

M J CAREY
PEINTRES
RBQ : 5756-9436-01
450 530-0995 514 702-4294
mjcarypeintres.com

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
redaction@journal-le-sentier.ca • journal-le-sentier.ca
FÉVRIER 2026 | Volume 43 no 12

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

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 1^{er} juin :
lundi au vendredi : 9h à 20h
samedi et dimanche : 9h à 17h

**Mathieu Sabourin
Shanou Bertrand-Tardif**
pharmaciens

Une retraite bien méritée pour Elise Chaumont

page 3

CERTIFICAT DE RECONNAISSANCE
Hommage à **Élise Chaumont**
pour ses 25 ans de service et d'engagement au sein de la Municipalité.

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.



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



Cyrus Ruhani
Peintre animalier

page 18



Rare observation
Le Rougegorge
familier

page 19

L'ENVIRONNEMENT DU NORD LTÉE
Bois de chauffage
(bois franc)

450 563-3139 | boisdechauffage-sec.ca

- 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



V@21 TRE
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



Le marché de Saint-Hippolyte, on le connaît.



Stéphane Desormeaux

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

514.919.2835



Kathleen Labonté

COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

450.712.9894



HUMANIA

Bienvenue dans cette toute première chronique immobilière mensuelle consacrée exclusivement à Saint-Hippolyte. Si vous habitez déjà ici, vous savez que la forêt a plus d'opinions que la plupart des comités consultatifs. Et si vous envisagez d'y habiter, vous découvrirez bientôt que votre futur voisin pourrait aussi bien être un humain qu'un chevreuil déterminé.

Chaque mois, je partagerai mes observations professionnelles... et quelques anecdotes de terrain qui, croyez-moi, n'arrivent qu'à Saint-Hippolyte. L'objectif : informer, démystifier, et parfois faire sourire, parce que le marché immobilier ici a autant de caractère que nos lacs. Passons donc à ce premier portrait général du marché de chez nous !

Saint-Hippolyte : un marché authentique, charmant... et parfois farfelu

Comme courtier depuis longtemps dans les Laurentides, j'ai vu assez de transactions pour affirmer une chose : ici, l'immobilier n'est jamais ennuyant. La nature décide de beaucoup de choses, et le marché suit le mouvement. C'est probablement le seul endroit où je me suis déjà excusé à un dindon sauvage en sortant d'une visite.

Une croissance bien réelle : on le voit, on l'entend... et on le rencontre en promenade

Les nouveaux résidents arrivent en continu : familles, couples, retraités, télétravailleurs endurcis. Ils viennent chercher « un peu plus d'espace ». À Saint-Hippolyte, ce « peu plus » se traduit généralement par un terrain où votre GPS abandonne avant la fin du chemin, un cabanon mystérieux qu'un ancien propriétaire a sûrement construit sans mode d'emploi, et un chevreuil qui, visiblement, ne vous craindra jamais. Cette migration est durable. On la voit non seulement dans les statistiques, mais aussi dans les entrées fraîchement élargies, dans les camions de déménagement qui se perdent, et dans les nouveaux habitants qui réalisent que l'hiver ici a du caractère.

Une offre variée... mais un inventaire aussi capricieux que la météo d'avril

Ce qui étonne le plus les acheteurs ? Le fait qu'il n'y a jamais une tonne de propriétés disponibles en même temps. Comme courtier, je répète souvent : « Ce n'est pas un marché d'abondance, c'est un marché d'occasion ». Et les « occasions » sont souvent rares. À première vue, les nouvelles inscriptions de propriétés unifamiliales à Saint-Hippolyte semblent emprunter une direction plutôt inhabituelle. Pourtant, l'analyse croisée avec les ventes raconte une tout autre histoire. Le moteur de la pression observée sur les prix moyens apparaît désormais avec évidence. J'attire votre attention sur l'année 2020 ! L'équivalent de 91 % des propriétés en vigueur fut vendu en situation de précarité sanitaire ! Un record de tous les temps !

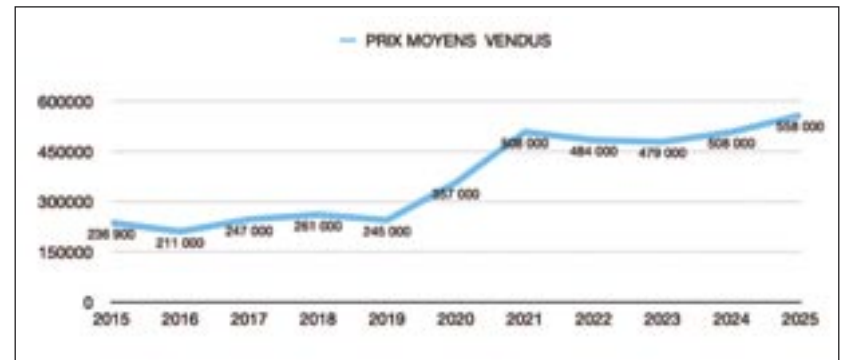


** Sources Ventes et inscriptions CENTRIS 2015 à 2025

Des prix moyens en hausse : À un rythme qui ne laisse respirer personne !

À peine dix ans séparent des résultats tout à fait incroyables. En 2015, alors que nous venions tout juste de sortir de la crise immobilière qui avait touché nos voisins américains, le prix moyen d'une propriété vendue sur notre territoire se situait à 236 895 \$, accompagné d'un prix médian de

197 500 \$. Wow... vous vous en souvenez ? Une pandémie plus tard, combiné à une pression démographique accrue causée par l'exode des Montréalais et plusieurs autres facteurs, le prix moyen d'une propriété à Saint-Hippolyte en 2025 atteint 558 000 \$! Eh oui ! Une hausse de plus de 135% ! Aucun répit pour les acheteurs, au plus grand bonheur des vendeurs !



** Sources CENTRIS 2015 à 2025

La qualité de vie : difficile à expliquer, facile à ressentir

Les gens viennent pour l'espace... ils restent pour le mode de vie... La vie de chalet à quelques minutes de la ville !

Ici, les résidents profitent :

- de sentiers magnifiques,
- d'un accès constant aux activités de plein air,
- d'une communauté étonnamment soudée,
- et de cette sensation immédiate de calme dès qu'on prend le chemin du retour.

Oui, les hivers sont parfois longs. Oui, le déneigement devient un sport. Mais chaque résident finit par dire : « On n'aurait jamais cru aimer ça autant ».

Conclusion de cette première édition

Pour débiter cette chronique mensuelle, je voulais dresser un portrait honnête – et un peu amusé – du marché hippolytois. Saint-Hippolyte est un territoire stable, authentique, où l'immobilier avance toujours à son propre rythme... parfois lent, parfois imprévisible, mais toujours unique. On se retrouve le mois prochain pour une nouvelle chronique. Et d'ici là, si vous croisez un chevreuil sur votre entrée, rappelez-vous : c'est probablement lui qui habite ici depuis plus longtemps que nous.

VENDU

SAINTE-MARIE-DE-LAC-MAISON

ROYAL LEPAGE HUMANIA DESORMEAUX SIRARD

VENDU

517 RUE DES CAPUCINES SAINT-HIPPOLYTE

ROYAL LEPAGE HUMANIA DESORMEAUX SIRARD

OFFRE ACCEPTÉE

18 123E AVENUE SAINT-HIPPOLYTE

ROYAL LEPAGE HUMANIA DESORMEAUX SIRARD

NOUVEAUTÉ

769 700 \$

43, 12E AVENUE SAINT-HIPPOLYTE

4 CHAMBRES 2 SALLES DE BAIN

ROYAL LEPAGE HUMANIA DESORMEAUX SIRARD

Portrait



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

Au moment d'écrire ces lignes, Elise Chaumont, technicienne en documentation à la bibliothèque de Saint-Hippolyte, compte les jours avant d'entamer une douce retraite si méritée. Elise a toujours eu le cœur à l'ouvrage et la passion des livres. Voici un aperçu de son parcours.

Elise est native de Laval. Elle obtient son diplôme en Techniques de la documentation, en 1984, au Collège Lionel-Groulx. Par la suite, en 1988, elle joindra le Réseau Biblio des Laurentides et travaille alors à Sainte-Agathe. Elle a comme tâche de gérer les prêts entre bibliothèques du réseau, et ce, bien avant l'avènement de l'informatique. Entre-temps, elle déménage à Saint-Hippolyte en 1989 et y demeure encore à ce jour. Même si elle travaille toujours à Sainte-Agathe en 1993, elle devient bénévole à la bibliothèque de Saint-Hippolyte, à raison d'une journée par semaine. C'est la grande dame Pierrette Asselin qui est responsable de la bibliothèque à cette époque. Et le local qui sert de rangement aux nombreux

Le temps d'une douce retraite pour Elise Chaumont

livres se situe au sous-sol de la mairie, appelée autrefois La Communale. Une belle complicité s'installe entre les deux femmes.

Elise devient mère, puis responsable de la bibliothèque

C'est aussi en 1993 qu'Elise devient mère alors que naît sa fille Marie-Ève. À cette époque, Pierrette Asselin commence à penser à la retraite. Elle voit Elise assurer la relève... Mais la décision dépend de la Municipalité... En janvier 1996, sa fille Raphaëlle voit le jour, et ce n'est que deux mois après sa naissance qu'Elise devient responsable de la bibliothèque de Saint-Hippolyte! Son travail débute dans un nouveau local situé au pavillon Aimé-Maillé.

Le manque d'espace se fait sentir

Comme Elise continuait d'être bénévole, elle était la mieux placée pour devenir la nouvelle responsable de la bibliothèque. Après quelques années, il était devenu évident que le pavillon Aimé-Maillé était rendu trop étroit pour accueillir les citoyens et pour y ajouter les collections de livres. Il faut dire qu'à ce moment, il y avait beaucoup plus d'affluence à la bibliothèque, car plusieurs citoyens quittaient la ville pour s'installer dans un endroit plus bucolique et qui offrait de nets avantages en matière de plein air, de vue sur un lac ou pour simplement être à l'abri du brouhaha urbain.

C'est sous l'administration du maire St-Onge que l'idée d'une nouvelle bibliothèque se concrétise. Un architecte est engagé. C'est le maire Gilles Rousseau qui dépose la demande au gouvernement en 2009. L'entente de principe sera signée en 2010, par le nouvel élu à la mairie, Bruno Laroche.

Ouverture de la nouvelle bibliothèque

C'est le 8 juillet 2014 que la nouvelle bibliothèque, située en face de la mairie et de l'église, ouvre ses portes à la population hippolytoise. C'est un événement majeur! Enfin, un local spacieux! Pour les années qui ont suivi, plusieurs responsables de la bibliothèque se sont succédés. Lorsqu'Anne Marie Braün quitte son poste, c'est Elise qui laisse son poste de technicienne en documentation



De gauche à droite : Noémie Forget, Mélyna Rocheleau, Annie Desmeules, Elise Chaumont, Karine Arsenault et Solaine Guilbault.

PHOTO JEAN-PIERRE FABIEN

pour devenir responsable, comme elle l'était du temps du pavillon Aimé-Maillé. Deux autres responsables de la bibliothèque ont été nommées par la suite pour de courts mandats, et Elise assurait toujours le poste de responsable lorsqu'il y avait intérim.

Plus de 30 ans de dévouement et de service à la population

Voici donc une carrière qui dura 30 ans et qui prendra fin très bientôt pour Elise Chaumont. Et si on inclut son bénévolat qui débuta en 1993, on arrive à 33 ans de vie dédiée aux livres, aux personnes qui se déplaçaient pour en emprunter et aux nombreux échanges avec les gens d'ici, adeptes de livres de toutes sortes.

Des personnes qui ont marqué son passage



Elise Chaumont et Pierrette Asselin.

PHOTO COURTOISIE

Durant ma conversation avec Elise Chaumont, elle me parle de certaines personnes qui ont jalonné son parcours et qui l'ont marquée. En premier lieu, elle a mentionné le nom de Pierrette Asselin qui fut responsable avant elle. Elise a insisté pour dire qu'elle était toujours de bonne humeur, qu'elle avait un bon sens de l'humour et que c'était une personne organisée. « Elle m'a laissé sa place, et elle est revenue comme bénévole par la suite », a précisé Elise, avec

émotion. Elle a également loué les mérites de Pierre Brisson, qui fut pendant 30 ans le directeur des loisirs. « Pierre m'a toujours appuyée », m'indique-t-elle. Et il y en a eu des soubresauts, des reculs comme des avancées dans le dossier des bibliothèques.

Enfin, elle a voulu saluer sa collègue Johanne Bonneau qui, pendant 18 ans, a été technicienne en documentation. Comme les heures d'ouverture ne cessaient d'augmenter, il a fallu se rendre à l'évidence qu'une deuxième technicienne devait être engagée. Ce qui fut fait au grand bonheur d'Elise.

Bien servir la communauté

Comme projet de retraite, Elise Chaumont n'en a qu'un seul et c'est LIRE! À force de classer, acheter et manipuler des milliers de livres, elle n'a pas eu suffisamment de temps pour les parcourir vraiment et pour lire aussi souvent qu'elle l'aurait voulu. Elle choisira préférablement des livres qui symbolisent la légèreté dans un monde qui est de plus en plus trouble. Elle affectionne particulièrement des romans policiers que l'on nomme en anglais *cosy mysteries*, comme ceux d'Agatha Christie, de M.C. Beaton, de Julia Chapman et de tant d'autres... Et elle a pris le soin de terminer l'entrevue par ces paroles : « Je laisse la bibliothèque à une équipe qui a à cœur de bien servir la communauté! »

Bonne retraite Elise, continue d'aimer la vie et profite bien de ces années tranquilles et passionnantes!

Aux citoyennes et citoyens qui aimeraient saluer notre chère Elise Chaumont, vous êtes invités à prendre part à un 5 à 7 en sa compagnie, à la bibliothèque, le mercredi 11 février. **Soyez les bienvenus!**



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

Vous vivez avec la fibromyalgie?
Vous n'êtes plus seule!
Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer à travers les Laurentides.
Nous mettons à votre disposition des ressources pour mieux vivre avec la maladie.

Fibromyalgie : mieux comprendre, mieux vivre.

Devenez membre de l'Association!
Rejoignez une communauté d'entraide, de soutien et de mieux-être.

Nous vous offrons, entre autres :

- une ligne d'écoute téléphonique
- des activités physiques adaptées
- des conférences et des ateliers
- des groupes de soutien

701, rue Saint-Georges
Saint-Jérôme QC J7Z 5C7

Tél. : 450 567-7766 | 1 877 705-7766

info@fibrolaurentides.org

fibrolaurentides.org

Opinion



Magali Hudon
mhudon@journal-le-sentier.ca

Nous avons hâte que la journée finisse et encore plus que la semaine soit derrière nous. En novembre, hâte aux vacances de Noël et en janvier, hâte à la semaine de relâche scolaire. Après Pâques, on commence à rêver à l'été. Dans un spectre plus large, on planifie la retraite. On voit loin. On le fixe, ce petit bonheur luisant, tout là-bas, et qui sera devenu immense et parfait au jour J. Et pendant ce temps, on court, on court, on court.

Je me souviens qu'en octobre dernier, je me suis tournée vers une collègue pour lui dire « Vite que Noël soit passé, je vais pouvoir ralentir après ». Quel drôle de constat : être pressé de se rendre à un moment où on le sera moins. Pourtant, c'est dans l'ère du temps « apprendre à vivre au jour le jour ». « Prendre son temps ». « Savourer le moment présent ». Mais on fera ça plus tard. Après la brassée de lavage, le ménage du garage et les mille

Se dépêcher à ralentir



© PIXABAY OLENCHEIC

tâches du quotidien. Ou après ce gros projet au travail. On lèvera peut-être le pied la semaine prochaine, le mois prochain...

Maman, pourquoi c'est moi ?

Pendant que nous courrons dans tous les sens et que nous nous agitions, nos enfants nous regardent, perplexes. J'ai toujours trouvé adorable la réplique d'un petit garçon qui demande à sa maman : « Pourquoi, lorsque TU es en retard, c'est MOI qui dois me dépêcher ? » Ou bien « Pourquoi, lorsque TU es fatiguée, c'est MOI qui dois aller se coucher ? »

C'est l'un des aspects de l'enfance que j'envie, cette façon de passer au travers des journées avec une seule préoccupation : celle d'être heureux, là, maintenant. Il y avait quelque chose de magique le samedi matin, à cette époque bénie où nous pouvions nous lever à l'heure qui nous tentait. Bien entendu, pas trop tard, car jouaient les dessins animés à la télé. Se prélasser en pyjama, jouer à ce qui nous plaisait, sans horaire, sans stress.

Décider sur un coup de tête qu'on ferait une virée à vélo pour voir si Stéphanie ou Simon était disponible pour aller au parc. On avait le luxe de pouvoir s'ennuyer, ne rien faire, juste rire et perdre son temps. Ne rien faire de constructif, aucune activité éducative. Aucune stimulation visant à apprendre ni à comprendre. Seulement être bien. Dans sa peau, dans sa tête.

Une fois adultes, nous devenons adeptes du multitâche et les professionnels du « joindre l'utile à l'agréable ». Écouter un film, tranquille, installée sur mon divan un dimanche pluvieux ? Non. Mais si c'est pendant que je plie le linge, ça va. Écouter de la musique que j'aime ? Si c'est en lavant le plancher, c'est OK. Mul-ti-tâche. C'est alors que je me dis que, peut-être, quand je serai à la retraite, j'aurai le loisir de revenir à ces activités qui me plaisent tant avec légèrement moins de responsabilités. Toutefois, je n'ai pas envie d'attendre à plus tard. Je ne tiens pas à espérer la retraite. Et surtout, ne pas trépaner d'impatience pour que mes enfants soient plus grands, histoire de récupérer ce temps si précieux. Parce que si je deviens si pressée de me projeter dans l'avenir, je crains de ne pas voir ce qui se passe maintenant. Et il est hors de question, une fois rendu à cette destination temporelle, de regretter le passé. De me lamenter que je n'ai pas vu les années passer.

Alors, quoi faire, me demanderez-vous ?

Eh bien, ce n'est pas pour me vanter, mais j'ai entamé une nouvelle philosophie de vie : je suis là, maintenant. C'est comme si je m'ancrais au moment présent, à un moment précis. Il y a trop d'impondérables et d'imprévus.

Trop d'éléments ou d'émotions qui nous bousculent et sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. C'est bien normal que certains matins, ce soit le branle-bas-de-combat et qu'à l'heure des devoirs, avant souper, tout se complique. C'est normal qu'au boulot, ça ne se passe pas toujours comme on voudrait. C'est normal d'être en retard ou insatisfait. *De temps en temps.* Pas tous les jours. Je ne veux plus être à bout de souffle comme jadis.

Vilain Pingouin le chante si justement

*Quand on regarde vers son passé
On s'rend compte qu'y a rien à oublier
Mais on a peur de s'avancer
Et on se laisse enracciner
Parce qu'on passe à travers sa vie à coups de journées
La seule chose qu'on veut garder, c'est l'droit de rêver.*

Je refuse de me rendre jusqu'à ressentir cette mélancolie poignante et ces regrets amers. Alors, de plus en plus souvent, je m'arrête, je dépose ma guenille et je m'assois, j'écoute une chanson que j'aime en savourant la musique, sourire aux lèvres. Je m'installe sur le divan pour regarder mes enfants jouer, simplement. Parfois, lorsque j'arrive de travailler le soir, je m'arrête sur le chemin entre la voiture et la maison et je lève les yeux au ciel. Je me surprends à compter les étoiles, à inspirer à plein poumon. J'ai redécouvert le plaisir de patauger dans un bain moussant. Ou encore de lire un magazine en sirotant un café, le dimanche matin, au milieu d'une maison en pagaille. Alors, vous dire à quel point, le lundi, je suis de bonne humeur !



Invitation
à tous les enfants
samedi
7 février
de 9h à 11h

Pour que les jouets
qui ne sont plus d'intérêt chez vous
puissent se trouver de nouveaux foyers,
que tous les enfants viennent en échanger
1 ou 2
et ainsi promouvoir le plaisir et l'importance
de donner au suivant.

Collations servies et bonne humeur !

981 chemin des Hauteurs - 450-224-9494

IGA
extra
Saint-Hippolyte



Rachelle
Béry

Venez rencontrer Line,
naturopathe
du mardi au samedi
de 9h à 18h

Vous trouverez chez nous
des produits pour soulager
rhume et grippe.

Les personnes de plus de 60 ans
bénéficient d'un rabais de 10%
tous les mardis
sur les produits Rachelle Béry.

560, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte | 450 224-5179

Saviez-vous
que...



Elise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Il y a 50 ans, Montréal vivait l'expérience d'être la ville hôte des XXI^e Jeux olympiques d'été. Ce mois-ci, du 6 au 22, les XXV^e Jeux olympiques d'hiver seront célébrés en Italie. Les cérémonies d'ouverture auront lieu à Milan, celles de clôture à Vérone et des compétitions se tiendront dans quatre autres villes, dont Cortina d'Ampezzo.

D'après un article publié le 29 octobre 2026 dans le Journal de Montréal, près de 210 athlètes canadiens s'affronteront dans huit sports et seize disciplines, revêtant des tenues signées Lululemon. Les droits télévisés pour le Canada ont été accordés à Radio-Canada (fr) RDS (fr) CBC (an) TSN (an).

Un peu d'histoire

Originellement tenus dans la Grèce antique dès le VIII^e siècle av. J.-C., les jeux sont d'abord réservés aux seuls citoyens grecs masculins et riches. Un serment en quatorze points régit l'organisation où il est stipulé, entre autres, « défense de tuer son adversaire, ou de chercher à le tuer ». Les champions reçoivent une

Plus vite, Plus haut, Plus fort – Ensemble¹



Logo officiel des Jeux 2026. Chiffre 26 blanc/argent neigeux. Les lettres M et A tendues vers l'extérieur.

PHOTO OLYMPIQUE.CA



Les médailles olympiques.

PHOTO OLYMPIQUE.CA

couronne d'olivier et deviennent des héros populaires, choyés et honorés.

L'évolution des Jeux

À la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, de nombreuses Olympiades se tiennent en Europe et en Grande-Bretagne. Des Jeux athlétiques sont même disputés à Montréal en

1843. C'est en 1894 que le baron Pierre de Coubertin fonde le Comité International olympique (CIO). Les premiers Jeux modernes se déroulent en 1896 à Athènes et l'instauration des Jeux d'hiver date de 1925 à Chamonix. Ils seront annulés en 1916, 1940 et 1944 pour cause de guerres et ont vu leur édition de 2020 reportée d'un an en raison de la pandémie de

covid-19. Des Jeux paralympiques et de la jeunesse sont instaurés pour s'adapter aux changements sociaux. S'ajoutent des symboles, comme la flamme et le drapeau, dont les anneaux représentent les cinq parties du monde et ses couleurs reproduisent celles de tous les drapeaux nationaux qui flottent à travers l'univers de nos jours. S'ajoutent également des rituels lors des cérémonies d'ouverture, de clôture et de remises de médailles.

Renforcer le contrôle et la sécurité

Les Jeux olympiques sont devenus si importants, qu'une telle envergure a causé de nombreux défis, comme le boycottage, le dopage, la corruption et le terrorisme. Des conflits politiques ou sociaux ont plusieurs fois donné lieu à du boycottage. En 1968, la CIO officialise les contrôles antidopage. Des scandales de pot-de-vin de villes désirant être choisies ont abouti à la démission de membres du CIO. En 1972, à Munich, des terroristes ont séquestré et assassiné onze personnes, tandis qu'une



Vêtements signés Lululemon Athletica de Vancouver.

PHOTO SHOPLULULEMON.CA

bombe a explosé à Atlanta en 1996, tuant deux personnes et en blessant cent onze. Des enjeux économiques, médiatiques et environnementaux sont également très présents et leur ampleur rend difficile de poser des actions concrètes.

Au-delà de l'or, l'argent ou le bronze

Malgré ces difficultés opérationnelles, des milliers d'athlètes déterminés se rassembleront pour fraterniser et créer des amitiés sans frontières. Ils sauront se surpasser, nous éblouir et nous impressionner par leur endurance et leur détermination à vivre Plus vite, Plus haut et Plus fort – Ensemble!

¹ Devise olympique modifiée par le CIO en 2021. **Avant** : plus vite, plus haut, plus fort. **Maintenant** : Plus vite, Plus haut, Plus fort – Ensemble.

Sources :

Wikipédia.org
olympique.ca

BL BRUNO LAROCHE
Courtier Immobilier Résidentiel

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTIES

ACHETER OU VENDRE,
JE MAÎTRISE !

**BRUNO
LAROCHE**

Courtier Immobilier résidentiel

450.512.9343

blaroche@profusion.global

Fiducia Bruno Laroche Inc.

© Profusion Immobilier Inc. Agence immobilière. Tous droits réservés.



Conseil santé



D^{re} Laura Sang
lsang@journal-le-sentier.ca

Le mois de février marque l'arrivée de la Saint-Valentin, une célébration traditionnellement associée à l'amour. Rempli de chocolat et de dîners aux chandelles, notre corps réagit à l'atmosphère romantique. On peut ressentir des palpitations quand on est nerveux à l'idée de rencontrer quelqu'un pour la première fois. Notre cœur bat plus vite lorsqu'on voit une personne attirante.

Il est normal que notre cœur réagisse à nos émotions, mais quand devrions-nous nous inquiéter? Si vous ressentez des palpi-

Quand votre cœur fait un saut : les palpitations de la fibrillation auriculaire

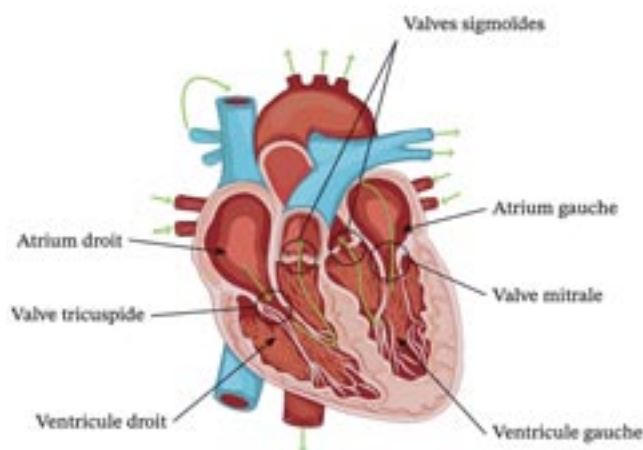


Schéma du cœur. PHOTO COURTOISIE

tations nouvelles, surtout si elles sont accompagnées d'essoufflement ou de douleur à la poitrine, vous devriez d'abord consulter un médecin, afin d'exclure la présence d'une fibrillation auriculaire.

Une pompe pour le sang

Notre cœur est composé de quatre cavités : les deux oreillettes (les supérieures) et les deux ventricules (les inférieures). Le sang en-

trant par l'oreillette droite descend dans le ventricule droit, qui l'envoie aux poumons, afin qu'il soit oxygéné. Ensuite, il retourne dans l'oreillette gauche, puis est pompé dans le reste du corps par le ventricule gauche. La coordination du pompage est gérée par un système électrique qui assure que les oreillettes sont en relaxation, lorsque les ventricules se contractent, et vice versa.

Avec l'âge et l'accumulation de comorbidités, comme le diabète, l'hypertension ou des maladies cardiaques, comme un infarctus, le système électrique peut être endommagé, causant le développement de la fibrillation auriculaire. Par conséquent, les cavités peuvent se contracter de façon irrégulière et parfois trop rapidement. La fibrillation auriculaire peut être temporaire (aussi appelée fibrillation auriculaire paroxystique), continue ou même permanente. La contraction

irrégulière des cavités empêche la circulation sanguine normale, ce qui entraîne des palpitations, de l'essoufflement et, dans les cas les plus graves, une perte de conscience. Il faut agir rapidement, surtout si le cœur bat trop rapidement, car cela peut endommager les muscles cardiaques. Le sang qui stagne dans les cavités qui se contractent anormalement peut causer un caillot et entraîner un AVC.

Le dilemme de « l'œuf ou la poule »

La fibrillation peut être détectée par examen physique, ou encore lorsqu'un pouls irrégulier est observé. Il sera ensuite confirmé à l'aide d'un électrocardiogramme, qui consiste à coller des électrodes sur certaines parties du corps, afin de mesurer l'activité électrique cardiaque. Si la fibrillation auriculaire est détectée, il faut souvent effectuer des prises de sang pour vérifier les troponines, un marqueur cardiaque dont l'élévation indique un endommagement des muscles cardiaques. Il faut aussi prévoir un échocardiogramme, ou écho du cœur, pour s'assurer que toutes les valves et cavités sont en mesure de se contracter normalement, afin d'écartier tout risque d'infarctus. La situation est parfois semblable au dilemme de « l'œuf ou la poule » : une crise cardiaque a-t-elle endommagé le système de conduction, ce qui a entraîné une fibrillation auriculaire, ou bien le système de conduction était-il déjà atteint, ce qui a provoqué un possible infarctus?

Lorsque le diagnostic est posé, il faut, en général, commencer deux médicaments : un anticoagulant pour prévenir la formation de caillots et, soit un bêtabloquant, soit un inhibiteur des canaux calciques — des classes de médicaments qui éviteraient des battements trop rapides, assurant que les cavités ont assez de temps pour se remplir. Dans certains cas, des anomalies de conduction peuvent nécessiter des interventions plus complexes, telles qu'un stimulateur cardiaque implantable. Il est bien documenté dans la littérature que les montres intelligentes sont fiables pour détecter la fibrillation auriculaire. Donc, si votre montre vous envoie des alertes, il est important de consulter votre médecin.

Source : uottawa.ca/fr/toutes-nouvelles/cinq-faits-que-vous-ne-connaissiez-peut-etre-pas-coeur

VISITE LIBRE
Dimanche 1er février - 14h à 16h

REMAX

ÉQUIPE MOLINI-ALLAIRE
Mindy Bonnell
514 405-0910
mindy.bonnell@remax.com

REMAX
228 Saint-Jules Court - L'Assommoir
Sainte-Thérèse, Q.C. T1E 1T1

1+2 212 Ch. Du-Lac-De-L'Achigan, St-Hippolyte
2 Vue et accès au Lac 695 000 \$
No Centris 27449520

GROUPE BJJG
ARPEUTEURS-GEOMETRES

Julien Thibault, Arpenteur-géomètre

2274, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte, Québec, J8A 3B9
Tél. : 450 563-5192 • 800 563-5192
jthibault@bjgarpenteurs.com
bjgarpenteurs.com

Sur rendez-vous
UNIQUEMENT

Au service de
l'information de
proximité

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

TIM WATCHORN
DÉPUTÉ FÉDÉRAL
PAYS-D'EN-HAUT

BUREAU OUVERT!

29, AVENUE ST DENIS,
SAINT-SAUVEUR J0R 1R4

MARDI AU JEUDI 10 h à 17 h
VENDREDI ET SAMEDI 9 h à 12 h

450-227-6303
tim.watchorn@parl.gc.ca

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

L'artiste aux multiples talents sera de retour sur différentes scènes dans quelques semaines. Avec Véronic DiCaire, qui sera à la barre de ce nouveau spectacle, on peut déjà affirmer que ce sera fabuleux. L'humour et les imitations seront toujours présents, mais sa voix sera encore plus mise de l'avant.

Véronic amorcera cette nouvelle tournée d'envergure les 22 et 23 février prochains au Théâtre Gilles-Vigneault. Par la suite elle poursuivra sa route dans plusieurs régions du Québec. La France, la Suisse et la Belgique l'accueilleront à leur tour jusqu'au début de 2027. Afin d'en savoir un peu plus, j'ai eu le plaisir de m'entretenir avec Véronic. Malgré un horaire chargé, c'est avec générosité qu'elle a répondu à mes questions.

On se souviendra qu'en 2018, tu avais également débuté ta tournée *Showgirl Tour* au théâtre Gilles-Vigneault. Dis-moi Véronic est-ce voulu ?

Oui et non. Comme j'habite dans les Laurentides, c'est un beau hasard et cela m'arrange beaucoup. Mais aussi pour la disponibilité de la salle et la dernière fois, cela m'a porté chance. J'aime vraiment beaucoup cette salle, elle est bien faite et le public semble se sentir bien.

Durant ta carrière, tu as prêté ta voix à de très nombreuses personnalités. Dans ce nouveau spectacle, dirais-tu que l'on te redécouvre vocalement ?

En fait, je dirai que j'ai horreur de faire du réchauffé et j'essayais depuis que je fais des imitations d'amener quelque chose de nou-

Véronic DiCaire en premier plan

veau pour celui qui fut présenté en 2018. C'est comme l'apothéose d'un cheminement et d'accumulations de spectacles qui furent présentés à Vegas, en France et scénographiquement, on avait mis tout ce qu'on pouvait. Pour celui-ci il y aura des imitations, dont certaines que j'avais envie de faire et qui piquaient ma curiosité. Mais oui, je suis plus à la rencontre de ma voix. Ce sera donc une soirée avec V, avec un parcours anecdotique rempli d'histoires et je me fais plaisir.

Ce qui te permet de te retrouver d'une certaine façon...

Cela fait 20 ans que je fais des imitations et encore plus d'années que je pratique ce métier. Il y a des chiffres symboliques pour moi qui me font penser à une belle célébration, comme une belle occasion de souligner cela avec ce spectacle. Je pense que le public est prêt aussi.

Il faut savoir qu'il sera différent de celui présenté en Europe...

Absolument! Je n'ai pas le choix de faire un show différent pour la France, car les références ne sont pas les mêmes. Par exemple, en 2018 je faisais un numéro sur les années 70 et eux là-bas, ne connaissent pas Jenny Rock ou Nanette Workman. Je suis donc obligée d'adapter mon spectacle. Il y a des chanteuses internationales ou françaises, comme Édith Piaf, etc., qui sont de grands classiques que je peux faire ici, mais tout comme là-bas, il y en a certaines que je ne peux pas faire au Québec.

Dirais-tu que cette tournée serait ta plus grandiose en termes de villes qui seront visitées ?

Non, ce sera essentiellement comme la précédente, c'est un parcours normal. Avec la Covid je n'ai pas chômé. Je suis retournée plusieurs fois dans certaines villes, comme à Grenoble j'y suis allée deux ou trois fois.

Avant d'entrer sur la scène, as-tu un rituel ou une façon particulière de te préparer ?

J'aime beaucoup être dans ma loge une heure trente avant, afin de faire mes vocalises, revoir mes textes et me recentrer dans la détente. Lors des tournées les conditions ne sont pas

toujours idéales. Il peut y avoir de la fatigue accumulée, un rhume, etc. Les conditions parfaites sont rares, alors de rester tranquille dans ma loge, cela me repositionne avec mon corps et ma voix. Cela me permet d'être mieux et d'être présente pour le public. Aussi, avec les musiciens, on se fait un cercle d'énergie et à go on part (rires)!

Je présume que tu as une certaine discipline de vie pour tenir le rythme ainsi ?

Quand je suis en représentation, oui. J'ai une routine qui s'installe, je fais du yoga, du cardio et beaucoup de marche. Pour moi c'est ainsi que je tiens le coup, car c'est vraiment athlétique les tournées. Mais sinon, dans la vie de tous les jours, je jardine, j'ai des projets de rénovations.

Parmi toutes les personnalités que tu imites, laquelle te ressemble le plus ?

(moment de réflexion) Je crois que je suis un peu de tout, de toutes ces chanteuses. D'ailleurs, en intro, j'explique aux gens que j'aime tout faire. Je serais bien embarrassée si je faisais un album, car j'aime les chansons populaires, country, françaises et anglophones. Ce serait très conflictuel et de pouvoir imiter, cela m'arrange (rires). Par exemple j'aime beaucoup Isabelle Boulay, mais je ne m'identifie pas à elle, mais j'adore quand elle se raconte et qu'elle parle de sa Gaspésie. Je la rejoins dans cela, car je viens aussi d'une petite communauté.

Tu es multidisciplinaire. Est-ce qu'il y a un domaine où tu crois moins bien performer ?

Je suis intimidée par le médium de l'animation. Par exemple cela me demande beaucoup de concentration d'animer une soirée comme *Célébration*, mais j'aime faire cela. Tout comme

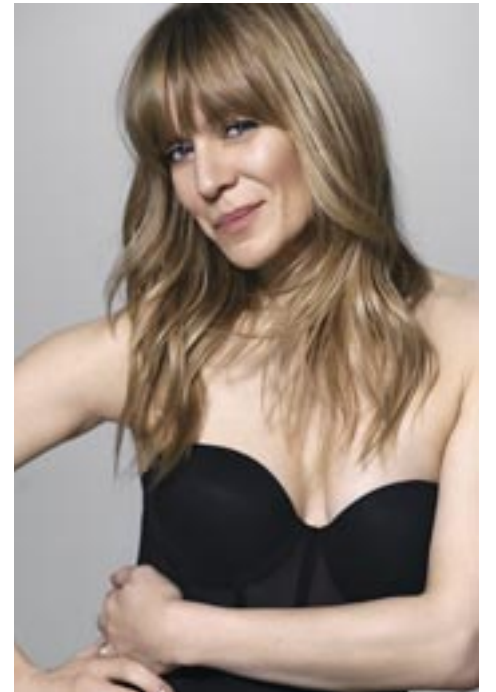


PHOTO BRIAN YPPERCIEL

dans la comédie musicale *Chicago*, au niveau de la danse que j'adore faire, cela exige beaucoup de travail.

Une soirée avec V

Comme spectateur lorsqu'on regarde de telles prestations, cela semble facile. Mais c'est justement parce qu'il y a un incroyable investissement personnel. Avec Josée Fortier, sa fidèle complice à la mise en scène et à l'écriture, Véronic nous offrira une expérience hautement spectaculaire où l'émotion n'aura d'égalé que son immense talent.

Pour infos :

veronicdicaire.com
theatregillesvigneault.com

Questions en rafale pour Véronic DiCaire

Manon Tawel

M.T. Quelle est la chanson que tu aurais aimé composer et pourquoi ?

V.D. Pour que tu m'aimes encore de Jean-Jacques Goldman. C'est musicalement très différent et on ne peut déterminer si c'est un refrain ou un couplet, c'est comme une vague d'amour.

M.T. Quel plat te rappelle ton enfance ?

V.D. C'est quand ma mère faisait des brochettes de bœuf mariné avec une sauce à l'ail et aussi le bouilli qu'elle fait. Cela me ramène directement à notre maison de campagne quand j'étais enfant.

M.T. Si tu avais un souhait à réaliser ?

V.D. J'essaierais d'être le moins égoïste possible. Il faudrait que l'on soit tous en mode bienveillance.

M.T. Qu'est ce qui t'offusque ?

V.D. L'injustice, les gens qui ne peuvent pas se défendre.

M.T. Ton auteur préféré ou que lis-tu en ce moment ?

V.D. Je crois que celle qui m'a donné le goût de lire, c'est Marie Laberge. J'ai lu sa trilogie et ce fut marquant pour moi.

M.T. Quel artiste t'a inspiré pour faire ce métier ?

V.D. Il y en a eu plusieurs, mais entre autres, Madonna avec sa vidéo *Material Girl* et aussi Nathalie Simard, car quand j'étais jeune, j'aimais beaucoup son univers. Et bien évidemment, Céline Dion.

M.T. Que préfères-tu de ta profession ?

V.D. J'aime faire plaisir et m'imaginer que les gens auront peut-être oublié leurs soucis en venant me voir.

M.T. Est-ce que tu songes à faire un album ?

V.D. Éventuellement je pourrais faire une chanson ou deux, sans la pression d'un album, car ces formats sont moins populaires.

M.T. Que dirait la petite Véronic à l'artiste internationale que tu es devenue ?

V.D. Rappelle-toi que tu voulais beaucoup faire ce métier-là et sois un peu patiente et garde la flamme.

Je remercie Véronic pour le temps accordé. Son ouverture et ses impressions qu'elle partage avec authenticité, nous démontrent une belle sensibilité. D'avoir été à sa rencontre fut un réel privilège.



PHOTO ALEXIS BELHUMEUR

SOLUTION des mots croisés du mois de JANVIER 2026

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

ASSOCIATIONS

Conférence sur les 75 ans du cercle de fermières de Saint-Jérôme



Le Cercle de Fermières de Saint-Jérôme célèbre son 75^e anniversaire cette année : voilà une belle occasion de mettre en valeur sa double mission de sauvegarde du patrimoine artisanal et d'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille. Ce sera le thème d'une causerie présentée le 18 février par le Service des bibliothèques de la Ville de Saint-Jérôme, en collaboration avec Histoire et Archives Laurentides (HAL).

À cette occasion, Linda Rivest, directrice et archiviste de HAL, et Murielle Provencher, membre du conseil d'administration de HAL et aussi présidente des Fermières de Saint-Jérôme, raconteront l'histoire de cette association féminine qui, au-delà de perpétuer et d'enseigner différentes techniques d'art textile, œuvre aussi à briser l'isolement chez les femmes, tout en soutenant des organismes du milieu par le don de pièces d'artisanat réalisées par ses 165 membres.

Inscrivez votre présence : mercredi 18 février à 18 h 30

Le Cercle jérômien s'inscrit ainsi dans la mission du mouvement des Cercles de Fermières, la plus grande association féminine du Québec, qui compte 30 000 membres et célébrera en 2025 ses 110 ans d'existence. Pour en savoir plus sur l'œuvre des Fermières, assistez à la conférence présentée le mercredi 18 février à 18 h 30, à la salle Antony-Lessard de la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon. L'admission est gratuite, mais il est préférable de s'inscrire à biblio.vsj.ca.

Une exposition à compter du 8 mars

Dans la foulée de cet événement, une exposition sur l'histoire du Cercle de Fermières de Saint-Jérôme, comprenant photos, artefacts et pièces d'art textile, sera présentée dans le hall des locaux d'Histoire et Archives Laurentides, à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon. Le vernissage aura lieu le 8 mars, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

Renseignements : Linda Rivest,
directrice générale et archiviste
450 436-1512, poste 3343,
direction@halaurentides.com



Votre Groupe social
Amico pense à
vous...

Vous êtes attendus en grand nombre lors du souper mensuel du 21 février prochain sous le thème « la Saint-Valentin ». Le rouge est suggéré. Bienvenue!

Denise Collette, ses directrices
et directeurs. 450 563-4227

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

À noter : Messe hebdomadaire tous les mardis à 16 h.

Vous pouvez maintenant nous joindre en suivant le lien
Facebook de la Paroisse St-Hippolyte :
facebook.com/profile.php?id=61553499453212&mbextid=ZbWKwL

Gagnants lors du 4^e tirage 2025-2026 (dimanche 4 janvier 2026)

France Lafontaine (no 005) – prix de 1 000 \$

Mireille Guay Jetté (no 119) – prix de 100 \$

La lettre du mois de février.

Le mois de janvier est derrière nous. Les souhaits de bonne année ont été formulés, parfois avec ferveur, parfois par habitude. Les fêtes sont terminées, les décorations rangées, et la vie a repris son cours normal. Pour beaucoup, une impression demeure : malgré le changement de date sur le calendrier, rien ne semble avoir réellement changé. Cette constatation n'a rien d'anormal. Elle est même profondément humaine. Le début d'année est souvent chargé d'attentes, de résolutions, d'élan intérieurs. Puis, très vite, le quotidien reprend ses droits : le travail, les responsabilités, les mêmes défis, les mêmes fragilités. La fatigue de l'hiver se fait sentir et, avec elle, une forme de désillusion peut s'installer.

Le mois de février arrive précisément à ce moment-là. Discret, sans éclat particulier, il n'attire pas l'attention. Pourtant, il joue un rôle essentiel. Février est un mois de transition, un mois de vérité. Il marque le passage entre les intentions formulées et la réalité vécue. C'est souvent en février que l'on comprend que le changement ne se fait pas d'un coup. Les résolutions prises au début de l'année ne produisent pas de résultats immédiats. Elles demandent du temps, de la patience et surtout de la persévérance. Ce qui a été dit en janvier doit maintenant s'incarner dans les gestes simples du quotidien.

Vivre autrement ne signifie pas tout transformer d'un seul coup. Cela commence par de petites décisions répétées : reprendre une relation abîmée, prendre du temps pour écouter, prier, même quand on n'en a pas envie, poser un acte de bonté sans qu'il soit remarqué. C'est dans ces choix ordinaires que se joue l'essentiel. Février nous rappelle une vérité souvent oubliée : la foi, l'espérance et même le bonheur ne se mesurent pas à l'intensité des débuts, mais à la fidélité dans la durée. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais de rester en chemin. Il ne s'agit pas de réussir brillamment, mais de continuer humblement. Ce mois n'est donc pas un mois de repli ou de découragement. Il est un temps d'ajustement. Un temps pour accepter que la vie avance lentement, mais réellement. Un temps pour comprendre que les plus grandes transformations naissent rarement dans le spectaculaire, mais presque toujours dans le quotidien.

Février est peut-être le mois où l'année commence vraiment.

Non pas dans les promesses, mais dans la constance.

Non pas dans l'enthousiasme, mais dans la vérité.

C'est là que se construit, jour après jour, la suite de l'année.

Abbé Gauthier



Paniers de Noël 2025

Les membres du conseil d'administration du Comptoir alimentaire de Saint-Hippolyte remercient chaleureusement toutes les personnes qui nous ont permis de faire des heureux lors de la distribution des paniers de Noël du 18 décembre dernier à 75 familles de notre municipalité.

Merci aux commerces et aux établissements suivants qui ont recueilli pour nous des denrées et/ou des dons en argent :

- Le Marché IGA, pour sa contribution hebdomadaire et l'offre du buffet aux bénévoles qui ont préparé les paniers de Noël
- Le Marché Tradition
- La pharmacie Familiprix qui a également offert des cadeaux aux familles et aux bénévoles du Comptoir
- L'école du Grand Rocher
- L'école des Hauteurs
- Les CPE l'Arche de Pierrot
- La Fabrique de la paroisse, pour la quête spéciale de Noël
- Coiffure l'Eau Asis Beauté
- Chez Hippolyte café et boutique, pour les produits de boulangerie et de pâtisserie
- ASM Mirabel et M. Tommy Boisvert pour le don de manteaux d'hiver

Nous tenons à souligner la précieuse contribution de :

- Madame Sonia Bélanger, députée de Prévost et ministre de la Santé, pour sa subvention
- Moisson Laurentides
- La Municipalité de Saint-Hippolyte pour sa subvention
- Les Camps de santé Bruchési
- Les citoyens pour les dons en argent, commandes d'épicerie et cartes cadeaux
- Les entreprises, organismes et individus qui ont répondu à notre campagne de collecte de fonds de l'automne
- Sans oublier les vaillants et fidèles bénévoles qui travaillent hebdomadairement à la préparation des denrées pour la distribution aux familles.

BRAVO ET MERCI DE TOUT CŒUR de votre implication envers les citoyens de notre communauté.



Ensemble, restons vigilants même en hiver

Chers membres et amis de l'APLA,

Février est un mois où le lac de l'Achigan se pare de sa plus belle tranquillité. Sous son manteau de glace et de neige, la vie aquatique poursuit pourtant son cycle fragile, et **chaque geste posé sur ou autour du lac peut avoir un impact durable.**

Même durant la saison froide, la protection du lac ne prend pas congé! Voici quelques rappels importants pour préserver sa santé :

- **Utilisez le sel avec modération.** Une seule cuillère à soupe suffit pour déglacer un mètre carré de surface! Le surplus finit inévitablement dans le lac.
- **Évitez de déverser ou de pousser la neige** contenant du sable ou des abrasifs dans les fossés et ruisseaux. Ces matières se retrouvent ensuite dans l'eau, altérant sa qualité.
- **Ramassez les débris sur la glace avant le dégel du printemps :** tout ce qui y reste finira au fond du lac.
- Et n'oubliez pas : **si vous sortez avec votre chien**, apportez des sacs pour ramasser ses besoins — et ceux oubliés par d'autres. Les coliformes fécaux affectent directement la qualité de l'eau du lac, lors de la fonte.

Nous profitons aussi de ce début d'année pour remercier chaleureusement **tous nos membres, bénévoles et partenaires municipaux** qui soutiennent activement les actions de l'APLA. Grâce à vous, plusieurs projets de sensibilisation et d'aménagements riverains sont déjà en préparation pour le printemps 2026. Restez à l'affût : nous annoncerons bientôt les détails de la prochaine **vente de plantes** et d'autres initiatives pour verdifier nos rives. D'ici là, continuons d'adopter des comportements écoresponsables, même en hiver. Chaque petit geste compte, et ensemble, nous faisons une grande différence!

Votre équipe de l'APLA
aplaweb.ca
info@aplaweb.ca



Cercle de Fermières

Joignez-vous à nous!

Nous sommes un organisme qui aide à enrayer la solitude, favorise les rencontres amicales et certains apprentissages, permet le partage des connaissances...

Notre local est situé au pavillon Aimé-Maillé, 871 chemin des Hauteurs.

Portes ouvertes :

- les lundis 2, 9, 16, 23 février de 10 h à 14 h
- les mercredis soirs 4, 11, 18, 25 février de 18 h à 20 h

Rendez-vous des couturières :

- les mercredis 4, 11, 18, 25 février de 9 h 30 à 15 h 30

Pour renseignements, on peut appeler le lundi au local 450-563-2505 poste 2273

Courriel : cfq.sthippolyte@gmail.com

Faits vécus



Louise Benoit
lbenoit@journal-le-sentier.ca

En 1990, j'ai 40 ans, et je suis déjà en affaires depuis quatre ans ! En effet, j'ai fondé en 1986 l'Agence Louise Benoit inc. qui offre du personnel professionnel pour événements à Montréal et en région. Ce sont des agents d'information, communément appelés Hôte et Hôtesse. Pour tous genres d'activités.

J'ai moi-même été hôtesse, entre autres pour Danielle Ouimet dans les années 80. Mes clients sont des promoteurs de salon (Auto, Habitation, Vin et Spiritueux, Ski, de la Femme, etc.), des propriétaires d'événements corporatifs (Dégustations de chocolat Godiva, de bière Brasal, Seagram au Tennis Parc Jarry), des lancements et ouvertures (Centre Eaton, Centre Bell, Gala Publicité Club, Gala Gaz Métropolitain, 50^e Union des Artistes, etc.) et j'en passe.

J'ai une équipe d'hôtes et d'hôtesse super qualifiée, qui fait honneur à mon agence. Je les recrute par références d'amies ou alors je les invite personnellement à travailler pour mon agence quand je les vois soit dans des restos ou alors dans des bars. Des gars et des filles souvent aux études ou alors jeunes parents d'enfants en bas âge. Doués avec le public, avec une bonne éducation et élocution, se sont de parfaites recrues pour mon agence. Cette agence, je l'ai bâtie avec mon cœur et mon goût de l'événementiel. Et mon personnel super compétent aime travailler avec le public et le public est toujours ravi d'être servi par des professionnels.

L'année 1990 me réserve une surprise de taille !

Et voilà qu'à l'été 1990, assise sur la terrasse de la Moulerie, rue Bernard à Outremont, je

Mon parcours en affaires

sirote un bon vin blanc tout en regardant passer les flâneurs en cette belle journée de juillet. Mon agence roule à fond de train. J'aime mon métier, mes employé(es), j'ai mon bureau à la maison. La belle vie, quoi ! Et alors que je vois passer plein de bébés en carrosse, poussé par maman ou papa, j'ai un FLASH incroyable !

Moi qui œuvre depuis toutes ces années dans les salons, je décide à ce moment de créer un salon pour les parents... ce qui n'existe pas à Montréal. Ce sera Mon salon!!! Baptisé Salon Maternité Paternité Enfants. Et je m'associerai avec une hôtesse de l'époque, Cristina Romero (Les Projets Benoit et Romero), qui voyait bien le potentiel d'affaires et travailler à deux était une bonne idée. Notre association durera dix ans.

Et hop ! La machine est en marche. On fera notre premier salon à la Place Bonaventure, le meilleur endroit à Montréal. On mettra deux ans à convaincre et intéresser de futurs exposants et commanditaires. Et ça marche ! Le Groupe Jean Coutu, Heinz purée de bébé, et le magazine Châtelaine embarquent d'emblée. On suivra une grossesse pendant neuf mois dans ce magnifique mensuel dirigé à l'époque par Micheline Lachance, devenue écrivaine et décédée depuis.

Le bouche-à-oreille fait effet. Le premier salon aura lieu en mai 1993 avec pas moins de 70 exposants. Succès immédiat. Et les années suivront de plus belle. S'ajoutera en 2014 la ville de Québec. Jusqu'en 2020, le salon répond à un besoin vital pour toutes ces familles du Québec. Des milliers de visiteurs fouleront les allées de notre salon et l'industrie de la petite enfance, avec pas moins de 350 exposants, sera comblée par ce salon, impeccable dans son organisation, avec une image professionnelle. Ce n'est pas un marché aux puces du bébé que j'ai créé. On fait la une des journaux et nos porte-parole qu'on engage (Claire Pimparé, Marilou Woolfe, Marie Élane Thibert et bien d'autres) seront nos passeports pour la réussite. On a du flair, de l'instinct et avec fierté, notre salon fait ses preuves.

Un imprévu planétaire surgit

Nous sommes début janvier 2020. Je suis seule à la barre de mon salon depuis l'an 2000. Tout roule pour le salon qui aura lieu en avril. Une 28^e et 7^e édition à Montréal et Québec. Et partout à la télé, radio et journaux, j'entends parler d'une épidémie en Europe. Et en février,



cela devient une réalité, entre autres en Italie. Je ne pense pas réellement que cela arrivera en Amérique. Cela s'intensifie et, début mars, ce Coronavirus frappe le Québec. C'est devenu une pandémie planétaire. Le PM François Legault invite les gens à la prudence et le masque est proposé à tous les citoyens.

Au bureau, ma coordonnatrice Josée, mon agent de développement Johanne, et moi, on s'inquiète... et arrivera le 12 mars fatidique. Tout est mis sur pause... les écoles, les universités, les restaurants, les places publiques, les cinémas, les théâtres, les centres sportifs, bref, tous tous tous sur ordre du PM fermeront leurs portes. Les salons aussi, bien évidemment. Je me vois alors désespérée et sur le choc. Le salon de 2020 n'aura pas lieu. Il devait se produire en avril... à presque trois semaines du 12 mars. Les exposants et commanditaires sont aussi surpris et bousculés par l'ampleur de ce phénomène. C'est la catastrophe ! Et comme on n'a pas le choix, tout s'arrête en ce qui me concerne. Le gouvernement met en place des programmes financiers pour entrepreneurs. Je serai aidée. Et dans mon cas, le salon sera en arrêt jusqu'en 2024. J'aurai pendant ce temps remboursé les exposants de 2020, et j'aurai eu la chance de passer le flambeau à un couple de gens d'affaires. Ils auront

remis en marche ce salon et le produiront à nouveau au printemps 2024 au Palais des Congrès. Et en 2025, aussi et bientôt en 2026 !

Un deuil professionnel à vivre

Ce virus baptisé COVID fera énormément de dommage : des décès dans plusieurs CHSLD, des faillites chez certains commerçants, des dépressions chez beaucoup de personnes fragiles. Les Québécois seront bouleversés et isolés dans leur maison. Une situation assez stressante à tout point de vue. De mon côté, j'ai dû faire mon deuil de mon entreprise. Et je l'ai vécu au jour le jour. Ma famille, mes amis m'ont supportée et je vous dirais que le tennis, mon sport favori, m'a bien aidé à traverser cette épreuve. Aujourd'hui, presque six ans plus tard, je réalise à quel point le travail accompli m'a comblée et je regarde l'avenir avec un certain sourire. Et depuis que j'écris dans le journal Le Sentier, mon esprit demeure créatif, occupé et la rencontre de nouvelles personnes me remplit de joie.

Sur ces derniers mots, je souhaite à vous tous, chers lecteurs, des moments remplis de joie, de compassion face aux aléas de la vie et de l'empathie envers vos proches. Cette pandémie nous a fait prendre conscience que la vie... est si fragile !



Profitez d'un moment de détente dans nos spas, sauna & expérience d'immersion nordique au cœur du lac

**SOUPER AVEC MUSIQUE D'AMBIANCE
AVEC LE GROUPE Les Roadies
2 soirs : 13 et 14 février 2026**



**SOUPER
table d'hôte**

79,95 \$
par personne
+ taxes et service

**Forfait
St-Valentin**
Mousseux à la chambre
Souper table d'hôte
Petit déjeuner

**1 nuitée pour
deux personnes**
419,95 \$
+ taxes et service

Sur réservation : 450 563-2790

P'tites plumes



Thème abordé : L'environnement



Je gaspille souvent!

Moi, je gaspille souvent. Dans ce texte, je vais vous aider à arrêter de gaspiller. Vous devez probablement vous demander comment? C'est simple, vous pouvez... vous faire de plus petites assiettes au souper, au dîner ou au déjeuner. Jetez moins de nourriture... Tout le monde sait que la cigarette affecte la santé. Premièrement, vos poumons deviennent gris et noirs, ils prennent beaucoup moins d'air. Ils sont tout abîmés. Deuxièmement, les fumeurs peuvent avoir plusieurs types de cancers, comme celui de la bouche, qui peut se manifester par de grosses bulles sur la langue. Voilà, j'espère que cela vous fera changer la vision sur la cigarette et sur le gaspillage. Je vous dis au revoir!

Lili Fraser (502)



Pour un monde meilleur

Quand je vais marcher avec ma mère et que je regarde les paysages, je vois plein de déchets dans les fossés. Alors, je me suis donné un défi personnel, celui de ramasser les déchets dehors pendant les vacances d'été. Parfois, je suis en voiture et je vois des personnes dans la rue qui n'ont pas de maison ni de famille. Les gens marchent à côté d'eux comme si de rien n'était. Alors, s'il vous plaît, si vous voyez une personne en difficulté dans la rue, donnez-lui un 5 cents, un 25 cents ou même un 5 dollars.

Merci d'avoir pris le temps de lire mon texte.

Phélycia Joly (501)



Un monde meilleur

Bonjour chers lecteurs de Saint-Hippolyte. Aujourd'hui, je vais vous parler de ce que font les gens sur terre qui n'est pas correct. Premièrement, il y a quelque chose que moi j'ai vécu. Mon grand-père fumait presque toujours. Un jour, je suis allée visiter mes grands-parents au Mexique. Je me suis rendu compte que mon grand-père fumait beaucoup. Alors moi, je lui ai interdit de fumer. Aujourd'hui, il ne fume plus. La deuxième chose que je voudrais vous dire est de ne plus jeter vos déchets dans les rues, car notre planète va être sale. Aussi, je voudrais que l'on coupe moins d'arbres, car plus d'arbres, plus d'humain!

Merci d'avoir lu mon texte.

Danna Fernanda Sanchez Martin (501)



La forêt, un refuge

Les forêts se font détruire par l'être humain. Il détruit l'habitat des animaux pour y construire des maisons. Proche de chez moi, il y a une forêt où j'adore aller. Nous pouvons y sentir toutes les bonnes odeurs des fleurs, des arbres, que les bonnes ondes qui se dégagent dans la forêt. Si jamais vous trouvez un déchet dans la forêt, pensez, s'il vous plaît, à le ramasser. Vaut mieux aider la forêt que de la polluer. Une forêt est un habitat pour plusieurs animaux, alors, quand vous y construisez votre maison, vous détruisez leur espace, leur nid. Bref, faites attention à votre forêt le plus possible...

Emily Luneau Hofheinz (502)



Un monde meilleur

J'ai remarqué les derniers jours que le monde manquait de sourire dans le visage des gens. Donc, je me suis dit : Qu'est-ce qui pourrait rendre le monde meilleur? J'ai pensé que je pourrais regarder autour de moi, dans mon environnement, je pourrais sourire aux gens que je croise au magasin, au Métro, etc. Aussi, j'ai pensé que je pourrais donner de la nourriture aux banques alimentaires pour ceux qui en ont vraiment besoin. Je suis sûr que, si tout le monde se met à faire ces gestes que j'ai nommés, le monde aurait plus de sourire dans leur visage.

Lilo Soullignac (501)



Mon voyage, un moment de plaisir

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un moment de plaisir avec mon père, mon frère et ma belle-mère. Je suis allée aux Escoumins. Quand nous étions sur le chemin pour aller aux Escoumins, j'ai vu trois bélugas, un gris et deux blancs. C'était quand on a traversé le fleuve Saint-Laurent à l'embouchure de la rivière Saguenay. Évidemment, nous avons pris un traversier. Le traversier était grand. Il y avait à peu près vingt autos et trois étages, plus un pour le conducteur.

Léa Thibault (502)



L'amour de l'environnement

Quand je regarde autour de moi, je vois des montagnes de déchets et je vais donner trois solutions pour aider la planète. En premier, quand c'est l'heure de se laver, prenez plus de douches que de bains, car le bain prend plus d'eau que la douche. En général, la douche prend environ 70 litres d'eau et le bain en utilise 200 litres à peu près. Quand vous sortez de la maison, il est préférable de vérifier que les lumières soient éteintes, puis ça économise beaucoup d'électricité et cela coûte moins cher. Finalement, acheter local et bio à l'épicerie, car c'est meilleur pour la santé et meilleur pour l'environnement.

Romy St-Jean (501)



Je vais vous demander une chose...

Au lieu de jeter des vêtements, vous pouvez les donner dans une friperie ou bien à des amis ou une famille. Même chose si vous avez de vieux jeux qui ne servent plus. S'il vous plaît, est-ce que vous pouvez vérifier quand vous placez vos ordures ou vos contenants à la poubelle ou au recyclage?

Logan Bellemare (602)

Ensemble vocal Cantivo

BARYTON/BASSE RECHERCHÉ

L'Ensemble vocal Cantivo, sous la direction de Patricia Abbott, est à la recherche d'une ou deux voix de basse/baryton, dès maintenant, pour son programme du printemps prochain.

Cantivo est une chorale a cappella interprétant un répertoire s'étendant de la Renaissance à aujourd'hui, de styles très variés et dans plusieurs langues. Nous pratiquons les jeudis soirs, toutes les deux semaines, dans un magnifique local à Saint-Sauveur. Un minimum de lecture musicale est de-

mandé, ainsi qu'une expérience en chant choral. Les répétitions se font en français et en anglais. La prochaine date d'audition est le 12 février. Nos dates de concerts sont les 30 et 31 mai et le 14 juin, tous à 13 h 30.

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec la personne responsable du recrutement :

Andrée Lamoureux 450 431-4327 ou par courriel : lamoureux53@hotmail.ca

Page Facebook : Ensemble vocal Cantivo

Plaisirs et frissons garantis!!!



Les membres de l'ensemble vocal Cantivo accompagnés de leur directrice, rangée du centre en bas de la photo.

PHOTO COURTOISIE

Lettre ouverte

N.D.L.R. NOTRE JOURNAL ACCEPTE DE PUBLIER INTÉGRALEMENT LA LETTRE REÇUE QUI N'ENGAGE QUE LA PENSÉE DE SON AUTEUR.

Le 7 janvier 2026,
Monsieur François Legault
Premier ministre du Québec
Édifice Honoré-Mercier, 3^e étage
835, boul. René-Lévesque Est
Québec (Québec) G1A 1B4

Qu'advierait-il de nos médias s'ils étaient tous contrôlés par des entreprises américaines, ou s'ils devenaient la propriété d'un ou deux conglomérats? Auriez-vous toujours confiance en eux? Vous devez convenir que de telles situations seraient inacceptables.

Au rythme où vont les choses, cela risque cependant d'arriver, plus tôt que tard. La presse locale peine à survivre et quand elle aura disparu, il ne restera plus que quelques grands joueurs.

L'information locale indépendante, celle que les journaux communautaires produisent depuis des décennies, est pourtant essentielle à notre démocratie. Sans elle, il n'y aurait aucun contrepoids aux médias commerciaux et aux informations parfois partisans, et des communautés entières perdraient leurs voix.

Depuis la COVID, les médias communautaires voient leurs revenus de publicité chuter – même le gouvernement s'est détourné d'eux, au profit de Meta, pour la publication de ses messages! Ainsi, même avec les subventions reçues du ministère de la Culture et des Communications via le PAMEC (programme d'aide au fonctionnement des médias communautaires), nos journaux membres sont dans le rouge. Nous cherchons tous activement des solutions pour réduire leurs coûts, mais ceux-ci augmentent quand même.

Nous croyons que le gouvernement peut faire la différence, même en période de compressions. Les sommes totales nécessaires pour assurer la survie de nos journaux communautaires représentent une fraction infime du budget. Une hausse de 10 % du PAMEC et la reprise des publicités gouvernementales dans nos journaux seraient sans doute suffisantes.

Demeurant persuadé que vous serez sensible à notre requête, je vous prie d'accepter mes salutations distinguées.

Le président,
Joël Deschênes

c. c.

Marc Tanguay, chef par intérim du Parti libéral du Québec
Ruba Ghazal, co-porte-parole de Québec solidaire
Paul Saint-Pierre Plamondon, chef du Parti Québécois



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*. L'information publiée fournit des renseignements utiles entre les publications du bulletin municipal *Le Reflet*.

Séance ordinaire du 20 janvier 2026 FAITS SAILLANTS

Approbation de projets financés par paiements comptants

Projets	Service	Coûts estimés
Système téléphonique satellite pour les mesures d'urgence	Sécurité communautaire	1 260 \$
Équipements divers	Aministration générale	8 740 \$
Infrastructure pour mobilité réduite	Aministration générale	50 000 \$
Équipements informatiques	Aministration générale	25 000 \$
Mobilier et équipements	Aministration générale	7 500 \$
Achat de végétaux - plan de compensation	Environnement	10 000 \$
TOTAL		102 500 \$

Approbation de projets financés par le fonds de roulement

Projets	Service	Période de remboursement	Coûts estimés
Affiches de parcs et entrées de ville	Loisirs	5 ans	35 000 \$
Achat de bacs Environnement		5 ans	50 000 \$
Aménagement de la caserne	Sécurité incendie	10 ans	175 000 \$
Bâtiment Hôtel de ville - maintien	Travaux publics	10 ans	60 000 \$
Bâtiment Pavillon Maxime Gingras - maintien	Travaux publics	10 ans	25 000 \$
Achat de remorque - machinerie lourde	Travaux publics	10 ans	70 000 \$
Bâtiment maison de l'environnement - maintien	Travaux publics	10 ans	100 000 \$
TOTAL			515 000 \$

Approbation de projets financés par le fonds de parcs et terrains de jeux

Projets	Service	FPTJ
Bâtiment Mont-Tyrol	Loisirs	120 670 \$
Affiches de parcs et entrées de ville	Loisirs	35 000 \$
TOTAL		155 670 \$

Désignation de membres du conseil à titre de célébrants compétents pour célébrer des mariages et des unions civiles

Conformément aux articles 366 et 521.3 (2) du Code civil du Québec, le maire, les membres de conseils municipaux ou de conseils d'arrondissements et les fonctionnaires municipaux peuvent être désignés comme célébrants compétents pour célébrer des mariages civils et des unions civiles. Considérant la volonté de madame la mairesse Isabelle Poulin, madame la conseillère Line Côté ainsi que messieurs les conseillers Roxand Quenneville, Michael Roy et Bruno Bergeron d'agir comme célébrants compétents sur le territoire de la Municipalité de Saint-Hippolyte, le conseil municipal demande au Directeur de l'état civil du Québec de reconnaître madame la mairesse Isabelle Poulin, ainsi que la conseillère et les conseillers précédemment nommés, à titre de célébrants compétents sur le territoire de la Municipalité de Saint-Hippolyte et de leur émettre un numéro d'autorisation.

Embauche d'un directeur général par intérim

Considérant le départ du directeur général et greffier-trésorier, et qu'il y a lieu d'embaucher un directeur général par

intérim afin d'assurer la continuité des opérations ainsi qu'une transition avec la future direction générale, le conseil municipal a résolu d'embaucher M. Jean-Pierre Aubin à titre de directeur général et greffier-trésorier par intérim pour une période d'environ de 12 semaines à compter du 26 janvier 2026 selon les conditions prévues au contrat de travail.

Programme d'aide financière à la mise aux normes de barrages

La Municipalité de Saint-Hippolyte ayant pris connaissance du cadre normatif détaillant les règles et normes du Programme d'aide financière à la mise aux normes de barrages municipaux (PAFMAN), elle soumettra une demande pour financer des travaux au barrage du lac Maillé.

Nouvelle rue Jacques-Grand'Maison

Une nouvelle rue devant être aménagée dans le cadre d'un nouveau projet de développement résidentiel dans le secteur du Village, adjacent à la rue Gohier, le conseil municipal souhaite honorer la mémoire de Mgr Jacques Grand'Maison, sociologue, écrivain, prêtre et théologien de grande renommée qui a vécu à Saint-Hippolyte et décédé en 2016.

Date de la prochaine séance ordinaire :
10 février 2026.

Chronique de la mairesse

Chères citoyennes, chers citoyens,

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que je m'adresse à vous dans ce bulletin municipal. La vie municipale est en constante évolution et, chaque jour, le conseil municipal et l'équipe administrative travaillent à améliorer votre milieu de vie, à répondre aux besoins de la population et à préparer l'avenir de notre municipalité.

Parmi les changements récents, plusieurs d'entre vous ont remarqué l'ajustement apporté à la collecte des matières recyclables, qui se fait désormais aux deux semaines. Nous sommes conscients que cette transition peut représenter un défi pour certains ménages, selon leur réalité et leur composition familiale. Nous souhaitons vous assurer que la municipalité demeure à l'écoute des préoccupations exprimées. Les citoyennes et citoyens ayant fait une demande pour l'obtention d'un second bac bleu recevront sous peu un courriel comprenant quelques questions, afin de mieux comprendre leur situation et de valider la nécessité d'un bac additionnel. Par ailleurs, la livraison de la commande effectuée auprès d'Éco Entreprises Québec est attendue très prochainement, ce qui nous permettra de procéder à la distribution des bacs dans les meilleurs délais.

Dans cet esprit d'attention portée à notre milieu de vie et à ce qui nous rassemble, je souhaite également souligner avec fierté la nomination d'une nouvelle rue Jacques-Grand'Maison. Par ce geste, la municipalité rend hommage à un homme dont la pensée, l'engagement et l'apport intellectuel ont profondément marqué notre communauté et bien au-delà. Cette reconnaissance s'inscrit dans une volonté de préserver notre mémoire collective et de mettre en valeur les figures qui ont contribué à façonner l'identité et les valeurs de notre municipalité.

Je suis également heureuse d'annoncer l'ajout de nouvelles plages horaires de patin libre à la patinoire du lac Connelly. Cette bonification vise à offrir davantage d'occasions aux citoyennes et aux citoyens de profiter des installations hivernales, que ce soit en famille, entre amis ou de façon individuelle. Nous vous invitons à consulter les horaires mis à jour sur le site internet de la municipalité.

Je souhaite aussi souligner une initiative porteuse pour notre avenir : la mise en place prochaine du Conseil des jeunes. Ce projet vise à offrir aux jeunes de notre municipalité un espace de participation et de dialogue afin qu'ils puissent s'impliquer activement dans la vie démocratique locale. Encourager l'engagement citoyen dès le plus jeune âge, c'est investir dans une communauté dynamique et tournée vers l'avenir.

En matière de mobilité et d'infrastructures, des démarches importantes sont en cours concernant la réfection du boulevard des Hauteurs à Saint-Jérôme, des travaux qui sont prévus pour la fin de l'été prochain. Ce projet revêt une grande importance pour notre municipalité, puisqu'il touche directement la fluidité et la sécurité des axes routiers utilisés quotidiennement par nos citoyennes et citoyens. Dans cette optique, je poursuis les échanges avec les partenaires concernés afin de m'assurer que ces travaux seront bien arrimés avec nos réalités locales et qu'ils contribueront à améliorer la circulation vers et à partir de notre territoire.

En terminant, je souhaite réaffirmer l'engagement du conseil municipal à travailler de façon rigoureuse et constructive. Ensemble, avec votre participation et votre confiance, nous continuerons de bâtir une municipalité à l'écoute de sa population, fière de ses valeurs et résolument tournée vers l'avenir.

Isabelle Poulin, mairesse



Festival d'hiver

10 h 30 à 15 h :

- Jeu gonflable et animation
- Autos tamponneuses sur glace
- Fermette
- Glissade
- Essai de vélos d'hiver pour enfants



12 h 30 : Conte, légende et musique autour du feu

13 h : Chasse au trésor

14 h : Conte, légende et musique autour du feu

Les stationnements de l'école des Hauteurs et de l'hôtel de ville seront disponibles et desservis par un service de navette gratuit.



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*. L'information publiée fournit des renseignements utiles entre les publications du bulletin municipal *Le Reflet*.

Camp de la relâche scolaire

Parents, respirez... On s'occupe de tout! Le camp de la relâche scolaire est de retour, du 2 au 6 mars, au parc du Grand-Héron! Glissade, patin, ski de fond et activités thématiques seront au rendez-vous. Faites vite, les places sont limitées!

Inscription :

- En ligne : saint-hippolyte.ca/programmation
- En personne, au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone, au 450 563-2505, poste 2231



Collage de Saint-Valentin

Venez créer des cartes postales uniques, drôles et un brin déjantées avec l'autrice et collagiste Sara Hébert (autrice de *Bijou de banlieue* et de *Roche papier citalopram*)! Que vous soyez romantique, cynique ou juste fan de ciseaux et de colle, cet atelier est pour vous.

Heure : 13 h à 14 h 30

Où : Salle multifonctionnelle de la bibliothèque

Participants : 20 maximum

Âge : 18 ans et plus

Coût : Gratuit

Inscription : saint-hippolyte.ca/programmation



Sentiers du Mont-Tyrol : Journée découverte

Municipalité de Saint-Hippolyte souhaite approfondir la réflexion entourant l'aménagement et les activités du site du Mont-Tyrol et de ses sentiers. Cette journée découverte est proposée à toute personne intéressée à mieux connaître ce milieu naturel. À travers vous, nous désirons poser un regard éclairé et réaliste sur le potentiel et la faisabilité des projets d'avenir.

- Sorties guidées (départ Centre de plein air Roger-Cabana)
- Parcours autonome (départ Centre de plein air Roger-Cabana et Mont-Tyrol)
- Exposition historique
- Discussion et échanges

Les activités auront lieu au départ des sentiers et dans la salle sport.

Le sentier reliant le Centre de plein air Roger-Cabana au réseau du Mont-Tyrol est le Sentier T/R Connexion (1 km).

Consultez la carte hivernale des sentiers et l'onglet de notre site Web pour plus d'information sur les réseaux :

saint-hippolyte.ca/roger-cabana.



MONT-TYROL DANS LES ANNÉES 1960
PHOTO JEAN-PIERRE DAGENAI.

Central

Le nouvel Espace Resto-pub

le Central se déplacera pour vous servir du chili chaud et vous faire déguster ses bières conçues avec détermination, expertise et passion! (payant)

Une histoire, un brico

Animation littéraire avec Madame Tourne-Page. Lecture d'un album suivi d'un bricolage sur le thème de celui-ci.

Samedi 21 février à 10 h 30 (60 minutes ou moins)

Où : bibliothèque

Âge : 4 à 12 ans

Participants : 12 maximum

Coût : gratuit

Inscription : saint-hippolyte.ca/programmation

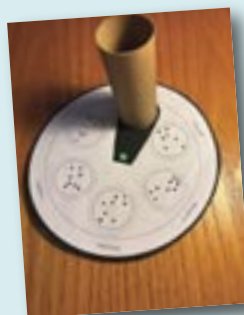


Distribution des semences Biblio-jardin



À partir du 20 février, la Bibliothèque de semences débutera sa distribution. Cette collection spéciale permettra à tous, petit et grand, de découvrir et d'explorer le monde fascinant des plantes comestibles. La bibliothèque met à disposition 34 variétés de fleurs, fruits, légumes et fines herbes, soigneusement sélectionnées. Les abonnés auront la possibilité de choisir gratuitement jusqu'à 5 sachets de semences par carte, leur offrant ainsi une opportunité de cultiver des produits frais et locaux.

Pédago en biblio : Projecteur de constellation



Découvrez l'astronomie autrement en construisant un projecteur en carton qui illuminera les étoiles sur les murs. Un mélange parfait de science, bricolage et magie céleste!

Cet atelier amène

les participants à réaliser un projecteur de constellations qu'ils pourront utiliser une fois la nuit tombée pour projeter une des 6 constella-

tions du projecteur sur leur plafond à l'aide d'une lampe de poche ou d'une lumière de cellululaire. Les constellations du projecteur sont : sagittaire, scorpion, hercules, gémeau, taureau, persée.

Où : Salle multifonctionnelle de la bibliothèque

Participants : 10

Âge : 6 à 10 ans

Heure : 13 h 30 à 15 h

Coût : Gratuit

Inscription : saint-hippolyte.ca/programmation



Ateliers d'écriture jeunesse

L'écriture intéresse votre enfant? Quel que soit son style, Dominyck Desjardins peut l'accompagner dans ce projet créatif en devenir. Les parents sont les bienvenus. Dominyck Desjardins est l'auteur du livre jeunesse *Quand je serai grand, je serai...*

Quand : les samedis 21 février, 28 février, 7 mars et 14 mars de 13 h à 14 h 30

Participants : 12 personnes incluant les parents participants

Âges : 8 à 14 ans

Coût : gratuit

Inscription des enfants

et des parents : saint-hippolyte.ca/programmation



La magie des animaux de Cyrus Rouhani

Jusqu'au 10 mars, la bibliothèque accueille l'exposition « La magie des animaux » de Cyrus Rouhani. Cyrus est un artiste passionné par les arts depuis son enfance, influencé par ses origines perses, espagnoles et égyptiennes. Installé au Québec depuis plus de 40 ans, il a exploré divers médiums comme la peinture à l'huile, l'acrylique, la peinture sur vitre



et la sculpture, notamment en bas-reliefs. Depuis 2022, installé à Saint-Hippolyte, il s'est tourné vers la peinture animalière, inspiré par les animaux des Laurentides. Il peint en commençant toujours par les regards perçants, élément central de son style, mêlant réalisme et abstraction. Il joue avec lumière, ombre, couleurs et textures, inté-

grant parfois des effets de peinture fluorescente, iridescente ou des techniques comme la spatule ou le pouring (qui consiste à verser de la peinture acrylique directement sur la toile pour créer des effets abstraits et marbrés). Certaines œuvres intègrent ses compétences en sculpture en façonnant

des parties de l'animal qui jaillissent littéralement de la toile, créant ainsi une dimension 3D absolument magique.

En 2024 et 2025, il a participé à de nombreux symposiums au Québec, remportant deux fois le prix Coup de Cœur du public, et a exposé aux États-Unis lors de Spectrum Miami.

La nature comme alliée



Valérie Lépine

La 11^e édition des Rendez-vous Conservation Laurentides (RVCL), organisée par Éco-corridors laurentiens, a eu lieu le 27 novembre dernier à Saint-Jérôme. Cet événement rassemble chaque année des élus et des intervenants du milieu de la protection de l'environnement.

Chaque année, quelques membres du CRPF assistent aux RVCL, non seulement pour en apprendre davantage sur les avancées scientifiques en matière de protection de l'environnement, mais aussi pour fraterniser et tisser des liens avec d'autres personnes qui ont à cœur la santé de notre planète.

Sous le thème *Changements climatiques : la nature comme alliée*, sept conférences ont été présentées. Voici les grandes lignes de cinq de celles-ci.

Deux crises, une même solution : La forêt comme alliée pour le climat et la biodiversité (Frédéric Doyon)

Cette conférence portait sur le rôle des forêts dans la résolution des crises climatiques et de la biodiversité. Les forêts jouent un rôle considérable dans la mitigation des effets des changements climatiques. Elles renferment aussi 80 % de la biodiversité mondiale. Les forêts peuvent séquestrer le CO₂, maintenir l'humidité d'une région, protéger de l'érosion, servir de filtre pour l'eau potable, être des sources de nourriture tant pour la faune que pour les humains et constituer des corridors écologiques essentiels pour la survie de la faune et de la flore.

Malgré les avantages certains de la présence de forêts dans l'environnement, M. Doyon affirme qu'il est parfois possible de faire de mauvais choix en aménageant la forêt ou en plantant des arbres. Il introduit ainsi la notion d'albédo, qui est défini comme le pouvoir réfléchissant d'une surface. Le niveau d'albédo peut influencer la quantité d'énergie qui atteint la Terre ; c'est un élément qui influence grandement le climat. Les champs, étant souvent plus pâles que la forêt, ont un albédo plus élevé (meilleur pour le climat), puisqu'ils réfléchissent la lumière (comme un miroir). Une forêt boréale compacte a par contre un albédo négatif, puisqu'elle absorbe la lumière et l'énergie. M. Doyon affirme donc qu'il est essentiel de considérer les mesures d'albédo dans les pratiques d'aménagement forestier.

La connectivité aquatique au service de la biodiversité (Katrine Turgeon, Alexia Couturier, Caroline Dionne et Julien Fortier)

Quand on parle de connectivité écologique, on pense le plus souvent à la connexion entre milieux naturels terrestres. Mais la connectivité aquatique est tout aussi importante, puisqu'elle permet de maintenir plusieurs services écologiques et est essentielle à la survie de multiples



Joey Leckman aux Rendez-vous Conservation des Laurentides

PHOTO VALÉRIE LÉPINE

espèces aquatiques. L'étude de la connectivité aquatique est très complexe, entre autres parce qu'il est plus difficile de voir le sujet à l'étude (il faut aller sous l'eau pour voir les poissons, les algues, les micro-organismes, etc.), parce que les bassins versants sont composés de différents réseaux aquatiques, parce qu'il faut considérer le sens de l'écoulement des eaux et parce que des parties du réseau peuvent être isolées par des barrières (ponceaux, barrages, etc.). Les enjeux liés à la connectivité aquatique sont aussi différents de ceux liés à la connectivité terrestre. Il est donc essentiel d'élaborer des plans d'action qui tiennent compte de cette réalité.

Plusieurs éléments affectent la connectivité aquatique dans les Laurentides. Dans les champs agricoles, la linéarisation des cours d'eau et l'absence de bandes riveraines ont des effets délétères sur la santé des écosystèmes aquatiques (perte d'habitats, augmentation de la température de l'eau, perte de biodiversité, etc.). Les ponceaux utilisés pour canaliser les cours d'eau et protéger les voies carrossables ont quant à eux un effet de morcellement sur les milieux aquatiques. Les changements climatiques ont par ailleurs des effets importants sur le niveau de l'eau et l'introduction d'espèces exotiques envahissantes (comme le roseau commun) diminuent la biodiversité. Pour conserver la connectivité aquatique, plusieurs actions sont à privilégier selon les panélistes : sensibiliser les citoyens et les impliquer dans les actions à poser pour rétablir la connectivité, repenser nos infrastructures (surtout la présence de ponceaux) et augmenter nos connaissances sur les milieux aquatiques.

Les infrastructures naturelles urbaines : état des lieux des actions municipales et de la recherche au Québec (Thi-Thanh-Hiên Pham, Lisa Abou Rjeily et Paul Émile Tchinda)

Pour limiter les effets des changements climatiques dans les villes, le GIEC recommande l'aménagement d'infrastructures vertes (IV). Les IV sont des éléments naturels intégrés à l'environnement urbain, comme les toits et les murs végétalisés, les parcs, les jardins de pluie et fossés longeant les rues. Ces infrastructures font partie des mécanismes de mitigation des changements climatiques, puisque les végétaux favorisent l'absorption et le stockage du carbone, aident à réduire la consommation d'énergie, diminuent les risques liés aux vagues de chaleur, aux inondations et aux sécheresses et apportent divers bénéfices pour la santé.

Après un sondage effectué auprès de 22 villes (dont Montréal), les chercheurs ont constaté que les municipalités identifient surtout la protection des infrastructures, l'approvisionnement en eau et la réduction de la chaleur comme besoins pour contrer les changements climatiques. La connectivité et la biodiversité écologiques ainsi que la justice sociale et environnementale sont des éléments peu pris en compte dans leurs stratégies de miti-

gation. Paradoxalement, le GIEC et la littérature scientifique considèrent que ces éléments sont très importants dans l'aménagement urbain dans le contexte de la crise climatique.

Différents outils sont disponibles sur le web pour aider les professionnels municipaux à prendre de bonnes décisions quant aux IV. Ainsi, l'initiative Ville éponge permet aux villes de ramener la nature en ville (eponge.org). Il existe aussi un répertoire des infrastructures vertes urbaines du Québec (inverse-uqam.ca) et un outil d'aide à la décision (urbanbeats-model.com/about-ssanto-pss/). Le site Quebio regroupe quant à lui différents projets parrainés par le Centre de la science de la biodiversité du Québec (quebio.ca) et le Paqlab permet de choisir les essences d'arbres qui diminueront le risque de pertes massives et assureront la continuité des services écosystémiques des arbres (paqlab.uqam.ca/approche-fonctionnelle.php).

Risque de déclin des peuplements forestiers dus aux sécheresses futures dans la MRC d'Argenteuil (Nolann Chaumont et Marc Champagne)

Les phénomènes climatiques extrêmes, comme les sécheresses, risquent de mettre à mal nos forêts, puisque celles-ci ont du mal à s'adapter aux changements climatiques très rapides. C'est dans ce contexte que la MRC d'Argenteuil a procédé à la révision de sa réglementation sur l'abattage d'arbres. Elle a fait appel à la Coopérative Terra-Bois, qui a mis en place un projet de cartographie des risques de déclin forestiers dans cette MRC. Piloté par une équipe de professionnels de la forêt, ce projet a, entre autres, permis de souligner que la réglementation en matière d'aménagement forestier doit, certes, limiter les abus liés à l'abattage d'arbres, mais aussi tenir compte des milieux humides, des espèces vulnérables, de la connectivité et des changements climatiques pour favoriser la résilience des forêts.

Donner une voix à l'environnement en politique (Joey Leckman)

Joey Leckman a livré une allocution très personnelle et fort intéressante sur son implication politique et ses convictions écologiques. Il a affirmé d'entrée de jeu que son engagement politique découlait d'un fort sentiment d'impuissance face à la crise environnementale. C'est pourquoi il a rallié les rangs du Parti Vert du Canada avant de devenir conseiller municipal à Prévost. Depuis qu'il est en poste à Prévost, il a travaillé avec l'équipe de Paul Germain à l'élaboration de divers plans et mesures pour donner un virage vert à la municipalité. Celle-ci, depuis 2019, a électrifié 70 % de la flotte municipale, adopté un plan d'urbanisme et de mobilité durable, réduit le nombre de collectes d'ordures, bonifié l'offre de transport collectif, adopté un règlement sur l'éco-contribution et mis en place différentes subventions qui aident les citoyens à acquérir des outils

Gagnants des Prix de la conservation

Les RVCL ont été l'occasion cette année de remettre les prix de la conservation. Voici les gagnants de cette année :

Prix Municipalité : Lac-Tremblant-Nord pour l'implantation d'une fiducie d'utilité sociale (lac-tremblant-nord.qc.ca/)

Prix Coup de cœur : Coalition Conservation Mont-Kaaikop pour l'ensemble de ses actions (kaaikop.com/)

Prix Organisme de conservation : Projet OPHEO d'Initiatives biodiversité (initiativesbiodiversite.org/opheo/)

À noter que le CRPF était finaliste dans cette dernière catégorie pour son acquisition de 2025.

extérieurs électriques, des couches lavables ou des arbres pour les bandes riveraines. Joey Leckman a conclu sa conférence en enjoignant les citoyens à exiger plus des élus en termes d'environnement, à voter différemment s'il le faut, à aller chercher des promesses précises, à contribuer à des organismes en temps et en argent et à manifester pour que l'environnement devienne une priorité.

Date de tombée : le 20 du mois

Tirage : 6500 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 Charette, Laure Chazerand, Diane Couët, Gilles Debiens, Élise Desmarais, Béline 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, 2^e trimestre 1983

Le Sentier reçoit l'appui du ministère de la Culture et des Communications du Québec.

Ce journal communautaire est une réalisation d'une équipe de touche-à-tout en constante évolution. Nous n'avons d'autre but que d'améliorer la qualité de 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.



Vous souhaitez annoncer dans notre journal communautaire ?

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

Statistique Canada embauche du personnel pour le Recensement de 2026

Le prochain Recensement de la population aura lieu en mai 2026. Les données du recensement fournissent des renseignements importants sur les tendances démographiques qui peuvent aider les associations à planifier leurs services, à soutenir leurs membres et à adapter les initiatives aux besoins changeants de la communauté.

Pour soutenir les activités de collecte de données, Statistique Canada **embauche environ 32 000 personnes** partout au Canada. Afin de mener à bien cette importante tâche, nous embauchons du personnel pour aider les résidents à remplir leur questionnaire du recensement.

Statistique Canada accepte actuellement les candidatures à des postes de supervision et à des postes sans fonctions de supervision partout au pays. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter la page recensement.gc.ca/emplois.

Patrice Mathieu
Directeur général,

Bureau de gestion du recensement
Statistique Canada / Gouvernement
du Canada

Culture



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

Cet auteur-compositeur et interprète s'est établi à Saint-Hippolyte l'été dernier. Sylvain n'en est pas à ses premières armes dans le domaine musical et son parcours mérite notre attention. Voici son portrait artistique qui saura sûrement plaire à beaucoup de gens.

C'est durant les années 90 que Sylvain a fait ses débuts dans l'univers de la chanson au populaire *Le Petit Bistrot d'autrefois*. Situé à Montréal, cet endroit était fort prisé des chansonniers où les mélodies à influences françaises étaient mises de l'avant. Durant cette période, Sylvain était accompagné par un pianiste de jazz et il interprétait notamment des œuvres de Reggiani. Il a ensuite amorcé l'écriture et quand il a eu suffisamment de compositions, il a donné un premier spectacle en 1994. Sylvain me mentionne qu'il aime beaucoup interpréter et créer. Cela se ressent bien quand on écoute ses albums *Londée* (2009) et *Un banc quelque part* (2018). Il me précise que ce dernier album fut enregistré à Madagascar avec le pianiste qui l'accompagnait à ses débuts et que c'était une belle oc-

Découvrir l'artiste Sylvain Lippé

casion d'être entouré de musiciens malgaches.

Un nouveau EP

D'ici quelques semaines, il sera possible de se procurer le nouvel album numérique en formule EP (format musical contenant quelques titres) comparativement aux disques réguliers. On pourra y entendre *Le feu brûlait, Ma petite merveille*. Sylvain tire son inspiration de son vécu, de ce qu'il ressent, sans aller vers la chanson dite engagée. Dans ses créations bien structurées, des notes

jazzées, combinées au folk, prennent une légère direction vers une plume plus française. Le tout présenté avec une tendance poétique. Peut-être cela a-t-il un lien avec sa rencontre avec Jean-Pierre Lemaire, surnommé *Kernoa*, cet interprète français, décédé en 2018, et qui fut parolier, entre autres pour Maxime Le Forestier, Juliette Greco, Yves Duteil, etc. Sylvain a eu le plaisir de rencontrer *Kernoa* en France, il y a plusieurs années. D'ailleurs, sur ce EP on peut y entendre *Les rencontres* et c'est *Kernoa* lui-même qui, en 2014, en a confié les paroles à Sylvain, afin qu'il en fasse la musique. Ce n'est qu'en 2024 que le projet se concrétise, soit dix ans après le départ de cet auteur reconnu.



Quand la voix fait loi

Sylvain a plusieurs cordes à son art, puisqu'il fut jusqu'à récemment avocat. Mais il a décidé de suivre sa passion et de se consacrer à la musique, à sa vie artistique. De plus, en tant que propriétaire hippolytois, il compte terminer les rénovations intérieures de sa maison. À partir du 30 janvier, on pourra donc écouter les nouvelles compositions de Sylvain sur toutes les plates-formes numériques. Dès l'automne prochain, il a comme projet de reprendre sa guitare électrique, afin de se produire dans différentes salles. Le nom de Sylvain Lippé sera certes un ajout intéressant à notre paysage culturel environnant. Pour en savoir plus, on visite sa page Facebook.

THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

Desjardins

CET HIVER



VÉRONIC DICAIRE

-Nouveau spectacle

Dimanche 22 et lundi 23 février,
19 h 30



RECORDAR, C'EST VIVRE À NOUVEAU

Jeu 26 février, 20 h



POSSESSION

Salle Antony-Lessard

Jeu 5 mars, 17 h



MEHDI BOUSAIDAN

-Le garçon et la fenêtre

Vend 13 mars, 20 h

Diffusions
Amal Gamme

Salle Saint-François-Xavier
994, rue Principale, Prévost
JOR 1T0

Achat en ligne : diffusionsamalgamme.com

Réservation téléphonique : 450 335-3037

Ou par courriel : direction@diffusionsamalgamme.com

Matt Dupont

D'un continent à l'autre

Explorez l'univers complexe du compositeur Frédéric Chopin à travers cinq de ses œuvres majeures. Sa vie difficile, mais courageuse, de sa jeunesse insouciant jusqu'à ses pénibles dernières années, sera dépeinte en toute transparence à travers les formes et les tonalités qui ont laissé leur marque à jamais.

Dimanche 8 février 2026 à 14 h 30

Entrée : 35 \$ / Abonné : 30 \$

Gratuit pour les moins de douze ans, réservation nécessaire.



Duo Drugova-Broekaert Autour de Lili Boulanger Songes d'ailleurs

Dans un programme pour violon et piano, Uliana Drugova et Michel-Alexandre Broekaert explorent l'univers de la célèbre compositrice française Lili Boulanger (1893-1918). Ce concert est empreint de grandes émotions. Il est le reflet d'une époque où poètes, danseurs, musiciens, peintres et philosophes créaient en symbiose des œuvres magnifiques.

Dimanche 22 février 2026 à 14 h 30

Entrée : 35 \$ / Abonné : 30 \$

Gratuit pour les moins de douze ans, réservation nécessaire.

Koutkekout, un film qui donne une image positive des Haïtiens

Culture



Loyola Leroux
lloeroux@journal-le-sentier.ca

Une invitation à visionner le film documentaire *Koutkekout* du réalisateur Joseph Hillel. Dans l'imaginaire collectif, Haïti est trop souvent associé à la violence, aux chaos et aux catastrophes, comme en témoignent les reportages médiatiques qui insistent sur les crises sanitaires, sociales, politiques et économiques qui règnent dans ce pays, depuis la mort du dictateur François Duvalier en 1971. Des citoyens tentent et parviennent à donner un sens à leur existence. Ils résistent par l'art.

Le film produit par Quatre Films vient de sortir sur de nombreux écrans au Québec. Il propose un regard neuf sur la société haïtienne. Par le biais de la culture, ils tentent, tant bien que mal, de traverser la crise. Malgré peu de moyens, les artistes haïtiens font preuve d'une grande inventivité. Pour eux, créer est une nécessité pour la survie et pour défendre les droits de la personne.

Depuis le début du XXI^e siècle, le Festival Quatre Chemins festival4chemins.com se tient à Port-au-Prince. C'est un espace d'expression et de résistance. Il présente un spectacle original, dans un univers clos, une immense maison avec une cour clôturée, protégée par des gardiens armés. Des jeunes utilisent le théâtre pour faire connaître leurs idées et leur résistance. C'est un grand acte de foi dans la force de l'art. Malgré les nombreux obstacles, ces jeunes Haïtiens utilisent la culture pour faire connaître leurs préoccupations.



Affiche du film *Koutkekout*.

Un documentaire sur la force de l'art

Joseph Hillel est né en Haïti et habite Montréal depuis plusieurs années. Son documentaire suit, pendant plus d'une année, des artistes engagés qui préparent leur spectacle. Ces jeunes désirent rester en Haïti et vivre heureux. Ils espèrent un futur plus radieux.



Une scène du film *Koutkekout*.

PHOTO COURTOISIE

Pour eux, l'art est une des solutions aux nombreux problèmes qui affectent leur peuple.

Le documentaire nous présente plusieurs personnages importants de la communauté culturelle haïtienne. Des figures marquantes et des témoignages originaux, comme celui du grand poète Frankétienne. Dans une entrevue inspirante, ce dernier livre ses réflexions, souvent d'une manière poétique, sur son pays. Ce sera l'une de ses dernières prestations publiques avant son décès à 89 ans, en février 2025. En visionnant ce documentaire, vous

constatez la place centrale que jouent les femmes dans la société haïtienne.

La caméra sort de son lieu protégé pour présenter des musiciens dans les rues de Cap-Haïtien. Le documentaire nous donne la chance de voir la vie quotidienne en Haïti. Il laisse parler des jeunes qui réfléchissent à ce que signifie l'identité haïtienne. C'est un regard actuel sur la vie quotidienne. Les costumes sont flamboyants. On entend souvent les tirs de mitraillettes. Ces jeunes créateurs haïtiens sont au diapason de ceux qui créent à Montréal et à Paris actuellement. Ils valorisent les arts vivants et préfèrent monter des pièces nouvelles pour sensibiliser le public à leur vécu, leurs sentiments et leur vision du monde qui se veut originale et moderne, sinon post-moderne. Ils témoignent d'une approche innovante de la création, qui priorise l'équité, l'inclusion et la diversité. Ils ne se réfèrent pas aux classiques universels du théâtre, Eschyle, Sophocle, Euripide, Corneille, Racine, Molière, Feydeau, etc. Ce faisant, ne rejettent-ils pas une plateforme qui rendrait plus visibles leurs préoccupations ?



L'équipe de tournage du film.

PHOTO COURTOISIE

1. Vous pouvez avoir une idée du documentaire sur [youtube.com/watch?v=MOCmsQBTcJg](https://www.youtube.com/watch?v=MOCmsQBTcJg)

2. *KOUTKEKOUT* : le nouveau film de Joseph Hillel sur l'art et la résistance en Haïti à l'émission Entre Nous sur ICI Télévision et la Cinémathèque québécoise offrent une bande-annonce du film cinematheque.qc.ca/fr/cinema/koutkekout/



- Concentration
- Détermination
- Contrôle de soi
- Cardio
- Souplesse
- 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

Programme de bourses 2026 du Fonds de l'athlète des Laurentides. Loisirs Laurentides ouvre un appel de candidatures

Loisirs Laurentides informe les athlètes de la région des Laurentides des catégories Élite, Relève et Espoir, qu'ils peuvent, du 19 janvier au 22 février 2026, soumettre leur candidature en prévision d'une remise de bourses qui aura lieu lors du 23^e Gala du Fonds de l'athlète des Laurentides, le dimanche 24 mai au Centre culturel Val-d'Espoir à Mirabel.

Outre les bourses octroyées pour les catégories Élite, Relève et Espoir, les athlètes peuvent déposer leur candidature pour des bourses en sport collectif, la bourse académique Lise-Bélanger et la bourse persévérance sportive Milan Latulippe. Les personnes intéressées peuvent se procurer le formulaire sur le site Web de Loisirs Laurentides (loisirslorentides.com/fonds-de-lathlete-des-laurentides/). Les athlètes ou leurs parents ont jusqu'au dimanche 22 février 2026, 23 h 59, pour faire parvenir leur demande.



Pour de plus amples renseignements au sujet des bourses remises dans le cadre du programme du Fonds de l'athlète, vous pouvez faire parvenir vos demandes par courriel : projet@loisirslorentides.com.

À propos du Fonds de l'athlète

Le Fonds de l'athlète des Laurentides est un programme de Loisirs Laurentides dont la mission est d'encourager, reconnaître et aider financièrement les athlètes des catégories Espoir, Relève et Élite de la région des Laurentides par l'entremise de bourses annuelles.

François Péloquin : les Laurentides, source de son destin

Chemin de vie



Laure Chazerand
lchazerand@journal-le-sentier.ca

Né en 1965 à Montréal-Est, François Péloquin a passé une belle jeunesse avec ses deux frères et ses parents non loin du Stade olympique. Il se souvient d'ailleurs d'une magnifique construction qu'il a vu grandir.

Du haut de ses 10 ans, il s'immerge dans l'ambiance des compétitions, plus particulièrement celles de water-polo et d'athlétisme. Le sport et l'art s'invitent à son éveil : au lendemain de ces olympiades de '76, il profite du stade pour aller à la piscine et faire de la planche à roulettes tout en admirant la sculpture-fontaine *La Joute*, œuvre de Jean-Paul Riopelle, située à l'époque au coin de Pierre-De Coubertin et Pie IX. François Péloquin a de très beaux souvenirs de son enfance durant laquelle il a découvert les valeurs et la richesse d'une vie de quartier.



François qui pose avec un groupe d'élèves de son école à Piedmont.

1980 : L'année d'une nouvelle vie

Le déménagement de la famille Péloquin à Saint-Sauveur en 1980 est synonyme d'une nouvelle vie pour le jeune adolescent de 15 ans. Il y établit ses pénates l'été de sa rentrée scolaire en Secondaire 5. François se fait de nouveaux amis. Il se découvre des habiletés athlétiques qu'il ne connaissait pas, joue au football au sein de l'équipe de l'école et fait du ski. Il se développe dans le sport, ce qui lui permet de prendre confiance en lui. Mais surtout, il décroche son premier emploi au restaurant Le Jacquard sur la rue de la Gare. En plus d'avoir le plaisir de pouvoir s'acheter de beaux chandails et souliers de course, François Péloquin débute une carrière insoupçonnée dans le domaine de la restauration. Il débute en tant que plongeur. Rapidement, il constate que le cuisinier gagne plus d'argent et se met aux chaudrons. Puis, il réalise que le métier de serveur est encore plus payant et débarque en salle. C'est ainsi qu'aux côtés de la propriétaire, madame Aubry, qui lui a tout appris et qu'il considère comme sa deuxième mère, François Péloquin évolue pendant dix ans avec des grands cuisiniers et administrateurs pour devenir le gérant du restaurant du haut de sa vingtaine.

Un parcours professionnel tracé, destination finale Saint-Hippolyte

François Péloquin décide de se lancer en affaires et fait l'acquisition en 1989 de son restaurant le Bistro Saint-Sauveur. Le succès est à son comble et, tel qu'entendu avec son épouse, il vend cinq ans plus tard. Pendant cette période, il décroche son diplôme de sommelier à l'École Hôtelière des Laurentides. Après avoir travaillé sans cesse de l'âge de 15 ans à 36 ans, François Péloquin prend une pose de six mois. Mais voilà qu'une nouvelle porte s'ouvre, nulle autre que celle du Bistro à Champlain. « C'était vraiment fantastique! J'ai eu la chance de connaître plein de vigneron et de déguster tous les

grands vins du monde ! Tous les grands vins, je les ai tous goûtés! », confie-t-il avec un grand sourire et les yeux pétillants. Trois années supplémentaires d'expérience qui ont eu un impact sur ce qu'il allait devenir en 1997 jusqu'à aujourd'hui, le directeur général de l'Auberge Morency, dont la réputation n'est plus à faire.

Rien de plus beau que le partage

« J'ai fait du développement pendant des années et j'aime ça. Mon but dans la vie, c'est de faire vivre des moments extraordinaires », explique François Péloquin, qui est tombé en amour avec le métier de sommelier pour une de ces raisons : le partage. Il définit le vin comme un tout. « Ça commence par une personne dans une région qui essaie de faire du vin, qui l'élève, qui le partage, pour qu'ensuite il soit partagé à nouveau entre amis avec des mets qui s'accordent. Il y a une dimension artistique et ça prend de la sensibilité. » Plutôt fier de son bilan professionnel, il est heureux d'avoir participé à la mise en valeur de Saint-Hippolyte et d'avoir fait travailler de nombreux jeunes qui ne manquent pas de le saluer lorsqu'ils le rencontrent, une marque de reconnaissance qui lui donne un petit velours.

À la veille de sa retraite, François Péloquin a bien des projets qui sont déjà en route. Depuis 25 ans, il enseigne le karaté, un sport qu'il affectionne, car il permet de se développer puis de s'améliorer à son propre rythme. À travers le karaté, il prend beaucoup de plaisir à voir les enfants sortir de leur cocon pour faire exploser leur personnalité. Il confie avec satisfaction qu'il vient d'avoir son premier élève qui a obtenu la ceinture noire.

Tel père, tel fils

Et puis, il y a son fils, Félix, qui est tombé dans la marmite. Sommelier de métier, il suit les traces du paternel qui lui explique les rouages du fonctionnement de l'Auberge Morency. Pêcheur dans l'âme, François Péloquin est un fervent de la pêche à la mouche. Comme le karaté, c'est une question de rythme. Il n'est pas essentiel de prendre du poisson, il se contente d'un beau lancer, exécuté avec pré-



Quelques minutes avant le départ du marathon du Médoc en septembre 2025 avec un groupe d'amis sommeliers et restaurateurs du Québec.



François le pêcheur avec un bel achigan pêché dans un des magnifiques lacs des Laurentides.

cision, car regarder quelqu'un qui pêche à la mouche, c'est être exposé à un art! Parlons d'art : son artiste québécois préféré est nul autre que Jean-Paul Riopelle, la découverte de son enfance à Montréal-Est, qu'il a pu côtoyer à travers les toiles faisant office de décor au Bistro de Champlain pendant trois ans, et qu'il en apprécie quotidiennement la puissance qui s'y dégage après avoir fait l'acquisition de deux lithographies signées.

Le projet ultime de François Péloquin ? Son petit-fils, Milo, âgé de 16 mois. Il a hâte de lui montrer à skier, de satisfaire la curiosité qu'il manifeste. À la question quelle est votre saison préférée, il n'est pas surprenant que la réponse spontanée ait été le printemps, symbole du beau vert tendre que déploient les arbres avant de venir à maturité, tel un projet sur la table à dessin pour le développer et le partager.

Chouette rayée bien en vue

Jean-Pierre Fabien

Durant le congé des fêtes, Michel Hardy, ancien collaborateur au Sentier et son épouse Suzanne Léger, ont reçu leurs enfants et petits-enfants pour Noël. Quelle ne fut pas leur

surprise de voir une Chouette rayée se percher dans un arbre tout près de la maison!

Tout ce beau monde a pu observer de la fenêtre cet oiseau de proie qui passe toute l'année avec nous!



PHOTO FABIENNE HARDY



- INSTALLATION DE FOSSE SEPTIQUE
- MUR DE SOUTÈNEMENT
- MINI-EXCAVATION

- VENTE DE GRAVIER CONCASSÉ
- RÉPARATION DE DRAIN FRANÇAIS
- MUR DE PIERRE

Tél. : 450 563-3225

89, chemin du lac de l'Achigan • Saint-Hippolyte, J8A 2R7
excavationsgingras.com • info@excavationsgingras.com

Vernissage à la biblio

Depuis le 15 janvier et jusqu'au 10 mars, la bibliothèque accueille l'exposition *La magie des animaux* de Cyrus Rouhani.

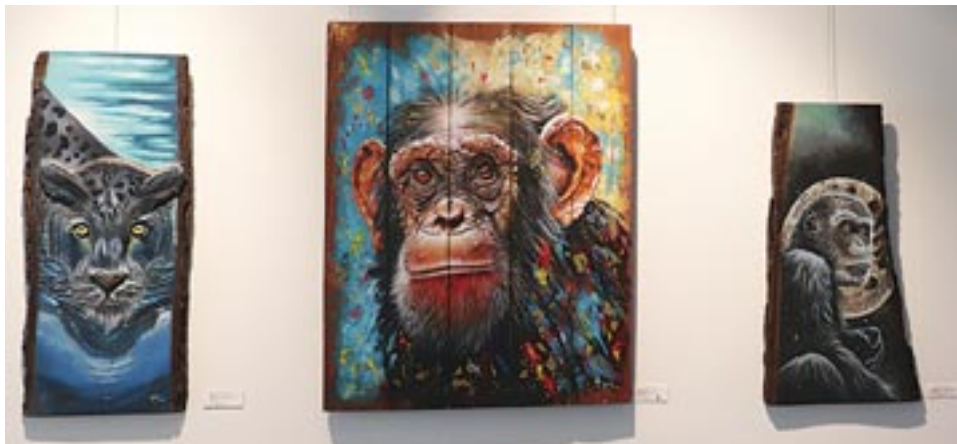
« Depuis toujours, je suis passionné par les arts et j'ai commencé à peindre dès mon plus jeune âge. À 16 ans, j'ai intégré l'Escola Municipal d'Art i Disseny de Terrassa, en Espagne. Par la suite, je me suis inscrit à l'École d'Architecture de l'Université Polytechnique de Catalogne, à Barcelone. Cependant, mon intérêt naturel m'a poussé à suivre principalement les cours de beaux-arts proposés à l'université, ce qui a marqué le début de ma carrière en tant qu'artiste. Mes origines jouent un rôle fondamental dans l'inspiration et la création de mes œuvres. »

Hippolytois depuis 2022

« En 2022, j'ai choisi de m'établir dans la splendide région de Saint-Hippolyte, où la beauté et la sérénité des Laurentides m'ont profondément touché et inspiré. Cette connexion authentique m'a naturellement guidé vers une spécialisation en peinture animalière. Depuis, j'ai eu le privilège d'exposer dans deux galeries d'art et de participer à des expositions SOLO au cœur de ma région. En 2024, j'ai également participé à plusieurs symposiums à travers le Québec. Cette même année, j'ai eu l'immense plaisir de présenter mon travail pour la toute première fois aux États-Unis, lors de l'événement prestigieux Spectrum Miami. »

Vous pouvez visiter l'exposition à la bibliothèque jusqu'au 10 mars.

Les photos sont de Bélanda Dufour.



Des œuvres à admirer.

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

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

cell.: 450 560-1429



Suggestion de lecture

Loyola Leroux

Claude-Henri Grignon et ses Histoires des pays d'en haut

L'histoire de Séraphin Poudrier, relatée dans le roman de 1933 de Claude-Henri Grignon, *Un homme et son péché* dans *Histoires des pays d'en haut*, fut plusieurs fois rééditée, présentée en bande dessinées dans *Le Bulletin des agriculteurs* de 1951 à 1970, adaptée pour la radio, la télévision et le cinéma¹.

Dans cette étude de l'avarice, il dépeint les mœurs paysannes et présente « le premier caractère symbolique, (le) premier personnage qui ne soit pas un pantin... Pour la première fois, un romancier canadien s'attaquait à un sujet éternel, l'avarice » (Robert Duhamel). Qui n'a pas entendu parler de Séraphin Poudrier? Qui n'a pas vu la série télévisée des années 1960 avec Jean-Pierre Masson dans le rôle-titre. Mais qui a lu le roman original? Je viens de le faire. L'auteur écrit : « Voici un roman vécu et qui veut être un pamphlet contre l'Argent, ce véhicule du mal. »

Donalda Laloge

« Tous les samedis, vers les dix heures du matin, la femme à Séraphin Poudrier lavait le plancher de la cuisine, dans le bas-côté. On pouvait la voir à genoux, pieds nus, vêtue d'une jupe de laine grise, d'une blouse usée jusqu'à la corde, la figure ruisselante de sueur, où restaient collées des mèches de cheveux noirs. » Donalda Laloge est la femme de l'avare Séraphin Poudrier. Il fait d'elle « moins qu'une servante », tout comme il abuse de ses voisins en leur prêtant de l'argent à des taux exorbitants. Son avarice est telle qu'elle le conduira à sa perte.

Je vous invite à lire les nombreuses Préfaces écrites par Grignon, où on peut lire de belles descriptions de la nature Laurentienne et des Pays d'en haut. À mon avis, ce sont de grands textes trop peu connus. Le roman de Séraphin se compare avantageusement à *L'Avare* de Molière et *Le Médecin de campagne* de Balzac écrit un siècle plus tôt, mais avec des personnages entreprenants, sympathiques et respectueux du bien de tous. Dans sa Préface, Grignon parle du « grand Balzac et de l'éternelle Comédie humaine. » Il considère Anna Karénine de Tolstoï, comme « un des chefs d'œuvres du roman universel ». Il connaît *Madame Bovary* de Flaubert, *L'Assommoir* de Zola, *Maria Chapdelaine* de Louis Hémon, ainsi que Montherlant, Julien Green et François Mauriac. Grignon affirme : « Pour moi, seul le passé existe. J'appartiens à un autre siècle. Je ne vis que du passé pour mieux préparer l'avenir. » Les personnages du roman « c'est moi en chair et en os, c'est d'autant plus moi que j'ai vu agir ces gens sous mes yeux ».



Les écrits de son père ont marqué son imaginaire. « En 1933, je vivais dans l'atmosphère de 1883. Par ses articles publiés régulièrement dans *Le Nord* de ce cher Alphonse Nantel et dans *L'Avenir du Nord* de Jules-Edouard Prévost. J'étais tout imprégné du curé Labelle, du vieux William Scott, de Melchior Prévost et de tous les autres. » Heureusement, la revue *Espace Mémoire* d'Histoire et archives Laurentides et président Henri Prévost, un descendant, nous rappelle cette belle époque. Sur Sainte-Adèle : « Je vous prie de croire que durant ces années si heureuses, je n'ai jamais manqué une occasion de jouir en plein des attraits toujours changeants que m'offrait la nature. Je me suis levé à toutes les heures de la nuit, quelle que fût la saison. Je traversais le village et m'en allais sur la route déserte "Je vivais dans le bruit de moi-même" pour rappeler un des plus grands mots de Montherlant ».

Je vous informerai plus tard de son « écriture colorée » et sur le personnage important de Bidou Laloge, qui vit toujours parmi nous.

¹ *Séraphin*, une version cinématographique de 1950 avec Hector Charland dans le rôle principal, réalisé par Paul L'Anglais [youtube.com/watch?v=OOSGAYki12Q](https://www.youtube.com/watch?v=OOSGAYki12Q) et la version de 2002, *Séraphin : Un homme et son péché*, réalisé par Charles Binamé et mettant en vedette Pierre Lebeau ici.tou.tv/seraphin-un-homme-et-son-peche

Grignon, Claude-Henri, *Un homme et son péché* Les belles histoires des pays d'en haut, Stanké, 1998, 194 pages, plus les Préfaces aux éditions antérieures et les Critiques de la Presse.



Faune et Flore

hippolytoises

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



Un rare visiteur s'amène à Montréal

Les ornithologues, qu'ils soient amateurs ou professionnels, sont toujours aux aguets pour découvrir une espèce d'oiseau jamais vue auparavant. En anglais, il existe une expression consacrée pour nommer une espèce vue pour la première fois. On dit un *lifer* ! En français, l'expression recommandée est : **prime-coche** !

Le vendredi 9 janvier, une résidente de l'avenue Rougemont¹, Sabrina Jacob, a entendu un oiseau chanter et elle n'en reconnaissait pas le chant. Elle était sortie pour déposer quelque chose dans sa poubelle. Et, comme par enchantement, cet oiseau s'est pointé devant elle. Comme elle s'intéresse à l'ornithologie depuis quelques années, elle a bien compris que cet oiseau n'était pas une espèce qui réside au Québec. Elle a même pu l'identifier comme étant un Rougegorge familier, un oiseau européen. Elle a ensuite communiqué sa découverte sur le site eBird². Le lendemain et les jours qui ont suivi, des dizaines d'ornithologues intrigués et en quête d'un *lifer*, se sont précipités sur l'avenue Rougemont dans l'espoir de pouvoir croiser cet oiseau. À la mi-janvier, le Rougegorge familier était toujours au poste, dans des thuyas ou des bosquets jouxtant le mur pare-son qui sépare le quartier de la rue Notre-Dame.

La question qui se pose sans cesse, c'est comment cet oiseau a-t-il parcouru 5000 km



afin de se rendre à Montréal, dans un centre urbain ? Samuel Denault, un ornithologue chevronné qui a coécrit le *Guide de poche Oiseaux du Québec et du Canada*, pense que l'oiseau rare a quitté le mauvais temps au nord de l'Europe pour profiter des vents favorables et aboutir, au bout du compte, tout près du port de Montréal !

La tempête Johannes

Il faut préciser qu'à la fin du mois de décembre, la tempête Johannes a frappé de plein fouet la Scandinavie, particulièrement la Suède et l'ouest de la Finlande. Les Rougegorges familiers qui séjournent en Scandinavie n'y demeurent pas toute l'année. Ce sont des migrateurs qui peuvent passer la saison froide au sud de l'Europe au bien au nord de l'Afrique. Le mauvais temps de la fin décembre avec son

lot de vents violents l'a sans doute conduit, malgré lui, jusque chez nous.

Des noms pas toujours exacts

Pour les non-initiés, le rougegorge est le nom utilisé ici pour décrire le Merle d'Amérique. Un peu comme les outardes, les pinsons et les fauvettes, les premiers Français arrivés au XVI^e siècle par bateau ont colporté les noms de plantes et d'animaux qu'ils connaissaient pour les avoir vus en France... Aujourd'hui, on sait que les outardes sont des bernaches, que les pinsons sont devenus bruants et que les fauvettes sont maintenant des parulines ! Il faut tout de même respecter la génétique et la classification des espèces afin de mettre à jour nos connaissances.

Rougegorge familier, un oiseau de la famille des Turdidés

Lorsque j'ai voyagé au Portugal, il y a tout près de 10 ans, j'avais observé plusieurs oiseaux pour la première fois de ma vie. Ce fut le cas pour le Rossignol philomèle, un oiseau nocturne au chant envoûtant. Les rossignols, tout comme le Rougegorge familier, font partie de la famille des Turdidés qui comprend, au Québec, les grives et les merles. Les oiseaux de cette famille sont souvent de bons chanteurs. Ils recherchent leur nourriture au sol comme des lombrics et des insectes et ils peuvent compléter leur alimentation en cueillant de petits fruits à même les arbres et arbustes. Le Rougegorge familier apprécie les gastéropodes (limaces, escargots), les vers et les insectes. Notons que ce visiteur inusité est beaucoup plus petit qu'un Merle d'Amérique. Le merle peut mesurer 25 cm, tandis que le Rougegorge familier ne dépasse pas 14 cm de longueur. Chez le mâle comme chez la femelle, remarquez le plastron orangé qui couvre toute la poitrine et la face de l'oiseau. Il a beau être petit, mais il est d'une beauté saisissante.

Ma prochaine chronique portera sur une espèce ou un paysage costaricain. En effet, je serai en voyage jusqu'à la mi-février et aurai le temps de rédiger ma prochaine chronique pour la parution de mars.

¹ L'avenue Rougemont est située dans l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, à l'est du centre-ville de Montréal.

² eBird est un projet du Cornell Laboratory of Ornithology et est soutenu entièrement par des contributions, des commandites et des dons. La Société Audubon est le partenaire fondateur de ce projet.



Société d'horticulture et d'écologie de Prévost

Conférences printemps 2026

Les conférences ont lieu les mercredis soir à 19 h 15 à la salle Saint-François-Xavier, au 994, rue Principale à Prévost. Accès gratuit pour les membres, 5 \$ pour les visiteurs. Aucune réservation n'est requise.

Le 25 mars : Les vertus médicinales des épices et fines herbes

Conférencière : Johanne Fontaine

Notre armoire de cuisine renferme des trésors qui peuvent avoir un impact positif sur notre santé. Cannelle, curcuma et romarin ne sont que quelques exemples d'épices et d'herbes possédant des vertus thérapeutiques.

Le 29 avril : Les mini légumes

Conférencière : Lorraine Nadon

Appréciés dans les cuisines des grands restaurants pour leur allure, les mini légumes s'invitent partout. Venez découvrir les plus faciles à cultiver.

Le 27 mai : Insectes bénéfiques ou maléfiques, tel est la question

Conférencier : Daniel Gingras

Les insectes représentent le moyen écologique par excellence pour favoriser la biodiversité dans nos jardins et potagers. Apprenons à reconnaître les espèces bénéfiques.

Causerie printemps 2026

Les causeries ont lieu les samedis à partir de 13 h 30 au pavillon Léon-Arcand, 296, rue des Génévriers à Prévost. Coût 10 \$ pour les membres et 15 \$ pour les visiteurs. Réservation requise. Instructions disponibles sur notre site internet (shepqc.ca)

Le 28 mars : La culture des tomates, les secrets de la réussite

Animateur : Michel Verdon (le tomatologue)

Monsieur Michel Verdon, passionné de la culture des tomates et créateur d'une variété maintenant commercialisée, nous transmettra son savoir-faire et les secrets d'une production abondante.

Le 21 janvier, vers 11 heures, je me suis rendu sur l'avenue Rougemont avec mon ami Alain Gadbois. Le Rougegorge familier était au poste, perché dans une haie de cèdres. Des graines avaient été laissées au pied des arbres. Il ne manquait donc pas de nourriture. Des vers de farine lui sont aussi apportés régulièrement pour l'aider à subvenir à ses besoins en protéines.

Le Rougegorge familier est d'une beauté saisissante. Peu farouche, il nous observait calmement et faisait souvent la pose. On m'a dit qu'un abri a été construit pour cet oiseau, sans doute pour l'aider à passer la nuit dans un endroit moins froid et plus douillet...



Jean-Pierre et Alain à la recherche du Rougegorge familier.

PHOTO GUY LEMIEUX



Rougegorge familier.

PHOTO ALAIN GADBOIS



**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

anneloissellecourtier@gmail.com
514 444-8538



Superbe propriété au bord du Lac Connelly(navig.) Vue panoramique! Rez de chaussée à aire ouverte avec fenestration abondante. 6 cac, 3 s. de bains et 1 s. d'eau. Foyer comb. lente au salon. Rez de jardin au sol, entièrement fini. 1 095 000\$ Centris: 12267259 **Carmen**



Bord du lac de l'Achigan avec orientation ouest dans la portion la plus large du lac. 3 CAC, 3 SDB et 1 SE. Propriété rénovée, paysage refait récemment, nouveau garage 3 étages et nouvelle remise (gym). Une vraie clé en main!! Centris 19384438 **Michel**



SAINT-HIPPOLYTE – La vie de campagne près de la ville!!!! Propriété bénéficiant d'un magnifique terrain avec lac privé dans la quiétude d'un petit coin tranquille. Cuisine au goût du jour, 3 chambres au rez-de-chaussée et possibilité d'une 4^e au sous-sol. Garage attaché. Centris 27945490. 549 900\$ **Anne**



Plain-pied avec accès not. au lac de l'Achigan (plage de sable). Aire ouverte, 2 cac + bur., poêle au bois au salon, sous-sol entièrement fini. 2 remises. À 50 min. de MTL. Centris 16278360. 524 000\$ **Carmen**



LAC DE L'ACHIGAN – Magnifique résidence de campagne sise sur un terrain unique de 78933p.c. et 380 pi de rive au b. de l'eau. Orientation franc ouest. 4 CACet plus, 2 bureaux. 2 foyers au bois. S-sol fini. Garage attenant. Venez la découvrir! Centris 20992413 **Michel**



SAINT-JÉRÔME – Situé au haut d'une rue privée, ce charmant condo, près de tous les services, vous offre la tranquillité, une vue superbe du haut de sa salle à manger, son salon et sa terrasse. Fenestration abondante, aires de vie communes agréables, finition haut de gamme, 2 CAC. Aucun voisin arrière direct, beaucoup d'espaces de stationnements pour visiteurs. Centris 18471636. 375 000\$ **Anne**

• SAINT-HIPPOLYTE •

GARAGE DU VILLAGE

450 502-0190

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

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



MÉCANIQUE
ENTRETIEN
RÉPARATION
MODIFICATIONS