

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

Le Sentier

JOURNAL COMMUNAUTAIRE DE SAINT-HIPPOLYTE
redaction@journal-le-sentier.ca • journal-le-sentier.ca

MARS 2026 | Volume 44 no 1





Pharmacie
Mathieu Sabourin
Shanou Bertrand-Tardif

AFFILIÉE À : **familiprix**

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

Heures d'ouverture
à compter du 1^{er} juin :
lundi au vendredi : 9h à 20h
samedi et dimanche : 9h à 17h

Téléphone : 450 224-2956
Télécopieur : 450 224-7331

Mathieu Sabourin
Shanou Bertrand-Tardif
pharmaciens

M J CAREY
PEINTRES

RBQ : 5756-9436-01

450 530-0995 514 702-4294
mjcareypeintres.com



Geneviève Mercure
dévoile son bagage
de nomade

page 3

PHOTO OLIVIER GENDRON MERCURE

15%
DE RABAIS

Spa
DU LAC MORENCY



Obtenez 15% de rabais sur des massages, soins esthétiques ou de corps en mentionnant la promotion **Sentier15**. (valide jusqu'au 30 avril 2026)

Réservez dès maintenant votre moment de détente au Spa du Lac Morency.

Ne peut être jumelé à aucune autre offre en cours / Non monnayable

48, rue de la Chaumine,
Saint-Hippolyte, QC
450 563-5546 • 800 616-5546

AVENTURES PLEIN AIR.COM
450 563-4443




SAINT-HIPPOLYTE
BELLE NATURELLE

Anne-Claire Robert

Nommée directrice générale

page 7

60^E FINALE DES JEUX DU QUÉBEC
BLAINVILLE 2026

Jeux du Québec

Blainville vous y accueille du 27 février au 10 mars



page 18

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

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

- Livraison et autocueillette dans notre cour à bois (43, chemin du Lac Adair)
- Bois de chauffage 100% franc, bois d'allumage, bûches en sac et retailles
- Service chaleureux, courtois et professionnel
- Argent comptant, débit, virement et crédit acceptés

450 563-3139 | boisdechauffage-sec.ca




Le marché de Saint-Hippolyte, on le connaît.

L'accès à la propriété est un enjeu important pour les Québécois. Toutefois, la réalité des premiers acheteurs a considérablement changé au cours des dernières années. Entre la hausse des prix, l'augmentation des taux d'intérêt et les exigences financières plus strictes, acheter une première propriété représente aujourd'hui un défi de taille.

En plus du prix d'achat qui a considérablement augmenté ces dernières années, plusieurs frais doivent être pris en compte : taxes municipales et scolaires, taxe de bienvenue (droits de mutation), frais de notaire, inspection, évaluation, déménagement et parfois, rénovations. Ces dépenses sont souvent sous-estimées par les premiers acheteurs et alourdissent le fardeau monétaire.

Face à cette réalité, plusieurs premiers acheteurs doivent faire des compromis : acheter

plus loin des centres urbains, choisir une propriété plus petite, opter pour une copropriété plutôt qu'une maison unifamiliale ou retarder leur projet. Certains reçoivent également un soutien financier de leur famille, ce qui devient de plus en plus courant (le *love money*).

Bien que certains programmes gouvernementaux existent, comme le Régime d'accession à la propriété (RAP), le Compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première maison (CELIAPP) ou les incitatifs pour premiers acheteurs tel le nouvel amortissement sur 30 ans, ils ne compensent pas entièrement la pression financière actuelle.

Certaines subventions et aides financières existent aussi pour les projets rénovations tel Novoclimat jusqu'à 4000 \$ et Eco plus qui rembourse une partie des primes payées.

Dans notre belle et grande région des Basses Laurentides, le prix moyen du 1^{er} acheteur se situe entre 450 000 \$ et 500 000 \$ pour une propriété unifamiliale. De plus, cette catégorie d'acheteurs étant souvent déjà locataires, ils se retrouvent tous, en même temps, en recherche durant le marché du printemps, soit maintenant.

Avec un taux d'intérêt bancaire actuellement raisonnable et puisque la compétition est féroce sur ce marché, 2026 n'aura rien à envier à l'année précédente. Effectivement, le grand manque d'inventaire, soit à peine 25% d'inscriptions actuelles, en comparaison avec un marché régulier et équilibré, fait en sorte que les acheteurs se retrouvent encore en situation d'offres multiples et de surenchère, au grand bonheur des vendeurs.

Si vous vous demandiez quel est le meilleur moment pour mettre à vendre... Alors, soyez assuré que c'est maintenant. Vous possédez une propriété dans le secteur et vous aimeriez savoir combien vaut votre maison... Et bien, c'est maintenant que notre équipe de professionnels peut vous aider! Contactez-nous pour une Évaluation Gratuite. Il nous fera plaisir d'en discuter avec vous.

	Aides, programmes et Subventions pour 1 ^{er}	Acheteur	
	RAP	CELIAPP	Crédits d'impôt (CIAPH)
Définition	Retirer des fonds des REER sans pénalité	Régime enregistré d'épargne sans impôt	Crédit provincial et fédéral non remboursable
Limite de cotisation	Annuelle 18% du revenu précédent avec plafond selon l'année d'avant	8000\$/année Maximum 40 000\$	N/A
Montant maximal	60 000 \$	Aucune limite de retrait	QC: 1400\$ CA: 1500\$
	Les fonds doivent être dans le REER 90 jours avant le retrait. Doit être remboursé 1/15e par année	Pas de restriction	Aucun remboursement

VENDU

18 123E AVENUE SAINT-HIPPOLYTE

ROYAL LEPAGE HUMANIA DESORMEAUX SIRARD

NOUVEAUTÉ

4, RUE DE LA GRANDE-OURSE SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

3 CHAMBRES 959 000 \$

1 SALLE DE BAIN ET 1 SALLE D'EAU

NOUVEAUTÉ

717, RUE DE CHENONCEAU SAINT-JÉRÔME

4 CHAMBRES 875 000 \$

3 SALLES DE BAIN ET 1 SALLE D'EAU

NOUVEAUTÉ

63, 12E AVENUE SAINT-HIPPOLYTE

4 CHAMBRES 749 900 \$

1 SALLE DE BAIN



CULTURE

Geneviève Mercure, une nomade du temps



Lyne Boulet
lboulet@journal-le-sentier.ca

L'exposition *Nomade du temps* de Geneviève Mercure prendra l'affiche le 12 mars dans la salle multifonctionnelle de la bibliothèque. L'artiste présentera des sculptures-installations, des estampes, de la gravure et quelques peintures. « J'ai une idée de départ. Ensuite, j'utilise des disciplines, des techniques et des matériaux divers pour l'exprimer au mieux. »



PHOTO OLIVIER GENDRON MERCURE

d'origine; comment ils ont vécu ce nouveau milieu de vie à leur arrivée. « Ça prend du courage et de la résilience pour s'adapter à une nouvelle culture et se reconstruire », souligne-t-elle.

Le symbole de la valise

Elle utilise la forme d'une valise pour concrétiser sa conception. La valise témoigne de tout le bagage que chacun d'entre nous transporte avec et en soi lorsqu'il se déplace en

voyage, même si, contrairement aux déplacés, nous pouvons revenir à nos racines. Car le symbole de la valise ne signifie pas seulement le transport d'effets personnels choisis et précieux, mais aussi la culture qui a forgé notre identité. Sa série de peintures et d'estampes évoque, quant à elle, les rencontres qu'elle a faites lors de ses nombreux voyages. Elle présente des silhouettes de valises dans des environnements étrangers par des contrastes qui soulignent les deux côtés qui nous habitent, le sombre et le lumineux.

Équilibre

Sa sculpture-installation intitulée *Équilibre* est un bel exemple de sa démarche, porteuse de sens. Elle est constituée d'un pied suspendu dans une armature de métal. La structure de métal fait office de valise. Le pied est fait de papier matière. Le papier possède une légèreté propice au mouvement. Léger aussi est le bagage que l'on porte. Sans oublier que pour voyager, il faut des papiers. Les pieds en équilibre illustrent bien la transition. « C'est comme un maillon qu'on accroche à une chaîne, à un groupe. C'est un lien qui s'attache et se détache. Je voulais que cette sculpture soit aérienne, un peu comme un équilibriste sur ses trapèzes. » À la base de la sculpture, on retrouve un pilon en cire d'abeille. Un pilon dont on se sert pour broyer les épices. « On peut retrouver les mêmes aliments d'un pays à l'autre. Mais ce sont les

épices utilisées qui soulignent les différences culturelles. »

Longues années de travail

Geneviève a travaillé sur cette thématique pendant six ans. Le projet, développé au fil du temps, s'est avéré un travail de longue haleine. Pour chacune de ses pièces, elle avait une idée claire en tête au départ. Mais elle a laissé la porte ouverte. Il est arrivé qu'en cours de route, le concept visuel ne correspondait pas à ce qu'elle avait imaginé dans un dessin. « Mais, précise-t-elle, je ne considère jamais que c'est une erreur. Je m'adapte à ce que j'ai entre les mains. Ça évolue. La thématique demeure la même si la forme, elle, peut changer. Mes créations doivent être intéressantes, mais aussi esthétiques. »

Nomade du temps

Geneviève a choisi ce titre pour l'exposition parce que le bagage d'une vie que l'on tient entre ses mains ne se rapporte pas seulement au lieu, mais aussi à la temporalité. Geneviève sera présente à la bibliothèque le temps d'un vernissage, le jeudi 12 mars de 17 à 19 heures, prête à partager son propre bagage avec nous.



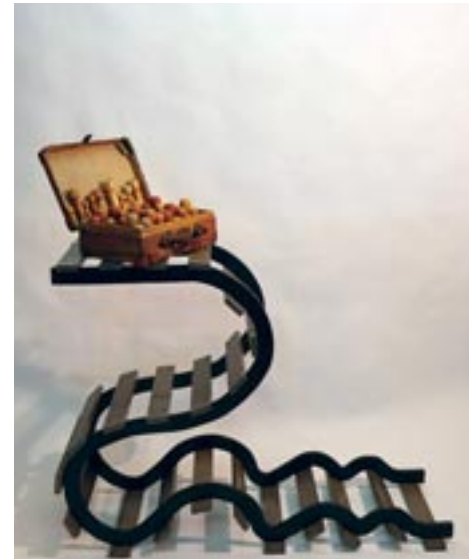
Si tu savais

PHOTO G. MERCURE



Équilibre

PHOTO LUC MERCURE



Famille élargie

PHOTO OLIVIER GENDRON MERCURE

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





Laure Chazeraud
lchazeraud@journal-le-sentier.ca

Chemin de vie

Isabelle Poulin :
une vie basée sur le communautaire



Élevée à Bellefeuille, aux limites de Sainte-Anne-des-Lacs, Isabelle Poulin vit une enfance et une adolescence marquées par le sport, la natation. Du haut de ses huit ans, son horaire est rythmé par les entraînements et les compétitions qui l'amèneront à vivre les Jeux du Québec pour la délégation des Laurentides.

Sport difficile et prenant, la jeune Isabelle en tire tous les bénéfices : réfléchir sans interférence sur des longueurs, dans le silence. Elle reconnaît, aujourd'hui, l'héritage de ce sport : la discipline, la rigueur, le sens de l'organisation du temps pour accomplir beaucoup de choses. Friande de la saison hivernale, elle s'initie à la planche à neige qu'elle pratique encore à ce jour. En ayant l'opportunité de travailler à la boutique, à la réparation et à la location au Mont Saint-Sauveur, elle y découvre le travail d'équipe, l'esprit de la montagne.

Un chef-d'oeuvre littéraire, source d'une orientation de vie

Le secondaire terminé, Isabelle Poulin entame des études en soins infirmiers avec un réel désir d'aider autrui. À l'issue de son stage de première année, dans un contexte très traditionnel, elle réalise que l'idée que donner des soins, c'est une chose, prendre du temps à échanger avec la clientèle, c'est autre chose. Elle décide de mettre fin à ce parcours académique pour prendre son sac à dos, direction

l'Europe ! Elle y travaille à Annecy dans un camp de jour pendant l'été. Elle profite de l'occasion pour visiter Strasbourg et voir un ami en Suisse. Elle découvre Lausanne et Neuchâtel. Pendant ce séjour, elle lit l'émblématique oeuvre littéraire de Paulo Coelho, *L'Alchimiste*. Du haut de ses 19 ans, elle décide ce qu'elle va faire dans sa vie : être payée pour voyager ! À sa demande, sa mère l'inscrit au CÉGEP en sciences humaines, profil monde, en vue d'obtenir un baccalauréat en relations internationales.

Amour, famille, nouvelle orientation

Une des phrases de *L'Alchimiste* « On ne s'aperçoit pas toujours que l'on parcourt chaque jour un nouveau chemin », colle au destin d'Isabelle Poulin. La jeune étudiante rencontre son conjoint lors de sa 2^e année au CÉGEP et déménage ses pénates à Saint-Hippolyte pendant son cursus universitaire, en 1999. Alexandre a un réel désir d'avoir des enfants rapidement et la femme de tête souhaite avant tout obtenir son baccalauréat en relations internationales, ce qu'elle réussit le 20 avril 2000, tout en finissant à la même date, sa saison de travail au Mont-Sauveur. Cinq semaines plus tard, elle accouche de sa première fille, Daphnée. S'en suit un congé de maternité, avec la question « Qu'est-ce que je vais faire ? ». Marquée par l'absence au foyer de sa mère aux prises avec une vie politique accaparante, elle décide qu'elle veut voir

grandir ses enfants et être avec eux. Cependant, elle s'est toujours questionnée : « Qu'est-ce qui est si le fun en politique au point de ne pas être à la maison ? ». Pendant ce congé, elle s'inscrit à un certificat en gestion des services municipaux, l'objectif étant de faire de la politique à côté de la maison. Cinq mois plus tard, un deuxième heureux événement s'annonce, la famille va s'agrandir. La naissance de Louis-Matis est assortie d'un deuxième congé de maternité. La jeune maman termine son certificat et s'inscrit au deuxième cycle à l'École nationale en administration publique, dans un microprogramme en analyse de la gestion urbaine. Diplômée en poche, deux beaux enfants, sa belle-mère à ses côtés depuis le début, Isabelle Poulin atterrit de ce tourbillon sans trop savoir quelle voie prendre, avec le voeu de rester aux côtés de ses bambins. Elle décide de rencontrer une conseillère au Centre Intégration Emploi Laurentides à Saint-Jérôme. Elles font ensemble le tour du jardin. Une porte s'ouvre avec une offre d'emploi qu'elle décroche : élaborer la politique familiale à Sainte-Marthe-sur-le-Lac. « C'était un temps partiel, j'étais sur le X

que j'avais besoin à ce moment-là. Je conjuguais politique et famille, ce qui était vraiment un signe assez surprenant dans ma vie. » Enlignée sur les astres, elle mène à terme cette politique, réalise la politique intergénérationnelle de Saint-Hippolyte,

entame celle de Sainte-Lucie-des-Laurentides, concrétise le portrait de statistiques de la politique MADA (Municipalité Amie des Aînés) de Saint-Jérôme, finalise la politique pour le développement durable Agenda 21 à Saint-Colomban. Durant cette concrétisation professionnelle, Isabelle Poulin met au monde son troisième et... dernier enfant Loïc.

Aider ceux qui aident

Fin des années 2000 : le CISSS des Laurentides embauche Isabelle Poulin, au sein duquel elle oeuvre encore à ce jour, dans la fonction d'organisatrice communautaire. Mandat : travailler avec les acteurs afin de trouver des solutions communes à des problématiques sociales. Concrètement, elle prend le dossier des personnes âgées pendant neuf ans et participe à la mise en place du site internet *JeBenevole.ca* du Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme calqué sur celui de Hull (Gatineau aujourd'hui). Elle élabore, en équipe, des outils, tels qu'un Guide pour les proches aidants, comprenant toutes les étapes de l'annonce du diagnostic jusqu'à la reprise de la vie après le décès, les crédits d'impôt,

les ressources. Elle a également travaillé sur une décennie à la réalisation de la Cité des 3R et du Manoir Station 7, destinés aux personnes âgées à Saint-Jérôme. En 2017, elle se consacre à l'itinérance, au logement et aux adultes en difficulté. Lorsqu'Isabelle Poulin survole son parcours, elle réalise la raison pour laquelle sa carrière d'infirmière envisagée n'a pas vu le jour : d'être collée sur la souffrance. En revanche, en aidant ceux qui s'y collent, elle améliore les conditions des plus vulnérables, ce qui lui tient à cœur. Marquée par une phrase légendaire de *L'Alchimiste* : « L'heure la plus sombre est celle qui vient juste avant le lever du soleil. »

La traversée du Canada : Ancrage et Réflexions

L'attrait des voyages n'a jamais quitté Isabelle Poulin. Elle a traversé cinq fois le Canada, trois fois avec les enfants, deux fois en couple. L'avant-dernière escapade est des plus marquantes. À bord d'un motorisé, la famille part à la découverte des Territoires du Nord-Ouest. Les paysages sont saisissants, les conditions de vie des communautés autochtones troublantes, au point d'être incapable d'expliquer quoi que ce soit aux enfants. De retour, la mère de famille s'inscrit à un certificat d'études autochtones à l'Université de Montréal, finalisé par un stage à Manawan avec la nation des Attikameks au nord de la région de Lanaudière.

Conjugué à un cours pris précédemment à l'Université du Québec en Outaouais en gestion et développement des communautés, elle ajoute une corde à son arc au CISSS Laurentides en s'impliquant dans le dossier de la sécurisation culturelle des services autochtones. À ses 40 ans, elle reçoit un cadeau de son conjoint : 2 200 kilomètres en motoneige avec un guide d'expérience. Elle monte à Manawan, se rend à Wemotaci, puis à Mashteuiatsh, chez les Innus, ensuite à Oujé-bougoumou chez les Cris, et revient par l'Abitibi chez les Anishnabe, Pikogan, le Kitcisakik pour finir à Maniwaki. Elle a la chance de participer à un pow-wow ainsi qu'à un Sweat Lodge et en retire une expérience enrichissante qu'elle décide autant que possible d'appliquer dans sa vie et son travail en créant des espaces sécuritaires pour que tout le monde puisse échanger dans le respect.

Femme de terrain, Isabelle Poulin ouvre un autre chapitre de sa vie en occupant le poste de mairesse de la Municipalité de Saint-Hippolyte. Elle souhaite contribuer positivement et voir les effets bénéfiques sur la communauté. Elle continuera à s'impliquer tant que la passion sera là et n'exclut pas qu'à sa retraite, dans une dizaine d'années, devenir nomade !



Rassembler,
informer,
rayonner.



CONSEIL SANTÉ

Soutien pour l'Association de la fibromyalgie des Laurentides



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

Qu'est-ce que c'est la fibromyalgie? La fibromyalgie est une maladie chronique caractérisée par plusieurs symptômes, notamment : des douleurs généralisées dans les muscles et les articulations, une fatigue profonde et persistante, des céphalées et des troubles du sommeil, ainsi que des troubles cognitifs « brouillard cérébral ». En 1992, l'Organisation mondiale de la santé a reconnu officiellement le diagnostic de fibromyalgie.

myalgie reste encore inconnue, mais il semble qu'elle puisse comporter une composante héréditaire et être déclenchée par différents facteurs, tels qu'une infection sévère ou un stress psychologique important. Pour établir un diagnostic, il faut d'abord éliminer d'autres maladies similaires, comme le lupus, la sclérose en plaques et l'arthrite rhumatoïde. Malheureusement, il n'existe aucun traitement pour guérir cette maladie. Cependant, elle peut être prise en charge grâce à une approche globale qui combine des médicaments, des modifications du mode de vie, la gestion du stress et une activité physique adaptée.

Qu'est-ce que l'Association de la fibromyalgie des Laurentides?

L'Association de la fibromyalgie des Laurentides a été fondée en 1995 par des personnes atteintes de la maladie. Elle est membre de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF), une fédération composée de 17 associations dont la mission est d'apporter un soutien aux personnes atteintes de cette maladie ainsi qu'à leurs proches. L'Association de la fibromyalgie des Laurentides cherche à sensibiliser la population au fait qu'il ne s'agit pas d'une maladie « imaginaire », à reconnaître l'expérience des personnes atteintes, ainsi qu'à créer une communauté de soutien pour briser l'isolement social. Ses bureaux sont situés à Saint-Jérôme, mais ses services et ses activités sont offerts dans différents endroits des Laurentides (p. ex. : Boisbriand, Saint-Jérôme et Mont-Laurier). Il existe plusieurs catégories de membres de l'Association, dont les personnes at-

teintes de fibromyalgie (ayant reçu un diagnostic), les membres supporteurs et les membres accompagnateurs. Tous les membres doivent payer une cotisation annuelle de 20 \$ pour avoir accès aux services offerts gratuitement ou à tarif réduit.

Quelles sont les activités offertes par l'Association?

La fibromyalgie étant une maladie complexe et changeante, il peut être difficile pour les personnes qui en sont atteintes de maintenir une vie sociale, puisqu'il est souvent difficile pour elles de prévoir quand elles se sentiront suffisamment en forme pour participer à des activités. Heureusement, les activités proposées par l'Association tiennent compte de cette réalité et permettent aux personnes atteintes d'accéder à du soutien de diverses manières. Pour obtenir davantage d'information sur la maladie et pour découvrir des façons de prendre soin de soi, plusieurs conférences et ateliers (offerts en ligne) sont proposés, en plus d'une bibliothèque de ressources accessible sur place. Les membres de l'Association peuvent bénéficier d'activités physiques adaptées, comme l'aquaforme, le Pilates sur chaise et le Qi Gong. L'Association propose également des activités créatives, comme des ateliers de peinture et de chant, ainsi que des activités sociales, comme des dîners festifs. Enfin, l'Association offre une ligne d'écoute téléphonique (disponible pendant les heures de bureau), des groupes de soutien et des séances de thérapie individuelles.



L'Équipe de l'Association (de gauche à droite) : Geneviève Gagnon, agente de communications et de liaison Lise Cloutier, coordonnatrice et Janique Chartrand, adjointe administrative

PHOTO EMMANUEL LAVIGNE / VALMEDIA

Si vous souffrez de fibromyalgie, sachez que vous n'êtes pas seuls. Pour plus d'information, n'hésitez pas à consulter le site Web de l'Association de la fibromyalgie des Laurentides — le soutien est à portée de main.

- ¹ sqf.quebec/a-propos-de-la-fibromyalgie/quelle-est-la-prevalence-de-la-maladie
- ² arthritis.ca/about-arthritis/arthritis-types/fibromyalgia

Références :

- Site Web de l'Association de la fibromyalgie des Laurentides :



- Brochure : Guide *Mieux connaître et vivre avec la fibromyalgie* de la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) :



Cette maladie touche environ 2 % de la population canadienne âgée de 25 ans et plus¹, ce qui correspond à environ 133 000 personnes atteintes au Québec. Les femmes représentent au moins 80 % des cas². La cause de la fibro-

B|L BRUNO LAROCHE
Courtier Immobilier Résidentiel

PROFUSION | **Forbes**
IMMOBILIER® GLOBAL PROPERTIES



BRUNO LAROCHE

Courtier immobilier résidentiel

450.512.9343

blaroché@profusion.global



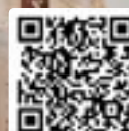
Fiducia Bruno Laroché Inc.



93 202e Avenue | **Saint-Hippolyte**
975 000 \$



230 Rue des Hiboux | **Saint-Calixte**
749 000 \$



54 129e Avenue | **Saint-Hippolyte**
585 000 \$



49 216e Avenue | **Saint-Hippolyte**
564 999 \$



OPINION

Passionné à tout prix



Magali Hudon

mhudon@journal-le-sentier.ca

Mon beau garçon de douze ans fera son entrée à l'école secondaire l'automne prochain. Avec excitation, nous avons visité l'établissement et rencontré le personnel enseignant lors d'une soirée d'information.

Cette école propose cinq programmes visant à exploiter les talents ou du moins développer les intérêts des jeunes : profil danse, profil sport, profil art, etc. Mon fils a la chance d'avoir

de la facilité dans tous les domaines académiques en plus d'avoir de grands talents artistiques, ce qui a facilité son choix de profil.

J'ai poursuivi cet exercice en me projetant dans l'avenir avec mon 9 ans et ma 6 ans pour qui la chose est plus abstraite : quels sont leurs talents ? Leurs intérêts ? Leurs habiletés, leurs facilités ? Et s'ils n'en trouvaient pas, rendus au jour où ils devront choisir ? Et même pour mon adolescent, une fois en cinquième secondaire, se pourrait-il qu'il ne sache pas quoi faire ensuite ? Quel métier ? Quelles hautes études ? Et s'ils ne trouvaient jamais ce qui les passionne, ce qui les fait vibrer ?

Comme moi

J'ai cinquante ans et, à la blague, je dis parfois que je me demande encore ce que je ferai plus tard. Peut-être parce que ma carrière a été le prolongement de mon premier emploi ; je n'ai connu que ça, l'alimentation et la restauration. Je me suis formée à même mes emplois avec des certifications sporadiques pour me tenir à jour dans mes connaissances. Revenir

à dix-huit ans, je prendrais mes études postsecondaires un peu plus au sérieux. En même temps, l'expérience acquise dans tous mes emplois vaut bien des diplômes.

Pourtant, je me suis cherchée longtemps. Et certains jours, je me cherche encore. Je comprendrai donc que mes enfants tâtonnent pour s'inscrire à des cours, ne se connaissant pas encore suffisamment à douze ou dix-sept ans pour décider de la route à suivre. Pourrons-nous, comme adultes, comme société, leur laisser le temps d'expérimenter ? D'apprendre à se faire confiance ? Sommes-nous obligés de leur mettre la pression ? « Tu dois te trouver une passion » « Tu dois être bon dans au moins une discipline ». Je ne parle pas de ces jeunes qui ont besoin de se donner corps et âme dans une activité pour palier à une difficulté ; souvent on entend que le sport aide les jeunes à la concentration, que les arts aident à l'estime de soi, etc.. Non, je parle au sens large de cette fixation que nous avons pour les gagnants, les meilleurs, les passionnés, pour ceux qui visent les étoiles.

La performance Eh là, là !

Et si mes enfants étaient « dans la moyenne », serait-ce si tragique ? Une vie d'échecs annoncée ? Le chaos ? Et si mes enfants touchaient à tout, sans pour autant devenir champions dans quoi que ce soit ? Et s'ils ne faisaient pas de grandes compétitions ? Ne jouaient que pour le plaisir, sans objectif précis. Je ne parle pas de chercher à s'améliorer, ce qui est primordial pour s'épanouir, mais plutôt de viser absolument la première position ou la perfection. Cela voudrait-il dire que je manque d'ambition pour mes chéris, moi, mère paresseuse qui ne me lève pas aux aurores tous les samedis pour une pratique de quelque chose ?

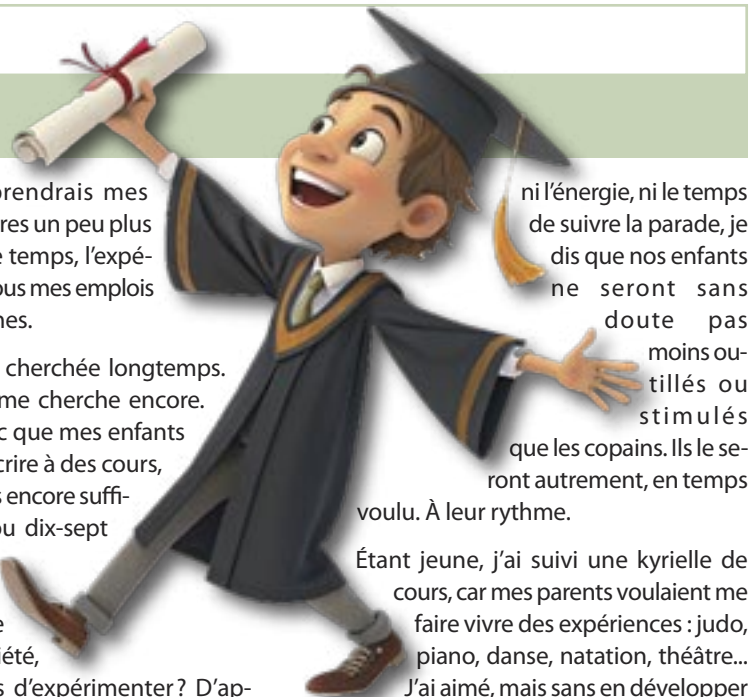
À tous les enfants qui se donnent à fond dans leurs leçons de violon ou de soccer, je dis bravo et je suis la première à vous encourager. Mais aussi, à tous les parents qui n'ont ni les moyens,

ni l'énergie, ni le temps de suivre la parade, je dis que nos enfants ne seront sans doute pas moins outillés ou stimulés que les copains. Ils le seront autrement, en temps voulu. À leur rythme.

Étant jeune, j'ai suivi une kyrielle de cours, car mes parents voulaient me faire vivre des expériences : judo, piano, danse, natation, théâtre... J'ai aimé, mais sans en développer une passion dévorante. Cependant, j'étais douée pour les arts, ce qui m'a permis de me trouver de bons passe-temps. Suis-je une passionnée de cuisine ? Non, c'est mon travail. Un travail que j'apprécie, sans plus. Suis-je une passionnée de dessin, de peinture, d'écriture ? Non, ce sont des passe-temps satisfaisants, sans plus. À y réfléchir, il n'y a rien que je puisse me vanter de connaître à un niveau supérieur. Je ne suis pas fêlée de quoi que ce soit. Est-ce de la paresse intellectuelle ? Sans doute un peu. Un manque de temps ? Assurément.

Une part de moi m'incite à croire que ce sont avec les passionnés que le monde avance. Tous domaines confondus, ils sont curieux, ils persévèrent, ils ressentent un degré de plaisir ignoré par le commun des mortels. Ils repoussent les limites de leur art, de leur sport, de leur loisir, de leur profession. Qu'en est-il donc pour moi, digne représentante de l'Humanité moyenne ? Ma seule véritable passion, et non la moindre, c'est ma famille. Sur ce sujet, je suis incollable. Je l'aime, j'en mange, je n'en ai jamais assez, je la connais par cœur, je donnerais ma vie pour elle et je ne compte pas mon temps quand il s'agit de m'en occuper.

Cette conclusion est poétique, dans les faits, elle distorsionne un peu le sujet de la chronique. Mais être passionné(e) de ses enfants, ça devrait compter pour l'avancement de l'Humanité, non ?



Une matinée de la poésie

Prix d'excellence en français
GASTON-MIRON
14^e édition

Cérémonie de remise des prix

Procurez-vous vos billets

Dimanche 22 mars 2026 à 13h30

Auditorium Germaine-Guèvremont Cégep de Saint-Jérôme
455 rue Fournier, Saint-Jérôme J7Z 4V2

Adultes: 20 \$ | Jeunes 10 à 17 ans: 10 \$ | Enfants (moins de 10 ans): GRATUIT



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

Fibromyalgie : mieux comprendre, mieux vivre.



**Vous vivez avec la fibromyalgie ?
Vous n'êtes plus seul-e !**

Nous sommes là pour vous soutenir et vous informer.

**Nous mettons à votre disposition des ressources
pour mieux vivre avec la maladie.**

Devenez membre de l'Association !

Rejoignez une communauté d'entraide et de soutien.

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

450 569-7766 | 1 877 705-7766 | info@fibrolaurentides.org | www.fibrolaurentides.org



Monique Pariseau
mpariseau@journal-le-sentier.ca

Et me voici devant une page blanche qui devra s'animer, se colorer de mots, qui, je l'espère, plairont aux lecteurs du journal.

Tout ce qui est blanc peut quasi tout recevoir.

Ne dit-on pas que le blanc est la somme de toutes les couleurs ?

La page blanche ressemble un peu à la neige.

Nous savons que sous la neige, la vie est au repos et que renaîtront au printemps tous les trésors qui sommeillent sous elle.

Les mots nourrissent la page blanche, et ce, depuis des siècles. Les mots ont un passé, une génétique qui existent bien avant nous.

Les mots nous offrent un monde infini. Lire, c'est se promener dans tant d'univers, et ce, même dans ceux qui ont existé bien avant nous, et même dans des mondes si éloignés que les mots ne ressemblent pas aux nôtres.

Les traducteurs ressemblent à des magiciens qui sortent de leur chapeau des mots magiques que nous pouvons comprendre. C'est ainsi qu'il est possible de voyager dans des mondes où nous n'aurions pu séjourner.

Et la page blanche se gorge des mots d'auteurs, de poètes, d'essayistes qui s'ouvrent à nous.

Les livres traduits en français d'auteurs de langues différentes, comme le russe ou le japonais, nous sensibilisent à des perceptions différentes de notre monde.

Tous les auteurs, autrices se sont d'abord retrouvés face à une page blanche et ils

Il était une fois La page blanche



ont le désir et la volonté que les mots naissent, deviennent images, découvertes, ouvertures.

Adolescente, j'adorais la série des *Sylvie*, puis, un jour, j'ai osé prendre dans la bibliothèque de mon frère le roman *Thérèse Desqueroix* de François Mauriac. C'est ce livre, c'est Thérèse qui a ouvert tant de portes littéraires qui ont peuplé ma vie.

Je n'étais pas devant une page blanche, mais les mots de Mauriac m'ont donné l'immense désir de, moi aussi, peupler de mots la blancheur d'une page, d'explorer ceux de tant d'auteurs qu'il me serait impossible de tous les nommer.

Voilà, soudain, que la page blanche nous invite à témoigner de ce qu'il y a de plus profond en nous et autour de nous.

J'ai eu le bonheur d'enseigner pendant près de vingt au cégep de Saint-Jérôme, la richesse des mots et les étudiants se retrouvaient lors de leurs dissertations devant une page blanche qui leur apparaissait parfois comme aussi infinie que le ciel au-dessus d'eux.

Cette page blanche devait alors se peupler de leurs mots et donc cela serait, pour certains, l'amorce d'une richesse qui les habiterait toute leur vie !

Les pages blanches ne feraient plus partie de leur vie, mais seraient une porte ouverte vers d'autres mondes, et qui sait, peut-être auraient-ils le bonheur de les remplir de leurs mots.

VIE COMMUNAUTAIRE

Une nouvelle directrice générale à la municipalité



PHOTO COURTOISIE

« Nous sommes très heureux d'accueillir madame Robert à la direction générale de la Municipalité de Saint-Hippolyte. Son expertise, sa connaissance fine des enjeux municipaux et sa vision axée sur la proximité avec les citoyens correspondent pleinement aux orientations que nous souhaitons donner à notre administration municipale », souligne Isabelle Poulin, mairesse de Saint-Hippolyte.

Au cours de sa carrière, madame Robert a piloté des dossiers majeurs touchant notamment la gestion de projets d'infrastructures, l'environnement, l'urbanisme, la gouvernance municipale et la participation citoyenne. Elle a également dirigé des équipes multidisciplinaires et syndiquées, tout en favorisant des pratiques de gestion modernes, transparentes et axées sur l'amélioration continue. Résidente de la région et familière avec le territoire, Anne-Claire Robert possède une sensibilité particulière aux réalités propres aux municipalités des Laurentides, notamment en matière de qualité de vie, de gestion durable du territoire et de services de proximité.

La Municipalité de Saint-Hippolyte se réjouit de pouvoir compter sur une direction générale solide et engagée afin d'assurer une gestion rigoureuse, humaine et tournée vers l'avenir.

Source :

Pascal Saint-Denis,
directeur du Service des communications

La Municipalité de Saint-Hippolyte est fière d'annoncer la nomination de madame Anne-Claire Robert à titre de directrice générale, à la suite d'une résolution adoptée en séance ordinaire par le conseil municipal, le 10 février.

Gestionnaire chevronnée du milieu municipal, madame Robert cumule plus de onze années d'expérience, dont quatre à titre de directrice générale et greffière-trésorière à la Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs. Elle s'est démarquée au fil de son parcours par son leadership mobilisateur, sa rigueur administrative et sa capacité à mener des projets structurants au bénéfice des communautés qu'elle a servies.



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



**AUBERGE
HÔTEL | RESTAURANT
LAC PIN ROUGE**
Depuis 1959 — Saint-Hippolyte — Québec — Canada

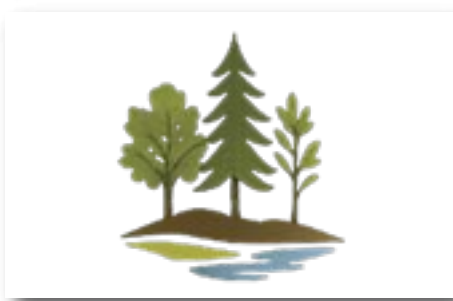
Pour réservation et information :
Lundi au vendredi 9 h à 17 h :
450 432-1478

En tout temps : 450 563-2790

*Encore
quelques dates disponibles
pour vos événements
du printemps et de l'été*

ENVIRONNEMENT

Consultation de la MRC Rivière-du-Nord sur le Plan Climat



Mercredi, le 28 janvier dernier, j'ai assisté à la consultation de la MRC de la Rivière-du-Nord sur le Plan Climat.

En table de concertation, on a eu l'occasion d'échanger sur :

- les effets des G.E.S. (gaz à effet de serre),
- les moyens de les réduire,
- le réchauffement climatique,
- la biodiversité, etc.

Étant à la même table que notre mairesse, Madame Poulin, et d'un conseiller Monsieur Roy, cela nous a permis d'échanger avec des citoyens présents de Saint-Hippolyte et d'autres municipalités. Cela m'a également permis de discuter avec Monsieur Lalande, préfet de la MRC. Ce dernier s'est montré en accord avec notre façon d'assurer la protection de nos milieux naturels.

Voici le texte qui a été remis à Monsieur le Préfet :

Comme les intervenants l'ont bien exprimé, nous faisons face à des changements climatiques de plus en plus observables. La réduction des G.E.S. est un objectif certain. Les municipalités de la MRC auront sûrement des pistes de solutions pour réduire ces G.E.S. en évaluant entre autres :

- leurs infrastructures,
- véhicules routiers,
- édifices municipaux,
- traitement des eaux, et j'en passe.

En ce qui nous concerne, ce sont nos forêts qui nous préoccupent. Vous n'êtes pas sans savoir que près de 80 % du territoire forestier de Saint-Hippolyte est de propriété privée. Nos forêts peuvent être source de captation ou de dégagement de G.E.S. : tout dépend de la santé de celles-ci et de l'énergie que l'on y consacre.

Les risques auxquels nous faisons face sont multiples :

- feux de forêt,
- vents violents,
- maladies affectant nos arbres, comme le hêtre que nous sommes en train de perdre,
- érosion des sols,
- plantes envahissantes,
- espèces envahissantes tant au niveau de la faune que des micro-organismes étrangers.

C'est par la production de biodiversité que nous pouvons réduire ces risques. Des arbres malades sont source de dégagement de gaz carbonique. Une régénération de jeunes plants variés captent du gaz carbonique essentiel à leur croissance. Ce sont des activités sylvicoles bonnes pour l'environnement, qui nous permettent d'atteindre ces objectifs. On voit des parcs publics qui se créent, comme le Parc des Falaises ou la réserve Alfred Kelly et bien d'autres. Il faut souligner le travail des bénévoles qui s'occupent des sentiers donnant accès au public. Par contre, la forêt faisant partie intégrante de ces zones est complètement laissée à elle-même.

Nous sommes en faveur de ces initiatives, mais cela nous désole de voir que l'on acquiert des

terres privées à l'aide de subventions gouvernementales ou autres pour en faire des réserves ou parcs ayant pour but d'en donner accès au public et de supposément les protéger. Ces territoires boisés sont laissés à eux-mêmes et j'inclus la faune face aux changements climatiques. Oui à ces espaces publics, mais acceptons les responsabilités qui viennent avec. Si on le fait, on pourra alors parler de véritable protection des boisés publics. Pour plus de détails, vous pourrez prendre connaissance d'un article que j'ai publié récemment dans les journaux locaux qui s'intitule : La Forêt la Grande Oubliée. C'est exactement ce que l'on ne souhaite pas dans nos boisés privés.

C'est connu que la forêt a une grande capacité d'adaptation, mais elle a besoin de temps pour y parvenir. Avec les changements climatiques qui la bousculent, nous nous devons de l'aider, c'est-à-dire de la rendre plus résiliente. Un outil important mis à notre disposition est un Plan d'aménagement forestier via les coopératives forestières qui sont chapeautées par le gouvernement.

J'en possède un personnellement depuis plusieurs années, comme plusieurs d'entre nous. Celui-ci, conçu par des biologistes et ingénieurs forestiers, nous permet d'avoir une vision complète de nos lots boisés. On fixe des objectifs à atteindre pour assurer la santé et la pérennité de notre boisé.

On identifie :

- les milieux humides,
- les différents peuplements forestiers, leur âge,
- les activités sylvicoles recommandées pour chacun de ces peuplements en tenant compte de la faune,
- les milieux sensibles, et j'en passe.

En ce qui concerne le développement immobilier, malgré le fait que la grande majorité d'entre nous ne sommes pas des développeurs, nous ne sommes pas contre un développement intelligent, structuré, c'est-à-dire un plan d'urbanisation qui favorise une meilleure protection du couvert forestier pour le bien-être de tous.

Cependant, je m'adresse ici plus particulièrement à Monsieur le Préfet de la MRC. Comme je l'ai mentionné précédemment, Saint-Hippolyte possède un important couvert forestier. Je ne voudrais surtout pas que notre municipalité serve de zone tampon pour permettre à d'autres municipalités qui mettent l'accent sur le développement immobilier à tort ou à raison, là n'est pas la question, de façon à ce que la MRC atteigne ses objectifs de protection de territoire souhaités par le gouvernement.

Nous ne désirons aucun plan de zonage qui viendrait mettre en péril le futur de nos boisés. Nous privilégions une solution participative avec nos élus(es) municipaux dans le but d'encourager et supporter les propriétaires de boisés à favoriser une saine gestion de leurs lots dans le but d'assurer la pérennité du couvert forestier.

Je termine avec ceci : humblement, c'est notre façon à nous de contribuer avec notre municipalité et notre MRC à atteindre leurs objectifs. Nos forêts sont comme un jardin, il faut s'en occuper, tant au niveau des terres privées que des parcs publics. Les propriétaires de boisés sont les meilleurs gardiens des milieux naturels. Je le répète souvent : la forêt est en amont de tout, c'est le filtreur de l'eau que nous consommons, de l'eau qui alimente nos lacs et rivières, même de l'air que nous respirons. Merci !

Maurice Gariépy, président de l'Association des Terres Boisées de Saint-Hippolyte

La philanthropie au service de l'environnement

Valérie Lépine

Dans le contexte actuel de dégradation de l'environnement, du réchauffement climatique et de l'effondrement de la biodiversité, la conservation est un enjeu primordial. Les gestes philanthropiques jouent un rôle majeur pour soutenir la mission des organismes qui, comme le CRPF, centrent leurs actions sur la protection du territoire.

Chaque année, des dizaines de citoyens choisissent de donner de l'argent au CRPF, que ce soit, par exemple, en devenant membre ou en faisant un don lors de notre campagne de financement. Ce sont d'ailleurs les dons individuels qui ont permis au CRPF de remplir sa mission lors de ses premières années d'existence. Les dons corporatifs et les fonds institutionnels se sont ajoutés plus tard, lors de ses premières acquisitions de terrains à des fins de conservation. Le CRPF a ainsi eu la chance de recevoir des dons substantiels au cours des ans, allant de quelques centaines de dollars à un don généreux de 10 000 \$ en 2025.

Des ententes de partenariat avec les municipalités de Prévost, Piedmont et Saint-Hippolyte assurent également des revenus qui sont investis dans le fonctionnement du CRPF et la gestion des milieux naturels.

Puisque le CRPF est reconnu comme organisme de bienfaisance, les donateurs reçoivent un reçu pour fins fiscales. Tout don de 20 \$ ou plus accorde le statut de membre et donne le droit de vote à l'assemblée générale annuelle. Il est aussi possible depuis peu de faire un don au CRPF, en l'honneur de ou à la mémoire de quelqu'un. Le CRPF accepte par ailleurs les dons planifiés (dons mensuels, don au décès, etc.). Enfin, le CRPF est un organisme agréé du programme 1 % pour la planète. Ce programme facilite les dons philanthropiques en mettant en relation les entreprises membres avec des associations environnementales.

Dons de terrains

Depuis 2016, le CRPF a bénéficié de quatre dons de terrains (sous forme de dons écologiques) de la part de citoyens voulant que leur propriété soit protégée à perpétuité.

C'est le cas de Luc Paquet, un citoyen de Saint-Hippolyte, qui a tout récemment donné un terrain de 46,8 hectares au CRPF. M. Paquet avait acheté ce terrain en 2022 « pour empêcher le développement anarchique [...] au Domaine Ogilvy ». M. Paquet soupçonnait que ce terrain

renfermait une grande diversité faunique et florale, mais il était loin de se douter qu'une étude menée par le CRPF permettrait d'y découvrir une variété d'orchidée unique et rare.

Cet entrepreneur affirme avoir « une conscience écologique et [être] préoccupé par les changements climatiques ». Il espère que sa vision à long terme de la protection du territoire permettra à ses enfants, à ses petits-enfants et aux générations futures de bénéficier de ce don écologique. « Je suis privilégié et cela vient avec une obligation : celle de redonner, selon nos valeurs », dit-il.

C'est donc dans cette optique que M. Paquet a entrepris des démarches avec le CRPF en 2024, en vue de lui céder ce terrain pour le protéger à perpétuité. Il a choisi le CRPF comme bénéficiaire de ce généreux don « parce que cet organisme est bien implanté dans le territoire ». « [Le CRPF] m'a accompagné dans mes démarches [et ses membres] m'ont facilité les choses auprès de l'APRO (l'Association des Pro-



Monsieur Luc Paquet, donateur du terrain de 46,8 hectares récemment acquis par le CRPF.

PHOTO COURTOISIE

priétaires de la Réserve Ogilvy) pour l'accès aux sentiers qui sont sur les terrains que j'ai cédés. » Toutes ces démarches ont abouti en août 2025 par un acte de don qui rendait le CRPF propriétaire de cette grande propriété.

Le bénévolat, une autre forme de philanthropie

Quand on parle de philanthropie, on pense souvent au don d'argent, mais la philanthropie peut aussi se faire sous forme de don de temps. Le CRPF n'existerait

pas sans ses bénévoles, même si l'organisme peut compter sur le travail d'un employé depuis un peu plus de 10 ans. Ce sont des bénévoles qui ont fondé l'organisme en 2003 et qui ont travaillé sans relâche pour poursuivre sa mission au cours des ans. En 2025, le CRPF comptait pas moins de 40 bénévoles. Ils œuvraient dans divers comités (patrouille, sentiers, financement, gestion de l'aire protégée, etc.) et au sein du conseil d'administration. Le CRPF est d'ailleurs actuellement à la recherche de bénévoles pour pourvoir certains postes au conseil d'administration et dans certains comités.

ANECDOTE

De la Provence au Lac en Cœur



Alain Chaurette
 achaurette@journal-le-sentier.ca

Il y a environ cinq ans, notre petite communauté s'est enrichie de deux citoyens d'outre-mer. Fred et Valérie vivent en France depuis toujours, plus précisément à Barroux, petit patelin sis au pied du Mont Ventoux. Ils habitent une vaste propriété, entourée d'oliviers, de cerisiers et d'abricotiers. Bref, un environnement de rêve.



Valérie au repos sous la tente.

par nature; grand-maman, sera-t-elle tentée de s'acheter un « yamagoya¹ » au Japon pour se rapprocher de sa fille et de ses petits enfants ?

Une expédition qui intéresse Radio-Canada

En février dernier, le réseau diffusait un court reportage titrant : *Cinq aventuriers à l'assaut du Grand Nord sur des traîneaux à chiens*. À ce moment, bon nombre d'étapes avaient été franchies, dont la recherche de guides aguerris et d'un compagnon de voyage volontaire. Il a fallu également quelques pratiques dans les Laurentides à la conduite de chiens de traîneaux, histoire de se familiariser avec la maîtrise d'un tel attelage. Fred, encore au travail, n'est pas disponible. Elle communique alors avec Philippe, vieil ami de longue date résidant à l'île de la Réunion au cœur de l'Océan Indien. Ce dernier accepte de se joindre à l'expédition car, tout comme Valérie, il a été durement éprouvé par la vie, après avoir survécu à un grave accident d'hélicoptère, s'en tirant avec une quarantaine de fractures et une longue et douloureuse réhabilitation. Conscient de la fragilité de la vie, il est au même diapason que Valérie.

En route vers la Baie d'Hudson

L'Appel de la forêt, entreprise de Mario Dubois située au lac Saint-Jean, sera l'équipe retenue à titre de guide pour ce « voyage ex-

trême en terres inconnues ». « Une longue route nous attend, dit Valérie : Le Barroux-Marseille-Paris-Montréal-Québec et Saint-Ludger-de-Milot. La cargaison est imposante : bagages, victuailles pour trois semaines, tente, poêle à bois et nourriture pour 38 chiens. Arrivés à chaque destination, une routine bien rodée sera répétée pendant toute la durée de l'expédition. On cueille du sapinage afin d'isoler la tente des grands froids, on monte la tente et on s'installe pour la nuit. Une boucle d'environ

500 km sur la banquise nous attend. Les journées sont éreintantes. Les aurores boréales qui dansent à l'horizon donnent lieu à des spectacles fabuleux et nous font oublier les quelques pépins rencontrés. On a manqué de nourriture et avons bénéficié de la générosité d'autochtones qui ont ajouté du poisson à notre menu. » Elle raconte même que Philippe, soucieux de son hygiène personnelle, a réussi à se laver avec un seul verre d'eau.

C'est avec le sentiment d'avoir vécu un moment sur une autre planète, que nos deux Français ont bouclé leur aventure. Condamnés à dormir sous les étoiles plutôt que dans un hôtel 5 étoiles, privés de croissants chauds et d'un confort relatif, ils sont entrés au bercail, fourbus mais heureux. À l'heure des olympiques et conscient de ce que peut représenter un tel défi, je leur accorde la médaille d'or.

Pour visionner le reportage de Radio-Canada : [youtube.com/watch?v=SQ7-zYGRdeU](https://www.youtube.com/watch?v=SQ7-zYGRdeU)

¹ Yamagoya : Un yamagoya est un terme japonais signifiant littéralement « cabane de montagne » ou « chalet ».

Les photos sont de Valérie.



Valérie est une infirmière retraitée et Fred, dentiste de formation, exerce sa profession à Carpentras. Le couple a beaucoup voyagé à travers le monde. Affables et généreux, ces derniers sont d'un commerce facile. Ainsi, ils se sont fait de nombreux amis québécois en un clin d'œil.

Un chalet au Québec

Habiter la France et posséder un chalet au Québec n'a rien de banal. Cet état de fait requiert une bonne dose d'audace. D'aussi loin qu'elle se souvienne, Valérie me confiait récemment qu'elle a toujours rêvé de grands espaces, d'aventures et d'évoluer dans les sentiers les moins fréquentés. Toutefois, suite à un examen médical de routine, elle apprend un jour qu'elle est atteinte d'un mal sévère qui viendra assombrir ses projets futurs.

Qu'à cela ne tienne, elle éprouve toujours un urgent besoin de vivre et de réaliser ses rêves. Le couple a beaucoup voyagé à travers le monde, sans compter qu'ils ont une fille ayant habité Ottawa avant de s'expatrier au Japon pour des raisons professionnelles. C'est d'ailleurs cette dernière qui a aiguillé ses parents du côté de Saint-Hippolyte. Valérie ratisse large



Valérie à la barre de sa meute.



Traiteur

(Honneur aux artisans québécois
 Menus sur le site Internet)

Repas légers

(Menu « café » à manger sur place ou pour emporter)

Cafés

(62 Lacs Café, micro-torréfacteur)

Viennoiserie, pâtisserie et boulangerie

(Le savoir-faire de boulangers et pâtisseries locaux + produits cuisinés sur place)

Chocolats fins et confiseries



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 10 février 2026 FAITS SAILLANTS



Projet de règlement : retrait de l'interdiction des bouteilles d'eau à usage unique
Le conseiller Michael Roy a déposé le projet de Règlement n° 1188-19-01 modifiant le Règlement concernant l'interdiction d'objets de plastique à usage unique sur le territoire de la Municipalité et a donné avis de motion que ce règlement sera soumis pour adoption lors d'une séance subséquente. Ce règlement a pour but de retirer l'exigence pour l'interdiction des bouteilles d'eau à usage unique.

Embauche d'une nouvelle directrice générale et greffière-trésorière
Le conseil municipal a procédé à l'embauche de Mme Anne-Claire Robert au poste cadre permanent à temps plein à titre de directrice générale et greffière-trésorière à compter du 10 mars 2026

selon les conditions prévues à la Politique sur les conditions de travail des employés cadres.

Élaboration du Plan de gestion des actifs municipaux

Considérant que la gestion d'actifs a pour objectif de mettre en place les activités nécessaires pour maintenir ces derniers en état d'offrir des services durables et de qualité aux citoyens, le conseil a approuvé le document Plan de gestion des actifs municipaux en eau et autorisé le dépôt des documents auprès du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Demande d'aide financière pour l'écocentre de Saint-Hippolyte

L'écocentre de Saint-Hippolyte étant désuet et nécessitant une optimisation pour sa clientèle et ses employés, la Municipalité déposera une demande d'aide financière dans le cadre du programme *S'investir pour des communautés durables* de Recyc-Québec.

Date de la prochaine séance ordinaire : 10 mars 2026.

Chronique de la mairesse

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Cent jours se sont écoulés depuis le début de notre mandat. Ce repère symbolique m'amène à prendre un moment pour faire le point et pour partager avec vous où nous en sommes et surtout, comment nous envisageons la suite.

Les premiers mois d'un mandat sont exigeants. Ils demandent d'apprendre rapidement, d'écouter attentivement et de mesurer avec lucidité l'ampleur des responsabilités qui nous sont confiées. J'ai choisi d'aborder ces 100 jours avec humilité et rigueur. Avant de promettre, il faut comprendre. Avant de transformer, il faut consolider.

Au cours de cette période, j'ai rencontré les équipes municipales, échangé avec plusieurs citoyens, associations, organismes et institutions dans le but de prendre connaissance de dossiers complexes et parfois sensibles. J'ai constaté à quel point notre communauté est attachée à son milieu de vie, à la qualité de ses services et à la saine gestion de ses finances. Cette fierté collective est une richesse précieuse.

Concrètement, ces 100 jours nous ont permis de :

- renforcer la collaboration entre le conseil municipal et l'administration afin d'assurer un gouvernement plus cohérent ;
- stabiliser certains dossiers qui nécessitaient prudence et analyse approfondie ;
- clarifier des orientations administratives pour améliorer nos processus décisionnels ;
- préparer l'arrivée, en mars, de notre nouvelle directrice générale, Mme Anne-Claire Robert, dont l'expertise viendra soutenir et structurer le travail déjà amorcé.

Gouverner une municipalité, ce n'est pas chercher l'effet rapide. C'est prendre des décisions réfléchies, parfois exigeantes, toujours guidées par l'intérêt collectif. C'est maintenir un équilibre entre développement et protection de notre territoire. C'est veiller à la capacité de payer des contribuables tout en assurant des services de qualité. C'est aussi accepter que certaines décisions suscitent des débats et les assumer avec rigueur et transparence.

Personnellement, ces 100 jours m'ont confirmé l'importance d'un leadership calme, rassembleur et déterminé. Ils m'ont rappelé que chaque décision municipale a un impact concret sur la vie quotidienne des gens. Ils m'ont aussi démontré que, malgré les défis, notre communauté possède une formidable capacité de mobilisation.

Nous entrons maintenant dans une nouvelle phase : celle où les bases posées permettront d'accélérer le travail, d'affiner nos priorités et de poursuivre nos engagements avec méthode et constance.

Cent jours ne sont pas une ligne d'arrivée.

Ils marquent le moment où l'on cesse d'apprendre en surface et où l'on commence à bâtir en profondeur.

Je vous remercie de votre confiance, de vos commentaires, de votre implication et de votre vigilance citoyenne. C'est ensemble que nous continuerons à faire progresser notre municipalité avec équilibre, ambition et respect.

Isabelle Poulin
maïresse

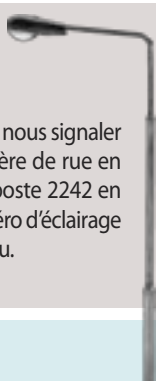


Trappe à sédiments

Tout au long de l'année, la municipalité procédera à la vidange des trappes à sédiments afin de freiner le plus possible la migration des sédiments vers les cours d'eau. Cette opération permet de récupérer plus de 500 tonnes de matières annuellement réparties sur plus de 200 trappes à sédiments.

Lampadaires défectueux

Nous invitons la population à nous signaler les défauts d'une lumière de rue en appelant au 450 563-2505, poste 2242 en indiquant l'adresse et le numéro d'éclairage que l'on retrouve sur le poteau.



Mise à jour des coordonnées des citoyens desservis par le réseau d'aqueduc

Pour tous les citoyens qui sont propriétaires d'un bâtiment connecté au réseau d'aqueduc municipal au noyau villageois, nous sollicitons votre collaboration à nous transmettre par courriel à

tp@saint-hippolyte.ca vos coordonnées dans le but d'améliorer la communication relative au réseau d'aqueduc, comme la communication d'un avis d'ébullition.

Dépôt de matériaux sur terrain privé

La municipalité sollicite les citoyens qui désirent recevoir des matériaux d'excavation au cours de la saison estivale. Nous souhaitons vous informer que toutes les demandes feront l'objet de vérification au préalable, mais qu'aucun frais ne seront

cependant exigés pour ce faire. Pour nous faire part de votre intention, vous devez simplement remplir le formulaire en ligne prévu à cet effet au saint-hippolyte.ca/formulaire-pour-depot-de-materiaux-sur-terrain-prive

Quoi faire avec les abrasifs d'hiver ?

L'arrivée des beaux jours suscite chez plusieurs le désir de procéder au grand nettoyage du terrain et peut-être aussi, au balayage de la cour. Attention de ne pas contrevenir au règlement municipal sq-913, chapitre IV, qui stipule qu'il est interdit de déposer, d'accumuler ou de créer des amoncellements d'abrasifs sur la chaussée publique. Cette action est possible

d'une amende puisqu'elle constitue un danger pour les automobilistes et les usagers de la route. Comme aucun ramassage d'abrasif ne sera effectué sur les terrains privés, nous vous invitons à jeter ou à conserver pour l'an prochain vos abrasifs d'hiver. Il est aussi possible de les apporter au garage municipal situé au 2056, chemin des hauteurs.

Cendres chaudes : quoi faire pour éviter les incendies et les intoxications au monoxyde de carbone ?

- Vider régulièrement les cendres du foyer, jamais à l'aide d'un aspirateur, mais à l'aide d'une pelle de métal;
- Mettre les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique;
- Sortir le contenant métallique à l'extérieur, car les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone;
- L'installer sur une surface non combustible, à une distance d'au moins 1 m de tout objet;
- Attendre au moins sept jours avant de transvider les cendres du contenant métallique dans un autre contenant et brasser les cendres pour vous assurer qu'elles sont parfaitement refroidies. Si vous le pouvez, conservez les cendres dehors durant tout l'hiver et jetez-les seulement au printemps.

Source : quebec.ca



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.



Les inscriptions au camp de jour Les Tortilles débutent le 1^{er} avril à 8 h 30!

SERVICE DE GARDE ET SERVICE DE NAVETTE DISPONIBLES!

Pour vous inscrire :

- Inscription en ligne via Sports Plus;
- En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire;
- Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231.
- **Nouveaux utilisateurs :** Vous devez créer votre compte en ligne en remplissant le formulaire d'ouverture de compte Sports Plus.
- **Utilisateurs existants :** Validez vos informations de connexion avant la date d'inscription.

Informations et inscription : saint-hippolyte.ca/loisirs-plein-air/camps-de-jour/



Début des inscriptions pour la session du printemps!

Attention, les inscriptions débutent le **17 mars**! Pour consulter la programmation : saint-hippolyte.ca/programmation ou bulletin municipal Le Reflet Mars 2026.

- Inscription :**
- En ligne (Sports Plus)
 - En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
 - Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231



Parmi nos nouveautés :

Viens apprendre la guitare ou le tam-tam (djembé) ce printemps!

Lundis dès le 20 avril à 18 h (guitare) ou à 19 h (tam-tam) | Bibliothèque de Saint-Hippolyte

Offerts aux 12 ans et plus, sans aucune expérience requise! Découverte progressive des bases (posture, techniques, rythme et jeu d'ensemble) dans une approche conviviale axée sur le plaisir de jouer. La location d'instrument de musique est disponible au besoin (\$).

Joueurs de pickleball, bonne nouvelle! Une nouvelle plage horaire s'ajoute à la programmation du printemps les mardis soir à l'école des Hauteurs!

POUR LES 50 + :

Cours de photo avec tablette et téléphone Apple Lundi du 20 avril au 4 mai à 13 h 30 | Bibliothèque de Saint-Hippolyte

Vous souhaitez mieux utiliser votre appareil pour prendre de belles photos? Ce nouvel atelier est pour vous! Apprenez à tirer le meilleur de votre tablette ou téléphone Apple pour capter, améliorer et partager vos photos en toute simplicité. En collaboration avec la FADOQ.

Club de jeux de société L'entre-deux Mardis, du 21 avril au 9 juin 2026 à 13 h 30 | Centre des loisirs et de la vie communautaire

Vous avez 50 ans ou plus et avez envie de passer un bon moment en bonne compagnie? Joignez-vous à notre nouveau club de jeux de société! Un rendez-vous convivial pour socialiser, rire et stimuler vos

neurones, sans pression! Gratuit pour les résidents. Les places sont limitées.

Volleyball

Dimanche 18 h 30 | École du Grand-Rocher Une nouvelle plage horaire de volleyball libre s'ajoute à la session de cours du printemps. Jeu libre, sous une formule de rotation selon le nombre de participants. L'objectif est de jouer des parties amicales et les équipes sont constituées au hasard à chaque séance.

Basketball

Vendredi 18 h 30 à 21 h | École des Hauteurs Une nouvelle plage horaire de basketball libre est maintenant offerte pour les ados qui veulent jouer au basketball! Envie de dribbler, lancer et t'amuser? Viens avec tes amis, bouger et avoir du plaisir sur le terrain. Parents bienvenus!

Le ruissellement

Qu'est-ce que le ruissellement?

À chaque pluie, une certaine proportion de l'eau est captée par la végétation et s'évapore, une autre proportion s'infiltré dans le sol pour alimenter des eaux souterraines et une autre proportion, ruisselle à la surface du sol. Le ruissellement est donc cet écoulement du surplus des eaux de pluie à la surface du sol, qui n'a pu s'infiltrer ou s'évaporer.

Ce sont les eaux de ruissellement qui nous causent des problèmes... En ruisselant, l'eau transporte des particules de sol, des fertilisants, des contaminants et des polluants. Les études démontrent que la majeure partie de la pollution des cours d'eau provient des eaux de ruissellement. Mais au-delà de la qualité de l'eau, c'est la quantité d'eau qui arrive dans les fossés et les cours d'eau qui est problématique.

Plus on imperméabilise le sol (béton, asphalte, constructions), moins l'eau s'infiltré et plus le volume d'eau qui ruisselle est important. Moins il y a d'arbres, plus l'eau ruisselle. Plus le secteur est en pente, plus l'eau ruisselle rapidement. Dans ces conditions, les fossés et les cours d'eau réagissent fortement après des pluies importantes, ce qui cause des problèmes d'érosion, d'inondation et des dommages aux infrastructures, telles que nos routes et nos maisons.

Les impacts du ruissellement

La pratique qui consistait à évacuer le plus rapidement possible les eaux de pluie de nos terrains privés via les fossés n'est plus adéquate de nos jours. On observe que les précipitations tendent à augmenter considérablement en intensité et en fréquence, dû aux changements climatiques (Mailhot et al., 2007). Les infrastructures de drainage existantes ne peuvent plus supporter tout cet apport d'eau en si peu de temps.

L'eau qui ruisselle transporte avec elle de fines particules de sol, les sédiments, vers les fossés, cours d'eau et lacs, occasionnant entre autres le blocage des ponceaux et des fossés, la nécessité de multiplier les ouvrages de captage des sédiments sur le territoire, ainsi que le vieillissement prématuré de nos lacs.

Il est extrêmement coûteux et complexe de récupérer les sédiments une fois qu'ils sont parvenus aux fossés et cours d'eau. La facture est également élevée lorsqu'on parle de maintenance, de réparation et d'entretien reliés aux problématiques de ruissellement des chemins, ponceaux, fossés et ouvrages de captage des sédiments. C'est pourquoi les efforts de tous les citoyens sont importants. Le contrôle à la source est la clé du succès!

Comment puis-je réduire les impacts du ruissellement à l'échelle de mon terrain?

Il suffit de rediriger l'eau pluviale vers un milieu perméable. Ainsi, une proportion de l'eau sera infiltrée dans le sol et moins d'eau sera transportée vers les fossés, les cours d'eau et éventuellement les lacs. Il s'en suivra une diminution de l'érosion et du transport de polluants, ainsi qu'une meilleure santé de nos lacs et cours d'eau.

1. Les gouttières

Débrancher les descentes de gouttières du fossé élimine les apports rapides et importants d'eau en temps de pluie. Il est possible de diriger la descente de gouttière vers un ouvrage d'infiltration ou un espace boisé pour favoriser l'infiltration de l'eau dans le sol. L'utilisation d'un baril récupérateur d'eau constitue également une option simple et peu coûteuse qui permet de récupérer les eaux de pluie pour les usages extérieurs et... réduire la consommation d'eau potable.

2. Les matériaux perméables

Réduire les surfaces imperméables à l'échelle d'un terrain permet de réduire le ruissellement et de favoriser l'infiltration. L'aire des entrées de garage devrait être limitée au minimum et être construite avec des matériaux perméables tels que le gravier, les pavés poreux, les pavés engazonnés, etc. Le profil de l'entrée et du terrain devrait être aménagé de façon à diriger le ruissellement vers les milieux perméables tels qu'un espace boisé, un jardin pluvial, un puits d'infiltration ou autre, et non vers le fossé ou la rue.

3. Le jardin pluvial et le puits d'infiltration

Il s'agit de deux techniques qui contribuent à améliorer l'absorption de l'eau pluviale dans le sol. Pour plus de détails sur la conception de ces aménagements, consultez les fiches techniques correspondantes au saint-hippolyte.ca.

4. La végétation

Un couvert végétal important favorise la rétention, l'absorption et l'évapotranspiration de l'eau de pluie, en plus de fournir un milieu ombragé, agréable et esthétique aux citoyens. Augmenter l'aire des plates-bandes sur votre terrain, de même que le nombre d'arbres, et diminuer la surface en pelouse sont tous des gestes qui contribuent à atténuer les impacts négatifs du ruissellement. Pour les terrains riverains, conserver une bande de végétation à l'état naturel d'un minimum de 5 mètres de profondeur réduit la vitesse d'écoulement des eaux de ruissellement, favorise l'infiltration de l'eau dans le sol et limite l'érosion des berges.

5. Les fossés

Cesser de tondre la pelouse et la végétation dans les fossés, afin d'augmenter leur capacité de filtration et de rétention.

Cohabiter avec le castor

Le castor est un ingénieur des écosystèmes, capable de créer des zones humides en construisant des barrages, façonnant ainsi les paysages forestiers canadiens depuis des millénaires. Ces zones humides favorisent la biodiversité, le stockage de l'eau en période de sécheresse, et la régulation des débits d'eau lors des crues.

Un barrage de castor menace rarement la sécurité des personnes ou des biens. Toutefois, si vous soupçonnez un barrage de castors d'être problématique, contactez la Municipalité afin de faire évaluer la situation par les acteurs municipaux légalement désignés. Selon la Loi sur la conservation et la mise en valeur de la faune, trois options peuvent être envisagées à l'issue de cette évaluation:

Ne rien faire

Lorsqu'un barrage de castor ne menace pas la sécurité des personnes ou des biens, et que l'on ne craint pas qu'une telle situation



surviene dans le futur, on doit laisser la nature suivre son cours. Il peut toutefois être souhaitable de protéger les arbres avec des grillages pour éviter que ceux-ci soient coupés par les castors. En période légale de piégeage, les castors peuvent être prélevés du milieu par une personne possédant un certificat de piégeur. Un castor prélevé durant la période de piégeage pourra être valorisé par l'utilisation de sa peau et de sa chair.

Prévention

Si un barrage de castor est susceptible de poser un problème dans le futur, il est possible d'intervenir sur ce dernier avec, par exemple,

un système de contrôle du niveau de l'eau ou un système de protection des ponceaux. Pour toute intervention, il est nécessaire d'obtenir un permis de gestion de la faune (permis SEG) délivré par le ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les Changements Climatiques, de la Faune et des Parcs.

Réaction

En situation d'urgence, alors que l'obstruction de la libre circulation de l'eau par un barrage de castor cause des inondations en amont ou menace la sécurité des biens et des personnes en aval, la capture des castors et le démantèlement de leurs barrages peuvent être réalisés sans permis.

En résumé, cohabiter avec le castor, c'est avant tout accepter sa présence comme bénéfique, puis adapter nos comportements et nos infrastructures pour éviter les conflits, le tout dans le respect des lois encadrant cet animal sauvage.

VIE COMMUNAUTAIRE



La mairesse, Mme Isabelle Poulin et la conseillère municipale, Mme Annie Saulnier, ont souligné le début des Journées de la persévérance scolaire qui se sont déroulées du 16 au 20 février. Toute action positive peut contribuer significativement à réduire le décrochage scolaire et à bâtir un avenir plus fort et plus équitable pour les jeunes.

PHOTO BÉLINDA DUFOUR

CULTURE

VieBrations sous la direction de Mélissa Brosseau

La Chorale du Cégep de Saint-Jérôme présentera son concert annuel, le dimanche 31 mai 2026, au Théâtre Gilles-Vigneault, 118, rue de la Gare, Saint-Jérôme J7Z0J1, à 19 h 30.

AIDE-MÉMOIRE :

Quoi : Concert annuel de la Chorale du Cégep de Saint-Jérôme

Quand : Dimanche 31 mai à 19 h 30

Billets : Adulte : 40 \$, 17 ans et moins : 25 \$
Disponibles dès maintenant sur le lien suivant : theatregillesvigneault.com/evenements-en-location

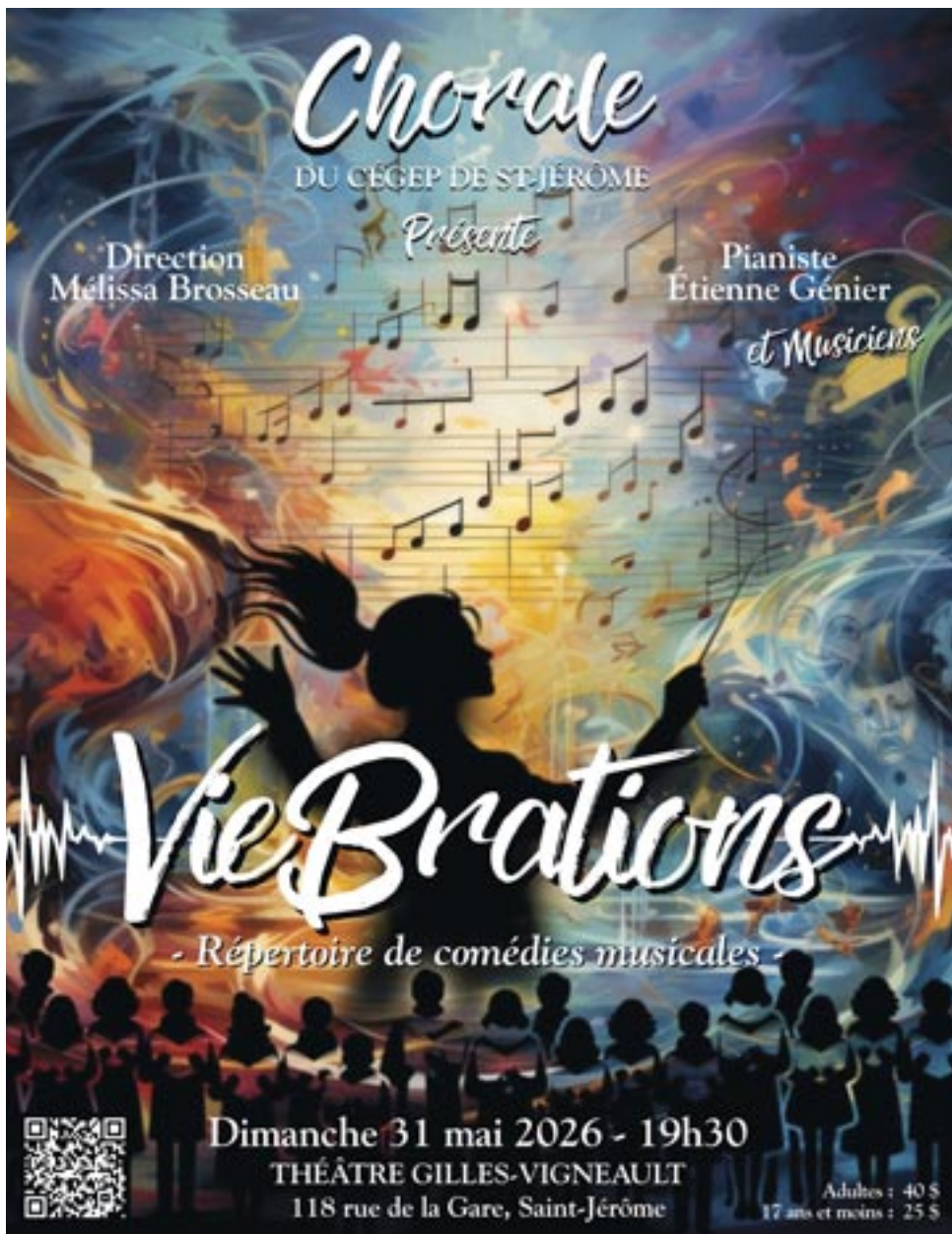
Info : Suzanne Verpaelst, 514 707-8417

facebook.com/choralecegepsaintjerome

Web : choralesaintjerome.com



Spectacle éclaté qui revisite les grandes comédies musicales d'ici et d'ailleurs. Une soirée chaleureuse où chaque note célèbre ce qui nous relie tous : le chant et la musique. Le chœur sera accompagné par des musiciens de choix, dont le talentueux pianiste Étienne Génier.



Suggestion de lecture

Loyola Leroux

L'amour d'un point de vue biologique

Avec la Saint-Valentin, l'aspect romantique, psychologique et commercial de l'amour domine. Je vous invite à connaître un point de vue différent sur l'amour, le sexe, l'aspect biologique, qui n'est pas véhiculé dans les médias.

Romain Gagnon est un ingénieur. Sa formation scientifique transpire dans ses écrits. Dans son livre *La biologie de l'amour. Explication évolutionniste des mécanismes amoureux*, il aborde cet immense sujet, au centre de la vie de tous les humains, ou presque, d'un point de vue qui prend en compte la nature et son importance. Son livre mentionne plus de 402 références à des auteurs. C'est du solide!

Nous ne sommes pas dans le domaine de l'opinion et des émotions

Dans l'éternel combat entre l'inné et l'acquis, la nature et la culture, l'instinct et l'éducation, le déterminisme et le libre arbitre, l'animal et le politique (Aristote), l'un des deux aspects conflictuels domine toujours, à tour de rôle, selon les époques. C'est un peu le Yin et le Yang des Chinois. La conception du temps est cyclique ou linéaire.

Depuis les années 1960, l'aspect culture, inspiré de Jean-Jacques Rousseau, a prévalu. Il domine le monde de l'éducation et des sciences humaines. L'humain se construit, d'où le constructivisme, une théorie psychologique qui avance que l'humain est libre et construit sa vie comme bon lui semble. Pour les pédagogues, rien ne peut empêcher un étudiant de devenir médecin s'il le veut et s'il reçoit l'aide des spécialistes en éducation. Au Québec, la Révolution tranquille et Guy Rocher ont mis de l'avant cette nouvelle approche du comportement humain. L'élitisme des collèges classiques a été éradiqué; tous les individus, les comportements et les choix de vie ont été présentés comme égaux.

La sélection naturelle qui caractérise l'évolution

La pandémie et le confinement nous ont rappelé que l'aspect nature joue un rôle essentiel dans le comportement des humains. Nous assistons à la fin d'un cycle. Gaïa, le nom que les Grecs donnaient à la Terre, qu'ils considéraient comme un être vivant, fait son ménage périodique. La grippe espagnole, qui a vu mourir 100 millions d'individus dans les années 1918-1919 nous le rappelle. Romain Gagnon nous aide à comprendre le phénomène amoureux. En se référant à Darwin, il explique le rôle de la sélection naturelle. Depuis



l'apparition de la vie sur Terre, il y a 3,5 milliards d'années, la sélection naturelle est le mécanisme qui caractérise l'évolution. Elle implique que les individus d'une espèce qui sont les mieux adaptés à leur environnement vont survivre et se reproduire d'une génération à l'autre par leurs gènes.

Le chapitre sur le dimorphisme sexuel permet de mieux comprendre la violence contre les femmes. Dans un autre chapitre, il relativise le libre arbitre dans le choix du partenaire. Les hormones dominent nos relations indépendamment de nos choix personnels. Il reconnaît l'aspect naturel de l'homosexualité, qui a toujours existé. Il permet de comprendre l'infidélité et la jalousie, leurs causes naturelles. Toutefois, il rejette l'idéologie de genre comme ne respectant pas la « nature intrinsèque » des hommes et des femmes.

Il conclut par le rappel d'un vieil adage qui, depuis plus de 3000 ans, oriente les humains. « Un vieil adage en sciences humaines affirme que celui qui ignore son histoire est voué à la répéter. Mais je dis que celui qui ignore sa biologie est condamné à en être l'esclave. » Pour sortir de cet esclavage, les préadolescents doivent apprendre le rôle de la biologie, les prêtres, celui des hormones et les Québécois celui de l'histoire...

Gagnon, Romain, *La biologie de l'amour. Explication évolutionniste des mécanismes amoureux*. Éditions Stratégikus, 2024, 229 pages.

Traduit en anglais, disponible en version papier ou numérique.

Voir son site web : romain-gagnon-auteur.com



ASSOCIATIONS



Votre Groupe social Amico pense à vous... Vous êtes attendus en grand nombre lors du souper mensuel du 21 mars prochain sous le thème **la Saint-Patrick**. Le vert est suggéré. Bienvenue!

Au plaisir de vous y retrouver!

Denise Collette,
ses directrices et directeurs
450 563-5227



Chers membres de l'APLA

Le printemps fera son arrivée d'ici quelques semaines après un hiver généreux en précipitations, entraînant la fonte des neiges et des glaces. Nous vous rappelons que tous les déchets laissés sur la glace flotteront ou se retrouveront au fond de l'eau avec le dégel.

Nous comptons sur votre vigilance pour ramasser les débris, que ce soit les vôtres ou ceux que vous apercevez lors de vos promenades. La santé du lac est l'affaire de tous; en mettant à la poubelle ou au recyclage les déchets que vous trouvez sur votre chemin, vous rendez service non seulement à notre beau lac, mais aussi à vous-mêmes.

Lors de vos sorties avec votre compagnon poilu préféré, il est également primordial d'apporter des sacs pour ramasser ses besoins et/ou ceux laissés par d'autres chiens. La présence de coliformes fécaux affecte la qualité de l'eau du lac et ceux-ci seront en concentrations plus élevées lors de la fonte des neiges si de nombreux excréments s'y retrouvent. N'oubliez pas que les pluies et les eaux de ruissellement amènent tous les contaminants vers le lac; ce conseil s'applique donc également lorsque vous marchez dans les rues avoisinantes.

Pour profiter pleinement des joies de la baignade et des sports nautiques, préserver la qualité de l'eau du lac de l'Achigan est capital. Chaque geste compte pour protéger le lac de l'Achigan. Que ce soit en adoptant des pratiques écoresponsables, en participant aux activités de sensibilisation ou en devenant membre de l'APLA, vous pouvez contribuer activement à la préservation de notre environnement. Ensemble, protégeons le lac de l'Achigan pour les générations futures!

Votre équipe de l'APLA
info@aplaweb.ca



Joignez-vous à nous!

Le Cercle de Fermières de Saint-Hippolyte est là pour servir la communauté en favorisant l'entraide et la transmission du patrimoine culturel et des arts textiles. Devenir membre du Cercle, c'est être accueillie au sein d'un groupe dynamique vous permettant de briser l'isolement, de socialiser avec des femmes ayant divers intérêts dans les arts textiles, que ce soit au niveau du tricot, crochet, couture, broderie, courtpointe, tissage et artisanat.

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

Portes ouvertes :

- * les lundis 2, 9, 16, 23, 30 mars de 10 h à 14 h
- * les mercredis soirs 4, 11, 18, 25 mars de 18 h à 20 h

Rendez-vous des couturières :

- * les mercredis 4, 11, 18, 25 mars de 9 h 30 à 14 h 30

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez nous joindre au 450 563-2505, poste 2273 courriel : cfq.sthippolyte@gmail.com



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&mibextid=ZbWKwL

Gagnants lors du 4^e tirage 2025-2026 (dimanche 1^{er} février 2026)
Fondation Adolphe et Roger Ducharme (no 169) – prix de 1 000 \$
Luc Sicotte (no 245) – prix de 100 \$

Merci pour votre générosité

Chers paroissiens, chères paroissiennes,

Aujourd'hui, nous voulons remercier tous ceux et celles qui ont contribué si généreusement au cours des dernières années pour le paiement de la dîme et la cueillette de fonds pour la réfection de l'église.

Mille mercis à tous et toutes!

Appel à la dîme 2026

La dîme 2026 demeure un élément essentiel pour poursuivre notre mission d'évangélisation, de continuer à répandre la Bonne Nouvelle de Jésus-Christ et d'être disponibles pour les services pastoraux. Sans cet appui, nous ne pourrions plus offrir les services auxquels vous et vos familles avez droit et aurez possiblement besoin un jour.

Au cours des dernières années, à l'aide des subventions du Conseil du Patrimoine religieux du Québec et de vos précieuses contributions, nous avons complété tous les travaux majeurs qui nous étaient conseillés d'effectuer, afin de préserver notre belle église. Pour cela, nous vous disons un grand merci. Il nous reste toutefois quelques travaux mineurs à effectuer.

Que tous, par notre action et notre agir, nous puissions dire :

Je fais ma part maintenant, car MON ÉGLISE J'Y TIENS!

Faites votre chèque au nom de la Paroisse Saint-Hippolyte et faites-le parvenir à l'adresse ci-haut mentionnée, avec le coupon-réponse. Un reçu pour déclaration fiscale sera émis au début de l'année 2027.

Les membres de l'Assemblée de fabrique de la paroisse de Saint-Hippolyte sont : Yolande Cadieux, présidente, Gauthier Elleme, prêtre modérateur, Gilles Ducharme, responsable finance, Pierre Cadieux, responsable travaux, Lyne Demontigny, Nelly Gillant, Caroline Boulet, marguillères, Jacques Aubert, Bernard Lefebvre, Mario Rancourt, marguilliers.

Coupon réponse

Nom : _____ Prénom : _____
 Numéro enveloppe, si connu : _____
 Adresse : _____
 Ville : _____
 Code postal : _____
 Tél. : _____ courriel : _____
 Ma dîme je la donne de tout mon cœur! : 100 \$ ou _____ \$
 Soutien pour les travaux majeurs : _____ \$



SOLUTION des mots croisés du mois de FÉVRIER 2026

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

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'eau d'érable, un cadeau de la nature



Elise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Si le Québec est le plus important producteur de sirop d'érable au monde, l'origine du sucre, de la tire et du sirop d'érable est plutôt incertaine. Qui aurait inventé cet or blond? Quel rôle ont joué les nations autochtones? Et les Européens? On retrouve des indices dans les récits de voyages des premiers explorateurs français.

C'est aux Premières Nations que nous devons la découverte de l'eau d'érable, déjà récoltée bien avant l'arrivée des premiers Européens. Selon certains historiens, elles auraient découvert l'eau d'érable en coupant l'écorce d'un érable pour ne pas mourir de faim. À l'époque, le cambium des arbres, cette partie comestible entre le bois dur et l'écorce, était un aliment de survie. L'eau d'érable servait, quant à elle, de boisson fortifiante.



L'érablière et le système de tubulures.

PHOTO PPAQ.CA

Une collaboration culinaire

Au milieu des années 1600, grâce au chaudron en fer apporté de France, les Autochtones et les Européens découvrent une meilleure façon de fabriquer le sucre d'érable. Ils préparent de la banique, une galette faite de farine de maïs, de graisse d'ours et de sucre d'érable, que les Autochtones et les coureurs des bois mangent pour leur donner de l'énergie lors de leurs longs déplacements. Faire les pains de sucre coûte beaucoup moins cher que le sucre de canne importé des Antilles. C'est pourquoi Louis-Joseph Papineau encourage les Québécois à consommer du « sucre du pays » dans le but de nuire aux Britanniques qui contrôlaient le commerce du sucre des Antilles.

Dès 1850, on voit les chaudières et les chalumeaux de métal remplacer ceux en bois. L'évaporateur, invention américaine brevetée en 1889, est adapté au Québec. C'est un équipement qui augmente la quantité et la qualité de la production et transforme une pratique



Louis-Joseph Papineau.

PHOTO RADIO-CANADA HISTOIRES À CROQUER

artisanale en entreprise commerciale. Les premières cabanes à sucre sont construites au milieu du 19^e siècle et on organise des « parties de sucre », un fleuron de la culture québécoise. Le 20^e siècle voit l'invention du beurre d'érable et la boîte de conserve de sirop fait son apparition dans les supermarchés.

La transformation de l'eau d'érable en sirop et plus

Traditionnellement, on récoltait l'eau d'érable dans des chaudières accrochées à l'arbre. L'acériculteur versait l'eau dans de grands contenants qu'il transportait à l'érablière. En 1970, l'eau d'érable est recueillie dans des tubes, appelés tubulures, qui acheminent l'eau à la cabane par gravité ou pompage. L'eau d'érable arrive dans de grands bassins en acier inoxydable et est dirigée vers un appareil à osmose inversée ou tout droit vers



L'usine-entrepôt de Laurierville. Chaque baril de 205 litres remplira 379 « cannes » de 540 ml.

PHOTO PPAQ.CA

un évaporateur, avant d'être bouillie. Il faut en moyenne 40 litres d'eau d'érable pour obtenir un litre de sirop.

Un vrai délice présenté en quatre classes de couleur et de goût; doré/délicat, ambré/riche, foncé/robuste ou très foncé/prononcé. Majoritairement vendu en conserve, on en trouve en bouteille de verre ou de plastique (style « ketchup » ou cruchons beiges). Une fois ouverts, les entreposer au frais (au réfrigérateur ou même au congélateur) dans un contenant hermétique. Outre en sirop, on transforme l'eau d'érable en beurre, tire, sucre fin, sucre à râper, flocons, bonbon ou alcool. Le sirop d'érable du Québec représente 75 % de la production mondiale et est exporté dans plus de 70 pays. En 2024, les producteurs et productrices acéricoles du Québec (PPAQ) ont enregistré une récolte avec 239 millions de livres de sirop d'érable. Un record!

Une tradition fortement ancrée se poursuit au Québec

L'incontournable sortie printanière à la cabane à sucre. Quelques centaines de propriétaires de cabanes à sucre ouvrent leurs portes pour accueillir et servir le traditionnel repas à une clientèle venue célébrer l'arrivée du printemps en mars et avril et profiter de ce trésor que nous offre notre belle nature québécoise.

Sources :

erableduquebec.ca
ppaq.ca/fr
François Pageau,
historien et professeur
à ITHQ



Produits d'érable
Tartes
Popcorn à l'érable
Sirop d'érable
Beurre d'érable
De tout pour tous



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



- 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**

CULTURE

Mariana Mazza présente *Foie Gras*

Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

C'est le 23 janvier que l'unique Mariana Mazza venait présenter son troisième one-woman-show au Théâtre Gilles-Vigneault. Avec sensibilité et authenticité, elle nous dévoile des tranches de vie qui l'ont menée vers ce fameux foie gras. Avec ses réparties bien colorées, c'est sans détour qu'elle nous offre le meilleur d'elle-même en toute transparence.

peut donc comprendre ce lien qu'elle partage avec Mariana. Avec une solide aisance scénique et sans censure, Marie-Christine évoque des aspects délicats reliés à l'amour, les relations hommes/femmes, le féminisme, etc. À titre d'exemple, elle mentionne en s'adressant au public masculin « ça fait 20 ans qu'on sort avec des gars, on sait mater et vous êtes le pogo émotionnel ». Les rires et les applaudissements qui suivent confirment que le regard qu'elle porte sur la société actuelle reflète assez bien les enjeux des nouvelles générations.

Mariana, une femme de tête

L'acclamation de bienvenue qui accueille Mariana nous démontre que sa venue en cette salle jérômiennne était très attendue. Pendant près de deux heures, l'humoriste étale ses sentiments sans pudeur, comme elle l'a toujours fait, mais avec un sentiment plus assumé. Il n'y a aucun décor sur la scène, car seuls sa présence et ses mots comblent l'espace. Avec sa vulnérabilité, elle nous partage ses doutes, ses convictions, ce qu'elle aime et ce qui la rend hors d'elle. Elle nous parle beaucoup d'Alexandre Barrette, son ex-conjoint. Ils furent des amoureux pendant sept ans et ce fut gardé secret. Elle nous confie « lors de notre rupture, Alex, qui est un anxieux, m'a dit qu'il



PHOTO COURTOISIE

ne m'abandonnera pas comme mon père. On a mieux réussi notre séparation que notre union ». Par de multiples énoncés, on comprend bien pourquoi elle est si attachée à lui. Mariana sait qu'elle peut toujours compter sur Alex et c'est précieux. Il a d'ailleurs collaboré aux textes de ce spectacle avec deux autres auteurs.

Humour et réalité...

On ne pourrait pas dissocier Mariana de ses propos qui sont aussi authentiques que sa flamboyante personnalité. Depuis ses débuts elle a rencontré beaucoup de gens, dont Denise Bombardier, qui l'invita même à souper chez elle. Depuis que Mariana est déménagée dans la ville de Saint-Lambert et aussi avec son succès, certains peuvent croire que la petite fille de Montréal-Nord s'est embourgeoisée, mais elle précise « La bourgeoisie, c'est l'attitude. En faisant de l'argent, ton niveau de vie change, mais c'est aussi par le regard des gens, ils ne te regardent plus de la même façon ». Elle poursuit en nous expliquant pourquoi elle a titré son show *Foie Gras*. Il y a un an, Mariana a su qu'elle était atteinte de la maladie du foie gras, ou la stéatose hépatique. C'est une accumulation anormale des graisses dans le foie qui peut évoluer vers de graves complications. En chan-

geant quelques habitudes, les personnes qui en souffrent voient leur condition s'améliorer. Avec des touches humoristiques, Mariana nous relate les tests qu'elle a subis et qui ont mené à cette conclusion du foie gras. Elle croyait que cela avait un rapport avec le vin de glace et une baguette de pain, faisant bien rire la salle avec cette plaisanterie.

Une âme sensible

Durant toute la représentation, Mariana s'adresse aux gens avec cette franchise qui la démarque. Elle ne manque pas de nous parler de sa maman, qui est d'ailleurs présente et qui l'accompagne presque partout. Mariana sait qu'elle a de l'imagination et c'est pourquoi elle est si créative. Si elle excelle dans le rire, elle est également autrice, artiste-peintre, animatrice, etc., et cela est sans compter les nombreux prix qu'elle a récoltés durant les dernières années. Son franc-parler peut parfois choquer, mais elle sait toucher les gens et inciter à la réflexion. Elle termine la soirée en affirmant « Je suis sensible, fragile comme la porcelaine ». Suite à cette prestation, on peut affirmer que Mariana est comme un *livre ouvert*, tout comme cette émission du même nom qu'elle pilote avec comme mission de rendre la lecture accessible à tous. Une ovation bien méritée lui est offerte. Elle invite les gens à venir la rencontrer pour des échanges. À noter qu'il y aura une supplémenteaire au TGV en octobre prochain.

Pour infos : theatregillesvigneault.com

Diffusions
Amal Gamme
Achat en ligne : diffusionsamalgamme.com
Réservation téléphonique : 450 335-3037
Ou par courriel : direction@diffusionsamalgamme.com

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

Noah Larocque

Les grands maîtres

Un concert de musique de chambre allant des traditions baroque et classique jusqu'au répertoire moderne. Bach, Mozart, Strauss, Bozza, Neuling... tous de grands maîtres. Originaire de Saint-Jérôme et de Prévost, Noah Larocque souhaite partager avec nous son amour pour la musique riche et puissante qu'est celle du cor!



Dimanche 8 mars 2026 à 14 h 30

Entrée : 30 \$ / Abonné : 25 \$

Gratuit pour les moins de douze ans, réservation nécessaire.



Ensemble Mistral

Dans l'univers d'Astor

Voici un spectacle musical et narratif qui nous plongera dans l'univers d'Astor Piazzolla. De New York à Paris, en passant par Buenos Aires, ce grand compositeur entremêle musique classique, jazz, tango, klezmer... De fascinantes anecdotes biographiques entrecourent l'interprétation de cette musique originale, unique et inspirée.

Samedi 28 mars 2026 à 19 h 30

Entrée : 35 \$ / Abonné : 30 \$

Gratuit pour les moins de douze ans, réservation requise.

THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT Desjardins

CE PRINTEMPS



FLAMBANT NUE

Mercredi 18 mars, 19 h 30



VERDICT II

Mercredi 1^{er} avril, 19 h 30



KAÏN

Vendredi 3 avril, 20 h



MÉNOPAUSE

Samedi 11 avril, 20 h et
dimanche 12 avril, 15 h

Regardez la vidéo sur notre site : journal-le-sentier.ca

theatregillesvigneault.com | 450-432-0660 | 118, rue de la Gare, Saint-Jérôme

CULTURE

Québec-Montréal sur scène



Manon Tawel
mtawel@journal-le-sentier.ca

Du 30 janvier au 1^{er} février, et pour quatre représentations, on pouvait voir Québec-Montréal présenté au théâtre Gilles-Vigneault. Issue du film culte du même nom, cette pièce a su attirer un très grand nombre de spectateurs. Avec une impressionnante brochette d'acteurs, le tout fut rendu avec une justesse qui reproduit bien le scénario original.

Il est également scénariste et acteur à ses heures et a plusieurs films à son actif, dont *1981, 1987, 1991* et *1995*. L'adaptation pour le théâtre fut concoctée par le metteur en scène Pierre-François Legendre. Originellement, il fut acteur dans le film, ce qui lui confère un œil très averti pour orienter l'équipe et reconstituer l'histoire sur les planches.

Quand le film se transforme

Bien chapeauté par les **Productions Monarque**, on retrouve à la distribution : Charlotte Aubin (Catherine), Catherine Brunet (Julie), Louis Carrière (Pierre-François), Patrick Emmanuel Abellard (Mike Gauvin), Simon Pigeon (J-P Pigeon), Pier Luc Funk (Rob), Mickaël Gouin (Cossette) et Antoine Pilon (Rivard).

Conscience et réflexions routières

Le décor est incroyable! Quand le rideau se lève, on y voit une plateforme pivotante comportant des châssis de trois voitures qui représente chaque situation en simultanément, ce fut certainement très sportif de bien coordonner le tout. D'ailleurs, on pouvait voir dans l'ombre les techniciens qui s'acquittaient de cette tâche. On y retrouve les voyageurs trentenaires qui, tout au long de leur trajet, auront différentes discussions. Car, partir de Québec

vers Montréal, cela permet des échanges d'opinions parfois assez troublants. On fait la connaissance d'amis qui ont leurs idées bien arrêtées sur l'amour, la fidélité et l'amitié. Il y a aussi deux collègues de travail à la romance complexe et un jeune couple dont la rupture est aussi évidente qu'un panneau de signalisation.

Certaines conversations deviennent parfois épineuses, telles que : « Si je divorce, ça va valoir la peine », « Le hasard, ça fait partie du destin et ça plaît aux femmes », « Je réfléchis avant de faire quelque chose, car je suis un homme », etc. Ces quelques exemples nous rappellent que ces propos tenus il y a 24 ans ne tiendraient plus la route aujourd'hui. Ou bien, ce moment phare lorsque Gauvin, qui roule sur la 20, demande à sa partenaire avant de faire le plein d'essence « On a-tu passé Val-Alain? On va aller chez l'Indien », car il compte bien économiser quelques sous, au désespoir de sa passagère. Quand finalement il arrête dans un garage, il s'exclame « gang de voleurs, du gaz à 87 cennes le litre! ». Les rires dans la salle nous confirment que ce n'est effectivement pas au goût du jour. Comme un copié-collé, les cinéphiles d'hier ont pu apprécier cette transmission théâtrale grâce à l'excellent jeu des comédiens combiné à leur camaraderie.



PHOTO COURTOISIE

Donnez aux suivants

Le réalisateur Ricardo Trogi ainsi que les créateurs Patrice Robitaille et Jean-Philippe Pearson, qui ont légué leurs rôles à ces acteurs, peuvent être fiers. On peut conclure que, pour les personnages, parcourir la route peut mener à une prise de conscience salutaire et faire réfléchir sur les hauts et les bas de la vie. Les dialogues sont très bien rendus. La signature scénique très actuelle de Legendre et les interactions réglées au quart de tour démontrent l'indéniable professionnalisme de toute la bande. Une ovation bien méritée leur est offerte ainsi qu'aux techniciens qui ont manié l'impressionnant plateau tournant. Quel plaisir que Québec-Montréal ait fait un arrêt à Saint-Jérôme afin de nous divertir!

Pour infos : theatregilles-vigneault.com

ÉVÈNEMENT

Le 8 mars : Journée des femmes



Elise Desmarais
edesmarais@journal-le-sentier.ca

Le 8 mars de chaque année, le Conseil du statut de la femme (CSF) du Québec souligne le chemin parcouru par les femmes et salue tout le travail accompli vers l'égalité et l'émancipation.

de solutions visant à améliorer la condition des femmes. C'est le 19 mars 1911, où, pour la première fois, plus d'un million de femmes et d'hommes participent à des rassemblements.

Au Québec et à l'ONU

Vers la fin des années 60, l'intérêt pour cette Journée est grandissant et c'est le 8 mars 1971 que le Front de libération des femmes lance officiellement une campagne nationale pour l'avortement libre et gratuit. Des groupes communautaires et des syndicats encouragent à ce que le 8 mars devienne chaque année une manifestation contre la discrimination et les mauvaises conditions de travail. En 1977, l'Organisation des Nations Unies (ONU) adopte une résolution pour « inviter chaque pays de la planète à consacrer une journée à la célébration des droits des femmes et de la paix internationale ».

Cette reconnaissance du « droit de vote et d'éligibilité » est le fruit de plusieurs décennies de luttes sociales de figures féministes hors du commun. L'engagement citoyen et politique des femmes demeure un rempart d'équité, de justice et d'espoir en nos démocraties si vite fragilisées.

Source : csf.gouv.qc.ca

Loin de constituer un événement commercial, cette journée a pour objectif de dénoncer les discriminations, les inégalités et les violences vécues par les femmes. Elle puise ses racines dans les manifestations pour le suffrage universel en Amérique du Nord et en Europe au début du 20^e siècle. En 1910, les déléguées de 17 pays européens ont approuvé à l'unanimité la résolution proposée d'instaurer une journée propice à la réflexion et à la recherche

Ensemble vocal Cantivo

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. Nos dates de concerts sont les 30 et 31 mai et le 14 juin, tous à 13 h 30.

Pour plus d'information : page Facebook : Ensemble vocal Cantivo
Plaisirs et frissons garantis!



Les membres de l'ensemble vocal Cantivo accompagnés de leur directrice, au centre dans l'ovale. PHOTO COURTOISIE

MARC SIGOUIN
DÈNEIGEMENT

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

cell.: 450 560-1429



SPORTS

60^e Finale des Jeux du Québec à Blainville La délégation des Laurentides est fin prête

Un total de 234 personnes : 169 athlètes, 49 entraîneurs/ accompagnateurs et 16 missionnaires, composeront la délégation de la région des Laurentides qui participera à la 60^e Finale des Jeux du Québec, qui se déroulera du 27 février au 7 mars prochains dans la ville de Blainville.

C'est ce qu'a annoncé Loisirs Laurentides lors de la traditionnelle rencontre pré-départ de la délégation laurentienne qui a eu lieu, le 12 février dernier, au Centre Guy-Frigon à Blainville. En effet, plus de 400 personnes (athlètes et parents) se sont donné rendez-vous à cet événement qui a pour objectif de présenter aux médias régionaux les membres d'ÉQUIPE LAURENTIDES.

Pour obtenir leur laissez-passer pour les Jeux du Québec, les 169 athlètes de la délégation des Laurentides ont activement participé à 19 événements régionaux. Que ce soient des tournois, des camps de sélection ou des finales régionales, ces différentes compétitions ont suscité la participation de 682 athlètes sur tout le territoire des Laurentides. Ce sont donc les meilleurs d'entre eux qui nous représenteront lors de ces Jeux.



La délégation des Laurentides qui participera à la 60^e Finale provinciale des Jeux du Québec à Blainville. PHOTO COURTOISIE

La délégation des Laurentides est composée de jeunes sportifs, âgés de 12 à 17 ans qui proviennent de 39 municipalités. Les Laurentides auront des représentants dans les disciplines suivantes : badminton, boccia, boxe, curling masculin et féminin, escrime, gymnastique artistique, haltérophilie, hockey masculin et féminin, judo, patinage artistique, patinage de vitesse, plongeon, ringuette, ski de fond, taekwondo, tennis de table et trampoline.

Les Jeux du Québec ont lieu tous les ans et cette 60^e finale provinciale se veut, comme d'habitude, une loyale compétition entre les finalistes des 19 régions de notre province. Les chances pour la délégation des Laurentides de récolter des médailles sont très bonnes. Lors des Jeux d'hiver à Sherbrooke en 2024, la région des Laurentides a terminé au 3^e rang au classement des régions avec 181,5 points et 2^e rang au classement des médailles avec

56 médailles. Lors de la 60^e Finale, en toute objectivité, l'équipe des Laurentides souhaite se classer dans le Top-3 au classement général des régions avec un minimum de 200 points.

Soulignons la présence de l'Olympienne en judo et marraine de la délégation des Laurentides, Joliane Melançon, qui était invitée comme conférencière dans le cadre du programme *Jouez gagnant*.

Vous pourrez suivre les performances des athlètes et consulter les résultats, aussitôt compilés, sur le site Web : resultats.jeuxduquebec.com/fr/index.html.

Notons la participation de la station radiophonique CIME-FM (103,9 FM), partenaire de la délégation des Laurentides depuis de nombreuses années, qui diffusera du lundi au vendredi les résultats de nos athlètes dans le cadre de son émission matinale. Toutes les en-

treuves, photos et autres seront également disponibles sur les réseaux sociaux de la délégation des Laurentides :

Facebook : facebook.com/jdq.lau Instagram [jdqlaurentides](https://instagram.com/jdqlaurentides)

Vous pourrez aussi consulter les communiqués de presse, tableau des médailles et autres informations de la délégation sur la page Web de la délégation sur le site Web de Loisirs Laurentides : loisirlaurentides.com/jeux-du-quebec-delegation-des-laurentides/

Richard Leduc, coordonnateur aux communications Loisirs Laurentides



Quatre fondeurs de Saint-Hippolyte représenteront les Laurentides à la 60^e Finale des Jeux du Québec

Carine Cherrier, collaboration spéciale
C'est remplis de fierté qu'Anaïs Lafrance, Cloé Lafrance, Félix Deslauriers et Zack Pilon enfile- ront leurs skis de fond afin de mettre en valeur la région des Laurentides aux prochains Jeux du Québec, qui se tiendront à Blainville du 27 février au 7 mars 2026. Le ski de fond est une des 19 disciplines où des athlètes de 19 régions québécoises se disputeront les honneurs.

Il y a quelques années, ces quatre athlètes ont débuté leur sport de prédilection au Centre Roger-Cabana, sans savoir que cela aurait un impact significatif sur leur développement personnel, mais aussi sur leur parcours scolaire. En effet, ces quatre Hippolytois font partie du **Programme de Sport-Études** de l'École polyvalente Saint-Jérôme, où les jeunes sélectionnés doivent effectuer 100 % de leur parcours scolaire en 75 % du temps prévu à l'école, l'autre 25 % étant consacré à la poursuite de leur sport. Se qualifier pour les Jeux du Québec est donc le fruit de près de 20 heures d'entraînement par semaine avec le club de ski de fond Les Fondeurs Laurentides, en plus de devoir réussir au niveau académique, car il

n'est pas possible de demeurer dans ce programme avec des échecs au niveau scolaire. C'est un programme exigeant qui demande de la rigueur et des sacrifices afin d'exceller comme athlète, mais aussi comme élève, la section académique passant toujours avant le sport.

3000 jeunes rassemblés à Blainville

Anaïs, Cloé, Félix et Zack se joindront donc à près de 3000 autres jeunes participant à la 60^e édition des Jeux du Québec. Ils prendront part à trois courses qui auront lieu au centre Notre-Dame, à Saint-Jérôme : un 3 ou 5 km de style classique, un 5 ou 7 km de style libre et une course à relais mixte. Concernant cette dernière course, Cloé, 14 ans, qui en sera à sa deuxième participation aux Jeux du Québec, vise un classement parmi les cinq meilleures équipes et croit même en leur chance de gagner une médaille. Sa sœur, Anaïs, qui a 12 ans et qui suit ses traces pour la première fois aux jeux, se dit un peu plus nerveuse, mais très heureuse de pouvoir y participer. Pas de chicane familiale ici en vue, les deux sœurs courseront dans deux catégories différentes. Pour chaque course, il y a trois catégories basées sur l'âge de l'athlète (12, 13 ou 14 ans).

Une fabuleuse expérience

Tout porte à croire que ce sera une expérience fabuleuse pour les quatre fondeurs et, qui sait, peut-être une porte d'entrée vers un rêve encore plus grand! C'est ce que souhaite Zack, qui en est lui aussi à sa deuxième participation



Dans l'ordre habituel, de gauche à droite, la conseillère municipale Annie Saulnier, Zack Pilon, Cloé Lafrance, la mairesse Isabelle Poulin, Anaïs Lafrance et Félix Deslauriers. Les quatre jeunes ont reçu un montant de 155 \$ des mains de la mairesse.

PHOTO CARINNE CHERRIER

et qui pense aux Jeux Olympiques depuis qu'il est tout petit.

Le fait que les Laurentides soit la région hôte offre d'ailleurs deux avantages de taille à nos jeunes. Le premier est qu'ils connaissent très bien le circuit où ils vont skier. Le centre Notre-Dame accueille les coupes Fondeurs depuis des années et ces courses font partie du quotidien des skieurs de fond de la région. C'est également un des endroits de prédilection pour les entraînements dans le cadre du Sport-Études. Le second avantage est que toutes les familles et tous les amis sont attendus pour

venir les encourager. Ce soutien peut faire une grande différence pour nos jeunes qui devront jongler avec le stress et l'envie de performer dans un événement sportif majeur. C'est d'ailleurs ce qui motive le plus Félix, performer devant ses proches. D'ailleurs, lui aussi croit en leurs chances de se tailler une place de choix pour la course à relais.

Nous leur souhaitons donc le meilleur des succès et nous vous donnons rendez-vous à Saint-Jérôme les 28 février, 1^{er} et 2 mars 2026 pour venir les encourager.



Faune et Flore hippolytoises



L'Araponga tricaronculé

Passer quelques semaines d'hiver au Costa Rica permet à l'observateur naturaliste que je suis de faire de nombreuses découvertes. Avec plus de 2000 espèces d'arbres répertoriés et plus de 900 espèces d'oiseaux, ce pays d'Amérique Centrale est un joyau de la biodiversité mondiale.

Et quitter le décor monochrome de l'hiver québécois à la fin de janvier pour se retrouver entouré de fleurs, de verdure, de mer et de soleil, aide à raccourcir l'hiver de belle façon.

La forêt de nuages

Lors d'un déplacement dans la forêt de nuages de Monteverde, où l'altitude atteint 1330 mètres, il nous a été donné d'apercevoir trois espèces de toucans, le fameux Quetzal resplendissant, l'Organiste à sourcils jaunes et l'Araponga tricaronculé.¹

C'est ce dernier oiseau qui fera l'objet de cette chronique. S'il y a un oiseau curieux sur Terre, c'est bien l'Araponga tricaronculé (*Three-wattled Bellbird*). Nous avons eu la chance de l'observer

sur une branche morte, à une quinzaine de mètres du sol. Le mâle était en vue. Sa tête, son cou et sa poitrine sont blancs et le reste du corps est marron-roux. Ce qui le distingue de la grande majorité des oiseaux, c'est la présence de trois caroncules extensibles qui pendent de la base de la mandibule supérieure et aussi des coins de sa bouche. Une caroncule est une sorte d'excroissance charnue présente sur la tête ou sur la gorge de certains oiseaux.

Une femelle au plumage terne

Les trois caroncules de l'araponga ressemblent à des hélices d'avion tout noirs! Ces structures n'auraient d'autre rôle que d'attirer la femelle en vue de la reproduction. Le mâle acquiert son plumage définitif en trois ans. Les caroncules prennent tout près de 12 mois à se former. Comme c'est souvent le cas chez les oiseaux femelles, elles possèdent un plumage plus terne. Chez l'araponga, la femelle est de couleur olive sur le dos et jaunâtre sur le ventre et ressemble à un moucherolle.

Un chant

Quand vient le temps de la parade amoureuse, l'Araponga tricaronculé fera bouger ses caroncules et se mettra à chanter en ouvrant le bec de manière quasi démesurée. Son chant, un EENK sonore, peut être entendu à un kilomètre de distance! D'où le nom anglais *bellbird*.²

Des fruits de la famille des Lauracées

Cet oiseau est strictement frugivore. Il raffole des fruits de la famille des Lauracées. De cette famille, se trouvent des avocatiers sauvages qui donnent des fruits d'une longueur de 1,5 cm. Les toucans, le quetzal et l'araponga aiment bien se nourrir de ces fruits et de plusieurs autres baies produites par les arbres de la famille des Lauracées. En ingurgitant les noyaux et en les rejetant plus loin, ces oiseaux contribuent à la reforestation de la forêt tropicale.

Répartition géographique

L'Araponga tricaronculé habite l'est du Honduras, les hautes terres du Nicaragua et la Cordillère de Talamanca qui est la plus haute chaîne de montagnes du sud de l'Amérique Centrale. Ces montagnes chevauchent entre le Costa Rica et le Panama. L'araponga, une fois l'élevage des jeunes terminé, peut se déplacer en zones de basse altitude comme dans la péninsule de Nicoya.

Une faune riche

Pour vous indiquer à quel point la faune est riche au Costa Rica, voici un résumé d'une marche matinale que mon frère et moi avons faite pour rejoindre le Golfe de Nicoya. À huit heures du matin, en parcourant moins d'un kilomètre, nous avons croisé un Trogon à tête noire, un Piranga vermillon, un Motmot à sourcils bleus, une Amazone diadème (sorte de perroquet) et, une fois rendus sur le bord de l'eau, une Aigrette tricolore. Cette dernière avait les pattes dans l'eau et les yeux fixés sur l'horizon.



¹ Pour ce voyage, mon frère Daniel m'accompagnait. De plus, à Monteverde, nous avons retenu les services d'une guide ornithologique exceptionnelle, Dulce Wilson.

² Le nom anglais *bellbird* fait référence à son chant comme le tintement bruyant d'une cloche.



Société d'horticulture et d'écologie de Prévost
Conférence : Les vertus médicinales des épices et fines herbes
Conférencière : Johanne Fontaine
Mercredi 25 mars à 19 h 15,
à la salle Saint-François-Xavier, Prévost

N'oubliez pas d'ajouter des épices!

Certaines fleurs, comme le calendula, l'échinacée ou l'achillée, sont bien connues pour leurs propriétés médicinales. Mais, ce qu'on oublie trop souvent, c'est que notre armoire de cuisine renferme aussi des petits trésors qui peuvent avoir un impact positif sur notre santé. Cannelle, curcuma, cumin, romarin, coriandre et thym ne sont que quelques exemples d'épices et d'herbes dotées de vertus thérapeutiques dont nous entretiendra notre conférencière dans sa présentation.

Herboriste et conférencière

Après sa formation en herboristerie donnée par Danielle Laberge, une pionnière au Québec dans ce domaine, madame Fontaine a contribué à la mise à jour de la formation en herboristerie de l'Herbothèque, pour laquelle elle a rédigé près d'une centaine de cahiers. En 2012, elle a obtenu l'accréditation d'herboriste thérapeute délivrée par la Guilde des herboristes du Québec. Ces années-ci, elle partage son savoir à travers les conférences qu'elle propose aux sociétés d'horticulture.

L'équipe de bénévoles vous attend

Joignez-vous à nous pour cette conférence. L'entrée est gratuite pour les membres et le coût est de 5 \$ pour les visiteurs. Pour plus d'informations, consultez notre site internet au shepqc.ca

Causerie : La culture des tomates, les secrets de la réussite

Le samedi 28 mars à 13 h 30 au pavillon Léon-Arcand situé au 296, rue des Génévriers à Prévost (inscription requise).

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. Consultez notre site internet pour vous inscrire.



Souvenirs du Costa Rica



À gauche, l'Organiste à sourcils jaunes et le Motmot de Lesson, deux espèces observées à Monteverde. À droite, Jean-Pierre et son frère Daniel.

PHOTOS DULCE WILSON



AGENCE IMMOBILIÈRE
viacapitalepartenaires.com



**Carmen
DION**
COURTIER
IMMOBILIER
AGRÉÉ

cdion@viacapitale.com
514 923-9222



**Michel
ROY**
COURTIER
IMMOBILIER

mroy@viacapitale.com
514 592-5151



**Anne
LOISELLE**
COURTIER
IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

anneloisellecourtier@gmail.com
514 444-8538



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