

GRATUIT

février - mars 2014

Volume 20 • Numéro 1

ici
Maintenant

- La belle histoire de l'Épicerie Futée
- La Saint-Valentin et la génération Z
- Bromont : des bacs bruns pour une ville plus verte



André Lagacé
Courtier Immobilier

Courriel : andrelagace16@videotron.ca
Site web : www.alagace.com

ROYAL LEPAGE
ACTION
AGENCE IMMOBILIERE

MAÎTRE
VENDEUR

PALME
D'OR
DU PRESIDENT

ATTENTION
PLATINE BB
BROMONT

450.534.0600
450.534.1977
60, boul. Bromont, Bromont



L'Épicerie futée

Boutique alimentaire santé

VOTRE ÉPICERIE BIO À BROMONT

Produits biologiques, équitables, écologiques.

Plus de 140 produits en VRAC

(Rabais sur le vrac quand vous achetez au kilo).

ACHAT À LA CAISSE

(Réduction de 10 à 20 %)

FRUITS ET LÉGUMES BIO

(Obtenez 15% de rabais lorsque vous achetez pour 30\$ de fruits et légumes à prix régulier)

PLATS CUISINÉS sur place

PRODUITS COSMÉTIQUES

(Quéfino)



(450) 534-3197
35, rue John-Savage, local 105
Bromont, Qc J2L 0A5

Valide jusqu'au 30 mars 2014

15%
de rabais
sur le vrac
à prix régulier

(450) 534-3197
35, rue John-Savage, local 105
Bromont, Qc
J2L 0A5

Heures d'ouvertures :
Lundi : 9 h 30 à 18 h 00
Mardi au vendredi : 9 h 30 à 18 h 30
Samedi : 9 h 30 à 17 h 00

Voyage 2.0

Danièle Crevier

« Vous ne pouvez embarquer dans l'avion ». Le cœur haletant d'avoir couru la moitié de l'aéroport pour attraper mon avion par le bout des ailes, mon cerveau enregistre mal cette sentence prononcée par la préposée d'American Airlines. « Laissez-nous entrer, nous n'avons que quelques minutes de retard. » « Impossible, il est déjà parti ». Cette fois, le message est clairement capté par mes neurones. Instantanément, une volée de catastrophes apparaît dans ma tête : un autocar nous attend, à 15 h, à l'autre bout de l'Amérique, au Costa Rica. Notre chambre est réservée, pour ce soir, à l'autre bout du Costa Rica, à Ojochal. « Je peux vous faire transiter par New York au lieu de Miami, mais l'avion à destination de San Jose arrivera

à 21 h ». Une autre catastrophe fait irruption : on devra coucher dans la capitale costaricaine et repartir le lendemain pour notre destination finale. Panique à bord. « Combien y a-t-il de temps d'attente à New York? » « Cinq heures ». Moi qui avait passé des heures à régler ce ballet aérien, au quart de tour, afin de nous éviter une trop longue escale, voilà que nous devons déposer nos fesses et nos bagages, entre deux avions, pendant 300 longues minutes.

Mon sens de l'organisation semble englouti sous des vagues de frustration, de colère et d'impuissance. Je suis certaine que ce fidèle allié des moments troubles émergera dans quelques minutes. En attendant, nous crachons notre

venin bouillant de rage sur une cible bien précise : le douanier américain. Mais avant d'en préciser le motif, reculons de quelques heures. Nous sommes le 30 novembre. Il est 3 heures du matin. Mon homme et moi partons pour l'aéroport afin de prendre un avion à 6 h 10 à destination de Miami. Là, nous ferons une escale d'une heure avant de repartir pour San Jose où nous comptons arriver à 14 h, heure locale. Un autocar nous attend à 15 h pour nous conduire à Ojochal sur la côte du Pacifique, dans la région sud du Costa Rica.

Nous arrivons à l'aéroport à 4 h, la tête heureuse et le cœur léger. Café et croissants nous aident à patienter jusqu'à 5 h, heure à laquelle nous avons prévu passer la sécurité. Valise, montre, souliers sur le convoyeur. Tout va bien. Au suivant. Pensant arriver à l'aire d'attente de notre compagnie aérienne, quelle n'est pas notre surprise de nous retrouver devant les douanes américaines à l'arrière d'une cinquantaine de personnes. Il est 5 h 10 et je fais un calcul rapide. À une minute par personne, divisé par deux douaniers, on s'enligne pour un maximum de 30 minutes. Serré, mais possible. Erreur. On n'a pas prévu qu'un des douaniers avait décidé d'afficher une humeur guillerette de Thanks-



giving! Tous les prétextes sont bons pour rigoler avec le voyageur (et surtout la jolie voyageuse) et lui poser quelques questions indiscrètes sur sa vie. Son temps moyen de conversation avoisine les 3 minutes. Un nouveau calcul sonne l'alarme du doute. On n'arrivera jamais à temps pour l'embarquement. Effectivement.

Donc, j'attends toujours que mon sens de l'organisation me fasse signe. De son côté, il attend que la tempête se calme pour pouvoir m'envoyer quelques idées, ce qui prendra un bon 30 minutes. Je dis alors à mon homme. « OK. On a le choix : ou on en parle pendant toute la journée et on n'avance à rien; ou on se relève les manches pour éponger le dégât ». La voix du bon sens venait de parler. Fini les émotions paralysantes. C'est ainsi qu'on se retrouve à l'aéroport JFK dans une zone WiFi (gracieuseté de Master Card) à pitonner sur nos tablettes à la recherche de solutions. En deux temps, trois (peut-être quatre) mouvements, l'hôtel qui nous attend ce soir est avisé qu'on sera en retard d'une journée; le voyage en autocar est reporté au lendemain et un B & B est réser-

vé à San Juan. Un chauffeur viendra même nous chercher à l'aéroport. Tout est réglé à distance en moins de deux heures. Viva l'internet! Aujourd'hui la tablette ou le téléphone numériques est au voyage ce que le passeport est au voyageur : indispensable.

Quelques mots sur ce merveilleux pays qu'est le Costa Rica. Nous habitons en pleine jungle avec les singes hurleurs et les toucans, entourés d'une végétation colorée, odorante et luxuriante. Si le paradis a un nom, c'est celui-là. Des gens aimables et chaleureux; un gouvernement qui met l'accent sur la conservation des territoires (25 % d'entre eux sont protégés); une conscience écologique très développée parmi la population (il y a des bacs à recyclage dans le moindre village) et le WiFi partout, partout (le signal cellulaire entre mieux dans la jungle qu'à Frelighsburg!). Ses habitants prennent soin de leur nature et cette dernière leur rend au centuple. Un coup de foudre, je vous dis! J'y retourne? Assurément, mais malheureusement sans mon homme qui a décidé de continuer seul sur le chemin de la vie...



Éditrice : Danièle Crevier
dcrevier@idemocom.com

Pour informations :
Louise Charbonneau
450 777-1222

Éditeur
Idémo Communication

Rédactrice en chef
Danièle Crevier

Correctrice
Paule Lorin

Infographiste
Louise Charbonneau

Impression
Transcontinental

Tirage
7 000 exemplaires

Photo de couverture
Anne Jutras

Collaborateurs
Yolande Bujold
Laurent Busseau
Elsa Carlier
Caroline Couture
Catherine Couturier
Michelle Dubé
Francine Dubuc
Lily Gaudreault
Véronique Gemme
Diane Jules
Hugues Nadeau
Fanny Poisson
Charles Antoine Robitaille
Michel Renaud
Anny Schneider

VOUS VOULEZ ANNONCER ?

Représentants
Denis Boulanger, Waterloo 450 538-2760
Louise Charbonneau, Bromont et région
450 777-1222
bonjour.louise@videotron.ca

PROCHAINE PARUTION : 10 avril 2014
Date de tombée (textes et publicité) : 26 mars 2014

Faut vivre!

Diane Jules

J'aime mon pays J'ai peur de l'hiver	Je n'aime pas mon travail J'ai peur de le perdre	Je veux le contrôle J'ai peur du hasard	Je veux me reposer J'ai peur du silence
Je n'aime pas mon pays J'ai peur du voyage	Je n'aime plus mon conjoint J'ai peur qu'il me quitte	Je veux le confort J'ai peur de la routine	Je veux crier J'ai peur du bruit
Je veux voyager J'ai peur de l'imprévu	Je veux des amis J'ai peur de donner	Je veux étudier J'ai peur de l'échec	Je veux m'exprimer J'ai peur du jugement
Je veux nager J'ai peur de l'eau	Je veux me donner J'ai peur du rejet	Je veux investir J'ai peur de l'avenir	Je veux me souvenir J'ai peur d'oublier
Je veux renaître J'ai peur de la vie	Je veux me confier J'ai peur de la trahison	Je veux être heureux J'ai peur du destin	Je veux de l'amour J'ai peur de souffrir
J'aime la vie J'ai peur de l'inconnu	Je veux de l'argent J'ai peur de l'effort	Je veux la liberté J'ai peur d'être seul	Je veux disparaître J'ai peur de la mort
Je n'aime pas MA vie J'ai peur de changer	Je veux du succès J'ai peur du travail	Je veux être seul J'ai peur du néant	Je veux me trouver J'ai peur d'avoir peur!!
Je veux changer J'ai peur de me tromper	Je veux le pouvoir J'ai peur du vertige	Je veux me retirer J'ai peur de l'ennui	P.-S. : ateliers d'écriture : 450 534-3292

YOGA
SALAMANDRE

SÉJOURS DE YOGA EN NATURE
Cours d'essai gratuit • Cours hebdomadaires • Méditation
Ateliers thématiques • Massothérapie • Location

514.659.7213 • 1.800.963.1865
yogasalamandre@gmail.com
www.yogasalamandre.com

Voyages
de yoga
en Inde et au
Mexique

Nouveaux
cours
hebdomadaires

151, chemin Brandy, Lac-Brome

Une année à célébrer ensemble les 50 ans de Bromont

Elsa Carlier



Photo: Pierre Dunning

Le 18 juin 1964 était entérinée, dans la loi du gouvernement du Québec, la constitution de la municipalité de Bromont sur le territoire du village de West Shefford ainsi qu'une partie du territoire du village d'Adamsville. Bromont fut fondée par des entrepreneurs, les frères Rolland et Germain Désourdy. Ce dernier fut maire de Bromont de 1964 à 1977. En 1974, à la suite de diverses fusions et annexions, Bromont atteindra sa superficie actuelle de 108,36 kilomètres carrés.

Même si Bromont figure parmi les municipalités les plus jeunes du Québec, son histoire est déjà chargée de grandes réalisations et de souvenirs marquants. La cadette des municipalités a notamment vu se développer sur son territoire une florissante station récréotouristique

quatre saisons, un parc industriel de haute technologie accueillant des grandes compagnies internationales ainsi qu'un aéroport régional. Bromont a également été l'hôte de nombreuses grandes compétitions internationales de vélo de montage, de ski alpin et acrobatique sans compter les épreuves équestres des Jeux olympiques de 1976.

À sa création, en 1964, la population de Bromont comptait 2 500 habitants. En 1991, elle passait à 3 408 habitants, pour compter aujourd'hui environ 8 000 résidents. Fêter les 50 ans de la ville, sera donc l'occasion de souligner ce développement exceptionnel et permettra également d'amener les nouveaux citoyens à se sentir partie prenante de cette histoire.

Unis pour séduire Anne Casabonne

En octobre dernier, citoyens et employés municipaux ont uni leurs forces et leur créativité pour séduire une invitée de marque. En effet, Bromont accueillait le tournage de l'émission de télévision *La Petite Séduction*. L'animateur Dany Turcotte

a offert à Anne Casabonne de se laisser surprendre, le temps d'une fin de semaine, à Bromont. La comédienne, que nous avons notamment appréciée dans la série *La Galère*, s'est dite charmée par l'atmosphère conviviale et la beauté des paysages.

Un grand nombre de citoyens ont répondu à l'appel et se sont portés volontaires pour mettre la main à la pâte. Plus d'une centaine de figurants ont été présents tout au long du weekend. « Cette implication de la communauté, portée par la simple volonté de mettre en valeur son milieu, est le signe qu'à Bromont est présent un fort sentiment d'appartenance », de déclarer Christine Rossignol, coordonnatrice des fêtes du 50^e anniversaire. Le rassemblement créé autour du tournage de cette émission qui sera diffusée, au printemps 2014, sur les ondes de Radio Canada aura donné un enthousiaste coup d'envoi à l'organisation des festivités du 50^e.

Des festivités par et pour les citoyens

L'organisation municipale désire

faire du 50^e un moment privilégié pour souligner le passé, intégrer les nouveaux citoyens à l'histoire de la ville et aussi marquer le futur. La programmation a donc l'ambition d'être de qualité et mémorable. Pour planifier et mettre sur pied un tel projet, un comité organisateur se rencontre régulièrement depuis décembre 2012. Il est composé d'élus, de citoyens, d'employés de la Ville et des directeurs du parc équestre et de SkiBromont. Pour l'anecdote, mentionnons que dans le cadre des festivités du 25^e anniversaire de Bromont, en 1989, Céline Dion figurait à la programmation! (Article de la Voix de l'est, archives du 11 mai 1989).

Les festivités s'échelonneront sur une période d'un an, soit de juin 2014 à mai 2015. Carnaval hivernal, temps des sucres, St-Patrick, spectacle aérien, commémoration des Jeux olympiques de 1976, anniversaire de la station SkiBromont, etc., seront à mettre à l'agenda. Chaque mois mettra plus particulièrement à l'honneur un des secteurs phares de la ville : des sports d'hiver aux spas, en passant par les activités des

entreprises du parc scientifique.

La cérémonie officielle d'ouverture en cette année de célébrations se déroulera le samedi 14 juin à l'aréna de Bromont. Surveillez sous peu la mise en vente des billets, car la soirée promet d'être grandiose.

Un concours a été lancé auprès des auteurs, compositeurs, interprètes de la région de Brome-Missisquoi pour proposer une chanson originale sur le thème des 50 ans de Bromont. À gagner : 1 000 \$ en argent et 1 000 \$ en frais de studio pour l'enregistrement de la chanson. Les artistes intéressés ont jusqu'au 15 février 2014 pour faire parvenir leur composition.

Aussi, les citoyens sont invités à partager, en quelques lignes, leur parcours de vie à Bromont. Pour ce faire, rendez-vous sur le site internet dédié au 50^e : <http://50ans.bromont.net>

C'est également à cette adresse que vous retrouverez la programmation qui s'offrira au fil des prochaines semaines.

Fêtes du 50^e anniversaire de Bromont

Dernière chance pour composer la chanson officielle

Devant l'intérêt suscité par le concours de la chanson officielle des fêtes du 50^e anniversaire de Bromont, le comité organisateur a décidé de prolonger la période pour permettre aux auteurs-compositeurs de compléter leur œuvre en reportant la date de la fin du concours au 15 février.

L'automne dernier, le concours de la chanson officielle a été lancé et tous les auteurs-compositeurs, professionnels ou amateurs, ont été invités à soumettre une chanson (paroles et musique) afin de devenir la chanson officielle des festivités. Le concours était ouvert à toute personne originaire, résidente ou ayant vécu sur le

territoire de la MRC Brome-Missisquoi. Plusieurs artistes se sont alors manifestés. Avant le congé des Fêtes, les responsables du concours ont constaté qu'il était possible de laisser un peu plus de temps à tous. « Beaucoup d'artistes étaient vraiment intéressés, mais ils avaient des questions. Aussi, même s'ils ont tous un emploi du temps chargé, ils veulent soumettre un produit fini de grande qualité. On sent beaucoup de fierté de leur part de participer à ce processus », a expliqué la coordonnatrice des fêtes du 50^e, Christine Rossignol.

En raison du temps consacré à la création de cette chanson, le comité

organisateur a cru bon de bonifier le prix que le gagnant méritera, reconnaissant ainsi le travail des artistes. Ainsi, un prix en argent de 1000 \$ ainsi qu'une session d'enregistrement de la chanson dans l'un des studios professionnels de la région et ce, jusqu'à concurrence de 1000 \$, seront attribués à l'auteur-compositeur de la chanson gagnante.

Celle-ci sera diffusée à maintes reprises durant les festivités. En plus de l'entendre lors des différents événements qui sont en cours de planification, elle sera présente sur les différents médias électroniques utilisés par la Ville de Bromont. On songe

même à organiser une soirée de chansons afin de présenter toutes les œuvres qui auront été soumises au jury. Rappelons que ce dernier sélectionnera la chanson gagnante selon les critères suivants :

- Chanson rythmée abordant l'histoire de Bromont
- Possédant les attributs tels que fierté bromontoise, souligner le passé, le présent et se projeter vers l'avenir
- Ciblant le plus large public possible

Seront également pris en considération :

- L'originalité de l'œuvre
- La qualité du texte
- La qualité de la composition musicale

Microsite du 50^e anniversaire

La population de Bromont peut maintenant consulter la programmation des fêtes du 50^e et toutes les nouvelles relatives aux célébrations au <http://50ans.bromont.net/>

Cette nouvelle plateforme permettra la diffusion de tous les renseignements concernant le 50^e anniversaire de la Ville, incluant des capsules historiques.

C'est d'ailleurs à cette adresse que les auteurs-compositeurs qui veulent soumettre une chanson trouveront toutes les informations. Le gagnant sera dévoilé à la fin du mois de février.

Luce Deslauriers Courtier immobilier agréé luce.deslauriers@me.com	Agence immobilière 751-2, rue Shefford, Bromont (Qc) J2L 1C2 450 534-3370 www.lucedeslauriers.com	Alexandre Fortin Courtier immobilier alexandre.fortin@me.com	
SHEFFORD DISPONIBLE RAPIDEMENT Cottage sur un terrain de 50 011 pi², piscine creusée chauffée. Vue sur la montagne de Bromont et sur les lacs avoisinants. Faites une offre!	BROMONT BORD DE RIVIÈRE Propriété dans le prestigieux secteur du golf Le Royal Bromont. Garage double. Grand terrain avec arbres matures. À distance de marche du village. Magnifique!	BROMONT LIBRE IMMÉDIATEMENT Maison neuve située dans le secteur Carré des Pins, sur un terrain de 7 292 pi² avec intérieur moderne. Prête pour vous accueillir!	BROMONT DISPONIBLE IMMÉDIATEMENT Condo 3 chambres à coucher et terrasse jardin. Bois franc, foyer au gaz propane. Près de la station de ski. À distance de marche du village!
BROMONT CONDO NEUF Condos-Le-B Unité promotionnelle 194 000\$ taxes incl. au 142 boul de Bromont app 101. Superficie de 1192 pi². Centris # 8466972. Ne manquez pas votre chance!	BROMONT RUE DES CYCLISTES Superbe terrain d'une superficie de 7 387 pi² dans un secteur familial et près de tous les services et de la montagne de ski. À distance de marche du village.	BROMONT SKI IN SKI OUT SKI IN SKI OUT. Unité de coin. Superbe condo clé en main situé au "Cercle des cantons" avec accès à une remontée mécanique. Stationnement intérieur.	BROMONT TERRAIN COMMERCIAL DANS LE VILLAGE! Terrain commercial de 41 379 pi² avec 226 pieds de façade sur la rue Shefford à l'entrée du village et à proximité de la Rivière Yamaska. Rare sur le marché.

PRENDRE LE TEMPS... de sentir Bromont!

Caroline Couture, Tourisme Bromont

« Quelle est l'odeur de Bromont ? » La belle question.

C'est en réfléchissant au parfum à donner à un savon qui sera créé spécialement à l'occasion du 50^e anniversaire de Bromont, dont les festivités débiteront en juin 2014, que Caroline et Joey de La Maison Oléa se sont posé cette question. Comme plusieurs artisans et commerçants, ils ont décidé de fabriquer un de leur produit à l'effigie du 50^e.

En se baladant dans le Vieux-Village, on ressent la chaleur et l'authenticité des commerçants. L'odeur du pain fraîchement sorti du four se mêle à celui délicieux du chocolat ou celui encore entêtant des épices. Le Vieux-Village embaume tantôt la tarte aux

pommes avec une pointe de cannelle, tantôt le papier et les fleurs coupées, tantôt le bois d'un meuble ancien.

Cette dernière odeur est bien présente dans la salle intimiste du Centre culturel St-John à laquelle se mêle très subtilement celle d'une touche d'encens. Cette fragrance qui témoigne du passé du vénérable édifice se mélangera à l'univers tout en finesse d'Émile Proulx-Cloutier (15 février) et à la poésie imagée et sincère de Louis-Jean Cormier, coach à l'émission La Voix (3 mai). Une odeur de privilège?

Bromont, c'est aussi un parfum d'hiver, fait de grand air, celui qui rend les joues rouges. Enfilez les raquettes, les skis de fond ou

alpins et explorez les sentiers sinueux. Respirez les fragrances des pruches et des sous-bois. Une odeur d'aventure!

Et pour vous, quelle est l'odeur de Bromont ? Venez partager sur la page Facebook de Tourisme Bromont.

Une odeur de partage!
Former une équipe de quatre

personnes et s'inscrire au Défi 24 h Leucan à Ski Bromont.

Une odeur d'eucalyptus!
Après plus de 6 mois de construction, BALNEA accueille sa clientèle dans leur nouveau lobby reliant, par une passerelle à travers les arbres, le havre et le bâtiment principal du spa. À cela s'ajoute le dévoilement de leur nouvel espace gourmand qui est en pleine

évolution. La réserve thermique annonçait récemment que le chef Hakim Chajar Hakim ainsi que la sommelière Élyse Lambert s'ajoutent à leur talentueuse équipe pour proposer un menu inspiré du terroir et des saisons. Les portes du restaurant sont désormais ouvertes à tous en soirée, clients du spa ou non, en peignoir ou sur son 36.



- À mettre à votre agenda :**
- 7 février : Gabriella Hook | 5 à 7 en musique | Centre culturel St-John
 - 7 février : Soirée Jazz | Restaurant Le Trafalg'Art
 - 9 février : La conquête du capitaine Barbe Rose | Jeunesse 2 à 8 ans | Centre culturel St-John
 - 13 février : Souper spectacle Marjo | St-Hub de Bromont
 - 15 février : Émile Proulx-Cloutier | Chansons cachées | Centre culturel St-John
 - 15 février : Nuit Blanche Bud Light | Ski Bromont
 - 16 février : Ensemble Trillium | Matinée musicale | Centre culturel St-John
 - 1 mars : Nuit Blanche Bud Light | Ski Bromont
 - 7 mars : Soirée Jazz | Restaurant Le Trafalg'Art
 - 8 mars : Nuit Blanche Bud Light | Ski Bromont
 - 9 mars : Stabat Mater de Pergolesi | Matinée musicale | Centre culturel St-John
 - 12 mars : Spectacle La Souillonne | Centre culturel St-John
 - 15 mars : Bye Bye Métronome | Centre culturel St-John
 - 15 mars : Défi ski 12 h Leucan | Ski Bromont
 - 16 mars : À vos gougounes, prêts, partez! | Jeunesse 2 à 7 ans | Centre culturel St-John
 - 21 mars : Les frères Goyette | 5 à 7 en musique | Centre culturel St-John
 - 22 mars : Mathieu Mathieu & Inger Woest en spectacle | Centre culturel St-John

Pour plus de détails, les préposés du Bureau d'accueil touristique de Bromont se feront un plaisir de vous mettre au parfum : 1 877 BROMONT www.tourismebromont

Produit du mois

Poitrine de canard

Venez découvrir ce produit savoureux et facile à cuisiner

Dégustations toutes les fins de semaine
Trucs et astuces
Recettes gratuites



BOUTIQUE
LAC BROME

40, chemin du Centre, Knowlton QC J0E 1V0
T. 450 242-3825 # 221 canardsdulacbrome.com



rabais de

10%



Sur présentation de ce coupon à notre boutique de Knowlton, à l'achat de poitrine de canard désossée (format unitaire ou vrac, frais ou surgelé). Sur items à prix régulier seulement. Un coupon par client, par visite. Valide jusqu'au 28 février 2014.

IM-02

Publireportage

Un vent de changement souffle sur le Domaine Château Bromont

Danièle Crevier



Le Domaine Château Bromont a le vent dans les voiles! Nouvelle équipe administrative, rénovations majeures et nouveaux menus figurent au nombre des changements apportés récemment au complexe hôtelier qui contribue, depuis 25 ans, au rayonnement touristique de Bromont. Rappelons que le Domaine Château Bromont compte le Château, un 4 étoiles de 164 chambres, l'Auberge, un 3 étoiles de 40 chambres et un golf avec un parcours de 18 trous.

Nouvelle équipe, nouveau dynamisme

C'est une équipe forte en expérience hôtelière qui est maintenant à la barre du changement. En effet, l'administration du Domaine compte maintenant parmi ses membres trois nouvelles personnes d'exception.

Le président-directeur général, monsieur **Benoît Sirard**, possède 30 ans d'expérience en hôtellerie notamment auprès d'établissements tels que le Sheraton Laval, le Hilton Lac Leamy, les hôtels Delta de Trois-Rivières, Montréal et Sherbrooke, et au sein des groupes Dufour et Riôtel.



Le vice-président Ventes et opérations, monsieur **Gilbert Lemieux**, détient, quant à lui, plus de 15 ans d'expérience dans le domaine de l'hôtellerie et du tourisme où il a su constituer un solide réseau.

Finalement, madame **Johanne Gauvin**, qui agira à titre de directrice du développement des affaires et du marketing, œuvre dans le domaine de la vente et du marketing hôtelier depuis plus de 25 ans. Ayant déjà fait ses preuves au



Château Bromont par le passé, elle possède une connaissance approfondie du milieu et de la région, ce qui lui permettra de maintenir le lien avec la communauté, un des objectifs prioritaires de la nouvelle administration.

« Le Domaine Château Bromont est le plus grand centre de villégiature et de congrès dans les Cantons-de-l'Est. Tous les efforts seront déployés pour renforcer notre rôle de leader au sein de la communauté touristique et d'affaires de la région. Nous ne traitons pas avec des fournisseurs, mais bien avec des partenaires. Notre développement se fera donc en partenariat avec les acteurs de la scène touristique régionale et en tant qu'hôte des événements importants d'ici », précise madame Gauvin.

Nouvelles chambres, nouveau confort

L'année 2013 a vu la fin de la phase 1 des travaux de rénovations. D'autres améliorations seront effectuées durant l'année 2014 et ils marqueront la fin des travaux de rénovation dans les deux hôtels du Domaine. En effet, toutes les chambres du troisième étage du Château ont subi une

cure de rajeunissement spectaculaire. Ces chambres avec mezzanine présentent maintenant un look plus moderne avec la touche chaleureuse de matériaux nobles comme le bois. Il s'en dégage une atmosphère enveloppante de



confort et de détente. Dans un même souffle, une partie des chambres de l'Auberge a connu le même sort, un avantage certain pour cet établissement.

Nouveau chef, nouveaux menus, nouveau brunch

Monsieur Hugo Lefrançois est le nouveau chef exécutif du Domaine Château Bromont. Cet artiste culinaire a promené sa toque dans divers établissements gourmands dont le MacPherson bistro steak house à Bromont et au Relais et Châteaux Les Trois Tilleuls à Belœil. Pendant plus de douze ans, il fut le chef propriétaire du

restaurant Clair de Lune aux Iles-de-la-Madeleine. Il profite de ses nouvelles fonctions pour présenter une nouvelle carte au Château et pour offrir un nouveau menu de pizzas cuites au four à bois, du jeudi au dimanche soir, dans la salle à manger de l'Auberge. En termes de nouveauté, mentionnons le « Brunch du Château et son coffre magique », un nouveau concept qui met en scène un coffre recelant costumes et surprises pour les enfants qui accompagnent leurs parents. Mentionnons qu'un pianiste agrémentera le repas tous les dimanches.

« Tous ces changements visent à redonner à notre établissement la place qu'il a occupée pendant de nombreuses années. Le Domaine Château Bromont est un leader naturel dans le domaine touristique et nous comptons jouer pleinement notre rôle. Malgré toutes ces transformations au fil des ans, j'aimerais reconnaître la loyauté de 20 employés qui se dévouent depuis plus de 20 ans. Ces gens sont précieux pour nous et témoignent d'une fidélité exceptionnelle qui enrichit grandement la qualité de nos services », de conclure Johanne Gauvin.

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca



SHEFFORD | 66 RUE DES CHÊNES 689 000 \$
Très élégante résidence de 4 cacs, secteur recherché du Mont-Shefford, terrain magnifiquement aménagé avec piscine creusée et pavillon. Cuisine récemment agrandie avec beaucoup de goût. Près de Ski Bromont. **MLS 25341235**



EN PRIMEUR

LAC-BROME | 29 CHEMIN FRIZZLE 969 000 \$
Splendide résidence contemporaine, vaste et lumineuse, respectueuse de l'environnement. Foyer de masse, énergie solaire passive. Terrain de +/- 20 acres zoné vert avec petits ruisseaux. **MLS 13976724**



LAC-BROME | 526-3 CHEMIN BONDVILLE 237 500 \$
Magnifique condo de 2 cacs, partiellement meublé aux abords du Lac Brome. Unité de coin très lumineuse, orientée plein sud au 2^e étage. Accès à 2 piscines et 5 tennis. Près des pistes de ski. **MLS 28537313**



BROMONT | 777 CHEMIN MILTIMORE 1 299 000 \$
Magnifique propriété 4 cacs, très lumineuse sise sur +/- 16 acres avec vue exceptionnelle sur Mt Bromont. Vaste salon au plafond cathédrale, poutres apparentes. Piscine, étang et jardin d'eau. **MLS 10018306**



BROMONT | 239 DE LA COURONNE 998 000 \$
Résidence de prestige 6 cacs, secteur très convoité du Golf Royal Bromont. Grand terrain joliment aménagé avec piscine creusée. Solarium 3 saisons, garage chauffé, intégré, près des pistes de ski. **MLS 9745010**



EN PRIMEUR

LAC-BROME | 12 CHEMIN CLEVELAND 1 295 000 \$
Vaste maison de construction récente, certifiée LEED, 86 acres de prairies et forêt dans secteur Iron Hill. Grandes pièces lumineuses. Vue sur montagnes. Étang baignable. Près de Sutton et Bromont. **MLS 28432749**



LAC-BROME | 60 RUE STONE-HAVEN 839 000 \$
Splendide résidence de construction récente haut de gamme. Vue imprenable sur lac et montagnes. Nombreuses ouvertures vers immense galerie couverte. Accès Lac Brome, piscine, tennis. **MLS 21166705**



VENDU

BROMONT | 132 RUE DE STANSTEAD 459 900 \$
À flanc de montagne, élégant cottage d'inspiration Nouvelle Angleterre à qq minutes des pistes de ski. Spacieuse et lumineuse, résidence de 3 cacs offrant une vue magnifique sur la nature. **MLS 10359921**



AUSTIN | 368 CHEMIN NORTH 2 195 000 \$
Domaine de plus de 19 acres d'une rare beauté, vue grandiose sur un lac privé et le mont Orford. Résidence exceptionnelle, spacieuse, de grand confort possédant un quartier privé pour la famille ou les amis. **MLS 9745010**



LAC BROME | 83 CHEMIN HOWARD 499 000 \$
Secteur Iron Hill, site boisé d'exception de 15 acres, dans décor bucolique. Résidence lumineuse de 4 cacs avec piscine creusée, étang et ruisseau. À quelques minutes des pistes de ski et 1 h de Montréal. **MLS 10713963**



Marie-Piers Barsalou
Courtier immobilier agréé
mpbarsalou@sothebysrealty.ca
www.mpbarsalou.com
450.577.0272

Lisa Rozon
Courtier immobilier agréé
lrozon@sothebysrealty.ca
www.lisaron.com
450.525.5472

TREMBLANT | NEW YORK | KNOWLTON | MONTREAL | PARIS | MIAMI | VANCOUVER

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière

9^e Défi ski 12 h Leucan à Bromont

Elsa Carlier



Le 7 janvier dernier, l'équipe organisatrice du Défi ski 12 h Leucan donnait officiellement le coup d'envoi de la 9^e édition de l'événement qui se déroulera le samedi 15 mars à la station SkiBromont.

Le Défi ski 12 h Leucan est un événement sportif et convivial permettant de récolter des fonds visant à soutenir les enfants atteints du cancer et leur famille. Pour participer, il faut former une équipe de quatre personnes et avoir amassé un minimum de 500 \$ par équipe, montant qui sera entièrement remis à Leucan.

Chaque skieur ou planchiste d'une équipe doit réaliser au moins une descente par heure, entre 11 h et 23 h, ce qui représente environ 12 descentes par personne. Les participants auront une puce électronique installée sur leur botte afin de comptabiliser les descentes effectuées. Les équipes qui auront relevé le défi pourront

participer au grand tirage au sort de cadeaux.

Les enfants de 12 ans et moins peuvent aussi participer en réalisant une descente par heure sur une période de 6 heures (de 11 h à 17 h). Il est donc possible de former une équipe en famille.

Il s'agit d'ailleurs d'un événement particulièrement festif et rassembleur. Sur place, vous retrouverez un service de hot-dog gratuits, des mascottes, du maquillage pour enfants, des jeux gonflables ainsi qu'une foule d'animations. « À chaque édition, on tente de s'améliorer par rapport à la précédente pour que ce soit un événement unique », souligne Karine Lapatrie, chargée de projet pour Leucan Montérégie.

Un temps fort en émotion verra marquer la journée: une envolée de ballons en hommage aux enfants qui ont été emportés par le cancer.

Tous les participants se verront remettre une médaille à l'effigie de Maxime Audet, 5 ans, enfant porte-parole régional de cette 9^e édition. Le petit garçon, résidant à Lac-Brome, a eu à surmonter, dès ses premiers mois de vie, une leucémie lymphoblastique aigüe. Après avoir traversé des mois de traitements et même reçu une greffe de la part de son grand frère, le petit Maxime est aujourd'hui en bonne santé. Ses parents se disent infiniment reconnaissants

du soutien de Leucan dont ils ont pu bénéficier.

Le 15 mars prochain, trois défis ski 12 h Leucan auront lieu en même temps. En Abitibi (Mont-Vidéo), à Stoneham et à Bromont. Pour soutenir ces grands rassemblements, ce n'est pas un porte-parole provincial que l'on retrouve cette année, mais bien quatre personnalités bien décidées à relayer l'appel à la participation au plus grand nombre de gens! Leucan est



Tobie, Marco, Andie et Michaël
Une équipe de quatre porte-paroles pour le Défi ski 12 h Leucan 2014!

fière d'annoncer que Tobie Bureau-Huot (animateur à NRJ), Marco Calliari (chanteur), Andie Duquette (candidate à La Voix 2013) et Michaël Roy (chroniqueur sportif à Salut, Bonjour week-end) forment la nouvelle équipe des porte-paroles du Défi ski 12 h Leucan 2014, présenté par Proxim.

Chacun de ces passionnés possède sa propre motivation derrière cette implication. Tobie Bureau-Huot accompagne Leucan depuis plus de quatre ans. Marco Calliari a relevé le Défi ski

12 h Leucan en 2013. L'expérience a été à ce point mémorable qu'il veut inviter un maximum de skieurs et de planchistes à y participer. En plus d'être une skieuse hors pair, avec 23 ans de pratique de ski, dont 8 ans de compétition, Andie Duquette a eu à combattre un cancer à l'âge de 17 ans. Quant à Michaël Roy, cet événement représente pour lui l'occasion par excellence de démontrer que le sport peut faire une différence dans la vie des gens.

« Nous nous sommes unis pour les enfants atteints de cancer et nous invitons les skieurs et les planchistes à venir nous rejoindre sur les pentes : participez, encouragez et donnez », déclare Andie Duquette, au nom de l'équipe des porte-paroles.

Déjà quelque 80 équipes se sont inscrites afin de relever le défi à Bromont. Elles portent des noms aussi cocasses que : les femmes à barbe, les skiondufun, la famille papoute. C'est une preuve que cet événement sert à récolter des fonds pour les enfants malades tout en se déroulant dans une ambiance de rires et de plaisir. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle des entreprises s'inscrivent et profitent de cette occasion pour être généreuses et développer des liens entre collègues de travail.

Bromont, Serge Tremblay. Sa contribution aux efforts de Leucan est sans commune mesure. « Il est non seulement à l'origine de ces programmes et événements de collectes de fonds maintenant connus partout à travers la province, mais il est aussi constamment présent aux côtés de Leucan », nous confirme Karine Lapatrie.

LEUCAN présente aux côtés des enfants atteints de cancer et de leur famille.

En Montérégie, 50 nouveaux cas de cancer chez les enfants sont diagnostiqués par année. Leucan s'engage depuis 35 ans à soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille en intervenant dès les premières heures suivant le diagnostic. En plus d'appuyer la recherche clinique, l'Association offre des services personnalisés à des centaines de familles, des milliers de membres à travers le Québec: accompagnement et soutien affectif, aide financière, services de référence, massothérapie, animation en salle de jeux en milieu hospitalier, activités sociocréatives, sensibilisation scolaire, accompagnement en fin de vie et suivi de deuil ainsi que le Centre d'information Leucan.

En 2013, suite à la 8^e édition, c'est près de 180 équipes qui ont oeuvré ensemble à amasser 260 000\$ pour soutenir la cause de Leucan. Pour que cette 9^e édition dépasse le résultat de l'an passé, il est encore temps de s'inscrire ou de simplement faire un don. Informations au : www.defiski.com

La population est cordialement invitée à venir encourager les participants et à se joindre aux festivités.

Rappelons que le Défi ski 12 h Leucan, tout comme le Défi têtes rasées et le Défi 5L, sont des initiatives d'un homme d'affaires au grand cœur de notre région : le propriétaire des magasins Sports Experts de Granby et de

LA MARCHE

À chacun son sommet, à chacun son parcours

DIMANCHE 4 MAI 2014

www.audiapason.org

LA MAISON AU DIAPASON

Commanditaire principale

Commanditaire or

Raymond Chabot
Grant Thornton

Gaspé - Ennoble - Consultants

Marchez ou courez pour l'amour et la dignité des personnes en fin de vie.

Relevez le défi et devenez chef d'équipe!

Objectif 2014 : 300 000 \$

3 TRAJETS DIFFÉRENTS
sur des sentiers balisés à Bromont.
Consultez notre site web pour plus de détails.

Choisissez votre parcours:

- Marche - 10 km - Même que 2013
- Marche ou course sentier plat - 3,5 km ou 6,5 km
- Course de sentier - 11 km

Venez célébrer avec nous!

Plusieurs surprises lors de la journée afin de souligner le 5^e anniversaire de La Marche!

Pour information : www.audiapason.org / (450) 534-2002, poste 228

Les Jardins de la Colline

OUVERT TOUT L'HIVER

N'oubliez pas, nous cuisinons pour vous de bons petits plats maison!

Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, au poulet, à la dinde, aux lentilles, et au saumon
- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (34 variétés)
- Confiture (24 variétés)

Paniers cadeaux pour toutes occasions

- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

Viandes et poisson

- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, dinde, veau, poulet de grain, oie, lapin et truite)

NOUVEAU :
TRUITE ainsi qu'une variété de vinaigres et vinaigrettes

Renseignements : 450 263-5997
1032, boul. Pierre-Laporte, Brigham (coin ch Gaspé et Pierre-Laporte)

La soirée Crac en vin au profit de la Fondation québécoise du cancer



Pour une première année, c'est avec une grande joie que la Fondation québécoise du cancer invite les gens d'affaires et de la communauté de Brome-Missisquoi et de la Haute-Yamaska à assister à une soirée Crac en vin, le **20 février pro-chain chez Edgar Hyperlodge** à Bromont. L'invitée d'honneur, madame Francine Ruel, pour qui la cause du cancer est importante, charmera les convives avec une dégustation de vin d'importation privée accompagnée de bouchées.

« Nous avons souhaité une soirée *chaleureuse* qui sera menée par RÉZIN et qui se démarquera de la dégustation traditionnelle. Elle permettra de vivre des moments de plaisir en plus d'aider la Fondation québécoise du cancer à poursuivre sa mission : soutenir au quotidien les personnes de notre communauté touchées par le cancer en leur offrant de l'hébergement pendant les traitements et des services qui favorisent leur bien-être. C'est un événement à ne pas manquer! », souligne Méline Descarreaux, présidente du comité régional de développement pour la Fondation.

En effet, le concept de *Crac en vin* est de faire vivre une dégustation de vin d'importation privée dans une ambiance détendue. Cette soirée débutera à 18 h au bistro Edgar Hyperlodge. Suivra un encan avec, entre autres, des bouteilles exclusives de vins italiens en provenance de la cave de Réserve de la SAQ. Évidemment, on souhaite que l'événement attire la participation des amateurs de vins qui pourront donner un sens philanthropique à leur plaisir!

À propos de Crac en vin

La soirée *Crac en vin* au profit de la Fondation québécoise du cancer se veut un hymne à la vie qui allie réseautage et surprises pour rendre hommage au courage des personnes touchées par le cancer.

Les fonds amassés par cet événement permettront à la Fondation québécoise du cancer en Estrie d'offrir aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, qui doivent absolument se déplacer pour leurs traitements, gratuitement ou à moindre coût, des services d'hébergement, d'information et d'accompagnement, dont un programme de thérapies complémentaires, telles que l'art-thérapie, la massothérapie et la kinésiologie (activité physique adaptée).

À propos de la Fondation québécoise du cancer

Depuis près de 35 ans, la Fondation québécoise du cancer est le principal organisme à s'occuper spécifiquement des personnes qui font face au cancer, une maladie qui touche près d'une personne sur deux au Québec et qui comporte de nombreux impacts au quotidien. Présente à Montréal, à Québec, en Estrie, en Outaouais et en Mauricie, elle offre aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches de l'hébergement et des services de soutien qui combinent des besoins concrets et facilitent l'accès aux traitements en oncologie. De plus, par ses services Info-cancer, la Fondation offre gratuitement écoute, réponses et réconfort, partout au Québec.

Pour réserver vos billets personnels ou de groupe ou encore pour faire un don, communiquez dès maintenant avec la Fondation québécoise du cancer au 450 920-1035 ou avec Multi-Prêts Hypothèques Agence Hypothécaire bureau de Granby au 450 378-2020.

**Billet dégustation : 50 \$
9 billets pour le prix de 8 avec la visibilité du CLUB Crac lors de la soirée.**

**Info-cancer : 1 800 363-0063
www.cancerquebec.com
Facebook : fqccancer**



Vittoria Tassone, FRI
courtier immobilier agréé
514 475-2121
vittoria.tassone@century21.ca



Lise Malette, MBA
courtier immobilier résidentiel
450 534-0867
lise.malette@century21.ca



Debbie Lee Boucher
courtier immobilier résidentiel
450 770-2927
debbielee.boucher@century21.ca



Eric Langis
courtier immobilier résidentiel
819 578-6841
eric.langis@century21.ca



Bienvenue à notre nouveau bureau



C'est un hiver à réflexion : acheter ou vendre... nous sommes là pour vous guider.

Bromont & les environs vers l'Île-des-Soeurs et l'international

707 SHEFFORD
BROMONT, QC, J2L 1C2



Dre Julie Lafrance, dentiste holistique

Santé globale en dentisterie dans le respect de l'individu

- troubles de l'occlusion et de la mâchoire
- réhabilitation complète de l'appareil masticatoire
- soins esthétiques
- ablation sécuritaire des amalgames au mercure
- soins de base en dentisterie
- matériaux et techniques biocompatibles
- prévention et auto-guérison via différentes médecines alternatives; homéopathie, ostéopathie, naturopathie, réflexologie et autres.

**Un climat de confiance...
Un concept de dentisterie écologique**

L'Espace Vie

858, rue Shefford, suite 115, Bromont 450 919-1199



G.A.L.



EXCAVATION PAYSAGEMENT DÉNEIGEMENT

L'expertise à votre service

765, ch. Lakeside,
Lac Brome (Québec) J0E 1R0
Tél. : **450.539.1839**
Téléc. : 450.539.0256
www.excavationsgal.com



RBQ : 8309-0779-55

Yolande BUJOLD
Designer d'intérieur

T/F : 514 395 9966
866 395 9966

bujoldgroupedesign@gmail.com
www.bujoldgroupedesign.com

PORTRAIT D'ENTREPRISE D'ICI

Mariage d'amour et de raison à L'Épicerie Futée

Elsa Carlier

L'histoire de la boutique alimentaire santé de Bromont, *L'Épicerie Futée*, s'est dessinée à travers le parcours atypique d'une jeune femme déterminée, aussi biodynamique que ces produits : Alexandra Romero, fondatrice et co-propriétaire.

Alexandra a eu une enfance troublée par la maladie. Ses parents, à bout de ressources pour tenter d'offrir une meilleure santé à leur fille, se sont tournés vers l'expérimentation de nouvelles façons de s'alimenter afin de voir si des résultats positifs pourraient survenir. Ils ont testé de très nombreux régimes alimentaires, du végétalisme en passant par la macrobiotique. En plus de s'être bâti, de manière empirique, de nombreuses connaissances sur la santé, ils n'ont pu que constater des améliorations probantes de la condition de leur fille, mais également de la leur. Alexandra fut donc élevée avec la conviction que ce que nous mangeons détermine notre état de santé physique et mental. Elle a donc développé un intérêt marqué pour les aliments naturels et sains ainsi que pour les recettes qui permettent de les apprêter. Intérêt, qui ne cesse de se développer.

Cette passion intrinsèque l'a toujours habitée d'une façon naturelle. C'est pourquoi, lorsqu'elle habitait à Montréal pour ses études en arts, elle travaillait chez Rachelle-Béry, célèbre chaîne de boutiques d'alimentation saine montréalaise. Ne se sentant pas l'âme d'une citadine, la jeune étudiante originaire du Saguenay ayant vécu par la suite en Abitibi, chercha bien vite à trouver son petit coin de campagne pour s'installer. Elle avait alors en tête, l'idée de gérer son propre commerce.

Elle atterrit d'abord à Compton, un peu par hasard. Puis, à force de mieux connaître la région, « le choix réfléchi et évident », dit-elle, fut Bromont. Le 26 novembre 2005, âgée de 25 ans, Alexandra Romero, ouvrait les portes de son commerce alors appelé *Aux petits plats futés*. À l'époque située sur la rue Shefford, voisin de la caisse populaire, la boutique occupait

un demi-sous-sol d'à peine 400 pieds carrés. Au départ, il s'agissait surtout d'offrir des plats préparés et quelques produits bio, car il y avait déjà, à Bromont, une boutique de produits naturels et Alexandra ne voulait pas doubler le service. Quelques mois plus tard, après la fermeture de cette boutique, elle intégra une plus grande variété de produits sur les tablettes faisant se profiler un peu plus la vocation d'épicerie.



Petite épicerie deviendra grande

« Les premières années d'exploitation d'un commerce ne sont jamais faciles », confie Alexandra, « il faut s'armer de volonté, de persévérance et ne jamais un seul instant cesser de croire que cela va marcher ». Tranquillement, une clientèle très fidèle s'est développée. Elle était composée de personnes qui, en venant acheter à la boutique, décidaient d'appuyer l'idée qu'une épicerie de produits bios et naturels avait sa place à Bromont. La propriétaire ressent une grande reconnaissance envers ce terreau de fidèles clients, grâce à qui le magasin s'est agrandi et est alors devenu, en 2009, *La petite épicerie futée*.

Les années suivantes confirmèrent qu'un bon nombre d'habitants de Bromont avaient adopté Alexandra et sa boutique. C'est ainsi que la nécessité de changer de local se fit de plus en plus sentir : « Non seulement pour opérer dans une plus grande superficie qui serait plus adéquate, mais aussi pour être mieux situé ». La propriétaire précise : « Pour une épicerie, puisque c'était alors

clairement notre vocation, la rue Shefford n'était pas l'emplacement idéal, car c'est plus un lieu à vocation touristique, avec des restaurants, des boutiques cadeaux, des galeries et nous ne voulions pas être apparentés uniquement à une épicerie fine ». C'est là un enjeu majeur puisque les gens associent souvent les produits biologiques à un prix élevé, d'où l'importance de ne pas ajouter à cet a priori l'idée qu'il s'agit d'une épicerie fine.

Ce n'est qu'en 2012 que l'emplacement tant attendu fut choisi. C'est dans le complexe commercial du 35, rue John Savage, proche de l'aréna, face au Rona, que se trouve le magasin. Ce changement a donné lieu à beaucoup d'investissements en temps et en argent amenant le commerce à vivre un véritable renouveau selon l'entrepreneure très enthousiaste. Elle apprécie particulièrement le fait de pouvoir offrir une plus grande variété de fruits et légumes bio. Passée de quatre à huit employés, *La petite épicerie futée* a finalement gagné son nouveau nom officiel depuis mai 2012 : *L'Épicerie Futée*.

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Depuis décembre dernier, Alexandra n'est plus seule à la barre de l'épicerie. En effet, elle a maintenant une associée en la personne d'Isabelle Ratté. C'est en mai 2012 que les chemins des deux jeunes femmes se sont croisés. Diplômée en gestion des ressources humaines, Isabelle Ratté, a développé une solide expérience dans le milieu du commerce de détail ayant été gérante à l'épicerie Métro de Bromont pendant 15 années. Elle avait décidé de quitter ce poste pour relever de nouveaux défis. Elle fit un détour d'un peu plus d'un an en tant que conseillère dans une agence de placement. Elle réalisa finalement que ce qu'elle aimait par-dessus était le travail dans un commerce d'alimentation. Rendue à ce tournant de sa carrière, elle entrevoyait la possibilité d'être à la tête de son propre projet.

Après avoir exploré plusieurs pistes et failli acheter un fonds de commerce à Eastman, Isabelle



Isabelle Ratté et Alexandra Romero

entendit parler de *L'Épicerie Futée* qu'étrangement, elle n'avait jamais eu l'occasion de visiter. Puisque ce magasin, un petit commerce de détail alimentaire, ressemblait à ce que cette Sherffordoise avait en tête en tant que projet d'affaires, elle désira en savoir davantage. Elle confie avoir été un peu gênée par cette démarche et s'être demandé comment elle serait reçue : « J'allais en quelque sorte demander à une entrepreneure de m'expliquer comment elle s'était prise pour démarrer son commerce! Elle aurait tout aussi bien pu me voir comme une éventuelle concurrente prête à lui nuire ». Mais la conjoncture de cette rencontre était parfaite selon les dires d'Alexandra : « Cela faisait plusieurs semaines que j'avais beaucoup de questionnements sur l'organisation de l'épicerie et je venais d'en arriver à la conclusion qu'il me fallait vraiment une personne pour assurer la gestion ». Lors de leur première rencontre, le courant est tout de suite passé entre les deux jeunes femmes. Quelques jours plus tard, Alexandra appela Isabelle pour lui proposer d'occuper le poste de gérante. Et c'est ainsi que leur collaboration débuta. Les deux jeunes femmes n'en reviennent pas encore de la synchronicité de leur rencontre.

Durant toute l'année 2013, la propriétaire et la gérante se sont découvert une exceptionnelle facilité à travailler ensemble, quasi naturelle. « On est capable de tout se dire, nous gérons sereinement les conflits et surtout on se fait entièrement confiance l'une et l'autre », précise Alexandra qui apprécie grandement

l'expérience en gestion des ressources humaines et autres qualités de gestionnaire de sa partenaire. Isabelle n'avait pourtant pas, au départ, la fibre écolo très développée ni une conscience de l'importance d'une saine alimentation. En travaillant aux côtés d'Alexandra, « c'est devenu une évidence », dit-elle. Depuis, elle découvre et expérimente avec bonheur des recettes santé.

C'est donc leur complémentarité et leur complicité qui les ont amenées à devenir des associées, ce qu'elles appellent avec humour « leur mariage ». Depuis le 13 décembre 2013, date de l'incorporation officielle de *L'Épicerie Futée*, Alexandra et Isabelle sont copropriétaires.

Énergisées et confiantes en regardant ensemble vers l'avenir, les deux associées sont déterminées à faire connaître davantage leur commerce. Elles veulent « allumer » les gens sur l'importance de la consommation locale et biologique. « Notre défi, c'est d'enlever de la tête des gens l'idée que le bio c'est forcément très cher, notamment en les incitant à acheter local et des fruits et légumes de saison », souligne Alexandra. Sa partenaire, Isabelle, croit qu'il faut également changer sa façon d'acheter en misant beaucoup plus sur les produits en vrac, précisant que cela est souvent plus économique.

Découvrez les fruits et légumes bios, les produits sans gluten, les cosmétiques et autres plats à emporter en visitant *L'Épicerie Futée* située au 35, rue John Savage à Bromont. Ouverte du lundi au samedi.



Sylvie Guilmette, MBA
Pierre Maher
Courtiers immobiliers



450.534.1822
Un courtier qui s'occupe
de tout à partir de **2%**



BROMONT
Chaleureux condo 1 chambre avec foyer situé
au Projet Marmotte & Cie.



BROMONT - 469 000 \$
Résidence plain-pied avec garage double détaché, 4 ch, 3 sdb et un superbe aménagement extérieur avec piscine creusée et « pool house ».



BROMONT - 339 000 \$
Magnifique plain-pied sur le Parcours du Vieux Village offrant un spacieux salon avec plafond de 10 pieds, 4 ch, 2 sdb et beaucoup d'extras.

BROMONT - CONDOS

Projet Blanc sur Vert - SKI-IN-SKI-OUT!
2 chambres, meublé avec foyer 369 000 \$
4 chambres, meublé avec foyer, garage 799 000 \$
2 chambres, meublé avec foyer 389 000 \$

Projet Marmotte & Compagnie
3 chambres avec foyer 215 000 \$

Le 3 Bonaventure
2 chambres avec foyer - Premier étage 119 900 \$
2 chambres avec foyer - Deuxième étage 139 000 \$



Le Musée du chocolat

de la Confiserie Bromont

Vous souhaitez une

Joyeuse St-Valentin



NOUVEAU
Chocolat vietnamien
Marou

- Centre de table en chocolat à croquer • Boîtes de chocolats
- Coeurs garnis de chocolats • Fleurs en chocolat
- Restaurant • Déjeuners et repas midi

Le Musée du chocolat de La Confiserie Bromont
679, rue Shefford, Bromont Québec (face à l'église) 450 534-3893
www.museeduchocolatdebromont.ca

Chocolaterie et confiserie établies depuis 1986
Ouvert 7 jours semaine
Lundi au ven. : 8 h 30 à 18 h / Sam. et dim. : 8 h à 17 h 30

Le foyer de masse

Hugues Nadeau, entrepreneur général Constructions HN2

Bonjour, je suis un nouveau collaborateur et comme entrepreneur général, j'essaierai dans ces quelques lignes qui me sont offertes de présenter quelques concepts ou idées appliqués à la construction, que ce soit pour la construction de résidences neuves ou pour la rénovation. Je commencerai donc avec un principe vieux comme le monde qui provient de la Scandinavie et de la Russie : le foyer de masse.

Historique

Le foyer de masse nous vient de la Scandinavie et de la Russie. Les plus anciens datent du 8^e siècle. On en retrouve des traces en Chine et en Europe, dès l'antiquité.

Description

Le principe du foyer de masse, c'est de pouvoir accumuler la chaleur lors d'une attisée assez vive de plus ou moins 2 heures. Cette chaleur est alors emmagasinée dans la masse et, par la suite, elle est rendue doucement par rayonnement pendant une période assez longue. On parle de 12 à 24 heures selon la température extérieure, de la qualité d'isolation du bâtiment, de la grandeur du logement à réchauffer et de la quantité de bois à brûler. Pour augmenter l'efficacité, le foyer de masse utilise le principe de postcombustion. Comme on peut le voir sur l'illustration, le foyer de masse a une deuxième chambre de combustion qui lui permet de brûler les gaz et ainsi obtenir une température très élevée qui peut atteindre de 700 à 850 degrés Celsius. De plus, une trappe d'air extérieure apporte l'oxygène nécessaire à une bonne combustion. On peut avoir un système d'ouverture de trappe motorisé si la source d'oxygène est loin du foyer. Il faut noter que l'empla-

cement du foyer de masse est important : on devrait positionner celui-ci au centre de la maison afin de profiter au maximum de sa chaleur.

Par la suite, lorsque la chaleur a atteint son niveau le plus élevé, le foyer est construit pour que les gaz circulent, du haut de la deuxième chambre de combustion vers la base, par une série de chicanes permettant un transfert de chaleur à sa masse imposante. Les gaz sont par la suite évacués par la cheminée qui est décentrée par rapport au foyer. On fait ainsi passer les gaz de 850 à 120 degrés Celsius avant qu'ils ne quittent par la cheminée.

Matériaux

Le cœur du foyer de masse est principalement composé de brique ou de béton réfractaire. Ces matériaux peuvent endurer de très hautes températures et surtout, les écarts entre deux attisées. Le recouvrement du cœur se fait avec différents matériaux comme de la simple brique d'argile, de la pierre ou de la pierre à savon. Il vaut mieux éviter des multicouches de différents matériaux pour permettre une meilleure diffusion de chaleur.

Il va de soi que la base, devant soutenir tout le poids du foyer de masse, de son recouvrement et de la cheminée, demandera des calculs de charge approuvés par un ingénieur. Ces calculs permettront de couler les fondations requises et de monter les murs pour l'assise du foyer selon la position optimale dans la maison.

Avantages

- La chaleur dégagée se compare aux radiations du soleil, procurant un confort rapide et

homogène tout en empêchant la stratification. Les pieds sont au chaud tout comme la tête. Les mouvements d'air par convection sont diminués.

- La combustion est plus complète. Les émissions polluantes étant grandement diminuées, il n'émet que 1,3 g par heure de particules fines par opposition à 7,5 g maximum pour les poêles à bois ordinaires normés EPA, soit presque que 6 fois moins. (Source : Agence américaine de protection de l'environnement). On retrouve également moins de dépôts de crésote dans les conduits de cheminée.

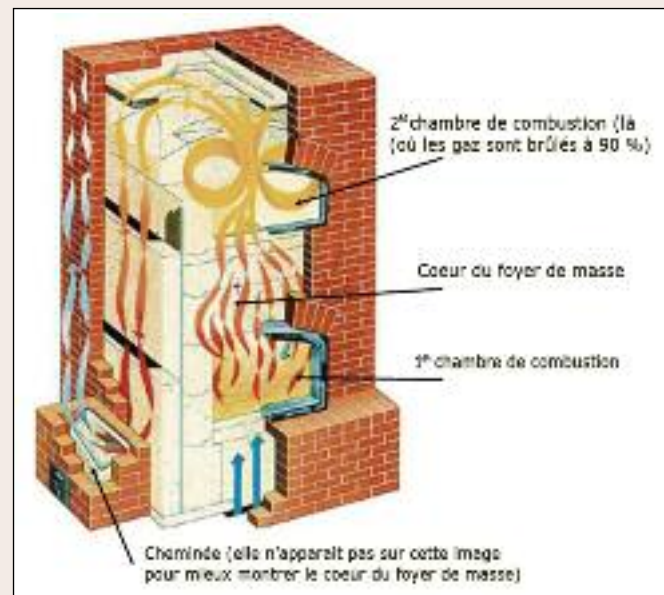
- À cause de son efficacité, le foyer de masse a besoin de moins de bois pour chauffer. Encore là, les quantités varient selon les nombreux facteurs ci-mentionnés.

- Climatisation passive : le principe d'accumulation de chaleur s'inverse en été, car la masse accumule la chaleur pendant la journée et se rafraîchit peu à peu durant la nuit.

Inconvénients

- Le prix reste le principal frein à son implantation à plus grande échelle : il faut compter 8 000 \$ pour le cœur du foyer de masse (selon les différentes options offertes par les fournisseurs), plus une autre somme pour le recouvrir. À cela il faut ajouter les coûts de la main-d'œuvre spécialisée et les fondations. Il n'est pas rare de devoir payer 12 000 \$ et plus pour un foyer de masse. C'est une option dispendieuse qui vaut son pesant d'or à la revente de la maison.

- Positionnement : le foyer de masse doit être positionné au centre de la maison, ce qui peut



compliquer l'installation, particulièrement lors de rénovations. Il est même imposant, ce qui complique l'aménagement des pièces.

- Inertie : son avantage devient un inconvénient selon l'utilisation que l'on en fait. Étant donné que c'est une grosse masse, atteindre sa température de chauffe se fait sur plusieurs jours à la fin de l'automne. Par la suite, il faut maintenir cette température avec des attisées tout au long de l'hiver faute de quoi son efficacité est diminuée. Alors, penser s'en servir dans un chalet de ski où il ne servira que les fins de semaine, ce n'est pas lui rendre service.

L'autre inconvénient, ce sont les fluctuations de température que l'on peut connaître durant l'hiver, passant de -20° Celsius à 0° Celsius dans une journée. Il faut donc bien planifier ses attisées et les espacer de peur de créer une surchauffe dans la maison.

Les distributeurs et les maçons
Il existe des revendeurs qui

offrent des cœurs de foyer de masse préfabriqués en usine. On retrouvera facilement ceux-ci sur internet. Une panoplie d'options est également offerte, comme, entre autres, le four à pain ou les grandeurs de portes. Par la suite, il suffit de trouver un maçon qui assemblera celui-ci et l'habillera d'un recouvrement divers (brique, pierre, etc.) préalablement choisi. N'hésitez pas à leur demander s'ils ont déjà construit un four à pain ou s'ils ont suivi la formation donnée par le fournisseur. Les fabricants ou les distributeurs pourront aussi vous donner des noms de maçons certifiés.

Certains maçons peuvent vous proposer de construire le foyer de masse du début à la fin, de manière artisanale. Ce sont des maçons spécialisés qui en font leur commerce.

Pour le prochain article, je ferai le tour des différents isolants les plus usuels que l'on retrouve sur le marché.

Hugues Nadeau

Constructions HN2

707 rue Shefford
Bromont J2L 1C2
450-204-3807
constructionsHN2@gmail.com
RBQ 5670-8506-01

PLUMBERIE 4H

PLUMBING

DÉPANNAGES - SERVICES

450 931-3210

PIERRE-YVES HUBER

BROMONT TERRASSE

DÉMOLITION • EXCAVATION • BALAIS DE RUE • TERRASSEMENT • SERVICE DE CONTENEURS

Déneigement

Démolition

• Abat-poussière pour routes • Camion à eau disponible • Service de conteneurs de 12 verges à 45 verges • Location de conteneurs d'entreposage

55, du Pacifique Est, Bromont **(450) 534-3466**

Un nouveau terrain de soccer synthétique à Bromont

Elsa Carlier

Les travaux d'un terrain de soccer en revêtement synthétique sont amorcés depuis décembre dernier et devraient se terminer au printemps, à temps pour l'ouverture de la prochaine saison de soccer. Ce nouvel espace de jeu est situé sur l'actuel terrain de surface naturelle de la rue Pierre-Bellefleur, entre l'aréna et l'école de la Chantignole.

Le nouveau terrain d'une superficie de 100 mètres sur 60 mètres pourra se convertir en deux terrains de sept joueurs. Il servira à toutes les catégories de joueurs, autant les enfants que les adultes et saura répondre autant aux besoins du populaire club de soccer local que ceux de l'école adjacente. D'autant plus qu'il bénéficiera d'un système d'éclairage et qu'il sera clôturé. Pour y avoir accès, il faudra donc faire une demande préalable. L'utilisation sera principalement partagée entre

l'école La Chantignole, qui aura la priorité durant les heures scolaires, et le club de soccer pour les périodes de soir et de fin de semaine.

Ce type d'infrastructure est très coûteux et peu de villes de la taille de Bromont peuvent en bénéficier. C'est grâce à un travail de concertation entre le club de soccer Bromont, la municipalité, la Commission scolaire et l'appui du gouvernement fédéral que ce projet pourra voir le jour en 2014. Bromont assumera la moitié du coût total s'élevant à 2,4 millions de dollars, la Commission scolaire du Val-des-Cerfs participe à hauteur de 720 000 dollars et Ottawa, par le biais du Fonds d'amélioration de l'infrastructure communautaire, a attribué 500 000 dollars. « On ne pouvait avoir un plus cadeau pour 2014, nous sommes très heureux du partena-

riat avec la Commission scolaire et du soutien de la Ville », indique Étienne Lemieux, ancien président du club de soccer de Bromont. Il ajoute : « On travaillait sur ce dossier depuis quelques années. Au fil des discussions, le choix d'opter pour un terrain à revêtement synthétique est devenu évident, car il est bien plus durable ». Contrairement à un terrain naturel qui a une capacité d'utilisation de 15 à 20 heures par semaine, le terrain synthétique n'a pas de limite d'utilisation. Aussi, la surface est de meilleure qualité.

Madame Quinlan, mairesse de Bromont, se réjouit également de cet investissement, car selon ses propos : « Il s'agit d'un investissement dans la santé des jeunes ». Elle ajoute que « cette infrastructure sera profitable pour un grand nombre de Bromontois, mais bénéfi-

ciera également aux communautés alentour ». D'autant que la popularité du soccer est grandissante, non seulement à Bromont, mais partout en Amérique du Nord. Les bienfaits et les valeurs de ce sport, très accessible du point de vue de l'équipement et complet sur le plan physique, ne sont plus à prouver. Étienne Lemieux défend que la pratique du soccer est également un excellent moyen de développer l'estime de soi. « C'est d'ailleurs l'objectif principal de notre club : que les jeunes aient du plaisir à bouger et augmentent leur estime d'eux-mêmes ».

Si la tenue et la date d'une inauguration officielle ne sont pas encore déterminées, vient d'être confirmée la venue de l'équipe de l'Impact à Bromont pour une pratique publique. Ne manquez pas de suivre l'actualité locale pour connaître la

date de l'événement et avoir la chance de voir les professionnels évoluant en MLS (Major League Soccer) étreindre le nouveau terrain synthétique. Le Club de soccer de Bromont a été fondé en 2003 et compte, en 2014, près de 500 membres. Étienne Lemieux en a été le président pendant dix ans. Mathieu Lymburner lui succède aujourd'hui.

Notons que le Club de soccer de Bromont a reçu le titre de « club révélation de l'année » en 2012 et en 2013. Distinction remise par l'Association régionale de soccer Richelieu Yamaska, soulignant la qualité de l'organisation et des services offerts par le club bromontois.

En cette année de coupe du monde de soccer, petits et grands pourront se sentir traités comme les professionnels en s'entraînant à Bromont.

Des bacs bruns pour une ville plus verte

Elsa Carlier

Lors de la séance du 16 décembre dernier, le conseil municipal de Bromont a officiellement octroyé un contrat de collecte des déchets compostables à l'entreprise Matrec qui débutera en 2015. Cette décision fait de la ville de Bromont, la première municipalité de la MRC de Brome-Missisquoi à passer à l'action concernant la gestion des



matières organiques. Il est à noter qu'aucune municipalité de la MRC voisine, la Haute-Yamaska, n'organise ce type de collecte.

Les citoyens de Bromont, consultés dans le cadre de l'élaboration du plan de développement durable, avaient demandé d'aller plus loin vers une meilleure gestion des déchets. La municipalité avait alors pris des engagements en ce sens en adoptant, le 24 septembre 2012, le plan de développement durable. Plusieurs actions avaient déjà été mises en œuvre dont notamment les subventions à l'achat de couches lavables et de composteurs résidentiels. L'implantation des bacs bruns représen-

te la véritable concrétisation d'une volonté de réduire les déchets non valorisables.

Mais pourquoi cette nouvelle collecte ?

La réduction et la gestion des déchets que l'être humain produit constituent un enjeu économique et environnemental majeur. Les matières qui ne sont pas recyclées sont envoyées dans des sites d'enfouissement qui sont de plus en plus difficiles à gérer en raison de leurs limites de capacité. Aussi, les conséquences de ce stockage sont problématiques, particulièrement l'infiltration des

polluants dans les nappes phréatiques et les rivières ainsi que la dégradation de la qualité de l'air due à l'émission de gaz produits par la fermentation des déchets. Outre la réduction à la base de notre consommation, l'ajout d'une nouvelle voie de tri sélectif de nos déchets est un moyen concret de limiter les impacts de l'enfouissement. Notons que le site d'enfouissement utilisé par Bromont est situé dans la MRC de Brome-Missisquoi.

À l'instar de Sherbrooke qui organise la collecte des matières compostables depuis 2007, les résidences de Bromont seront équipées de bacs bruns dès janvier 2015. Il s'agira pour les citoyens de séparer les

déchets organiques, comme les végétaux ou les restes de tables des autres résidus non compostables.

C'est la firme Services Matrec, déjà responsable de la collecte des matières recyclables, qui aura également le mandat de ramasser les matières organiques résiduelles.

L'ensemble des déchets organiques récoltés prendra la direction d'un site de traitement en Estrie qui produit du compost, utilisable en agriculture et pour le jardinage.

Interrogée sur le sujet, la mairesse, madame Pauline Quinlan, mentionne que « la réduction des déchets constitue un bénéfice direct pour l'environnement, mais également pour les citoyens, car en diminuant la quantité de déchets voués à l'enfouissement ou au recyclage, les coûts de collecte et de gestion sont réduits ». C'est ainsi que cette année, on a pu observer une diminution des comptes de taxes des frais liés à la collecte des déchets.

Au courant de cette année, les citoyens seront informés de diverses façons sur l'implantation des bacs bruns.

« Nous espérons que cela attirera l'attention des autres municipalités alentour qui peut-être emboîteront le pas », conclut la mairesse.

Groupe RBR

RBR structures

Toitures Fecteau Inc.

Lync Deslandes
Représentante technique

Tél. : 450 243-1564
Cell. : 450 521-1542
lync.deslandes@toituresfecteau.com

Conception et fabrication de composantes structurales en bois

FERMES DE TOIT • POUTRELLES DE PLANCHER • MURS PRÉFABRIQUÉS
POUR L'INGÉNIEURIE

Michelle Dubé D. Homéopathe

Chromothérapie/Lit de cristal - Gemmothérapie

450.956.1342
mfb@videotron.ca

51, rue de Lausanne
Shefford, Qc J2M 1S9

L'approche holistique axée sur la santé et le bien-être de chaque personne.

Dre Snezana Stanojlovic
omnipraticienne

Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthéris

Traitement des varices

Épilation au laser
NdYag et Alexandrite pour tous types de peau

Lipolyse et traitement des bourrelets disgracieux

Traitement du décolleté et peeling faciaux

Taches, couperose, mélasma

Photo rajeunissement

www.docteurstan.com
Centre LuxAetre
450 243.0005 - 273, chemin Knowlton, Knowlton

Julie Buteau psychoéducatrice

Spécialisée en trouble de comportement

buteau.julie@yahoo.ca
Shefford, cell: 819-345-0464



PHASE 3

Bloc de 15 unités

5 unités par niveau



- Superficie de 963 pi² à 1529 pi²
- Condos de 1 à 3 chambres
- Stationnement intérieur inclus avec chaque unité
- Ascenseur à partir du garage
- Plafonds cathédrale de 9 à 14 pi au 3^e
- Système central à air pulsé au gaz naturel et climatiseur
- Foyer au gaz naturel

À partir de
195 000 \$
Stationnement inclus

PHASE 4

Bloc de 6 unités

PROMOTION EN COURS, VENEZ NOUS RENCONTRER !



À partir de
187 500 \$

SKI-IN/SKI-OUT
Oui, c'est possible avec notre service de navette.

pour une unité de 3 chambres avec entrées extérieures

- Superficie de 1100 pi²
- Condos de 3 chambres
- Foyer au gaz naturel



35 acres de terrain
dont 22 protégées



Service de
NAVETTE
pour le ski



vivre | goûter | savourer | découvrir | relaxer | marcher | observer | apprécier | entendre | pédaler | profiter | décrocher | s'évader

Bureau des ventes

450 534-3111 www.parcsurriviere.com

25, avenue de l'Hôtel-de-ville, Bromont info@parcsurriviere.com

Heures d'ouverture:

Du mercredi au dimanche de 11 h à 16 h ou sur rendez-vous
Le pavillon de vente est situé à l'arrière de l'hôtel de ville.

Venez choisir
votre unité

Domaine avec sentier pédestre aux abords de la rivière Yamaska

Phase 1 vendu à 100 %
Phase 2 vendu à 60 %
Phase 3 vendu à + 80 %
Phase 4 vendu à 50 %

Licence R.B.Q. : 83-58-2957-01

Exposition CHEVAL-PAYSAGE

La bibliothèque de Bromont est heureuse de vous présenter les œuvres de Hélène Gagnon, du 10 février au 4 avril (vernissage le dimanche 16 février de 14 h à 16 h)

Laissons parler l'artiste sur sa démarche :

« Je m'arrête sur le bord des routes de campagne. Je m'assieds par terre avec mes carnets et mes crayons tout en observant les chevaux qui se présentent à moi. Me rappo-



Crédit photo : Sandra Villeneuve

cher de ces nobles bêtes me ramène au creux de mes rêves d'enfant.

Ce que je désire capter, c'est tout l'invisible, l'explicite, qui se dégage de notre appri-



voisement mutuel. Afin de mieux le saisir, je dessine "à l'aveugle". Je fixe l'animal sans regarder la page pendant que ma main trace un portrait

inhabituel. Je me sers de mes outils d'artiste pour entrer en relation avec lui. Je ferme les yeux, m'abandonnant à la sensation présente. Nul besoin de voir pour dessiner... J'ai besoin de ressentir les choses... Je fais confiance à ma main et je me détache du résultat.

J'aborde également le cheval avec ma caméra. Je m'amuse à le photographier sous tous les angles, de près ou de loin. Je pose un regard sensible sur la nature à laquelle lui et

moi, nous sommes liés. Je me surprends à composer des tableaux en juxtaposant des parties du corps équin avec des éléments de l'environnement. Cheval et paysage se fusionnent pour accueillir... une présence humaine.

Dans ce projet, les explorations photographiques se mêlent spontanément à d'autres formes d'art visuel ainsi qu'à l'écriture.

Trace textile : marque indélébile

Catherine Couturier



Florence Hupin, fondatrice de Trace textile, a vécu dans toutes sortes de climats. De la Belgique à l'Afrique, du Zaïre au Québec... Après 11 ans passés à Montréal pour étudier le design et le textile et y bâtir sa petite entreprise, elle a décidé, il y a 4 ans, de revenir s'établir à Bromont. Retour aux sources.

De parents belges, Florence a vécu les premières années de sa vie au Zaïre, où son père était ingénieur-agronome. « Il enseignait les techniques d'agronomie là-bas, mais il rêvait d'avoir une terre », se rappelle-t-elle. Entre la Belgique, pluvieuse, et le Québec, pays de froid, c'est la belle province qui sera choisie. Ils emménagent ainsi dans le petit village vallonné de Bromont en 1983, alors que Florence avait 4 ans. Bromont l'aura vu grandir, et elle aura vu le petit village se transformer : « Il n'y avait pas grand-chose, à l'époque : une seule épicerie, et encore! »

Parcours d'artiste

Enfant, elle adore les arts : peinture, dessin, fusain. Ses parents la soutiennent dans sa passion. Elle fera des études en arts visuels, puis en design de l'environnement, à l'UQAM. Après quelques années dans le milieu très compétitif de l'aménagement intérieur, elle décide de suivre un cours de trois ans au Centre de recherche et de design en impression textile du cégep du Vieux-Montréal.

C'est là qu'elle découvre son médium, la sérigraphie, « une bonne technique pour s'exprimer avec les motifs », explique-t-elle. À l'automne 2006, elle entreprend un cours avec compagnie F, un organisme pour les femmes entrepreneures, d'où émergera Trace textile. Ses premiers projets, des t-shirts sérigraphiés à la main, se vendent comme des petits pains chauds. C'est le début d'une belle aventure.

Après 11 ans à Montréal, elle convainc son copain de revenir s'installer à Bromont. Son atelier se trouve dans la grange de la ferme familiale qui l'a vu grandir; sa boutique, dans un petit cabanon à côté de sa maison, en plein cœur du vieux Bromont. « J'aimais Montréal, mais la qualité de vie ici est incomparable », confie Florence. Même durant ses années de vie dans la métropole, Florence revenait régulièrement à Bromont, dans la nature, question de « replacer les choses ».

C'est aussi à quelques jets de pierre de sa maison que s'est tenu en décembre dernier le 3^e salon Roche, papier, ciseaux, qu'elle a cofondé et coorganisé avec une céramiste de la région, Rachel Grenon. « On a eu un bel achalandage, cette année, incluant plusieurs élèves du primaire », relate Florence. Avec quinze artisans, le salon s'avère l'occasion de découvrir une belle variété de techniques

et des artistes de la région.

Des vêtements à la « déco »

Florence conçoit des vêtements pour homme et pour femmes, de même qu'une ligne « déco » pour la maison (nappes, chemins de table, coussins, etc.). Son style mélange moderne et rétro, nature et abstraction.

« Je puise mon inspiration dans l'architecture, les revues, ou sur Pinterest, que j'ai récemment

découvert. Mais je ne veux pas reproduire ce que je trouve, j'essaie toujours de pousser plus loin l'idée », explique-t-elle. Elle combine motifs et couleurs pour créer des produits à son image.

Celle-ci choisit soigneusement son matériel et mise sur les tissus et les encres naturels : coton, lin, encre à l'eau. Avec parfois des exceptions, comme ces chemins de table en polyester spécialement conçus pour le restaurant L'Étrier, à Bromont : « Comme ils lavent les chemins de tables chaque

jour, il fallait que les motifs tiennent bien et que les tissus soient résistants », explique l'artisan.

On retrouve ses produits à L'Espace Blanc pour le moment. Son petit cabanon non chauffé, qui fait office de boutique temporaire, sera probablement rouvert durant la belle saison.

Trace textile
tracetextile.com

Roche, Papier, Ciseaux
www.rochepapierciseauxmac.com

Visitez mon site web pour des biens et magnifiques propriétés.
Visit my website for land and beautiful homes.
www.loishardacker.ca
lois@royallepage.ca
ROYAL LEPAGE
ACTION
KIMCO FINANCIAL REAL ESTATE GROUP

Lois Hardacker Courtier immobilier Agréé / Chartered Real Estate Agent

LAC BROME - UN BIJOU DE FERME ÉQUESTRE aux abords de Bromont. Écurie 6 boxes et sellerie. Résidence 3 ch., 3 foyers, solarium, garage. 24 acres, accès à des kms de sentiers. 1 175 000 \$

POTTON - Maison de 4 ch. remise à neuf en 2012, matériaux nobles, aires ouvertes. Chemin peu passant, 4 acres, étang. Entre Orford et Owl's Head, accès rapide à l'autoroute. 495 000 \$

ESTIMATION GRATUITE

Ar Beau

FREE ESTIMATE

SERVICE D'ARBRES

TREE CARE

• Monteur élagueur
• Travaux forestiers
• Abattage

MIKE MOFFATT
Cell.: 450 330-0845
955-0980
mikekevyn@hotmail.com

Membre de la SIAQ



Publireportage

Le pied grec : source insoupçonnée de douleurs

Raymond Lord

Vous avez le pied grec si...

Comme 25 % de la population, la tête du costaud 1^{er} métatarse est plus courte que le 2^e et que la peau s'est épaissie et endurcie aux quatre positions typiques, dont la plus importante est sous le 2^e métatarse. À noter que le



deuxième orteil n'est pas nécessairement plus long que le premier. Par opposition, un pied bien structuré a le 1^{er} métatarse plus avancé (pied égyptien) ou

Effets sur la posture

Janet Travell, médecin du Président John F. Kennedy et co-auteur du célèbre ouvrage *The trigger point manual*, a conclu que le pied grec était « un contributeur majeur de dysfonctions et de douleurs musculosquelettiques », mais pour quelle raison? Plus le 1^{er} métatarse est court, plus il s'élève du sol, plus le 2^e métatarse devient le second point de contact au sol (d'où l'importante callosité) et plus le pied s'incline de façon excessive vers le 1^{er} métatarse, alors troisième point



de contact d'un trépied instable (présence de deux autres callosités). Cette surinclinaison s'appelle hyperpronation (HP) et a des effets sur la posture qui sont similaires à une jambe courte. En abaissant une hanche (AH), il déstabilise le bassin et peut induire des courbes latérales anormales de la colonne vertébrale ou scolioses (S). La rotation interne de la jambe (RIJ) induit une rotation vers l'avant du bassin (RAB), typiquement davantage du côté du pied plus incliné, ici le côté droit. Cette rotation modifie les courbures normales des régions lombaire et cervicale et cause souvent une position avancée de la tête (PAT). Cette posture d'adaptation peut causer des douleurs articulaires et musculaires chroniques aux pieds (orteil marteau et/ou griffé, hallux valgus, oignon, bursite, arche affaissée, épine de Lenoir, goutte), chevilles (entorse, tendon d'Achille), genoux, hanches,

dos, épaules, nuque, voire même à la mâchoire et à la tête! Pas étonnant que plus de 80 % des personnes souffrant de telles douleurs ont le pied grec.

Solution simple et économique

La façon la plus efficace de réduire, voire d'éliminer, les effets indésirables d'un pied grec est de placer un coussinet auto-adhésif sous une semelle amovible, et ce, vis-à-vis la tête du 1^{er} métatarse seulement. Personnellement, j'utilise ceux en feutre d'un pouce de diamètre conçus pour les pattes de chaises. Bien que le pied grec ne soit pas douloureux en soi, ce n'est pas un

problème que vous devriez ignorer. Collez des coussinets dans tous vos souliers, bottes et pantoufles. Vous serez agréablement surpris de la différence qu'ils feront. Vous remarquerez que vos pieds ne sont plus inclinés vers l'extérieur, mais qu'ils pointent droit devant. La fonction correcte du pied et de la cheville est rétablie immédiatement et vos douleurs musculosquelettiques seront plus faciles à résoudre avec la Fasciathérapie InterActive^{MC}. N'oubliez jamais que la cause de vos douleurs peut être ailleurs que là où ça fait mal! Plus de détails sur mon site web.

ÉDUCATIVE – PRÉVENTIVE – CURATIVE



Entreprise durable et double carboneutre

Ouverture de la saison 2014 à la Société d'horticulture Tournesol



Yves Gagnon

Date : mercredi 5 mars
Conférencier : Yves Gagnon, jardinier écologique
Objet : association de plantes avec légumes dans un jardin

Lorsqu'on opte pour la culture écologique, on doit considérer son jardin comme un microcosme vivant, à l'intérieur duquel toutes les composantes sont en

relations étroites et permanentes. Lors de sa conférence, Yves Gagnon expliquera les avantages de la biodiversité au jardin et transmettra de nombreux exemples de compagnonnage efficaces et ravissants.

La conférence a lieu à 19 h à l'hôtel de ville de Waterloo –

417, rue de la Cour. Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres.

Information :
Marcelle Normandin
shtwloo@icloud.com
450 539-2740



Vaste demeure champêtre au Val des Irlandais avec piscine creusée (2012) et SPA. 4 chambres et 3 salles de bains. Suite des maîtres au rdc. Climatisation centrale (thermopompe 2012) et 2 garages.



François Hains

Courtier immobilier agréé
Certified real estate broker
Certifié QSC Certified

450 578-0222
f.hains@videotron.ca



Cuisine Italienne

Baffetto de Roma : 23 ans de passion

Nous entamons notre 23^e année d'existence et nous sommes fiers de dire que nous possédons toujours la même fougue et la même passion pour la cuisine italienne.

Un restaurant d'une grande chaîne vous a-t-il déjà donné un sentiment d'appartenance?

Au BAFFETTO DE ROMA nous vous proposons une ambiance relaxante et confortable avec une table d'hôte (4 services) à partir de 25 \$. Notre menu complet, offert à un prix très raisonnable, met en vedette vos plats, desserts et vins italiens préférés.

Notre restaurant peut satisfaire tous les goûts en toutes occasions que ce soit pour une soirée romantique, une rencontre de famille ou pour une réunion d'affaires. N'hésitez pas à nous rendre visite dès aujourd'hui.

Antonio Mastrofrancesco

OUVERT du MARDI au DIMANCHE dès 17 h. Réservations (450) 534-4050
baffettobromont@gmail.com · www.baffettoderoma.com



Vous désirez placer une annonce? Communiquez avec Louise Charbonneau 450 777-1222 ou bonjour.louise@videotron.ca



WWW.REMAXLACBROME.COM

450 242-1113

SANDRA WILLIAMS

Courtier immobilier / Real Estate Broker

T 450 242-1113

C 450 531-8464

sandra@remaxlacbrome.com

Remax Professionnel inc.

Agence immobilière / Real Estate Agency

30-A Lakeside, Lac Brome (QC) Canada J0E 1V0



NADIA ST-LAURENT

Courtier immobilier résidentiel / Residential Real Estate Broker

T 450 242-1113

C 450 330-1930

nadia@remaxlacbrome.com



SERVICE LOCAL • CRÉDIBILITÉ • VISIBILITÉ INTERNATIONALE



Sugar Hill – Lac Brome



Summit – Bolton Ouest



Bondville – Lac Brome



Cowell – Lac Brome

COLLECTION REMAX



Lansdowne – Lac Brome
1 349 000 \$

Prestigieuse demeure au cœur de Knowlton, 2.84 acres de terrain avec entrée privée, 5 càc, 3 foyers & piscine.



Laflamme – Granby
895 000 \$

Majestueuse contemporaine de 4 càc sise sur 2.25 acres au cœur de Granby, piscine et tennis.



Ch. du Centre – Lac Brome
1 495 000 \$

Élegante et privée, cette maison de 4 càc offre des vues majestueuses et 48 acres de terrain avec étang, érablière.



Eugène – Lac Brome
825 000 \$

Très belle maison lumineuse avec plus de 60 pieds en bordure du lac Brome. Magnifiques terrasses de pierres naturelles.

EN PRIMEUR



Spruce – Lac Brome | 309 000 \$

Superbe maison à aires ouvertes au style épuré avec 4 càc et accès au lac Brome.



St-Andrew – Lac Brome | 469 000 \$

Maison exquise & lumineuse sur terrain de 3.5 acres, cuisine gourmet, 4 càc & accès au lac Brome.



Holman – Lac Brome | 349 000 \$

Belle maison de campagne aux espaces en hauteur avec magnifique terrain composé de jardins et étang.



Cousens – Bolton Ouest | 599 000 \$

Superbe site de 3.5 acres pour cette maison ancestrale rénovée au goût du jour. Magnifique étang et arbres fruitiers.



Tibbits Hill – Lac Brome | 574 000 \$

Unique et lumineuse maison au style contemporain, 3 càc, terrain de 20 acres avec vue montagnes, étang & boisé.



Glenview – Bolton Ouest | 499 900 \$

Maison impeccable avec vues incroyables, 6 càc, magnifique véranda, sur 4.8 acres avec rivière et sentiers randonnée.



Pagé – Lac Brome | 379 000 \$

Accès au lac & quai, maison clé en mains, 4 càc, cuisine haut de gamme pour recevoir vos amis & famille, garage.



Glenview – Bolton Ouest | 289 000 \$

1 acre avec superbe vue du Mont Glen. Chaleureuse maison aires ouvertes, mezzanine, 2 càc, 2 sdb. Pour amateurs sports nature!



Champlain – Bromont | 399 000 \$

Condo haut de gamme au design raffiné, très hauts plafonds, 3 càc, 3 sdb, piscine, spa, navette pour le ski.



Boul. Bromont – Bromont | 359 000 \$

Condo de rêve sur 2 étages pour amateurs d'activités, 3 càc, piscine, tennis, spa, jeux d'enfants, navette pour le ski.



Inverness – Lac Brome | 269 000 \$

Beau condo au 2ème étage avec vue et accès au lac Brome, 2 càc. Tennis, 2 piscines, proximité Bromont, Knowlton, golfs, ski.



Cercle des Cantons – Bromont | 331 400 \$

Entièrement meublé, superbe condo ski in ski out avec grande terrasse, 2 càc, gaz naturel, magnifique piscine.

www.remaxlacbrome.com



février • mars 2014



Mémoire : la modification des souvenirs anciens

Photographie : Guylaine Durand et collaborateurs¹ (2006). Réseau de neurones dans le cerveau d'un rat.

La presse scientifique récente a fait sensation en annonçant que des chercheurs venaient de créer un « **faux souvenir** » chez les souris. En stimulant artificiellement des cellules du cerveau représentant un lieu donné (une cage), suivi d'une décharge électrique, les souris ont par la suite eu des réactions de peur dans ce lieu même si elles n'avaient jamais subi de choc à cet endroit!² Les humains étant très imaginatifs, de faux souvenirs peuvent être issus d'une reconstruction mentale (voir aussi réf.³).

La mémoire n'est donc pas une caméra qui enregistre précisément tous les événements et qu'on peut visionner par la suite dans son intégralité. Comme le dit Xu Liu, un des co-auteurs de cette recherche : « Une des idées fausses les plus répandues quant à la mémoire c'est celle d'une image qui reste gravée pour toujours dans le cerveau sans être altérée ». « **La mémoire est en fait très dynamique et est modifiée à chaque fois que nous nous souvenons de quelque chose** »⁴. Donc en essayant de se remémorer un événement, nous créons un nouveau souvenir.

La plasticité cérébrale a aussi été mise en lumière dans des expériences en neurosciences. Elles ont démontré que notre cerveau est façonné par notre métier⁵. Ainsi, les cerveaux de chauffeurs de taxi passés au scanner démontrent que l'hippocampe (structure responsable de la mémoire spatiale) est plus gros que la moyenne; chez les sportifs, les aires sensorielles et motrices sont surdéveloppées; chez les parfumeurs, c'est le cortex olfactif, etc. Le cerveau est donc susceptible d'évoluer à tout âge sous l'influence de l'expérience. Sur les réseaux de neurones, il se fait une réorganisation : plus une tâche est répétée souvent, plus les réseaux neuronaux se renforcent. C'est le principe qu'utilise la programmation neuro-linguistique (PNL). On peut reprogrammer son cerveau en changeant notre dialogue interne pour le rendre plus positif.

Ces nouvelles découvertes sur la plasticité neuronale sont très encourageantes, car elles permettent de mieux comprendre comment il est possible de modifier le contenu émotionnel de nos expériences passées. En **kinésiologie spécialisée**, approche basée sur ce concept, on utilise le système de la médecine traditionnelle chinoise, dans lequel les méridiens énergétiques correspondent à des émotions

spécifiques. À l'aide d'un test sur la résistance de différents muscles associés aux 14 méridiens, il est possible de déterminer l'émotion responsable d'un problème particulier. Si une personne a, par exemple, eu une mauvaise expérience à l'école, en sport, au travail ou dans ses rapports sociaux, ce souvenir va perturber ses prochaines rencontres dans un contexte semblable (examen, compétition, relations, recherche de travail). Lors d'une séance de kinésiologie, les émotions refoulées refont surface et peuvent être modulées, c'est-à-dire remplacées par une nouvelle expérience se produisant dans le moment présent. Cela entraîne une modification du souvenir, une réduction de son ampleur émotionnelle et donc un effet positif sur le sujet.

Guylaine Durand, Ph.D.

Références :

1. Durand G.M., Marandi N., Herberger S.D., Blum R. Konnerth A., Pflugers Arch. 2006 Mar 451(6) : 716-26.
2. Ramirez S, Liu X., Lin PA, Suh J, Pignatelli M, Redondo RL, Ryan TJ, Tonegawa S. Science. 2013 Jul 26;341(6144) : 387-91.
3. Loftus E., elle a implanté de faux souvenirs sur des sujets adultes dans le cadre de son travail expérimental. www.psyfmrance.fr/loftus.php
4. www.lapresse.ca/sciences/201307/26/01-4674396-creent-de-faux-souvenirs-chez-des-souris.php
5. Lassagne F. et M.-C. Mérat, À chaque métier son cerveau, Science & Vie, 2013 déc. : (1155), 56-65.

À quoi sert la kinésiologie spécialisée?



Guylaine Durand
Ph.D. en neurosciences
Kinésiologue spécialisée

Naturopathe, membre du R.I.T.M.A

450 534-1157
poste 216

La kinésiologie spécialisée aide à libérer les traumatismes émotionnels encodés dans le corps, stimulant ainsi le processus naturel d'autogénération.

Cette technique est utilisée pour des problèmes physiques (digestion, eczéma, allergies...) ou cognitifs (apprentissage scolaire, mémoire, anxiété...).

Elle convient aussi bien aux bébés et aux enfants qu'aux adultes.

Alliée à la programmation neuro-linguistique (PNL), la kinésiologie favorise par ailleurs l'atteinte d'objectifs personnels.

MARTIN NOREILLE
OSTÉOPATHE D.O.
MEMBRE DE L'ADOC

ADULTES - ENFANTS - NOURRISSONS - FEMMES ENCEINTES

CONSULTATIONS SUR RENDEZ-VOUS

514 518-5554 - MARTIN.NOREILLE@HOTMAIL.FR

Votre spécialiste pour tout nettoyage

Du nouveau, service de broderie pour tout genre de projet.

NOUVELLE ADRESSE
858, rue Shefford
L'Espace Vie

NETTOYEURS d'aujourd'hui / forget

LA COUTURIÈRE DU VILLAGE

450 534-1157 #109

Se choisir Sainement

Nathalie Guignet

Naturopathe
Massothérapeute
Infirmière diplômée
Irrigation du colon

450 534-1157 ext. 211

www.sechoisirsainement.com

**Bilan de santé
Analyse et traitement
par bio résonnance**

Le Biospect est une technologie automatisée et informatisée, indépendante de toute influence humaine, capable de communiquer au niveau cellulaire par l'intermédiaire de fréquences. Les anomalies fonctionnelles de l'organisme peuvent être d'une part répertoriées et d'autre part corrigées en envoyant au patient les fréquences préenregistrées dans la banque de données de l'appareil.

Il me fera plaisir de vous accueillir sur rendez-vous !

Membre de l'A.T.A.N. et A.M.S.

Nathalie Gagnon, T.R.A.
Thérapeute en relation d'aide

Bromont 450 330 3555
www.studiomayayoga.com

STUDIO Maya Yoga

Session hiver 2014, inscription en tout temps.
Nouveauté : Yoga pour homme, Yoga sur chaise.

« Le Yoga est une source merveilleuse et inépuisable de santé, de force et de sérénité. » Swami Sivananda

Nathalie Gagnon, professeur certifié
www.studiomayayoga.com - 450.330.3555

info@lantidote.ca | lantidote.ca

l'antidote

Leader de la culture du mieux-être

Francine Dubuc, T.S., PCC
Coach professionnelle certifiée

Inscription 450 578 1792

Ateliers Voyage au cœur de l'être.

858, 870, 882 et 884, rue Shefford, Bromont

www.lespacevie.com



Plantations bioclimatiques : climatiser et réchauffer avec la nature

Michel Renaud, Ko Paysages

Les changements climatiques apportent des étés plus chauds et des tempêtes plus brutales. Il est donc utile d'effectuer des plantations bioclimatiques pour se protéger des ardeurs du soleil et profiter des brises fraîches, en été, et capter les apports solaires et se protéger du vent, en hiver.

Bioclimatologie : science qui étudie l'influence des facteurs climatiques sur les êtres vivants.

Principes de climatisation naturelle

Les plantations bioclimatiques s'appuient sur des principes faciles à comprendre :

1. Dans une maison bien isolée, la chaleur des rayons solaires pénètre principalement par les fenêtres non ombragées. En hiver, le soleil étant plus bas et sa course étant plus brève, c'est principalement par les fenêtres au sud que ses chauds rayons pénètrent la maison. En été, les fenêtres non ombragées situées à l'ouest et à l'est sont les principales sources de surchauffe solaire.

2. Les vents froids d'hiver desquels on doit se protéger, proviennent principalement du nord, nord-ouest. Alors que les vents rafraichissants d'été viennent du sud-ouest.

Conscients des faits mentionnés ci-haut, voici sept actions bioclimatiques à respecter pour climatiser ou réchauffer avec des plantations bien pensées selon la saison.

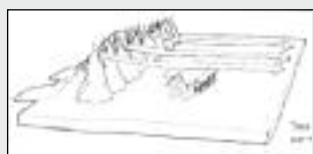
Sept actions bioclimatiques bienfaisantes

1. Créez ou conservez des sous-bois

En été, la plantation d'arbres et la création de sous-bois s'avèrent les méthodes les plus efficaces pour rafraichir l'atmosphère de votre terrain. Les feuilles humidifient l'air en évaporant l'eau et à l'ombre, cette humidité est rafraichissante.

2. Protégez-vous avec un brise-vent

En hiver, une plantation brise-vent située au nord et à l'ouest procure un bien-être palpable les jours de grands vents. Favoriser des conifères, comme des épinettes, qui laissent pénétrer 50 à 60 % du vent. Ils sont beaucoup plus efficaces qu'une barrière solide pour se protéger du vent. Un brise-vent de conifères réduit sa vitesse, sans créer de turbulences, sur une longueur de terrain équivalente à 10 fois sa hauteur. Ainsi, une haie de conifères de 5 m. de hauteur, assez large pour empêcher le vent de pénétrer par les côtés, offre une protection sur 50 m. de terrain alors qu'un mur crée des turbulences importantes et ne protège réellement que l'équivalent d'une fois sa hauteur.

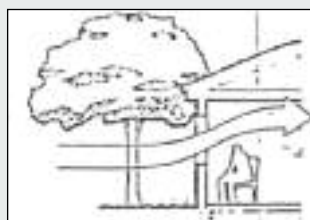


Un bon brise-vent dirige les vents d'hiver au-dessus de la maison.
Réf : Minnesota Department of Commerce Home Energy Guide. Save Energy with Trees.

3. Profitez des brises fraîches d'été

Les brises estivales viennent souvent du sud-ouest. Si vous plantez des arbres de ce côté de la maison, laissez un passage d'air frais sous ceux-ci. Un

arbre bien placé peut littéralement conduire la brise jusqu'à votre terrasse comme sur la figure ci-dessous.



Références : Christian Ouellet, notes de cours.

4. Évitez de planter des arbres au sud d'une maison

Pour rafraichir la maison en été, les arbres du côté sud sont, en général, de peu d'utilité, à cause de l'angle élevé du soleil. En hiver, même dépourvues de feuilles, les branches peuvent aussi obstruer jusqu'à 50 % du rayonnement solaire. Au sud, une méthode beaucoup plus appropriée pour rafraichir la maison consiste à installer un auvent léger, une corniche ou encore une pergola recouverte de vigne au-dessus des fenêtres du sud. Vous bloquez ainsi le soleil d'été et le laissez pénétrer de novembre à mai. Les plantations d'arbres au sud sont utiles lorsque vous voulez ombrager une terrasse ou une section de votre jardin, mais pas votre maison. Si vous tenez à planter un arbre au sud, celui-ci doit être très près de la maison et son feuillage et ses branches plus hauts que celle-ci pour cacher le soleil d'été et laisser passer le soleil d'hiver librement. Cependant, un arbre très près de la maison occasionne parfois des inconvénients pour les fondations, la toiture et le nettoyage des gouttières.

5. Ombragez les fenêtres ouest et est

Pour rafraichir la maison en été, la plantation d'arbres caduques à l'ouest et parfois à l'est est très

efficace pour protéger les fenêtres vulnérables à la chaleur. Les arbres doivent être situés à environ 5 à 6 m de la maison et doivent être plus haut d'au moins 3 m des fenêtres.

6. Ombragez le climatiseur

Ombragez votre appareil d'air conditionné. Celui-ci consomme beaucoup plus d'énergie s'il est en plein soleil.

7. Rafraichir la voiture

Pour sauver de l'énergie et protéger la peinture de l'auto, gardez-la à l'ombre d'un arbre bien placé qui ne produit pas de fruits et n'attire pas d'insectes. Ainsi, vous n'aurez pas besoin d'allumer votre climatiseur en démarrant.

8. Réchauffez les fondations

Les plantations d'arbustes près des fondations, en plus d'enjoiver la maison, peuvent bloquer le vent et retenir la neige. Ils créent aussi un vide d'air isolant et réduisent les coûts d'énergie. Pour un effet optimal et pour éviter des problèmes de fondations, les arbustes doivent être éloignés de 30 à 45 cm de celle-ci à maturité.



Les plantations bioclimatiques peuvent réduire de 25 à 40 % les frais annuels de chauffage et de climatisation.

Pour en savoir plus

Références :

- Aménagement paysager chez soi - Guide canadien. Daniel Lefèvre pour la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), 2004.
- Capter le soleil - Techniques solaires passives et modèles de maisons. SCHL, 2000.
- Fraîcheur sans clim' - Le guide des alternatives écologiques. Thierry Salomon et Claude Aubert, éditions Terre Vivante, 2004.
- La conception bioclimatique : des maisons confortables et économes en neuf et en réhabilitation. Samuel Courgey et Jean-Pierre Oliva, éditions Terre Vivante, 2006.
- Save Energy with Trees, Minnesota Department of Commerce www.state.mn.us/mn/externalDocs/Commerce/Energy_Saving_Landscapes_110802040030_Landscaping.pdf



Courtemanche
Dubois • Sutton
associés
groupes d'intermédiaires
Courtiers immobiliers
dans les
Cantons-de-l'Est
450.531.2243

**Marie Dubois et
Lucie Courtemanche**
*Actives à Bromont, Shefford,
Lac Brome et région!*

884, rue Shefford, Bromont
www.duboiscurtemanche.com



WATERLOO - 166 000 \$ + taxes
Tout NEUF! Cottage en rangée. 1 500 pc + s/sol. 3 ch., bois-franc, hauts plafonds. Petit terrain, peu d'entretien!



BROMONT - 245 000 \$
Au Carré des pins. Grande et moderne, impeccable, face au parc. Belle cour privée, s/sol en partie aménagé.



BROMONT - 239 000 \$
En montagne sur terrain boisé. Plain-pied 3 chambres, 2 s/bains. Cuisine rénovée avec goût, grand s/sol aménagé.



BROMONT - 285 000 \$
À la sortie 74. Sur 1.9 acre agricole. Bleuettière, bureau et/ou résidence. Profitez de l'achalandage!



BROMONT - 189 000 \$
Très lumineux! Sur grand terrain privé ET clôturé. Idéal pour les enfants, les animaux. Près de la remontée mécanique!



BROMONT - 249 000 \$
Grand 4 chambres, 2.5 s/bains, s/sol aménagé, 1 660 pc incluant garage/atelier/bureau attaché à la maison. Spa inclus!

Bon départ pour les sentiers à Bromont en 2014 !

Charles-Antoine Robitaille, les Amis des sentiers de Bromont

L'année 2013 s'éloignant tranquillement dans le rétroviseur, il est maintenant temps d'amorcer l'année 2014 en partageant avec vous nos projets pour une année qui s'annonce déjà bien garnie pour les sentiers à Bromont. Nous avons tout d'abord quelques bonnes nouvelles à vous partager.

Nous sommes heureux de vous annoncer que la Ville de Bromont a décidé de reconduire son association avec les Amis des sentiers de Bromont en 2014. Les Amis auront donc encore cette année les moyens de leurs ambitions. En effet, nous pourrions à nouveau compter sur notre équipe d'experts en sentiers et sur de l'équi-

pement spécialisé grâce à cette association pour laquelle nous sommes très reconnaissants.

Toujours dans le registre des bonnes nouvelles au sujet des sentiers, nous sommes ravis de la décision de la Ville de Bromont d'allouer des sommes importantes à la revitalisation et au réaménagement de la ceinture de randonnée, également connue sous le nom de la « C1 ». Ce sentier signature de Bromont, qui est un joyau légué par des générations d'amateurs de plein air, a besoin d'un peu d'amour et de quelques correctifs pour qu'il devienne un sentier pouvant être utilisé par tous les membres de la famille. Il va sans dire que nous appuyons

entièrement la Ville dans cette décision et que sommes enthousiastes de pouvoir collaborer à ces travaux.

Si vous possédez un terrain qui longe ce sentier et que vous êtes ouverts à en partager une petite partie avec vos concitoyens afin d'améliorer leurs expériences de randonnée, nous vous invitons à communiquer avec nous. Il nous fera plaisir de vous rencontrer afin de vous informer de nos méthodes de travail, de notre méthodologie, de notre approche visant le respect des propriétaires et du milieu, et de la protection juridique qui vous est offerte par la Ville. Il s'agit d'une rencontre sans obligation où vous aurez

l'occasion d'échanger avec des gens sympathiques et passionnés et qui vous permettra, à tout le moins, d'être mieux informés sur les sentiers de votre communauté...

Une autre nouvelle qui augure bien pour les sentiers en 2014 est l'entente conclue entre la Ville de Bromont et Ski Bromont à la fin de 2013. Cette dernière a permis à la Ville d'acquérir la crête du mont Horizon afin d'en faire un parc en montagne et de protéger certains sentiers existants dans ce secteur.

Comme vous pouvez le constater, nous avons plusieurs projets porteurs pour 2014. Ces projets intéresseront autant nos amis

marcheurs que cyclistes et nous espérons être en mesure d'en partager les détails avec vous dans notre prochain article. Entre-temps, profitez bien de l'hiver et au plaisir de vous croiser dans les sentiers !



La Saint-Valentin et la génération Z

Me voici : Mélissa Hébert, 19 ans, étudiante à temps plein au Cégep de Granby en Tourisme. Mes temps libres, je les passe à rêvasser à des possibilités de voyager. À travers mes textes, je tenterai de vous faire découvrir la vision de ma génération en souhaitant ainsi arriver à faire taire quelques préjugés.

J'espère que cette touche de jeunesse saura vous plaire. Bonne lecture!

Je n'ai pas l'intention de te raconter une histoire style « Titanic » ou bien « The Note Book » pour fitter avec la grande fête de l'amour, qui s'en vient rapidement. Ce n'est pas parce que je n'apprécie pas la Saint-Valentin, au contraire, je crois fortement que cette émotion

qu'est l'amour mérite d'être célébrée. OK, oui c'est commercial, mais tu sais, ce n'est pas juste une question de cupidon armé de son arc qui provoque chez deux âmes sœurs l'inévitable coup de foudre... blabla, vraiment cliché! La Saint-Valentin, c'est aussi l'occasion de dire à tes potes, tes enfants, tes parents que tu les aimes, et puis pour ce qui est des films québécois, un ou deux de temps en temps ça ne fait pas de mal à personne.

Non, aujourd'hui je voulais te parler un peu de ma génération. Appelle-la la génération « YOLO » (you only live once, se disant en français : Tu n'as qu'une seule vie) ou encore celle des enfants rois, mais techniquement elle se dit : génération Z. Seulement, je te l'ac-

corde; tu as sans doute raison de nous surnommer de cette façon-là. Les jeunes de mon âge sont pas mal gâtés et ont tendance à manquer de jugement. Ils se moquent des règles, se croient invincibles en plus de se croire seuls au monde. D'ailleurs, je crois rêver lorsque je vois que pour être considéré cool il faut avoir plus de 900 amis sur Facebook (où la plupart du temps les trois quarts ne sont pas des VRAIS amis). Et c'est moi ou la conversation, ça n'existe plus? Maintenant tout se passe par texto, via iPod, iPod, iPhone, iHome... et j'en passe. Je l'admets, je suis peut-être touchée par cette mode YOLO, mais j'en ai marre de cet égoïsme. Il est passé où le contact humain?

On l'entend souvent dire : « Vous les jeunes, représentez le futur de demain ». C'est justement pourquoi je crois qu'il faudrait s'impliquer dans une cause qui nous tient véritablement à cœur. Ce n'est pas une question de donner 2 piasses à toutes les organisations possibles, dans le sens où un minimum de 85 % d'implication par personne dans un organisme qui respecte vraiment ses valeurs pourrait changer le monde. Je profite alors de l'occasion pour souligner les exploits de quelques jeunes de mon école. En effet, le 18 janvier dernier s'est déroulée au restaurant de Bromont le « Edgar Hyperlodge », une soirée dansante pour célébrer la rentrée scolaire des étudiants en guise de mouvement de solidarité pour les Philippines. L'entrée à

cette soirée était au coût de 10 \$ par personne et 100 % des fonds amassés furent distribués aux Philippines. Le tout était organisé par le comité Oxfam représenté par 10 étudiants du cégep de Granby. Ces gens-là me redonnent espoir en ma génération d'égoïstes. C'est une très belle initiative. Chapeau!

Définitivement, les étudiants du comité Oxfam n'ont rien à voir avec les stéréotypes ringards de la Saint-Valentin. Ni chocolats, ni fleurs, simplement du temps, du bénévolat. Les 14 février sont dédiés aux amoureux et justement l'amour c'est un peu ça : c'est de vouloir faire plaisir, et ce avec plaisir.



**Clinique dentaire
Clermont**

Dentisterie générale et esthétique
Extraction de dents de sagesse
Technologie 4D
(couronne et facette de céramique en 1 visite)
Radiographie numérique

Dr Dave Rioux, chirurgien dentiste

Pratique exclusive en :

- IMPLANTOLOGIE
- CHIRURGIE (extraction des dents de sagesse incluses)
- PARODONTIE

Références acceptées

450 534-4047

837 Shefford, Suite 100, Bromont www.cliniquedentaireclermont.ca

NOUVEAU !



Bienvenue aux nouveaux patients!

Urgence sur appel

**MILLPOND
HOUSE**

Art de vivre
**Country
Lifestyle**

Ouvert du jeudi au dimanche

Boutique de cadeaux et
décorations campagnardes,
le tout dans une ambiance d'antan.

78 Lakeside - Lac Brome - 450 571 3990



Mill-Pond-House.com

Les activités du Centre d'action bénévole de Waterloo

Formation SENTINELLE AÎNÉS

Les Sentinelles sont des adultes qui désirent s'engager de façon volontaire pour agir comme relais. Leur rôle peut être comparé à celui des personnes formées en premiers soins, soit détecter le malaise et assurer un soutien émotionnel en attendant que des professionnels prennent la relève.

Cette formation de deux jours vise à former des aînés en prévention du suicide ainsi qu'en



maltraitance. À la suite de ce cours, les sentinelles seront aptes à détecter et à réagir

devant une crise suicidaire ou une situation de maltraitance. Cette formation a pour objectifs :

- ⇒ comprendre votre rôle et ses limites, développer des habiletés en relation d'aide
- ⇒ développer une aisance à parler du suicide, reconnaître les signes précurseurs du suicide et de la maltraitance
- ⇒ connaître les ressources d'aide

Quand : Les **mercredis 19 et 26 février** de 9 h à 16 h (minimum d'inscriptions requis)
Lieu : Dans les locaux du CABW 107, Lewis ouest, Waterloo
Coût : GRATUIT

En collaboration avec AQDR de Granby, cette formation est assurée par le CSSS H-Y et le Centre prévention suicide.

MAILLE ET JASE

Cafés-rencontres pour celles et... ceux qui apprécient de travailler leur projet d'artisanat

(tricot, broderie, etc.) en bonne compagnie. Une occasion de partager et d'échanger sur vos passe-temps et passions.

Quand : Tous les mercredis 13 h 30 à 15 h 30
Lieu : Dans les locaux du CABW 107, Lewis ouest, Waterloo

Aucune inscription nécessaire. Matériel d'artisanat et projets sont à la discrétion de chaque personne.

Soirée bénéfice « Vins et fromages » au profit du Centre d'action bénévole de Waterloo



De gauche à droite : les membres du comité organisateur 2014, Ginette Williams, Francine Daigle, Josée Archambault, Benoit Vigneau, Huguette Ouellette et de Promutuel Prairie-Valmont, Marc Bolduc, directeur des ventes réseau direct.

un maître fromager de la Fromagerie Chaput. C'est dans une ambiance simple et décontractée que vous pourrez découvrir une belle variété de fromages, avec accompagnements, par le biais des quatre services présentés au cours de la soirée. Chaque service de fromages sera accompagné du vin approprié.

Les billets sont disponibles au coût de 60 \$ chacun. Vous pouvez également acheter une table pour 8 personnes au coût de 420 \$. Soyez assuré que vous en aurez pour votre argent!

Le Centre d'action bénévole de Waterloo et Promutuel Prairie-Valmont invitent la population à participer à cette première DÉGUSTATION VINS ET FROMAGES qui aura lieu le vendredi **7 mars 2014** à compter de 18 h à la Maison de la Culture de Waterloo.

Les profits de cette activité

permettront au Centre d'action bénévole d'offrir un service d'aide alimentaire de 12 mois par année aux personnes qui vivent des difficultés temporaires.

Une belle occasion vous est offerte de profiter d'une soirée hors de l'ordinaire. La dégustation sera animée par



Réservez vos billets au 450 539-2395 ou par courriel cabw@qc.aira.com.



Dr René Giguère
CHIRURGIEN — DENTISTE

TÉL. : (450) 539-3333

5102 RUE FOSTER / C.P. 400 / WATERLOO, Qc JOE 2N0



Notaire
Conseiller juridique

Me Charles Antoine Robitaille, LL.B., D.D.N.

109, boul. Bromont
Bureau 200
Bromont, Québec
Canada J2L 2K7

Tél. : (450) 534-2244
Fax : (450) 534-0171
Courriel : carobitaille@notarius.net



André Laplante

TÉL. : (450) 263-2038 • (450) 534-2454 • FAX : (450) 534-2072
754, rue Sheppard, Bromont (Québec) J2L 1C1

TRAFALG' ART



SAINT-VALENTIN
Repas 4 services du jeudi 13 au samedi 15 février.

Ouvert du mercredi au dimanche
Déjeuner • Dîner • Souper

715, rue Sheppard, Bromont J2L 1C2 • 450 726-7747 • 579 488-7747

MONTECH ÉLECTRONIQUE

- Télés • Caméras
- Chaînes stéréo
- Projecteur
- Cinéma maison

Vente,
réparation et
installation

En affaires depuis 23 ans à Bromont

450.534.1680 • montech@unicofilm.com • www.unicofilm.com



450-534-1616
www.alanbellavance.com



Centre culturel St-John

PROGRAMMATION

FÉVRIER 2014



Gabriella Hook | 5 à 7 en musique

Dotée d'une voix singulière et d'un talent hors-norme, cette auteure-compositrice-interprète mêle allègrement les styles et transcende volontiers les frontières. Elle s'accompagne elle-même à l'accordéon et au piano.

Vendredi 7 février | 17 h 30 | 10 \$ / 5 \$ 12 ans et -



Émile Proulx-Cloutier | Chansons cachées

Comédien, auteur-compositeur-interprète. Premier album en 2013 « Aimer les monstres » aux critiques dithyrambiques. Porté par ses mots et par le groove des musiciens, on voyage de la tragédie à la franche rigolade, du slam à la berceuse, du chaos urbain au souffle de la mer.

Samedi 15 février | 20 h | 30 \$



Ensemble Trillium | Matinée musicale

Concert classique et varié tout en lyrisme qui vous bercera l'âme par la chaleur de l'interprétation de cet ensemble.

Dimanche 16 février | 11 h 30 | 8 \$ / 4 \$ 12 ans et - | Café et danoise

Centre culturel St-John : 593, rue Shefford Bromont | www.centreculturelstjohn.com
Information et billetterie : 450 534-2006

Découvrez notre âme

Vieux-Village
Bromont



La création, avant tout un geste essentiel...

Yolande Bujold, designer d'intérieur

Le langage de l'artiste et de l'artisan à travers ses œuvres accompagne notre quotidien. Je vous invite à faire la découverte d'artistes de chez nous.

En décembre dernier, se tenait à Bromont le troisième salon de Roche Papier Ciseaux, créé par Rachel Grenon, cofondatrice du salon avec Florence Hupin. Ces deux artistes ont bâti un lieu convivial de diffusions des métiers d'art.

J'avoue que j'avais des préjugés puisque j'étais une adepte du Salon des Métiers d'art de Montréal. À ma grande surprise, j'y ai découvert plusieurs artistes de grands talents et surtout pas « québécois »... On mise sur la qualité et non la quantité.

Rachel Grenon, céramiste originale

Les formes et les couleurs irrégulières de ses pièces rendent la collection attrayante et majestueuse. C'est trop beau pour rester dans les armoires! Il faut les afficher comme un tableau sur les murs ou les



déposer sur la table à café. Les pièces doivent vivre à vos côtés pour en profiter tous les jours. Les glaçures sont testées non toxiques, elles résistent aux chocs thermiques et vont au lave-vaisselle. Comment s'en passer? www.rachelgrenon.com

Julie André, Infuse textile

Un savoir-faire textile alliant l'authenticité de méthodes de teintures ancestrales et écologiques. Cette artiste réalise des foulards uniques puisque tout est fait à partir de matières naturelles et teintées à la main avec des plantes. On pourrait penser que le résultat fait « patchwork », mais non l'effet est plutôt d'inspiration japonaise. La



ligne de foulards est unique et complètement fabriquée au Québec dans un esprit écologique.

Julie André a de beaux projets pour l'avenir : développer une collection pour la maison. J'ai hâte de voir et surtout de toucher les matières. Je vois déjà des voilages devant les fenêtres, à suivre... www.infusetextile.com

Éric Leblanc et Nathalie Rhéaume, L'entreprise Solen couteaux de cuisine

J'avoue avoir une aversion pour les couteaux, je n'aime pas l'objet en lui-même. Mais ceux-ci sont vraiment des objets d'art à exposer sur un mur à l'aide d'un support aimanté. Éric Leblanc est architecte de métier, ce qui explique tout le travail de créativité et la pureté de l'objet. Il travaille avec Nathalie Rhéaume pour l'élaboration du design des couteaux. Les matériaux sont de grandes qualités, y compris les bois utilisés. Leur modus ope-



randi « prendre le temps dans un monde où la technologie et les nouveaux médias poussent pour la production à tout prix. Solen s'inscrit dans la volonté de prendre le temps de bien faire les choses. » Pour voir tous les modèles, il faut aller sur leur Facebook solen couteaux de cuisine sur mesure.

Même le nom de l'entreprise est recherché : Solen pour couteaux de mer. Le couteau est un coquillage bivalve relativement courant sur les côtes françaises. Sa forme rappelle le manche d'un couteau, ce qui lui vaut son nom commun.

Sara Mills et Michel Louis Viala, Poterie pluriel singulier

Cette entreprise travaille la céramique de façon originale et l'œuvre ne doit pas se situer dans un cadre précis. Sara Mills, originaire d'Angleterre élabore des produits utilitaires, mais aussi des personnages ludiques en Raku. Michel Louis Viala exécute un travail de façonneur et de tourneur. Il est reconnu pour ses Géants de jardin. Il peut aussi fabriquer des pièces sur commande. Sur le site de poterieplurielsingulier.com, on peut voir les installations



des pièces, mais on pourrait très bien les intégrer dans les maisons.

Denis Gauthier, La blanche semaine

Artiste et sculpteur animalier. Il surprend avec la précision en recréant des jouets anciens du Québec, surtout le cheval. Denis Gauthier respecte l'intégrité des pièces originales. C'est sa manière d'assurer la pérennité des jouets



anciens du Québec par sa contribution et le souci du travail bien fait. Consultez le site de lablanchese-main.com où vous retrouverez toutes ses coordonnées.

Florence Hupin, Trace textile

Designer d'intérieur de formation, Florence Hupin décide de lancer sa compagnie pour combiner trois passions, le design d'intérieur, le prêt-à-porter et l'art. Elle fait une formation en impression textile et choisit la sérigraphie sur tissus pour exprimer sa créativité. Ces motifs sont issus de son imaginaire. Elle s'inspire de ce qui l'entoure avec un clin d'œil aux années 70. Tout est conçu au Québec et fabriqué à la main en utilisant la technique de la sérigraphie. Les colorants sont à base d'eau et peuvent aller à la machine. On n'a rien à envier aux



grandes marques vendues à gros prix. Le linge de maison Trace saura apporter une touche raffinée au design de votre maison. www.tracetextile.com

Roger Tousignant artisan ébéniste de Sutton

Il y a parfois des objets coup de cœur qui nous interpellent. Pour moi, c'est la cabane d'oiseaux. Celles de Roger Tousignant sont particulières. Elles offrent un mélange de bois recyclé, de pierre et de métal, tous des matériaux provenant de la région de Sutton. Les formes et les grandeurs varient selon l'inspiration de l'artiste. Ces pièces peuvent s'intégrer dans votre décor. Vous pouvez vous procurer des nichoirs magnifiques pour les espèces d'oiseaux d'ici. Des meubles réalisés avec du bois recyclé sont disponibles. C'est un artiste accompli qui peut faire des pièces sur commande. Pour communiquer avec l'artiste voici l'adresse courriel : tousignant@vivomail.ca



La région des Cantons-de-l'Est regorge d'artistes de renom, ils n'attendent que vous. Bonne route...



• Interprétation du patrimoine • Animation • Ressourcement
• Sentier de poésie • Atelier de compostage

PAR RÉSERVATION SEULEMENT

81, chemin Belval, Bromont (Québec) J2L 2X5
(450) 534-3287 • (450) 534-0912



Dr Érik Masclé, m.v.
Dr Luc Lemaître, m.v.

931, chemin Knowlton
West-Brome, QC J0E 2P0
450 263-6460 (Clinique)

1398, rue Shefford
Bromont, QC J2L 1E1
450 534-2661 (Bureau)

www.vet-mtv.ca



À BROMONT, LE CONFORT EST AU RENDEZ-VOUS!



PLANCHERS
CHAUFFANTS

Le
HAVRE
du GOLF



Phases 1, 2, 3, 4
vendues à 100%

Informez-vous
sur la phase 5

Occupation 2014

450.888.1109
www.havredugolf.com

Une réalisation de



CÔTÉ MULTIPLEX

GAGNANT DU PRESTIGIEUX
PRIX DOMUS 2013
dans la catégorie

« CHOIX DE L'ACHETEUR
SERVICE À LA CLIENTÈLE »

« FINALISTE PROJET DE L'ANNÉE
AU GAZ NATUREL »

R.E.D. 5606 2615 01

VISITES LIBRES DIMANCHE de 14 h à 16 h ou sur rendez-vous
980, rue du Violoneux à Bromont.

L'amour. Le chemin à la rencontre de soi pour mieux aimer.

Francine Dubuc, T.S, PCC, coach professionnelle, Membre de l'OTSTCFQ et de la Fédération Internationale des Coaches (ICF)

Écrire pour moi c'est comme aimer, c'est prendre un risque qui ouvre la possibilité de vous toucher : toucher votre être, votre cœur et votre âme. Mon intention est que mes mots soient des catalyseurs d'une prise de conscience qui transforme... pour plus d'amour et d'accueil pour vous-mêmes.

Mon défi au sujet de l'écriture, c'est d'être consciente que les mots sont pour chacun de nous porteurs de sens. Que le sens que nous leur donnons fait référence à nos expériences passées. C'est ainsi que nous formons nos croyances (formes pensées). De plus, l'ensemble de ces croyances fondera notre construction du monde.

Quand ce que nous voulons réaliser entre en conflit avec notre construction du monde ou notre image de soi, nous nous autosa-



botons. Ainsi, notre construction du monde demeure inchangée (équilibre homéostatique) et nous maintenons un faux sentiment de sécurité. C'est un mécanisme bien inconscient, mais fonctionnant tout de même. Je donne un exemple : vous voulez réussir à faire de l'exercice 5 fois par semaine. Vous arrivez à en faire pendant deux semaines et

après, vous arrêtez. Vous renforcez vos croyances limitatives en vous répétant « Que je ne suis pas sportive et je n'aime pas les sports. Que je ne vais jamais jusqu'au bout, je n'ai pas encore perdu de poids... à quoi bon ? ». Ce qui renforcera votre construction du monde et aussi une image négative de soi. Par contre, cela fonctionne tout aussi bien lorsque notre construction du monde favorise le bonheur, le succès, l'estime de soi et l'image positive de soi. Vous comprendrez alors l'importance de transformer nos croyances limitatives.

Je suis pleinement consciente que les mots ont non seulement cette capacité de décrire des faits, mais aussi cette puissance de création des possibles ou de destruction. Ceci dit, mon intention est bienveillante. Mon souhait est d'utiliser les mots afin d'éveiller dans la douceur avec

une intelligence sensible.

Je vous invite à choisir des mots éleveurs tels : la joie, l'amour, le bonheur, l'expression du meilleur de soi-même, l'enthousiasme. Les mots éleveurs nous donnent de l'énergie et nous motivent. Ce sont des mots qui nous encouragent à nous aimer, à nous accepter tel que nous sommes tout en choisissant de nous dépasser. Je vous invite ici maintenant à explorer le chemin de l'amour authentique de soi et des autres.

Sous les apparences de confiance, trop souvent se cachent de vieilles blessures et des peurs. Il est honorable d'avoir cette capacité de se protéger par des mécanismes de défense. Par contre, à long terme, ceux-ci nous empêchent de vivre en ligne avec notre essence. Le chemin de l'amour de soi est un

chemin qui libère, qui permet d'aimer, mais aussi de se sentir vraiment accepté pour qui nous sommes parce que nous nous acceptons d'abord.

Quand l'amour de soi s'installe, nous entrons en relation avec le goût de partage sans attente. Nous partageons le bonheur, la joie et l'amour. Tout est possible. Parce que cet amour apporte confiance et nous soutient à créer la vie que nous voulons pour nous. Cet amour est sans condition.

L'amour est la vie. La vie c'est ce qui vibre en nous. La vie c'est ce qui nous relie.
Bonne Saint-Valentin,

Votre coach bienveillant.

Merci de me faire parvenir vos opinions ou réactions à : info@lantidote.ca

La santé, c'est quoi?

Michelle Dubé, D. Homéopathe

Se sentir bien? Être en harmonie? Aimer la vie? Être en équilibre? Vivre sans malaises? Être heureux?... Pour le Larousse, la santé, c'est simplement « l'état de quelqu'un dont l'organisme fonctionne bien ».

Tous les systèmes d'un organisme qui fonctionnent bien doivent donc être en harmonie. Et, s'il y a déséquilibre, chaque système a sa façon de nous alerter. Commençons par le système digestif.

Le système digestif

Son rôle? Transformer la nourriture en énergie utilisable par les cellules. Ce processus requiert cinq étapes : l'ingestion, le mouvement, la digestion, l'absorption et l'élimination. Il demande également la collaboration de quatre organes : les **glandes salivaires**, le **foie**, la **vésicule**

biliaire et le **pancréas**. La digestion s'effectue de la bouche à l'anus. Toutes les étapes sont importantes.

Si l'un de ces organes est déficient, si une étape ne se fait pas bien, c'est tout le reste du corps qui en souffre. Qui n'a pas vécu l'un des malaises associés à un mauvais fonctionnement du système digestif : brûlures d'estomac, constipation, diarrhée, allergies alimentaires, ballonnements, abondance de rots, crampes d'estomac, pour ne nommer que ceux-là? La santé du système digestif dépend de l'alimentation et de la gestion des émotions, bien sûr, mais aussi en grande partie de la qualité de la flore intestinale.

La flore intestinale

C'est tout un monde constitué de bactéries, les bonnes et les mau-

vais. Si les mauvaises bactéries sont plus nombreuses que les bactéries amies, il y a déséquilibre. Les causes peuvent être nombreuses : le stress, les excès de nourriture, un changement dans l'alimentation, la prise de certains médicaments, une maladie chronique, un grand chagrin...

Une flore déséquilibrée peut être à la source d'une digestion lente, de constipation, de ballonnements, de problèmes de peau, d'irritabilité, de caries dentaires, de troubles de la fertilité, d'allergies, d'intolérances alimentaires, de mycoses (champignons) et de bien d'autres symptômes.

Pour retrouver l'équilibre : un symbiotique, ce mélange de prébiotiques et de probiotiques

Les **prébiotiques** : ce sont des

fibres, des nutriments réservés aux probiotiques. Ils arrivent intacts dans notre intestin, car on ne peut les digérer. Dans l'intestin, ils aideront à maintenir la population probiotique qui est la seule à pouvoir les utiliser. Ils contribuent donc au maintien du système immunitaire. Les prébiotiques sont particulièrement présents dans l'artichaut, l'asperge, l'ail, les oignons, les bananes, l'orge, le seigle, le topinambour, l'avoine, la plupart des légumineuses...

Les **probiotiques** : ce sont des bactéries amies qui veillent à empêcher les bactéries ennemies d'envahir la flore intestinale et qui contribuent grandement au renforcement des défenses immunitaires de l'organisme, à une bonne digestion et une élimination optimale des produits toxiques de l'intestin.

Cet hiver, par exemple, pour diverses raisons, beaucoup de gens ont dû recourir aux antibiotiques. Le traitement antibiotique a pour but de détruire les bactéries causant la maladie, mais en même temps, **ils détruisent en partie les bonnes bactéries essentielles** au bon fonctionnement de l'organisme. C'est toute la flore intestinale qui est perturbée.

Voilà pourquoi il est fortement recommandé, voire essentiel, de rétablir l'équilibre en recourant autant aux prébiotiques qu'aux probiotiques durant et après la prise d'antibiotiques.

Dans le prochain numéro, il sera question de nettoyage du printemps. Souriez et gardez la santé !

Moulins, tannerie et beurrerie sur l'île d'Adamsville (1830-1974)

Laurent Busseau ©Historien sans Frontière

Bien avant le moulin à farine de **Georges Adams** de 1847, la première construction industrielle liée à la puissance hydraulique de la rivière Yamaska était le moulin à scie de **Charles L. Powell** en 1830, situé en face de la partie sud-ouest de l'île de la Tannerie.

Le fondateur d'Adamsville décide de racheter le moulin à scie et de construire un moulin à farine sur l'île. Ces premières infrastructures sont complétées en 1852 avec la construction d'une modeste tannerie (voir panneau-île de la Tannerie).



En 1875, **J.F Hawk** construit une fromagerie sur l'île, juste à côté du moulin à farine pour profiter des blocs de glace accumulés sur le barrage reliant les deux moulins. Cette fromagerie se transformera

en une beurrerie au début du XX^e siècle.

En 1929, un Canadien français Adamsvillois, **Osias Dion**, se porte acquéreur du moulin à scie pour en exploiter la coupe à bois. Dès 1933, la scierie était la seule

du comté à posséder deux scies à billot pour les gros arbres. Une dizaine d'ouvriers y travaillaient une soixantaine d'heures par semaine pour un salaire moyen de 10 cents de l'heure.

En 1956, **Osias Dion** rachète les anciens lots où se trouvent les structures abandonnées du moulin à farine qui a fermé ses portes en 1938 et celles de la **Beurrerie Lanctot & Fils** qui disparaît en 1950.

En 1974, après 45 ans de présence, **Osias Dion et sa femme Ernestine** vivent la fin d'une époque avec la destruction des ruines du moulin à scie, vieux de 150 ans. Cette même année, c'est aussi la fusion d'Adamsville et West Shefford qui donne naissance à la municipalité *Ville de Bromont*.

En 1976, la municipalité de Bromont rachète à **Ernestine Dion** les anciens lots de la beurrerie, de la tannerie et du moulin à farine de l'île, qui deviendront le futur espace récréatif du parc Grégoire, nouvellement réaménagé en 2010, nommé en l'honneur du dernier maire d'Adamsville, Alcide Grégoire.

Recherche & rédaction : Laurent Busseau © Historien sans Frontière
Remerciement : Jeannot Petit et Michel Dion
Sources : SHHY / Ville de Bromont / M. Michel Dion

Dans Bromont et ses environs, soyons locavores!

Lily Gaudreault

Vous êtes carnivore? Votre chien est omnivore? Vos amis sont très tendances et sont crudivores? Bonne nouvelle: vous pouvez tous être locavores! Mais, c'est quoi au juste, être locavore? C'est être adepte du locavorisme : ce concept qui consiste à se nourrir principalement de fruits, légumes ou aliments produits localement, disons dans un rayon de 100 km de son domicile.

Le principe qui en découle est de baser son alimentation sur les produits de proximité provenant des producteurs, agriculteurs et éleveurs qui se trouvent le plus près de notre domicile. Le consommateur recherche la plus courte distance entre son assiette et le lieu de production de son repas. Soucieux de réduire la consommation de carburant, le locavore souhaite raccourcir le temps et le circuit de transport de ses aliments, ce qui, du même coup, devrait en préserver la qualité et la fraîcheur.

Le concept et l'expression locavorisme sont apparus au tournant de l'an 2000, surtout sur la côte Ouest américaine. Depuis, l'idée a trouvé son chemin jusqu'au Québec où de nombreux individus et organismes l'ont adoptée comme mode de consommation ou pour en faire la promotion. Par exemple, des milliers de citoyens sont maintenant abonnés à des livraisons hebdomadaires de paniers de légumes ou produits biologiques auprès d'un fermier de famille tout près de chez eux. Ils appuient ainsi le projet de l'agriculture soutenue par la communauté (ASC), lancé par le mouve-

ment de soutien et de promotion écologique Équiterre, il y a près de 15 ans. Dans la même veine, cet organisme fait la promotion des achats locaux et des circuits de distribution courts par des initiatives telles que Mangez frais, mangez près ou Épluche ta ville.

Dans notre région précisément, presque à notre porte, il existe une dizaine de fermes biologiques et de producteurs qui vendent sur place ou qui peuvent livrer leurs produits dans notre voisinage. L'achat en kiosque à la ferme permet de constater que l'environnement est sain, là où poussent nos aliments. Tout comme dans les marchés

d'une ferme biologique locale, c'est faire preuve de solidarité humaine aussi bien que de logique : on appuie les efforts d'un voisin, on le connaît mieux et on investit dans la pérennité de l'économie locale. Dans une ville qui vient de mettre en oeuvre son Plan de développement durable, c'est une belle marque d'engagement. »

Si le locavorisme est d'abord et avant tout axé sur l'alimentation, le concept peut s'étendre et prendre tout son sens si on l'applique à d'autres secteurs : services, loisirs, arts et culture. Certains y verront du protectionnisme, voire du chauvinisme, mais attention! Il s'agit bien

nez à la porte d'un restaurant ou d'un commerce qui a dû fermer, faute de notoriété ou d'achalandage? Vous aimez un lieu? Dites-le à tout votre entourage et visitez-le en toutes occasions.

En fait, l'idée de cet article est venue à la suite d'un défi personnel lancé entre amis: s'approvisionner le plus près possible de Bromont pour les emplettes et cadeaux des fêtes. Pari gagné : on a trouvé de tout! Et on s'est même fait de nouveaux amis! Nous avons découvert une offre de biens et de services foisonnante! Ici, c'est l'abondance et la diversité à offrir ou pour se gâter au quotidien. Là, une petite épicerie très futée qui fait une grande place à des producteurs locaux. Plus loin, à la mi-décembre, le Centre culturel St-John incluait à sa programmation d'événements le Salon des métiers d'art Roche Papier Ciseaux : des artisans d'ici ont présenté au public des objets uniques, utiles et actuels. Dans le Vieux-Village, boutiques et services rivalisaient d'originalité et de beauté pour nous plaire. « Quand je suis venue m'installer à Bromont, nous confie la libraire Chantal Létourneau, j'avais à cœur d'ouvrir un commerce qui pourrait rendre service à la population locale. Acheter local comporte plusieurs avantages. Cela apporte une expérience humaine très enrichissante. Avec le temps, j'apprends à mieux connaître ma clientèle et quand je fais mes achats, c'est toujours elle que j'ai en tête. »

Notre milieu regorge de personnes et de lieux de qualité, il n'en tient

qu'à nous de les encourager afin qu'ils poursuivent leur mission. Ainsi, nous actionnerons un véritable levier de croissance dans notre milieu.

Selon Marie-Hélène Tremblay, directrice des communications de la galerie et centre d'art L'Espace Blanc : « Soutenir les créateurs d'ici en acquérant une de leurs oeuvres est une bonne façon de conjuguer plaisir et investissement. Vous aurez la joie de contempler cette œuvre longtemps, la fierté de participer au rayonnement d'un artiste d'ici et vous aurez fait l'acquisition d'un bien qui prendra de la valeur avec le temps ».

Pour vous guider dans votre choix, les galeries d'art reconnues de la région sont habituellement de bon conseil. Il y a tant de façons de dynamiser notre milieu tout en se facilitant la vie. Donner du temps ou de l'argent à une jeune entreprise en démarrage; contribuer aux campagnes de financement locales ; choisir l'artisan d'ici et il restera parmi nous ; préserver nos institutions ou notre patrimoine et ils nous survivront. Un simple geste posé autour de soi peut avoir un immense impact pour notre communauté. La semence paraît minuscule au creux de notre main, mais la récolte promise sera immense.

Sources : <http://www.equiterre.org/sites/fichiers/Argumentaire-Achat-local.pdf>
Centre québécois de développement durable, Approvisionnement responsable de fruits et légumes au Québec, Rapport de recherche réalisé pour le Conseil québécois de l'horticulture, octobre 2013
<http://www.equiterre.org/>



Dans le grand Bromont : c'est l'abondance et la diversité à offrir ou pour se gâter au quotidien. Œuvre d'art : Zut, Fragilité, Galerie et centre d'art L'Espace blanc. Crédits photo : Jérémie d'Astous

publics, on peut ainsi connaître le producteur et vérifier soi-même la qualité du produit. En prime, on reçoit des petits trucs de cuisine et des recettes secrètes! L'avantage d'encourager ces entreprises se multiplie. En effet, pour fonctionner, elles doivent elles-mêmes s'approvisionner localement et elles réinvestissent ensuite dans leur milieu : un double bénéfice pour la communauté. De plus, elles créent des emplois qui sont accessibles à la main-d'œuvre régionale. Selon Cyrille Tremblay, coordonnateur de la Ferme de la colline du chêne à Bromont : « Acheter ses légumes

d'avantage d'une mobilisation personnelle et collective pour cimenter notre sentiment d'appartenance à la région.

Tout près de nous, la Chambre de commerce de Lac-Brome mène la campagne Ici Maintenant, Le Locavorisme. Achetons chez nous pour encourager les entreprises locales. Adhérons-y tous ensemble pour créer des échanges durables avec nos commerçants, s'assurer qu'ils soient de plus en plus florissants et qu'ils maintiennent leur offre de produits. Combien de fois nous arrive-t-il de nous cogner le

À la suite des élections municipales de novembre dernier, le journal ICI MAINTENANT vous proposera dans ses prochaines éditions, une rencontre avec chacun des conseillers municipaux de la Ville de Bromont.

Louis Villeneuve : district 2, Lac Bromont

Fanny Poisson



Louis Villeneuve a obtenu une majorité de 94 voix sur son opposant lors des élections municipales. Appuyés par l'organisme Protégeons Bromont, les enjeux environnementaux défendus avec vigueur lors de la campagne électorale ont trouvé écho chez plusieurs citoyens du district 2, Lac Bromont. Lors de son mandat, M. Villeneuve souhaite susciter des débats, tout en prenant le temps de bien saisir les rouages de la politique municipale et ses enjeux.

1. Comment se déroulent vos premiers mois à l'hôtel de ville?

« La campagne électorale a été pour moi une expérience humaine extraordinaire. Puisque je n'ai jamais fait de politique, je suis en mode

apprentissage. Les premiers mois à l'Hôtel de Ville me permettent d'observer afin de bien comprendre comment les choses fonctionnent. Il faut apprendre vite puisque déjà des dossiers nous sont confiés. Pour ma part, on a placé sous ma responsabilité : les travaux publics, les services techniques et le développement durable. J'ai rencontré les directeurs des services afin de bien comprendre le fonctionnement. Je souhaite être un rassembleur, tout en suscitant des débats. Pour moi, il est essentiel d'en avoir si on veut prendre les meilleures décisions possible ».

2. Quel est le grand défi pour la Ville de Bromont au cours des 4 prochaines années?

« Contribuer à sauvegarder ce qui reste de sommets à Bromont. Quand je vais marcher à Sutton, j'apprécie toute la nature puisque c'est un territoire protégé. Si cela n'avait pas été fait, on se promènerait actuellement dans un développement immobilier. Je me suis retiré de la table de négociations pour le Val 8, mais les négociations avancent. En principe un organisme indépendant devrait déposer une offre à Ski Bromont au cours des prochaines semaines. On est plus

près du but qu'avant, il faut cependant arriver à un prix juste pour tous.

De mon côté, durant mon mandat, j'aimerais contribuer à diminuer certaines dépenses de la Ville. Dans cette optique, j'ai proposé l'embauche d'une firme externe afin de revoir le fonctionnement des départements et regarder où il serait possible d'économiser. J'ai également suggéré qu'un sondage soit fait auprès des citoyens afin de

connaître leurs commentaires sur les services offerts par la municipalité. Les deux propositions ont été retenues ».

3. La priorité pour votre quartier?

« Comme nous sommes en pleine nature, la conservation de l'environnement est la priorité, dont la sauvegarde du lac Bromont et l'érosion dans certains secteurs. J'invite d'ailleurs les citoyens à s'inscrire à l'infolettre que je publie réguliè-

rement et à adhérer à la page Facebook. Ça favorise les échanges et ça permet de se tenir informé des dernières nouvelles ».

www.quartierlacbromont.yolasite.com
(abonnement infolettre)
www.facebook.com/quartierlacbromont

Pour rejoindre directement Louis Villeneuve :
louis.villeneuve@bromont.com
450 915-9313



Sylvie
Daunais
designer d'intérieur

- Création et conception d'ambiance
- Plan de cuisine, salle de bains
- Habillage de fenêtres
- Service de confection professionnelle

Allez voir certains de mes projets
sur mon site www.sylvie-daunais.com

450 531-9349 ou 514 779-9349
Sylvie.daunais@videotron.ca

Herbes et autres trucs utiles pour des nerfs plus solides (suite)

Anny Schneider, auteure, conférencière et herboriste consultante

Les plantes nervines ou engrais des nerfs

Elles aident à nourrir, à réparer et à moduler les circuits et tissus nerveux.

Avoine (*Avena sativa*)

- Cette gracieuse graminée (maintenant une poacée...), est semée annuellement en plein champ, le plus souvent comme aliment pour les chevaux ou les êtres humains. En herboristerie, on cueille son épillet fleuri en début d'éclosion, téguments compris et on la boit en abondance contre le stress, l'hyperacidité, les spasmes nerveux et l'agitation en général.
- Son port est altier, son pannicule denté penché et vu de près, ses gracieuses fleurettes jaunâtres débordant du tégument échancre ont quelque chose de touchant. Le Dr Bach recommande sa proche cousine l'avoine sauvage (wild oat) contre l'indécision chronique.
- Entier, germé, en gruau, en comprimés, en teinture mère ou en tisane, l'avoine en grains, en flocons ou fleurie (locale et certifiée bio, évidemment!) procure force, santé, endurance, énergie et vitalité.

Voyez bondir dans les prés, les fringants étalons dont c'est le mets préféré!

Camomille (*Matricaria chamomilla* ou *recutita*)

De ses petites fleurs joyeuses tournées vers le soleil, chacune mûrit en son jour propice et se cueille un capitule doré à la fois. En tisane légère (trois à cinq fleurs par tasse, plusieurs par jour avant les repas), elle combat la fièvre, les coliques et les crampes intestinales reliées aux diarrhées de diverses origines. De plus, elle calme les tensions de toute nature, alcalinise et apaise le corps entier, du système digestif aux nerfs trop tendus.

Scutellaire (*Scutellaria lateriflora* et/ou *baicalensis*)

Discrète petite plante des rivages humides, elle se dissimule sous les feuillages de plantes riveraines plus imposantes. Ses fleurs bleu violet sont très éphémères et fixées latéralement. Toute la partie aérienne de la plante rassérène et répare les nerfs trop tendus. Elle aide aussi à se sevrer de ces poisons : caféine, nicotine et autres alcaloïdes

et narcotiques potentiellement toxiques. On la trouve et la consomme surtout en teinture mère, sur une base et fréquence régulière pour répartir ses effets tout au long d'une journée très stressante.

LES CALMANTE ET/OU HYPNOTIQUES

Elles prédisposent au sommeil profond, à la détente et à la relaxation des muscles, des nerfs épuisés par l'excès de tension. En tisane, en capsules ou en concentré liquide, choisissez-en de préférence une seule à la fois, pour ressentir ses effets plus spécifiques pour vous aider à la détente.

Mélisse (*Melissa officinalis*)

D'un vert franc au parfum citronné, ses petites feuilles gaufrées se cueillent en tout début de sa discrète floraison. Aussi nommée citronnelle, elle détend et vivifie, autant par son arôme que son contact. En tisane légère ou en concentré liquide, prise trois fois par jour avant les repas, pour une absorption plus directe, elle est calmante et euphorisante. Fraîche,

on peut ajouter ses feuilles aux plats exotiques et aux desserts. En dose plus concentrée, dans la veillée, elle aide à dormir d'un sommeil profond et à faire de beaux rêves dont on se souvient.

Tilleul (*Tilia americana* ou *cordata*)

Précieux arbre au port altier, ses jolies fleurs ailées soignent la nervosité et l'hyperactivité. Elles aident aussi à prendre du recul sur les pensées noires obsessives qui affligent, hélas! même les enfants de nos jours. En outre, c'est un bon fébrifuge et antiviral délicieux en tisane agrémentée de miel et citron. Veillez à ce que les fleurettes soient certifiées bios, toujours fraîches, odorantes et presque entières. Étrangement, le tilleul est très peu cultivé au Québec ou du moins peu commercialisé et personne n'en vend en concentré. Dommage! À nous alors d'en cultiver plus abondamment dans nos cours et parcs publics!

Valériana (*Valeriana officinalis*)

L'usage de la valériane comme calmant est validé par les plus grands médecins et herboristes de l'Anti-

quité dont Dioscoride, Pline et Galien. Analgésique, anticonvulsive, antispasmodique, calmante, euphorisante, hypnotique, hypotensive, relaxante musculaire et tranquillisante : la si odorante racine de valériane possède toutes ces vertus. La valériane, déjà surnommée le « Valium » végétal, soignerait aussi l'hyperactivité des enfants et les méfaits de l'alcool chez les dépendants. Pas étonnant qu'elle pousse en abondance autour des grandes villes comme Montréal! L'idéal est, pour une rare fois, de la prendre en capsules à raison d'un minimum d'un gramme ou 1000 mg à la fois, au moins dix soirs de suite, pour réussir à rétablir son cycle de sommeil naturel.

Heureusement, outre les bons choix, un état d'esprit positif, l'exercice en plein air, les aliments riches en enzymes, en sérotonine ou en tryptophanes assez nombreux, nous avons les plantes, toutes prêtes à nous renforcer, à nous soutenir et nous calmer.

annyschneider.com

Des conseils avant d'acheter un véhicule

Qu'elle soit neuve ou d'occasion, une voiture représente toujours un achat important. Avant de faire l'achat d'une voiture et d'assurances, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un courtier d'assurance sur le ou les modèles qui vous intéressent. Tous les véhicules sont différents, et certains coutent beaucoup plus chers à assurer que d'autres.

Si vous achetez un véhicule d'occasion

Vous trouvez dans les petites annonces une automobile usagée n'ayant pas beaucoup de kilométrage. De plus, le prix est relativement bas, considérant le modèle, l'année et l'état de l'automobile. Devrez-vous l'acheter? **Faites des vérifications et évitez l'achat d'une voiture volée.** Même si pour certaines de ces vérifications vous devez déboursier un montant, cela pourrait vous éviter bien des soucis.

- **Méfiez-vous** si le vendeur vous propose de ne pas payer les taxes, ou s'il exige d'être payé comptant. Ce sont des moyens pour les malfaiteurs d'effacer toute trace de transaction.
- **Le numéro d'identification (NIV)**
 - Prenez en note le numéro d'identification inscrit sur le tableau de bord.
 - Demandez au vendeur le certificat d'immatriculation de l'automobile. Comparez le NIV imprimé sur le tableau de bord avec celui indiqué sur le certificat.
 - Les deux numéros doivent être identiques. Si ce n'est pas le cas, n'achetez pas l'automobile.
- **Si vous achetez d'un particulier :**
 - Le Registre des droits personnels et réels mobiliers du Québec peut vous indiquer si la personne qui vous vend le véhicule en est le propriétaire. Ce registre est disponible à l'adresse suivante : <https://www.rdprn.gouv.qc.ca/>
- **Si vous achetez d'un commerçant :**
 - Vérifiez auprès de la SAAQ (Société de l'assurance automobile du Québec) si le commerçant d'automobiles d'occasions possède une licence. Pour vérifier si la licence est valide, appelez au 1 866 702-9215.
 - Demandez le dossier d'historique de l'automobile en question. Vous y trouverez, entre autres, les dates de transactions dont le véhicule a fait l'objet et les noms des propriétaires.
- **Le Bureau d'assurance du Canada (BAC)**
 - Faites authentifier l'automobile auprès du service d'enquête du BAC. 514 933-8953, poste 225.

N'oubliez pas de réunir le plus d'informations possible avant de procéder à l'achat d'une voiture d'occasion : faites inspecter le véhicule de fond en comble par un professionnel, essayez de trouver son historique, demandez qu'on vous remette tout le dossier de réparations et renseignez-vous pour savoir si la voiture ne fait pas l'objet d'un privilège non réglé.

Dans le cas de certains véhicules plus convoités que d'autres par les voleurs, certains assureurs exigent que votre véhicule soit équipé d'un système de télédétection par satellite pour l'assurer. Un simple coup de téléphone pourrait vous éviter des surprises désagréables.

Finalement, avant de signer un contrat chez un concessionnaire, consultez votre courtier pour connaître la prime qui s'applique au véhicule que vous avez choisi. La prime sera influencée par le type de véhicule (un modèle sport, par exemple, coûte plus cher à assurer qu'un modèle plus conventionnel).

Chez **Assurances Roy Yelle**, nous sommes des professionnels de l'assurance et pouvons vous conseiller en matière de prévention. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Source : Bureau d'assurance du Canada (info.assurance.ca)

450.525.4494



Je viendrais chez toi

Véronique Gemme

Il serait encore tôt lorsque mes pas apprivoiseraient l'asphalte sur le chemin jusque chez toi. Tu dormirais encore. La clef serait cachée sous une pierre près des hémérocailles qui bordent le mur arrière de ta maison. Je l'insérerais dans la serrure. J'entrerais en retenant la porte comme d'un souffle. Je me déchausserais sur la carpe de paille et rejoindrais la cuisine. J'entendrais le soupir du sommeil flotter dans la maison, se fonde à la lumière tamisée par les vénitiens clos. Mon sac échouerait sur la chaise berçante qui grincerait. Une fleur de géranium tournerait la tête vers son balancement, appuyé par le tic tac sourd de l'horloge.

La porte de ta chambre serait entrouverte. J'aurais envie de la pousser, doucement, du plat de la main, pour te regarder dormir, voir le sommeil sur les traits de ton visage. De me glisser sous les couvertures sans remuer la quiétude dans laquelle tu reposerais, goûtant son parfum sur ta peau. De m'assoupir à toi, à ton sommeil, à ta fraîcheur, veillant la main qui te berce, écoutant ton repos silencieux de l'autre côté du rêve.

Dans l'entrebâillement de la porte, j'aurais abandonné la portée de mon songe pour retourner mon attention vers la rumeur silencieuse de la cuisine. J'aurais pris mon sac et serais ressorti par la porte où j'étais venue. Mes sandales abandonnées parmi les tiennes.

Le jardin d'arbres aurait la même teneur paisible que ton sommeil. Cette même présence tranquille. Tu aurais laissé une couverture sur la table à la terrasse. Elle aurait la couleur de la crème avec de légères fleurs d'herbes séchées peintes dessus. Je l'aurais étendue sur une dalle de mousse et m'y serais allongée. J'aurais fermé les yeux sous la caresse du sol, son parfum sauvage de terre. J'aurais écouté le bruit des vagues dans les feuillages, la clameur des insectes s'exclamant chacun pour soi. Je me serais imprégnée du vent et de la tiédeur des sous-bois. J'aurais déposé mon attention sur le mouvement de l'ombre afin d'en sentir la musique. J'en aurais oublié mon sac, ses cahiers, ses

crayons, ses livres. Recueillie dans la paume de la terre, j'aurais écouté le lent rythme du temps qui est. De la lente plainte de la cigale au remuement d'une feuille d'érable suspendue à sa branche.

La vie ici serait pareille à ce que trop souvent on ignore, mais qui se passe, à chaque instant abandonné. Quelque chose de plus fort que le geste de vivre. À travers ce mouvement du temps, je n'étais plus une peintre qui éveille des nuances sur les songes. J'étais ce songe en création, ce miroitement d'ombre et de lumière, ce brin d'herbe dans le vent. L'air était sucré. Le vent calme, presque absent. Un souffle léger, pareil à celui du dormeur. J'aurais habité le matin comme tu habitais le rêve. Comme se dépose la première lueur du jour sur le paysage. Yeux ouverts sur le lent mouvement de vivre. Ma contemplation serait une lente et longue respiration.

Dans la maison, une porte entrouverte s'écarterait. Tu te serais réveillé sans secrets. Tu aurais repoussé le drap de coton pour redonner à ton corps sa chaleur. Tu serais entré dans le monde à ce moment. Dans sa nudité calme. Tu aurais revêtu un vêtement qui te colore. Tu serais allé à la cuisine. Tu aurais pressé une orange. Tu l'aurais laissée fondre doucement en toi. Debout, devant la fenêtre que tu aurais libérée de son ombre. Face à ce monde ouvert à toi, le silence perlerait à tes yeux.

Tu aurais coloré d'orange un deuxième verre, et tu aurais marché, pieds nus dans les restes de rosée. Déjà, les cigales couvriraient de chaleur le silence bleu du ciel. Je t'aurais entendu approcher comme un effleurement. Tu te serais assis à mes côtés. Aurais déposé le verre entre mes mains. Tes lèvres sur ma tempe. Nous nous serions souri comme seule parole. L'heure se serait déroulée avec nous dans son creux.

Je n'ai pas écrit, ni dessiné, ce matin, comme tu m'avais proposé de le faire. La mémoire m'a servi de papier et l'air d'encre. J'ai rapporté ce croquis dans le cahier de mon être. Depuis, je l'ouvre comme une fenêtre.

GROUPE

GUY ST-LOUIS

Plus de choix • le VRAI PRIX

COWANSVILLE



www.cowansvillenissan.com

UN VÉHICULE QUI DONNE TOUJOURS PLUS
INNOVER POUR EXALTER.

VERSA NOTE
2014 de NISSAN



185, rue de Salaberry 450 263-8889

DÉCOUVRIR un nouveau sens

COWANSVILLE



www.cowansvillemazda.com

mazda 3 2014
Présentement disponible
chez Cowansville Mazda



vroom-VROOM

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANSVILLE



www.cowansvilletoyota.com

LA TOUTE NOUVELLE
COROLLA
Comme vous ne l'avez jamais vue.



COROLLA 2014

RAV4

Style distinctif.
Évolué et polyvalent.
Agréable à conduire et
éconergétique.



RAV4 2013

165, rue de Salaberry 450 263-8888

TOYOTA
faire toujours mieux

L'ÉQUIPE LouiseTardif / 450.534.3136

BROMONT / SHEFFORD / LAC BROME

Propriétés de MOINS de 300 000 \$



Valeur qualité/prix!



Terrain de 36 069 pc



Rénovée-Nouveau prix



Neuf-Libre-Vue



Sur la piste de ski



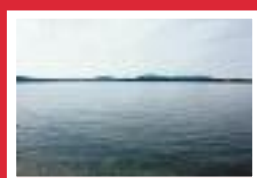
SKI-IN/SKI-OUT



Novoclimat-Vue-Impeccable



Clé en main-Solarium



Vue/accès au lac Brome



Un petit bijou



Ascenseur, stat. int., piscine creusée



Maison coup de coeur

La collection RE/MAX® - 750 000 \$ et plus



SKI-IN/SKI-OUT, grand garage



Spacieuse cuisine gourmet



Superbe vue panoramique



Étangs, tennis, écurie, piscine, spa



À 2 glisses des pistes de ski



Bordée par rivière-Royal Bromont



SKI-IN/SKI-OUT loin des foules

Propriétés de PLUS de 300 000 \$



1,35 acres-Piscine creusée-À voir



Condo haut de gamme



Navette ski-Piscine-Tennis



Au pied du Mont Shefford



Belle ambiance hivernale



Aires ouvertes-Près du ski



Chamborg sur le lac-Luxeuse



Rénovée-Cachet d'autrefois



Secteur prisé-Ski-in/Ski-out



Vieux Village-Com. & résidentiel



Ski-in/Ski-out-Secteur recherché



Superbe propriété-Beau secteur

Visitez toutes nos propriétés au www.lequipelouisetardif.com

RE/MAX Professionnel LS / Agence immobilière | 109, boul Bromont, Bromont

VISIBILITÉ INTERNATIONALE



RE/MAX® toujours et encore premier devant.

**RÉSULTATS
RÉUSSITE
RECONNAISSANCE**



LOUISE TARDIF
courtier immobilier



SOLÈNE ROBITAILLE
courtier immobilier agréé



ÉLYSE TOUSSAINT
courtier immobilier



LYNE VÉZINA
coordonnatrice

Offrez-vous les services de toute une équipe.

Offrez-vous le MEILLEUR!

Bilingual service