

## RADIO-CANADA À SAINT-HIPPOLYTE

Les 13, 14 et 15 juillet prochains, nous aurons la visite de la société Radio-Canada à Saint-Hippolyte. En effet, c'est au Lac-de-l'Achigan que sera réalisé le premier ballet de planche à voile réunissant 200 véli-planchistes et une importante équipe technique. Caméras, éclairage, hélicoptère, il y aura de l'action durant ce week-end et nous demandons la collaboration de tous ceux qui fréquentent le Lac-de-l'Achigan afin que tout se passe bien. Les véli-planchistes auront à effectuer des figures précises tel un vol d'outardes ou la fleur de lys et ils doivent procéder dans un espace dégagé. Une quinzaine de bateaux à moteur seront sur place pour contrôler la circulation autour des planches à voile.

Ce ballet de planche à voile sera inclus dans une émission d'une heure portant sur les saisons québécoises, les activités de plein air pratiquées et les différentes régions du Québec avec la participation des Vigneault, Leclerc, Dubois, Dufresne, Dion, Ferland et la musique de François Dompierre. Cette émission sera diffusée en mars 1985 et sera par la suite envoyée à plusieurs endroits à travers le monde pour faire la promotion touristique du Québec.

Claude Vadeboncoeur,  
Récéologue / animateur en loisirs



### LE SENTIER

Ce journal communautaire se veut le reflet de notre communauté, un moyen de communication et un ajout à la vie culturelle de notre région. Les textes de ce journal ont été écrits par des citoyens de Saint-Hippolyte et des environs.

Mise en page: Monique Beauchamp, Claudette Loiselle, Thérèse Labrosse, Diane Labrosse, Christine McNulty et Francine Pagé.

Comptabilité: André Bourdeau  
Secrétariat: Diane Labrosse  
Distribution: André Bourdeau

Vous pouvez envoyer vos articles, communiqués et photos au Journal Le Sentier, poste restante, Saint-Hippolyte, JOR 1P0. Les textes dactylographiés et signés, non dactylographiés et signés devront arriver avant le 15 de chaque mois. Afin que nous puissions vous retourner vos photos, inscrivez-y à l'endos vos noms, adresse et numéro de téléphone. Pour renseignements, composer: 563-5065 ou 563-2505.

To all our english citizens, you are welcome to write us your comments and your texts.

"A l'eau  
Les  
Mousses"

"Cap sur  
les  
vacances"

ON VOUS  
ATTEND

Les moniteurs

## BÉNÉVOLES HONORÉS

Le 9 juin dernier, le Club Optimiste de Saint-Hippolyte a rendu hommage au "Bénévole de l'Année" de 12 organismes sociaux de la municipalité. C'est dans le cadre d'une soirée dansante qui a eu lieu au pavillon du Lac Bleu que la cérémonie s'est déroulée. Parents et amis de ces bénévoles sont venus célébrer cet événement.

Ces bénévoles avaient été choisis par leur propre organisation selon leurs propres critères. Les personnes honorées sont les suivantes:



Club de l'Age d'Or:

Journal Le Sentier:

Les Fermières:

Ass. Propriétaires lac Achigan:

Club Motoneigiste Laurentien:

Caisse Pop. Les Hauteurs:

Ass. Chasse et Pêche:

Comité d'Ecole:

Club Optimiste:

Paroisse St-Hippolyte:

Crétable:

Festival des Neiges:

Jacqueline Racicot

Claudette Loiselle

Julie Degongre

Francyne Jolicoeur

Gilles Lamoureux

Mireille Vezeau

Denis Goyer

Claire Dion Hotte

Bertrand Francoeur

Marie-Laure Tessier

Yvon Lacombe

Réginald Paquin

Hommages à ces personnes et à l'an prochain

## REMERCIEMENTS ÉLECTION SCOLAIRE

Je désire remercier tous et chacun d'avoir pris le temps de venir voter à cette élection scolaire du 11 juin dernier. Vous m'avez donné, sans conteste, un mandat très fort.

J'adresse un "Merci" particulier à l'équipe dynamique qui a participé à ce succès. La promotion d'une éducation de qualité me tient à coeur, car je considère qu'elle est un apport des plus importants pour la formation d'une société qui recherche l'excellence.

Soyez assurés que je remplirai mon mandat consciencieusement. Merci à tous.

Claire Dion Hotte, commissaire

## LE VOYAGE DE SARA TATINE

La saison estivale s'annonce passablement chargée cette année. Le Québec vibrera au rythme des Grands Voiliers, de la mer et du large. De là, à dire que tout ceci nous donne le goût du voyage, il n'y a qu'un pas.

Si un tel goût vous prenait à votre tour, la fantaisiste Muriel BERGER vous propose justement une solution qui risque fort de vous combler parfaitement: "LE VOYAGE DE SARA TATINE", une idée originale de Muriel BERGER, interprétée par Muriel BERGER, un divertissement qui, de par son humour, saura vous faire rire.

Secrétaire malgré elle et lasse de son emploi routinier, Sara Tatine s'achète un billet d'avion et s'embarque pour un tour d'Europe par le biais d'une agence de voyage de son quartier. A sa grande surprise, elle se retrouve en plein pays de connaissance alors que

plusieurs personnes qui voyagent avec elle sont des gens du voisinage. Des personnages savoureux, authentiques et amusants.

Dans ce "one woman show" Muriel BERGER réalise un tour de force en incarnant pas moins de neuf personnages, ce qui fera dire à l'écrivain Phil LAFRAMBOISE que "Muriel BERGER n'as pas fini de nous amuser et de nous étonner!" Quant à André LEJEUNE, un connaisseur dans l'évaluation des talents, il affirme que: "Muriel BERGER possède un talent tout

à fait particulier et exceptionnel!"

Muriel BERGER dans le "VOYAGE DE SARA TATINE" prendra l'affiche de l'Assemblée Hall de Grand-Mère à compter du 30 juin et ce, jusqu'au 25 août inclusivement. Les représentations auront lieu les jeudis, vendredis et samedis à 20h30. On peut réserver en composant le (819) 538-6362.

Le producteur Guy ROY souligne par ailleurs qu'il prépare présentement une tournée québécoise avec "LE VOYAGE DE SARA TATINE" pour l'automne.



Jacques Ouimette  
& Associés Inc.

# Extraits de la dernière assemblée du conseil municipal de St-Hippolyte



Ces extraits seront approuvés lors de la prochaine assemblée du conseil municipal.

Madame le Maire félicite Madame Thérèse Laframboise qui a été réélue présidente du Club de l'Age d'Or de Saint-Hippolyte et présidente régionale de l'association regroupant 39 clubs dans la région. Madame le Maire félicite également Mlle Murielle Rajotte qui a été réélue présidente de la B.C.P.L.

## **Demande de la C.D.E.A.**

ATTENDU les démarches entreprises par la Corporation de Développement Économique de l'Achigan en vue d'obtenir l'abolition des appels interurbains vers Montréal et entre les municipalités faisant partie de la C.D.E.A.; Il est proposé par Monsieur le conseiller Michel Gratton, appuyé par Monsieur le conseiller Michel Dagenais, et unanimement résolu: Que le Conseil municipal de Saint-Hippolyte appuie le Comité de communication de la Corporation de Développement Économique de l'Achigan dans ces démarches. Que copie de cette résolution soit envoyée à la Corporation de Développement Économique de l'Achigan.

## **Agrandissement école**

### **Les Hauteurs**

Madame le Maire mentionne qu'un nouvel échéancier dans le projet de l'école a été reçu, cependant la date de la fin des travaux demeure la même soit janvier 1985. La Commis-

sion scolaire attend l'autorisation du Conseil du Trésor pour des allocations supplémentaires de 150 000\$. Monsieur le conseiller Jacques Roussel ajoute que lesdits coûts supplémentaires de 150 000\$ n'affectent pas la quote-part de la municipalité.

## **Clôture**

ATTENDU la soumission numéro 232-84 pour l'installation de clôtures;

Il est proposé par Monsieur le conseiller Charles Charron, appuyé par Monsieur le conseiller François Nolasco, et unanimement résolu: Que la résolution numéro 119-05-84 soit annulée et que le contrat soit accordé au plus bas soumissionnaire conforme, Clôture Antenor Limitée.

## **Dépôt de soumission**

Il est proposé par Monsieur le conseiller Charles Charron, appuyé par Monsieur le conseiller Michel Dagenais, et unanimement résolu: Qu'à l'avenir pour toute soumission supérieure à 5 000\$, un chèque certifié représentant dix pour cent de la soumission devra accompagner ladite soumission.

## **Plan correctif**

### **Lac de l'Achigan**

Grâce à une subvention obtenue du ministère de l'Environnement, nous aurons l'aide technique d'un ingénieur pour faire le relevé des ins-

tallations sanitaires dans le secteur D-2 du lac de l'Achigan, secteur qui avait fait l'objet auparavant d'un projet d'égout collectif qui s'est avéré non réalisable après étude. Pour faire ce relevé, nous avons demandé un projet pour engager un étudiant en génie civil ou en environnement qui sera sous la responsabilité de l'Inspecteur municipal et de l'ingénieur-conseil.

## **Soutien aux organismes**

Monsieur le conseiller Jacques Roussel, mentionne que les demandes de soutien financier aux organismes peuvent maintenant être reçues et étudiées. Un comité a été mis en place pour étudier lesdites demandes et faire les recommandations nécessaires au Conseil.

## **Age d'Or**

Monsieur le conseiller Réal Bonin, mentionne qu'une rencontre a eu lieu avec les membres de l'Age d'Or concernant leur projet de construction d'un local sur la rue Brunet. Suite à cette rencontre les membres ont pris un vote à savoir s'ils préféreraient s'engager dans la construction d'un nouveau local ou obtenir l'école les Hauteurs, pavillon du 2e cycle, après l'agrandissement de l'école, pavillon du 1er cycle. Les membres ont voté à l'unanimité pour l'ob-

tention de l'école. Dès que les formalités seront complétées avec le ministère de l'Éducation, nous communiquerons avec les gens de l'Age d'Or pour finaliser l'entente.

## **Commission des Loisirs**

Le Conseil municipal a pris connaissance des recommandations de la Commission des loisirs contenues dans les minutes de leur assemblée du 28 mai 1984, qui ont été commentées par l'Animateur en loisirs. Monsieur Charles Charron a félicité Monsieur Vadeboncoeur pour le travail remarquable effectué dans la piste d'hébertisme.

## **Ensemencement**

Monsieur Rosaire Senécal fait lecture d'une lettre de Monsieur Michel Renaud, biologiste accusant réception de la nôtre au sujet d'une demande d'ensemencement de certains lacs. Il est mentionné que les lacs de l'Achigan, en Coeur, Morency et Maillé ne peuvent être ensemenés tel que demandé. Après différentes discussions il est suggéré de demander l'appui des associations, des lacs concernés, qui désirent que leur lac soit ensemené.

## **Réflexion du mois**

"La JEUNESSE, ce n'est pas un âge, c'est un état d'esprit".

## Précautions à prendre avant le départ

1. Verrouillez portes et fenêtres.
2. Annulez toute livraison quotidienne.
3. Ne gardez, à la maison, aucune somme d'argent ou valeurs négociables.
4. Laissez une lumière allumée à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile. Il existe des appareils peu coûteux qui allument les lumières à la tombée du jour pour les fermer au lever.
5. Gardez rideaux et toiles dans leur position normale (ouverts).

6. Tous les endroits où vous pensez cacher vos clefs de domicile sont très bien connus des cambrioleurs.
7. Faites effectuer l'entretien de votre terrain; le gazon l'été et la neige l'hiver. Un terrain mal entretenu indique l'absence de son propriétaire.
8. Gardez les objets de valeur en lieux sûrs.
9. Ne laissez traîner aucun objet qui attire la convoitise des rôdeurs ou qui pourraient les inciter à commettre un délit.



## \* CHRONIQUE DE VOTRE CAISSE LES HAUTEURS \* Votre renouvellement hypothécaire!

Qui ne se souvient de cette époque pas si lointaine où l'on pouvait obtenir un prêt hypothécaire à long terme comportant un faible taux d'intérêt. Les conditions de remboursement étaient alors fort alléchantes.

La progression constante des taux d'intérêts depuis le début des années 70 et leur vertigineuse ascension au cours des dernières années, ont forcé les prêteurs à modifier leur stratégie de financement à long terme. Des dispositions furent alors prises pour pallier aux fluctuations constantes du marché.

À l'expiration du terme convenu, le prêteur peut, moyennant préavis, exiger le remboursement complet du solde du prêt ou proposer à son membre de nouvelles modalités à ce solde. Si l'emprunteur accepte les conditions proposées, celles-ci prévaudront par la suite pendant la durée du nouveau terme.

À chaque fois que l'emprunteur accepte les nouvelles modalités proposées par le prêteur, une convention intervient à cet effet. Les modifications qu'on y retrouve concernent les items suivants: le taux d'intérêt, le montant et la fréquence des remboursements, la période d'amortissement et le terme du prêt. Il peut arriver également qu'à l'occasion de la signature d'une telle convention, le prêteur exige qu'y soient insérées certaines clauses particulières telles une clause prévoyant le paiement à titre d'indemnité, d'un certain montant d'intérêts lors d'un remboursement par anticipation.

## ANNONCES CLASSÉES

### À VENDRE DIVERS

Bicyclette de course à vendre, 10 vitesses de marque Sekine, 18 pouces, pour garçon. Composez 563-1250.

Roulotte à vendre de 17 pieds, poêle, fourneau, réfrigérateur, toilette et auvent. Composez 563-5571.

Scie à chaîne, Mac 140, 14 pouces, à vendre pour les pièces, prix demandé: \$25.00. Composez 224-4155.

2 pneus Michelin d'hiver, 155R 13X, très bonne condition, prix demandé: \$50.00 pour les deux. Composez 224-4155.

Habit de plongée sous-marine avec cagoule et bottes, pour personne mesurant 5'2" et pesant 115 livres. Prix demandé: \$75.00, très bonne condition. Composez: 563-2430.

Chaise d'exercice "Le Trimeur", vendu dans les salons d'exposition seulement, pratiquement neuve, valeur de \$350. Prix demandé \$150. Composez 563-2430 après 5h.

Petite bicyclette pour fille, 10 vitesses de marque "Poursuit". Composez: 563-3338.

Système à combustion lente, Rodin, s'adapte avec un système à l'huile centrale. Composez: 563-2430.

### AUTOS À VENDRE

Audi Fox 1973, à vendre pour pièces, bon moteur. Composez 563-5065.

### À LOUER

À louer 41/2 pour les vacances avec accès au lac. Composez le matin seulement, 563-2736.

Appartement à louer ou chambre avec accès au lac. Composez le matin seulement, 563-2736.

Maison à louer avec garage, grand terrain, 5 pièces, chauffage électrique, libre le 1er juillet, située au 2936, boul. Les Hauteurs, prix: \$260. par mois. Pour informations, demandez Gilles, 563-3111.

## Corporation de Développement Économique de l'Achigan

### Pétition contre les frais d'interurbain

Suite à la rencontre avec la compagnie Bell Canada le 12 mars dernier, le Comité de communication de la Corporation de Développement Économique de l'Achigan a décidé de faire circuler une pétition demandant l'abolition des appels interurbains vers Montréal et entre elles pour l'ensemble des municipalités de son territoire soit: St-Hippolyte, Ste-Sophie, New-Glasgow, Ville des Laurentides, St-Lin, St-Calixte, St-Esprit, Ste-Julienne, St-Roch Ouest, St-Roch de l'Achigan.

Les membres du Comité s'occupent de la distribution de ladite pétition pour les municipalités et les différents organismes; celle-ci devra être revenue à nos bureaux avant le 10 juillet 1984 pour être présentée par la suite au C.R.T.C. et à Bell Canada.

Michel Gratton  
Responsable à St-Hippolyte  
224-4374

# Histoire vécue Il était une fois

par: René Beauchamp

Il y avait la fois que nous ramassions des fraises ou des framboises je ne suis pas certain. Il y avait un petit bosquet de jeunes érables où se trouvait des roches avec le dessus assez plat, un endroit idéal que nous avions choisi pour placer nos grands plats contenant les fruits. Pendant que nous en ramassions d'autres dans des gobelets que nous vidions dans ceux-ci quand ils étaient pleins. Notre affaire allait assez bien les grands plats étaient presque remplis et les fruits se faisaient plus rares il a fallu s'éloigner un peu plus. Quand nous sommes revenus à nos plats quel désespoir, il y avait la route des vaches qui passait dans ce petit bosquet, nous le savions mais nous ne les voyions pas et ne les entendions pas, mais en passant elles avaient découvert les plats et les avaient tous vidés et léchés. Ce n'était pas un beau spectacle à voir, c'était dégoûtant et il aurait été intéressant, si cela avait été enregistré sur bande sonore, d'entendre l'opinion et les expressions de chacun en face de ce grand désastre, car pour nous, s'en était tout un et ce jour-là, ce fut la fin de la cueillette et un retour de désespoir vers la maison.

Je me rappelle aussi d'une aventure assez cocasse et de mauvais aloi qui m'était arrivé malheureusement devant témoin et qui m'a fait rougir et passer par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, c'était le temps des fraises et aussi le temps des foins. Nous les jeunes étions à cueillir des fraises sur une colline et un peu plus loin en bas de la colline il y avait deux hommes qui fauchaient le foin dans la terre neuve parmi les souches. Dans ce temps-là, les toilettes à l'eau courante n'existaient pas par chez nous; ceux qui travaillaient aux champs ne couraient pas à la maison, ils faisaient leur besoin sur place. Un de ces messieurs avaient décidé en nous

voyant, de se payer notre tête et de nous jouer un sale tour. Il avait placé son chapeau sur le t... c'est ça; et lança un cri, venez voir le beau petit oiseau que j'ai capturé. Nous les jeunes, j'avais à peu près 10 ans, à cet âge là, nous sommes vifs, agiles et surtout curieux, nous voilà partis à la course dévalant la colline, c'était à qui serait le premier rendu. Le premier ce fut moi, à moi l'honneur de saisir le bel oiseau qui était sous le chapeau et dont on nous vantait sa beauté. Tout en me disant de faire bien attention pour ne pas le laisser s'échapper voilà, une main sur le chapeau, l'autre se fauillant en dessous essayant de saisir le fameux oiseau. Tous les copains étaient rendus formaient un cercle autour du chapeau épiant mes moindres gestes et aussi anxieux de voir le magestueux oiseau. Quant soudain ma main rencontra quelque chose d'assez inusité; quand vous pensez saisir un oiseau! Ce quelque chose semblait mou, il me semble que c'était un peu chaud, ça ne pouvait pas être un champignon, non ce n'était pas un champignon, c'était bien ça, vous l'avez deviné. Vous parlez d'un sale tour à jouer à quelqu'un surtout devant autant de spectateurs. Je vous assure qu'un tour comme celui-là vous modère les transports et vous rend méfiant pour un bon bout de temps et vous y pensez deux fois avant de saisir un autre petit oiseau ou quelque chose qui pourrait bien lui ressembler. Ceux qui ont été aux fraises ont certainement eu l'occasion d'être pris dans un nid de guêpes. C'est douloureux, bien douloureux, mais saisir des petits oiseaux qui n'en sont pas, je crois que c'est encore pire. Vous ne semblez pas être de mon avis; je vois que vous n'avez jamais saisi de ces oiseaux qui n'en sont pas devant beaucoup de spectateurs, essayez et vous m'en donnerez des nouvelles.

Parmi la cueillette de fruits que nous faisons il ne faudrait pas oublier de mentionner celle des bleuets. Pour celle-ci il fallait s'éloigner assez loin, environ trois milles de chez nous à un endroit que nous appelions le lac noir, mais que nous appelons aujourd'hui lac Corriveau. Pour se rendre à ce lac il fallait suivre la montée du 10<sup>ième</sup> rang du canton Kilkenny vers le vord-est jusqu'à un ancien chemin qui se nommait la montée Masson qui avait été fermé depuis plusieurs années et qui nous conduisait jusqu'au lac en Coeur, à quelques centaines de pieds avant d'arriver ou le chemin passe entre le lac et le rocher. Il nous fallait tourner à angle droit vers le nord et suivre un petit sentier à travers la forêt vierge. Le lac n'était pas tellement grand mais semblait très profond et l'eau était foncée, le lac paraissait très noir. Il était bondé de poissons surtout des ménés. Si on jetait dans l'eau une tranche de pain elle voyageait poussée par les ménés qui la mangeait. Si l'on s'y baignait et demeurait immobile dans l'eau il y avait autant de poissons autour de nous que nous avions de poils sur le corps, vous parlez d'une sensation. Sur le côté nord-est du lac s'élevait des rochers très hauts formant des espèces de petits plateaux, sur lesquels poussaient les bleuets. Je ne sais s'il y avait eu un feu dans ce bout-là, mais sur ces rochers, les gros arbres se faisaient plutôt rares. Certaines années les bleuets étaient gros comme l'ongle. Je me rappelle que papa nous y amenait pour cueillir deux ou trois chaudières de trente livres dans une journée. Le temps a passé un peu nous avons grandi. Papa n'y allait plus il avait trop d'occupations et cela nous manquait.

Après s'être rencontré les cousins, les cousines et les amis, après en avoir discuté avec nos parents, nous avons réorganisé le traditionnel voyage des bleuets. Ce n'était plus une corvée c'était plutôt une excursion de plaisir où nous faisons un pique-nique, une baignade et la cueillette des bleuets.



Photo prise en 1940 au lac Noir aujourd'hui le lac Corriveau. Nous voyons sur la photo, Denise Roy et Lucien Beauchamp.



Toujours au lac Noir, en 1940, Lucien Beauchamp et Gaston Sylvain.

## L'Age d'Or de Saint-Hippolyte Inc. ça bouge

**DIGNITÉ  
AMOUR  
SINCÉRITÉ  
MA QUALITÉ  
DE VIE  
J'Y VOIS**

*Nous acceptons  
toujours de nouveaux  
membres*

**BIENVENUE À TOUS**

**Madame Thérèse Laframboise, présidente réélue à la Régionale des Laurentides et présidente du Club de l'Age d'Or de Saint-Hippolyte Inc.**

Madame Thérèse Laframboise, présidente a été réélue pour une 2<sup>ième</sup> année à la Régionale des Laurentides, qui représente 39 clubs et plus de 5,000 membres; elle est aussi présidente du Club de l'Age d'Or de Saint-Hippolyte Inc. pour une 6<sup>ième</sup> année consécutive. Félicitations.

**Félicitations au nouveau conseil:**

Vice-présidente:

Madame Gabrielle Daigneault

Secrétaire:

Madame Lucienne Morin

Trésorière:

Madame Thérèse Gignac

Directeurs:

Mesdames Jacqueline Racicot et Thérèse Faucher

Monsieur Hervé Racicot.

Nous aurons une vente de garage spéciale le 1er, 2 et 3 septembre 1984, au Bivouac de 9h à 20h. Nous ramassons des fonds pour le nouveau local du Club de l'Age d'Or de Saint-Hippolyte Inc.

Je viens d'être nommée vice-présidente de la Croix-Rouge de Saint-Hippolyte et du Lac l'Achigan. Ceux qui voudront avoir de l'aide suite à un sinistre, téléphonez-moi au 563-3282 et si je suis absente, laissez votre message au répondeur téléphonique.

Thérèse Laframboise, présidente

**NOTRE  
PAIN  
QUOTIDIEN**

**La parole du  
"Notre Pain Quotidien"**

Oui, enfin les vacances sont arrivées!... Oh! qu'il fait bon se laisser pénétrer par les chauds rayons du soleil du Bon Dieu. La nature est magnifique. Le coloris des fleurs nous met la joie au coeur. On dirait que les gens sont plus facilement souriants durant cette saison estivale. Comme nous voudrions que notre sourire rencontre le tien! Pour nous, sourire est presque aussi essentiel que manger, ça nous fait vivre...

Et justement l'équipe du Notre Pain Quotidien a choisi comme thème de juillet: "VIVRE EN SANTÉ". Nous vous offrons ce recueil de réflexions sur la vie à divers endroits, notamment à votre église au coût de 1,00\$ l'unité ou 9,00\$ pour 12 numéros (environ 75¢ chacun). La réflexion du mois s'intitule: **CORPS - COEUR - AME.**

**Corps - Coeur - Ame**

Vivre en santé, c'est décider de donner à mon corps tout ce dont il a besoin:

- une saine alimentation, de l'exercice, de l'air pur, un travail soutenu, des périodes de repos...

Vivre en santé, c'est décider de donner à mon coeur toute la place qui lui revient:

- besoin d'aimer et d'être aimé, de partager, de se donner, de se confier...

Vivre en santé, c'est décider d'ouvrir mon âme à Dieu, d'expérimenter son amour, de cheminer ainsi vers l'épanouissement de ma vie.

"Que votre esprit, votre âme et votre corps soient parfaitement gardés pour être irréprochables lors de la venue de Notre Seigneur Jésus Christ" (I Thess. 5, 23).

Nous souhaitons à tous de bonnes, belles et saines vacances. Nous vous reviendrons le mois prochain avec notre numéro spécial sur "LA VENUE DU PAPE".

Réjeanne et J.-Jacques Dubé, d.p.

# ALLÔ LES MOUSSES!

Le programme "Allô les Mousse!" est débuté depuis le 28 juin et se déroule très bien. Tous les jeunes de 6 à 12 ans sont invités à venir s'amuser du lundi au vendredi alors que les mini-mousse sont invités au Pavillon du Lac Bleu les mardis et jeudis de 10h00 à 15h00 pour l'animation garderie.

**Horaire d'autobus pour les 6 à 12 ans**

**Lundi - mardi - jeudi**

**HORAIRE I**

8h30 Parc Maillé  
8h40 Lac Bleu (dépanneur)  
8h45 Lac Connelly Sud (marché Binette)  
8h55 Parc Connelly  
9h15 Lac des 14 Îles (Chapelle)  
9h30 Ecole les Hauteurs (village)  
9h45 Lac du Pin-Rouge (Casa Nostra)  
10h00 Plage municipale

**Vendredi**

**HORAIRE II**

9h00 Plage municipale  
9h15 Lac du Pin-Rouge (Casa Nostra)  
9h30 Ecole les Hauteurs (village)  
9h45 Lac des 14 Îles (Chapelle)  
10h05 Parc Maillé  
10h20 Parc Connelly  
10h30 Lac Connelly Sud (marché Binette)

Pour les mercredis, l'horaire sera communiqué par les moniteurs.

## PROGRAMME D'ÉTÉ PROJET ADO PLEIN-AIR

**Les mardis:**

11h00 à 16h00

Activités au Parc Connelly et/ou autour du Lac Connelly (eg. rallye, baseball, tournoi de mini-put, soccer, arts, etc.).

**Les mercredis:**

Sorties organisées par les loisirs de St-Hippolyte (à communiquer).

**Les jeudis:**

14h00 à 20h00

Camp Bruchési (activités: planche à voile, voile, canot, kayak, hébertisme, tir à l'arc, gymnastique, basket-ball, arts, etc.). Prix: \$1.00. Horaire III.

**Super activités de plein-air**

10-11-12 juillet:

Descente de la Rivière du Diable au parc du Mont-Tremblant. Prix: \$20.00 (transport, canots, ceinture de sauvetage, hébergement, soupers inclus). Pour plus d'informations, il y aura une rencontre le 4 juillet à 19h00 au parc Connelly.

22-23-24 juillet:

Randonnée pédestre dans les sentiers du parc du Mont-Tremblant. Prix: \$10.00 (transport, hébergement dans des refuges et deux terrains sont réservés pour des tentes, soupers inclus). Pour plus d'information, il y aura une rencontre le 16 juillet à 19h00 au parc Connelly.

13-14-15 août:

Randonnée de Cyclo-Tourisme dans les régions de Mirabel-L'Achigan. Prix: \$15.00 (nourriture, hébergement, sacoché incluse). Pour plus d'information, il y aura une rencontre le 7 août à 19h00 au parc Connelly.

Si vous participez aux activités de financement par exemple, lave-auto, nagethon, vente de gâteaux, cueillette de bouteille, etc., le prix de votre activité sera réduit.

Le programme Ado Plein-Air est parrainé par l'Association des Propriétaires du Lac Connelly Inc., et la municipalité de St-Hippolyte fournit le transport et les équipements,

**HORAIRE III:**

12h30: Parc Maillé  
12h40: Lac Bleu (dépanneur)  
12h45: Lac Connelly Sud (Marché Binette)  
12h55: Parc Connelly  
13h15: Lac des 14 Îles (Chapelle)  
13h30: Ecoles Les Hauteurs (village)  
13h45: Lac du Pin Rouge (Casa Nostra)  
14h00: Plage municipale



### Les échos du Créable

**Qu'est-ce qui se passe, cet été, au Pavillon du lac Bleu?**

Heures d'ouverture du Pavillon: du mardi au dimanche, tous les jours, tous les soirs.

**BINGO!**

Tous les mardis soirs, à 20 heures, à partir du 26 juin.

**POUR LES ENFANTS:**

Grâce à la bonne collaboration du service des loisirs,

- Garderie pour les 3-5 ans, les mardis et jeudis, de 10h à 15h, à partir du 28 juin;
- moniteurs, du mardi au vendredi pour les 6-12 ans, à partir du 26 juin.

**DATES À RETENIR:**

**7 juillet:**

La ligue de balle-molle des lacs organise un rallye à la bière. Ça promet du bon temps! Informations: J.-L. Lauzon, 563-2430.

**21 juillet:**

Tournoi de volley-ball, de fer, de pétanque, suivi d'un steak party.

**29 juillet:**

Grande épluchette de blé d'Inde, avec soirée dansante.

**ACTIVITÉS OFFERTES TOUT L'ÉTÉ**

**A l'extérieur:**

Volley-ball, badminton, pétanque, jeu de fer, base-ball, balle-molle, le parc pour enfants.

**A l'intérieur:**

Billard, mississippi, jeu de poche, patin à roulettes, disco des 1-17 ans.

Pour informations: Pavillon, 563-2380.

Pour des loisirs pour tous, encore et pour longtemps, être membre du Créable, c'est important!

Achat des cartes de membres:

(carte familiale, 20\$)

Gérard Le Bozec, 563-2621

Pavillon, 563-2380

### Communiqué de presse

#### Le grand défi cycliste

Fort du succès de la première étape du Grand Défi, en l'occurrence une participation de 1,650 skieurs de fond lors de ce 30 km le 22 janvier dernier, le défi se poursuit par la présentation de sa seconde étape.

En effet, le dimanche 8 juillet une épreuve cycliste de 50 km sera présentée à Montréal. Le parcours empruntera les circuits cyclables déjà existants ainsi que le merveilleux site de l'Île Notre-Dame et l'Île Ste-Hélène. Le départ se fera d'ailleurs sur l'Île Notre-Dame.

Comme le Grand Défi est beaucoup plus qu'un événement sportif (dans le sens traditionnel du terme) mais bien un programme populaire de mise en condition physique, un programme de préparation physique sera donc disponible dans les principaux media du Québec à partir du 10 juin.

Bien que déjà plusieurs participants de la première étape aient manifesté leur intention de participer au cyclisme, cet événement ne leur est pas réservé exclusivement. Tout au contraire, le 50 km de cyclisme présenté le 8 juillet à 11h00 à l'Île Notre-Dame peut être la première étape pour les milliers d'adeptes de ce sport sur la voie de la bonne forme physique.

Comme la tenue d'un tel événement demande des mises de fonds importantes, le Grand Défi est heureux de compter parmi ses associés la Compagnie d'Assurances La Laurentienne et sur le support de Lada Canada et Jahouar Sport. Le Grand Défi est sous la présidence d'honneur de monsieur Claude Castonguay, président du Conseil du Groupe La Laurentienne.

Donc, l'invitation est lancée à toutes et tous et, pour toute information ou inscription, vous pouvez communiquer au 872-6093.

Pour informations: Jacques Ouimet, 524-3018.

### Assemblée annuelle A.P.L.A.

L'Association des propriétaires du lac L'Achigan tiendra son assemblée annuelle le samedi 7 juillet prochain, à 9h30 a.m. au Pavillon Le Jarry du Camp Bruchési, 50, 365ième Avenue, lac de l'Achigan.

Tous les résidents du lac de l'Achigan sont invités à y assister.

Pour ceux qui aimeraient s'y rendre par bateaux, il est possible de laisser les embar-

cations à la pointe Eaton.

L'assemblée sera suivie d'une dégustation de vins et fromages vers 11h30 a.m. Vous pouvez déjà réserver vos billets pour cette dégustation en composant le numéro 563-3858. Coût: \$7.50 par personne.

Pour information: Francyne Jolicoeur, présidente, A.P.L.A., 563-3858.



# Le Cercle Paroissial et ses activités estivales

Nouvel exécutif du Cercle Paroissial de Loisirs de Saint-Hippolyte. Président: Yvan Papineau; vice-présidente: Lisa Martin et secrétaire: Michel Brière.

Le prix pour devenir membre du Cercle Paroissial est de \$2.00 et de \$5.00 par famille. Pour participer aux activités du Cercle, il suffit d'être membre. Il y aura des prix réduits sur presque toutes les activités pour tous les membres.

Balle-molle les mardis soirs de 19h à 23h, à compter du 19 juin. Bienvenue à tous et à toutes, les équipes sont faites sur place au Bivouac.

Bingo tous les mercredis soirs à l'école du village (2ième cycle). Début le 27 juin pour se terminer le 29 août 1984. Nombreux prix de présence tous les soirs.

Film tous les vendredis soirs il y aura des films pour les jeunes à l'école du village (sauf le 13 juillet et le 10 août) à compter du 29 juin. Nombreux prix de présence tous les soirs.

Tournois de fer et de Mini-golf le 13 juillet entre 18h et 20h au mini-golf de Saint-Hippolyte. Prix pour les jeunes et les adultes.

Sortie aux Cascades d'Eau de Piedmont le lundi 6 août 1984. Si vous êtes intéressés(es) informez-vous!

Course à bicyclette le 9 août 1984. Prix de participation dans plusieurs catégories. Si vous êtes intéressés(es) informez-vous!

Sortie pour aller voir les Expos à Montréal au stade Olympique au mois d'août. Si vous êtes intéressés(es) informez-vous!

Fête des couleurs le 1er septembre 1984 du matin au soir. Activités: - Scier des bûches seul et à deux; - Couper des bûches à la hache; - Cheval de bois "Brunk"; - Attraper un cochon, un veau; - Course au trésor pour jeunes, en matinée; - Monter au poteau et sonner la cloche; - Lancer de la hache, du couteau; - Souque à la corde; - Concours de barouette lourde; - Course de poche de patates; - Jeux

poche, fer, fléchettes et pétanque; - Danse, soirée dansante populaire et set carré. Remise de prix pour adultes; - Souper épluchette de blé d'Inde. Remise de prix aux jeunes; - Concours de tartes et gâteaux.

Cours: donnés gratuitement aux membres du Cercle Paroissial entre les mois de septembre et de décembre. Cours de lampe de papier de riz, cours de cerceaux brodés et cours de tricot, crochet et peinture sur tissu.

Résultat du concours Fête des pères suite au concours organisé par le Cercle Paroissial de Loisirs, plusieurs jeunes de l'école 2ième cycle ont participé en pondant de jolis poèmes pour la fête des pères. Michèle Boutin du lac Connelly Nord s'est méritée la première place et le prix soit un chandail de son choix. Dominique Lanthier s'est aussi méritée un prix de participation soit un disque de son choix. Félicitations à tous les participants.

Pour tous renseignements au sujet des activités du Cercle Paroissial

des Loisirs de Saint-Hippolyte, appelez Michel Brière au 563-5084.

Gagnante du concours Fête des Pères organisé par le Cercle Paroissial de Loisirs de Saint-Hippolyte

**HOMMAGE À MON PAPA**  
Papa, de tout mon coeur je t'aime  
Tu fais mon bonheur.  
Tu joues avec moi quand je le veux  
Tu restes avec moi quand tu le peux.  
Quand je pleure, tu me console  
Quand j'ai une peur, tu me rassure

Papa chéri, je resterai avec toi  
jusqu'à la fin de mes jours, parce  
que je t'aime de tou mon petit coeur

J'espère que vous autres, papa dans  
le monde, vos enfants resteront gentils  
comme moi avec mon papa chéri,  
Ton petit bébé.

Michèle Boutin,  
17, 115ième Avenue,  
Lac Connelly Nord,  
Saint-Hippolyte, P.Q.

corporation  
touristique  
de Bergeronnes

## Bergeronnes: une visite au carrefour de la nature

A quelques 240 km de Québec, 131 km de Chicoutimi, 176 km de Baie-Comeau, Bergeronnes étant situé dans l'estuaire du St-Laurent, à l'est de Québec sur la Haute Côte-Nord, doit son développement économique principalement à l'industrie forestière, le tourisme, les loisirs, l'écologie et enfin l'agriculture. Les équipements de transport sont les réseaux, routier, aérien et maritime.

Bergeronnes, un site écologique fort intéressant à découvrir pour un touriste en séjour chez-nous. Un circuit touristique avec guides qui en plus d'offrir des sites écologiques, paysages, sanctuaire d'oiseaux, observation des baleines, excursions en mer, son histoire et ses gens font de Bergeronnes un village bien particulier de la Haute Côte-Nord.

Grâce à son exceptionnelle situation, près des bordures du St-Laurent, le Camping Nature Bon-Désir, ce parc naturel possède des qualités très particulières; tels que sites d'observation pour les baleines (qui viennent batifoler dans nos eaux), admirer la sauvagine, ramasser des coquillages sur la plage, emprunter des sentiers pédestres afin de découvrir une flore unique et admirer une faune des plus variées (250 sortes d'oiseaux nichent à différentes périodes de l'année).

Située près du fleuve, la Base Plein Air est un endroit de détente exceptionnel pour le pique-nique et l'observation des baleines. Une descente vous permet d'accéder à la plage. Le quai de la Pointe à John sert surtout à amarrer les chaloupes des pêcheurs, les bateaux de plaisance et de point de départ pour les excursions en mer. Tout près du quai, un Belvédère en bois rond, offre une superbe vue sur le fleuve, il est entouré de magnifiques balançoires; on peut également emprunter des sentiers pédestres.

La présence de monuments historiques, fouilles archéologiques, le phénomène de la marée, Phare Bon-Désir, Fours Basques (difficile d'accès sans guide) piquent la curiosité des touristes. La vie des Bergeronnais vous fera découvrir d'autres aspects marquants de Bergeronnes et ses nombreuses activités.

A partir du mois de juin à octobre, des excursions en mer pour la visite des baleines sont organisées chaque jour pour les touristes sensibles à l'écologie. La Société Ecologique assure la coordination de ces randonnées d'observation à partir du quai de la Pointe à John. Elles sont offertes depuis une douzaine d'années avec des capitaines compétents et surtout des pionniers en observation de baleines.

Et enfin, si l'on a pas le pied marin, la Base Plein Air, le Parc Nature Bon-Désir et l'Anse à la Cave constituent, de la terre ferme, des lieux d'observation bien appréciables.

Le Festival de la Baleine Bleue, placé dans un environnement écologique exceptionnel est une de ces occasions. Il offre pendant huit jours, une foule d'activités sportives et socio-culturelles.

Avec la collaboration de la population Bergeronnaise, un système d'hébergement en famille a été mis sur pied depuis quelques années, afin de permettre aux touristes d'habiter à quelques pas de la nature. Information Touristique: (418) 232-6269; Excursion en mer: (418) 232-6294; Information Grand Voilier: (418) 232-6269; Kiosque d'information: (418) 232-6326; Festival de la Baleine Bleue: (418) 232-6326; Hébergement + Information: (418) 232-6234.



Reprise de la pièce  
(à la demande générale)

## Soirée de Théâtre

organisée par

**Le Cercle des Fermières de Saint-Hippolyte**  
Samedi le 18 août 1984 à 20h00

en la chapelle Sainte-Anne du Lac Connelly  
**une comédie bouffe en 2 actes**

mise en scène par Laurie St-Martin

**"Et dire que ma Floride m'attend" de Gaby Farmer Denis**

Interprètes:

Mme Jacqueline Labelle  
Mme Mireille Vezeau  
Mme Doraine Lefebvre  
Mme Carole Houde  
Mme Thérèse Marier  
Mme Lucie Courcy  
Mme Gaby Poitras

Mme Julie Degongre  
Mme Jocelyne Thibault  
Mme Cy cour Lain Al  
MM. Jean Degongre  
MM. Robert Laroche  
MM. Philippe St-Martin  
MM. Martin Vezeau  
MM. André Lefèvre

Entrée: 4,50\$ - Etudiant: 4,00\$ — Information: 563-2585/432-5767

Le Cercle de Fermières de Saint-Hippolyte tient à féliciter le Père de l'Année, monsieur Gerald Carrière et sa nouvelle reine, sa majesté Thérèse Morin. Le couronnement a eu lieu lors de notre soirée annuelle du 16 juin 1984 à la Cabane à Sucre Nantel. Le mois prochain, vous pourrez lire tous les détails de cette soirée. Mireille Vezeau, relationniste.

N'oubliez pas l'Exposition du Cercle des Fermières, les 7 et 8 juillet prochains à l'école 2ième cycle de Saint-Hippolyte (près de l'église).

# SCOUTS DE STE-SOPHIE



## HÉ!

Tu as 19 ans  
(peut-être plus)  
Tu es plein(e) d'entrain  
Tu aimerais partager  
Les entreprises d'un  
Groupe de jeunes  
Agés de 9 à 13 ans

## MAIS

- Tu n'as pas ou peu d'expérience.
- Tu n'as jamais eu(e) l'occasion de faire du scoutisme.

- Tu as de 9 à 13 ans.
- Tu veux vivre des aventures palpitantes.
- Tu aimes le jeu, la nature.
- Tu aimerais apprendre -
  - Des techniques de survies
  - Des techniques de camping
  - Des jeux, des sports, des noeuds.
- Tu aimerais vivre des activités en équipe.
- Tu aimerais partager des expériences avec d'autres.

## VIENS AVEC NOUS

- Des aventures palpitantes tu en vivras plusieurs et à ton goût;
- La nature, tu vas apprendre à la connaître;
- Des techniques te seront enseignées de façon amusante;
- Toutes ces activités seront vécues et partagées en équipe;
- Tout ceci les Scouts de Ste-Sophie peuvent te l'offrir. Alors n'hésite pas et inscris-toi immédiatement.

Pour de plus amples informations, communique avec:

Claire (438-2748) si tu as 9-10-11 ans  
Ginette (436-4598) si tu as 12-13 ans

## CE N'EST PAS GRAVE

- L'expérience!  
On l'a et tu peux l'acquérir.
- Le Scoutisme! Ça s'apprend!  
Des jeunes ont besoin de toi!

## ALORS

N'hésite pas on a besoin de toi.  
Communique tout de suite avec nous  
On t'attend  
Pour informations:

Tél. Claire: 438-2748

Lise: 436-7798



MON REVE

J'ai rêvé d'un lapin  
Sur un tas de foin  
Et d'un canard  
Qui fait coïn coïn  
J'ai rêvé d'un chien coquin  
Et d'un chat tralala  
D'une marmotte avec des bottes  
Mais sans culotte  
Et mon rêve est fini  
Wistiti.

Melanie April, 2 année

POEME

J'ai vu mes canards  
Qui jouaient dehors  
En train de plonger  
Pour mieux se laver.

AUTEUR: Debbie Reid.  
2e année.

LA MARMOTTE

La marmotte a perdu ses culottes  
La marmotte se promène sans culotte  
La marmotte s'en va dans sa maison  
La marmotte va mettre d'autre pantalon.

Eric Chénier - 2e année

L'ETE

J'aime l'été parce que je suis en vacances.  
J'aime me baigner dans un lac ou une piscine.  
Je fais du bicyclette sur le bord de la rue, autour de ma maison.  
Je vais à la pêche dans une rivière avec mes cousins et mes oncles.  
Je joue au baseball et au soccer avec mes amis.  
Quand mes parents sont en vacances, on fait des voyages.

Auteur: Alexandre Béland  
8e année

# ACHETEZ CHEZ NOUS

Achetez chez nous et encouragez les commerçants de notre municipalité. C'est une façon d'éviter des kilomètres inutiles et de profiter de l'expérience de gens de la région.



**Francine Pagé**

Toujours en disponibilité  
pour un service assuré!  
FIDUCIE CANADA  
PERMANENT TRUST  
Les Galeries des Laurentides,  
St-Jérôme, Québec, J7Z 4M1  
Tél.: 436-4432 - Rés.: 563-1800  
Ligne direct(e) line: 430-6664

Le Permanent - Immeubles

*La pâtisserie*  
**Jeromienne**  
*inc.*  
*Christain Clément* 299, de Villemure  
438-5349 St-Jérôme, Qué.  
J7Z 5J5

514-563-2575

St-Hippolyte  
JOR 1P0

**DR TIM WEISBORD**

Médecine générale - General Practice  
Heures de bureau - Office Hours  
Du lundi au vendredi - Monday to Friday de 9h à 18h  
Mardi - Tuesday de 19h à 22h  
Samedi - Saturday de 9h à 11h  
Sur rendez-vous - By appointment



ESTIMATION GRATUITE  
**PUITS ARTÉSIENS**  
**JEAN-PAUL**  
**SIGOUIN INC.**

TÉL.: 563-2813

PUITS ARTÉSIENS  
RÉSIDENTIEL, INDUSTRIEL ET COMMERCIAL  
6 POUCES - 8 POUCES - 10 POUCES

**André Robitaille**  
C. D'A. Ass.



"Pour un conseil, une analyse"  
Assurances générales et vie  
Rés.: 224-5837 (après 18h)  
Bur.: 668-9333 (Laval)

44, 201e Avenue, Lac des 14 Iles

**ROGER LAROCHE ENR.**  
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN  
224-5009

61-216e AV., LAC DES 14 ILES,  
ST-HIPPOLYTE JOR 1TO  
61-216e AV., LAC DES 14 ILES, ST-HIPPOLYTE JOR 1TO



caisse populaire  
les hauteurs

Jean-Paul Amyot  
directeur

siège social:  
1408, boul. les hauteurs  
st-hippolyte, qué.  
JOR 1P0  
tél.: (514) 224-2988

**RESTAURANT** Tél.: 563-3133  
**LE** Ouvert  
**PASSANT** 6h a.m.  
7 jours par semaine

Spécial du jour sur semaine  
Commandes pour apporter  
"TU PEUX APPORTER TA BOISSON!"

Vos hôtes: Christiane Lemieux et Raymond Gosselin  
2264, boul. Les Hauteurs, St-Hippolyte  
(au centre du village)

TÉL.: 563-3225  
**LES EXCAVATIONS**  
**SERGE GINGRAS INC.**

SABLE — GRAVIER  
FOSSES SEPTIQUES  
TERRE

6, rue MARCEL, Lac Achigan  
St-Hippolyte, Qué.

*Auberge des Cèdres*

CUISINE FRANÇAISE  
Lac L'Achigan - St-Hippolyte

Pour réservation,  
tél.: (514) 563-2083

Thérèse et  
Jean Duval

Garage: 563-2262  
Rés.: 563-2929



**GARAGE VERMETTE**  
& LABELLE INC.

Mécanique générale - Remorquage  
Mise au point - Freins

2241, boul. des Hauteurs  
St-Hippolyte, Cté Terrebonne Prop.: J.-P. Vermette

**FRUITS ET LÉGUMES**

3 bouchers diplômés  
Boeuf «A1» pour congélateur  
Livraisons  
Membre du groupe  
@provigo



Marché St-Hippolyte Inc.  
2280, boul. Des Hauteurs  
St-Hippolyte (Québec)  
JOR 1P0

BIÈRE ET VIN Tél.: 563-2145

**COIFFURE**  
**NORDIC ENR.**

Nous perçons aussi les oreilles

TÉL.: 224-4818  
1412, BOUL. LES HAUTEURS,  
ST-HIPPOLYTE

**SABLES L.G.**

PIERRE CONCASSÉE  
GRAVIER CONCASSÉ  
ASPHALTE  
SABLE LAVÉ - GRAVIER  
ET AUTRES PRODUITS

Entrepreneur général

Égouts • Aqueduc • Excavation  
Pavage • Usine d'asphalte  
Travaux de pavage

Tél.: 436-8767

Saint-Hippolyte

**Jacques Constant Enr.**

VENTE et RÉPARATION  
de TV et STÉRÉO  
INSTALLATION D'ANTENNE



35, 216e Avenue  
Lac de 14 Iles, St-Hippolyte Tél.: 224-2866

563-2168

TANK SEPTIC

MARTIN

**St-Louis**

EXCAVATION

SERVICE DE PÉPINE ET D'EXCAVATION  
TRANSPORT PIERRE ET SABLE  
SERVICE DE DÉNEIGEMENT  
52, 382e Avenue, Lac Achigan  
St-Hippolyte, P. Qué.

Tél.: 224-5179

OUVERT 7 JOURS

**Salaison St-Onge Enr.**

YVES ST-ONGE, propriétaire

VIANDES EN GROS ET DÉTAIL  
Épicerie - Boucherie - Bière - Vin  
Spécialité: Coupe pour congélateur

973, boulevard Les Hauteurs St-Hippolyte

Tél.: 563-2963

**REMBOURREUR**  
**JACQUES**

RÉPARATIONS DE  
TOUS GENRES  
ESTIMATION  
GRATUITE

469, Chemin  
du Lac Bleu  
St-Hippolyte

**Marché**  
**du Lac**  
**L'Achigan**

Épicerie - Bière  
Vins - Congélateur  
Viandes au choix  
Michel P. Bélair  
835, boul. l'Achigan  
St-Hippolyte  
563-2558

Tél.: 438-4181

Mtl: 430-4959

**Léonard,**  
**Léonard**  
**& Tessier**

Georges Léonard,  
J.-Paul Léonard,  
Raymond Tessier,  
notaires

316, St-Georges  
St-Jérôme, J7Z 5A5

## Comment utiliser la brosse à dents

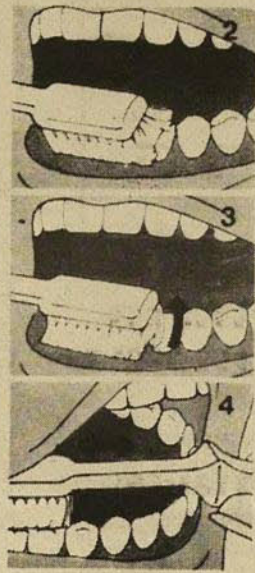
La plaque bactérienne s'organise en vingt-quatre (24) heures, si elle n'est pas éliminée quotidiennement. Les minéraux de la salive s'y déposent et elle se durcit pour former du tartre, qui ne peut être enlevé que par un détartrage, chez le dentiste. Il faut éliminer cette plaque pendant son cycle d'organisation, en nettoyant les cinq surfaces de la dent après chaque repas.

Il faut se munir d'une brosse à dents à soies souples, car les soies rigides blessent les gencives. La brosse à dents ne servant à nettoyer que seulement trois de ces surfaces, les surfaces entre les dents seront nettoyées par la soie dentaire.

Le brossage horizontal doit être évité puisqu'en plus d'être inefficace, il peut endommager les tissus

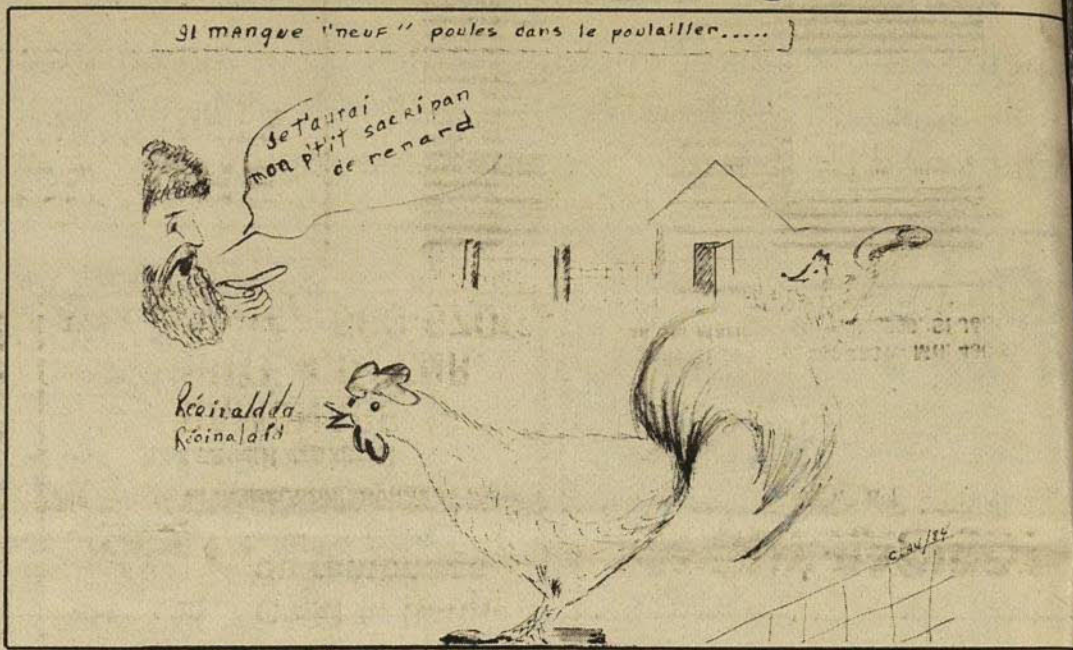
gingivaux. Il faut éviter également toute méthode de brossage dont on ne peut contrôler la pression exercée sur les dents et sur les gencives. On préfère, aujourd'hui, une méthode qui consiste à appliquer les soies de la brosse à dents à un angle de 45 degrés vers la gencive et à effectuer un mouvement circulaire sans exercer de pression excessive. On terminera en brossant les dents de la gencive vers la surface de mastication. Ainsi, on arrivera à brosser les surfaces extérieures (côté des joues) et intérieures (côté de la langue ou du palais) des dents.

Pour nettoyer les surfaces intérieures des incisives, on utilisera le talon ou le bout des soies de la brosse. Les surfaces masticatrices, elles, se nettoient excep-



tionnellement par un mouvement de va-et-vient. Cette méthode de brossage permet de nettoyer efficacement la plaque bactérienne, tout en massant la gencive.

Il faut nettoyer les dents de l'enfant dès leur apparition en bouche; cette pratique l'habitue au brossage et lui enseigne tôt l'hygiène buccale. Les parents doivent brosser les dents de l'enfant jusqu'à ce

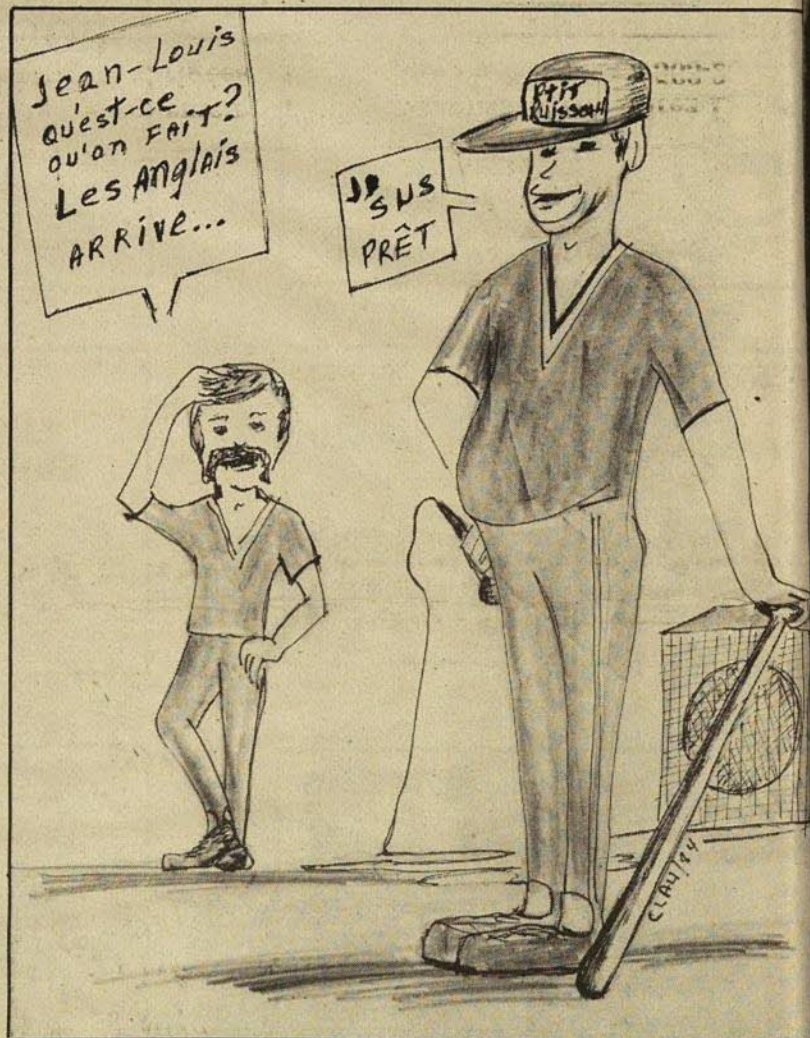


qu'il ait l'habileté manuelle de contrôler efficacement l'utilisation de la brosse à dents.

On peut contrôler l'efficacité du brossage en colorant la plaque bactérienne à l'aide de solutions ou de comprimés révélateurs, que l'on se procure en pharmacie. Les pâtes dentifrices, bien qu'elles ne soient pas indispensables, sont des aides efficaces et on devrait choisir des pâtes fluorées.

Publié par le Comité des communications, Association des chirurgiens dentistes du Québec.

Tout un plaisir d'être en forme!



## Tournoi de pêche

Le 12 mai dernier avait lieu le tournoi de pêche annuel de l'Association de Chasse et Pêche de Saint-Hippolyte. C'est au lac Maillé que c'est tenu ce tournoi cette année. Un nombre record de 169 pêcheurs s'étaient déplacés pour venir y participer et tenter d'attraper la truite étiquetée qui pouvait leur mériter un prix spécial. Il n'était que 8h30 du matin lorsque monsieur Michel

Dagenais a eu cette chance. Tant qu'à monsieur G. Lauzon, il a rapporté la plus grosse truite alors que la plus petite était prise par Patrice Goyer. Gilles Chartrand a mérité un prix pour le plus gros poisson "autre que la truite" et Patrice Goyer ramenait le plus grand nombre de poissons nuisibles.

L'Association de Chasse et Pêche de Saint-Hippolyte

grandit d'année en année et est très active. En plus de ce tournoi, chaque année, elle organise un tournoi de panache ainsi qu'une remise de trophée de pêche.

On s'amuse aussi beaucoup à son épluchette de blé d'Inde annuelle. Toutes personnes intéressées à devenir membre peut se procurer une carte de membre au garage Gulf A. Bélisle du lac Maillé.

Pour renseignements supplémentaires au sujet des activités dirigées pour vos mousses, consultez Le Sentier de juin ou composez 563-2505.

### INDEX

Municipalité	563-2505	Pompiers	563-1313
Police (S.Q.)	436-8181	Presbytère	563-2729
Bibliothèque	563-2046		
Clinique de Physiothérapie	Jeanne-Mance	432-5554	
Quincaillerie	Thibault Enr.	563-2565	



C'est le temps du ramonage

Nettoyage et inspection: tuyaux et foyer  
Travail garanti  
**RAMONAGE**  
SÉCURITÉ J.D. ENR.  
ST-HIPPOLYTE 563-5706

**Me GUY RACICOT**  
AVOCAT

Lignes St-Jérôme: 432-4331 - Mtl: 430-6960  
48, de Martigny O., suite 200, St-Jérôme

Tél.: 563-2483

**La Petite Mécanique du Nord Enr.**

Ouvert 6 jours par semaine de 8 hres à 18 hres

#### RÉPARATIONS:

MISE À L'EAU DE BATEAUX

S. Beauchamp, prop.

793, boul. l'Achigan, St-Hippolyte, P. Qué.

- Tondeuses à gazon
- Souffleuses à neige
- Hors-bord
- Moteurs 2 et 4 temps
- Motoneiges
- Pompes à eau
- Aiguillage de tout genre

5 ANS D'EXPÉRIENCE

**L. LAQUERRE**  
TIREUR DE JOINTS

Estimation gratuite

**563-3503**

CASA NOSTRA

chez **Fantacci**  
RESTAURANT

La Fine Cuisine du Chef Carlo  
Pâte Maison  
Ambiance familiale et chaleureuse

79 boul. Lac au Pin Rouge  
St-Hippolyte

(514) 563-2790