Pharmacie
Mathieu Sabourin
Shanou Bertrand-Tardif
AFFILIÉE À : familiprix
780, boulevard des Hauteurs
Saint-Hippolyte, QC J8A 1H1
Téléphone : 450 224-2956
Télécopieur : 450 224-7331
Heures d'ouverture
à compter du 1er juin :
lundi au vendredi : 9 h à 20 h
samedi et dimanche : 9 h à 17 h
Mathieu Sabourin
Shanou Bertrand-Tardif
pharmaciens

Le Sentier

Expédié par Postes Canada Canada Post

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
redaction@journal-le-sentier.ca • journal-le-sentier.ca
JUIN 2025
Volume 43 no 4

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
200 rue Dubois, Saint-Eustache, (Québec) J7P 4W9

Céline Landry

Le repas social comme expérience d'exclusion

page 2

PHOTO COURTOISIE

Prestige Marine Mécanique
450 563-1575

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

Bateau, Auto, VTT, Motoneige et VR.

Installation et entreposage pneus été/hiver

- Petite mécanique,
- Mécanique auto SERVICE complet,
- Achats et ventes ARGENT comptant,
- Financement auto, bateau, VR, véhicule léger.

NAPA AUTOCARE CENTER

1765, boul. des Hauteurs,
Saint-Hippolyte
450 563-1575
info@prestige-marine.ca

page 7

Les P'tites plumes

Défi relevé encore une fois

page 12

MJ CAREY
PEINTRES
RBQ : 5756-9436-01
450 530-0995 514 702-4294
mjcareypeintres.com

info@campbruchesi.ca campbruchesi.ca
CAMP BRUCHÉSI
CAMP DE JOUR EN PLEIN AIR
450 563-3056 Camp Bruchési @camp.bruchesi
- Sur le bord du lac de l'Achigan
- Pour les 4 à 14 ans
- Rabais pour les résidents de Saint-Hippolyte
- Service de garde gratuit
- Service de navette disponible

L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage
(bois franc)
- Livraison et autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)
- Bois de chauffage 100% franc, bois d'allumage, bûches en sac et retailles
- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Argent comptant, débit, virement et crédit acceptés
450 563-3139 | boisdechauffage-sec.ca

VÉTRE 21
COURTIER DE SAINT-HIPPOLYTE
J'Y HABITE, J'Y TRAVAILLE DEPUIS 25 ANS
Peter Léo Lemay
EXPERT EN ACHETEURS
514.619.4242
CENTURY 21 Sommet

Exposition à venir *Deux parcours : un partage*

Culture

Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

Les céramistes Céline Landry et Marie Valiquette exposeront dans la salle multifonctionnelle de la bibliothèque du 5 juin au 8 juillet.

Toutes deux utilisent l'argile. Néanmoins, chacune se révèle à nous à sa manière. Leur travail est à la fois opposé et complémentaire. Vous pourrez les rencontrer au cours du vernissage qui aura lieu le jeudi 5 juin, de 17 à 19 heures.

L'œuvre de Céline Landry

Le titre de l'installation que Céline Landry expose chez nous est *Devant la table : Le repas social comme expérience d'exclusion*. À lui seul, il exprime la proposition de l'artiste : l'exclusion. Il s'agit d'un enjeu, dit-elle, qui la touche personnellement. L'installation présente une table sur laquelle se retrouvent bon nombre de plats. Un peu en retrait, une femme s'en dissocie. L'œuvre offre un contraste saisissant entre l'étalage de nourriture et l'attitude fermée du personnage, bras croisés, regard détourné. L'ensemble exprime clairement un paradoxe.

Céline Landry

L'artiste nous offre une illustration poignante du concept de l'exclusion : l'opposé de l'acte de se rassembler autour d'une table pour partager un repas festif. Céline a choisi cette image, car l'intégration sociale passe souvent par les repas. Mais l'enjeu de l'exclusion sociale se retrouve dans différents contextes et pour toutes ces personnes qui, pour une raison ou une autre, sont considérées « à part » et peuvent difficilement s'intégrer. « Les gens marginalisés prennent rarement la parole. Avec cette œuvre, j'espère, en mon nom et en leurs noms, sensibiliser les gens à cette réalité. »

Elle a méticuleusement façonné une multitude de pièces de céramique peinte, souvent complexes à réaliser. Chaque assiette contient des aliments qui ont tous été fabriqués séparément. Le personnage a été fait de plusieurs éléments. C'est un projet qui lui a demandé beaucoup de planification et de précision. Elle y a consacré deux ans. « J'installe toujours les différentes composantes exactement de la même façon. Ça fait partie du rituel de ma démarche », précise-t-elle.

Le repas social de Céline Landry.

L'œuvre de Marie Valiquette

« J'aime toucher à tout. Je crée de l'inutile à l'utilitaire », commente Marie Valiquette qui ajoute qu'elle n'aime pas faire de pièces multiples. Elle se sert du tour et de la plaque, elle utilise la technique du colombin. Elle façonne ses sculptures à la main. Lorsque l'objet fabriqué doit servir en cuisine, elle utilise de l'argile semi-grès vitrifié, alors que ses sculptures sont en faïence. Son art est sous influence. « Je vis en forêt. Les pierres et les arbres me parlent. » Elle s'inspire de ce qu'elle observe à l'air libre. Il n'est pas question de reproduire, mais bien de se laisser galvaniser par ce que la nature a à lui offrir.

Elle présentera quatre tableaux qui comprendront chacun de 50 à 100 pièces de différents formats. Elle fabrique chaque élément individuellement. « Par exemple, les petites roches à elles seules représentent une quantité de pièces. C'est long à exécuter ! », commente-t-elle. Les collages qu'elle exposera au mur ont été faits à partir de photos d'arbres et de roches. Il y aura aussi des roches-amies. Ce sont en fait des poteries, vides à l'intérieur, qui font office de roches. Elle y a inséré de petites boules d'argile qui produisent un son lorsqu'on les secoue. Elles peuvent servir à différents usages. Mais une roche-amie, indique la céramiste, « c'est surtout une confidente à qui on peut tout dire et qui ne va jamais révéler nos secrets ».

Une roche-amie de Marie Valiquette.

Des histoires

Alors que l'œuvre que présente Céline Landry est représentative, les pièces que Marie Valiquette propose sont, quant à elles, les fruits de son imagination. Céline nous raconte une histoire. Marie nous invite à inventer la nôtre. Ni Céline ni Marie ne pratiquent leur art en vase clos. Pour Céline, l'art est un outil de sensibilisation, de réflexion et de discussion sur les façons de mieux inclure les gens. Elle a donné des ateliers de médiation au primaire et à des jeunes du Carrefour Jeunesse Emploi de Lachute. Pour Marie, l'art est un outil de partage. Elle a mené bénévolement des projets avec des enfants du primaire durant six ans. D'autre part, elle dispense régulièrement son expertise avec des amis et des connaissances.

Une pièce de Marie Valiquette.

Marie Valiquette.

Photos offertes gracieusement.

AUBERGE
HÔTEL | RESTAURANT
LAC DU PIN ROUGE
Depuis 1959 – Saint-Hippolyte – Québec – Canada

Brunch de la Fête des Pères
le dimanche 15 juin 2025
Brunch à volonté, servi à la table à compter de 11 heures
0-2 ans : GRATUIT
3 à 11 ans : 16,95 $
12 ans et + : 39,95 $
Pour réservation ou information : 450 563-2790

C'était la fête au CPE L'Arche de Pierrot

Du 26 mai au 1er juin, c'était la semaine québécoise des services de garde éducatifs à l'enfance sous le thème « S'enraciner pour mieux grandir », et au CPE l'Arche de Pierrot, c'était la fête.

Chaque année, fin mai ou début juin, tout le Québec s'unit durant une semaine pour souligner la contribution majeure qu'offrent les services de garde éducatifs à l'enfance dans le développement des tout-petits et la place importante dans la vie des parents. C'est aussi l'occasion de reconnaître l'apport exceptionnel de tout le personnel qui y travaille.

40 ans d'histoire et ça continue

Fier de ses bientôt 40 ans d'histoire avec les familles, le CPE L'Arche de Pierrot compte présentement 163 places réparties dans deux installations et 100 nouvelles places pour une ouverture prévue en 2026. C'est plus de 45 éducatrices, de directrices, de professionnels en éducation spécialisée en pédagogie, en psychoéducation et en orthophonie. Également le personnel dans les cuisines et à l'entretien. Sans oublier les parents de notre conseil d'administration qui œuvrent au bien-être des enfants en assurant un milieu de vie éducatif stimulant, sécurisant, amusant et bienveillant. Chaque adulte présent, personnel formé, expérimenté ou en début de carrière, partage les mêmes valeurs éducatives axées sur le développement du plein potentiel de l'enfant dans le respect de son unicité, et ce, à travers toutes sortes d'expériences de vie en communauté.

Durant la semaine, c'était la fête dans nos deux installations : visite des pompiers et de leur impressionnant camion, cabine photo, journées farfelues de cuisine, de déguisement et de danse, pique-nique, maquillage et soirée reconnaissance aux employé.es; tout a été mis en place pour fêter ça en grand !

L'âme et le cœur du CPQ

C'est avec beaucoup de reconnaissance pour tous mes collègues, avec qui je partage mon quotidien, que je tiens à témoigner et souligner leur importance dans la vie des enfants. Le personnel représente l'âme et le cœur du CPE. Et s'inspirant de la métaphore de l'arbre en cette semaine des services éducatifs, chacun ou chacune est à la fois les branches qui représentent les expériences qui nourrissent les tout-petits, et les racines qui servent de piliers essentiels dans le développement harmonieux de chaque enfant.

Nous avons profité de cette semaine pour reconnaître le travail exceptionnel de tout le personnel œuvrant en petite enfance et particulièrement au CPE L'Arche de Pierrot de Saint-Hippolyte.

Céline Beauchamp, directrice générale CPE L'Arche de Pierrot

Prix Bénévoles de l'année 2025

Loisirs Laurentides récompense quatre bénévoles de la région des Laurentides

Dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole qui s'est déroulée du 27 avril au 3 mai, Loisirs Laurentides a récompensé quatre personnes de la région des Laurentides en leur attribuant un des Prix Bénévoles de l'année mis de l'avant par l'organisme pour souligner leurs actions bénévoles dans le milieu du loisir (activité physique, sport, plein air et loisir culturel) au cours de l'année 2023.

L'organisme a été à la rencontre de ces grands bénévoles pour leur remettre un trophée et un panier contenant des produits du terroir. Félicitations à monsieur **Pierre Larose**, résident de Saint-Hippolyte, qui s'est démarqué dans la catégorie : activité physique.

Voici une courte description de son implication dans la communauté

Pierre Larose accompagne avec un enthousiasme sans failles les élèves de l'école primaire Notre-Dame lors de ses sorties hivernales de vélo. Accompagner les élèves de 11 et 12 ans en fatbike demande non seulement de la rigueur et de l'anticipation, mais aussi beaucoup de persévérance pour relever les élèves qui tombent fréquemment sur les rues glacées. Son engagement ne se limite pas à la simple supervision; il est constamment attentif aux besoins des élèves, les encourageant et les motivant à surmonter les défis que présentent ces sorties hivernales.

Pierre Larose reçoit un prix bénévole.
PHOTO COURTOISIE

Un modèle à suivre

Il est patient, calme et très apprécié des élèves, qui reconnaissent l'impact positif de son engagement. Sa capacité à rester serein et à gérer les situations difficiles avec une attitude positive est une source d'inspiration pour tous. Les élèves, souvent impressionnés par sa résilience et sa bienveillance, trouvent en lui un modèle à suivre. Son dévouement exemplaire et son approche bienveillante font de lui un pilier essentiel du programme de l'école. Il contribue à créer une atmosphère où chaque élève se sent valorisé et soutenu, et où l'apprentissage va bien au-delà des compétences techniques du vélo. Par son engagement, il montre aux élèves l'importance de la solidarité et du soutien communautaire, des valeurs qui resteront avec eux longtemps après la fin de leurs années scolaires.

Opinion

Magali Hudon
mhudon@journal-le-sentier.ca

L'héritage

© PIXABAY MIKEYDRED

Vincent Vallières le chante merveilleusement bien dans sa chanson *À hauteur d'homme :*

« Je viens d'un peuple de travailleurs

Je viens d'un père qui s'lève à l'heure

Ma mère coupait les cheveux

Pis exigeait que j'fasse de mon mieux »

En écoutant ces paroles célèbres, je partage cette même admiration pour cette génération d'hommes et de femmes qui ont tant donné, tant investi. Il y a quelque chose de beau dans cette rigueur elle-même apprise chez leurs aïeuls.

- Mon père est un lève-tôt, un travailleur assidu (même retraité), un ponctuel, un homme qui n'a qu'une parole.

- Ma mère est d'une curiosité intellectuelle incroyable, qui croit au dépassement de soi, à la puissance des grandes idées, à l'importance d'essayer plutôt que de se plaindre.

- À leur âge, ils auront été l'une des dernières générations à avoir connu un mode de vie moins technologique.

Nés dans les années 1940. Ouf! Premiers téléviseurs, premières percées dans l'espace. La modernisation de toute une société. L'émancipation. L'Expo 67. La perte d'intérêt pour l'Église, mais toujours un respect pour le divin. Soudain, ils auront eu entre les mains un appareil VHS pour enregistrer des films à la télé, pendant que nous, enfants, jouissions de notre premier lecteur de cassette jaune… En un battement de cils, ils doivent maintenant apprendre comment fonctionne Internet, alors que l'heure de la retraite sonne et qu'ils se sentent moins obligés envers la société.

Et s'ils résistent et refusent, s'ils se sentent dépassés ? Alors la prise de rendez-vous médicaux est plus ardue, les opérations bancaires plus longues… Internet est devenu un incontournable. Une obligation. Sans doute une plaie, pour plusieurs têtes blanches. On leur a demandé, en quelques années seulement, d'oublier toute leur façon de faire et d'apprendre à taper sur un clavier, à comprendre l'informatique et la technologie. Celle-ci se développe à une telle vitesse; et moi, que devrai-je me forcer à apprendre à leur âge, aurai-je les facultés ou même l'intérêt de vouloir comprendre, d'ici quelques années ? Qu'exigeront de moi mes enfants ?

Fort heureusement, si je ne me sens pas trop solide pour expliquer à ma progéniture comment fonctionne la X-Box ou le PC (ils ont un papa pour ça), je suis en possession de tous mes moyens pour leur transmettre l'amour, la compassion, l'altruisme et l'empathie. Il s'agit du legs de mes parents. Je suis convaincue que l'héritage principal d'un parent pour son enfant, c'est l'apprentissage de l'humanité. Comment devenir un humain fort. Un humain qui fera avancer la race et les générations futures. Qui apportera quelque chose de positif, pour la survie de tous, mais surtout, pour son bonheur à lui. Sa quiétude. Sa paix. Les richesses matérielles seront à sa portée, si nous lui apprenons comment il peut y accéder, avec quels outils.

Je ne pourrai pas enfermer des millions dans un coffre pour que mes enfants en profitent après ma mort. Je ne me sens pas capable de leur apprendre tout sur tout. Les connaissances m'échappent, je n'ai pas la mémoire qu'il faut. Toutefois, des gens brillants, des professeurs, des créateurs, des vulgarisateurs sauront les éduquer dans tous ces domaines. Avec l'estime de soi que je leur aurai inculquée, avec l'ouverture d'esprit que je les aurai encouragés à développer, ils sauront où trouver l'information.

Mes parents m'ont donné un superbe coffre à outils, à ma naissance : rempli de bon sens, de talents, de sensibilité... Encore aujourd'hui, à l'aube de mes cinquante ans, ils continuent de le maintenir en ordre. Ils m'offrent du soutien et de la confiance. Ils rajoutent régulièrement de la fierté. Ce coffre déborde alors j'en prends et je remplis ceux de mes chérubins. Tout ceci est bien métaphorique, non ? En toute honnêteté, parler d'un coffre à outils en fin de chronique, c'est un peu pour souligner la Fête des Pères.

Papa, maman, je vous aime.

Reconnus partout, fabriqués à Saint-Hippolyte !

Chez Hippolyte Café & Boutique

Depuis mars 2022, **Chez Hippolyte Café & Boutique** propose des produits artisanaux 100% québécois. Nous ne faisons pas que les vendre sur nos tablettes ou en jolis paniers cadeaux: nous les cuisinons aussi chaque jour! Ils sont « le premier ingrédient » de nos recettes.

Parmi tous ces artisans locaux, les hippolytois se démarquent car ils dépassent nos frontières. Nous éprouvons une grande fierté à reconnaître leur expérience et leur créativité. Pour arriver au produit final que vous achetez, il y a un nombre incalculable d'essais-erreurs et de réflexions. Un seul produit exige un investissement en temps et argent incroyable. Merci pour votre persévérance:

Bibec, biscuiterie québécoise
62 Lacs Café, micro torréfacteur,
Maison Théier, « l'expérience gastronomique sans alcool »
Melliflor, miels forestiers
L'Autre Fleur, fleuriste
RosEva, produits corporels et d'ambiance
Érablière Daoust, sirop d'érable

Fondée fin 2023 à St-Hippolyte par Caroline et Anne-Christine, **Bibec** est une biscuiterie fine artisanale qui utilise des ingrédients du terroir dans ses biscuits, sablés, craquelins et meringues.

Retrouvez le mélilot, le thé du Labrador, la rose sauvage du Québec, les algues de Gaspésie, le fromage Bleu d'Elizabeth et bien d'autres saveurs à déguster sans retenue.

bibec.ca

Melliflor est une entreprise apicole artisanale spécialisée dans la production de miel de forêt brut, récolté au cœur d'une nature préservée par Miss Propolis en personne: Nadège.

Fondée sur des pratiques respectueuses des abeilles et de leur environnement, elle propose un miel d'exception. Au fil des saisons, Melliflor développe une gamme complète de produits de la ruche : miels, propolis, cire et autres trésors naturels. Melliflor incarne l'alliance entre naturalité, savoir-faire et engagement pour la biodiversité

514-503-5051

L'Autre Fleur, depuis 2023, allie la passion et le savoir-faire de Nathalie. Ses fleurs d'une grande qualité se font rassembler en des arrangements uniques et époustouflants. On les retrouve dans différents points de vente ou créés sur mesure, juste pour vous.

En ce mois de juin, Nathalie attend vos commandes pour féliciter et remercier élèves et personnel scolaire ou pour planifier les grandes occasions tels les bals, mariages et funérailles.

514-812-2111

Chez Hippolyte Café & Boutique, 981 chemin des Hauteurs, 450-224-9494

Culture

Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

L'art imprimé : *7 manières de voir et de faire*

Dans le cadre de son 50e anniversaire, l'Atelier de l'Île de Val-David, spécialisé en techniques de gravure, présente des œuvres de sept de ses membres au Centre d'exposition de Blainville.

Les sept femmes exposantes sont Marie-Claude Arnaud, Louise Bariteau, Claudette Domingue, Suzanne Ferlandl, Marilyse Goulet, Olga Inès Magnano et Cristine Rolland. L'exposition sera à l'affiche jusqu'au 8 juin. Qui n'a jamais vu des œuvres d'art imprimées se doit de visiter cette exposition qui reflète avec brio l'étendue des possibilités de création qu'il offre.

Regard et mouvement | Claudette Domingue| Harmonieuses célébrations

En filigramme de C.Domingue

Diversité

Aucun thème imposé. Chacune des artistes a choisi les œuvres qu'elles présentaient, celles qu'elles appréciaient particulièrement et qu'elles considéraient comme les plus représentatives de leur travail. Les supports sont multiples. On y retrouve des œuvres de gravure sur bois, sur zinc, sur cuivre, sur linoléum et sur plexiglas, réalisées en creux. Elles emploient la collagraphie qui permet d'ajouter des motifs en relief sur une plaque. Ainsi que les techniques de gaufrage et d'embossage qui modifient directement la surface du matériau pour créer le relief. Elles recourent à la lithographie, à la sérigraphie et à l'impression numérique pour reproduire le même dessin en plusieurs copies. Il existe une multitude de combinaisons possibles. Les artistes les conjuguent avec talent et créativité.

Un bon aperçu en est la série en bleu sur la fragilité de la nature et de la vie d'Olga Inès Magnano. Elle fusionne nouvelles technologies et techniques traditionnelles: pigments, manipulation d'images numérisées, superpositions sérigraphiques. La libellule, présente sur chacune des toiles, transmet cette fragilité, mais laisse présager un espoir de survie.

Œuvres des 7 exposantes

L'Hippolytoise Claudette Domingue

Claudette Domingue fréquente l'Atelier de l'Île depuis 25 ans. Elle s'est sans cesse renouvelée. Elle a visité bon nombre d'approches et de techniques. Elle nous présente des rendus qui témoignent de l'étendue de ses visions et de ses explorations. Les œuvres exposées illustrent bien l'éventail des styles qu'elle a abordés. « En art, avant d'en arriver à l'œuvre finie, chaque artiste s'exprime dans un temps qui lui appartient. On évolue avec notre façon de voir et de créer. On a nos sujets préférés, nos couleurs préférées. On est aussi aiguillonné par des influences spontanées », explique-t-elle. En voici quelques exemples.

Claudette a travaillé en imagerie médicale. Elle est subjuguée par l'intérieur du corps humain. Elle présente une gravure avec électrolyse sur laquelle est représenté le rachis du corps humain. De nombreuses petites gravures détaillées illustrent d'autres parties du transit intérieur. Alors que des pochoirs collés représentent le transit extérieur. Claudette a aussi produit une œuvre-haïku, sur une plaque de zinc avec un chine (fin papier chinois transparent) collé: une gravure colorée et vivante qui est accompagnée d'un texte poétique.

Dans le cadre du Projet Pandore proposé par l'Atelier, elle a créé une œuvre miniature sous forme de livre d'artiste : une petite boîte qui s'ouvre sur un pliage d'une série d'impressions en gravure. Chacun des plis délimite le début d'une nouvelle page du livre qui présente une nouvelle image. Il s'agit là d'une création découlant de ce qu'elle appelle une « influence spontanée ». *Le pays de l'homme* lui a été inspiré par les grottes de Lascaux qu'elle a visitées en 1990.

Une occasion à saisir

Bien qu'on ne maîtrise peut-être pas les connaissances techniques qui nous permettraient de reconnaître et d'apprécier tout le travail que les artistes investissent dans chacune de leurs œuvres, on ne peut qu'être touché au cœur par la force et l'éloquence qu'elles dégagent. On n'a pas souvent l'occasion de voir une exposition d'art imprimé et de techniques de la gravure. *7 manières de voir et de faire* en est une de haut niveau, à ne pas manquer.

Les photos sont de Lyne Boulet.

Mots croisés JUIN 2025 *GilDes, votre verbicruciste*

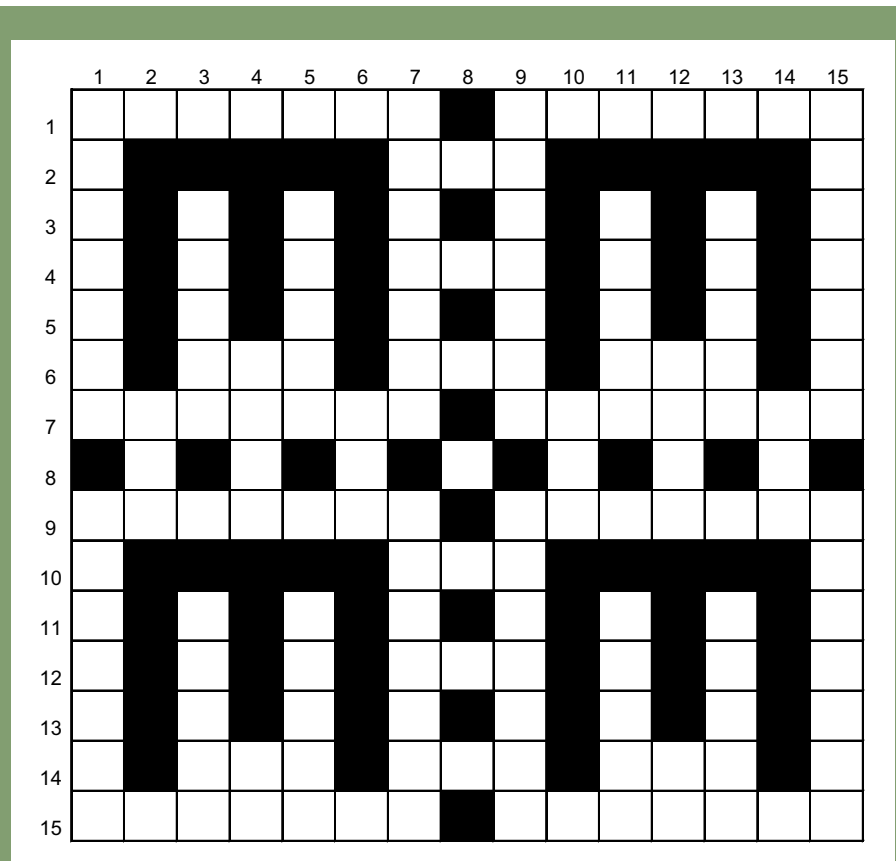
Parcours alphabétique - La lettre « M »

HORIZONTALEMENT

1. Limite supérieure – Relatif aux moines
2. J'aime, en latin, ou italien
3. ……
4. Objets inanimés, avez-vous donc une ...
5. ……
6. Antiacide bien connu – Aristote, écourté – Héros de Corneille
7. Limite inférieure – État affectif intense
8. Au centre, notre lettre fétiche
9. Mettre à tremper - Chuchotement
10. Yoko …
11. …….
12. Volcan philippin
13. …….
14. Ancienne capitale des Yorubas au Nigéria – A vogué dans l'Arche – Plus à l'est qu'au nord
15. Grand mollusque des mers chaudes, appelé lambi aux Antilles – Couler, pour un bateau

VERTICALEMENT

1. Un millième d'ohm – La sensitive en est une variété
2. Type de bière
3. Entre deux, médian – Venir à maturité
4. Réfutée – Bouddha en Chine
5. Célébrité – Groupe de femmes entourant un homme (familier)
6. Légume racine, de la famille des ignames
7. Ferland a chanté ses fleurs – Sorte de laitue
8. …….
9. Comportement hypocrite ridicule – Forme algébrique
10. Qui cède à la pression
11. Compagnie pétrolière américaine, disparue en 1998 – Eut ses sorcières
12. De même, en outre - Négation
13. Suit lundi – Se transformer
14. Variante de la patrie d'Abraham
15. Ville du Québec en MRC du Granit – Enfermer en murant



Événement

Élise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

La Fête nationale du Québec[1]

La Fête nationale du Québec, célébrée le 24 juin, a des origines religieuses et patriotiques, évoluant vers une fête culturelle. Voici quelques moments de son histoire.

PHOTO FACEBOOK

Une image vaut mille mots.
PHOTO YOUTUBE

Saint-Jean-Baptiste, 1867.
PHOTO WILLIAM NOTMAN

Monument à Ludger Duvernay dans Verchères, sa ville natale.
PHOTO TRIP ADVISOR

Fête nationale du Québec

- Célébrée le 24 juin chaque année. Jour férié depuis 1925.
- Origines remontant aux célébrations du solstice d'été en Nouvelle-France.
- Événements organisés par le Mouvement national des Québécois depuis 1984.

Origines de la Saint-Jean

- Fête liée au solstice d'été, récupérée par l'Église catholique.
- Célébrations en Nouvelle-France dès 1646, fête chômée en 1694.
- Prend une dimension politique en 1824 avec Ludger Duvernay.

Ludger Duvernay

- Fondateur de la Société Saint-Jean-Baptiste en 1834.
- Organise le premier banquet de la Saint-Jean-Baptiste à Montréal.
- Revitalise les célébrations après son retour d'exil en 1842.

Société St-Jean-Baptiste de Montréal

- Création de l'Association Saint-Jean-Baptiste de Montréal en 1843.
- Premier défilé de la Saint-Jean-Baptiste à Montréal en 1843.
- Événements marqués par des banquets, messes et défilés.

Une fête religieuse et identitaire

- Célébrations initiales incluant banquets, messes et défilés.
- Symboles comme la feuille d'érable et le castor sont utilisés.
- Ô Canada chanté pour la première fois en 1880, officialisé en 1980.

Drapeau du Québec

- Drapeau officiel adopté le 21 janvier 1948.
- Premier drapeau provincial distinct au Canada.
- Symbolise le ralliement lors des Fêtes de la Saint-Jean.

La Fête nationale du Québec

- En 1966, la Saint-Jean devient officiellement la Fête nationale.
- Célébrations incluent plus de 750 événements et 1050 spectacles.
- Rassemblement populaire important, impliquant 20 000 bénévoles.

Rayonnement hors Québec

- Célébrations dans plusieurs communautés francophones au Canada.
- Événements organisés à Ottawa, en Acadie et en Colombie-Britannique.
- Délégations du Québec à l'étranger célèbrent également la fête.

Un beau geste qui revient chaque été

À Saint-Hippolyte, on aime garder nos belles traditions vivantes ! Depuis plusieurs années, la bibliothèque peut compter sur la précieuse collaboration du Cercle de Fermières pour gâter les jeunes du Club de lecture d'été TD.

Encore cette année, des sacs réutilisables faits à partir de tissus récupérés ont été fabriqués avec soin par les dames du Cercle. En plus d'être pratiques et durables, ils sont remplis de cœur et de belles valeurs ! Ces sacs seront remis aux enfants du Club de lecture lors des tirages hebdomadaires. Un énorme MERCI aux membres du Cercle de Fermières pour leur générosité et leur engagement !

Les dames du Cercle de Fermières présentes sur la photo

Louise Bernier, Manon Lemieux, Marie-Pier Vezeau, Hélène Morinville, Sylvie Ouellette, Sylvie Bolduc, Pascale Poirier. Les fermières qui ont participé à ce projet, mais qui sont absentes de la photo : Monique Archambault et Chantal Larouche.

Aussi présents sur la photo

M. le maire Yves Dagenais, M. le conseiller Alain Lefièvre, Mme Annie Desmeules et Mme Élise Chaumont, représentantes de la bibliothèque.

Yves Dagenais et Alain Lefièvre en compagnie des membres du Cercle de Fermières.
PHOTO COURTOISIE

Conseils santé

Dre Laura Sang
lsang@journal-le-sentier.ca

L'hypertension : que faut-il savoir ?

Qu'est-ce que c'est, la pression artérielle ? On entend beaucoup parler de l'hypertension dans les médias, mais savez-vous exactement ce que c'est ?

Pour mieux la comprendre, il faut en premier explorer la pression artérielle. Le cœur est comme une pompe qui fait circuler le sang dans toutes les cellules. Pour qu'un fluide puisse circuler, il faut une pression minimale partout pour lutter contre les forces externes, comme la gravité. Quand on mesure la pression artérielle, nous mesurons la pression du sang contre les parois des artères. Nous la notons avec deux valeurs écrites en forme de fraction (par exemple, 120/80 — une valeur normale). Le premier chiffre (dans ce cas, le

© PIXABAY GERALT

120) s'appelle la systolique et représente la pression dans les artères lors des battements du cœur. Le second chiffre, nommé le diastolique (80 dans notre exemple), représente la pression entre les battements de cœur.

Qu'est-ce que c'est, l'hypertension ?

Notre corps aime maintenir la pression dans certaines limites. Comme dans l'histoire de *Boucle d'or et les trois ours*, on veut que la pression soit juste et qu'elle soit capable de s'adapter à notre posture et à notre activité physique. Si la pression est trop basse, nous risquons d'avoir des étourdissements et même de perdre connaissance — c'est ce que l'on nomme l'hypotension. Au contraire, si la pression artérielle est trop élevée, c'est ce que nous appelons l'hypertension. Si elle est présente de façon chronique, nous sommes à risque d'avoir des complications, comme des infarctus cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Souvent, l'hypertension est asymptomatique, sauf dans les cas extrêmes où vous pourriez remarquer des symptômes comme des maux de tête, des changements en ce qui concerne votre vision, l'essoufflement, etc. Chez la plupart des individus, la seule façon de savoir qu'on fait de l'hypertension c'est en mesurant la pression artérielle.

Comment mesurer la pression artérielle ?

Des machines électroniques s'achètent en pharmacie en vente libre. Il faut s'assurer d'en acheter un avec un brassard qui correspond bien à la taille de votre bras. Pour mesurer la pression correctement, il faut être assis dans un milieu calme pendant 5 minutes avant de la mesurer. Il faut s'assoir sur une chaise avec les deux pieds par terre (sans les jambes croisées) et mettre votre bras sur une surface, comme une table à la même hauteur que votre cœur. C'est pratique de prendre 3 lectures en total (espacées de quelques minutes) et de prendre la moyenne des valeurs. Si la première valeur est beaucoup plus élevée que les autres, vous pourriez l'enlever de la moyenne. Il est conseillé d'effectuer la surveillance quelques fois par mois à des moments différents dans la journée pour avoir une bonne idée de la variabilité de votre pression artérielle. Les seuils et cibles de pression varient selon l'état de santé. De façon générale, si la pression est souvent plus élevée que 135/85 lorsque vous la mesurez à la maison, vous faites probablement de l'hypertension et vous devriez rendre visite à votre médecin.

Comment prévenir le développement de l'hypertension ?

Il y a plusieurs aliments qui peuvent contribuer à une pression élevée. Le sel est souvent l'une des principales causes. Il vaut donc la peine de faire la lecture des étiquettes nutritionnelles : il y a souvent beaucoup plus de sel présent qu'on le pensait. Le stress, le tabagisme et la consommation d'alcool peuvent aussi augmenter la pression artérielle. Enfin, l'exercice, la perte de poids lorsqu'on est en surpoids et les aliments sains — surtout les aliments riches en potassium — peuvent aider à diminuer la pression artérielle.

Sous pression avec Louis Morissette

Culture

Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 1er mai que le très attendu Louis Morissette revient pour une troisième fois au Théâtre Gilles-Vigneault. Profitant d'une grande popularité, cette salle laurentienne affichait complet pour sa venue. Artiste et homme d'affaires aux multiples talents, il revisite les pans charnières de sa vie pour notre plus grand plaisir.

Avant que Louis ne fasse son entrée, une vidéo est commentée par la chroniqueuse et animatrice Guylaine Guay. Elle nous présente le projet de la troisième maison adaptée pour adultes autistes de la Fondation Véro et Louis qui ouvrira ses portes à Saint-Jérôme. Au fil du temps, un lien d'amitié s'est tissé entre eux et Guylaine s'exprime sur l'ampleur de ce projet qui a vu le jour grâce notamment à l'implication de Véronique Cloutier et de Louis Morissette.

L'authentique Louis Morissette

Ce dernier génère de chauds applaudissements dès qu'il apparaît sur la scène du TGV. Aucun décor superflu ne l'entoure, car à lui seul il sait capter notre attention pendant près de deux heures. La mise en scène est signée Pascale Renaud-Hébert. Avec ce premier spectacle solo, Louis mentionne s'être fait un cadeau pour ses 50 ans, même si ce fut un défi lors de l'écriture.

Une biographie scénique

D'entrée de jeu, Louis affirme « La vie c'est un manège, le vertige te pogne rendu en haut !

PHOTO COURTOISIE

Pourquoi on court ? », ainsi le ton est lancé, par celui qui avait cofondé *Les Mecs Comiques* en 1996 avec Alex Perron et Jean-François Baril. À l'écouter se raconter, on devient le témoin de sa vie auprès de Véro et de tous les hauts et les bas qu'ils ont vécu. Car oui, il y a eu des pentes descendantes pour chacun d'eux. Cette présentation humoristique est unique en son genre, car on a l'impression d'être convié à un « talk-show » où celui qui dirige l'entrevue s'occupe également des réponses. Louis y va de son humour parfois grinçant avec une autodérision qui plaît bien au public.

Le petit gars de Drummondville nous parle de sa jeunesse auprès de son père qui ne croyait pas qu'il gagnerait sa vie en humour, de ses études en commerce international, de sa sœur Ève qui est handicapée. Louis est un grand travailleur, d'où sa réussite, mais cela a aussi eu des impacts tant sur son bien-être mental que physique. Il nous dit « on a tous des moments où l'on apprend de nos forces, de nos faiblesses et on développe des dépendances. La société nous montre que d'être *workaholic* c'est correct ». Ces paroles remplies de sagesse nous indiquent qu'à toujours vouloir performer cela peut mener à un certain épuisement professionnel. De manière humoristique, il nous décrit quelques anecdotes découlant de cette dépendance reliée à son métier. Certains passages déclenchent ainsi l'hilarité parmi l'assistance.

Louis et Véro et encore plus...

Dès le début de leur fréquentation en 2001, Véro et Louis ont fait la « une » des journaux tels que *Le Lundi, Échos Vedettes* pour ne citer que ceux-là. Chacune des revues de presse est rattachée à des événements de leurs vies. Leurs succès, leurs revers, les bonnes et mauvaises critiques, la naissance de leurs enfants, etc. Louis nous énumère avec précision chacune des sphères de leur vie commune en y ajoutant des détails parfois assez inusités qui appellent au rire.

Il nomme les choses comme on les connaît et parmi les succès il y a eu le spectacle *Les Morissette* de 2014 à 2017 attirant ainsi plus de 250 000 spectateurs. La populaire série télévisuelle C.A. qui fut présentée de 2006 à 2010 fut créée par Louis. En 2011, il fonda KO[1] une entreprise comptant plusieurs divisions reliées à la culture québécoise. Il poursuit en nous relatant certains épisodes moins glorieux bien connus des gens. Par exemple quand on pense au fameux *Bye Bye* de 2003, d'où la perte de son contrat chez Québecor pour une téléréalité ou l'émission *VIP* qui n'a pas connu le succès escompté. Avec le courage du cœur, Louis nous ramène au moment de l'arrestation de Guy Cloutier, le père de Véronique. Cet événement aura changé le cours de l'existence pour lui et sa famille.

La force de l'humour

Louis est doté d'une force intérieure et c'est un battant et par ses propos on le comprend de s'être relevé encore plus fort de ces épreuves. Celle qui partage sa vie depuis plus de 20 ans, son alter ego c'est Véro. Comme Louis le dit si bien « On travaille ensemble, on a traversé des tempêtes ensemble. Je ne peux pas parler de ma vie et de mes enfants sans la nommer ». À la fin de la représentation, l'ovation offerte à cet artiste multitalentueux vient confirmer qu'il a eu une bonne idée de se livrer ainsi et qu'il n'en sera pas K.-O. pour autant.

[1] Louis est à la tête des Productions KOTV, fondé en 2011.

Pour infos : **theatregilles-vigneault.com**

Christophe Dupéré en première partie

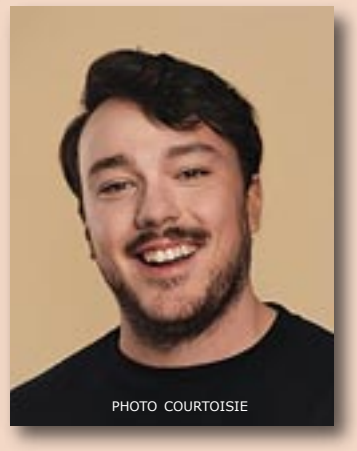


PHOTO COURTOISIE

En attendant que Louis fasse son entrée, c'est l'humoriste Christophe Dupéré qui vient réchauffer la salle. Natif de Sainte-Thérèse et autodidacte, son aisance sur scène nous démontre qu'il exploite l'humour depuis quelques années, même s'il nous avoue à la blague que ce n'est pas une source de revenus. Il nous raconte de belles anecdotes concernant ses parents, son enfance et sa vie de couple.

Comme son étonnement quand ses parents ont décidé de vendre la maison où il a grandi. Selon lui, cela ne se fait pas, mais ils lui ont dit que la chambre avait un vice caché et que c'était lui (rires). Avec une maladresse attachante, il nous explique qu'il peut arriver à un tapis rouge vêtu d'une salopette, ou qu'il échappe tout lors d'un déménagement, etc. Pendant plusieurs minutes, il nous démontre sa facilité à communiquer avec le public qui réagit favorablement à ses blagues. Sa façon de nous faire visiter son univers laisse présager un avenir prometteur pour cet humoriste qui récolte de chaleureux applaudissements.

Mieux-être

Mélanie Ruel
mruel@journal-le-sentier.ca

10 erreurs qui rendent votre livre difficile à lire et comment les éviter (2e partie)

Un style trop chargé, des fautes qui échappent à votre vigilance, un vocabulaire mal dosé… Tous ces éléments peuvent freiner votre lecteur, voire l'amener à refermer votre livre, même si le contenu est pertinent.

Dans cette deuxième partie, nous abordons cinq erreurs fréquentes liées à l'écriture elle-même. L'objectif : vous aider à rendre votre message plus clair, plus fluide et plus percutant, sans perdre votre authenticité.

6. Des phrases longues et complexes qui épuisent le lecteur

Quand les phrases s'étirent sans fin, le texte devient difficile à suivre. Le lecteur perd le fil, l'attention chute… et il referme votre livre.

• Dès qu'une phrase contient plusieurs *et, mais* ou *que*, envisagez de la scinder en deux.

• Utilisez des listes à puces pour aérer les idées longues.

Astuce : Si vous manquez de souffle en lisant la phrase à voix haute, c'est le signe qu'il faut la raccourcir ou la diviser.

7. Les fautes d'orthographe ou de grammaire qui sapent votre crédibilité

Même une excellente idée perd de son impact si elle est mal écrite. Les fautes peuvent distraire le lecteur, affaiblir la qualité perçue de votre ouvrage et interrompre le rythme de lecture. Si vous ne repérez pas les fautes en lisant votre propre livre, dites-vous qu'il y a de fortes chances que votre lecteur, lui, les voit. Pourquoi ? Parce qu'il découvre le texte pour la première fois. Vous, cela fait des semaines, voire des mois ou des années que vous le relisez. Votre cerveau ne voit plus les erreurs : vous pouvez lire une phrase plusieurs fois sans remarquer qu'il manque un mot. **Voici un article qui explique ce phénomène** [1].

• Utilisez un outil comme Antidote pour un premier nettoyage, surtout en fin de rédaction.

• Faites corriger votre manuscrit par une personne qualifiée : rien ne remplace un œil externe formé à la détection des erreurs.

Astuce : Enregistrez votre texte en format PDF ou imprimez-le pour le relire autrement. Cela aide à repérer les fautes restantes.

8. Les répétitions qui alourdissent votre style

Répéter trop souvent les mêmes mots ou idées peut donner une impression de lourdeur, freiner le rythme de lecture et faire perdre l'intérêt du lecteur.

• Variez votre vocabulaire en utilisant des synonymes ou reformulez vos phrases pour éviter les doublons.

• Relisez votre texte avec un œil critique : repérez les idées redondantes et demandez-vous si chaque phrase apporte vraiment quelque chose de nouveau.

Astuce : Antidote est un outil efficace pour détecter les mots qui se répètent.

9. Un vocabulaire mal adapté qui casse la connexion avec le lecteur

Des termes trop techniques ou, à l'inverse, trop simplistes, ainsi qu'un style trop académique ou impersonnel peuvent créer une distance avec le lecteur.

• Adaptez votre niveau de langage à votre public cible. Demandez-vous à qui vous vous adressez et ajustez votre style pour qu'il soit accessible.

• Restez authentique : utilisez des mots que vous emploieriez naturellement à l'oral, tout en gardant un ton cohérent et professionnel.

Astuce : Lisez un passage à voix haute, comme si vous parliez à votre lecteur. Si cela sonne faux ou trop « professoral », reformulez.

10. Une surcharge d'adverbes et d'adjectifs qui étouffe votre message

Trop de qualificatifs nuisent à la clarté, alourdissent le texte et diluent vos idées. Privilégiez les verbes forts. Un verbe précis vaut mieux qu'un verbe faible accompagné d'un adverbe. Par exemple, écrivez « hurler » plutôt que « crier très fort ».

• Gardez uniquement les adjectifs qui apportent une nuance essentielle.

• Supprimez les qualificatifs superflus qui ralentissent le rythme.

Astuce : Lors de votre relecture, repérez les *tellement, vraiment, énormément*, etc., et testez votre texte sans eux. Souvent, il gagne en clarté et marque davantage le lecteur.

En résumé

Une idée brillante aura moins d'impact si elle se perd dans un style confus ou alourdi par des erreurs. En les évitant, vous offrez à votre lecteur une expérience agréable et captivante, qui le fidélise à votre écriture. Il aura déjà hâte de lire votre prochain livre !

Mélanie Ruel, auteure, réviseure et marraine littéraire **allezose.ca**

[1] **bien-ecrire.fr/comment-le-cerveau-lit-un-mot-qui-nexiste-pas**

SOLUTION des mots croisés du mois de MAI 2025

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	A	L	L	O	U	E	R	■	A	L	L	E	L	E	S
2	L	A	■	A	S	P	A	S	I	A	■	T	A	L	E
3	T	N	■	S	E	A	S	■	N	C	■	A	V	A	L
4	E	G	■	I	N	D	E	X	E	E	■	P	A	N	E
5	R	U	■	S	T	■	R	■	S	D	■	E	L	■	C
6	N	E	■	■	■	■	A	N	S	E	■	■	■	■	T
7	A	D	H	E	R	A	I	■	E	M	E	L	I	N	E
8	■	O	■	H	■	B	■	L	■	O	■	A	■	A	■
9	O	C	T	O	B	R	E	■	A	N	C	O	L	I	E
10	M	I	■	N	A	I	R	O	B	I	■	T	A	R	I
11	B	E	■	T	H	E	O	■	B	E	■	I	M	A	N
12	I	N	■	E	T	E	S	I	E	N	■	E	P	S	A
13	L	N	■	E	S	■	I	■	S	N	■	N	A	■	U
14	I	E	■	■	■	■	F	U	S	E	■	■	■	■	D
15	C	S	A	R	D	A	S	■	E	S	S	U	Y	A	I

ÉMONDAGE ALAIN PARÉ
• Abattage d'arbres
Assurances
Tél. : 450 563-3041

SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

Votre municipalité vous informe

Le contenu de ces pages est produit par la Municipalité de Saint-Hippolyte dans le cadre d'un partenariat d'appui financier au journal Le Sentier. Les informations publiées fournissent des informations utiles entre les publications du bulletin municipal Le Reflet.

FAITS SAILLANTS
Séance ordinaire du 13 mai 2025

Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie
La Municipalité a souligné la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, le 17 mai. Cette journée commémore le retrait de l'homosexualité de la liste des maladies mentales par l'Organisation mondiale de la santé le 17 mai 1990. Cette journée est un vecteur de changement depuis maintenant plusieurs années et dans de nombreux pays.

Participation au Défi pissenlits 2025
La Municipalité participe à l'édition 2025 du Défi pissenlits lancé officiellement le 14 avril 2025 par Nature Action Québec. Les pissenlits sont les premières fleurs à éclore et représentent une source de nourriture (pollen et nectar) importante pour la survie des pollinisateurs après la période hivernale. Il est recommandé d'attendre deux ou trois semaines après l'apparition des pissenlits avant de tondre la pelouse, ce qui leur permet de se regénérer pour produire la nourriture des pollinisateurs.

Ajout d'un arrêt du TAC
Un point d'arrêt sera ajouté pour le service de Transport adapté et collectif (TAC) à l'intersection de la 380e Avenue et de la 381e Avenue, soit face au Parc du Grand-Héron.

Acquisition d'un panneau d'affichage numérique
Le conseil a autorisé l'octroi d'un contrat pour l'achat d'un nouveau panneau d'affichage numérique double face (visible dans les deux directions) à l'entreprise Libertévision, qui sera installé à l'intersection du chemin du Lac-Bertrand et du chemin des Hauteurs d'ici le mois d'octobre, au coût de 83 769 $.

Arrachage et bâchage de myriophylle à épis au lac Écho
Un contrat pour l'arrachage et le bâchage de myriophylle à épis a été accordé à Fyto inc., au montant de 280 050 $ plus les taxes applicables.

Gestion de la végétation en rive
Le conseil municipal souhaite sensibiliser les riverains aux changements que compte apporter la Municipalité de Saint–Hippolyte à la réglementation sur le contrôle de la végétation sur la rive, de même que sur les échéanciers et les actions nécessaires afin de respecter la réglementation, via les différentes plateformes municipales. De plus, le Règlement de zonage est modifié afin de l'harmoniser avec les dispositions provinciales, en interdisant les mesures de contrôle de la végétation dans la partie de 5 à 10 ou 15 mètres de la rive, en plus de maintenir l'obligation de revégétaliser la rive à l'intérieur des 5 premiers mètres de la rive. Des outils de communication illustrés et vulgarisés seront produits pour permettre aux riverains de bien comprendre la réglementation municipale

Aide financière à l'Association des résidents du lac Écho/Quatorze Îles
Conformément au programme de soutien à l'action environnementale Fonds vert de la Municipalité, une aide financière de 25 000 $ a été octroyée à l'Association des résidents du lac Écho / Quatorze-Îles pour la lutte contre les plantes aquatiques exotiques envahissantes.

Date de la prochaine séance ordinaire : 10 juin 2025.

Séance extraordinaire du 20 mai 2025

Octroi de contrat - Travaux d'aménagement d'un parc et d'une patinoire au parc Connelly
À la suite d'un appel d'offres public, le conseil municipal a octroyé un contrat pour des travaux d'aménagement d'un parc et d'une patinoire au parc Connelly à l'entreprise Construction Denis & Ghyslaine Gagnon inc., au montant de 1 460 000 $ plus les taxes applicables, selon les conditions et modalités du document d'appel d'offres. Le coût de ce contrat est inférieur de 800 000 $ au budget initialement prévu.

Journée de l'environnement

C'est le samedi 7 juin prochain, de 11 h à 16 h au parc du Grand-Héron, que se déroulera la très attendue Journée de l'environnement !

Au programme :

- Analyse de l'eau potable à prix réduit
- Achat regroupé de végétaux pour la revégétalisation des rives et plants en démonstration
- Ateliers sur la revégétalisation des rives par l'OBV L'Assomption
- Atelier de création d'hôtels à insectes
- Distribution gratuite de pousses d'arbres et de semences d'asclépiades
- Présence de l'UQROP avec oiseaux de proie vivants
- Kiosque d'Éco-Nature sur la protection et la réhabilitation des tortues
- Coin lecture sur l'environnement avec la Biblio-Mobile;
- Biblio-Jardin
- Kiosques d'information sur les castors, les bandes riveraines, la mycologie, les monarques, la conservation des milieux naturels et plus encore !

Analyse de l'eau potable à prix réduit
Profitez de l'offre spéciale du Laboratoire H2Lab pour la Journée de l'environnement, soit 40 % de rabais sur les forfaits :
- collection « Analyse de l'eau potable »: #1-Potabilité, #3-Esthétique, #5-Duo Potabilité et esthétique;
- collection « Lac et baignade »: #11-Baignade, #A3-E. coli à l'unité.

Les bouteilles et la procédure d'analyse seront disponibles du 26 mai au 6 juin à la bibliothèque municipale et à l'hôtel de ville, durant les heures d'ouverture. Le retour des bouteilles se fera à la Journée de l'environnement, le samedi 7 juin.

Consultation sur le projet de Politique de participation publique

La Municipalité de Saint-Hippolyte souhaite se doter d'une Politique de participation publique afin de la guider dans la mise en œuvre des démarches participatives pour permettre aux citoyennes et citoyens de s'exprimer et d'émettre leurs opinions sur des politiques, des règlements, des projets ou des actions relevant de la sphère municipale. Vous êtes conviés à commenter le projet de Politique de participation publique sur le portail citoyen, au **citoyen.saint-hippolyte.ca/consultation/projets**.
La consultation prend fin le 30 juin 2025 à 16 h.

SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

Votre municipalité vous informe

Le contenu de ces pages est produit par la Municipalité de Saint-Hippolyte dans le cadre d'un partenariat d'appui financier au journal Le Sentier. Les informations publiées fournissent des informations utiles entre les publications du bulletin municipal Le Reflet.

5 juin au 8 juillet : «Deux parcours : un partage» de Céline Landry et Marie Valiquette

La bibliothèque municipale vous invite à découvrir une exposition en duo de deux céramistes : Marie Valiquette et Céline Landry. Bien qu'elles travaillent avec le même médium, l'argile, c'est dans la singularité de leurs approches que ces artistes se rejoignent pour nous offrir une vision unique de leur monde intérieur. Cette installation est le fruit d'un projet de longue haleine, soutenu par le Programme de partenariat territorial des Laurentides 2023-2024 du CALQ.

Le vernissage se tiendra le 5 juin de 17 h à 19 h, en présence des artistes. Soyez-y !

14 juin à 13 h 30 : Lancement du Club de lecture TD

Tous les enfants de 3 à 12 ans sont invités à participer au Club de lecture TD du 14 juin au 23 août. Cela implique d'emprunter des livres durant l'été pour avoir droit à un coupon de tirage et avoir la possibilité de gagner des prix hebdomadaires et peut-être remporter un des grands prix à la fin de l'été (dont un offert par le Théâtre Gilles-Vigneault !) L'inscription pour le Club de lecture se fait au comptoir de la bibliothèque. Cette année, le Club est sous le thème du voyage ! Pour l'occasion, les jeunes pourront découvrir comment les voyageurs racontent leurs aventures à travers leurs carnets de voyage. Différents exemples seront présentés lors de l'activité de lancement, le 14 juin, de 13 h 30 à 14 h 30.

Pour les 6 à 12 ans. Maximum de 25 participants.

Inscriptions pour l'activité de lancement via Sports Plus au **saint-hippolyte.ca**.

Bénévoles recherchés

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est à la recherche de bénévoles dynamiques pour gérer les jeux gonflables lors de la fête nationale du Québec ! L'événement se tiendra le lundi 23 juin prochain, de 15 h 30 à 20 h, au Centre de plein air Roger-Cabana. Pour en savoir plus ou pour manifester votre intérêt : **mdelisle@saint-hippolyte.ca**

COURS ET ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Inscription

Période d'inscription : 10 juin au 2 juillet

PAR TÉLÉPHONE
Au 450 563-2505, poste 2231

EN PERSONNE
Au Centre des loisirs et de la vie communautaire

EN LIGNE
Au saint-hippolyte.ca

NOUVEAUTÉ ! CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Vous êtes incapable de faire un choix parmi les offres de notre programmation ou craignez être indisponible pour un cours donné durant toute la session ? Optez pour des activités à la carte ! En vous procurant la carte de pratique libre, vous pourrez choisir des activités sportives et récréatives parmi celles identifiées dans la grille de notre programmation.

Résident – 80 $ | Non-résident – 120 $
La carte donne droit à 8 participations libres de votre choix.
Vente en ligne, par téléphone et en personne.

Activité disponible à la carte.

Cardio-vitalité en plein air	16 ans +	6 semaines	Jeudi 11 h	50 min.	10 juillet au 14 août	Scène extérieure Centre de plein air Roger-Cabana	45 $	51 $

Redécouvrez votre dynamisme à votre rythme avec un entraînement extérieur conçu pour booster votre énergie et votre bien-être. Suivant les mouvements du professeur sur la scène extérieure, venez bouger et vous amuser ! En cas de pluie, le cours est déplacé à l'intérieur.

Cardio-intensité en plein air	16 ans +	6 semaines	Jeudi 12 h 10	40 min.	10 juillet au 14 août	Scène extérieure Centre de plein air Roger-Cabana	45 $	51 $

Dépassez vos limites avec un entraînement complet et ultra dynamique suivant le rythme du professeur qui sera sur la scène extérieure ! En cas de pluie, le cours est déplacé à l'intérieur.

Tonus, stretching et mobilité en plein air	16 ans +	6 semaines	Mardi 13 h 30	1 h 15	8 juillet au 12 août	Centre de plein air Roger-Cabana	52,50 $	58,50 $

Exercices d'étirements permettant à la fois l'assouplissement et le renforcement musculaires et articulaires, et ce, en plein air ! En cas de pluie, le cours est déplacé à l'intérieur.

Zumba extérieure	16 ans +	5 semaines	Lundi 9 h 15	1 h	14 juillet au 11 août	Scène extérieure Centre de plein air Roger-Cabana	37,50 $	42,50 $
Zumba extérieure	16 ans +	6 semaines	Mercredi 18 h	1 h	9 juillet au 13 août	Scène extérieur Centre de plein air Roger-Cabana	45 $	51 $

Venez bouger sur le rythme du professeur qui sera sur la scène extérieure le temps d'une séance d'aérobie et fitness avec des chorégraphies issues de danses latines. En cas de pluie, le cours est déplacé à l'intérieur. Les enfants peuvent assister gratuitement avec l'inscription du parent tant qu'ils ne perturbent pas le rythme du cours !

Yoga sur la plage	16 ans +	6 semaines	Mardi 10 h 30	1 h	8 juillet au 12 août	Plage municipale	45 $	51 $

Dans un décor enchanteur, venez pratiquer le yoga sur la plage du Lac de l'Achigan. Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires. Apportez votre tapis ! En cas de pluie, le cours est déplacé à l'intérieur.

Inscription obligatoire et places limitées.
Une description plus détaillée de chaque activité est disponible sur le site d'inscription **Sport-Plus**.

Événement

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

Progrès et avancées des P'tites plumes

En avril s'est terminée la 12e séance des P'tites plumes que Monique Beauchamp et moi animions ensemble. Le tout a commencé en février 2018.

En 2020, nous avions entrepris l'activité, mais cette dernière n'a pas pu se dérouler pendant les huit semaines prévues à cause de la pandémie de COVID-19. C'est la seule session qui a eu lieu dans deux écoles. L'école du Grand Rocher a aussi formé des P'tites plumes pendant cinq semaines… L'école des Hauteurs est le théâtre où s'est tenue l'activité depuis 11 sessions. Les élèves s'inscrivent le temps qu'ils le désirent.

Soulignons ici la présence de Cloé Brazeau qui vient de terminer sa 6e session des P'tites plumes avec nous. Donc, de la 4e à la 6e année, elle n'a cessé de suivre l'activité. Nous avons pu la voir évoluer au fil du temps et ce fut un plaisir de sentir son enthousiasme pour cet atelier d'écriture journalistique pour les jeunes du primaire.

Le défi est de taille pour nous animateurs

Nous voulons leur inculquer les qualités nécessaires pour écrire un texte concis qui touche les lecteurs et qui est juste assez long, tout en saupoudrant des renseignements qui concernent le journalisme. Lorsque le thème choisi les rejoint, les élèves s'en donnent à cœur joie pour rédiger des phrases originales, simples et parfois drôles. J'ai beaucoup de plaisir à lire ce qu'ils nous soumettent, à leur transmettre quelques conseils et à corriger leur « œuvre ».

Comme j'occupe depuis peu le poste de président du journal *Le Sentier*, il est important de mentionner que le journal contribue à ce que cette activité soit gratuite pour les jeunes. Ils reçoivent même leur matériel neuf pour écrire de beaux textes. Sans oublier cette rencontre de mai où les jeunes reçoivent un recueil. Les membres du Conseil d'administration du *Sentier* croient tellement à cette activité que nous tenons à inviter élèves et parents à cette rencontre qui met un terme à l'animation pour la présente année scolaire. Mentionnons ici l'apport indéniable de Michel Bois, coordonnateur dynamique et président du journal pendant une dizaine d'années. Michel a accueilli et encensé cette initiative depuis ses tout débuts. À noter que c'est une activité scolaire qui semble être quasi unique au Québec…

Ce sera un plaisir pour Monique et moi de retrouver nos P'tites plumes à l'automne 2025. Je sais d'avance qu'ils et elles sauront nous éblouir par leur fraîcheur, leurs idées novatrices, leur spontanéité et leur intérêt pour l'écriture.

Jean-Pierre Fabien, journaliste
et président du Conseil d'administration
du journal *Le Sentier*

À l'arrière, le maire Yves Dagenais, les animateurs des P'tites plumes Jean-Pierre Fabien et Monique Beauchamp ainsi que 11 des 14 inscrits à l'activité qui se sont présentés à la rencontre du 22 mai, en fin d'après-midi à la bibliothèque. PHOTO LAURE CHAZERAND

Bonjour Jean-Pierre et Monique,

Nous tenions à vous remercier de tout cœur du bel hommage que vous avez remis à nos P'tites plumes hier soir !

Vos discours étaient très inspirants et tellement encourageants pour la suite ! Merci d'avoir pris le temps pour toute cette organisation, les cadeaux, votre temps ! Merci pour les belles collations, qui étaient, en passant tellement belles avec ses grignotines et fruits, mais surtout le bonheur de choisir notre message ! Une très belle attention.

Vous inspirez nos enfants, mais également leurs parents !

Merci de tout cœur pour ce moment... et de votre temps précieux à communiquer votre passion. C'est un RV pour septembre prochain ! Un très bel été à vous deux !

Chantal et Martin, les parents de la P'tite plume Simone Pelletier

GROUPE BJG ARPENTEURS-GEOMETRES
Marc Jarry, *Arpenteur-géomètre*
2274, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte, Québec, J8A 3B9
Tél. : 450 **563-5192** • 800 **563-5192**
mjarry@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

Monique en plein élan oratoire, pendant qu'écoute sérieusement son collègue Jean-Pierre. PHOTO NOÉMIE FORGET

ASSOCIATIONS

Madame Linda Rousseau a reçu des mains de la ministre Sonia Bélanger, un certificat honorifique pour son implication au club Optimiste. La remise a eu lieu au Centre des loisirs et plein air Roger-Cabana. Madame Rousseau était surprise et très heureuse de recevoir le certificat de madame Bélanger.

APLA
ASSOCIATION • PROTECTION
LAC DE L'ACHIGAN

Chers membres et amis du lac de l'Achigan

L'été est à nos portes et il est temps de profiter pleinement de notre magnifique lac ! Mais pour que chacun puisse en profiter en harmonie avec l'environnement, la protection du lac doit rester une priorité.

Cette année encore, nous déployons une campagne de sensibilisation pour rappeler à tous l'importance d'adopter des comportements responsables sur l'eau. **La santé du lac, c'est l'affaire de tous**.

Nos priorités pour 2025

* **Respect des limites de vitesse** à moins de 75 mètres des rives, afin de préserver les berges.
* **Attention à la taille des vagues** générées par les embarcations, particulièrement les bateaux de surf et wakeboard.
* **Navigation responsable :** rester dans les zones désignées pour la pratique du surf et du wake.
* **Protéger les zones sensibles :** évitez les secteurs balisés où pousse le myriophylle à épis pour limiter sa propagation.

Nos actions concrètes

* Mise à jour de la signalisation autour du lac et à la descente municipale.
* Distribution d'une **brochure actualisée** incluant une carte claire des zones à respecter.
* **Présence accrue sur les réseaux sociaux** et dans les groupes locaux, pour rejoindre le plus grand nombre.
* Envoi d'**infolettres régulières** pour tenir nos membres informés des bonnes pratiques et des actualités.
* Participation à la vente de plantes pour la revégétalisation de la bande riveraine. Le catalogue et le bon de commande sont disponibles sur notre site internet **aplaweb.ca/actualités**

Comment pouvez-vous faire une différence ?

* En respectant les règles de navigation.
* En partageant nos messages et publications.
* En sensibilisant vos amis, voisins et invités : devenez **ambassadeur du lac !**

Chaque geste compte pour préserver ce milieu de vie unique.

Pour plus d'information, visitez : **aplaweb.ca** ou écrivez-nous à **info@aplaweb.ca**

Bonne saison estivale ! Ensemble, protégeons le lac de l'Achigan.

Club de Karaté Saint-Hippolyte
空手道
Shotokan

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

Inscrivez-vous.

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

Senseï : Michel Petit
Tél. : 450 563-3622
petitm2021@gmail.com

GROUPE SOCIAL AMICO DE ST-HIPPOLYTE INC.

Votre Groupe social Amico pense à vous…

Vous êtes attendus en grand nombre pour un souper spécial le **21 juin**, dès 17 h, à l'école du village. Nous profiterons de cette soirée pour célébrer nos 40 ans d'existence en vous offrant un menu particulier composé de quatre services. Il y aura des prix et la remise d'un souvenir à chacun des membres présents.

Contrairement aux autres soirées, les billets sont vendus au coût de 50 $ pour les membres et de 55 $ pour les non-membres, payables avant le 10 juin en communiquant avec la présidente Denise Collerette. Notez que ces billets sont non remboursables et **qu'aucun billet ne sera disponible sur place**.

Rappelons aussi le méchoui qui aura lieu le **samedi 5 juillet**, au Centre communautaire.

À tous les papas, nous souhaitons une très joyeuse *FÊTE DES PÈRES*.

Denise Collerette, présidente,
ses directrices et directeurs
450 563-4227

Cercle de Fermières

Joignez-vous à nous
Notre local est au pavillon Aimé-Maillé,
salle Mireille Vezeau, 871, chemin des Hauteurs.
Réunion annuelle : lundi 9 juin à 16 h

Portes ouvertes :
Rencontres pour faire des travaux, des ateliers et partager nos connaissances.
• lundi 2 juin de 9 h à 14 h
• mercredi 4 juin de 18 h à 20 h
Pour renseignements, on peut appeler le lundi au local 450 224-5591.

Écho de la paroisse

***NOUVELLES* heures de bureau**
Lundi au jeudi : 10 h 30 à 14 h
Vendredi : Fermé

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

Messe du dimanche : 11 h

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

Concert Les Chanteurs de Lorraine

Le dimanche 18 mai, nous avons eu le plaisir d'accueillir Les Chanteurs de Lorraine pour leur concert intitulé *Cinq langues en harmonie – D'un océan à l'autre…*, lequel nous invitait à vivre une nouvelle aventure.

Nous tenons à remercier ces chanteurs et chanteuses de grand talent qui sont venus partager leur art et leur passion le temps de quelques belles chansons. Tous ceux qui ont eu le plaisir d'assister à cette belle représentation ont quitté en se disant : « À la prochaine ! »

L'été : prendre le temps de vivre, de respirer, d'aimer

L'été est ce moment particulier de l'année où le temps semble ralentir. Les jours s'allongent, les agendas se vident un peu, et l'on redécouvre le goût des choses simples : marcher pieds nus, écouter le vent, manger dehors, rire avec des proches. Que l'on parte loin ou qu'on reste chez soi, l'été est une invitation. Une invitation à vivre autrement. Mais vivre autrement, ça veut dire quoi ? Peut-être, tout simplement, retrouver l'essentiel : le repos, les liens, la joie partagée. Et redonner à notre vie un peu de profondeur, un peu de souffle, un peu d'âme.

Ralentir pour mieux habiter sa vie

Nous passons l'année à courir. Derrière des projets, des responsabilités, des écrans, des attentes. Et souvent, nous nous perdons un peu en chemin. L'été nous propose autre chose : une respiration. Prendre le temps, ce n'est pas perdre du temps. C'est le retrouver. C'est faire une place au silence, aux vrais échanges, à l'émerveillement. C'est dire oui à une promenade sans but, à une sieste sans culpabilité, à un repas sans précipitation. C'est aussi, parfois, oser ne rien faire… et s'en porter très bien.

L'art de se retrouver… et de se retrouver soi-même

Les vacances sont souvent l'occasion de se retrouver en famille, entre amis, ou même seul avec soi-même. Et ces moments-là sont précieux. Ils nourrissent notre cœur. Ils réparent ce qui s'est abîmé. Ils nous rappellent que la vie n'est pas faite que de productivité, mais aussi de présence. Dans un monde où l'on vit trop souvent à la surface de soi, les retrouvailles peuvent devenir des petits miracles du quotidien : une conversation inattendue, un pardon donné, un fou rire qui désarme. Cela ne s'achète pas. Cela se reçoit.

Cultiver la joie… et la partager

La joie est une source qu'on oublie parfois de visiter. L'été est un bon moment pour s'y abreuver. Pas une joie bruyante ou factice. Une joie douce. Authentique. Celle qui naît d'un coucher de soleil, d'un enfant qui joue, d'une main tendue. Celle qui vient quand on se sent à sa place, libre et en lien. Et cette joie-là, elle se partage. Elle se multiplie quand on la donne. Inviter un voisin, appeler un ami perdu de vue, faire une place à quelqu'un de seul… ce sont des gestes simples, mais qui peuvent éclairer une journée, ou plus encore.

Une petite lumière intérieure

Même si l'on ne croit pas, ou si l'on doute, il arrive que certaines expériences d'été viennent toucher quelque chose de plus profond : un sentiment de paix, une ouverture, une question qui remonte. Ces instants-là ont souvent une saveur particulière. On les garde en mémoire sans trop savoir pourquoi. Comme s'ils nous parlaient d'une vérité plus grande. D'un sens. D'un appel à vivre pleinement. Pour ceux qui croient, ces moments peuvent être une manière discrète de se reconnecter à Dieu. Pour tous, ils peuvent être des fenêtres ouvertes sur l'essentiel : aimer, être aimé, faire du bien, accueillir la beauté.

Un été pour vivre ce qui compte

Alors voilà ce que je te souhaite : un été qui ne soit pas seulement une pause, mais un point d'ancrage. Un été pour respirer, pour aimer, pour goûter à la joie d'être ensemble. Un été pour ralentir et pour ouvrir son cœur. Peu importe où tu es, peu importe ce que tu crois : l'été est pour toi aussi. Qu'il soit simple ou grandiose, seul ou entouré, qu'il te donne la chance de toucher du doigt ce qui rend la vie belle. Et qu'il te laisse, en partant, un petit trésor de lumière intérieure.

Abbé Gauthier Elleme
Un homme en chemin, qui croit
en la beauté de vivre et de partager…
tout simplement.

Gagnants lors du 8e tirage 2024-2025

Dimanche 4 mai 2025
France Lafontaine (no 288) – prix de 1 000 $ **Jean Ducharme** (no 211) – prix de 100 $

Vous pouvez maintenant nous joindre en suivant le lien
Facebook de la Paroisse St-Hippolyte : **facebook.com/paroisse st-hippolyte**

THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

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

Humour
Gala Comédie Star
Vendredi 13 juin
à 20 h

Humour
Martin Vachon
— Ahh caramel...
Samedi 14 juin
à 20 h

Humour
Simon Leblanc
— Présent
Mercredi 18 juin
à 20 h

Humour
Maxim Martin
— Bon chien
Vendredi 20 juin
à 20 h

CAMP WEREDALE SINCE 1934
CERTIFIED Camp ACQ

OFFRE d'emploi

Le Camp Weredale est à la recherche d'un(e) aide cuisinier (ère), pour l'été 2025. Le camp est situé sur les rives du magnifique lac de L'Achigan à Saint-Hippolyte. Nous sommes un camp de vacances depuis 1934 accueillant une centaine de jeune de 6 à 17 ans.

Aide cuisinier(ère) Poste temps plein du 13/06/2025 au 15/08/2025 – sous la supervision du chef cuisinier, l'aide cuisinier (ère) suit un menu approuvé pour nourrir de 100 à 130 campeurs et employés et s'assure de la propreté et du bon roulement de la cuisine. Expérience en cuisine et certification MAPAQ un atout.

Salaire offert : Variable selon l'expérience.

Statut d'emploi : Été, à temps plein, jour, soir, fin de semaine. Transport, logement et nourriture inclus au camp Weredale durant les séjours.

Salaire à discuter selon l'expérience

Pour postuler : Faire parvenir votre CV à :
campweredale@hotmail.com
ou via le site web à campweredale.com

Suggestion de lecture

Loyola Leroux

Tricofil tel que vécu ! par Paul-André Boucher

Ce grand projet innovateur et porteur d'espoir débute en février en 1975. En 2025, commémorons le 50e anniversaire de ce « projet utopique pour des travailleurs, créer des emplois, contrôler leur milieu de travail et surtout le réinventer », comme l'écrit Jacques Grand'Maison dans la préface.

Paul-André Boucher, dans le livre *Tricofil tel que vécu !*, raconte cette belle aventure, qui ne fut pas toujours facile. Il est le principal leader de cette expérience qui a duré dix ans. *L'occupation de l'usine en '72. La corvée en '74. L'affrontement avec le gouvernement Bourassa en '76.* Il nous fait part de ses réflexions sur le Québec. Il importe de rappeler que ce grand projet d'ingénierie sociale (1972-1982) a captivé tout le Québec, surtout avec l'arrivée du Parti Québécois au pouvoir en 1976. Plusieurs intervenants ont adossé cette nouvelle forme de travail — l'autogestion qui rendait les travailleurs fiers de leur ouvrage.

Les intervenants

Du côté politique, on retrouve en tête le gouvernement du Parti Québécois avec le Premier ministre René Lévesque, les ministres, Bernard Landry, membre de l'exécutif national et conseiller politique, Lise Ouimet Payette, principale porte-parole ministérielle du dossier Tricofil, Pierre Marois, conseiller juridique et Jacques Parizeau, conseiller économique. Du côté syndical, on retrouve Jean-Guy Frenette, directeur de la recherche à la FTQ et représentant de cette centrale et Paul-André Boucher, président du syndicat de Tricofil. Le chanoine Jacques Grand'Maison représente l'église de Saint-Jérôme. Jean-Louis Martel et Claude Ouellet, professeurs des H.E.C. de l'Université de Montréal, sont les intellectuels universitaires qui appuient cette nouvelle démarche.

La création de la Société populaire de Tricofil Inc.

En février 1975, les travailleuses et travailleurs de Tricofil décident de prendre leur avenir en mai. Le propriétaire, Grover Mills Ltd, vient de fermer l'usine, sous la pression de la mondialisation. Il voit les emplois industriels d'Amérique et d'Europe être dirigés vers les pays d'Asie qui bénéficient d'une main-d'œuvre à bon marché. Cette expérience deviendra au Québec une nouvelle forme juridique d'entrepreneuriat, de « coopératives de travailleur.euse.s actionnaire » (CTA [1]) en 1984. Elle est originale et mérite d'être connue par les jeunes travailleurs. Peut-être voudront-ils un jour, c'est la nature humaine, recréer une expérience semblable. Nous sommes habitués aux coopératives de consommation, tel le mouvement des Caisses Desjardins, mais les coopératives de production sont plus rares.

Le livre *Tricofil tel que vécu !* a été écrit en collaboration. C'est l'histoire de la Société populaire de Tricofil Inc. telle que Paul-André Boucher l'a racontée à Claude Ouellet et à Jean-Louis Martel des H.E.C. Le vocabulaire dénote la nouveauté de l'expérience. D'un côté, la gestion traditionnelle d'une entreprise capitaliste recherchant par-dessus tout le profit, prête à laisser tomber plus de 2000 travailleuses et travailleurs pour s'implanter ailleurs dans le monde. Et de l'autre, la fierté et le courage d'un DG qui dirige ce laboratoire de nouvelles expériences sociales, d'autogestion et de cogestion, et d'un syndicat, dont le statut est remis en question dans cette usine autogérée par les ouvriers. Tricofil pouvait-il réussir face à la mondialisation du secteur du textile ?

L'expérience Tricofil a donné naissance aux CTA

Malheureusement, en 1980, Paul-André Boucher se retire de Tricofil. Il « démissionne comme administrateur ». L'équipe qui travaille à la rédaction du livre continue à raconter les péripéties jusqu'à la fermeture en 1982. Plusieurs des acteurs sont encore parmi nous. Jean-Pierre Contant, responsable des Ressources humaines, Gilles Broué de la comptabilité et surtout Paul-André Boucher qui est devenu un personnage légendaire de Saint-Jérôme et avec qui j'ai la chance d'échanger. La recension de deux livres de Jacques Grand'Maison sur l'expérience Tricofil suivra.

Paul-André Boucher, Jean-Louis Martel, Tricofil tel que vécu !, Montréal, Éditions C.I.R.I.E.C., Les Presses H.E.C., 1982, 372 pages.

1 Coopérative de travailleur·euse·s actionnaire : **cdrq.coop/la-cta-en-bref**

Opinion

Loyola Leroux
lleroux@journal-le-sentier.ca

Félix Leclerc chante *Le père* pour la Fête des Pères

La chanson *Le Père* est une métaphore de notre société vue par un prophète au sens ancien ou un visionnaire au sens actuel. Leclerc a perçu que le rôle du Père, de notre passé avec sa devise *Je me souviens*, serait rejeté par la nouvelle génération actuelle qui n'accorde de l'importance qu'aux jeunes vivants, créatifs et vulnérables.

Le Père, ce sont nos traditions, nos rituels, notre belle histoire nationale avec Jacques Cartier, Champlain, Madeleine de Verchères, Jeanne Mance, Lambert Closse, Dollar des Ormeaux, Frontenac, Talon, etc. Le Père, c'est le peuple québécois qui a lutté, pour sa survie en Amérique, aidé par le bas clergé : le curé Labelle, les chanoines Lionel Groulx et Jacques Grand'Maison, après que nos élites commerciales, militaires, de robe et religieuses eurent quitté le pays après la Conquête pour aller faire fortune dans un monde meilleur en France ou dans les colonies françaises.

Félix Leclerc, comme Armand Lavergne et Camille Laurin, était un génie qui percevait l'avenir du peuple francophone en Amérique. Imaginons Montréal et Laval en 2025, sans la Loi Lavergne de 1910 et la Loi 101 de 1977 de Camille Laurin, lois qui protègent le français ! Sa chanson *Le Père* véhicule ses craintes.

Le Père

Et on le faisait taire
Dans sa propre maison
Il n'avait pas raison
Cet étranger le père
Ennemis nous étions
Sur tout ce qu'il faisait
Sur tout ce qu'il disait
Toujours la dérision

Comme on cache une honte
On le cachait aussi
Nous souhaitions sa mort
Cela doit être dit
Tous ligués contre lui
Seul avec le vieux temps
Avait le geste lent
Des avaleurs d'oubli

Étions nobles savants
Cerveaux spécialisés
L'atome était brisé
Comme les préjugés
Accoucherions demain
Électrifiquement
Sans sortir de nos bains
Race neuve d'enfants

Le sentier des rois mages
Les patries les chapelles
Fini le Moyen Âge
Les chevaux les truelles !
Mon père allez-vous-en
Laissez-nous votre bourse
Buvez en descendant
Votre dernière course

Et lui sortait la nuit
Comme faisaient les apôtres
Guérir était sa vie
Comme moquerie la nôtre
On l'a porté en terre
Un vendredi matin
Dans l'immense parterre
De l'été des Indiens
Que c'était-il passé ?
Nous n'y comprenions rien
Tant de gens étrangers
Pleuraient sur le chemin
C'était facile à voir
Ils saluaient un roi
Et nous étions soudain
Ses fils des pauvres nains

Le géant était mort
Un trou dans le pays
Je n'ai que trois accords
Pour le chanter ici !
Aidez-moi les violons !
Aide-moi ma compagne !
Anges à cheveux longs
Allumons la montagne !
Et dansent les tout-nus
Les moqués les terriens !
Le père est revenu
Dans sa maison enfin !

Il dort et n'entend rien
Trop tard je le sais bien

L'anglicisation souterraine fait de grands progrès. À Saint-Jérôme même, un haut lieu des francophones, la Caisse Pop offre aux Anglais des messages dans leur langue. Il en va ainsi de plus en plus de tous les commerces locaux, comme les concessionnaires automobiles qui cachent le *Je me souviens* de la plaque d'immatriculation, même si le pourcentage d'anglophone dans les Laurentides est en décroissance.

Le Club de hockey Le Canadien reflète cette lutte contre les francophones. Les propriétaires du club refusent d'engager des joueurs francophones. Ces derniers sont répartis dans chaque équipe en espérant que seuls dans le vestiaire, ils parleront anglais et surtout ils tomberont en amour, à 20 ans, avec une belle Américaine. Leurs enfants porteront un nom francophone, mais parleront-ils français, comme les fils de Celine Dion, elle qui a abandonné le « é » en anglais ?

Jean Charest, alias/aka John-James, de son nom de baptême, voulait comme Premier ministre que tous les élèves de 6e année au Québec ne parlent qu'anglais pendant toute cette année. Philippe Couillard a recommandé aux ouvriers d'Arvida de parler anglais avec leurs patrons. Il y a les attaques de Trump contre la langue française, et une multitude d'autres comme celles de Carney contre la Loi 96.

J'imagine, avec effroi, un référendum demain matin avec comme question : le Québec devrait-il être bilingue ? Que répondront les colonisés ? Félix Leclerc avec sa chanson *Le Père* décrit les enfants rejetant non seulement le vieux, mais tout leur passé francophone. Quel est le contenu des cours d'histoire enseigné au secondaire et au collégial, depuis la réforme de Pauline Marois, ministre de l'Éducation ? Valorise-t-il notre belle histoire nationale ?

Jean-François Veilleux explique ainsi le sens de cette chanson :

« C'est là bien sûr une allégorie transparente de la réalité québécoise : la belle province qui couche avec tout le monde, qui dilapide ses richesses en les laissant aux plus offrants, Anglais ou Américains, sans même avoir consulté les Québécois pour le partage. Cette œuvre allégorique nous montre le réveil de Jean-Baptiste (le Québécois) qui se rend compte que Uncle Sam (l'Américain) et John Bull (l'Anglais) l'ont dépossédé du Québec. À la naissance d'un fils (le Québec nouveau), Jean-Baptiste doit défendre sa paternité face à Uncle Sam et John Bull, qui se prétendent aussi le père. »

Visitez sa page Facebook : Jean-François Veilleux (Général Vendémiaire)

Opération quiétude
Pour une meilleure cohabitation routière

Les municipalités de Saint-Hippolyte et de Sainte-Sophie, en collaboration avec les représentants de la carrière Bauval et de l'entreprise Agrivac, transporteur, ainsi qu'avec la Sûreté du Québec (SQ), unissent leurs efforts pour lancer l'Opération Quiétude.

Cette initiative vise à sensibiliser les camionneurs et les usagers de la route à l'importance du respect de la réglementation en vigueur, notamment en ce qui concerne les horaires de circulation et la vitesse permise, afin d'assurer une cohabitation harmonieuse avec les résidents du secteur.

Une problématique prise au sérieux

La circulation des poids lourds dans certains secteurs des municipalités suscite des préoccupations croissantes chez les citoyens. Parmi les enjeux identifiés :

- Le respect des horaires autorisés pour le transport de matières.
- La réduction de la vitesse pour assurer la sécurité des résidents.
- La cohabitation avec les autobus scolaires, les piétons et les autres usagers de la route.
- Des actions concrètes pour une meilleure sécurité.

Afin de répondre à ces préoccupations, plusieurs mesures seront mises en place :

Affichage renforcé : complétant la précédente campagne d'affichage au sujet de la vitesse : ajout de panneaux indiquant les horaires réglementaires aux endroits jugés critiques.

Sensibilisation et rappel auprès des transporteurs : installation d'affiches aux points d'arrêt empruntés par les camionneurs.

Communication directe : concertation avec les transporteurs et les entreprises concernées pour les informer des règles en vigueur.

Surveillance accrue : augmentation de la présence policière à des moments stratégiques de la journée et de l'année.

Rappel de la règlementation : sanctions et amendes pour les contrevenants ne respectant pas la règlementation.

Une mobilisation collective

« La quiétude citoyenne, c'est l'affaire de tous les usagers de la route qu'ils soient automobilistes, camionneurs ou motocyclistes. Aussi, à titre de président du comité de sécurité publique qui réunit Prévost, Saint-Hippolyte et Sainte-Sophie, avec la collaboration de la Sûreté du Québec, je n'insisterai jamais assez sur l'importance du partage de la route entre ces usagers pour un bilan routier positif. »

— ***Yves Dagenais,***
maire de Saint-Hippolyte

« Cette initiative résulte d'une excellente collaboration entre nos deux municipalités, visant à accroître la sécurité et la tranquillité de nos citoyens. Je suis convaincu que ce partenariat, fondé sur la concertation et l'engagement de l'ensemble de nos partenaires, constitue un véritable gage de succès pour cette opération. »

— ***Guy Lamothe,***
maire de Sainte-Sophie

De gauche à droite: Pierre St-Martin, responsable des ventes, Charles Guay, directeur principal stratégique, (Bauval Sables LG), Yves Dagenais, maire de Saint-Hippolyte et président du comité de sécurité publique, Jérôme Gagnon, agent Sûreté du Québec, Rose Crevier-Dagenais conseillère municipale, Gerry Turcotte surintendant aux opérations (Bauval Sables LG), Jean-François Reid, vice-président, ressources humaines et communications (Roxboro-Bauval), Paul-André Robert, (Agrivac), Gilles Bertrand et Martin Paquette conseillers municipaux de Sainte-Sophie, Guy Lamothe , Maire de Sainte-Sophie, Julie Lessard, responsable de poste, MRC Rivière-du-Nord Sûreté du Québec.

Faits vécus

Louise Benoit
lbenoit@journal-le-sentier.ca

Ma sœur Francine chez les lépreux

Nous sommes en 1964. Nous regardons en famille une émission sur le Cardinal Léger qui revient d'Afrique. Mon père, ma mère, ma sœur Francine, moi et les autres frères et sœurs, sommes très attentifs. J'ai 14 ans et Francine, 22.

Le Cardinal nous raconte son voyage en Afrique à titre de Cardinal, et son périple au Malawi. Il a visité des léproseries supervisées par les Sœurs blanches d'Afrique. Des religieuses dévouées et travaillantes qui donnent sans compter des soins quotidiens aux lépreux dans ces dispensaires assez rudimentaires à l'époque. Et le Cardinal, en fin d'émission, demande tout bonnement des bénévoles pour aller là-bas aider ces malheureux. Tout en écoutant cette demande, ma sœur Francine élève un peu la voix et dit à mon père « Papa, moi je veux y aller ! » Mon père, dans toute sa sagesse, regarde sa fille et lui répond que, oui c'est une belle offre que tu fais là, mais non, sûrement que tu n'y penses pas vraiment.

C'est un départ !

Alors Francine répond qu'elle est très sérieuse et qu'elle va appeler le Cardinal. Ce qu'elle fit dans les jours suivants. Le Cardinal, un peu surpris, l'a rencontrée, lui a fait part de l'immense travail à faire auprès de ces malades et que de toute façon, il ne pouvait pas payer son billet d'avion. Cela ne l'effraie pas ! « Je vais vendre ma petite auto et j'ai des connaissances en infirmerie. Laissez-moi y aller », souffle-t-elle dans un élan d'enthousiasme. Alors le Cardinal s'est laissé « attendrir » devant cette jeune femme si déterminée. Francine est donc partie en Afrique…

Une bénévole hors pair

Elle y a travaillé comme bénévole durant une année entière : elle a soigné des lépreux, accouché de jeunes femmes, a même fait le plombier à l'occasion ! À cette époque, le personnel soignant devait aussi se déplacer vers les familles malades. Et là-bas tu dois presque savoir tout faire. Les bonnes sœurs ont tellement aimé Francine. Durant son séjour, elle a eu la malaria cinq fois, ce qui fait qu'elle a dû revenir au Québec au bout de douze mois pour se faire soigner ici. Malade trop souvent, les sœurs préféraient qu'elle quitte. Et de retour chez nous, Francine s'est occupée de ma mère Françoise qui souffrait d'un cancer très avancé. Dévouée pour sa propre mère, Francine a poursuivi son désir d'aider. C'est tout à son honneur ! Ma mère est décédée le 3 septembre 1965 à l'âge de 55 ans.

Un modèle

Francine fut un modèle pour toute sa famille ! Et le Cardinal, qui est devenu presque un ami, a béni le mariage de ma sœur Francine, a visité ma mère lorsqu'elle était à l'hôpital et par la suite a demandé à mon père, Bernard, homme d'affaires, de l'aider à fonder *Fame Pereo*, qui veut dire « je meurs de faim », l'ancêtre des Œuvres du Cardinal Léger aujourd'hui appelées Missions Inclusions. Et j'ajoute ici que notre famille a été invitée à assister, en novembre 1991, aux funérailles du Cardinal Léger. Un événement empreint de respect et de bonté.

Grâce à ma sœur, qui a aujourd'hui 83 ans et qui habite aux États-Unis, je me souviendrai toujours de son dévouement pour ma mère et pour tous ces lépreux d'Afrique. Et comble de bonheur, son fils Benoit l'a un jour amenée en Afrique, dans la même léproserie du Malawi. Imaginez que c'est encore comme en 1964, la lèpre existe toujours et les malades ont appris à venir se faire soigner au dispensaire érigé dans le village.

Francine fut un exemple pour moi et bien d'autres. Elle est ma grande sœur… que j'aime de tout mon cœur !

ERRATUM

Dans l'article paru en mai, intitulé **Soirée Casino Optimiste**, une erreur s'est glissée dans le bas de vignette. On aurait dû lire : Nadine Rousseau et Anne Loiselle.

Toutes nos excuses pour les inconvénients que cela a pu causer.

La direction du journal

Francine Saint.Louis, une autrice de cœur enracinée dans les Laurentides

Francine St.Louis
PHOTO COURTOISIE

Une vie d'écriture : Francine Saint.Louis, autrice de Saint-Hippolyte, célèbre son 35e livre avec une série jeunesse porteuse d'espoir.

L'écriture a toujours été un souffle essentiel pour Francine Saint.Louis. Aujourd'hui, l'autrice prolifique de Saint-Hippolyte signe son 35e livre, et pas n'importe lequel : le sixième tome de sa série jeunesse *L'Héritière de la Plume Sacrée*, une œuvre vibrante, porteuse d'une vision engagée pour l'avenir. Une aventure littéraire pour jeunes et moins jeunes en quête d'inspiration.

Loin des récits sombres et violents qui saturent parfois la littérature jeunesse, Francine a choisi une autre voie : **un monde sans effusion de sang, sans guerre gratuite**, mais où l'action, la profondeur et l'émerveillement sont bien présents. « C'était un rêve que je chérissais depuis longtemps, confie-t-elle. Écrire des romans pour les jeunes qui donnent du courage, qui éveillent l'esprit, qui parlent de la vraie beauté du monde… sans jamais tomber dans la violence gratuite. »

Un roman-réalité à la croisée du fantastique et de la science

À travers *L'Héritière de la Plume Sacrée*, Francine entraîne ses lectrices dans un univers qui ressemble étrangement au nôtre. Si le fantastique est au rendez-vous avec ses portails, ses artefacts lumineux et ses prophéties, les thèmes abordés, eux, sont **profondément ancrés dans les réalités planétaires** : déforestation, surpêche, pollution des océans, dérèglements vibratoires liés à l'entropie humaine. « Pour moi, le fantastique devait être connecté à notre réalité. Je voulais montrer que l'imaginaire peut être un levier pour comprendre ce qui se passe vraiment autour de nous. »

Une série où la lumière triomphe

Avec ses héroïnes adolescentes, appelées les *Tsadikim*, Francine explore une force distincte : **celle qui vient de l'intérieur, du lien avec la Terre**, avec celles qui marchent à ses côtés. Pas besoin d'épées ni de batailles sanglantes : ici, les vraies armes sont l'amour, la cohésion et la puissance vibratoire du vivant. À travers six tomes d'aventures haletantes, de découvertes initiatiques et de défis planétaires, L'Héritière de la Plume Sacrée réussit un pari audacieux : **réenchanter la jeunesse tout en l'éveillant aux enjeux de demain**.

Un souffle local, une portée universelle

Écrite depuis sa demeure inspirante de Saint-Hippolyte, au cœur des Laurentides, la série porte l'empreinte de cette connexion profonde à la nature et à l'authenticité humaines. « C'est ici, dans ce silence vivant de la nature, que chaque mot a trouvé son rythme », confie Francine. Son 35e livre marque un jalon important, mais pour l'autrice, l'aventure est loin d'être terminée. « Ce n'est pas un aboutissement. C'est une continuité. Tant que la plume vibrera, il y aura des histoires à raconter. L'écriture est pour moi un pacte silencieux avec l'espoir. À chaque livre, je tends une main invisible à celles qui cherchent encore leur lumière », souligne Francine Saint.Louis.

Où découvrir la série L'Héritière de la Plume Sacrée ?

Les six tomes sont disponibles :

- En exclusivité sur le site officiel de l'autrice : **jecristonlivre.com**
- Également sur **Amazon.ca**

Francine St.Louis

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE

Le journal communautaire de Saint-Hippolyte
Le Sentier
tiendra son ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE,
le mercredi 4 juin 2025 à 17 h 30,
au Centre des loisirs et de la vie communautaire,
Saint-Hippolyte, Québec.

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
3. Vérification du quorum et de la conformité de l'avis de convocation
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 13 juin 2024
6. Message du président
7. Rapport d'activités de la dernière année
8. Rapport financier de la dernière année
9. Règlements généraux
   - 9.1.1 Présentation des amendements aux membres
   - 9.2.2. Ratification des amendements par les membres
10. Plan d'action pour la prochaine année
11. Élection des administrateurs
12. Varia
13. Levée de l'assemblée

Une équipe engagée se dévoile à Saint-Hippolyte

Isabelle Poulin annonce sa candidature à la mairie et Chantale Pellerin comme conseillère municipale.

C'est devant une foule de plus de cent personnes, dans une ambiance chaleureuse et mobilisatrice, qu'Isabelle Poulin a officiellement annoncé sa candidature à la mairie de Saint-Hippolyte lors de l'élection du 2 novembre prochain. Elle compte sur l'appui de Chantal Pellerin qui briguera un poste de conseillère municipale lors de cette élection.

C'est fort du soutien de Bruno Laroche, ancien maire de Saint-Hippolyte et ex-préfet de la MRC et de Gilles Beauregard, ancien conseiller municipal de Saint-Hippolyte, que ces deux annonces ont été effectuées. « La municipalité a besoin d'une nouvelle génération de leaders », a pour sa part déclaré Bruno Laroche.

Le duo mise sur une approche participative, transparente et rassembleuse. Dans les semaines à venir, une demande officielle d'autorisation de parti politique sera déposée auprès du Directeur général des élections. Par la suite, l'équipe mènera une campagne basée sur l'écoute citoyenne, les rencontres de quartier et l'élaboration d'un programme électoral sur la base des volontés des citoyens et citoyennes de Saint-Hippolyte.

Inspirée depuis l'enfance par des figures politiques marquantes et un fort engagement familial, Isabelle Poulin a toujours cru au pouvoir de la communauté. Son parcours en sciences politiques et en gestion municipale témoigne d'un engagement profond pour le bien commun.

Forte d'un parcours professionnel impressionnant, notamment dans les domaines de l'action municipale, de la concertation, du développement communautaire et du logement, Isabelle Poulin s'appuie sur plus de 16 années d'expérience pour proposer une vision claire, humaine et ambitieuse pour sa municipalité.

Celle qui a contribué à la mise en place de politiques publiques et à la mobilisation de nombreux acteurs sociaux souhaite aujourd'hui amener cette énergie à l'hôtel de ville : « Je ne veux pas simplement entendre les citoyens, je veux travailler *avec* eux, construire un programme qui leur ressemble et porter une vision partagée. Je suis vraiment prête à mettre mon expérience au service de Saint-Hippolyte. Mon objectif est simple : insuffler un nouvel élan à notre municipalité, basé sur la concertation, l'innovation, et ce que j'appelle la *vitalité collective* », a-t-elle déclaré, citant « l'importance de bâtir une municipalité où chacun joue un rôle, où le dialogue est au cœur des décisions et où les projets se construisent ensemble ».

De g. à d., Bruno Laroche, Chantale Pellerin, Isabelle Poulin et Gilles Beauregard.
PHOTO COURTOISIE

Chantale Pellerin, pour sa part, a exprimé son désir de contribuer activement au renouveau municipal et de représenter les citoyens avec rigueur, écoute et intégrité. Sa candidature, appuyée par un ancien maire respecté, marque une volonté partagée de renouvellement enraciné dans l'expérience.

En guise de conclusion, Isabelle Poulin a lancé une invitation à tous les citoyens et citoyennes de Saint-Hippolyte. « Je suis prête. Prête à servir, prête à mobiliser, prête à bâtir avec vous un Saint-Hippolyte à notre image. En avant pour cette belle aventure ! »

Isabelle Poulin

Plus qu'1 M$ à récolter pour permettre l'ouverture du Centre de jour Pallia-Vie

Le jeudi 15 mai dernier, la Fondation Pallia-Vie a invité les donateurs, les donatrices et les partenaires engagé•e•s dans la campagne majeure de financement, qui a pour objectif l'ouverture du tout premier centre de jour spécialisé en soins palliatifs dans les Laurentides, afin de leur faire part de bien belles nouvelles.

Depuis le lancement de la campagne en février 2024, la Fondation Pallia-Vie a l'immense privilège de bénéficier du soutien d'entreprises locales et d'entrepreneur•eure•s profondément attaché•e•s à notre région, ainsi que de la population des Laurentides et des fondations à déploiement provincial qui croient en notre projet pour mener la campagne majeure de financement la plus ambitieuse de son histoire.

Déjà 4 M$ amassés !

L'événement a également permis de mettre en lumière les grands donateurs de cette campagne majeure de financement : la Fondation Monique et Bernard Casavant pour leur don de 500 000 $, Desjardins pour leur don de 650 000 $ alors que M. Jacques Guénette de la Fondation Famille Guénette, Diane In Memoriam, a annoncé faire un don d'un million de dollars pour permettre la réalisation de ce projet. Ainsi, le pavillon qui abritera le centre de jour Pallia-Vie, témoignera de cet engagement puisqu'il portera le nom de Pavillon Diane Richer Guénette, In Memoriam, Fondation Famille Guénette.

L'ouverture du Centre de jour Pallia-Vie, spécialisé en soins palliatifs dans notre région, est essentielle, car comme nous l'a rappelé le Dr Charles-Matthieu Grégoire, directeur médical à Pallia-Vie, « Lorsque l'étape des soins palliatifs est annoncée par les professionnels de la santé, la perspective de vie, au quotidien, bascule complètement. Globalement, même si le patient n'est pas au stade de fin de vie, sa capacité à assumer son rôle habituel dans sa propre réalité est compromise. Un centre de jour spécialisé en soins palliatifs répond avec cohérence à ces situations ».

Madame Nadia Angers, directrice générale de la caisse Desjardins de la Rivière-du-Nord et partenaire majeur de cette campagne de financement, a précisé que « Nous avons l'occasion de donner à Pallia-Vie des moyens de poursuivre leur quête pour une retombée qui jaillira sur notre communauté. Chaque geste de générosité est un pas de plus vers l'ouverture du premier centre de jour spécialisé en soins palliatifs dans les Laurentides ».

Madame Marie-Sol Perreault-Desharnais, directrice du développement et des relations avec la communauté de la Fondation Pallia-Vie, a rappelé que « Au fil des 42 dernières années, le soutien indéfectible de notre communauté a été essentiel à la réalisation de notre mission. Nous tenons à remercier les bâtisseur•euse•s, les ambassadeur•drice•s, les donateur•trice•s, les bénévoles et les partenaires qui croient en notre organisation et qui ont su nous épauler tout au long de ce parcours. Grâce à leur générosité et à leur engagement, Pallia-Vie est en mesure de répondre aux besoins de sa clientèle et de lui offrir les soins et l'accompagnement qu'elle mérite. Leur investissement, en temps et en argent, a eu un impact inestimable sur notre communauté. Ils sont les véritables architectes de notre succès, et sans elles et eux, notre vision ne serait pas devenue réalité. Ensemble, nous créons un espace où chaque personne peut recevoir les soins et l'accompagnement dignes qu'elle mérite à un moment si crucial de la vie ».

Visitez notre site Internet, **pallia-vie.ca/car-la-vie-est-si-fragile** pour obtenir de plus amples renseignements ou pour communiquer avec notre équipe au 450 431-0488, poste 205.

Julie Sergerie, coordonnatrice
des communications et du marketing
Fondation Pallia-Vie

Les insectes, nos alliés

CRPF
Comité régional pour la protection des falaises

Valérie Lépine

On associe souvent les insectes à des désagréments, surtout dans les Laurentides où maringouins et mouches noires se régalent de notre sang. Mais la majorité des insectes passe inaperçue et nous rend des services immenses.

On connaît bien le rôle des insectes dans la pollinisation. On estime que 80 % des plantes à fleurs dépendent des insectes pollinisateurs. Dans notre alimentation, une bouchée sur trois proviendrait de la pollinisation des abeilles, des papillons, des mouches, des fourmis et des coléoptères. C'est grâce à eux si on peut se régaler de bleuets, de fraises et de tomates durant l'été.

Syrphe (sorte de mouche) sur fleur de cosmos
PHOTO THOMAS BRESSON/FLICKR

En plus de polliniser

Outre la pollinisation, les insectes contribuent à maintenir l'équilibre global de nos écosystèmes :

- ils agissent comme filtres dans les cours d'eau en décomposant les débris aquatiques;
- ils servent de nourriture aux oiseaux. Incidemment, 96 % des oiseaux d'Amérique du Nord nourrissent leurs petits d'insectes;
- ils contrôlent les populations d'insectes nuisibles aux cultures. À noter que seulement 0,5 % des insectes sont nuisibles aux cultures;
- certains insectes prédateurs, comme les guêpes, aident à maintenir un équilibre dans les autres populations d'insectes et d'arthropodes comme les chenilles, les criquets et les araignées;
- ils décomposent la matière organique et recyclent les déchets d'origine végétale ou animale. En les décomposant, les insectes rendent toute la matière organique renfermée dans ces débris, disponible pour la biomasse végétale. Par exemple, sans les insectes décomposeurs, la bouse de vache mettrait 60 % plus de temps à se décomposer;
- ils diminuent le nombre d'insectes vecteurs de maladies. Les libellules par exemple mangent des centaines de maringouins par jour.

Hôtel à insectes
PHOTO WIKIMEDIA COMMONS

Leur déclin devrait donc nous inquiéter

Les insectes sont en déclin au Québec et partout dans le monde. On estime qu'en 30 ans, les populations d'insectes ont chuté de 75 %. Les causes sont multiples : perte d'habitat (destruction, urbanisation, agriculture, industrialisation, fragmentation, artificialisation, déforestation, drainage), pollution, changements climatiques, espèces exotiques envahissantes, etc. L'agriculture intensive est particulièrement délétère pour la survie des insectes. Elle entraîne une déforestation, une fragmentation des habitats, une perte de biodiversité, une modification radicale dans la structure du sol et un déversement de produits chimiques dans l'environnement.

Le déclin des insectes entraîne à son tour le déclin d'autres populations. Ainsi, les populations d'oiseaux insectivores aériens, comme les hirondelles et les martinets, ont décliné de 59 % au Canada depuis 1970.

Des gestes pour les aider

Bien que les changements majeurs viendront des politiques et règlementations gouvernementales, agricoles et industrielles, il est possible d'aider les insectes au niveau individuel.

À commencer par délaisser cette vision utopique de la pelouse parfaite. Les organismes environnementaux plaident pour une pelouse moins « parfaite », moins uniforme et abritant des espèces végétales variées. Ils rappellent que les pelouses du style *green* de golf, qui ne sont ni plus ni moins que des monocultures, deviennent très vite des déserts écologiques et attirent très peu les insectes. Ils recommandent aussi de ne pas tondre le gazon en mai. Le Défi pissenlits est une initiative québécoise qui, chaque printemps, invite les villes, organisations et citoyens du Québec à retarder la tonte de leur gazon, afin d'offrir nectar et pollen aux abeilles grâce aux pissenlits.

Il est aussi possible de planter des fleurs indigènes sur son terrain. Diverses études démontrent que la flore indigène répond davantage aux besoins nutritifs essentiels des insectes. Et pourquoi ne pas encourager sa municipalité à ne pas faucher les bords de chemins en pleine saison de floraison ? Les fleurs qui se déploient le long des routes au printemps et durant l'été, comme l'asclépiade, le mélilot, la chicorée, la carotte sauvage ou le trèfle embellissent non seulement notre environnement, mais sont aussi indispensables aux insectes.

D'autres solutions

Fournir de l'eau aux insectes et des abris naturels comme des pierres, des pots de fleurs renversés, de la paille ou des feuilles mortes. On voit aussi de plus en plus de ces « hôtels à insectes » qui fournissent diverses « chambres » appropriées pour la ponte, le repos ou l'hivernage des insectes. Il faut en outre impérativement bannir les pesticides. Enfin, pourquoi ne pas commencer par changer notre attitude envers ces petites bêtes ? Les voir comme nos alliées et non comme des nuisances pourrait faire une différence pour leur avenir… et le nôtre.

Sources :

- *Pourquoi 75 % des insectes ont disparu en 30 ans ?*, lanature.ca, mai 2025 **lanature.ca/2025/05/03/pourquoi-75-des-insectes-ont-disparu-en-seulement-30-ans/item/des-ouvriers-invisibles-de-la-nature-en-voie-de-disparition-1**.
- *Les insectes et arthropodes*, Association des entomologistes amateurs du Québec **aeaq.ca/insectes-arthropodes**.
- *Here's how insects help keep ecosystems in balance*, World Wildlife Magazine, Spring 2023 **worldwildlife.org/magazine/issues/spring-2023/articles/here-s-how-insects-help-keep-ecosystems-in-balance**.

Date de tombée : le 20 du mois
Tirage : 6400 copies

Pour toutes les parutions, faites parvenir vos communiqués et votre matériel publicitaire pour le 20 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 :
Jean-Pierre Fabien 450 563-5151

PETITES ANNONCES :
450 563-5151

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

Monique Beauchamp, Louise Benoit, Michel Bois, Lyne Boulet, Yolande Cadieux, Alain Chaurette, Laure Chazerand, Diane Couët, Gilles Debiens, Élise Desmarais, Bélinda Dufour, Jean-Pierre Fabien, Magali Hudon, Suzanne Lapointe, Loyola Leroux, Liette Lussier, Francine Mayrand, Monique Pariseau, Mélanie Ruel, Laura Sang et Manon Tawel.

IMPRESSION : Hebdo-Litho
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 2e 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 la 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.

AMECQ
Culture et Communications Québec

Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

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

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

Le Prunier noir

Le genre *Prunus* fait partie de la famille des Rosacées. On compte six espèces indigènes de *Prunus* au Québec. Parmi elles, il y a des arbres forts et grands comme le Cerisier tardif et le Cerisier de Pennsylvanie. Ce dernier ne sera jamais aussi grand que le Cerisier tardif.

Puis on retrouve le Prunier noir et le Cerisier à grappes qui sont des arbrisseaux ou de petits arbres. Il est à noter que c'est la grosseur du fruit qui donne le nom français de prunier ou de cerisier à ces plantes. Les cerises étant tout simplement plus petites que les prunes.

Des sépales rouges

Le Prunier noir ou Prunier sauvage a été bien identifié le 9 mai lorsque j'étais en excursion au Parc national de Plaisance. Sur le bord de la rivière des Outaouais se trouvait un sentier et tout juste à côté, une rangée de Pruniers noirs, à l'orée d'un boisé. Ces arbres étaient tout simplement magnifiques. Les arbres observés, d'une hauteur de quatre à cinq mètres, étaient chargés de fleurs blanches. Ces fleurs regroupées en ombelles tiennent sur de courts pédicelles rouges attachés au calice formé par cinq sépales également rouges. Les sépales jouent un rôle protecteur pour la fleur. Les étamines sont très longues et ajoutent au charme de ces arbres. Les fleurs de pruniers sont odoriférantes et très voyantes. Elles mesurent de 15 à 25 cm de diamètre. Après plusieurs jours, les fleurs prendront une teinte rosée.

Des feuilles acuminées

Au début de la floraison, dans les premiers jours de mai, les feuilles sont absentes des tiges et elles n'apparaîtront sur les branches et les rameaux que subséquemment. Les feuilles de pruniers sont ovales, dentées et acuminées au sommet. Elles possèdent également deux glandes dans le haut du pétiole, ce qui aide à l'identification. Il faut bien connaître les Rosacées au mois de mai pour ne pas confondre les espèces pendant la floraison. Les amélanchiers fleurissent à peu près en même temps que les pruniers et les cerisiers, mais ils croissent plutôt isolément. Et les aubépines ne fleuriront que vers la fin du mois de mai.

Une écorce de couleur noire

Le Prunier noir est appelé ainsi à cause de la couleur de son écorce. Comme chez tous les *Prunus*, les lenticelles, traits horizontaux sur l'écorce, sont bien présentes. De plus, les rameaux de ce prunier possèdent des épines, mais jamais aussi nombreuses et recourbées que sur un plant d'aubépine.

Des prunes colorées

Le fruit, une prune de 2 à 4 cm de grosseur, est comestible et possède une peau épaisse et de couleur rouge, rouge-orangé ou bien jaune. Il est mûr à la fin de l'été. Le Prunier noir peut atteindre 9 mètres de hauteur et le tronc, 25 cm de diamètre. Il est présent dans le sud du Québec et au sud de l'Ontario. L'espèce a été introduite ailleurs, comme dans les Maritimes.

Nous avons des *Prunus* à Saint-Hippolyte. Les plus communs sont le Cerisier de Pennsylvanie, le Cerisier tardif et le Cerisier à grappes. Je devrai continuer mes observations pour savoir si le Prunier noir est bien établi dans la région. N'hésitez pas à m'écrire si vous avez vu cette espèce quelque part…

APLA
ASSOCIATION • PROTECTION LAC DE L'ACHIGAN

NOTICE OF ANNUAL GENERAL MEETING

ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DU LAC DE L'ACHIGAN

APLA invites you to its Annual Meeting to be held
Saturday, June 21st of 2025, from 9:30am to noon at
RECREATION AND COMMUNITY LIFE CENTER and virtually on our Facebook page.
Registration at 9am— General Meeting at 9:30am
*** the details of its progress will be sent to you later on the website https://aplaweb.ca, the Facebook page https://facebook.com/aplaweb and by email.**

The Board of Directors will report on its main actions and present current issues related to the organization's mission.

Thank you for planning this moment in your agenda!

Agenda

1. Welcome and introduction of the directors.
2. Adoption of the agenda.
3. Adoption of the minutes of the meeting held on June 8th, 2024.
4. Adoption of the financial statement ending March, 31st, 2025.
5. Activity report 2024-2025.
6. Ratification of actions taken by the Board of Directors.
7. Election of Directors.
8. Mayor's intervention.
9. Members' period for questions and concerns.
10. Miscellaneous.
11. Closing of the meeting.

« Our Lake is important; it is up to all of us to work together to keep it healthy! »

Yvan Gingras
President, Association pour la Protection du lac de l'Achigan.

1er lauréat 2021, secteur communautaire
Gala Conserv'Eau de la Corporation de l'Aménagement de la Rivière l'Assomption (CARA)

APLA
ASSOCIATION • PROTECTION LAC DE L'ACHIGAN

AVIS DE CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

ASSOCIATION POUR LA PROTECTION DU LAC DE L'ACHIGAN

L'APLA vous convie à son Assemblée annuelle qui se tiendra
le SAMEDI 21 juin 2025, de 9 h 30 à 12 h 30 au
CENTRE DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE ainsi que
virtuellement par Zoom et notre page Facebook
Enregistrement à 9h00 — Assemblée générale à 9h30
*** les détails de son déroulement vous seront transmis ultérieurement sur le site Web https://aplaweb.ca, la page Facebook https://facebook.com/aplaweb et par courriel**

- **Les détails de la session en direct sur Facebook seront transmis via la page.**

Le conseil d'administration rendra compte de ses principales actions et présentera les enjeux de l'heure en lien avec la mission de l'organisation.

Merci de prévoir ce moment à votre agenda !

Ordre du jour

1. Mot de bienvenue et présentation des directeurs.
2. Adoption de l'ordre du jour.
3. Adoption du procès-verbal de la réunion tenue le 8 juin 2024.
4. Adoption du bilan financier se terminant le 31 mars 2025.
5. Rapport d'activités 2024-2025.
6. Ratification des actes posés par le conseil d'administration.
7. Élection des directeurs.
8. Mot du maire.
9. Période de questions et préoccupations des membres.
10. Varia.
11. Levée de l'assemblée.

« Notre Lac c'est important, c'est à nous tous de travailler ensemble à le garder en santé ! »

Yvan Gingras
Président, Association pour la Protection du lac de l'Achigan.

1er lauréat 2021, secteur communautaire
Gala Conserv'Eau de la Corporation de l'Aménagement de la Rivière l'Assomption (CARA)

viacapitale PARTENAIRES

AGENCE IMMOBILIÈRE
viacapitalepartenaires.com

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

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

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

Propriété 2 étages avec une belle vue sur le Lac de l'Achigan. 4 cac., 3 s.b., 1 foyer propane, 1 poêle au bois., s. fam. Garage double. Ter: 43 947 p.c. 899 000$ Centris 15233029. **Carmen**

Bord de l'eau lac de L'achigan - Magnifique résidence de campagne sise sur un terrain unique de 78 933 p.c. et 380 pi de rive au bord de l'eau. Orientation franc ouest. 4 cac et plus, 2 bureaux. 2 foyers au bois. S.-sol fini. Garage attenant. Venez la découvrir! Centris 20992413. **Michel**

Saint-Hippolyte - Propriété très bien entretenue au fil des années . Ter. de plus de 22 000 p.c. sur une rue tranquille. À moins de 15 min. de Saint-Jérôme et 25 min. de Saint-Sauveur. Vous pourrez bénéficier des sports d'hiver et d'été : ski de fond, raquette et randonnée au centre Roger-Cabana de Saint-Hippolyte et ski alpin à Saint-Sauveur et les environs. Tous les résidents de la municipalité peuvent accéder à la plage publique. Centris 19181240. 450 000$ **Anne**

Bord Lac Fournelle (non-nav). Propriété impeccable à aire ouverte. Const. 2013, Très belle vue! 2 CAC. 1 S.EAU, 2 poêles. Ruisseau sur le terrain. Remise. Centris 15113866. 749 000$ **Carmen**

Bord de l'eau lac de l'Achigan. Vue du lac de toutes les pièces. 3 chambres, 2 salles de bains, cuisine rénovée, nouveaux planchers, grandes terrasses près de la rive. Espaces de rangement. Quai en aluminium. Une opportunité à prix raisonnable! Centris 24793382. **Michel**

Saint-Hippolyte - Idéal pour quelqu'un qui aurait besoin d'un immense terrain pour de la machinerie ou autre. 2 chambres, salon, salle à manger et cuisine à aire ouverte. Salle familiale pouvant servir de grand bureau, de salle de jeu ou de commerce avec sortie extérieure. À proximité de tout. Située à seulement 10 min de Saint-Jérôme et Saint-Sauveur. Centris 28313536. 399 900$ **Anne**

SAINT-HIPPOLYTE

GARAGE DU VILLAGE

450 502-0190

- SILENCIEUX
- FREINS
- MODIFICATIONS
- SUSPENSION
- PNEUS
- TOUT BRUIT SUSPECT

MÉCANIQUE
ENTRETIEN
RÉPARATION
MODIFICATIONS

2075 chemin des Hauteurs, Saint-Hippolyte, J8A 2M5