

Tout a débuté un dimanche après-midi, pendant un dîner au restaurant avec un couple d'amis avec qui nous avons voyagé à plusieurs reprises. L'un d'eux nous informe qu'ils iront bientôt assister à une présentation sur la Chine. Mon épouse et moi étions curieux depuis quelques années de visiter un pays asiatique et sans hésiter nous avons décidé de faire ensemble une autre découverte. Nous avons hâte au départ. Le temps de faire les valises et hop, nous voici dans l'avion, destination Chine.

La Chine aux multiples visages



Prochaine étape, la visite d'une partie de la grande muraille de Chine.

PHOTO MICHEL BOIS

Beijing

Dès l'arrivée à Beijing (population 20 millions) nous débutons notre visite par la place Tian-An-Men. Des milliers de Chinois de différentes régions de la Chine se déplacent pour admirer la plus grande place du monde qui est le symbole de Beijing. Sous une imposante photo de Mao se trouve l'entrée de la cité interdite (l'ancien Palais impérial). Le site est grandiose et comprend plusieurs monuments historiques, dont le Temple du ciel où les empereurs priaient et procédaient à des sacrifices pour s'assurer de bonnes récoltes. Le palais d'été, qui était l'ancien jardin impérial, est un endroit d'une grande beau-

té. Prochaine étape, la visite d'une partie de la grande muraille de Chine. La montée vers le sommet est difficile, dû à un écart de hauteur considérable entre plusieurs marches, mais la vue au sommet en vaut la peine. Nous terminons avec une belle promenade en pousse-pousse dans un vieux quartier de Beijing.

Xi'an et Shanghai

Notre prochaine destination est la ville de Xi'an (population 7 millions), réputée pour sa muraille de 14 kilomètres qui encercle la vieille ville. À quelques kilomètres de la ville se trouve le site incroyable des statues de soldats de grandeur nature, faites en terre cuite, érigées sous les ordres de l'empereur Qin, probablement pour veiller sur lui après sa mort.

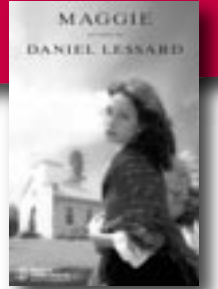
De Xi'an, direction Shanghai (population 23 millions), le plus grand centre économique et commer-

cial de la Chine. Du haut de la tour de communication, la ville de Shanghai est tellement grande que des villes comme Montréal ou New York ont l'apparence de villages. Dans la soirée, faire une promenade au centre-ville pour admirer les édifices qui s'illuminent de toutes les couleurs est à voir. Partout où nous marchons, on se rend compte que les Chinois nous regardent avec fascination. Ils aiment se faire photographier avec des personnes qui sont grandes, qui ont les yeux bleus ou les cheveux de couleur pâle et, lorsqu'on leur dit «ni hao», bonjour en chinois, un grand sourire apparaît sur leur visage. Pour résumer, les Chinois sont un peuple charmant.

Michel Bois

suite le mois prochain

J'ai lu



Maggie de Daniel Lessard

Le récit nous plonge dans ces années de début de siècle où un curé s'acharne sur une institutrice surdouée (Maggie) qui, du haut de ses 15 ans, résiste à ses volontés. Ce même curé, qui prêche la haine entre protestants et catholiques, veut imposer sa loi même au conseil municipal. Attitude qui mène à des drames dans un paisible village où, jusqu'alors, les deux communautés vivaient en harmonie.

Daniel Lessard, *Maggie*, éditions Tisseyre.

Pourquoi j'ai aimé

Je suis de la génération des années 30 dont toute l'éducation a été dominée par la religion, non seulement l'éducation religieuse, mais aussi civile. Je me souviens du curé de ma paroisse qui, du haut de sa chaire le dimanche, nous répétait son leitmotiv : *qui perd sa langue, perd sa foi*. Double objectif : les anglophones et les protestants. Je me souviens du parti pris du clergé pour un parti politique.

Mais c'est finalement un peu ce parti pris politique qui, paradoxalement, ramènera la paix à Saint-Benjamin de Beauce au Québec.

L'écriture du livre est dense, directe et juste. Aucun temps mort. M. Lessard réussit à maintenir le suspense. Écriture avec rigueur dans le choix des mots. J'ai aimé l'usage de patois (lexique à la fin du livre) qui nous fait encore mieux comprendre la distance entre ce curé intégriste et les bonnes gens de la Beauce.

Il y avait longtemps que je n'avais pas eu autant de plaisir à lire. J'ai entrepris la lecture des 392 pages le jeudi et terminé le samedi matin. C'est vous dire l'enthousiasme que Maggie a suscité chez moi. Pour moi, un bon livre est un livre qui génère des images. Les images suscitées par Maggie sont fortes; elles me parlent, me crient les injustices dues à l'intolérance.

Ce livre me fait un peu penser au film *Chocolat*. Dans ce cas, c'est le maire qui veut imposer la religion et qui s'acharne sur la chocolatière. On connaît la suite!

Guy S. Duchemin



PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Marie-Claude Aubry expose au carrousel du Louvre

Jennifer Ouellette

Pour une troisième année consécutive, Marie-Claude Aubry a été sélectionnée par un jury composé des membres de la Société Nationale des Beaux-arts de Paris, sur présentation de son dossier.

Elle exposait donc son œuvre *Soulier de dame*, au carrousel du Louvre à Paris, du 8 au 11 décembre 2011. Une remise de prix aura lieu lors du vernissage du 8 décembre. Lors de cet événement annuel, la SNBA présente des invités d'honneur où leur carrière est évoquée en quelques œuvres. C'est un honneur que d'y être invité.

Mme Aubry s'est également mérité une médaille de bronze remise par la Société académique des Arts-

Sciences-Lettres à la Société académique d'éducation et d'encouragement de Paris. Une distinction qui vise à reconnaître et promouvoir les femmes et les hommes qui par leur talent et leur travail participent au rayonnement de la culture dans les domaines artistique, littéraire et scientifique. Un grand bravo à cette artiste de chez nous et dès son retour de Paris, il nous fera plaisir de vous faire part de ses impressions suite à l'exposition.

PUBLIREPORTAGE

À l'aube de 2012, les membres de l'équipe de la Clinique Physiothérapie des Monts s'unissent pour vous souhaiter un Merveilleux Temps des Fêtes et vous offrir leurs Meilleurs Vœux de Santé. Que l'Année 2012 vous soit bonne!


CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS

450 224-2322
2955, boul. Curé-Labelle
bureau 103
Prévost (Qc)
JOR 1T0
www.physiodesmonts.com



Jasmine Perreault, physiothérapeute

Chantale Lauzon, ostéopathe

Judith Leduc, acupunctrice

Suzanne Gauvin, infirmière

Caroline Perreault, physiothérapeute

Anais Delvaux-Derome, physiothérapeute

Alex Bay, naturopathe

Associations



Cercle de Fermières Saint-Hippolyte

Les membres du Cercle de Fermières Saint-Hippolyte remercient tous les bénévoles, exposants et visiteurs qui ont participé à notre expo-vente du 13 novembre et vous souhaitent leurs meilleurs voeux pour la période des Fêtes. De retour à notre porte ouverte le 9 janvier 2012.

Nicole Légaré, responsable des communications



Amico

Amico se fait un plaisir de vous inviter à leur souper du 17 janvier 2012, au Centre communautaire et éducatif swa hauteurs. Bienvenue à nos membres et leurs amis. Pour réservation, contactez Denise au 450 563-4227 ou Réjane au 450 438 8340.



Fanny Durette se fait vacciner par Danielle Forget infirmière. PHOTO NICOLE CHAUVIN

Une centaine de personnes se font vacciner contre la grippe

Pour une seconde année, une clinique sans rendez-vous pour la vaccination contre la grippe était offerte le 2 décembre au pavillon Roger-Cabana. Nadine Legault et Danielle Forget, infirmières du Centre de santé et de services sociaux de Saint-Jérôme, ont vacciné au total 111 personnes.



Depuis près d'un an, la municipalité nous parle d'un sentier écologique qui relierait Saint-Hippolyte au parc des falaises et à la réserve Alfred B. Kelly. Où en sommes-nous dans ce dossier?

Premièrement, la réserve Alfred B. Kelly est la partie du parc des falaises situé dans Piedmont dont les terrains ont été acquis par Conservation nature du Canada. Le reste des terrains n'a pas encore de nom. D'ailleurs, pour ce qui est de la réserve, on l'appelle maintenant Alfred Kelly tout simplement.

Un peu d'histoire maintenant. Ce sentier écologique existe depuis longtemps. Si on se réfère à de vieilles cartes topographiques des années 1870, il existait des chemins de colonisation qui permettaient l'entrée du territoire par les colons. Il y avait le rang 6 qui est devenu chemin du Lac Morency, le rang 8, le boulevard Mont-Rolland et le rang 7 qui a disparu. Ce dernier partait de Saint-Sauveur, traversait les falaises pour aboutir sur le rang 6 entre les lacs Gordon et Fournelle. Le sentier part du petit stationnement ouvert sur le chemin du Lac Morency par la municipalité, longe une falaise et va rejoindre une piste patrimoniale nommée la 6X qui nous permet d'aller soit vers Piedmont, soit Prévost. Présentement, des travaux sont effectués pour permettre de traverser des terrains humides. Ceux-ci devraient être terminés sous peu. Comme point d'intérêt, on y rencontre les vestiges de ce qu'on croit être une cache d'alambic.

Les travaux avançant très bien, il devrait y avoir une inauguration officielle du sentier dans les jours qui viennent ainsi qu'une nouvelle piste de raquette pour cet hiver.

Alors, c'est vrai, ce sentier, il n'attend que vous!

André Marcoux

La retraite pour l'enseignant Martin Couture

Après 35 ans d'enseignement à l'école des Hauteurs en éducation physique et à la santé, Martin Couture décide de prendre sa retraite. Ceci est un grand changement dans sa vie car il a consacré 35 ans à se lever chaque matin et à aller à la même école enseigner la même matière à tous les élèves de cette école. Martin Couture était déterminé à ce que les enfants aiment le sport et considèrent cela comme une activité enjouée. Merci de votre implication M. Couture et bonne retraite!

Les p'tites plumes Cassandra Drouin-Lauzon, Liliane Beauséjour, Marilou Paquette, Mélodie Rivière-Labrosse. 6^e



Héloïse Simoneau, infirmière, soins des pieds

Diabète et vos pieds (suite)

Comme vous pouvez le constater le dossier du diabète et vos pieds s'étend sur plusieurs rubriques alors voilà donc l'importance de s'occuper d'eux pour prévenir toutes formes de problèmes. Les personnes qui souffrent d'une neuropathie diabétique (nerfs qui nous renseignent sur ce que l'on touche) ne sentent pas la présence d'une mycose qui en temps normal, dérange terriblement.

La mycose n'est pas dangereuse en soi. Mais le champignon en grignotant la peau entre les orteils affine tellement celle-ci que des fissures apparaissent et qui deviennent des entrées par lesquelles des bactéries peuvent s'infiltrer et donner naissance à des infections. Pour ne rien déranger les bactéries se développent bien en milieu sucré. Or un patient diabétique qui a trop de sucre dans le sang est certes un terrain de jeu idéal. Il est donc primordial pour les clients atteints de diabète de faire vérifier vos pieds auprès d'un professionnel une fois par année et si le risque est plus grand à chaque 6 mois pour s'assurer qu'aucune complication n'est en voie de se développer.

Il existe quelques petits tests simples pour nous, les professionnels, de vérifier aisément la condition de vos pieds. Alors profitez de nos connaissances pour prendre le temps de vous occuper de vos petits pieds chéris. Sur ce, Joyeux Noël à tous et Bonne Année remplie de bonheur et surtout la SANTÉ.

450 224-4388

973 B, chemin des Hauteurs, Saint-Hippolyte (ancienne clinique médicale)



Stéphane Trudeau, pht D.O. Physiothérapeute-Ostéopathe

Troubles digestifs et ostéopathie (3 de 5)

Il existe un ensemble de sphincters (clapets) tout le long du tube digestif qui influencent le transit alimentaire. Un sphincter est un muscle involontaire qui se contracte au besoin, ce qui entraînera une fermeture ou un agrandissement de l'ouverture.

Le premier sphincter (cardia) se trouve entre l'œsophage et l'estomac. Si le sphincter se ferme mal (hernie hiatale), l'acide aura tendance à remonter d'où le reflux gastrique. Inversement, s'il ne s'ouvre pas bien (dysphagie), la sensation sera d'avoir une boule dans l'estomac, trois bouchées et on est plein...

Un autre sphincter (pylore) se localise entre l'estomac et le duodénum (début de l'intestin) et si le sphincter ne se ferme pas bien, il y aura de l'acide qui rentre en contact avec les parois du duodénum, d'où l'ulcère. À l'inverse, s'il ne s'ouvre pas, c'est une lenteur digestive, les aliments restent trop longtemps dans l'estomac d'où la sensation d'aigreur et de gonflement.

L'ostéopathe est en mesure de créer un relâchement du sphincter et de ce fait, améliorer la fonction digestive.

450 224-8288

Le Sentier

JOURNALISTES et CORRECTEURS bénévoles recherchés.

Joignez l'équipe dynamique du journal communautaire Le Sentier
Soumettez votre candidature au 450 563-5151 ou par courriel journal.lesentier@rogers.com

CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS

SPECIALITÉS :
• Thérapie manuelle
• Ostéopathie
• Acupuncture
• Prélèvements sanguins
• Naturopathie

PRINCIPAUX PROBLÈMES TRAITÉS :
- Blessure sportive
- Maux de dos et de cou
- Tendinite - Capsulite
- Bursite - Fracture - Entorse

2955, boul. Curé-Labelle, bur. 103, Prévost (Qc) J0R 1T0
T : 450 224-2322 • www.physiodesmonts.com



Jasmine PERREAULT Physiothérapeute
Caroline PERREAULT Physiothérapeute

Anaïs DELVAUX-DEROME Physiothérapeute

Judith LEDUC Acupuntrice
Chantal LAUZON Ostéopathe

Suzanne GAUVIN, Infirmière (prélèvements sanguins)

Alex BAY, Naturopathe

**JOYEUX NOËL DE LA PART
DE NOS COMMANDITAIRES**

**Passion
mécanique**



Benoît Laurin, maître-mécanicien
870, chemin des Hauteurs
secteur lac Maillé
450 224-4334

Service mini-excavation Yves inc.

Yves Sylvain, prop.
450 563-4327
Cell. : **450 660-1589**
Licence R.B.Q. 8247-5419-50

Norman Ounsworth

Service de POMPES St-Hippolyte
172, ch. du-lac-Pin-Rouge
450 563-2935
cell. : **514 594-1783**

BAUVAL
SABLES L.G.

435, ch. de la Carrière
450 436-8767



**Le Cercle de Fermières
Saint-Hippolyte**
Gisèle Sénéchal, présidente
450 563-2118

APALC

L'ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES
ET AMIS DU LAC CONNELLY
SOUHAITE UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES ET
UNE BONNE ANNÉE À TOUS!

Info. : François Rousseau, président 2011-2012
514 867-3401
contact_apalc@yahoo.ca
www.apalc.qc.ca

**PROMUTUEL
DEUX-MONTAGNES**
Sylvie Labrosse
Agent en assurance de dommages

Tél. : **450 624-1119**
1 877 842-3303

sylvie.labrosse@assurances.belnet.ca

*Lean Asis
Beauty*

Coiffure Nordic

5, rue Mathieu
lac Connelly
450 563-2586

Me Alain de Haerne LL. L. DDN
**NOTAIRE
ET CONSEILLER JURIDIQUE**

NOTARY AND TITLE ATTORNEY
980, chemin des Hauteurs
450 224-9359
514 208-3993
dehaerne@sympatico.ca

*Les
Chardonnerets*

Atmosphère familiale
Maximum de 10 résidents
Résidence
pour retraités autonomes
259, ch. du lac Connelly
450 563-1626

**BEAUDRY, JARRY
ET GARNEAU INC.**
Arpenteurs-Géomètres

Marc Jarry
arpenteur-géomètre
mjarry@geomatique.net
2274, chemin des Hauteurs
450 563.5192

Nous vivez l'aventure...



PLEIN AIR ST-HIPPOLYTE!
Alexandre Saey
1 877 563-4443
www.aventurespleinair.com
info@aventurespleinair.com

**PARA
PEINTURES®**

Quincaillerie Roger Bujeau
2268, chemin des Hauteurs
450 563-2565

Les Entreprises d'Électricité
Rogor Duez et filles inc.



438, chemin du lac Bertrand
450 438-8364

MARC SIGOUIN
DÉNEIGEMENT
Service d'épandage
d'abrasif sur appel

236, chemin du lac Connelly
tél. : **450 563-2952**
cell. : **450 560-1429**

La Coiffure
1333 563-1142 (1922)

GINETTE GILBERT
2274 A, chemin des Hauteurs
450 563-1522
NATHALIE GINGRAS
pose d'ongles
450 563-4884

Le Sentier
Le journal communautaire de Saint-Hippolyte

Toute l'équipe
du journal communautaire
Le Sentier
vous souhaite
un très Joyeux Noël

Sutton



Lyne Leclerc
courtier immobilier agréé
cell. : **514 755-7664**

Rester en vie

Jean-Pierre Fabien

Décembre. L'emprise du gel sur le sol et nos plans d'eau. Les oiseaux qui ne peuvent se nourrir dans de telles conditions ont quitté le Québec depuis plusieurs semaines. Ceux qui résident avec nous l'hiver doivent pouvoir résister aux rigueurs du temps froid. Comme nous savons que les températures

peuvent chuter jusqu'à - 35° C pendant les nuits de janvier, les oiseaux s'adaptent à ces extrêmes de plusieurs façons.

Des plumes en quantité

La première adaptation pour les oiseaux qui hivernent ici est sans doute d'augmenter la masse de plumes et de duvet. Les Chardonnerets jaunes et les Bruants à gorge blanche se préparent à l'hiver en ayant au moins 50% de plus de masse plumeuse. Une autre façon de faire pour braver le froid intense pour l'oiseau est de gonfler son plumage. L'air qui circule entre le corps et les plumes de l'oiseau agit comme un isolant. Les Geais bleus, les Juncos ardoisés ainsi que les Mésanges à tête noire ont tendance à agir ainsi.

Le bec et les pattes

Un autre défi pour les oiseaux est de protéger les parties de leur corps qui ne possèdent pas de plumes. Lorsque l'oiseau est au repos, il enfonce souvent son bec dans son plumage. On voit souvent les goélands et les canards agir ainsi. En se tenant sur une patte, l'oiseau peut cacher l'autre patte dans ses plumes et alterner après un certain temps. Même si cette technique est efficace, elle n'est pas suffisante. Si nous regardons de plus près les pattes et les pieds des hérons, goélands et canards, les artères et les veines sont vraiment très proches les unes des autres. Lorsque le sang chaud artériel se rend aux pattes et jusqu'aux pieds, ce sang transfère de la chaleur aux



AQUARELLE DE DIANE COUËT

veines tout juste à côté. Ces veines ramèneront ensuite le sang froid au cœur.

Nid d'hiver

Une autre manière de se protéger du froid est de se cacher la nuit dans des trous d'arbres. Les sittelles, les mésanges et les Petites Nyctales ont adopté ce comportement. Encore une fois, la chaleur corporelle sera mieux conservée, car ces oiseaux seront à l'abri du vent et des intempéries.

Les Gélinites huppées et les Sizerins flammés peuvent même s'enfoncer pour une courte période sous la neige pour s'isoler du froid. La température ne semble pas descendre sous - 4° C au beau milieu de ce lit blanc.

Le type de nourriture ingurgitée pendant l'hiver aide l'oiseau à survivre. Les becs-croisés et les Tarrins des pins s'alimentent de graines riches en huiles et en protéines. Cette nourriture est plus riche que celle captée par les oiseaux insectivores comme les mésanges et les sittelles.

Surprenantes mésanges

Les Mésanges à tête noire ont développé un moyen bien ingénieux de survivre aux nuits froides polaires. Ces petits volatiles ne tentent pas de réguler leur température interne à 42° C, mais diminueront leur température corporelle de 10 à 12° C. En entrant dans un état d'hypothermie, les mésanges maintiennent leur énergie si nécessaire en ces temps de l'année. Le lendemain, au petit jour, ces oiseaux industriels reprendront leurs activités tout en lançant leur habituel Chickadee dee dee! Voilà une autre raison pour laquelle ces menus oiseaux ont toujours mérité mon plus grand respect.

Les mésanges ne tentent pas de réguler leur température interne à 42° C, mais diminueront leur température corporelle de 10 à 12° C.

Beauté dollars + certificat cadeau

- Coiffure
- Esthétique
- Douche Temazkal
- Massages (reçus)
- Soins corporels
- Pose d'ongles
- Cosmétiques organiques

Coiffure Nordic

450 563-2586

5, rue Mathieu, Saint-Hippolyte, lac Connelly

EXCAVATION BENOIT CORBEIL

TERRASSEMENT - FOSSE SEPTIQUE - TRANSPORT EN VRAC

Sable - Pierres - Top soil **450 563-7139**

DÉNEIGEMENT

ENVIRONNEMENT Ecote EBOPREST

EXCAVATION



Vous avez besoin d'un conseil pour

- les soins de la peau,
- les soins du corps,
- les soins de vos cheveux,
- votre maquillage?

Venez rencontrer nos conseillères en beauté qui se feront un plaisir de vous aider!



Valérie, Nancy chef cosméticienne, Vicky et Cynthia



Que la magie de Noël apporte joie et gaieté dans vos foyers.

Qu'elle soit le prélude d'une nouvelle année remplie d'amour, de paix et de sérénité pour vous et ceux qui vous sont proche.

Joyeux Noël Bonne Année

De la part de toute l'équipe

Services de l'infirmière

Sur rendez-vous

- Suivi des patients hypertendus
- Suivi des patients diabétiques
- Mesure de glycémie, cholestérol
- Évaluation du risque de maladies cardiovasculaires
- Enseignement du glucomètre
- Mesure de l'hémoglobine glyquée
- Mesure d'IMC (indice de masse corporelle)
- Injection des médicaments suivants : Dépo-Provera, Lupron, Vit. B12
- Conseils pour les pieds des diabétiques
- Installation de Mata



VACCINATION VOYAGE
Twinrix, Havrix, Energex, Dukoral
Vaccin contre la Thyphoïde

780, chemin des Hauteurs • 450 224-2956

lundi au mercredi 9 h à 20 h, jeudi et vendredi 9 h à 21 h, samedi 9 h à 18 h, dimanche 10 h à 18 h



Le Hockey

Je joue dans une équipe de hockey. Mon père est l'entraîneur. Notre équipe s'appelle Mistral. On s'habille comme les garçons. On ne se pousse pas trop fort. Nos chandails sont bleu et blanc. Je suis le numéro 3 et je suis la plus petite dans mon équipe. Les autres sont au secondaire ou en 6e année. Moi je suis en 4e année. La dernière fois, nous avons gagné 3 à 2 contre la meilleure équipe. L'hiver, je vais me pratiquer au parc Connelly.

Laurence Belisle 4^e



Noël, une symphonie blanche!

Avez-vous remarqué que chaque fois que vous allez dehors, une symphonie blanche vous enveloppe, vous réconforte et vous fait sourire? C'est la neige blanche, qui comme du sucre, se verse sur les arbres. Si vous ne ressentez pas cela, regardez une deuxième fois, mais avec vos yeux d'enfant. Le temps des Fêtes est une période d'amour, d'amitié et de paix. Nous avons la chance de vivre dans un coin de pays féérique. Profitez-en! Joyeuses Fêtes!

Céleste B. Houle 5^e

L'animal du mois : le husky

Je vais vous parler du husky qui est une bonne race de chiens. Je vais vous décrire son comportement et vous donner quelques conseils. En général, le husky est blanc et noir ou roux et blanc. Parfois il y en a des blancs, mais c'est plus rare. En général, le husky vit entre 10 et 15 ans, sauf quelques exceptions qui peuvent vivre 20 ans. Il pèse entre 60 et 80 livres. Le husky fait un bon chien de traîneau. S'il y est entraîné, le husky adore les enfants et est très protecteur. Dans les concours canins, on y voit souvent le husky, car il apprend très vite. Le husky a besoin d'au moins 30 minutes d'exercice par jour, car il a beaucoup d'énergie. Voici quelques activités à faire avec votre husky ou autre chien. Pour commencer, le husky aime beaucoup courir, jouer à la balle et courir après les écureuils. Quand ils ont moins d'énergie, ils aiment mieux mâchouiller un jouet et se coucher. Alors merci d'avoir lu mon article et j'espère que je vous ai aidé.

Alyson Cyr 5^e



Voyage à Walt Disney

J'ai très hâte d'aller à Walt Disney. Je vais partir toutes mes vacances de Noël. Mes personnages préférés sont Mickey Mouse, Goofy, Donald, Alice, Tweedle Dee et Tweedle Dum. Mon film préféré est Alice au pays des merveilles avec des vrais personnages, pas en dessin animé. Je vais partir en voyage avec mes grands-parents, ma sœur, mon père, la blonde de mon père et sa fille. Je vais peut-être parler de mon voyage dans le prochain journal.

Xavier Joanisse 3^e

Facebook

Facebook est quelque chose où on a un profil. On peut écrire des commentaires. Il ne faut pas écrire son numéro de téléphone parce qu'il y a des personnes qui peuvent s'en servir et surtout pas son adresse. Celui qui a créé Facebook s'appelle Marc Zuckerberg. Il y a des jeux comme Mall world. Facebook est quelque chose à surveiller. Les élèves d'un professeur, ne peuvent pas être ses amis(e)s.

Éléonore Fortin 4^e

Facebook est la meilleure façon d'acheter les cadeaux de Noël. Je conseille que les enfants de moins de 12 ans ne s'inscrivent pas, car ils peuvent faire des erreurs. Attention! Ne jamais écrire le bon âge, la bonne adresse ou le bon numéro de téléphone parce qu'il peut y avoir des mésaventures. Il faut être discret et ne pas écrire tout sur sa vie.

Alexandra Melody Pilon Agüero 4^e



J'écoute le hockey à la télévision avec mon père. Mon équipe préférée c'est les Canadiens. Quand ils gagnent, je suis contente! Mon joueur préféré c'est Cammalleri, le numéro 13. Je joue au hockey avec mon frère, mais pas souvent.

Émilie Gauthier 4^e



Noël

Bonjour, mes amies et moi allons vous parler de la mode Noël ! Comme vous le savez déjà, nous aimons beaucoup les plumes, mais ce mois-ci les perles sont recommandées pour tous genres de bijoux. Les couleurs sont, sans hésitation, le rouge et le vert. La dentelle, les paillettes et le carrelé sont les motifs les plus tendances en ce jour de Noël. Les jupes ou les robes



Le p'tit coin lecture des jeunes !!!

Bonjour, je m'appelle Geneviève Léger. J'étudie en 5^e année et ma passion est la lecture. Une auteure que j'admire est Anne Robillard. J'ai lu plusieurs de ses livres dont la saga des Chevaliers d'Émeraude, A.N.G.E. et j'attends présentement que Les héritiers d'Enkidiev tome 4 et Les Ailes d'Alexandre tome 3 sortent en magasin. Ce que j'aime le plus chez cette auteure, c'est sa capacité à rendre le fantastique si crédible. Je vous suggère par contre de lire ses livres à partir de la quatrième année seulement, car ils sont violents et ils peuvent faire peur. Tous ces livres sont disponibles dans les librairies. Les Chevaliers d'Émeraude et A.N.G.E. sont aussi présents à la bibliothèque municipale et très en demande. Parole de lectrice si vous lisez un de ces livres vous n'allez pas le regretter!



L'auteure
Anne Robillard

Geneviève Léger 5^e

de couleurs sont très à la mode. Pour ce qui est de la dentelle, je recommanderais, pour faire original, des bracelets faits en ce tissu. Les paillettes sont très jolies sur les chandails et le carrelé sur les jupes ou les robes.

Merci de nous avoir lues et JoYeUX Noël !

Dorothe Fortin, Marilou Paquette,

Liliane Beauséjour

et Mélodie Rivière-Labrosse

6^e

MAÇONNERIE
R.B.Q. : 8287-2474-05

- Pierres taillées et collées
- Rénovation
- Restauration
- Béton • Joints • Crépi

LES ENTREPRISES D. ROBERT
450 563-4157

Alimentation St-Onge inc.

972, chemin des Hauteurs
Saint-Hippolyte

Yves St-Onge
Propriétaire

IGA

450 224-5179

CLINIQUE DENTAIRE
ST-HIPPOLYTE

Dre France Lafontaine
Dre Annick Girouard
Dr Vincent Giguère
Guy Dragon, denturologiste

780, chemin des Hauteurs bureau 202
Saint-Hippolyte
450 224-8241

BAUVAL
SABLES L.G.

LIVRAISON

- Carrière
- Pierre concassée
- Sable lavé
- Gravier décoratif

435, ch. de la Carrière
Saint-Hippolyte
450 436-8767
www.bauval.com

Plomberie
Alain Dagenais Inc.

450 563-1112

Jean-Pierre Quesnel
NOTAIRE

Service à domicile disponible

2274, chemin des Hauteurs
(en face de l'église)
Saint-Hippolyte
450 563-4865 • téléc. : 514 365-3917

CONSEILS AUX CITOYENS

OPÉRATION DÉNEIGEMENT
STATIONNEMENT INTERDIT - Chemins publics
Du 15 novembre au 1^{er} avril : de minuit à 7 h 00
Exceptions : 24, 25, 26 et 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier
Joyeuses Fêtes!

St-ONGE
EXCAVATION • DÉNEIGEMENT

450 224-0555
info@excstonge.com

PROMUTUEL
DEUX-MONTAGNES

L'OFFRE GLOBALE
Automobile • habitation • entreprise • cautionnement

Sylvie Labrosse

3044, boul. Dagenais O., Fabreville, Laval (QC) H7P 1T6
Tél. : 450 624-1119 • 1 877 842-3303
• Téléc. : 450 622-2273
Courriel : sylvie.labrosse@promutuel.ca

Quoi de neuf dans les commerces ? *Jocelyne Annereau Cassagnol*

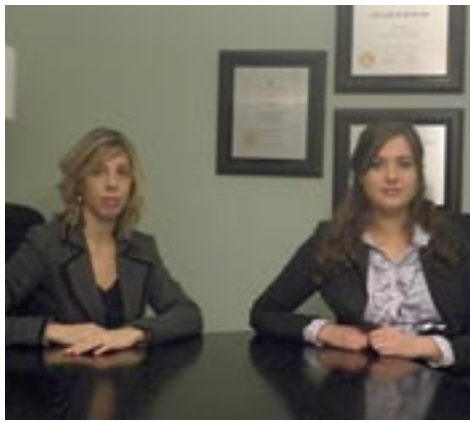


Martine Pesant dans son nouveau salon de coiffure Mars et Vénus

PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Relocalisation du salon de coiffure Mars et Vénus

Suite à un incendie majeur dans la bâtisse où il était situé antérieurement, le salon de coiffure a été déménagé au 1412 Chemin des Hauteurs, à l'ancien emplacement de la clinique médicale. Martine Pesant toujours aussi souriante et chaleureuse vous y accueille dans un cadre des plus agréables. Soucieuse de la décoration, elle a trouvé l'endroit idéal pour s'y adonner.



Marie-Ève Dupras et Josianne Pedneault

PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Deux notaires s'installent

Marie-Ève Dupras vient de déménager à Saint-Hippolyte dans la maison dont elle a fait l'acquisition. Enthousiaste, elle entrevoit son intégration dans le milieu hippolytois avec bonheur. Maître Dupras pratique au 7, 30^e Avenue avec maître Josianne Pedneault. Elles offrent les services concernant les testaments, mandats et succession ainsi que ce qui concerne l'adoption, les régimes de protection, les achats et financements de propriété.



PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

Fermeture d'Air de glace

Les propriétaires, profondément déçus, nous ont confirmé la fermeture de leur établissement dans lequel ils avaient énormément investi, après un an et demi. *Nous n'avons pas trouvé la clientèle à laquelle nous nous attendions.* Le cadre champêtre, le souci écologique, l'accueil chaleureux faisaient d'Air de glace un centre de spa et de détente tout à fait exceptionnel. Quel dommage!

L'an dernier à la même époque, le restaurant le St-Hip fermait lui aussi, dans le village, faute de clients réguliers en suffisance.

les petites annonces

5 \$ par mois pour 15 mots et moins 10 \$ par mois un encadré de 20 mots et moins. Le paiement est exigible avant la parution du journal. 450 563-5151

Rénovation et réparations
Travaux de tous genres
Travail professionnel et soigné.
GE Rénove Multi-Services
514 764-1585 Éric Grenon
www.gerenove.com

AIDE PSYCHOLOGIQUE
MARIE-TERRY NÉLIS
Thérapeute en relation d'aide psychologique^{MD}
Approche du Docteur Colette Portelance
Reçus pour assurances
1^{ère} séance gratuite
450 530-6492



Vous avez une bonne nouvelle à nous transmettre ?
Nous l'attendons par téléphone au 450 563-5151 ou par courriel : journal.lesentier@rogers.com

LES EXCAVATIONS
Serge
Gingras
LAC DE L'ACHIGAN - SAINT-HIPPOLYTE
SERGE GINGRAS 450 563-3225 DANIELLE GINGRAS
6, rue Marcel, lac de l'Achigan, Saint-Hippolyte (Québec) J8A 2Z5
Tél. : 450 563-3225 • Cell. : 450 712-0189 • Fax : 450 563-2712
excavations_gingras@hotmail.com



BORD DE L'EAU - 379 000 \$

Propriété sise sur le lac des Chutes, secteur très paisible, située sur une rue cul-de-sac. 3 cac, sous-sol aménagé et garage! MLS 8622570

Peter Léo LEMAY
RE/MAX
MILLE MAISONS UN CHEZ-NOUS
DE L'AVENIR INC.
2241, chemin des Hauteurs Saint-Hippolyte
Bur. : 450 563-4242
Cell. : 514 619-4242 COURTIER IMMOBILIER
www.peterleolemey.com



ACCÈS LAC GORDON 385 000 \$

Site enchanteur avec vue sur l'eau et les montagnes. Construction de qualité supérieure. Aire ouverte, plancher en bois à chauffage radiant. 4 cac, garage. MLS 8427927



DEUX ACCÈS NOT. - LAC DE L'ACHIGAN - 489 000 \$

Propriété haut de gamme terrain plat et aménagé. 4 cac avec plancher en bois. Très grandes pièces et très éclairées. Sous-sol aménagé de 2000 p.c. Inclus : sauna et spa. MLS 8502655



5 MINUTES DE SAINT-JÉRÔME - 215 000 \$

Construction récente à deux pas du IGA et 5 min. de Saint-Jérôme. Sous-sol 8' de hauteur, possibilité de faire 3^e cac au sous-sol. Terrain plat et aménagé avec piscine hors terre. MLS 8614890



BORD DE L'EAU LAC CONNELLY 599 000 \$

Sise sur le bord de l'eau, vue panoramique. Plage privée en sable avec descente de bateau. Quai inclus! Spa, sauna, table de bronzage, table de billard, cinéma maison et plus! MLS 8585310



BORD DE L'EAU - LAC À L'OURS - 549 000 \$

Clé en main avec 200' rivage sur le lac à l'Ours, elle vous séduira! Secteur paisible et intime. Terrain paysager. Grand garage double et garage simple en-dessous. À 10 min. de Saint-Sauveur et Sainte-Adèle. MLS 8617627



BORD DE L'EAU - LAC DE L'ACHIGAN - 599 000 \$

Condo sis sur l'eau, plage en sable, quai pour bateau. À l'intérieur : décor chaleureux, plancher en érable, douche en céramique et bain podium 2 places. Garage. MLS 8570224



BORD DE L'EAU - LAC DE L'ACHIGAN - 649 000 \$

Jolie maison à étages, orientation sud, plage en sable. Une des plus belles vues panoramiques du lac (Faut voir)! Terrain plat aménagé avec goût, au bout de la 413^e Avenue (cul de sac). MLS 8644502

Progéniture notariale

Le notaire Alain de Haerne, ayant pignon sur le Chemin des Hauteurs, est ravi d'annoncer aux résidents hippolytois que Mme Sophie Lapierre a joint son étude en août 2011 afin d'y parachever sozn stage en pré-admission à l'exercice du notariat. Pour sa stagiaire, il est un guide et un conseiller expérimenté, fier de contribuer à l'avancement de la profession.



Maître De Haerne, Sophie Lapierre stagiaire et Chantal Clermont collaboratrice. PHOTO JOSÉ CASSAGNOL

sente dans ces domaines du droit, l'interpelle particulièrement. Notre future notaire souhaite accompagner ses clients dans les différentes épreuves de la vie : séparation, décès, ouverture de régime de protection, tutelle au mineur. Elle met tout en œuvre afin que les aspects juridiques inhérents à ces situations ne soient plus un fardeau pour eux.

Mme Lapierre est fière de s'associer à l'étude du notaire de Haerne parce que l'on n'y pratique pas le droit comme dans les grandes villes : accessibilité, convivialité, disponibilité et efficacité et parce qu'au-delà des droits, il y a les gens. Au plaisir de vous y rencontrer.

Chacun des membres de l'équipe peut être joint au 450 224-9359. En terminant, l'équipe vous souhaite à tous santé, bonheur et prospérité tout au long de l'année 2012.

S'établissant à Prévost en 2005 alors qu'elle enseigne le français en classe adulte pour allophones et analphabètes, Mme Lapierre décide alors en 2007 de réorienter sa carrière vers l'exercice du droit, plus singulièrement le notariat.

Elle entreprend dès lors ses études universitaires, avec le soutien des siens, son époux et ses enfants, qui l'appuieront tout au long de son périple, couronné d'un franc succès par l'obtention en juillet de son diplôme de droit notarial.

Personne autonome, polyvalente et structurée, c'est avant tout son désir de s'impliquer dans la communauté auprès des uns et des autres qui l'a amenée à la pratique du notariat.

Elle se spécialise déjà en droit des personnes et successoral. La dimension humaine, omniprésente

Le chauffe-moteur, un protecteur de l'environnement

L'utilisation d'un chauffe-moteur est de moins en moins populaire et c'est une erreur, car il y a des avantages à l'utiliser.



Le chauffe-moteur assure d'excellents démarrages le matin, il augmente le confort en accélérant le réchauffement du moteur. Il diminue les émissions de gaz d'échappement. Un chauffe-moteur économise l'essence, prolonge la vie utile du moteur, diminue l'effort subi par la batterie et le démarreur et ne coûte que quelques sous par jour.

Brancher ou utiliser une minuterie pour permettre le fonctionnement deux heures avant le départ en maximisera le fonctionnement. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'il fasse vingt degrés sous zéro pour l'utiliser, on peut utiliser un chauffe-moteur dès que la température descend sous zéro.

Il est faux de croire qu'en branchant notre voiture avec un chauffe-moteur, elle devra être toujours branchée pour bien démarrer. Une voiture n'est que métal et plastique, elle n'a pas de sentiment, pas d'émotion et elle ne prend pas de faux pli, elle démarrera, branchée ou pas.

Utiliser un démarreur à distance est plus facile, on pèse sur un bouton et c'est fait. En plus de polluer, le démarrage à froid est le moment où le moteur de la voiture est le plus polluant. Un démarreur à distance coûte cher en essence, entre un et deux litres d'essence alors qu'un chauffe-moteur vous coûtera approximativement 130 \$ à l'installation et il se paiera de lui-même dès la première année d'utilisation. Un démarreur à distance vous coûtera 300 \$ et plus avec un coût d'utilisation élevé. Si ce n'est le confort accru de l'utilisateur, il n'y a aucun avantage à utiliser un démarreur à distance.

Certaines villes ont réglementé le temps de fonctionnement d'une auto au ralenti qui se limite à trois minutes. Dans ces villes, l'utilisation de démarreur à distance est inutile et il y a fort à parier que nos municipalités vont suivre la tendance dans un avenir rapproché.

Yvon Lanthier

www.immeublesdeshauteurs.com
mroy@immeublesdeshauteurs.com
450 563-5559

Certifié QSC
Qualité de Service à la Clientèle

Michel Roy
Courtier immobilier

Agence Real Estate Services

Sans frais 1.866.563-5559

SAINT-HIPPOLYTE

(8528146) **207 000 \$**
Propriété 2008 avec accès not. au lac Connelly (nav.). Aire ouv. Planchers bois et céram. 2 s/bains. 2 CAC et facile d'en faire une 3°. Garage, remise. À 12 min. de Saint-Jér. VENDEUR TRÈS MOTIVÉ!

ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN AVEC QUAI

INTERGÉNÉRATION

(8614154) - Accès not. à une magnifique plage de sable et son emplacement pour une embarcation moteur. Vue sur le lac. De l'espace int. à profusion et une orientation plein sud.

289 000 \$

ACCÈS LAC DE L'ACHIGAN AVEC QUAI

(8569773) Joli pl.-pied en excel. condition. Ter. entièrement plat et paysager. Grande remise pour VTT et atelier plus une 2^e CAC dans ce bâtiment. Accès not. au lac avec quai. Bon potentiel!

159 000 \$

ACCÈS NOT. LAC DE L'ACHIGAN

(8590538) - Voici un petit pl.-pied en bonne condition et profitant d'un accès not. à une superbe plage du lac de l'Achigan. La propriété est située à quelques pas de la riv. Pashby. Muni de votre canot ou kayak, cette rivière vous mènera sur les flots du grand lac.

99 900 \$

LAC DE L'ACHIGAN

NOUVEAU

(8653575) - À proximité du village et de ses services. Maison avec garage attaché. Terrain aménagé et aucun voisin arrière. Bon potentiel pour premiers acheteurs.

139 000 \$

1 ACRE - CONSTRUCTION 2001

(8615639) Maison à étages offrant une fenestration abondante. Au bout d'un cul-de-sac. Beaucoup d'intimité. À 10 min. de Saint-Jérôme et de l'aut. 15.

239 000 \$

BORD LAC EN COEUR

(8510579) - Charmant pied-à-terre, en bordure d'un beau lac n.-navig. et à 1 h de Montréal. Avec du cachet et à l'abri des regards. Plus de 300 pi. linéaires sur le lac en Coeur. Secteur boisé et très peu dév. Puits art., fosse sept. et Écoflo (2005).

174 500 \$

SUR LE CH. DES HAUTEURS

(8614010) - Terrain de bonne dimension offrant un zonage résidentiel et plusieurs usages commerciaux. Puits art. et inst. septique déjà en place. Bonne topographie.

65 000 \$ TPS/TVQ

LAC DES CHUTES

(8544722) Voici 2 terrains séparés uniquement par la 400^e Avenue. Le plus petit est en bordure du lac des Chutes avec 7500 p.c. et 75 pi. de frontage. L'autre terrain fait presque 60 000 p.c. avec des pentes peu accentuées et idéal pour une construction à l'abri des regards. Secteur paisible. Bon prix!

59 000 \$

**Pour le temps des Fêtes,
nous avons pensé vous offrir
ce conte de Noël de Bryan Perro.**

C'est le mythe d'une femme étrange de la Mauricie qui commence dans les années 1930.

La folle à Rouillard vivait à Shawinigan Sud, plus précisément dans le secteur qu'on appelait Almaville-en-Bas. La femme était une quêteuse professionnelle depuis l'âge de 10 ans, à peu près. Adulte, la pauvre femme pesait environ 350 livres et mesurait à peine cinq pieds. Elle avait une grande collection de tétines dans la figure, un pied-bot, un important problème d'élocution qui la faisait constamment baver et, par-dessus tout, elle ne se lavait que très rarement. La plupart des gens la craignaient car on disait, comme pour tous les quêteux, qu'elle pouvait jeter des sorts.

Bien qu'elle ne fût jamais mariée, la folle donna le jour à sept enfants. Elle n'allait jamais chez le docteur et accouchait toujours sur le bord du chemin, près d'une clôture. Une fois que l'enfant était né, on le confiait au curé qui se chargeait de lui trouver une institution ou une famille d'accueil. En hiver, elle logeait là où on lui offrait l'hospitalité jusqu'au jour où M. Thibodeau, qui à l'époque était maire de la ville, l'engagea comme nounou. Sa femme étant très malade, il promit à la folle de la loger gratuitement et de lui servir trois repas chauds par jour, à la condition qu'elle se lave mais, surtout, qu'elle prenne soin de sa petite fille de trois ans, ce qu'elle accepta avec plaisir.

La légende raconte que l'enfant et sa gardienne devinrent, pendant des années, les deux meilleures amies du monde. Pas surprenant, car la petite semblait être la seule qui fût capable de comprendre la Rouillard quand elle parlait. Ensemble, elles se promenaient partout en ville, jouaient à la poupée et allaient même voler des bonbons au magasin général. Sans doute, la folle à Rouillard avait-elle trouvé en la personne de Gertrude Thibodeau, son enfant à elle, son cadeau du ciel.

Or, un soir de Noël, la folle à Rouillard amena la petite faire une balade près des chutes de la rivière St-Maurice. Cependant, la folle rentra seule à la maison. Thibodeau devint fou de rage, s'imaginant que la folle avait lancé sa fille dans les flots. Devant la colère de son maître, la folle à Rouillard se réfugia dans un grand coffre pour se protéger. Emporté par sa fureur et son désespoir, Thibodeau mit le coffre sur sa charrette et alla le jeter dans la rivière St-Maurice, à la hauteur des chutes de Shawinigan. La malle disparut dans le trou du Diable, un trou sans fond dans la rivière, et c'est là, à travers les eaux glacées, qu'on dit que l'âme de la folle monta vers le ciel sous la forme d'un oiseau blanc... son âme pure s'était libérée. Le lendemain matin, après une nuit d'insomnie, Thibodeau retrouva finalement sa fille dans les bras de sa grand-mère. La folle lui avait laissé l'enfant pour aller faire des courses et avait simplement oublié de la reprendre en rentrant.

Beaucoup plus tard, sur son lit de mort, Thibodeau avoua son crime de Noël à sa fille. Depuis ce jour, à tous les Noël, Gertrude Thibodeau, une femme encore bien vivante et demeurant toujours à Shawinigan Sud, se rend aux chutes afin d'y rencontrer sa vieille amie. À quoi la reconnaît-on? Eh bien, durant ses promenades sur les sentiers du parc, une tourterelle blanche vient toujours se poser sur son épaule. Malgré sa maladie dégénérative et ses problèmes de motricité, Gertrude m'a dit qu'elle sera encore là cette année.

Ce qui revient à dire que l'amitié est un merveilleux cadeau et que celui qui donne ne doit jamais s'en souvenir et celui qui reçoit ne doit jamais l'oublier.

Un Joyeux Temps des Fêtes à tous!


Immeubles des
Hauteurs
Agence immobilière
www.immeublesdeshauteurs.com

Carmen Dion
Courtier immobilier agréé
cdion@immeublesdeshauteurs.com



Michel Roy
Courtier immobilier
mroy@immeublesdeshauteurs.com



450.563.5559 • Sans frais 1.866.563.5559 • 2264, chemin des Hauteurs, Saint-Hippolyte