroche, maire de Saint-Hippolyte

Procurez-vous dès maintenant ce livre qui retrace les 150 dernières années d'histoire de Saint-Hippolyte :
saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/bibliotheque-et-culture/



Votre municipalité
vous informe

COMPTE DE TAXES

Message du maire

UN BUDGET RESPONSABLE QUI A DU CŒUR!



Le compte de taxes 2021 des Hippolytoises et des Hippolytois est marqué par une réduction du taux de la taxe foncière générale de 0,04\$ (soit 5,6%) afin d'annuler l'impact de la hausse moyenne de 5,6% de la valeur des résidences en vertu du nouveau rôle d'évaluation foncière qui est entré en vigueur le 1^{er} janvier dernier.

Ainsi, pour une propriété résidentielle évaluée à 300 000\$, le compte de taxes augmente approximativement de 69\$ en raison de l'ajustement des tarifs de la gestion des matières résiduelles et de la vidange des fosses septiques, afin qu'ils reflètent le coût réel de ces deux services.

Je suis particulièrement fier de vous annoncer que nous réduirons notre endettement de 590 000 \$ en 2021. C'est donc dire que nous avons réussi l'exploit de retrancher non moins de 1 031 000\$ en deux ans sur la dette pour le bénéfice des citoyens actuels et futurs.

Nous avons adopté un budget responsable et qui a du cœur. Nous sommes conscients que plusieurs citoyennes et citoyens ont été touchés par la pandémie. Tout au long de l'analyse budgétaire, leur capacité de payer et leur qualité de vie étaient au centre de nos priorités. En 2017, nous nous étions engagés à un contrôle serré des dépenses et des investissements, de même qu'à maintenir le taux de taxation à un niveau réaliste et réfléchi. Nous ne dérogeons pas de cette vision qui fait de Saint-Hippolyte une municipalité belle et naturelle, mais aussi marquée par une saine gestion des deniers publics.

Le maire,
Bruno Laroche

⇒ Impact des variations budgétaires

Les prévisions budgétaires montrent des revenus et des dépenses équilibrés de 16 523 967\$. Les éléments suivants ont des impacts sur le nouveau budget :

- l'augmentation du coût des services policiers de la Sûreté du Québec;
- la hausse du nouveau contrat de la collecte à trois voies;
- des dépenses liées à la tenue d'élections en novembre prochain;
- l'augmentation du contrat de vidange des fosses septiques;
- la diminution de la quote-part versée à la MRC de La Rivière-du-Nord ;
- la mise en place du nouveau Service de la sécurité communautaire avec des patrouilles nautique et terrestre.

✓ Taux de taxes et tarifs

La réduction du taux de la taxe foncière générale de 0,04 \$ (soit 5,6%) en 2021 annule l'impact de la hausse moyenne de 5,6% de la valeur des résidences en vertu du nouveau rôle d'évaluation foncière entrant en vigueur le 1^{er} janvier prochain. Il est en baisse de 0,71\$ à 0,67\$ par 100\$ d'évaluation foncière. Le tarif pour la collecte des matières résiduelles (bacs noir, bleu et brun) est ajusté à la hausse afin de refléter plus fidèlement le coût réel de ce service, passant de 185\$ à 225\$ par résidence. La vidange des fosses septiques est également à la hausse en fonction du type d'installation.

Pour plus de détails sur la tarification des fosses septiques il suffit de consulter le lien Web suivant :

saint-hippolyte.ca/services-aux-citoyens/environnement/programme-de-vidange-de-fosse-septique.

Vie
communautaire

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

Suzanne Lores a connu plusieurs lieux de résidence dans sa vie.

Elle est née à Verdun et puis a vécu son enfance et sa jeunesse à Brossard. Au moment de déménager, le pont Champlain n'était pas encore construit. Après avoir suivi son parcours secondaire à La Prairie, elle décide ensuite d'aller sur le marché du travail.

Trois lieux de résidence aux États-Unis

On dit souvent que *qui prend mari prend pays*. C'est ce qui est arrivé à Suzanne. Son mari, Cubain d'origine, était devenu citoyen américain. Suzanne et lui ont emménagé en Floride. Les autres états où ils ont vécu sont le New Jersey et la Californie. Lorsqu'elle était en Floride, Suzanne travaillait pour une compagnie qui créait des logiciels pour ingénieurs et architectes. Cette compagnie desservait des clients à travers le monde. « Je travaillais comme administratrice dans le département des ventes. Je ne m'ennuyais pas, les journées passaient assez vite », me confie-t-elle.

La Californie

Dans mon entretien avec elle, ce qui retient l'attention, c'est sa passion pour les plantes et l'horticulture. Peut-être que cet intérêt a été instillé par le petit jardin que sa mère avait aménagé à Brossard lorsqu'elle était jeune.

Après avoir vécu 35 ans aux États-Unis, une Québécoise s'installe à Saint-Hippolyte



Suzanne Lores
PHOTO COURTOISIE

Comme le climat en Floride et en Californie était quasi tropical, il était alors possible de profiter d'un jardin de fleurs pendant toute l'année. « Je suis demeurée à Los Angeles environ un an. Les montagnes, qui sont situées à une heure de la ville, sont bien visibles. C'est irréaliste lorsqu'il fait très chaud, de voir, au loin, les pics des montagnes avec de la neige! », me partage-t-elle. C'est en Californie que Suzanne a découvert les bougainvilliers, qu'elle a, par la suite, fait pousser en Floride.

La Floride

« En Floride, je demeurais à Clearwater, au sud de Tampa. Quand j'ai commencé un jardin sur mon terrain, j'ai eu un choc... Il n'y avait pas de terre, mais du sable presque pur », s'étonne-

t-elle. Avec le temps et force patience, Suzanne fait pousser plusieurs plantes avec succès, dont des ananas. Elle avait aussi son espace de légumes. Elle pouvait profiter de deux récoltes tous les ans. Elle a aussi réussi à transplanter quelques jeunes pousses de palmiers sur son terrain. Suzanne adorait jardiner et se sentir proche de la nature floridienne. La faune était aussi tout juste à côté. Un serpent avait trouvé un coin pour y vivre, sans oublier des papillons, des petits lézards et des aigrettes apparentées aux hérons qui y venaient régulièrement. Il y avait même des opossums qui dormaient dans un gros chêne qui avait plus de 75 ans!

Le New Jersey

« J'ai aussi vécu plus de 15 ans au New Jersey, dans le sud de cet état. Nous étions entourés de fermes. J'ai découvert comment faire du compost lorsque j'y étais », poursuit-elle. Même s'il y avait des hivers dans ce paysage agricole et bucolique, Suzanne a bien vu que cela n'avait rien à voir avec la rigueur des nôtres au Québec.

De retour pour mieux repartir ?

Suzanne est revenue en 2018 au Québec. Sa sœur demeure à Saint-Hippolyte. Elle est donc venue vivre avec elle. Elle me confiait que la nature était bien différente de ce qu'elle avait pu observer aux États-Unis. Comme son fils et sa bru demeurent en Floride, Suzanne a la ferme intention de retourner là-bas, car ils auraient besoin de son aide. Cela lui fera un immense plaisir de retourner sous des cieux plus cléments. Évidemment, elle doit d'abord attendre la fin de la pandémie et refaire des démarches auprès de l'immigration améri-

caine afin de pouvoir y séjourner à plus long terme.

En menant cette entrevue à distance, j'ai appris à connaître une résidente passionnée et tellement positive. C'est la bonne attitude à adopter lorsque la vie nous incite à relever de surprenants défis. Suzanne, j'aimerais te souhaiter bonne chance pour la suite de ton parcours de vie.



Une vue derrière sa demeure lorsque Suzanne vivait en Floride.

PHOTO COURTOISIE

MATÉRIO

CONSTRUCTION-RÉNOVATION-SERVICES

PROFITONS DE L'HIVER ENSEMBLE



129⁹⁸

BÛCHES DE BOIS FRANC À LA PALETTE
24 pi³
CH02501
prix courant 149.99



5⁸⁸
/pqt 4

BÛCHES ÉCOLOGIQUES LONGUE DURÉE
5 lb | 100 % bois recyclé
Bûches brûlent de 4 à 5 heures dans un foyer ouvert
10 heures dans un poêle à bois.
CH02543
prix courant 6.99 /pqt 4



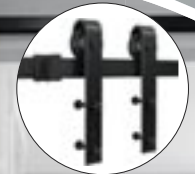
29⁹⁸

PELLE TRAINÉAU 24"
SA16537
prix courant 44.99

IDÉAL POUR LA FABRICATION DE VOTRE **STRUCTURE D'ARMOIRE DE CUISINE OU DE SALLE DE BAIN**

5⁹⁸

PANNEAU DE PARTICULE
7/8" x 40" x 97" | Grade B
Blanc 2 côtés
PR15996
prix courant 12.99 ch.



63⁹⁸

ENSEMBLE DE RAIL 78"
Style rustique pour porte-coulissante | Incluant : rail, roulettes et quincaillerie
Couleur : noir
Q050005
prix courant 68.99

99⁹⁸

PORTE DE GRANGE EN PIN NOUVEUX «HAMPSHIRE»
37" x 84" | Fini naturel
Épaisseur de 1 3/8"
Rail en sus
PF16550
prix courant 139.99

Entreprise d'ici



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Une agence de gestion et de *booking* hippolytoise à qui le virtuel réussit

Les animations et les spectacles virtuels ont permis aux Productions Marie Chevrier, de Saint-Hippolyte, d'élargir sa présence dans les communautés francophones du Canada. Durant le trimestre octobre/novembre/décembre 2020, grâce au virtuel, elles ont signé plus du double de contrats que l'année précédente à la même période. À l'heure actuelle, il y a 50 contrats en cours d'exécution dans d'autres provinces.

Marie Chevrier explique que c'est la pandémie qui a obligé l'agence à se réorganiser, comme ce fut le cas pour la plupart des entreprises. Quelques productions virtuelles existaient déjà, mais la plupart des prestations se faisaient devant un auditoire. Depuis l'hiver dernier, son agence s'est concentrée sur le virtuel pour offrir une autre option à sa clientèle.



Marie Chevrier
PHOTO COURTOISIE

Clientèle

L'entreprise travaille avec une variété d'organisations. Elle propose certains spectacles grand public, par exemple, la prestation de Bobo William au Festival de jazz de Montréal. Mais ses artistes se produisent surtout dans les écoles/garderies/camps de jour, les centres culturels, les organismes communautaires, les bibliothèques et les municipalités. On l'aura compris, son activité est, en majeure partie, orientée vers des clientèles ciblées, en particulier les enfants, les aînés et les femmes.

Les Productions Marie Chevrier ont d'ailleurs déjà présenté, ici à Saint-Hippolyte, un



atelier de marionnettes, un de *gumboots* et un sur le vécu haïtien. L'agence prépare également des ateliers pour des clientèles handicapées. Et elle peut, au besoin, adapter un contenu existant pour un public particulier et même créer de nouveaux produits en fonction de la demande.

Offre

Pour répondre à des requêtes aussi variées, les présentations et les spectacles offerts doivent couvrir un large éventail de sujets. Les Productions Marie Chevrier proposent autant des animations artistiques et historiques que thématiques et thérapeutiques. On n'a qu'à visiter le site Web¹ de l'agence et consulter les onglets *animations* et *spectacles* pour découvrir la multiplicité des thèmes proposés. Les prestations virtuelles sont offertes en deux modes : les spectacles préenregistrés à visionner et les animations en direct sur Zoom ou Google Meet. Ce sont les plus populaires, car les artistes y interagissent avec leur public.

L'agence n'offre pas que du divertissement. Les animations sont souvent des outils éducatifs comprenant des volets théoriques et didactiques, comme l'atelier sur la kora. On y présente cet instrument à cordes africain, on explique le rôle qu'il joue dans les traditions, on raconte les légendes qui s'y rattachent. Et, bien sûr, on assiste à une attrayante performance musicale. Des ateliers du même genre font découvrir le djembé, la sanza, le *gumboots*, etc.. Certains incluent même un cahier pédagogique. En outre, plusieurs ateliers thé-

matiques peuvent être utilisés pour sensibiliser le public à des enjeux précis, comme l'atelier-conférence-témoignage pour le mois de l'histoire des Noirs ou celui pour la journée internationale des droits de la femme.

Clients

Quelle est la stratégie utilisée par les Productions Marie Chevrier pour être en mesure d'offrir un éventail aussi large de prestations? Ce sont les multiples talents de la vingtaine de clients² qu'elle représente : des artistes québécois, des Premières Nations, d'origine africaine et latino-américaine. L'agence est là pour les aider à développer leurs carrières. Elle les conseille. Elle les encourage à se diversifier pour qu'ils puissent vivre de leur art. Ainsi les clients sous contrat sont-ils invités à présenter des spectacles, animer des ateliers, présider des conférences ou offrir de la formation. Et la liste n'est pas exhaustive! À noter que Marie Chevrier est toujours à la recherche de nouveaux artistes, car elle souhaite offrir encore plus de diversité à sa clientèle.

En développement

L'agence a bien su, en 2020, se positionner dans les produits virtuels destinés à différents groupes. Et elle n'a pas l'intention de s'arrêter en si bon chemin. Toujours en réponse au confinement, elle travaille depuis quelques mois à élaborer aussi des contenus destinés aux *bulles familiales*. Ces nouvelles offres seront disponibles en février 2021.

¹ <https://www.marie-chevrier.com>

² Un client peut être un individu ou un groupe.



Des artistes de l'agence en performance.

PHOTOMONTAGE MARIE CHEVRIER

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

POUR UNE CONDUITE SANS SOUCI

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

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

Jeux actifs extérieurs : essentiels pour les enfants

Vie communautaire



Lorie Bessette
lbessette@journal-le-sentier.ca

Jouer dehors est indispensable pour le développement moteur et la dépense d'énergie des enfants. L'enfant peut en effet y développer son équilibre, sa motricité, sa force musculaire et sa capacité pulmonaire en courant, sautant, grimpant, etc., en plus de profiter et de découvrir la nature.

Que diriez-vous de vous mettre à des jeux actifs extérieurs avec vos enfants? Voici quelques suggestions :



PHOTOS COURTOISIE

- > glissade;
- > patinage, hockey;
- > randonnée en forêt (à la marche ou à la raquette);
- > ski de fond;
- > fatbike (vélo à pneus surdimensionnés);
- > pêche sur la glace (dans un endroit autorisé et reconnu);
- > pique-nique hivernal;
- > nourrir les canards au Parc Régional de la Rivière-du-Nord (le parc offre aussi une multitude d'activités à découvrir). Avec une preuve de résidence de Saint-Hippolyte, l'accès au parc est de 5 \$ par adulte et de 2 \$ par enfant de 6 à 17 ans (gratuit pour les enfants de 0 à 5 ans). Visitez le <https://www.parcriveredunord.ca/>;
- > jeux libres à l'extérieur, cachette, à la tague;
- > construction d'un fort;
- > chasse aux trésors dans la neige;
- > sculpture sur neige;
- > bataille de balles de neige;
- > course à relais;
- > peinture sur la neige (simplement remplir des bouteilles à vaporiser d'eau colorée, et laisser libre cours à la créativité de vos enfants!);
- > basketball hivernal (disposez un panier au sol, les enfants doivent lancer le plus possible de boules de neige dans leur panier pour gagner);
- > demandez aux enfants de se coucher dans la neige sur le dos et d'observer les nuages. Ils pourront y reconnaître des formes ou des animaux et les reproduire en dessin;
- > malgré la neige, cueillir des éléments naturels (branches, cocottes, cailloux, etc.) afin de réaliser un bricolage créatif à la maison.

Profiter de l'extérieur en sécurité

En période hivernale, il demeure tout de même essentiel de se vêtir adéquatement, mais les températures sous la barre de zéro degré ne devraient pas vous empêcher de profiter de l'extérieur. Selon la Société canadienne de pédiatrie, la peau non couverte peut commencer à geler à partir de -25 °C. Soyez tout de même vigilants et assurez-vous que les activités se fassent toujours dans un environnement sécuritaire et agréable. Surveillez attentivement les symptômes d'engelure pouvant survenir chez votre enfant, sachant que ces dernières touchent principalement les extrémités (oreilles, nez, joues, doigts et orteils). En cas de symptômes d'engelure, contactez Info-Santé au 811.

Varier écran et jeux actifs

Rappelez-vous que l'important est de faire de l'exercice tout en s'amusant! N'hésitez pas à demander à votre enfant quelle activité lui plairait. Il est particulièrement important en ces temps de restrictions de concilier et de varier les moments passés devant les écrans et le jeu actif. À ce sujet, un comité d'experts québécois recommande :

- > d'éviter le temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans;
- > de limiter à moins d'une heure par jour le temps passé devant les écrans pour les enfants âgés de 2 à 5 ans.

Profitez-bien de ces moments de qualité passés en famille! Si vous désirez faire une activité extérieure dans un lieu quelconque, nous vous invitons à consulter le site Internet

des lieux ou de leur téléphoner avant de vous déplacer pour éviter tout désagrément.

Sources :

www.Kino-quebec.qc.ca

www.educatout.com

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/jeunes_enfants_jeu-exterieur-explorer-activer.aspx

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/engelures>



RHÉAL FORTIN

DÉPUTÉ DE RIVIÈRE-DU-NORD

Mon équipe et moi sommes à votre service pour:

- ✓ Défendre Rivière-du-Nord et le Québec à Ottawa
- ✓ L'Allocation canadienne pour enfants
- ✓ L'Assurance-emploi
- ✓ La Pension de la sécurité de la vieillesse et le Supplément de revenu garanti
- ✓ Immigration, réfugiés et citoyenneté
- ✓ L'Agence du revenu du Canada

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION

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

f
t
in
v

Type d'engelures	Symptômes
Engelure superficielle	<ul style="list-style-type: none"> * La peau devient insensible et picote * La peau rougit, puis devient blanche * La peau présente de petits gonflements (cloques)
Engelure profonde	<ul style="list-style-type: none"> * La peau devient froide, blanche ou cireuse

Tableau : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/engelures>

Qu'est-ce que le 211? Une ligne d'assistance pour les familles



Nous savons tous qu'il faut appeler le 9-1-1 en cas d'urgence. Cependant, il existe maintenant un autre numéro à trois chiffres qu'il est possible de composer pour trouver tout genre d'aide non urgente.

Le service 211 est gratuit, confidentiel et accessible 7 jours sur 7, et permet de mettre les appelants en contact avec des ressources communautaires et sociales offrant des services de soutien.

Que vous recherchiez des programmes pour les aînés, des groupes de soutien aux nouveaux parents, des programmes parascolaires, des services de consultation ou de sou-

tien en santé mentale, des programmes d'emploi, des banques alimentaires, une aide au logement, de l'information juridique ou tout autre service, le conseiller à qui vous vous adressez directement vous dirigera vers les ressources qui correspondent le mieux à votre situation. Il vous écoutera et vous posera des questions pour bien comprendre votre situation, sans que vous ayez besoin de lui donner votre nom ou d'autres détails personnels.

En Ontario, où des sondages ont été réalisés auprès de la clientèle, plus de 95 % des appelants feraient de nouveau appel au 211 ou le recommanderaient à un ami ou à un membre de leur famille.

En cette période de pandémie de COVID-19, le gouvernement du Canada a accordé des fonds à Centraide United Way Canada pour étendre le service à l'ensemble des Canadiens.

Les provinces bénéficiant déjà du service 211 ont vu une augmentation radicale des appels lors de la première vague de la pandémie, et un grand nombre d'appelants n'avait jamais eu besoin d'un service de soutien auparavant. Les fermetures ont entraîné de nouveaux problèmes au sein de la population, comme l'isolement, l'anxiété et l'insécurité financière.

Étant donné que les renseignements, les programmes et les services changent rapidement, les conseillers du 211 aident les appelants à trouver le soutien dont ils ont besoin.

Si vous avez besoin d'une aide non urgente, composez simplement le 2-1-1.

www.leditionnouvelles.com

ATTENTION

Dans les prochaines semaines, la collecte des déchets sera complètement automatisée sur le territoire de la municipalité.

Pour vous assurer que votre bac soit vidé, assurez-vous de bien le positionner, Garder 1 mètre entre les bacs ou tout autre objet, placer le bac à 1 mètre de la route, les roues et la poignée à l'opposé de la route.

Voir photo ci-jointe.



Il est OÙ le BONHEUR, il est où?



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

Ce qui me rend heureux

Le bonheur, il est où pour celui, pour celle qui a un trouble envahissant du développement (TSA¹)? **Les scientifiques nous disent que l'on interprète le monde à partir de sa propre histoire.** Prenez le temps de vous laisser imprégner de ce monde invisible qu'est celui de Charles. Vous allez vite découvrir que l'histoire de Charles est une histoire d'Amour faite de vérité, de compréhension et de soutien. Vous allez entendre, entre ces lignes, combien l'amour, les liens doux, les apprentissages et la créativité peuvent ouvrir des univers où tout est possible.

Charles a écrit ces lignes spécialement pour vous. Avec beaucoup d'efforts... me dit sa mère Nathalie. Je vous livre, comme un bijou, son texte intégral sans aucune modification.

Témoignage de Charles

Je me présente, je m'appelle Charles Coulombe et j'ai un TSA. J'habite dans la province de Québec dans la ville de St-Hubert. Ce que j'aime dans la vie, c'est de faire des stages à mon école, car ça me permet de travailler mon autonomie. J'aime ma famille parce que ce sont toutes des personnes chères à mes yeux. J'aime aussi beaucoup avoir des discussions variées et intéressantes avec mes amis. Je n'ai pas de difficulté à me faire des amis et certains même vont l'être pour toute ma vie. Je suis talentueux en mécanique et j'adore réparer des choses. Je suis fier de moi quand j'ai des bonnes notes dans mes examens et mon défi c'est de faire mes apprentissages le plus rapidement possible pour répondre aux exigences du Ministère, car, pour moi, ce n'est pas si évident de réussir à être bon et rapide en même temps. J'aime aussi beaucoup l'art gra-

phique et faire de la photo. Quand je crée quelque chose, ou une œuvre graphique, je me sens bien. Ça me détend, mes neurones sont actifs et quand je suis en mode création, je m'invente un univers où tout est possible. Je me sens en liberté, puissant et très fier de moi. Ce qui me rend heureux, c'est toutes ces petites choses que je viens de décrire. Mes petits trucs pour être heureux sont de prendre du temps avec ma mère ou avec mon père pour discuter ou faire des activités avec eux. Avec mes amis, il n'y a pas de secret. Ce qui me rend heureux, c'est de savoir qu'ils vont bien et de leur dire que je suis là pour les aider s'ils en ont besoin. Je suis également heureux avec moi-même. Je m'explique. J'aime avoir mon espace, ma bulle et être tranquille dans mes petites choses. Mon émotion de base, c'est d'être heureux et pour moi c'est facile, car je décide de l'être tout simplement.

Charles Coulombe

Il est où le bonheur, il est où?

Clairement Charles, tu nous fais la démonstration que *le bonheur est une grande mission qui se construit dans les petites choses.* Voir le monde avec les yeux d'un cœur amoureux de la vie; recevoir ces yeux amoureux en héritage; pouvoir se voir et se dire toute vérité; recevoir la confiance de ceux et de celles qui enseignent le chemin... Sans l'ombre d'un doute, il est là le bonheur... il est là! « Mon émotion de base, c'est d'être heureux et pour moi c'est facile, car je décide de l'être tout simplement. » Oui, à partir d'aujourd'hui, je vais travailler fort à inscrire ce « bonheur facile » à l'intérieur de *mon émotion de base*, comme tu dis si bien. Merci Charles.

Pierrette Anne Boucher
spécialiste de la relation

pierrette anne boucher inc.

¹ Le trouble du spectre de l'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui touche principalement la communication socioémotionnelle.

Pandemania

Depuis le début d'la pandémie
Je ne compte plus le nombre d'ennuis
Heureusement, j'ai la recette
D'Horacio et ses tartelettes
Et j'manque pas de papier de toilette
Quand le virus fait des bonds
Je porte les cheveux longs
À certains tests, je dois dire non
Même à l'examen de mon colon
Dans les commerces, je fais la file
Le cache-visage, je l'enfile
Et en présence des sceptiques
Je jette sur eux, un regard oblique
De la COVID, j'suis écoeuré
J'peux pas m'faire vacciner
Si ça devait encore durer
Je songe à m'faire galvaniser
Et si c'n'était qu'un mauvais rêve

Ou l'occasion de faire une trêve
Pour éviter à la planète
De jouer avec des allumettes
J'oublie l'voyage à Compostelle
J'irai pas plus loin qu'à Mirabel
Les grands voyages pour l'instant
Ne figurent pas au firmament
Aux nouvelles, y a jamais rien d'neuf
La place est à la COVID-19
Face à ce virus maudit
Toute la terre est étourdie
Je tolère les repousses
Je fais avec tout ce qui retousse
Il m'arrive même d'avoir la frousse
En entendant quelqu'un qui tousse
Et si c'était qu'un mauvais rêve
Ou l'occasion de faire une trêve
Pour éviter à la planète

D'improviser à l'aveuglette
Je fais confiance à nos élus
Face à autant d'imprévus
Certes, on compte quelques bévues
Les remèdes miracles, ça court pas les rues
À ceux qui misent sur Justin Trudeau
Sachez qu'il nous f'ra pas d'cadeaux
Dès que nous tournerons le dos
Il s'adressera à nos impôts
Justin ne cesse de dépenser
Il passe son temps à imprimer
Saura-t-il un jour s'arrêter
Avant d'avoir vidé
Le contenu de son encrier
Et si c'n'était qu'un mauvais rêve
Ou l'occasion de faire une trêve
Pour éviter à la planète
Un de ces jours de péter au frette

Alain Charette

BJG
ARPENTEURS
GÉOMÈTRES

Marc Jarry, *Arpenteur-géomètre*

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

Pharmacie Mathieu Sabourin inc.

AFFILIÉE À : **familiprix**

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

Téléphone : 450 224-2956
Télécopieur : 450 224-7331
Courriel : mathieu.sabourin3@familiprix.ca

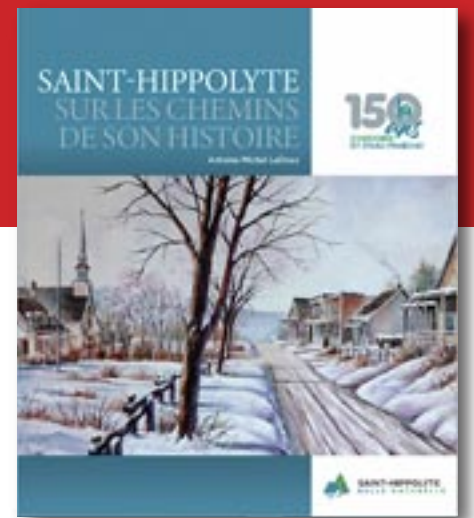
Mathieu Sabourin, pharmacien

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



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

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



Dévoilement du livre du 150^e de Saint-Hippolyte **Une histoire si proche!** devenue **Sur les chemins de son histoire**

Antoine Michel LeDoux

C'est le 30 janvier que la municipalité de Saint-Hippolyte a procédé, par un dévoilement virtuel accessible sur son site Web¹, au lancement du livre tant attendu du 150^e anniversaire de fondation du territoire hippolytois.

Œuvre initiée tardivement comme legs livresque patrimonial offert aux Hippolytois pour l'année du 150^e (2019), il a comme origine, les chroniques *Une Histoire si proche!* présentées mensuellement depuis huit ans dans le journal communautaire Le Sentier, par votre humble serviteur.



Antoine Michel LeDoux, auteur, Yves Dagenais, conseiller municipal, Bruno Laroche, maire et Henri Prévost d'Histoire, Archives, Laurentides.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

Quête d'une vie

L'histoire du passé et surtout comment les gens l'ont vécu, m'a toujours intéressée. J'en ai fait ma quête de vie, ma passion, ma profession! Mais ce n'est pas une tâche facile! Intéressé depuis longtemps à l'histoire de mon milieu d'appartenance familiale, très vite je me suis aperçu de l'absence d'écrits et d'archives accessibles. Plusieurs sont disparus lors des deux grands feux qu'a subis le noyau villageois (1933 et 1944) ou ont été jetés lors des nombreux déménagements de l'administration municipale.² Quel bonheur lorsque je pouvais échanger avec Francine Fafard³ à l'accueil de l'administration municipale. À elle seule, elle aurait pu raconter l'histoire de vie de plusieurs citoyens résidents et villégiateurs pour les 40, voire les 50 dernières années!

Chronique *Une Histoire si proche!*

Le choix du titre de cette chronique, il y a huit ans, n'était donc pas anodin. Il indique que le territoire municipal est relativement récent à la

dimension de l'histoire du Québec et que des témoins présents peuvent encore y contribuer. C'est donc en les sollicitant et parfois en les convainquant : citoyens, villégiateurs, campeurs, visiteurs et autres, de l'importance de leur témoignage, du récit de leur souvenir parfois sans importance selon eux et de l'observation de leurs nombreuses photos que j'ai tissé la trame de l'histoire des familles, des événements locaux et municipaux.

« Tâche colossale »

Voilà l'expression épithète qui amorce la première phrase d'un texte de la quatrième de couverture du livre. Pour un historien, c'est un privilège que de pouvoir recueillir *in situ*¹, des récits de vie auprès des membres vivants ou leurs descendants des premières familles colonisatrices, commerçantes, des entrepreneurs et villégiateurs qui les ont vécus. Mais c'est surtout un « travail de moine » qui demande une

grande minutie et patience. Le chercheur est toujours aux aguets de vérifier et valider, idéalement auprès de deux voire trois sources : dates, noms, lieux, déroulement des événements et l'interprétation que chacun y apporte. Combien de noms et de dates oubliés sur les milliers de photos que possèdent parfois les membres d'une famille!

Œuvre toujours à travailler

Rien de linéaire ou de chronologique dans l'histoire des gens dans une localité et sur un territoire et cela se reflète dans ces chroniques. Elles sont donc le reflet de ces parcours. La vie de chaque individu et de collectivités est ponctuée de changements voire de bouleversements : familiaux, sociaux, modes, nécessités de gagner sa vie, de suivre des tendances économiques, politiques. Pour comprendre la vie des gens sur un territoire, il faut conserver en tête ces impondérables et voir leur portée en croisant les informations. Et, certains éléments du passé s'oublient si vite! Il faut rester vigilant aux dates, noms, lieux, déroulements des événements et leur importance relative, chacun y apportant

son interprétation. Et le travail est rarement fini, il reste toujours des corrections! C'est une fois écrit et partagé auprès des personnes intéressées et du public que l'on relève les oublis, les erreurs et les précisions que l'on aurait pu apporter. Travail de moine, s'il en est un!

Précieuses collaborations des citoyens

La rédaction de ces chroniques tout comme ce livre, embryon de l'histoire des 150 années de vie des Hippolytois qui reste à compléter, ne fut possible que par la générosité des témoins et collaborateurs qui ont à cœur la préservation de ces legs mémoriaux. Merci de leur participation, précisions et correctifs apportés tout au long de ces années de défrichage et de recherche. Le travail est rarement fini et j'ai souhaité à plusieurs reprises qu'il se poursuive pour les générations à venir, pour notre patrimoine municipal collectif.

MERCI spécial à de précieux collaborateurs

Compagnons d'explorations et de découvertes : Denis St-Onge, Charles Charron, Michel Bois, Émile Beauchamp, Serge Sigouin et Daniel Labelle, compagnons d'explorations et de découvertes. À Élise Chaumont, Ludovic Roberge, Suzanne Lapointe, Claire Boivin-Boisvert et Françoise Roy, collaborateurs précieux aux regards éclairés.

¹ Municipalité de Saint-Hippolyte.ca Bibliothèque et culture.

² Plusieurs témoins m'ont rapporté la perte immense de celles-ci lors du déménagement entre le bâtiment de l'ancien restaurant Dan-Marc et l'intégration de l'administration municipale dans l'ancienne école Notre-Dame-du-Rosaire devenue La Communale (1985).

³ Employée durant 37 ans, elle est décédée en 2017.



Enfant, **Antoine Michel LeDoux** a d'abord été nourri par les récits du quotidien de ses familles maternelles fondatrices Sigouin et Lachance, et ceux de sa famille paternelle montréalaise LeDoux, venue comme villégiateur dès 1920, au lac Connelly Nord. Humaniste, il a développé son intérêt pour l'histoire dans cet entourage et a été alimenté ensuite par des études universitaires de deuxième cycle. Ce livre est en partie pour lui, l'aboutissement d'un projet de livre vieux de plus de 50 ans et pour lequel, au fil des années, il a accumulé compréhension des événements, récits et témoignages.

Enseignant en sciences humaines, formateur aux quatre coins du Québec et du Canada et riche d'une carrière de 50 ans d'enseignement, il est depuis de nombreuses années, chargé de cours à la Faculté des sciences humaines de l'UQAM. Il y contribue à la formation de nombreux enseignants actuels. Durant sa carrière, il a également rédigé plusieurs ouvrages pédagogiques reconnus en didactique.

Journaliste bénévole au journal communautaire **Le Sentier** de Saint-Hippolyte depuis de nombreuses années, il y couvre des événements de l'actualité et il s'est aussi donné comme mission de faire connaître la vie ancienne et actuelle des Hippolytois et leurs nombreuses réussites entrepreneuriales. Ces écrits comme ce livre et les suites qui viendront sont, à sa façon, le legs qu'il désire laisser à ses enfants, à ses concitoyens et aux générations à venir.

PROFONDE RECONNAISSANCE
aux Hippolytoises, Hippolytois, villégiateurs
et amis de Saint-Hippolyte.

Sans vous, ce legs précieux aux générations futures
n'aurait pas été possible!



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES LAURENTIDES
COMPLEXE SAINT-JÉRÔME

450 504-9771
328, rue de Martigny Ouest
Saint-Jérôme, Québec, J7Y 4C9

Livre du 150^e de Saint-Hippolyte *Sur les chemins d'histoires hippolytoises à découvrir*

Vie communautaire



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

Le livre *Sur les chemins de son histoire*¹ est plus qu'un album de photos, souvenirs de familles qui sont établies, certaines depuis plus de 150 ans, sur le territoire de Saint-Hippolyte.

Ce livre à valeur historique est constitué de 226 pages, certaines illustrées de cartes et de photographies gracieusement offertes par des Hippolytois. Il représente un embryon de la généreuse collaboration des Hippolytois, partagée au fil des années dans la chronique *Une Histoire si proche!*² et dans les huit mois intensifs seulement accordés pour sa réalisation. Élaboré selon la démarche d'une monographie comme doit se faire un ouvrage d'importance historique, il a comme objectif de refléter, à sa juste valeur, les richesses patrimoniales hippolytoises partagées par les témoins qui l'ont vécu. Premier livre écrit en 150 ans d'existence et plus de la municipalité, il représente *un legs inestimable [...]* à offrir aux citoyens et à tous les amateurs d'histoire [...]³

Dualités présentes

Rédigé sous la lunette d'un historien, la perspective des événements présentés permet de saisir et de comprendre la portée de certains événements locaux et décisions, mais dont plusieurs sont le fruit venant de l'extérieur de ses frontières territoriales. Comme tous les autres, ce territoire ayant été et est toujours soumis

indéniablement à des dualités présentes : situation géographique et histoire s'influençant l'une et l'autre. Territoire situé sur les contreforts montagneux et boisés laurentiens et le premier vers le Nord d'un bassin montréalais peuplé, le développement du transport a créé un fort afflux d'abord de vacanciers puis de villégiateurs qui a orienté son histoire. Ces occupants furent ainsi tiraillés, au fil du temps, entre environnement (topographie accidentée, bassins versants et leur point d'eau) et développement (résidentiel et commercial).

Six grands chemins de découvertes du passé

Se dégager ainsi dans son histoire, six grands chemins de développement caractérisés d'événements marquants dans la vie des occupants tout comme au niveau municipal. On peut retrouver une première dualité, il y a même 10 000 ans où chasseurs sédentaires Mohawks s'opposaient aux nomades Weskarinis pour leur survie. Quelques artefacts retrouvés marquent leur présence. Puis, viennent des tensions entre Britanniques possesseurs des territoires des cantons et la lente infiltration de familles canadiennes (dites françaises). L'une et l'autre s'opposant entre exploitation forestière et agriculture de subsistance dans des mini-sociétés de rang devenues si importantes qu'elles constituent un frein à un développement d'un noyau villageois administratif et commercial. Puis, vient l'ère récréotouristique où activités de villégiature s'opposent dans certains milieux à un développement hôtelier récréatif et commercial intensif.

Apparaissent alors des dangers environnementaux liés à certains projets et aménagements qui ont créé de fortes tensions devant la nécessité d'impositions de législation, de préservation, de conservation et de mise en valeur. Encore aujourd'hui, le chemin vécu des dernières années marque, non sans heurt, le

désir de conserver le caractère d'une nature belle et naturelle.

Découvertes

Le livre renferme aussi des surprises, résultats de découvertes faites sous le regard d'un historien. Les lecteurs découvriront, entre autres, l'existence de la « vraie » première école du village. Ils constateront comment une épicerie a pris naissance et a grandi à même le bâtiment initial du premier hôtel de résidence au village. Ils liront les malheurs d'une famille commerçante qui a vu disparaître sous les flammes lors du feu de 1944 au village, leur édifice commercial récent à la structure avant-gardiste et majestueuse. Les aînés lecteurs y retrouveront des noms, des images et des souvenirs de leur passé. Les descendants des premiers colonisateurs tout comme ceux des premiers villégiateurs, y trouveront sans doute des souvenirs partagés. Les nouveaux citoyens, amis et visiteurs s'y régaleront d'anecdotes et de témoignages d'époque et d'us et coutumes anciens notés.



PHOTOMONTAGE ANTOINE MICHEL LEDOUX



Années marquantes de l'histoire de Saint-Hippolyte.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

1 Antoine Michel LeDoux, Saint-Hippolyte, *Sur les chemins de son histoire*, Municipalité de Saint-Hippolyte, 2019, Quatrième de couverture.

2 Antoine Michel LeDoux, *Une histoire si proche!*, Le Sentier de Saint-Hippolyte, AMECQ, 2021.

3 IBID (1)

Êtes-vous observateur? Trouvez les 10 erreurs.

Solution à la page 18



MARC SIGOUIN
DÉNEIGEMENT

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

450 563-2952
cell.: 450 560-1429

Collecte

DES ENCOMBRANTS

COLLECTE UNE FOIS
PAR MOIS

Qu'est-ce qu'on fait avec nos encombrants?

Dépose tes encombrants en
bordure de rue avant 7h le jour
de la collecte.

MATIÈRES ACCEPTÉES

**Meubles, appareils
électroménagers, appareils
électriques non fonctionnels,
fournaises vides, tapis, matelas
et sommiers**

+ Tout autre objet domestique ne pouvant être
reçu lors de la collecte régulière (et qui sont bien
difficiles à faire rentrer dans le bac noir de toute
façon).



**10 items maximum
par collecte**

*C'est
facile!*

Comment

POSITIONNER SES BACS EN BORDURE DE RUE

*y'a rien
là!*

IL SUFFIT DE...

Ne rien mettre sur le bac
et de bien fermer le couvercle

Garder **1 m** entre les bacs
ou tout autre objet

Aligner
les poignées
vers chez
vous

Placer les bacs à
1 m de la rue

*Wé!
minute*

Les bacs mal positionnés pourraient
ne pas être vidés (donc applique-toi!)

On peut placer les bacs la veille de la collecte
(ça évite de courir en pantoufles le matin!)

+ Un seul bac noir sera vidé lors des collectes.
Assurez-vous d'utiliser un bac portant le logo de
la Municipalité de Saint-Hippolyte, sinon on ne le
videra pas de son contenu!

Guide 2021

DES COLLECTES

*Le guide
du
champion!*



**COLLECTE
DU BAC NOIR**
maintenant aux

3

SEMAINES

Conserve-moi!



SAINT-HIPPOLYTE

À CONSERVER

À CONSERVER

A

- La rue Geneviève
- Le Domaine Roussel
- Le lac Maillé
- De la 23^e à la 27^e Avenue
- De la 35^e à la 38^e Avenue
- De la 42^e à la 68^e Avenue
- La rue du Vallon
- Le chemin du Lac-Bleu
- Le lac à l'Anguille
- Le lac Connelly nord et sud
- Les chemins de la Carrière, du Roi et de la Chapelle
- Les chemins de Kilkenny et Hunter
- De la 150^e à la 171^e Avenue
- Les rues du Sommet, Falaise, Lecot, Sylvain et Villeneuve

T'habites où toi?

B

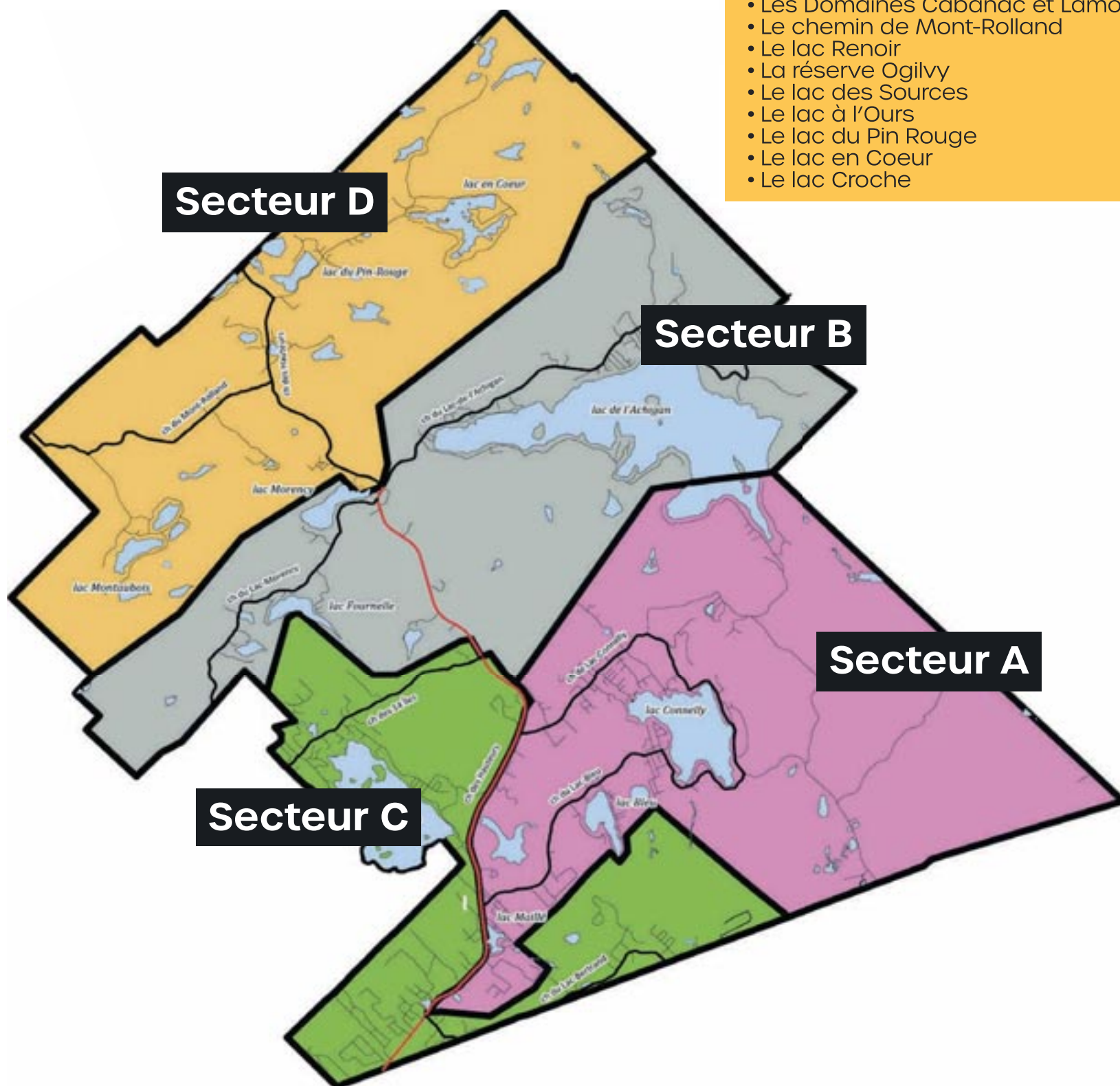
- Le noyau villageois
- Le chemin des Hauteurs au nord du chemin des 14 îles, incluant la rue Thibault et le lac Léonard
- Le chemin du Lac-Morency, incluant la Chaumine, le lac Fournelle et le lac Gordon
- Le lac de l'Achigan
- Le lac de Chutes

C

- Le chemin des Hauteurs de Sainte-Sophie à la rue Villeneuve
- Les 2 côtés du chemin des Hauteurs entre Villeneuve et le chemin des 14 îles
- Le chemin des 14 îles
- De la 182^e à la 230^e Avenue
- La Terrasse des Ruisseaux (du Cerf, Grand Pic, Pygargues, Ombles, Brocard)
- Rue des Passerins
- Rue de la Montagne
- De la 81^e à la 94^e Avenue
- Le chemin du Lac-Écho
- La rue Lanthier
- Le chemin des Buttes
- Le Domaine de l'Érablière
- Aux abords de Saint-Hippolyte (Grande Ourse, Petite Ourse, Orion, Andromède)
- Le Boisé des Hauteurs (Soleil et Boréale)
- Le chemin du Lac-Bertrand
- Le Projet Eaux vives (Eaux vives, de l'Affluent, du Torrent, Rapide, Lagune)
- Le Boisé du Parc (Parc et Promenade)
- La rue Annik

D

- Le chemin des Hauteurs à partir de l'intersection du chemin du Lac-de-L'Achigan
- Les Domaines Cabanac et Lamoureux
- Le chemin de Mont-Rolland
- Le lac Renoir
- La réserve Ogilvy
- Le lac des Sources
- Le lac à l'Ours
- Le lac du Pin Rouge
- Le lac en Coeur
- Le lac Croche



Bac brun

COLLECTE

Aux 2 semaines en période hivernale et hebdomadaire en période estivale.

90' à 1 minute

N'oublie pas d'enlever complètement l'attache du bac quand tu le déposes en bordure de rue pour être sûr qu'il soit ramassé. Tu ne veux pas faire sacrer les époueurs.

CE QUI EST ACCEPTÉ

- résidus alimentaires
- résidus verts

Giv'ou se' manger, c'est ramasser!



Bac bleu

COLLECTE

Chaque semaine

CE QUI EST ACCEPTÉ

5 matériaux : métal, verre, plastique, carton et papier.

90' à 1 minute

Le bois et les matériaux de construction ne sont pas recyclables!

C'est pas ramasser!



Bonne nouvelle!

Le plastique # 6 est désormais accepté à l'Écocentre. Pas de questions à se poser! Des questions? ecocentresrdn.org ou 450 569-0451

LES DÉCHETS

COLLECTE

Aux 3 semaines

Bac noir

Laisse faire la créativité, y a juste le bac roulant noir de 360 L qui se fait ramasser.

Collecte

DES RÉSIDUS DE JARDIN ET DE FEUILLES

CINQ COLLECTES

Résidus de jardin :

14 mai et 28 mai 2021

Feuilles :

15 et 29 octobre 2021

12 novembre 2021

Sors tes sacs en papier sur le bord de la rue avant 7h le jour de la collecte.

90' à 1 minute

Les résidus de jardin et les feuilles mis dans des sacs en plastique ne sont pas ramassés.

MATIÈRES ACCEPTÉES

Feuilles mortes, gazon et résidus de jardin.

Giv'ou se' giv'ou ramasser tu dans ton cour!



Qu'est-ce que le jugement? selon Jacques Grand'Maison

Opinion



Loyola Leroux
lroux@journal-le-sentier.ca

Interviewé à la radio de Radio-Canada, avant la dernière élection, François Legault avoua que son livre de chevet était *Quand le jugement fout le camp* de Jacques Grand'Maison (1931-2016).

Puisque ce dernier est un intellectuel québécois important, qui a publié plus de 50 livres et autant d'articles, tout en enseignant et s'occupant de ses ouailles chaque jour de l'année jusqu'en 2016, qui est un grand humaniste qui a toujours aidé les vulnérables, qui a refusé de quitter son peuple de Saint-Jérôme et de Saint-Hippolyte pour devenir ministre de l'Éducation à la demande personnelle de René Lévesque en 1976, on ne peut que féliciter ce choix du futur premier ministre Legault.

Jacques Grand'Maison est un sociologue chanoine tout comme l'historien Lionel Groulx

qui passa une partie de sa vie à Sainte-Thérèse, et le plus célèbre d'entre eux, le curé Labelle, sous-ministre de la Colonisation, le Roi du Nord, etc. Nous sommes chanceux dans les Laurentides d'avoir connu ces trois hommes d'exception.

Récemment, Yves Gingras, professeur en histoire de sciences, écrivait l'article dans le Journal de Montréal (17-12-2020) : *Quand le jugement (des élites) fout le camp*. Il dénonçait la censure, la décision stupide de la part de Katherine Fafard, directrice de l'ALQ (Association des libraires du Québec), de faire disparaître du site de leur organisation la liste des livres recommandés — à leur demande! — par le premier ministre du Québec. Je le cite :

« Par contre, ce qui me trouble dans ces événements devenus trop fréquents est le fait que les personnes qui occupent des postes importants de *gestionnaire* et prennent ces décisions ne semblent plus avoir le jugement et les arguments nécessaires pour refuser d'acquiescer à des demandes frivoles, minoritaires et liberticides en rappelant des principes de base qui devraient aller de soi dans les secteurs (essentiellement culturels) concernés. »

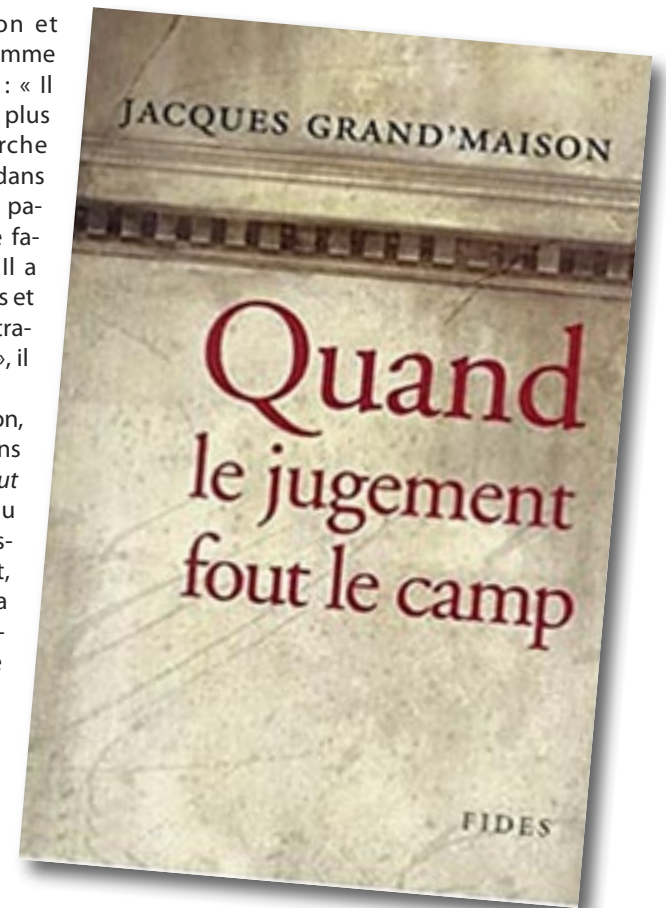
Bref, pour l'historien des sciences, qui connaît l'histoire de Galilée, Darwin, Giordano Bruno (brûlé vif sur la place publique), la censure est un problème très important voire une question de vie ou de mort, une preuve évidente d'un manque de jugement.

Ce qui démontre l'actualité des propos de Grand'Maison, que ses collègues, prêtres ou

théologiens, André Charron et Gregory Baum présentent comme un prophète, un visionnaire : « Il suit la route du prophète qui, plus souvent qu'autrement, marche seul. » Il est né, a été éduqué dans le Québec profond, avec des parents très travaillants, et une famille de gens très religieux. Il a vu la société perdre ses repères et ses valeurs traditionnelles. À travers toutes nos « révolutions », il essaie de guider son peuple.

Dans ma prochaine recension, je vous présenterai des raisons pour lire *Quand le jugement fout le camp*. Je résumerai le contenu de ses livres qui traitent d'aspect particulier du jugement, comme l'école, la psychologie, la Révolution tranquille, l'enseignement de notre histoire, le rôle de l'Église catholique, etc. Mon but est simple, vous inciter à le lire, comme notre premier ministre le fait. En constatant sa cote de popularité, je me dis qu'il a été bien conseillé...

GRAND'MAISON, Jacques, *Quand le jugement fout le camp. Essai sur la déculturation*, 1999, Fides, 230 pages.



Essai de Jacques Grand'Maison sur la déculturation.
PHOTO COURTOISIE

Nouvelles de la paroisse



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

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

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

IMPORTANT

En accord avec les directives gouvernementales, toutes les activités sont suspendues jusqu'au 8 février 2021 ou jusqu'à avis contraire. Vous pouvez nous joindre par téléphone ou par courriel pour toute urgence.

Gagnants du 4^e tirage du dimanche 3 janvier 2021

Huguette Houle (groupe) – prix de 1 000 \$
Céline Tremblay – prix de 100 \$
Félicitations!

Mot de Godefroid à la communauté

Chers frères et sœurs,

Dans mon premier message du 10 janvier, je vous félicitais et vous remerciais de tout cœur au sujet de notre campagne de financement que nous avons réalisée avec succès, en un temps record, grâce à votre générosité et à la bienveillance de nos donateurs.

Souffrez que je revienne à la charge, mais pour toute autre chose : les dîmes que vous nous faites parvenir régulièrement et qui, comme vous le savez, sont notre première source habituelle d'autofinancement. Je vous en suis très reconnaissant. Ces gestes qui sont fort appréciés, vous les faites toujours à cœur joie, malgré les moments difficiles que nous vivons, qui nous obligent à serrer la ceinture. Mais votre esprit de sacrifice et votre sens d'Église, joints à votre capacité de dépassement dans un esprit de foi et de solidarité, ont eu raison de la pandémie et de ses conséquences. Merci de tout cœur de tous ces gestes sublimes déployés dans le seul but de soutenir votre communauté, afin qu'elle réponde toujours de mieux en mieux à sa mission.

Je confie toutes vos personnes à Marie, la Mère du Christ, et lui demande de vous combler de sa sollicitude maternelle. Je demande à l'Esprit Saint, en cette période exceptionnelle, de vous guider pour que votre foi ne défaille pas, mais continue à se solidifier en étant assidus à la prière familiale journalière, en vous nourrissant chaque jour de la parole de Dieu et par votre grande fidélité aux eucharisties virtuelles qui sont proposées par les réseaux sociaux.

Je vous réitère mes vœux de santé, de paix, de bonheur et d'espérance pour l'année 2021 que l'on vient d'inaugurer par un reconfinement. Que Dieu vous bénisse!

Votre pasteur Godefroid

ASSOCIATIONS



En ce temps de pandémie et de confinement, il est de mise de profiter de l'hiver et de toutes les activités qu'il nous offre : patin, ski, motoneige. Mais, avant de s'aventurer sur un lac qu'on croit gelé, il est important de se remémorer quelques règles de sécurité.

Tout d'abord, il faut mesurer l'épaisseur de la glace, et s'assurer qu'elle peut supporter le poids des personnes et de l'équipement utilisé. Saviez-vous que l'épaisseur de la glace doit être de :

- 15 cm pour la marche ou le patinage individuel;
- 20 cm pour le patinage en groupe ou les jeux;
- 25 cm pour les motoneiges.

Aussi, lorsque vous faites de la motoneige, utilisez les sentiers balisés pour vous rendre sur le lac afin d'éviter d'endommager la bande riveraine. Il en va pour la protection du lac et la sécurité de tous.

Afin de rester informé de nos activités, il est important que votre profil de membre soit à jour. Prière de nous faire part de tout changement de coordonnées sur notre site Web www.aplaweb.ca via l'onglet Adhésion ou en communiquant avec nous par courriel à info@aplaweb.ca.

Votre équipe de l'APLA

GINGRAS EXCAVATION

MUR DE SOUTÈNEMENT MUR DE PIERRE CONSTRUCTION DE ROUTE RÉPARATION DE DRAINS FRANÇAIS INSTALLATION DE POSE SEPTIQUE TERRASSEMENT

Tél. : 450 563-3225 | Téléc. : 450 563-2712
89, chemin du lac de l'achigan
Saint-Hippolyte, J8A 2R7
www.excavationsgingras.com
info@excavationsgingras.com

LICENCE RBQ 1887-2242-91

Le Québec en confinement

Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

LE CONFINEMENT EN BREF



Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
 - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
 - une personne proche aidante;
 - une personne offrant un service ou du soutien;
 - main-d'œuvre pour travaux prévus.



Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.



LE COUVRE-FEU EN BREF

On reste chez soi de 20 h à 5 h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20 h à 5 h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenir;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.



* Ce publi-reportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Guidoune à louer! Promenade par temps de confinement

Opinion



Loyola Leroux
lloyoux@journal-le-sentier.ca

Ma guidoune est heureuse et très joyeuse. Devrais-je offrir ses services? Chaque jour, ma femme et moi marchons avec ma chienne cocker américain. Elle a du poil comme un ours polaire. Elle se nomme Molly.

Mes petits-enfants la gardent chez eux à l'occasion, lorsque nous voyageons. Molly en est folle. Lorsqu'ils viennent chez nous, elle devient hystérique, saute, jappe de joie et lorsqu'ils entrent dans la maison — avant la pandémie... elle se couche sur le dos et « exige » que les petits-enfants lui frottent le ventre. Dehors, quand je l'appelle et qu'elle vient rapidement vers moi, je lui flatte la gorge et le ventre, elle est heureuse. En regardant la télé, elle se colle sur les jambes de ma femme.

J'hésite à trouver le bon mot pour la qualifier. Est-elle une *guidoune*, une *pitoune*, une *tou-toune* ou une *poupoune*...? Aidez-moi à la définir!

Aristote nous enseigne que « l'homme est un animal social ». Si visiter nos vieux en CHSLD démontre notre caractère social, qu'en est-il de l'aspect animal? À cause du coronavirus nous ne pouvons plus faire de câlins, sauf pour ceux qui vivent en famille bulle, mais les autres en souffrent, surtout les vieux. Ces derniers — sauf les misanthropes — ne ressentent-ils pas ce besoin animal de se coller, de toucher et de se faire toucher comme ma Molly? Je me demande si, en plus des services de pys en tout genre et des spécialistes, le recours à des TS, travailleuses sociales ne seraient pas recommandés pour les vieux. Certains seraient peut-être moins malcommodés! En attendant ces changements, une *guidoune* dans les CHSLD, pour des séances de zoothérapie, rendrait les vieux heureux. N'est-ce pas?

Entre temps, puisqu'un des rares moyens justifiés pour marcher dehors après 20 heures est de le faire avec un chien, je me demande si je ne devrais pas offrir les services de ma Molly aux célibataires involontaires. Mais elle est exigeante... et surtout infidèle, prête à suivre celui qui lui offre des biscuits.

Il était une fois

Un souvenir d'enfance



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Mon père faisait partie du club Richelieu.

À cette époque aussi, le club distribuait des cadeaux aux jeunes faisant partie des plus pauvres de la ville de Québec.

Je l'ai souvent accompagné, ou plutôt il voulait que je l'accompagne! C'était probablement sa façon de me faire comprendre combien j'étais une enfant privilégiée.

C'est le regard de ces petites filles qui me touchait vraiment. Je représentais ce qu'elles auraient aimé être. Oui, bien sûr, il y avait la joie des cadeaux qu'on leur apportait, mais il y avait ce regard qu'elles posaient sur moi, non pas envieux, mais attristé de leur propre sort que, malgré moi, j'illustrais devant elles.



PIXABAY

J'étais ce qu'elles auraient aimé vivre! Ma présence leur démontrait à quel point, elles ne l'étaient pas.

Je revenais de cette distribution de cadeaux, toujours un peu triste.

Cette année, pourtant, avec le confinement, je pense à tous ceux et celles qui vivent encore plus difficilement leurs privations.

Mais, il faut aussi prendre conscience, que peu importe la classe sociale à laquelle on appartient, j'ai peine à penser aux tristesses, aux violences qui doivent se développer dans certaines maisons lors de ce confinement.

J'ai si peur que ce virus engendre un autre virus : celui de la violence.



UN GESTE À LA FOIS

Carmen Lafleur



Ce mois-ci, j'aimerais vous parler de produits de tous les jours que nous pouvons fabriquer nous-mêmes et qui nous feront économiser de l'argent tout en prenant soin de notre environnement. Nos grands-mères avaient cette habitude de se débrouiller avec les moyens du bord. L'industrialisation nous a habitués à avoir des produits à portée de main qui ne sont pas trop chers, mais qui sont bourrés de produits chimiques. Moi qui ai la peau et l'odorat très sensibles, j'essaie de prendre le moins possible de produits chimiques et parfumés, ce qui est aussi bon pour les personnes asthmatiques chez qui certains produits provoquent des crises et des irritations. Et c'est prouvé que les produits nettoyants chimiques, les désodorisants intérieurs et les chandelles parfumées polluent l'air de nos maisons.

Il y a des produits de base que nous avons déjà sous la main : vinaigre blanc, alcool à friction, jus de citron, fécule de maïs, bicarbonate de soude (petite vache), huile essentielle antiseptique, citron, lavande, arbre à thé, eucalyptus, sel d'Epsom, savon de Marseille et autres. Cette liste est très courte, mais surtout très utile pour plusieurs recettes.

Recette de nettoyage à vitres

Ingrédients :

- ¼ tasse (65 ml) d'alcool à friction
- ¼ tasse (65 ml) de vinaigre blanc
- 1½ tasse (375 ml) d'eau tiède

Dans un vaporisateur vide, versez les ingrédients. Bien brasser le produit avant chaque usage. Le truc consiste surtout à ne

pas mettre trop de produit sur les surfaces à nettoyer, car les vitres sont surtout sales de poussière. Essayez avec un chiffon en microfibre ou un chiffon recyclé ou bien avec un vieux linge à vaisselle.

Recette de nettoyage pour le four

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de vinaigre blanc
- ¾ tasse (190 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

Enlevez les grilles du four. Dans un bol, mélangez le bicarbonate de soude, la fécule tout en incorporant le vinaigre. Mélangez jusqu'à ce que le tout ait la consistance d'une pâte que vous allez étendre dans le four sur toutes les parois. Laissez agir quelques heures. Pour activer le processus, vous pouvez chauffer le four 15 minutes à très basse température. Pour le nettoyage, portez des gants, car le vinaigre est dégraissant et assèche la peau, et frottez avec une laine d'acier inoxydable et rincez à l'eau chaude et claire.

Pour les grilles, placez une serviette au fond de votre baignoire et déposez les grilles dessus. Laissez couler de l'eau chaude juste assez pour couvrir les grilles. Utilisez les mêmes ingrédients et laissez tremper environ une heure. Finalement, frottez avec la laine d'acier et rincez. Vous verrez que vos grilles seront comme neuves!

J'espère que ces recettes vous donneront le goût d'essayer des produits moins dommageables pour votre santé et pour l'environnement. Bons petits gestes à tous!



Les 10 erreurs de la page 10

1. Event du toit
2. Cendrier
3. Poutre de l'entrée
4. Toiture plus longue
5. La fontaine
6. Le trottoir
7. Les fleurs
8. La fenêtré
9. Les arbres
10. La roche

Date de tombée : le 18 du mois
Tirage : 5700 copies

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

redaction@journal-le-sentier.ca

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

PRÉSIDENT :
Michel Bois 450 563-5151

PETITES ANNONCES : 450 563-5151

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

Jocelyne Annereau-Cassagnol,
Monique Beauchamp, Lorie Bessette,
Michel Bois, Pierrette-Anne Boucher,
Lyne Boulet, Diane Couët, Élise Desmarais,
Bélinda Dufour, Jean-Pierre Fabien,
Carmen Lafleur, Suzanne Lapointe,
Lily Lecavalier, Antoine Michel LeDoux,
Loyola Leroux, Liette Lussier,
Francine Mayrand, Monique Pariseau,
Robert Riel, Colette St-Martin, Manon Tawel,
Carine Tremblay et Jean-Pierre Tremblay.

IMPRESSION : Hebdo-Litho
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 2^e trimestre 1983
Le Sentier reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec. Ce journal communautaire est une réalisation d'une équipe de touche-à-tout en constante évolution. Nous n'avons d'autre but que d'améliorer la qualité de vie à Saint-Hippolyte.

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

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

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



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

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

Michel Maynard chante pour nous *Je suis ton Cowboy*

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

Pendant quelques années, Michel Maynard a fait partie du populaire groupe hippolytois Casajam Band. Il se produisait tant au niveau du chant que des percussions.

Faisant désormais cavalier seul, il décide de réaliser un projet auquel il aspirait depuis longtemps, soit celui de produire un EP comportant cinq de ses compositions et ayant pour titre *Je suis ton Cowboy*.

Une vie en musique

Alors que le groupe Casajam Band se dissout, Michel met à profit ce temps de pause afin de réaliser un rêve, celui d'enregistrer ses paroles et sa musique sur un EP (*Extended Play*, format musical plus long qu'un *single*). Avec ces cinq titres de chansons: *Grosse Cité*, *Je suis ton cowboy*, *Boogie Woogie*, *Le Chien* et

Je me demande, cet artiste nous permet une petite incursion dans son univers, où les mélodies font partie de son quotidien. Le tout fut enregistré au studio d'enregistrement LA PRUCHE situé dans notre belle région hippolytoise. Avec plus de 25 ans de carrière dans le domaine de la musique avec le groupe Les Respectables, Stéphane Dussault qui est le propriétaire du studio, a su apporter un soutien inestimable à la réalisation du projet de Michel. Ce dernier se sent choyé et reconnaissant envers l'équipe de LA PRUCHE pour leur appui.

Artiste dans l'âme...

Michel est passionné par la musique et ses tiroirs débordent de diverses compositions. Il aura investi environ six mois au montage de ce projet. S'inspirant de la vie en général avec ses hauts et ses bas et avec une pointe d'humour, les créations de Michel apportent une légèreté en ces temps un peu lourds. Cet auteur compositeur, interprète et musicien se démarque pour son authenticité et son réel amour pour tout ce qui entoure le domaine musical. Si cet EP a des sonorités country, cela ne signifie pas que Michel en fera une signature pour de futures réalisations. Cet autodidacte peut aisément nous offrir bien d'autres genres de musique, car il a encore beaucoup de choses à dire et à nous chanter, m'a-t-il confié.



L'artiste Michel Maynard avec sa guitare.

PHOTO JULIE MAYNARD

Pour découvrir *Je suis ton cowboy*

Afin d'entendre certaines chansons de cet EP, on parcourt le site de Radio-Canada Satellite de Sirius ou sur iTunes et aussi différentes autres plateformes numériques. En

prenant les rênes de sa carrière bien en main, Michel saura sûrement prendre la voie de la réussite et ainsi devenir notre cowboy à tous!

Pour des infos et points de vente, on visite la page Facebook de Michel Maynard.



La musicalité du hockey

Quel beau sport national! Ce qui est vraiment dans mes cordes, c'est pouvoir regarder un match de hockey, surtout que maintenant les aspects techniques sont réglés comme du papier à musique. Que voulez-vous, c'est mon violon d'Ingres.

Dorénavant, tout joueur doit astiquer ses flûtes et se mettre au diapason pour bien performer dans ce sport. Ceux-ci ont beau claironner que leurs salaires doivent être en conformité avec leur rendement, les joueurs doivent quand même connaître la musique. On se doit toutefois de soulever un bémol et de bien tenter d'accorder nos violons : nous nous devons, et cela sans équivoque et à l'unisson, de réduire ou sinon d'interdire toutes formes de violence au hockey. C'est la clé d'un beau sport civilisé (les points et non les poings). On a beau dénoncer à cor et à cri que les bagarres (qui font sonner les grelots) ne devraient pas être permises, il faut être sérieux dans cette revendication, flûte! Nous ne sommes pas les seuls qui affirment que le hockey peut devenir un contretemps et être parfois atroce. Alfred Hitchcock a dit que « le hockey sur glace est un savant mélange... d'acrobatie et de seconde guerre mondiale ».

Au prélude des hostilités ou au début de la partie, mon cœur bat la chamade lorsque l'enjeu est crucial. Quand la partie se déroule tambour battant à une cadence effrénée où le tempo est vigoureux, mais légal, affirmer sans tambour ni trompette que le hockey est très agréable à regarder n'est pas un euphémisme. Si on se fait un point

d'orgue pour que l'harmonie règne, le hockey se compare aisément à un ballet ou à une valse où les joueurs poursuivent la rondelle en faisant des pirouettes et autres *Machins Chouettes*. Dès la mise au jeu, les accords sont lancés et nous sommes prêts à nous réjouir d'une belle pièce de jeu orchestrée.

Ce sport nous a aussi permis de connaître de vrais virtuoses de la rondelle (Maurice Richard), des maîtres au maniement du bâton (Jean Béliveau) et des chefs d'orchestre pour la préparation de jeux (Henri Richard). Leurs prouesses faites en solo, duo ou trio ont fait de ceux-ci des héros de la patinoire. Ils ont soulevé les foules durant plusieurs décennies et montré leur savoir-faire en crescendo. De plus, ceux-ci nous ont fait passer par toute une gamme d'émotions grâce à leur arrangement. Les instruments de leur harmonisation étaient leur bâton, leur coup de patin, leur vision du jeu et l'anticipation de réactions de leurs coéquipiers, leur courage et leur amour de jouer.

« Ne tirez pas sur le pianiste », comme disait Oscar Wilde, mais je trouve que le hockey est une mélodie lorsque la partition a bien été préparée et que les musiciens (pardon, les joueurs) se donnent à plein (de donner leur 110 %) à la mesure de leurs divers talents.

Si cela vous chante, regardez un match en ayant en tête une belle orchestration, digne d'une symphonie ou d'un opéra. Vous serez étonnés d'une ressemblance notable.

Book Humanitaire : la bonne action

En cette période de pandémie, nous devons tous faire des sacrifices et être patients face à cette crise sans précédent. Au quotidien, nos vies ont changé drastiquement et nos petits bonheurs que nous nous accordions ont été mis sur pause.

Dans le confort de nos maisons bien chauffées, nous pouvons nous languir de retrouver nos moments en famille, entre amis, au cinéma, même le travail pour ceux qui doivent le faire à la maison ou ceux qui n'en ont plus. C'est normal. Mais le quotidien d'autres citoyens est bien différent.

Lisette se confie

Dans une maison, vit une dame qui se nomme Lisette. Elle a 66 ans et vit avec son fils de 41 ans. Elle vit précairement de l'aide sociale. Aujourd'hui, Lisette a eu le courage de se confier et d'avouer que son fils la battait. Elle a des ecchymoses sur les bras et ses cheveux sont en bataille. Des larmes coulent sur ses joues, elle n'a plus la force de les essuyer. Elle est à bout, et surtout, elle ne sait pas pourquoi elle doit subir cette violence faite par son propre fils qu'elle essaie tant bien que mal d'aider en le logeant et le nourrissant. Ce garçon qu'elle a élevé modestement, dans l'amour, les bonnes valeurs et le respect. Lisette ne mérite pas cette violence, mais elle n'arrive pas à laisser son fils dans la rue.

En se présentant au Book Humanitaire, Lisette a fait le premier pas qui l'amènera à se sortir de ce cercle infernal. Avoir honte, se taire, avoir peur, être dans le déni, manquer de confiance, penser que nous ne méritons pas mieux, ne pas savoir à qui demander de l'aide, ne pas vouloir se plaindre, ne pas vouloir dé-



ranger, espérer que les choses vont s'améliorer. Ces derniers sont des barrages qui empêchent quiconque d'avoir la vie qu'il mérite.

Un sincère Comment ça va ?

Lisette est une personne parmi tant d'autres. Elle pourrait être votre mère, votre sœur, votre fille. Autour de vous, il y a des personnes comme Lisette qui n'attendent que votre oreille attentive pour les guider vers des organismes qui pourront les aider. Ces personnes se présentent comme vous, comme moi. Ils n'ont pas le titre de « victimes de violence verbale ou physique » écrit sur leur front. Ayez ce sincère « Comment ça va ? » en prenant le temps de les écouter, sans les juger, sans leur dire que ce qu'ils vivent n'est pas normal ni encore moins acceptable! Votre sincère attention les convaincra qu'ils ont droit au respect et à l'aide dont ils ont besoin. Leur dire qu'il existe des organismes comme le Book Humanitaire pour les aider.

Même un simple coup de fil à vos proches ou à des gens vulnérables peut changer leur vie et celle de leurs enfants. Ne l'oubliez pas. Au sein de nos familles, il existe peut-être des gens qui ont besoin d'aide. Les personnes âgées seules, une maman monoparentale avec un enfant ou des enfants handicapés, un cousin qui vit un divorce difficile, une tante atteinte d'un cancer. Soyez vigilant, soyez bienveillant. Soyez un ange gardien, car un jour vous pourriez être ce citoyen dans le besoin. Tendez la main au prochain, soyez un ange gardien surtout en cette période de crise.



**Plus que jamais,
les gestes simples
sont notre meilleure
protection pour
lutter contre le virus.**

- * **Maintenons la distanciation physique**
- * **Portons le masque**
- * **Lavons-nous les mains régulièrement**
- * **Évitons les déplacements et les voyages non essentiels**
- * **En cas de symptômes, passons le test rapidement**
- * **Respectons les consignes d'isolement**

On continue de bien se protéger.

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

 1 877 644-4545

ONF

Au cœur de l'hiver, encore plus de nouveautés accessibles gratuitement sur ONF.ca

Dès le 1^{er} février

Kenbe la, jusqu'à la victoire de Will Prosper (2019, Studio documentaire du Programme français)

Long métrage documentaire (83 min)
Gagnant — Prix du public Rencontres internationales du documentaire, Montréal, Canada (2019)

Il est de ces personnes dont les rêves inspirent, rassemblent et font fleurir un peu plus d'humanité en chacun de nous. Haïtien établi au Québec, l'artiste et militant Alain Philoctète retourne dans son pays d'origine pour y développer un projet de permaculture en collaboration avec les locaux. Il y retrouve avec émotion sa famille et ses anciens compagnons de lutte, dont les idéaux restent intacts malgré le séisme de 2010 et l'instabilité politique. Atteint d'un cancer, Alain doit cependant suivre des traitements à Montréal, où il trouve auprès de ses proches autant de



tendresse et de solidarité qu'en Haïti. Fort d'une amitié de longue date avec son protagoniste, le réalisateur Will Prosper a suivi le parcours plein d'espoir de cet inspirant rêveur, saisissant, dans un geste intime et complice, les enjeux de l'exil, de la maladie et du partage. Enrichi par une trame musicale signée Jenny Salgado, *Kenbe la* est un voyage qui nous interroge sur l'importance des idéaux et de leur transmission.



Dès le 8 février

Sur les traces de John Ware de Cheryl Foggo (2020, Studio du Nord-Ouest)
Long métrage documentaire (71 min)
Choix du Public — Long métrage albertain — Calgary International Film Festival, Calgary, Alberta (2020)

Peut-on aimer quelqu'un qui est mort avant même qu'on naisse? Cheryl Foggo le croit. Dans *Sur les traces de John Ware*, elle poursuit sa quête afin de revisiter l'histoire

riche et complexe de John Ware, le cowboy et éleveur noir qui s'est établi en Alberta à la fin du 19^e siècle. Alors que Cheryl Foggo s'efforce de pousser ses recherches au-delà des mythes racistes et des faussetés qui entourent John Ware, elle se remémore sa propre enfance à Calgary en Alberta, le racisme qu'elle a subi et le passé de sa famille qui a rejoint la migration de 1910 vers l'Ouest canadien afin d'échapper à la violence dans le sud des États-Unis. La cinéaste évoque également l'histoire passée sous silence d'une présence noire florissante dans les Prairies — des pionniers noirs ayant vécu, travaillé et élevé leur famille dans l'Ouest. Le fruit des recherches archivistiques, généalogiques et archéologiques de Cheryl Foggo, de même que la récréation imaginative qu'elle propose de la vie de John Ware, révèle le profil possible de cette personnalité emblématique et le sens que revêt son héritage.

Dès le 8 février

Plus loin que loin de Bruce Alcock et Jeremy Mendes (2020, Studio du Québec et de l'Atlantique/Studio interactif du Programme anglais).

Récit interactif pour appareils mobiles (25 min) Sélection officielle IDFA DocLab Competition for Digital Storytelling, Amsterdam (2019)

Le récit interactif *Plus loin que loin* s'inspire de l'enfance de la visionnaire Zita Cobb. Écrit par Michael Crummey, il relate l'histoire d'une jeune fille ayant grandi sur l'île Fogo en compagnie de son père au cours des décennies 1960 et 1970. Plus qu'un simple rappel historique, le récit propose une interprétation du lieu et de l'époque en brossant un portrait saisissant de la vie rurale des insulaires.

Conçu exclusivement pour les appareils mobiles, *Plus loin que loin* fait appel à une navigation simple et intuitive pour vous entraîner à la découverte d'un récit foisonnant qui se déploie en version intégrale. Alors que vous traversez la vague des changements radicaux qui secouent l'industrie de la pêche à



l'île Fogo, vous assistez à la transformation complète des communautés locales. Oscillant entre le passé et l'avenir, vous explorez d'un seul mouvement du doigt prose, histoires et souvenirs en mode interactif.

Produit par l'Office national du film du Canada, le projet *Plus loin que loin* a été piloté par les directeurs de la création Bruce Alcock et Jeremy Mendes et filmé par Justin Simms, avec l'aide de Bradley Broders, Liam Neil et Jessica Reid, élèves à l'école secondaire de l'île Fogo. Sacha Ratcliffe à la prise de son et Shawn Cole à la conception sonore complétaient l'essentiel de l'équipe.

Suggestion de lecture

Loyola Leroux

Manuel de diagnostics infirmiers

En hommage à feu Andrée Sigouin, première professeure de Techniques infirmières au Cégep de Saint-Jérôme, avec qui j'ai souvent eu la chance de discuter. C'était toute une enseignante! Elle était munie d'un GBS¹ hors du commun!

Un manuel extraordinaire pour mieux comprendre nos maladies, le *Manuel de diagnostics infirmiers* présente la terminologie de plus de 232 diagnostics infirmiers. Nous en connaissons la majorité, mais quelques-uns ont attiré mon attention. Pour vous initier à ce vocabulaire, je copie des parties de ce manuel :

Le champ énergétique perturbé. Modification du flux énergétique entourant la personne, se traduisant par une dysharmonie du corps, de la pensée ou de l'esprit. L'infirmière doit se rappeler que beaucoup de théories, de philosophies et de systèmes servent de fondement à la pratique (pour) les infirmières qui pratiquent dans la rue auprès des sans-abris. (p. 100)

Le risque de déséquilibre électrolytique. Risque de variation des taux d'électrolytes sériques qui peut compromettre la santé. C'est un nouveau diagnostic infirmier. (p. 202)

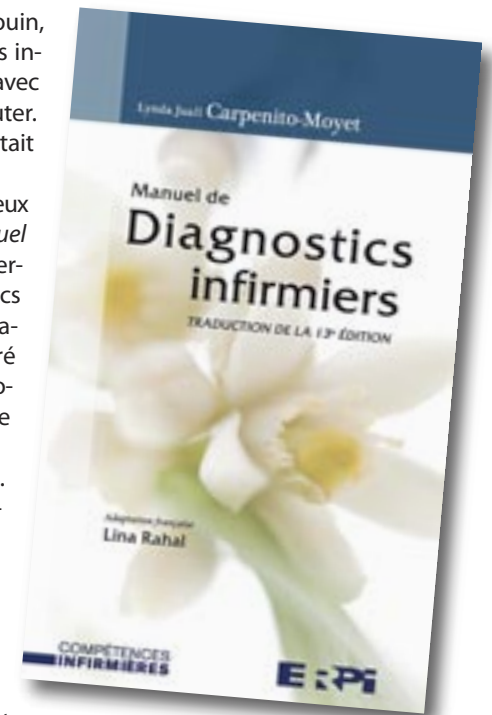
Anxiété et angoisse face à la mort. La détresse spirituelle, la pratique religieuse perturbée (10 pages). Concept de soi, image corporelle, identité personnelle et estime de soi perturbées. Diminution chronique et situationnelle de l'estime de soi et les risques. (22 pages)

La détresse morale. Risque d'atteinte à la dignité humaine. Errance. Perte d'espoir. Opération de la pensée perturbée. Risque d'un manque de résilience. Sentiment d'impuissance et de solitude. Stratégies d'adaptation familiale invalidantes.

Problèmes à traiter en collaboration

Cette première partie se termine par plusieurs pages de conseils pour vous aider à vous motiver à trouver des solutions à tous vos problèmes et à promouvoir la santé. La deuxième partie, **Problèmes à traiter en collaboration**, présente les problèmes à traiter en équipe : maladie concernant un organe, les chirurgies, la néonatalogie, pédiatrie, gynécologie, psychiatrie, etc. Vous pourrez mieux comprendre l'infirmière qui va vous recevoir (ou faire attendre) à l'urgence... Les hypocondriaques peuvent trouver un vocabulaire justifiant leur maladie.

J'ai apprécié enseigner aux futures garde-malades. Comme tous mes élèves en techniques scientifiques, elles com-



prenaient vite la matière, malheureusement leur horaire trop chargé, en particulier pour les étudiantes monoparentales, et le haut degré de difficulté cognitive comme les cours de maths avec la règle des proportions, leur rendaient la tâche difficile. C'est une bizarrerie des cégeps, que tous les diplômés techniques exigent un curriculum de trois années d'études pour atteindre les compétences requises. Pour en avoir parlé souvent avec leurs professeures, je me suis rendu compte que le DEC en Soins infirmiers devrait se compléter en quatre années et celui des techniques de garderie en moins de trois ans, car son contenu est plus léger. C'est ce qui se fait en France.

Je vous souhaite d'être en santé en 2021. Personnellement, je suis les conseils de mon oncologue-hématologue depuis janvier 2004 : « Un petit verre de rouge par jour. »

Note : Ce livre coûte cher. La bibliothèque municipale ne devrait-elle pas se le procurer pour tous? La COOP du Cégep de Saint-Jérôme, moyennant l'achat d'une carte de membre à vie, octroie une réduction sur les livres.

¹ GBS - acronyme signifiant gros bon sens

Carpenito-Moyet, Lynda Juall, Manuel de diagnostics infirmiers, adaptation française Lina Rahal, ERPI, 14^e édition, 1188 pages. L'éditeur conseille de compléter la consultation de ce Manuel par *Le guide d'observation des 14 besoins de l'être humain*.

LES ENTREPRISES D'ÉLECTRICITÉ

Roger Duez et Filles inc.

Entrepreneur Électricien

Résidentiel - Commercial
Industriel - Rénovation
Maintenance

450 438-8364

Télé. : 450 438-1890

438, ch. du lac Bertrand, Saint-Hippolyte
roger.duez@hotmail.com

Norman Ounsworth

POMPES ET Puits TUBULAIRE

30 ANS

- Localisation de puits non-identifiés
- Évaluation de l'état du système
- Test de débit d'eau
- Nettoyage de puits & analyse d'eau
- Vente de pompes à eau
- Dégel des conduits d'eau

Tél. : 450 563-2935
Cell. : 514 594-1783
5632935@gmail.com
172, Lac-Pic-Rouge
Saint-Hippolyte J6A 3J8

Vous avez envie de vous changer les idées ?



Combien y a-t-il de jambes ?

Réponse : 12

Source : <https://sympa-sympa.com/>

Vous entrez dans une chambre et voyez un lit.

Sur le lit, il y a deux chiens, quatre chats, une girafe, cinq vaches et un canard.

Il y a aussi trois poulets volant au-dessus du lit.

Combien de pieds touchent le sol ?

Combien de pieds touchent le sol ?

Réponse : 6 pieds. Vos deux pieds et les quatre pieds du lit.

Source : <https://coin-des-animateurs.com/>

Combien pèse chaque animal ?



Combien pèse chaque animal ?

Réponse : Le perroquet pèse 3 kg, le hamster pèse 7 kg et le chien pèse 17 kg.

Source : <https://sympa-sympa.com/>



Où se trouve le panda ?

Réponse : Dissimulé derrière la maison que l'on peut voir en premier plan et un sapin.

Source : Twitter @EnihypenUnionBr

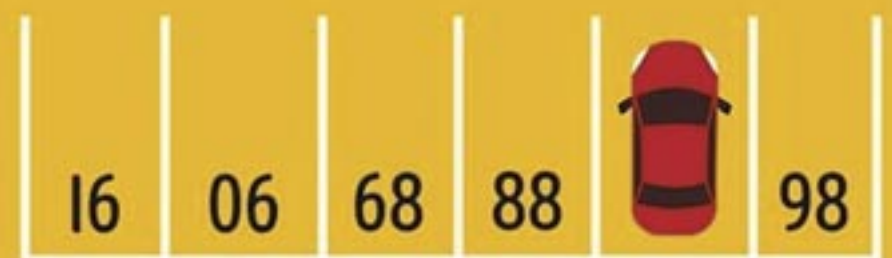


Quelle tasse va être remplie en premier ?

Réponse : La cinquième.

Source : <https://www.unjourdereve.fr/>

Sur quelle place de parking cette voiture est-elle garée ?



Sur quelle place de parking est garée cette voiture ?

Réponse : 87 (indice : retournes l'image.)

Photo 4/32

© © Hervé Lehning



Faune et Flore hippolytoises

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



Tout près du ruisseau

Nous voici à mi-chemin de la saison hivernale. La tendance qui se pointe à l'horizon, c'est que les grands froids sont toujours présents, mais se produisent moins souvent qu'auparavant.

Ce phénomène m'a permis d'observer un petit cours d'eau pas bien loin de la maison qui, d'habitude, gèle sans relâche du mois de décembre au mois de mars. Cette année, le ruisseau a gelé pour quelque temps en décembre lorsque la température ne s'éleva pas au-dessus de -10 °C durant le jour. Nous n'avons pas entamé le mois de janvier avec des froids polaires. En fait, ces froids sont arrivés vers le 18 janvier.

Doux murmure

Ce qui fait que mon petit ruisseau chantait encore bien doucement au début de janvier. Son murmure est perceptible, l'eau continue de couler de la forêt vers le lac. En l'observant attentivement l'autre jour, j'ai pu voir des pas dans la neige tout juste à côté de l'onde. En m'approchant sans danger, j'ai pu découvrir

des traces de Renard roux dans la neige. Sans doute que ce petit canidé qui se déplace surtout la nuit ou tôt le matin était venu y boire.

Pistes dans la neige

Le Renard roux est un habitué de nos contrées laurentiennes. Il se déplace en laissant derrière lui des pistes rectilignes. Ses griffes, qui ne peuvent se rétracter comme chez les félins, sont visibles lorsque les traces sont fraîches. Tout comme les félinés (cougar, Lynx roux, Lynx du Canada), les canidés (renard, coyote, loup) posent leurs doigts seulement sur le sol. Ils sont digitigrades contrairement aux humains, au raton laveur, au tamia, à l'ours, etc. qui sont des plantigrades puisque le pied repose en entier au sol de l'avant au talon derrière¹. Un troisième type de pistes peut aussi être découvert. Ce sont les traces laissées par les animaux à sabots comme le cerf et l'orignal qui sont des onguligrades.

Un livre bien utile

Lorsque j'étudiais en biologie, ma dernière session devait se vivre sur le terrain. De l'écologie étudiée sur place. Ce fut un moment marquant dans ma carrière. En écologie animale, nous devons installer des corridors sablés dans une aire d'étude prédéterminée



Aquarelle de Diane Couët

afin de pouvoir identifier les petits mammifères qui s'y déplaceraient pendant la nuit. Une sorte de toit en tissu était installé par-dessus le sable afin d'empêcher la rosée ou la pluie de tout effacer. Un des livres que nous utilisons pour nous aider dans ces identifications était nul doute fort utile. Il s'agissait d'un guide Peterson intitulé *A Field Guide to Animal Tracks*².

C'est le chercheur américain Olaus Johan Murie qui l'a publié en 1954. M. Murie (1889-1963) fut un des pionniers de la conservation des espaces et des espèces aux États-Unis, notamment en ce qui a trait à ses études sur le wapiti, un grand cervidé présent dans l'ouest de l'Amérique du Nord. Ce naturaliste était un vrai homme de terrain. C'est en suivant les

animaux qu'il a appris à mieux les connaître et c'est ce qu'il fit durant sa vie de chercheur.

La nature se révèle à qui veut bien la regarder de près. Ce qu'elle procure alors à l'être humain devient une sorte de source inépuisable. Un ruisseau toujours en mouvement. Un séjour qui ne cesse jamais de fasciner.

¹ Les pattes antérieures de plusieurs plantigrades ne laissent pas de trace du talon sur le sol. Toutefois, les pattes arrière affichent une telle empreinte du talon.

² On peut se procurer une version plus récente d'un tel guide de nos jours. Je vous recommande Les traces des animaux du Québec du chercheur américain Mark Elbroch, un spécialiste du cougar (*Felis concolor*).



Société d'horticulture et d'écologie de Prévost
Conférence virtuelle :
La Maison Saint-Gabriel, son histoire et ses jardins
Conférencier : Daniel Fortin
Date : 24 février 2021 à 19 h 15 sur Zoom



Une maison ancestrale, des jardins historiques et contemporains

La Maison Saint-Gabriel, située à Pointe-Saint-Charles, a été pendant près de trois siècles une des fermes de la congrégation Notre-Dame fondée par Marguerite Bourgeoys. Cette métairie vouée à la culture des céréales et des légumes approvisionnait les sœurs de cette congrégation.

Édifiée au milieu de XVII^e siècle pour accueillir les « Filles du Roy », cette maison historique a été merveilleusement restaurée. Le site accueille une reconstitution d'un potager de la Nouvelle-France dont le concepteur est justement notre conférencier, ainsi que des jardins plus contemporains.

Horticulture et histoire... un heureux mariage

Monsieur Daniel Fortin est ethnologue, ethnobotaniste et horticulteur et se passionne

pour notre flore ainsi que pour les jardins et leur histoire. À travers sa conférence, il nous fera revivre le quotidien des personnes qui ont vécu et travaillé à cette métairie. Il nous présentera le fruit de ses recherches, notamment quelques vieux livres et illustrations anciennes qui nous permettront de nous faire une idée des plates-bandes nourricières et ornementales de nos aïeux français installés en Nouvelle-France.

Un rendez-vous à ne pas manquer

Assistez à cette conférence virtuelle dans le confort de votre foyer. Les membres de la SHEP recevront une invitation par courriel. La conférence est accessible aux non-membres au coût de 5 \$. Inscription avant le 22 février, 16 h au Service des loisirs de la Ville de Prévost au 450 224-8888, poste 6219. Un lien vous sera transmis suite à votre inscription. Les informations concernant cette conférence et les modalités d'inscription sont disponibles sur notre site Internet au : <http://shepqc.ca>.

Alimentation St-Onge inc. **IGA**

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

Yves St-Onge
Propriétaire

L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage

PAIEMENT en argent ou par virement bancaire

- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Livraison rapide et gratuite 6 jours par semaine
- Coupe personnalisée selon vos besoins
- Bois d'allumage
- Autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)

450 563-3139
www.boisdechauffage-sec.ca



Carmen Dion

COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
cdion@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



BORD LAC CONNELLY Lac navigable! Vue panoramique sur l'eau! Propriété 1997. 3 CAC à l'étage. Foyer au salon. S.-sol fini. Garage double. Centris 25172311. 699 000\$



ACCÈS NOT. LAC DE L'ACHIGAN Superbe résidence! Droit d'embarcation au quai à 1 min. 4 CAC, bur., foyer, s.-sol fini. Garage simple et double. Ter. paysager. Piscine creusée, spa. Centris 11618137. 1 250 000\$



ACCÈS NOT. LAC BLEU Propriété à étages à 2 pas de l'accès! 3 CAC + bureau, 3 s./bains + loft. Comb. lente. Véranda. Garage. Centris 24862752. 474 000\$



SAINT-HIPPOLYTE - Très beau plain-pied 2003. 2 ch. à coucher. S.-sol fini avec sortie. Véranda 4 saisons. Galerie et pisc. h.-terre. Centris 25426186. 274 500\$



Michel Roy

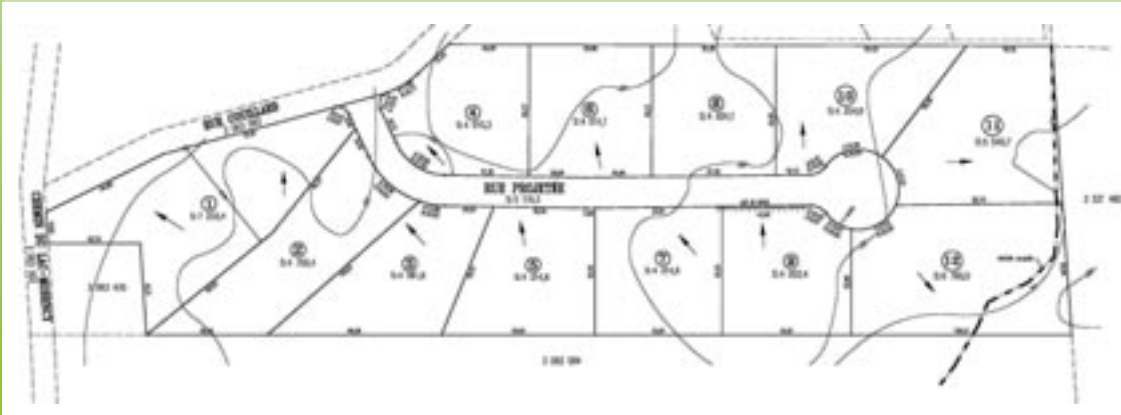
COURTIER IMMOBILIER

mroy@immeublesdeshauteurs.com

450 563-5559



NOUVEAU LOTISSEMENT



12 terrains de 42 000 p.c. et plus, certains avec vue, à 7 min. de la route 117. À deux pas des sentiers du Parc de Falaises. À partir de 65 000\$ plus tps/tvq.

www.immeublesdeshauteurs.com