



Bulletin communautaire

# Info Hemmingford

Community bulletin

13 février 2018 • Volume 10 - No. 1

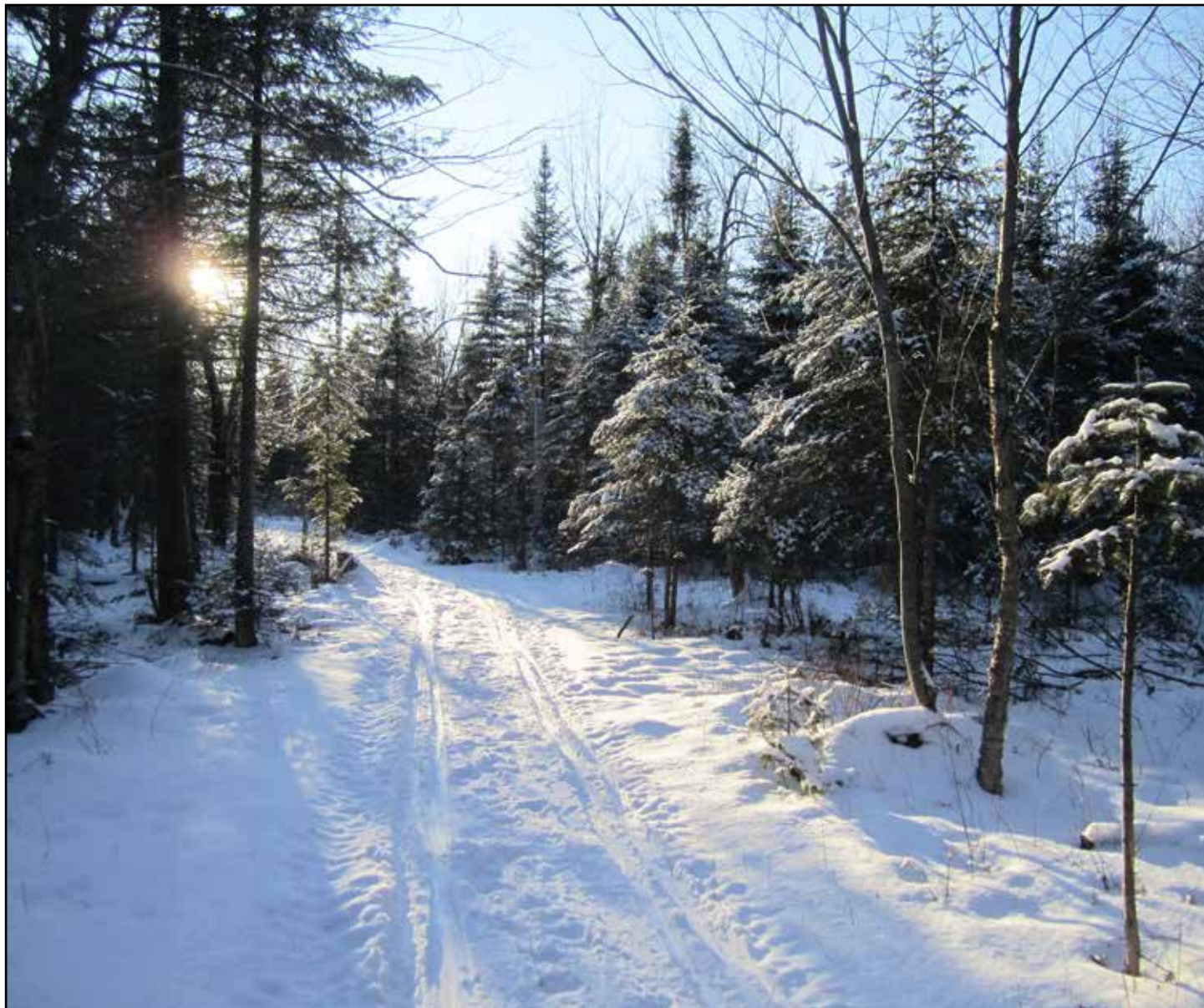
Avec l'appui de :

Culture  
et Communications

Québec



Municipalités  
Canton & Village  
de Hemmingford



Sentier d'hiver / Winter Trail Photo : Rhonda Kyle

**DERY**  
telecom

1.866.544.3358 - derytele.com

Une **expérience client**  
comme nulle part ailleurs!



## Un dixième printemps pour le bulletin!

par Benoît Bleu

Au moment d'écrire ces quelques lignes, le ciel est bleu et sans nuages mais il fait tout de même -15C. L'hiver a commencé tôt et a été particulièrement froid cette année. Nous savons néanmoins que le printemps reviendra et que la vie, qui semble figée dans la glace et la neige, explosera bientôt.



photo : © Norma Hubbard

D'ailleurs, la vie est tout de même très présente et les geais bleus dont nous parlera Norma en **page 8** en sont bien la preuve. Autre témoignage de la vie qui reprend, notre jeune Elsie nous partagera en **page 4** ce qu'elle vit dans sa famille durant le temps des sucres. De son côté, Monica nous entretiendra des deux projets qu'elle a vécus à l'école Hemmingford Elementary en **page 4**.



Puis, en **page 18**, Susan nous fera découvrir Léonard Priest, un entrepreneur passionné d'histoire qui met toujours ses nombreux talents au service de notre communauté.



Demeurant dans le domaine historique, Pauline Smith nous rappellera en **page 10** la tristement célèbre fièvre espagnole qui a fait rage il y a 100 ans et Céline Daignault, en **page 20**, nous apprendra les origines du pont Victoria.

Enfin, en **page 16**, Grace nous sensibilisera aux effets bénéfiques de la méditation sur certaines maladies chroniques et Annick nous mettra en garde contre le sucre raffiné, présent même là où on ne l'attendrait pas.

Chers lecteurs, c'est avec tous ces passionnants sujets que nous entamons la dixième année de publication de notre bulletin communautaire. C'est tout un exploit pour une initiative soutenue par des citoyens bénévoles. Je profite donc de ce numéro anniversaire pour remercier du fond du cœur tous nos collaborateurs pour la rédaction d'articles qui nous apprennent toujours de nouvelles choses sur notre milieu de vie, pour la traduction des textes dans une langue comme dans l'autre, pour la révision et l'édition de ces textes afin qu'ils reflètent une image de qualité. Je remercie aussi nos annonceurs, les municipalités du canton et du village de Hemmingford ainsi que le ministère de la Culture et des Communications du Québec qui nous permettent, par leur soutien financier, de produire le bulletin.

Le bulletin communautaire Info-Hemmingford est publié aussi grâce à vous, fidèles lecteurs, qui nous donnez le goût de continuer. Vous pouvez nous démontrer votre intérêt de deux façons : en nous écrivant pour faire des commentaires et en renouvelant votre abonnement comme membre, pour ceux et celles qui ne sont pas encore membre à vie en vous rendant à :

[infohemmingford.org/membre/](http://infohemmingford.org/membre/)

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles et de lire vos commentaires à l'adresse suivante : [benoit.bleau@gmail.com](mailto:benoit.bleau@gmail.com)

**OFFREZ LE CADEAU IDÉAL  
À VOTRE INSÉPARABLE**

Carte cadeau Parc Safari

THE IDEAL GIFT FOR YOUR LOVEBIRD  
Parc Safari gift card

**PARC SAFARI**.COM



**A Tenth Spring for Info Hemmingford!**

by Benoît Bleu (traduction : Sheila Lord)

As I am writing these words, the sky is a cloudless blue but it is a chilly -15°C. Winter came in with a vengeance this year, the intense cold hitting us early and never letting up for very long.



We know, nevertheless, that although everything seems solidly frozen under the ice, we will soon feel spring bursting all around us. Winter animals still make their presence known, the shrill cry of the Blue Jay is often heard (see Norma's article on **page 9**).

Young Elsie from École St-Romain will tell us in her article (**page 5**), about sugaring-off with her family, a time-honoured Quebec tradition!

Monica from Hemmingford Elementary reports on two projects she is involved in at school (**page 5**).

Susan describes Leonard Priest, (**page 19**) a local contractor with a keen interest in local history, who is always using his varied talents to serve our community.

For the history buffs, Pauline Smith recounts the sad times of the Spanish Flu a hundred years ago (**page 11**) and Céline Daignault informs us about the origins of the Victoria Bridge (**page 21**).

Finally, in our Health section, Grace expounds on the benefits of meditation (**page 17**) in the case of certain chronic diseases. And Annick warns us of the ills of refined sugar for your health and its presence in some foods where one would not suspect it.

Dear Readers, this community bulletin is beginning its tenth year of publication! It is quite a feat for volunteers to have sustained this initiative over the course of the years. I would like to take this opportunity to thank all of our contributors from the bottom of my heart, for the many articles that they have written, teaching us about the milieu in which we live. Thanks also to those involved in translating articles, and to our proof-readers and editors, who constantly help improve the quality of our bulletin.



Info Hemmingford cover - June 2009

I would also like to extend thanks to all of our advertisers, the Municipalities of the Village and the Township of Hemmingford and the Ministry of Culture and Communication of Quebec, for their financial support, which allows us to produce this publication.

The Info Hemmingford Community Bulletin is also published thanks to you, our faithful readership, who encourage us to carry on. You can demonstrate your interest for Info-Hemmingford by sharing your comments, or by renewing your subscription to the bulletin, for those of you who have not yet applied for a lifetime subscription. You can do this by visiting our website at : [infohemmingford.org/membership/](http://infohemmingford.org/membership/)

I await the pleasure of reading your comments and hearing about your news for Info Hemmingford. Please, feel free to contact me at: [benoit.bleau@gmail.com](mailto:benoit.bleau@gmail.com)

**Passez du rêve à la simplicité**

3 façons simples d'épargner pour concrétiser vos rêves:

- Plan d'action personnalisé en ligne
- Épargne par versements automatiques
- Achat de placements en ligne

**Date limite pour cotiser au REER: 1<sup>er</sup> mars 2018**  
1 877 245-3391 | [desjardins.com/simplicite](http://desjardins.com/simplicite)

**Make your dreams come true. Simply.**

3 simple ways to save and make your dreams a reality:

- Get a personalized online action plan
- Save with automatic transfers
- Buy investments online

**RRSP contribution deadline: March 1, 2018**  
1-877-245-3391 | [desjardins.com/simply](http://desjardins.com/simply)

**Desjardins**  
Caisse des Seigneuries de la frontière

## MOT D'ELSIE par Elsie Séguin



J'ai toujours hâte à la saison des sucres. Dès que le soleil du printemps réchauffe nos températures, nous sortons les seaux et les chalu-meaux pour entailler les érables. C'est agréable parce que tout le monde s'y met: mon père entaille les érables, mon grand-père insère les chalumeaux et nous, les quatre enfants, avec ma mère et ma grand-

mère, nous accrochons les seaux et les couvercles. Il y a toujours du monde chez nous, car les oncles, tantes, cousins, cousines, amis viennent cueillir l'eau d'érable avec nous... plus on est de monde, plus ça va vite! Dans notre bois, nous avons environ 500 entailles. Il faut commencer les sucres au bon moment. Chaque fois qu'on revient de l'école, nous nous rendons à la cabane à sucre. Nous soupçons là. Nous avons commencé à faire du sirop en 2006. Nous travaillons environ 2-3 semaines sans arrêt et des fois plus. Mon père bout parfois 12 heures d'affilée. C'est si beau de voir le paysage en ramassant l'eau d'érable et de se sucrer le bec!



## Un autre projet ! Monica Grégoire, 6ème année

L'année passée, à l'École primaire Hemmingford, les élèves de la cinquième et sixième année ont fait un projet sur les insectes. On a appris beaucoup d'information sur les insectes qu'on ne connaissait pas. Les parents et amis qui sont venus ont apprécié et appris beaucoup aussi.



Cette année, la cinquième et la sixième année vont faire un projet sur les roches et les minéraux. Ça va sûrement être une aventure pleine de découvertes. Chacun a eu la chance de choisir une roche. J'ai choisi l'Azurite, les autres choix étaient le Quartz, l'Émeraude, La Pyrite, l'Or, le Diamant, l'Améthyste, le Calcite et plein d'autres choix



C'est super excitant de découvrir quels trésors la Terre Mère a à offrir. Elle mérite qu'on pose les pieds dessus et qu'on la traite avec amour et respect, peu importe notre âge.

**DU MINOT**  
CIDRIERIE

**DU MINOT**  
20

Dégustations gratuites en tout temps • Heures d'ouverture : [duminot.com](http://duminot.com) • [info@duminot.com](mailto:info@duminot.com) 450 247-3111

**MESSAGE FROM ELSIE** by Elsie Séguin



I'm always looking forward to the sugar season. As soon as the spring sun warms our temperatures, we take the buckets and the torches to cut the maples. It's nice because everyone goes there: my father cuts the maples, my grandfather inserts the torches and we, the four children, with my mother and my grandmother, hang buckets and lids. There is always a lot of people here because uncles, aunts, cousins, friends come to pick the maple water with us ... the more we are, the faster it goes! In our wood we have about 500 nicks. You have to start sugars at the right time. Every time we come back from school, we go to the sugar shack. We are supping there. We started making syrup in 2006. We work about 2-3 weeks without stop and sometimes more. My father sometimes boils 12 hours in a row. It's so beautiful to see the landscape by picking up maple water and tasting its sweetness!



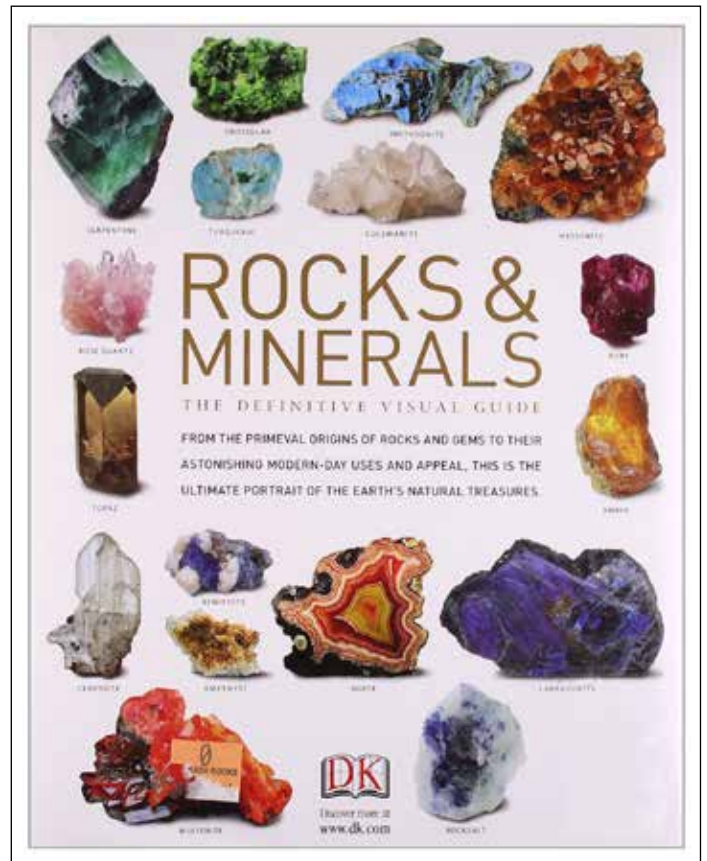
**Another project !** by Monica Grégoire, grade 6

Last year at Hemmingford Elementary school, grade five and six did a project on insects. We learned lots of information on insects we didn't know before. Parents and friends enjoyed learning a lot as well. It was fun!



This year, grade five and six will be doing a project on rocks and minerals. It will happen on February 13th. It will definitely be an adventure full of discoveries. Each of us had a chance to choose a rock. I chose Azurite, others chose Quartz, Emerald, Pyrite, Gold, Diamond, Amethyst, Calcite, and so much more.

It is super exciting to discover what beautiful treasures Mother Earth has to offer. She deserves to be walked on and treated with love and respect, no matter what age we are.



## Bridges Not Borders : mise à jour

Depuis notre article de septembre dans le Info Hemmingford, nous avons été occupés par différentes activités. Tous les dimanches nous nous rendons du côté américain de la frontière, à Roxham Road en tant que simple présence amicale. Nous y distribuons des chapeaux, des gants et des écharpes aux réfugiés qui s'apprêtent à entrer au Canada.



Nous sommes fréquemment en contact avec Plattsburgh Cares, un groupe qui se rend à la frontière les autres jours de la semaine et qui fournit différentes formes de soutiens et d'informations aux personnes qui souhaitent la traverser.

Nous avons aussi rencontré les deux députées locales, Anne Minh-Thu Quach et Brenda Shanahan ainsi que Denise Otis du bureau de L'Agence des Nations Unies pour les Réfugiés à Montréal. Nous leur avons fait part de nos préoccupations. Nous prévoyons, en mars ou en avril à Hemmingford, une réunion d'information et de mise à jour sur les réfugiés. Nous aimerions y inviter des réfugiés afin qu'ils partagent avec nous leurs expériences.

Vous pouvez en savoir plus sur nous en vous rendant sur notre site Web. Nous prévoyons y ajouter une page avec des nouvelles et des mises à jour sur nos activités.

[www.bridgesnotborders.ca](http://www.bridgesnotborders.ca)

Si vous souhaitez participer, veuillez nous contacter à [bridgesnotborders.ca@gmail.com](mailto:bridgesnotborders.ca@gmail.com)

## Elsa (Oma) Kramell Jeune de 101 ans !



Ne compte pas tes chandelles ...  
regarde la lumière qu'elles émettent!  
Ne compte pas tes années...regarde la vie que tu fêtes.  
Nous te souhaitons des merveilleuses années à venir.

**Joyeux 101-ème anniversaire!**



Nous t'offrons nos meilleurs vœux :  
tes 4 enfants  
tes 14 petits-enfants  
tes 21 arrière-petits-enfants  
tes 2 arrière-arrière-petites-filles  
tes gendres et belles-filles

# LE BISTRO

SOIRÉES THÉMATIQUES | BRUNCH DU DIMANCHE | ANNIVERSAIRE  
THEMATIC NIGHTS | SUNDAY BRUNCH | ANNIVERSARY

**Club de golf Hemmingford**  
Réservation: T. (450) 247-2445 poste/ext. 5

# 10% d'escompte off

sur la nourriture sur présentation de ce coupon  
on food upon presentation of this coupon

limite d'un coupon par pers. / limit of one coupon per person  
expire le/ expires on 31/04/2018

## Bridges Not Borders : Update

Since our September article in Info Hemmingford, we have been busy with various activities. We are now going to the American side of the border at Roxham Road every Sunday to be a friendly presence and give out hats, gloves and scarves to refugees before they cross into Canada. We are in frequent contact with Plattsburgh Cares, a group who visit the border during the rest of the week and provide other kinds of support to people wishing to cross.



We have also had meetings with the two local MPs, Anne Minh-Thu Quach and Brenda Shanahan, and with Denise Otis from the UN Refugee Agency office in Montreal, to express our concerns.

We're planning on organizing a meeting with information and updates on the refugees in March or April in Hemmingford, to which we would like to invite refugees to speak about their experience.

You can find out more about us on our website, and we are planning on adding a page with news and updates about our activities ([www.bridgesnotborders.ca](http://www.bridgesnotborders.ca)).

If you'd like to get involved, please contact us at [bridgesnotborders.ca@gmail.com](mailto:bridgesnotborders.ca@gmail.com).

## Elsa (Oma) Kramell Happy IOI Years Young !



Count not the candles ... see the light they give!  
Count not the years ... but the life you live!  
Wishing you wonderful years ahead.


### Happy IOIst Birthday!

Wishing you all the very best  
Your 4 Children  
14 Grand Children  
21 Great Grand Children  
2 Great, Great Grand Daughters and  
Son-in-Law and Daughters-in-Law



• LES MARCHÉS •  
**Tradition**  
MARCHÉ McSWEEN  
504 rue Frontière, Hemmingford, Qc  
450 247-2712

  
*Repas santé  
Déjeuner & diner  
Healthy meals  
Breakfast & lunch*  
Ouvert du lundi au samedi de 6h à 14h  
dimanche de 7h à 14h pour brunch  
475 rue Frontière, Hemmingford  
[www.cafe-hemmingford.com](http://www.cafe-hemmingford.com)  
450 247-0009

**Les Écuries Bogtown**  
**Cours d'équitation classique**  
Entraîneurs certifiés & bilingues  
Plus de 20 ans d'expérience  
Débutant à avancé  
Compétitions  
  
Hemmingford / Saint-Bernard  
514 774-1415 [bogtownfarms.com](http://bogtownfarms.com)

## ÉCOSYSTÈMES & BIODIVERSITÉ DE HEMMINGFORD

### Les bruyants par Norma A. Hubbard (traduction : Mario Leblanc)

Je ne me rappelle pas qui a dit ou quand ai-je entendu pour la première fois l'expression "les geais bleus dînent seuls", mais j'en comprends finalement le sens depuis que je vis par ici. Tous les matins, je nourris mes oiseaux; ceux-ci connaissent ma routine : ils m'attendent à tous les jours. Mais si j'ai le malheur de dormir un peu plus longtemps, ces effrontés de geais bleus, (*Cyanocitta cristata*), font tellement de bruit que je dois me lever en catastrophe pour les nourrir! Quand il n'y a plus de graines pour oiseaux et d'arachides, les geais bleus prennent le contrôle des autres mangeoires où on pouvait voir plusieurs autres espèces d'oiseaux. Ceci est particulièrement vrai en hiver alors que les geais se présentent en plus grand nombre autour de ma maison.

Les geais bleus sont parmi les plus gros oiseaux qui fréquentent mes mangeoires. Si on les compare avec les pinsons, les moineaux et les mésanges, ils sont énormes. Ils mesurent de 25 à 30 cm de longueur (9,8 à 11,8 pouces) avec une envergure de 34 à 43 cm (13,4 à 16,9 pouces). Comme la plupart des oiseaux, ils ne pèsent pas beaucoup : seulement 70 à 100 g (2,5 à 3,5 onces). Contrairement à plusieurs espèces d'oiseaux où le mâle est plus coloré, les geais mâles et femelles sont semblables. Il est intéressant de noter que le magnifique bleu provient de la réfraction de la lumière sur les ailes; en fait, les plumes du geai bleu contiennent de la mélanine qui est de couleur brune! Le frappant marquage noir sur la tête et la poitrine représente la bride. Bien que les brides semblent toutes identiques, en y regardant de plus près on constate qu'elles comportent des différences notables. On peut penser que cela permet aux geais bleus de se reconnaître entre eux!

Comme je l'ai dit, les geais bleus sont bruyants, mais ils sont aussi intelligents. J'ai remarqué que quand ils prennent d'assaut les mangeoires, ils imitent le cri du faucon, ce qui fait fuir les autres oiseaux. Ce cri serait également utilisé pour avertir les autres geais de la présence justement d'un faucon dans les environs. En captivité, les geais bleus peuvent même imiter la voix humaine. Un des cris des geais est particulièrement agaçant : il me fait penser à une corde à linge qui grince! J'imagine que ce cri a une certaine signification pour eux ... Si on porte attention aux sons qu'ils produisent, on constate qu'ils font des gazouillis et des gargouillis qui leur permettent de communiquer entre eux. Ils utilisent également le "langage du corps" : une posture droite signale une agression alors qu'en famille leur posture est plus relâchée.

À chaque printemps, les geais bleus peuvent avoir une couvée de 2 à 7 œufs avec une période d'incubation d'environ 18 jours. Les mâles et les femelles construisent le nid ensemble. Habituellement, les couples se forment pour la vie et les mâles sont de bons pourvoyeurs. Quand la femelle couvent les œufs, le mâle lui apporte de la nourriture et il continue de le faire par la suite pour elle et les bébés. Si un oisillon quitte ou tombe du nid, les parents ne le nourriront pas tant qu'il ne sera pas revenu dans le nid ou du moins près du nid. Les oisillons quittent le nid au bout de 21 jours. Ils sont plutôt exigeants et ils crient pour avoir de la nourriture. Une fois, qu'ils ont quitté le nid, les deux parents continuent de nourrir leur progéniture pour une période variant de un à deux mois.



photo : © Norma Hubbard

On entend toute sorte d'histoires à l'effet que les geais attaquent et mangent les bébés des autres oiseaux. Toutefois, il n'y a pas suffisamment de preuves qui démontreraient qu'il s'agit d'une pratique répandue. Leur diète consiste principalement d'insectes et de noix. Quand ils ne se nourrissent pas à nos mangeoires, les geais bleus mangent une grande quantité d'insectes, de fruits sauvages et de graines. Les geais aiment les glands et se tiennent dans les régions où on trouve beaucoup de chênes. Selon *All About Birds*, leur penchant pour les glands de chênes serait responsable de la propagation des chênes qui a suivi la période glaciaire. Les geais bleus vivent surtout au bord des forêts et non profondément dans les bois et ils s'adaptent facilement à la vie urbaine. Le geai bleu sauvage le plus vieux qu'on ait connu était âgé de 27 ans mais comme il est décédé dans un engin de pêche on ne sait pas trop jusqu'à quel âge il aurait vécu! Même si le nombre de geais bleus diminue, il n'y aurait pas lieu de s'inquiéter de leur extinction (ils sont cotés *Least concern* dans le *Continental Concern Score*).


Il y a des jours où cela m'embête que les geais bleus chassent mes timides cardinaux. Puis je me rappelle que, bien que je sois habituée de les voir, ce sont des oiseaux vraiment impressionnants notamment les jours où une vingtaine de ces oiseaux bleus se lancent sur mes mangeoires sous les yeux de mes visiteurs. De plus, je m'ennuierais d'eux, même de leurs cris stridents. Ce qui fait que je continue de mettre des arachides à l'extérieur en sachant que mes geais bleus les aiment. Je vais aussi continuer d'apprécier leurs conversations et de ne pas oublier à quel point leur spectaculaire couleur bleue éclaire nos paysages hivernaux.

Source: *The Cornell Lab of Ornithology, All About Birds [Online]*

**Électricité Pierre Fortin**  
depuis / since 1981

 **RÉSIDENTIEL - INDUSTRIEL  
COMMERCIAL**

**513 CHEMIN FISHER  
HEMMINGFORD, QC 450 247-2850**



**Résidence la Belle Elena**  
résidence certifiée / certified residence

chambre, ascenseur, loisirs,  
système d'appel, service de  
soins personnels, entretien,  
crédit d'impôt

rooms, elevator, activities,  
call button, personal care,  
house keeping, tax credit

**7 Montée Saint-Louis, Saint-Bernard-de-Lacolle, 438 808-7544 ou 514 708-0079**



## ECOSYSTEMS & BIODIVERSITY OF HEMMINGFORD

### The Noisy Ones by Norma A. Hubbard

I cannot remember who said it or when I first heard the expression, “Blue Jays dine alone,” however I do know that I finally understood what it meant when I moved here. Each morning I feed my birds; it is a routine that the birds seem to know as they appear to wait for me each morning. However, if I sleep in even a little bit, those brazen Blue Jays (*Cyanocitta cristata*) make so much noise that I have to get up to feed them! Once the birdseed is out, especially the peanuts, the Blue Jays take over the feeders and there are very few other birds in sight – this is particularly true in winter when the numbers of Jays increases around my house.



Blue Jays are one of the larger birds at my feeders, especially in comparison to the finches, sparrows and chickadees; the Blue Jays look huge. They are 25 to 30 cm (9.8 to 11.8 in.) in length with a wingspan of 34 to 43 cm (13.4 to 16.9 in.), yet like many birds, they don't weigh very much, only 70 to 100 g (2.5 to 3.5 oz). Unlike many bird species in which the males are often more colourful, the male and female jays look alike. Interesting to note, we see the beautiful blue due to light reflecting off modified cells on the feathers; Blue Jays feathers contain melanin, which is actually brown! The striking black markings around the face and chest is the bridle. While the bridles might all look the same to us, if you take a closer look, it actually varies between birds. It is thought that this might help birds to recognize each other.

As I mentioned, Blue Jays are noisy, but they are also quite smart. I have noticed that when they are dive-bombing the feeders, they mimic the sound of a hawk, causing other birds to scatter. It is also believed that this call can be used to warn other jays that an actual hawk is in the area. In captivity, Blue Jays have learned to mimic human voices. Jays use other calls, one that I think of as the ‘squeaky clothes line’ call, which is quite annoying, yet it

probably means something to them! If you sit and listen to jays, they make little chirps and gurgling noises, which is them talking to one another. In addition, jays use body language to communicate. An upright body stance is to show aggression, while lowering their bodies is used among family members.

Each spring Blue Jays may have one brood with 2 to 7 eggs with an incubation of about 18 days. Both the male and female build the nests. Blue Jays usually mate for life and the males are good providers. While the female incubates the eggs, the male brings her food and continues to bring food for her and the babies once they hatch. If a nestling leaves or falls

out the nest, the parents may not feed it until it returns to the nest or is at least close to the nest. Fledglings leave the nest within 21 days and are demanding children as they squawk for food. It varies, but after leaving the nest, both parents feed their offspring for one to two months.

There are stories that Jays attack and eat other bird's babies, however there is little evidence that is a common habit. Most of their diet consists of insects and nuts. When not dining at our bird feeders, Blue Jays eat plenty of bugs and wild fruits and seeds.

Jays love acorns and are found in areas with oak trees. According to All About Birds, “*Their fondness for acorns is credited with helping spread oak trees after the last glacial period.*” Blue Jays are seldom found living deep in the woods, but more on the edge of forests and have adapted well to ‘city’ living. The oldest known wild Blue Jay was almost 27 years old and died in fishing gear, so they might actually live beyond that age. Although population numbers are down for Blue Jays, on the Continental Concern Score they are listed as Least Concern.

There are days when I am annoyed that the Blue Jays have chased away my shy Cardinals, yet I try to remind myself that while I am used to seeing them, they are impressive birds – as these bold blue birds often impress visitors to my house, especially on days when almost 20 of them descend on my feeders. Moreover, I would miss them, even their noisy calls, so I will continue to put out peanuts knowing that my Blue Jays love them. I will also continue to enjoy their chatter and think about how their bright blue colour brightens the landscape in winter!

Source: The Cornell Lab of Ornithology, All About Birds [Online]  
Photo : © Norma Hubbard

**JM POIRIER**  
EXCAVATION  
& MINI Inc.

Installation de fosse septique  
Champs d'épuration

450 247-2269 [www.jmexcavation.com](http://www.jmexcavation.com)

 **THIBERT BOURGON**  
Assurances Inc.

RÉSIDENTIEL • AUTOMOBILE • FERME • COMMERCIAL • VOYAGE • BATEAUX

**Sylvie Thibert**  
C.d'A. Ass. et propriétaire

**France Landry**  
Courtier d'assurances de dommages

515 Ave. Champlain, Hemmingford 450 247-3210

### Pandémie de grippe espagnole de 1918 par Pauline Smith

traduction : Amelie Delisle Van Wijk

Il y a un siècle, une grippe meurtrière a frappé le monde, tuant environ un cinquième de la population mondiale. Le nombre exact de morts est inconnu, certains comptes rendus mentionnent plus de décès, d'autres moins. C'était un virus mystérieux, touchant davantage les jeunes et les personnes en santé de 20 à 40 ans que les personnes âgées; un phénomène qui a laissé les scientifiques perplexes jusqu'à tout récemment. Des scientifiques de partout dans le monde ont étudié ce virus pendant un siècle et n'ont pas été en mesure de l'expliquer. En 2014, Michael Worobey et une équipe de chercheurs de l'Université d'Arizona ont résolu ce mystère. Son étude met non seulement en lumière la composition et les conséquences du virus de la grippe espagnole, mais elle a aussi permis d'améliorer les stratégies de vaccination contre la grippe et la prévention des pandémies dans le futur. Toutefois, d'autres mystères doivent encore être résolus si la science veut être en mesure de créer un « super » vaccin contre la grippe et les scientifiques y travaillent.

Une épidémie fait référence à une éclosion d'une maladie infectieuse qui est localisée ou limitée géographiquement. Une pandémie, quant à elle, se retrouve à l'échelle mondiale. Depuis 1918, il y a eu 3 pandémies, une en 1957, une en 1968 et une en 2009, moins dévastatrice, mais qui a tout de même causé de nombreux décès. La pandémie de 2009, aussi connue sous le nom de grippe H1N1, était une souche du virus de la grippe espagnole, mais d'une ampleur moindre puisque la population mondiale était mieux préparée. La médecine moderne et de meilleures connaissances en matière de prévention ont aidé à contenir la maladie.

Les répercussions de la grippe espagnole au Canada sont troublantes: environ 50 000 personnes sont décédées de la grippe, en plus des 60 000 décès causés par la Première Guerre mondiale. Lorsque les deux parents sont décédés de la grippe, ou bien que l'un d'entre eux a succombé à la maladie et que l'autre est mort au combat, de nombreux enfants sont devenus orphelins. De nombreuses familles ont donc été privées de leur principale source de revenus. En 1918, la population du Canada était d'environ 10 millions. Au pays, cela représente 1 personne sur 200 qui a succombé à la grippe. Des milliers d'autres ont été infectés, mais se sont rétablis.

En 1918, il n'existait pas d'organisme national de la santé ou de politique pour guider la population en matière de santé. Les provinces et les municipalités devaient alors se débrouiller seules avec les maladies infectieuses. À l'époque, il n'y avait qu'environ 4000 docteurs dans l'ensemble du Canada. Les services de santé locaux n'étaient pas préparés et intervenaient tardivement, une fois que les événements étaient survenus. Les groupes communautaires établissaient des centres de quarantaine d'urgence et promettaient de prendre soin de ceux qui venaient. Les responsables de la santé publique imposaient l'utilisation de masques, mais ces derniers devenaient

rapidement infectés par des bactéries s'ils n'étaient pas changés fréquemment. Les malades mourraient tellement rapidement que les fabricants de cercueils n'étaient plus en mesure de répondre à la demande. Pour des raisons sanitaires, les corps devaient alors être enterrés, en grande partie dans des fosses communes. Dans les circonstances, un salon funéraire débordé de Toronto a placé 24 corps dans le garage. De plus, une famille de la campagne a dû, selon les dires, placer les corps sur le toit en hiver jusqu'à ce qu'ils puissent être enterrés. La grippe s'est répandue dans les villes, les villages, les secteurs ruraux et les communautés isolées. Un village du Labrador, composé de 226 habitants, a, quant à lui, été réduit à seulement 59 personnes une fois la grippe terminée. La grippe s'est finalement éteinte d'elle-même en 1919, puis est resurgie en 1920 sous une souche moins virulente.



Depuis 1918, la Croix Rouge offre davantage de services pour inclure les urgences et les crises publiques. En 1919, un Ministère de la Santé fédéral a été créé pour offrir un cadre national. Aujourd'hui, l'intervention en matière de pandémie au Canada est guidée par des organisations internationales, dont l'Organisation mondiale de la santé et l'ALÉNA. Ce type d'intervention a été étudié et mis à jour par un Comité sénatorial après la pandémie de 2009. Nous sommes mieux préparés, mais savoir si l'intervention serait suffisamment rapide pour éviter une catastrophe majeure reste à vérifier.

Le virus de l'influenza est difficile à éradiquer puisqu'il se transforme d'une année à l'autre. Il est aussi capable de prendre du matériel génétique d'autres animaux à sang chaud qui portent la même souche de virus qui affecte les humains. Lorsque cela survient, le système immunitaire humain peut ne pas reconnaître la nouvelle menace, ce qui engendrera des conséquences désastreuses. C'est là que survient une pandémie et c'est pourquoi il est recommandé de vous faire vacciner pour la grippe chaque année.

*Cosmétique et Laser*  
**RAYMONDE ST-PIERRE**

Services de Botox  
et injectables  
514-778-2700  
Hemmingford  
Ormslow

**point S**  
PNEUS ET MÉCANIQUE

ALIGNEMENT • SILENCIEUX  
PNEUS • FREINS  
INJECTION

**Mécanique Hemmingford**  
645 route 219 • 450 247-0001  
mecaniquehemmingford@hotmail.com

**QUINCAILLERIE  
HEMMINGFORD**  
QH<sup>2</sup>

MATÉRIAUX • QUINCAILLERIE  
RÉPARATION • ÉBÉNISTERIE  
DÉPOSITAIRE PURINA

271 ROUTE 219 • 450 247-2792  
info@quincailleriehemmingford.com

**Spanish Flu Pandemic of 1918** by *Pauline Smith*

A century ago a lethal flu swept the world, killing approximately one-fifth of the world's population. The exact number is not known, reports vary from less to more. It was a mysterious virus, taking a higher toll on the young and healthy, in the 20 to 40 age range, than on the elderly, a phenomenon that has puzzled scientists until recently. Scientists around the world have been studying this virus for a century and have been unable to explain it. In 2014, Michael Worobey and a team of researchers at the University of Arizona solved this mystery. His study not only sheds light on the makeup and consequences of the Spanish flu virus, but also helps to improve flu vaccination strategies and pandemic prevention in the future. Other mysteries are still to be solved if science is to be able to create a "super" flu shot and they are working on it.

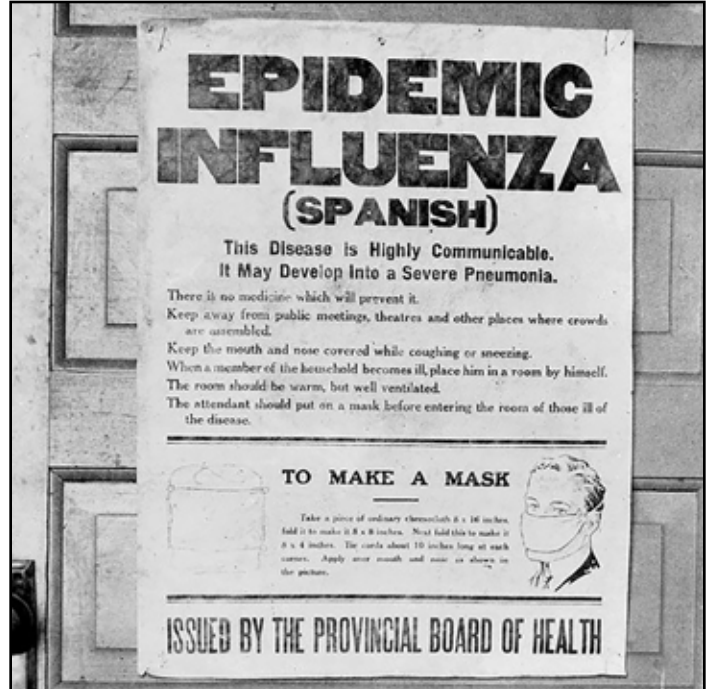
An epidemic refers to an outbreak of infectious disease that is localized or limited geographically - a pandemic is found in every corner of the world. Since 1918, there have been 3 pandemics, 1957, 1968 and 2009, less severe, but still claimed many lives. The 2009 pandemic, known as H1N1, was a strain of the Spanish flu, not as deadly because the world was better prepared, modern medicine and better knowledge of prevention helped to contain it.

The impact of the Spanish flu on Canada is shocking. Up to 50,000 deaths from flu and 60,000 deaths from the war left many families without the main source of income. Many children were orphaned if the family lost one parent to the war and the other parent to the flu, or both parents to flu. The population of Canada in 1918 was about 10 million. On an individual basis, 1 in every 200 succumbed to the flu. Thousands more were infected but recovered.

In 1918 there was no national health agency or policy to guide the population. Provinces and municipalities were on their own to cope with infectious disease. There were only about 4000 doctors in all of Canada at the time. Local health services were unprepared and responded after events occurred. Community groups set up emergency quarantine centers and promised care to those who came. Public health officials mandated the use of masks but they quickly became infected with bacteria if not changed frequently.

People died so fast that coffins were not available. For sanitary reasons, the bodies had to be buried, many in unmarked

graves. One overcrowded funeral home in Toronto put 24 bodies in the garage. A family in the country is said to have put bodies on the roof in winter until they could be buried. The flu spread to towns, villages, rural areas and isolated communities. A hamlet in Labrador of 226 souls was reduced to 59 when the flu was over. The flu spent itself in 1919 and recurred again in 1920 in a weakened strain.



In 1918 and after, the Red Cross expanded its services to include public emergencies and crises. In 1919, the Federal Department of Health was created to provide a national framework. Today, pandemic response in Canada is guided by the World Health Organization, other international organizations and NAFTA. It was reviewed and up-dated by a Senate Committee after the 2009 pandemic. We are better prepared but whether the response could be quick enough to avoid a major disaster is still in question.

The flu virus is difficult to tame because it is a shape-shifter and mutates from year to year. It can also pick up genetic material from warm-blooded animals who carry the same strain of virus that affects humans. When that happens the human immune system may not recognize the new threat with dire consequences. Then you have a pandemic. That is why it is recommended that you have a flu shot every year.

**RÉSIDENCE FUNÉRAIRE**  
**J.M. SHARPE**  
FUNERAL HOME  
461 Champlain, Hemmingford  
450 827-2335 - M. Jacques Neveu

450-247-2783  
www.jpriest.com  
**priest**  
électricité  
Licence RBQ: 2622-0640-38

**L'Ambiance Poêles & Cheminées**  
hearthstone  
Foyer de Masse,  
Poêles à Bois, gaz, granules  
Ramonage, Cheminées, Gâines  
Masonry Heater  
Wood, gas, pellet Stoves  
Chimney sweep, Liners, Chimney  
890 Route 219 - Hemmingford - 450 247-2131  
ramoneurpatrick.com ramoneurpatrick@gmail.com

## Municipalité du Village de Hemmingford

**Hôtel de ville**  
 505 rue Frontière, No. 5  
 Tél: 450 247-3310 Fax: 450 247-2389  
 lundi et mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h  
 vendredi sur rendez-vous seulement  
**L'inspecteur en bâtiment**  
 Disponible les mardis de 9h à 12h et 13h à 16h  
 Téléphoner pour prendre rendez-vous  
 Les séances du CONSEIL DU VILLAGE - 20h :  
**mardi le 6 mars et le 3 avril**

## Municipalité du Canton de Hemmingford

**Hôtel de ville** - 505 rue Frontière, local 3  
 Tél : 450 247-2050 Fax : 450 247-3283  
 canton.township@hemmingford.ca  
 Les séances du CONSEIL DU CANTON - 20h :  
**lundi le 5 mars et le 9 avril**



### SERVICE DES INCENDIES DE HEMMINGFORD

Les feux sont regroupés en classes selon les matières ou les substances présentes :

- Les feux de classe A sont causés par les matières combustibles ordinaires, notamment le papier, le bois, les tissus, le caoutchouc et les plastiques.
  - Les feux de classe B sont causés par des liquides, des gaz, des huiles, des peintures et des laques combustibles et inflammables.
  - Les feux de classe C sont causés par de l'équipement électrique sous tension, comme des moteurs, des appareils ou des outils électriques.
  - Les feux de classe D sont causés par des métaux combustibles comme le magnésium, le titane, le sodium, et le potassium.
  - Les feux de classe K sont causés par des huiles de cuisson ou du gras dans des appareils de cuisson.
1. Se procurer un extincteur, un avertisseur de fumée et un système de gicleurs d'incendie sont trois investissements judicieux qui peuvent vous sauver la vie ou la vie de quelqu'un que vous aimez!
  2. Tout le monde devrait avoir au moins un extincteur à la maison, mais il est tout aussi important de s'assurer que vous avez le bon type d'extincteur. Les experts en protection contre les incendies recommandent au moins un pour la cuisine, le garage et l'atelier.
  3. Avant d'utiliser votre extincteur, assurez-vous de lire les instructions avant qu'il ne soit trop tard. Bien qu'il existe de nombreux types d'extincteurs, tous fonctionnent de la même manière.
  4. Une fois le feu éteint, ne partez pas! Surveillez la zone pendant quelques minutes au cas où elle se rallumerait. Rechargez l'extincteur immédiatement après l'utilisation.

**Rappelez-vous - si vous ne pouvez pas éteindre le feu dans les 30 secondes. Sortez! - Votre sécurité et la sécurité des autres sont plus importantes que combattre le feu!**

**Travel Only**  
 Votre voyage commence ici

Geraldine Tobin  
 Experte du voyage  
 Certifiée OPC

Tel: 450.807.5832  
 Tel: 450.247.0036

gtobin@travelonly.com  
 www.gtobin.travelonly.com

Bureau régional : 450.670.7673  
 201-85 St-Charles Ouest  
 Longueuil, Qc J4H1C5  
 Titulaire d'un permis du Québec

IATA ENSEMBLE TRAVEL CLIN OPC# 702679

**Cyber Style**  
 Informatique

Vente & réparation  
 Réseautique  
 Cours & formation  
 Service à domicile

4, Van Vliet  
 Lacolle, Qc  
 450 246-0033  
 www.cyberstyle.ca

**NOUVEAU! CAMERAS DE SURVEILLANCE ET SYSTÈMES DE SÉCURITÉ**

**VH VARIÉTÉS**  
 HEMMINGFORD

Martin Tremblay  
 Faith Gower

• 247-2088 •

504 Champlain  
 Hemmingford

variateshemmingford@hotmail.com

**MAGASIN GÉNÉRAL**  
 plein de choix!

dépot CHATEL NETTOYEUR  
 meubles refaits vieux style  
 bijoux Caroline Néron  
 peinture MF  
 saisonnier  
 papeterie / articles de fêtes  
 cadeaux & jouets  
 ballons hélium  
 vêtements & bottes  
 nourriture pour animaux

## DATE À RETENIR !!!!

**L'École primaire Hemmingford**  
 tiendra son cinquième

**"Souper Spaghetti Communautaire"**

**24 mars**

**Club de Golf Hemmingford - Deux tablées**

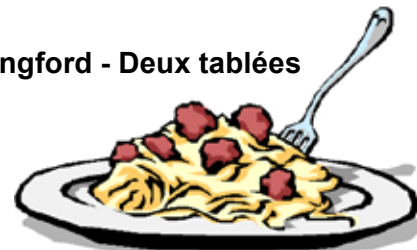
**11h30 à 13h30**

**16h à 19h**

**12\$ / adulte**

**6\$ / enfant 5-12 ans**

**Gratuit / 0-4 ans**



Les profits serviront à subventionner nos sorties éducatives. Pour plus d'information ou pour être bénévole, contactez l'école : 450 247-2022.

Catégorie d'Incendie	Type d'Incendie	Extincteur approuvé
Combustibles ordinaires	<b>A</b>	Type A; Type A-B
Liquides inflammables	<b>B</b>	essence, peintures, huiles, graisses
Équipement électrique	<b>C</b>	Cablage, coffret à fusibles
Métaux combustibles	<b>D</b>	Métaux
Friteuses commerciales	<b>K</b>	*Produit chimique mouillant

\*Les extincteurs de classe K peuvent nécessiter une formation spéciale, notamment pour savoir dans quelles situations ils doivent être utilisés ou non. Par exemple, les agents d'extinction de nombreux extincteurs de classe K sont conducteurs d'électricité et doivent être utilisés uniquement après que l'alimentation électrique de l'appareil a été coupée.

## Village of Hemmingford

**Town Hall** - 505 Frontière, No. 5  
 Tel: 450 247-3310 - Fax: 450 247-2389  
 Mondays & Wednesdays : 9am to 12pm & 1pm to 4pm  
 Fridays : by appointment only  
**Building Inspector**  
 Available Tuesdays 9am to 12pm & 1pm to 4pm  
 Please call to make an appointment.  
**VILLAGE COUNCIL MEETINGS** - 8pm  
**Tuesday March 6 & April 3**

## Township of Hemmingford

**Town Hall** - 505 rue Frontière, local 3  
 Tél : 450 247-2050 Fax : 450 247-3283  
 canton.township@hemmingford.ca  
**TOWNSHIP COUNCIL MEETINGS** - 8pm  
**Monday March 5 & April 9**



## HEMMINGFORD FIRE SERVICE

Fires are grouped into classes which depend on the material or substance that is present.

- Class A - Fires involving ordinary combustibles such as paper, wood, cloth, rubber, or plastics.
  - Class B - Fires involving flammable or combustible liquids, gases, oil, paints, or lacquer.
  - Class C - Fires involving energized (live) electrical equipment such as motors, appliances, or power tools.
  - Class D - Fires involving combustible metals such as magnesium, titanium, sodium, and potassium.
  - Class K - Fires involving combustible cooking oils, or fats in cooking appliance.
1. Choosing a fire extinguisher, smoke alarm and fire sprinkler system are three wise investments that may save your life, or the life of someone you love!
  2. Everyone should have at least one fire extinguisher at home, but it's just as important to ensure you have the proper type of fire extinguisher. Fire protection experts recommend one for the kitchen, the garage and workshop.
  3. Before using your fire extinguisher, be sure to read the instructions before it's too late. Although there are many different types of fire extinguishers, all of them operate in a similar manner.
  4. Once the fire is out, don't walk away! Watch the area for a few minutes in case it re-ignites. Recharge the extinguisher immediately after use.

**Remember : if you cannot extinguish the fire within 30 seconds, get yourself out ! - Your safety and the safety of others is more important than fighting the fire!**

**Boucherie Viau Inc.**  
 Hemmingford, Québec depuis 1950  
 83 COVEY HILL 450 247-2130 / 3561  
 boucherieviau.com

**Cidre de glace / Ice cider**  
**Poiré de glace / Pear ice wine**  
**Cueillette / U-pick**  
**Pommes / Apples**  
**Poires / Pears**

**Vergers Écologiques Philion**

389 route 202, Hemmingford  
 www.vergersphilion.com  
 450 247-3133

Borne de recharge  
 Car charging station

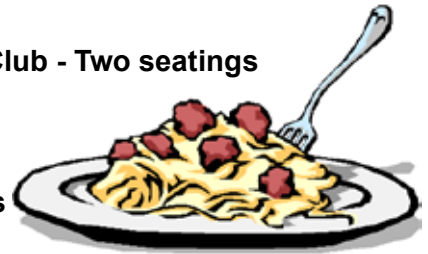
**ANPD**

**Anne Minh-Thu Quach**  
 DÉPUTÉE DE SALABERRY-SURDIT  
 47, rue Jacques-Cartier  
 Salaberry-de-Valleyfield, QC J6T 4P9  
 quach@parl.gc.ca  
 anneminthquach.npd.ca  
 1 866 561-0644

#AnneMinhThuQuach  
 @AnneM12quach

## MARK YOUR CALENDAR!!!! Hemmingford Elementary School will be having their fifth “Community Spaghetti Supper”

**March 24**  
**Hemmingford Golf Club - Two seatings**  
**11:30am to 1:30pm**  
**4pm to 7pm**  
**12\$ / adults**  
**6\$ / children 5-12 yrs**  
**Free / 0-4 years**



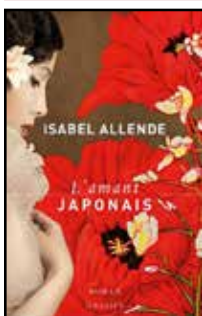
**Monies raised will be used to fund educational field trips. For more information or to volunteer for the event, contact the school: 450-247-2022.**



CLASS OF FIRE	TYPE OF FIRE	APPROVED FIRE EXTINGUISHER
ORDINARY COMBUSTIBLES <b>A</b>	Wood, paper, cloth	Type A; Type A-B
FLAMMABLE LIQUIDS <b>B</b>	Gasoline, paints, oils, grease	Type A-B; Type B-C; Type A-B-C
ELECTRICAL EQUIPMENT <b>C</b>	Electrical wiring, fuse box	Type B-C; Type A-B-C
COMBUSTIBLE METALS <b>D</b>	Metals	Bucket of Sand
<b>K</b>	Commercial cooking oil appliances	*Wet Chemical

\*Class K extinguishers may require specific training, including when they should be used or not used. For example, the extinguishing agents in many Class K extinguishers are electrically conductive and should only be used after electrical power to the kitchen appliance has been shut off.

## BIBLIOTHÈQUE



### Nouveaux titres - Adultes

L'amant japonais – Isabel Allende  
Le temps de le dire – Michel Langlois  
Origine – Dan Brown

### Heures d'ouverture

mardi – 14h à 17h  
mercredi – 14h à 17h  
jeudi – FERMÉ  
samedi – 10h à 14h



Tél : 450 247-0010 - hemmingford@reseaubibliomonteregie.qc.ca



Suivez nos activités et 'aimer' nous

**Bibliothèque de Hemmingford**

**Exposition** Le vernissage de la rétrospective des aquarelles de Susan Heller a attiré plus de 70 personnes, venues admirer les près de quarante toiles accrochées aux murs de la bibliothèque grâce au travail de Don McEwen. Un franc succès! Vous pouvez venir admirer le travail de l'artiste jusqu'au **14 mars** prochain, durant les heures d'ouverture de la bibliothèque.



photo : Yvon Paquette

### Cinéma Hemmingford

L'horaire des films à venir se trouve à l'endos de ce numéro de Info Hemmingford.

**Catalogue de films** Votre bibliothèque possède maintenant une collection importante de films DVD. Devenez membre et venez nous en emprunter.

### Nouveau programme - Le prêt apporté

Grâce à la collaboration de bénévoles de plusieurs organisations de Hemmingford, la bibliothèque est à mettre sur pied un programme d'emprunt de livres (audio, gros caractères) qui seront livrés à domicile aux gens à mobilité réduite. Renseignez-vous au 450 247-0010 (il faut laisser un message).

**SERRE & FINNEGAN**  
SALONS FUNÉRAIRES • FUNERAL HOMES

Assistance successorale • Estate assistance  
Chapelle • Chapel Préarrangement

• Lacolle • Saint-Michel  
• Saint-Édouard • Hemmingford

514 Champlain, Hemmingford  
serrefinnegan.com 450 246-3988

**Internet et accès aux ordinateurs** Ordinateurs disponibles au public (programmes Word, Excel et Power Point). WIFI gratuit sur place.

**Heure du conte** Tous les samedis à 10h30, Natalie Morin fait la lecture aux enfants (en anglais avec commentaires en français).

**Après-midi d'artisanat** Tous les mardis de 14h à 17h

**Piles usées** Apportez nous vos vieilles piles. Nous en disposons de façon sécuritaire pour l'environnement.

**MIRA récupère vos cartouches d'imprimante et vieux téléphones cellulaires** La bibliothèque de Hemmingford est maintenant partenaire de MIRA. Aidez-nous à aider MIRA à lever des fonds permettant d'entraîner des chiens d'assistance.



photo : Helga Sermat

## LIBRARY



### New titles - Adult

Sleep No More - PD James  
Lion - Saroo Brierley  
Keeping My Sisters Secrets - Beezy Marsh

### Opening Hours

Tuesday - 2 pm to 5 pm  
Wednesday - 2 pm to 5 pm  
Thursday - CLOSED  
Saturday - 10 am to 2 pm



Tel : 450 247-0010 - hemmingford@reseaubibliomonteregie.qc.ca



Follow our activities and "like" us on Facebook  
**Bibliothèque de Hemmingford**

**Exposition** The vernissage of the retrospective of Susan Heller's watercolours was attended by more than 70 people who came to admire the thirty-eight works of art now hanging on the walls of the library. A great success! You can come visit during library hours until **March 14**. Thank you to Don McEwen for his work at creating the art gallery atmosphere.



photo : Yvon Paquette

**Cinéma Hemmingford** Consult the schedule of the upcoming films on the back of this issue of Info-Hemmingford.

**Film Catalogue** Your library is proud to announce an important collection of DVD films. Become a member and borrow films.

**New Programme** Thanks to the generous assistance of Hemmingford volunteers, the library is putting together a programme that will allow for home delivery of books (audio and large print) to people with limited mobility. Find out more by calling 450-247-0010 (please leave a message).

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

**Stéphane Billette**  
Député de Huntingdon

528, rue Frontière, Hemmingford  
tél.: 450 247-3474 téléc. : 450 247-2083  
sbillette-hunt@assnat.qc.ca

Dégustations & ventes  
sur appel avant l'ouverture

Tastings & purchases  
upon request until opening

**POMI  
VERDE**

CIDRERIE  
CIDER WORKS

PETCH ORCHARDS  
431 Route 202  
450 247-3414 - pomiverde.ca

**Witsend**  
RESTO PUB

488 Frontière  
Hemmingford  
450 247-3597

11h30 à la fermeture  
11:30 am until closing  
www.witsendpub.ca

## Internet Service and Computer Use

Computers available for public use (Word, Excel and Power Point programs). Free WIFI on site.

**Story Hour** Every Saturday morning at 10:30. Reading by Natalie Morin (in English with French commentary).

**Crafts Afternoon** Every Tuesday between 2pm and 5pm

**Batteries** Please bring us your used batteries for safe disposal.

## Recycling for MIRA - used printer ink cartridges and discarded cell phones

The Hemmingford Library has become a depot for printer cartridges and cell phones to help Mira raise the funds needed to train assistance dogs.



photo : Rhonda Kyle  
*Sonos Cards - locally made in Hemmingford*  
*Now available at Marché Tradition*

## Dent sucrée, corps endommagé par Annick Hollender

L'épidémie de diabète qui sévit actuellement et ne cesse de se répandre ne tombe pas du ciel. Ce n'est pas comme le virus de la grippe. . . Notre "ami" le sucre est un hypocrite!! Il fait semblant de nous consoler lorsque nous ressentons le besoin d'être réconforté, de penser à autre chose, de changer d'humeur, bref, de changer de vibrations.

Oui, il est de la fête, il se coiffe de bougies que l'on souffle avec bonheur, mais...il n'attend pas son heure: aussitôt avalé ou ingurgité, mastiqué, digéré, il va se promener à toute allure dans notre système entier. De là notre ressenti de faux bien-être, ce rush typique d'énergie qui transforme également notre champ énergétique. Ce n'est pas de la fiction, je vous l'assure. Merci à la science.



Le sucre raffiné est une des substances légales qui crée le plus de dépendance sur notre planète. C'est également une toxine qui n'a pas été conçue pour être ingérée quotidiennement par notre corps. Cette dépendance a débuté dans l'enfance et l'emporte sur la sagesse du corps.

De plus, on le retrouve partout! Si vous ne me croyez pas, LISEZ LES ÉTIQUETTES! Sucrose, maltose...à l'infini. Le carburant de nos cellules est le glucose. On OSE envahir nos aliments sans nous demander notre avis ou permission, et on fausse ainsi notre physiologie à notre insu.

Essayez de couper le sucre, vous allez constater que vous êtes "ACRO" sans le savoir, et que de vous en débarrasser ne se fait pas tout seul: Volonté et Détermination seront au rendez-vous si Vous choisissez avant tout.

Conclusion? comme disait mon professeur de nutrition: "Mangez ce qui peut pourrir, avant que ça ne le fasse". Quarante ans plus tard, je n'ai pas oublié. Je vous souhaite de faire pareil! Bon appétit!



Nous vous présentons la nouvelle infirmière de la coop, Julie-Anne Lapierre. Julie-Anne a débuté le 8 janvier et a bien hâte de rencontrer tous les membres de notre communauté. Résidente de la région, son expérience fait d'elle un excellent ajout à notre équipe!

La coop continue à recruter des professionnels pour offrir le plus de services à proximité possibles. Il ne faut pas oublier que pour bien fonctionner, une coop a besoin de membres. Les frais d'adhésions sont moins de 10\$ par mois et si vous avez de jeunes enfants de moins de 13 ans, leur adhésion est gratuite si maman ou papa est membre !

Avec votre adhésion vous avez accès à une infirmière clinicienne 5 jours par semaine. Vous avez aussi accès aux autres professionnels qui offrent leurs services à la coop à un tarif réduit.



**Veillez noter que nos heures d'ouverture sont maintenant les suivantes:**  
**lundi, mardi, mercredi et jeudi : de 8h30 à 16h30**  
**vendredi : de 8h à 12h**

Pour de plus amples informations, veuillez nous appeler ou consulter notre page Facebook ou notre site web.

[www.coopsantehemmingford.com](http://www.coopsantehemmingford.com)



## La méditation et les maux chroniques par Grace Bubeck

Il va de soi que la méditation ne peut pas compétitionner avec l'effet immédiat des analgésiques et autres médicaments qui s'attaquent aux symptômes chroniques. Elle peut toutefois avoir un effet curatif à plus long terme sur de tels maux. Si nous la pratiquons régulièrement, la fréquence et la gravité des symptômes peuvent diminuer et, au bout de quelque temps, nous constatons que la souffrance est moins présente ou que la prise de médicaments se fait plus rare. Parfois, les symptômes viennent à disparaître complètement. Comment est-ce possible ?

Le « chaînon manquant » qui explique pourquoi la méditation peut être aussi puissante est l'effet du stress sur le système nerveux autonome qui régule notre réaction au stress, en plus d'être responsable de la relaxation, l'équilibre et la régénération de l'organisme. Nous savons tous qu'un grand stress cause des tensions dans le corps. Il est difficile de passer à côté à moins de ne pas être du tout à l'écoute de son corps. Moins évidente par contre est la tension constante de faible intensité qui n'est pas repérée par le radar de notre conscience et peut causer alors un déséquilibre et une légère inflammation.

La méditation a pour effet de nous rendre conscient de l'expérience d'une telle tension. Nous constatons également la nature des pensées et des émotions qui induisent la tension et l'alimentent. Et c'est là que la magie intervient : la prise de conscience est neutre en soi. Elle n'est ni source de stress, ni source de tension, à moins que nous ne fassions intervenir des pensées critiques du genre « je ne devrais pas penser autant » ou « je ne devrais pas être aussi tendu ». Tant que nous restons dans la simple observation de ce qui est en train de se passer, nous commençons à relaxer. Nous nous sentons bien. Et nous voyons de plus en plus clairement comment nous générons le stress et la tension.

Avec le temps, cette nouvelle façon de réagir recalibrera notre système nerveux pour l'amener dans un nouvel « état normal » de relaxation et de bien-être, plutôt que dans la tension. Le corps réagira alors en trouvant un plus grand équilibre, il deviendra plus en santé et regagnera sa vitalité. Et les maladies chroniques pourront s'améliorer ou carrément disparaître. Aucune garantie, bien sûr. Mais pourquoi ne pas essayer ?

 Étude de Me Hélène Lareau  
Notaire et Conseiller juridique  
Cessionnaire des greffes de Me Jacques Gamache, notaire  
et Me Henri Lemyr, notaire

**Me Hélène Lareau**  
hlareau@notarius.net

**Me Myriam Van Wijk**  
mvanwikj@notarius.net

364, rue Saint-Jacques, Napierville  
sur rendez-vous au 505, rue Frontière, Hemmingford  
450 245-7713 / 514 990-6451 / Fax : 514 879-3451



### Sweet tooth, damaged body by Annick Hollender

The current diabetes epidemic, which continues to spread, does not fall from the sky. It's not like the flu virus...



Our "friend" sugar is a hypocrite!! He pretends to console us when we feel the need to be comforted, or to think of something else, or to change our mood, in short, to change vibrations. Yes, he is of

the party: we blow out the candles of the sugar-capped cake; but he doesn't waste any time: as soon as he is swallowed, chewed and digested, he travels at full speed through our entire system. Hence our feeling of false well-being, this typical rush of energy which also transforms our energy field. This is not fiction, I assure you. Thanks to science.

Refined sugar is one of the legal substances that creates the most dependence on our planet. Our body was not designed to ingest that toxic sugar daily. This addiction began in childhood and overrides the wisdom of the body. Moreover, we find it everywhere! If you don't believe me, READ THE LABELS! Sucrose, maltose... ad infinitum. The fuel of our cells is glucose. "We" dare to invade our food without asking our opinion or permission, and we are thus falsifying our physiology without us knowing.

Try to cut down sugar, you will find that you are addicted without knowing it, and that getting rid of it is not obvious. Will and Determination will be there if You choose Yourself first.

Conclusion? as my nutrition teacher said: "Eat what can rot, before it does!" Forty years later, I have not forgotten. I wish you to do the same! Enjoy your meal, Bon appétit!

### Meditation and Chronic Illness by Grace Bubeck

Meditation cannot compete with the immediate effect of pain killers and other drugs that address chronic symptoms, that's for sure. It can have a more long term healing effect on chronic illness, though. If it is practiced regularly, the frequency and severity of symptoms may decrease, and after some time people find they haven't had so much pain or haven't had to take so much medication. For some, symptoms disappear altogether. How is this possible?

The 'missing link' that explains why meditation can be so powerful is the effect of stress on the autonomic nervous system, which regulates the stress response, but is also responsible for relaxation, balance, and repair in the body. We all know that major stress causes tension in the body. That's hard to miss unless we're totally unaware of our bodies. What's less obvious is a low-level and ongoing tension in the body that passes below the radar of our conscious attention and yet causes imbalance and low-level inflammation.

The effect of meditation is to make us aware of the experience of low-level tension. We also notice the kind of thoughts and emotions that drive and maintain the tension. And this is where the magic happens: awareness in and of itself is neutral. It is not stressed or tense, unless we add self-critical thoughts to it like 'I shouldn't be thinking so much' or 'I shouldn't be so tense'. So when we stay in the simple noticing of what's happening, we start to relax. We feel well. And we see more and more clearly how we get stressed and tense.

Over time, this new way of responding recalibrates our nervous system into a 'new normal' of base-line relaxation and well-being instead of low-level tension. Our bodies will respond to this by being more balanced and becoming more healthy and vibrant. Chronic illnesses can improve or even disappear. There are no guarantees, of course. But maybe it's worth a try?

We present you the new nurse of the coop, Julie-Anne Lapierre. Julie-Anne started her job on January 8 and looks forward to meeting everyone in our community. Resident of the region, her experience makes her an excellent addition to our team !



The coop continues to recruit professionals to provide as many services as possible. It must be remembered that to function well, a co-op needs members. Membership fees are less than \$10 a month and if you have young children under the age of 13, their membership is free if mom or dad is a member !

With your membership you will have access to a clinician nurse 5 days a week. You also have access to other professionals who offer their services at the coop at a reduced rate.

**Our hours of operation are now as follows:**  
**Monday, Tuesday, Wednesday & Thursday :**  
**8:30am to 4:30pm**  
**Friday from 8am to 12pm**

For more information, please call us or visit our Facebook page or our website. [www.coopsantehemmingford.com](http://www.coopsantehemmingford.com)



 **Catherine Plamondon**  
Pharmacienne propriétaire  
Pharmacist / owner

Affiliée à  Brunet Clinique

**Deux adresses pour vous servir**

<b>7, rue VanVliet</b>	<b>535, rue Frontière</b>
<b>Lacolle, Qc</b>	<b>Hemmingford, Qc</b>
<b>450 246-3117</b>	<b>450 247-3555</b>

## LES TALENTS DE CHEZ NOUS

### Léonard Priest, un gars de chez nous par Susan Fisch

Originaire de la Champagne, en France, la famille de Léonard Priest est au Québec depuis 1720. À l'époque, tellement de familles s'appelaient « Champagne », que plusieurs ont dû changer leurs noms. Sa famille a choisi le nom de « Curé ».

Il y a quelques générations, deux frères Curé sont arrivés dans notre région. Un s'est établi à St-Bernard-de-Lacolle et l'autre, Nicolas, l'arrière-arrière-grand-père, s'est installé à Hemmingford et s'appelait Curé-dit-Priest. Ce qui, avec le temps, est devenu Priest.



Trois Générations : Roman, Léonard et Ritchie Priest

Joseph, le fils de Nicolas, s'est marié avec Marie Lalonde, une descendante de Sarah Allen, qui avait été enlevée par les français à Deerfield, Massachusetts, en 1704 et vendue à un marchand, qui l'a emmenée en Nouvelle-France, où elle s'est mariée avec Guillaume Lalonde. Léonard l'a découvert en fouillant dans sa généalogie. Il a donc co-écrit, avec Céline Daigneault, le récit captivant de la vie de Sarah intitulé : « Esclave Blanche de Nouvelle-France ». Si vous ne l'avez pas encore lu, vous en trouverez un exemplaire à la bibliothèque. Léonard est très fier aussi de ses racines irlandaises du côté maternel.

Son père était ferblantier artisanal. Il avait une entreprise en plomberie et chauffage, et était propriétaire du McClatchie's Hardware Store, où le jeune Léonard travaillait les samedis. La quincaillerie était un endroit de rassemblement pour les hommes de la place, et certains fumaient. Une de ses tâches était donc le nettoyage du crachoir, une tâche pas mal moins drôle et dont il se souvient.

Léonard fréquenta l'Académie Langlois, et ensuite étudia en électricité à Valleyfield et à l'Institut de Technologie de Montréal. Ses frères ayant acheté le commerce de leur père, il s'est fait engager par un entrepreneur-électricien. En 1964, il acheta l'entreprise et se maria avec Diane. Ils ont eu deux beaux enfants, Richard et Marie-Josée.

Grâce à l'évolution dans le secteur électrique, la production pu profiter de systèmes automatisés. Les électriciens locaux ne savaient pas réparer ce nouveau type d'équipement. Donc les entreprises devaient faire appel aux électriciens de Montréal. Chaque fois, ils perdaient deux jours de production. JL Priest s'y est lancé, avec grand succès. Leur équipe remettait la production en marche en peu de temps. La devise de Léonard était : « Dit la vérité; soit transparent; utilise le bon sens. » Les clients lui faisaient confiance et son entreprise couvrait la plupart des besoins électriques de la région. Ayant engagé les meilleurs ouvriers, il avait un avantage pour servir ses clients.

Diplômé en géologie de McGill, son fils, Richard, travaillait dans les régions éloignées. Les projets duraient 6 mois. Ce style de vie ne lui convenait pas. Alors, en 1988, il commença à travailler avec son père. Il a lancé l'entreprise de construction avec succès et en 2013, Léonard a pris sa retraite.

Léonard a toujours été très impliqué dans sa communauté. Il a été conseiller municipal et pompier volontaire. Pendant plusieurs années, il présida la Chambre de Commerce. Pendant ce temps, le Festival de la Pomme a été lancé, le service ambulancier a été installé et la Caisse Desjardins a été établie. Il a aussi été Commissaire à la Commission Scolaire Catholique et a collaboré avec le CLD sur des programmes du patrimoine.

En grand passionné d'histoire, il est membre de la Société Historique de Lacolle, la Société Historique des XI, la Société Historique de la vallée de Châteauguay, et bien sûr, les Archives d'Hemmingford.

Son accomplissement le plus récent a été d'aider à acquérir et à rénover le nouveau bâtiment des Archives. Il a dédié son énergie et sa passion inépuisables, son expérience et ses compétences à la construction d'une nouvelle bâtisse digne des Archives.

Pour l'avenir, il songe à la possibilité d'une histoire chronologique d'Hemmingford, en forme de livre ou documentaire, à partir des Premières Nations. Ou peut-être de la perspective des colons français, dont il y a peu d'écrits.



Deux globe-trotteurs, Léonard et Diane ont visité 72 pays à date et ils se préparent une tournée mondiale en croisière pour en visiter cinq autres. Leur vacances ont été consacrées à l'exploration de nouveaux endroits, à découvrir leur histoire et leurs saveurs, et à parler avec les gens locaux. Léonard a des tablettes remplies d'albums photos de leurs voyages et une carte mondiale encadrée pour les retracer. Il garde des souvenirs riches de chaque pays. Même les enfants ont la pique du voyage : ils emmènent leurs propres enfants autour du monde.

## HEMMINGFORD'S GOT TALENT

### Leonard Priest, a native son *by Susan Fisch*

Leonard Priest's family has been in Quebec since 1720, originating from the Champagne region of France. So many families were named Champagne, that people changed their surnames. Leonard's family chose "Curé".

Several generations ago, two brothers Curé arrived in this region. One moved to St. Bernard, and great-great grandfather Nicolas came to Hemmingford. He was called Curé-dit-Priest. Over time, it simplified to Priest.

Nicolas' son, Joseph, married Marie Lalonde, a descendent of Sarah Allen, who had been abducted by the French in Deerfield, Massachusetts in 1704, and sold to a merchant. He brought her to New France, where she eventually married Guillaume Lalonde. Leonard discovered her while researching his family tree. He co-wrote a riveting account of her life with Céline Daigneault, entitled, *Esclave Blanche de Nouvelle-France*. If you haven't read it yet, you can find it in our local library.

Leonard is also very proud of his Irish heritage from his mother's side.

His father had been a tinsmith of artisanal quality and owned a business in plumbing and heating. He also owned McClatchie's Hardware Store, where Leonard worked on Saturdays as a young boy. The hardware store was a gathering place for the men, some of whom smoked heavily. Among his chores was cleaning out the spittoon – not a happy task!



*Leonard Priest with son Ritchie*

Leonard attended school in Hemmingford's Académie Langlois, then studied electricity in Valleyfield and at l'Institut de Technologie de Montréal. His brothers had bought their father's business, so he went to work for an electrical contractor. In 1964, Leonard purchased that business. He also married Diane that year and they had two beautiful children, Ritchie and Josée.

In the electrical field, automation was the progression in production. Businesses were now using complex automated machinery that local electricians couldn't repair, so electricians from Montreal had to be brought in, which meant two days of lost production. JL Priest jumped on the bandwagon, which proved a major success for the growth of the business. Leonard's crew had a machine up and running rapidly. His motto was, tell the truth; be transparent; use common sense. People trusted him, thus he got to look after most of the electrical needs of the region. Hiring in top quality employees also gave him the best edge to serve his clients.

His son, Ritchie, graduated from McGill in geology. He was sent to remote communities, where projects would last up to 6 months. That lifestyle didn't suit him, so in 1988 he joined his father's business, which he successfully expanded into the construction field. In 2013 Leonard retired.

Leonard has been very involved in the community. He was a municipal councillor and a volunteer fireman. He was president of the Chamber of Commerce for a number of years. During his tenure, the Apple Festival was started. The Ambulance service was brought in, in collaboration with the Volunteer Fire Department. Also, the Caisse Desjardins was established. He was a commissioner with the Catholic Schoolboard and has worked with the CLD in programmes regarding heritage.

His great passion has always been history, especially the history of Hemmingford. He belongs to the Société Historique de Lacolle, the Société Historique des XI, Chateauguay Valley Historical Society, and of course, the Hemmingford Archives.

Leonard's most recent accomplishment was in helping to acquire and renovate the Archives building. His tireless energy and passion, his experience and skillsets, were dedicated to the creation of a new home worthy of the Hemmingford Archives.

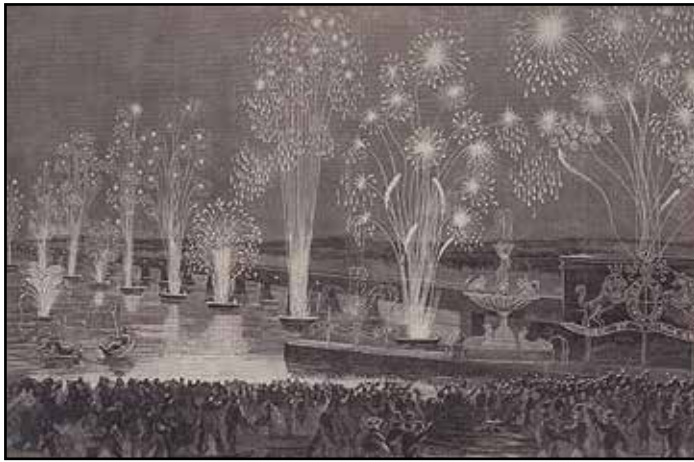
He is also contemplating the possibility of a chronological history of Hemmingford in book or documentary format, as far back as the First Nations. Or possibly the perspective of the French settlers, about whom very little is written.



World travelers, Leonard and Diane, have visited 72 countries to date and are leaving shortly for another "world tour cruise" of 5 countries. Their vacations have all been dedicated to exploring new places, discovering their histories and flavours, visiting churches and temples and talking with the locals. Leonard has shelves of photo albums from their travels and a framed wall map that charts their journeys. Each country holds rich memories. In fact, his children also have the travel bug and are taking their own children around the world.

## UN PONT DE GLACE POUR LES TRAINS!

Recherche et rédaction : Céline Daignault



*Dessin de la finale des feux d'artifices pour l'inauguration du pont Victoria. 1860.*

*Collection des archives de l'Université de Montréal  
Collection de Héritage Montréal*

Le 25 août 1860 a lieu l'inauguration du premier pont à relier Montréal à la rive-sud. Construit strictement pour accommoder le trafic ferroviaire au coût de 6M\$, le pont Victoria était à l'époque le plus long au monde.

Évidemment, la population traversait le fleuve bien avant la construction d'un pont. Depuis le début de la colonie, aussitôt arrivés les premiers grands froids de janvier et le fleuve gelé, les ponts de glace prenaient forme. On plantait des sapins comme balises, on aplanissait les glaçons et les bourguignons et on arrosait la neige tapée pour que le chemin soit plus lisse.



*Route de St-Lambert. Montréal. Circa 1870.*

*Photo de Alexander Henderson. MP-0000.1452.59  
Collection du Musée McCord.*

La compagnie de chemin de fer qui avait construit le pont Victoria détenait un monopole. Elle pouvait fixer les tarifs qu'elle désirait pour amortir son investissement rapidement et couvrir les coûts d'entretien. C'est ainsi qu'elle se mit à charger des tarifs jugés excessifs à ses clients qui désiraient faire traverser leurs wagons. La grogne s'installa chez la clientèle.

Un jour, un entrepreneur particulièrement frustré décida que c'était assez. Louis-Adélarde Sénécald annonça qu'il allait lui-même construire un chemin de fer...sur un pont de glace!

20 • Info Hemmingford 🍷 février 2018

Le 31 janvier 1880, flairant peut-être la catastrophe, une foule importante s'assembla pour assister à la première traversée. Même le premier ministre du Québec, Joseph-Adolphe Chapleau, était là. Tout se passa bien. Le train s'était même arrêté au milieu du trajet pour permettre aux photographes de saisir le moment.



*Chemin de fer sur la glace du St-Laurent. Circa 1880.*

*Photo de William Notman. 1143.0*

*Collection du Musée McCord.*

Pour 5\$ le wagon plutôt que 12\$, la compagnie de L.A. Sénécald a fait traverser des milliers de wagons durant le premier hiver. Évidemment, ça ne pouvait pas durer. Le 8 janvier suivant, la locomotive dérailla et s'enfonça dans plus de 10 mètres d'eau glaciale, sans heureusement faire de victimes.



*Une locomotive dans l'embaras*

*Canadian Illustrated News Vol. XXII No. 3.41. 15 janvier 1881  
Bibliothèque et archives Canada*

La compagnie de chemin de fer d'Hochelaga à Longueuil ne se remis pas de cet incident, bien qu'elle ait continué d'exister encore quelques temps.

Plus tard, en 1898, des modifications au pont ont permis aux calèches et voitures de marchandises tirées par des chevaux de traverser le pont, moyennant un péage.

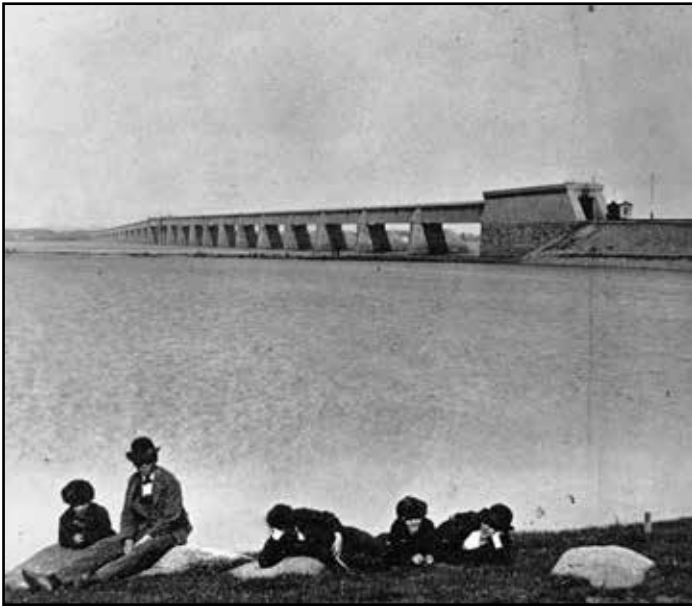
Encore une fois exorbitant, le péage fut dénoncé entre autre par les producteurs agricoles de notre région. Les premières requêtes en annulation des droits de péage, appuyées par le conseil municipal de Sherrington, ont été présentées au gouverneur général en 1909. Les producteurs agricoles n'avaient pourtant pas le choix de le payer s'ils voulaient vendre leurs denrées à Montréal. Ils ont cependant dû prendre leur mal en patience puisque le péage n'a été supprimé qu'en 1962!

Références :

1. Le chemin de fer sur la glace entre Hochelaga et Longueuil. Paul Traversy. Bulletin de la société d'histoire de Longueuil. ISSN :03150615
2. Le péage au pont Victoria. Histoire de St-Patrice-de-Sherrington, pp.90-91. ISBN920480-56-1
3. Chemin de fer sur la glace du fleuve St-Laurent entre Hochelaga et Longueuil. Capitaine E. Daniel. Extrait de 'Mémoires et comptes rendus des travaux de la Société des ingénieurs civils, Paris, France. 1880. Pp. 459-464. Vol.1

## **An Ice Bridge for Trains** *Research and text: Céline Daignault*

On August 25, 1860, the very first bridge to cross the St-Lawrence from Montreal to the south shore was inaugurated. Built at a cost of \$6 million to accommodate rail traffic exclusively, the Victoria Bridge was then the longest in the world.



*Victoria Bridge. Circa 1875. Photo by James George Parks MP-000.2917 McCord Museum*

The population was crossing the river long before the bridge was built, of course. Ever since the beginning of the colony, the ice bridges had appeared as soon as the river froze when the bitter cold weather of January settled in. The technique was to pack and level the snow and then plant fir trees on either side of the road as markers.



*Hay transport to the market. Circa 1903 Photo William Notman View – 3618 Notman Collection. McCord Museum.*

Since the railway company that had built the Victoria Bridge had a monopoly, it could charge the clients wishing to cross rail cars across the river whatever it wanted. It charged a lot. Consequently, the clients grumbled.

One day, a particularly frustrated businessman declared that he'd had enough. Louis-Adélarde Sénécal announced he himself was going to build a railway to cross the river...on an ice bridge!

January 31st 1880, a large crowd gathered to see the first crossing, expecting no doubt to witness a catastrophe. Even Québec's premier, Joseph-Adolphe Chapleau was there. All went well.

The train even stopped in the middle of the river so photographers could seize the moment.

Louis-Adélarde Sénécal's company charged \$5 per rail car per crossing instead of the \$12 of the competition. During the first winter, the locomotive pulled over 1200 rail cars over the ice bridge. Of course, this could not last.

On January 8th of the next year, the locomotive derailed and plunged into more than 10 meters of frigid water. Fortunately, no one was hurt. Sénécal's company never recovered from the incident even though the career of that odd train bearing ice bridge continued for a while afterwards.

Sometime later, in 1898, the bridge was modified in order to allow for horse drawn carriages and carts to cross. True to its philosophy, the railway company charged a toll. A large one.

The farmers who wanted to sell their produce in the public markets in Montreal didn't have much choice but to pay it.



*Market Day, Jacques Cartier Square. Circa 1884. Wm. Notman & Son View-1485.1 McCord Museum*

The first record of opposition to this abuse appeared in 1909 in the form of Requests for Annulment of Toll presented to the Governor General by a number of property owners of southern counties, including the town council of Sherrington. The farmers proved they were resilient and patient as the toll was only eliminated in 1962!

### References :

1. Le chemin de fer sur la glace entre Hochelaga et Longueuil. Paul Traversy. Bulletin de la société d'histoire de Longueuil. ISSN :03150615
2. Le péage au pont Victoria. Histoire de St-Patrice-de-Sherington, pp.90-91. ISBN920480-56-1
3. Chemin de fer sur la glace du fleuve St-Laurent entre Hochelaga et Longueuil. Capitaine E. Daniel. Extrait de 'Mémoires et comptes rendus des travaux de la Société des ingénieurs civils, Paris, France. 1880. Pp. 459-464. Vol.1

## SERVICES À LA COMMUNAUTÉ

### CLINIQUE DE PRÉLÈVEMENTS DE SANG ET D'URINE

tous les vendredis matins de 7 h à 9 h au Coop Santé Hemmingford - 476 Frontière

### SERVICE DE TRANSPORT LOCAL OU LONGUE DISTANCE

Organisé par le Service d' Action Bénévole «Au Cœur du Jardin» inc.  
Contactez Sylvain Roy du point de Service Hemmingford, 450 247-2893.

### POPOTE ROULANTE

Sandra Dauphinais 450 247-3330, Janice Greer 450 247-2376, Debbie Beattie 450 247-2977

### COMPTOIR FAMILIAL ST-ROMAIN

544 rue Frontière. Ouvert du lundi au mercredi : 13h à 17h et le samedi de 10h à 14h.  
Info : Georgette Laberge 450 247-2949

### WHIST MILITAIRE POUR LA ST-VALENTIN

samedi le **17 février** 2018

salle de l'Église Anglicane St. Luke  
531 avenue Champlain, Hemmingford  
portes ouvertes à 13h  
le jeu débutera à 13h30.

Commandité par le comité et les amis  
du Vieux Couvent  
Suggestion de don : 5\$  
Prix de présence, table de tirage,  
moitié/moitié

### LUNCH DU MIDI

Commandité par le comité et  
les amis du Vieux Couvent  
549 Frontière, Hemmingford

À 12h00 (midi) Prix : 7,00\$  
Dernier lundi de chaque mois  
**26 février, 26 mars**

Soupe maison et sandwich  
Bienvenue à tous

## BABILLARD COMMUNAUTAIRE

### Le Vieux Couvent – Rappel à tous

Les amateurs de bridge, de 500,  
de neuf et de cribble sont les  
bienvenus les lundis à 13h et les  
mercredis à partir de 19h : 2 \$.  
Pour les réunions, réceptions  
ou autres activités, contactez  
Mme McKough, 450 247-2498

### SOUPER DE L'ÂGE D'OR

au Vieux Couvent, à 18h  
**15 février, 15 mars  
& 19 avril**

### LA LÉGION DE HEMMINGFORD

**16 fév.** Réunion mensuelle - 19h30  
**24 fév.** Poulet BBQ - 17h  
**16 mars** Réunion mensuelle - 19h30  
**17 mars** La Saint-Patrick à la Légion  
**31 mars** Poulet BBQ - 17h

### Cours & Ateliers de Yoga Aligner le corps, ouvrir l'esprit

Église St. Luke's  
531 Champlain, Hemmingford

**Cours :** 12 semaines  
débutant, intermédiaire, avancé  
**13 mars - 31 mai**  
mardi & jeudi

135\$ régulier; 2x semaine - \$220  
\$108 âge d'or/étudiant; 2x semaine - \$175

### Méditation

samedi, **24 mars, 28 avril, 26 mai**  
8h30 - 9h30 : \$5

### Explorer les Chakras

trois samedis  
**24 mars, 14 & 28 avril** - 10h - 12h  
\$75 pour les trois ou \$30 chaque

Pour inscrire, contactez :  
Elizabeth Chanona 450 247-2185  
elizabeth.chanona@gmail.com



### HEURES d'OUVERTURE

Lundi	10h-16h
Mardi	10h-16h
Mercredi	10h-16h
Samedi	10h-16h

Visitez le nouveau local - 517 Champlain, Hemmingford  
Tél: 450 636-8686 hfordarchives@gmail.com

"Making History Public" (en anglais seulement) - les jeudis 19h - 20h30  
Information : [archives.hemmingford.org](http://archives.hemmingford.org) - Archives Hemmingford



**Recherchons  
MÉCANICEN  
HOMME À TOUT FAIRE**

[www.adjm.ca](http://www.adjm.ca)  
370 Back Bush, Hemmingford  
514 817-9731  
[jp@adjm.ca](mailto:jp@adjm.ca)

### Méditation silencieuse hebdomadaire

Expérimentez la relaxation, le repos  
profond et le bien-être  
à travers la méditation  
Les vendredis, salle de l'Église Angli-  
cane, 531 Champlain, Hemmingford.  
Première classe gratuite,  
à la carte \$10, 5 classes \$40.  
Pas de classe le 23 février et 23 mars.  
Pour plus d'info contactez  
Grace Bubeck :  
[grace@gracebubeck.com](mailto:grace@gracebubeck.com)  
[www.gracebubeck.com/meditation](http://www.gracebubeck.com/meditation) (en  
anglais seulement)  
ou appelez 514.733.5204

## COMMUNITY SERVICES

### BLOOD AND URINE COLLECTION CLINIC

Every Friday morning from 7am to 9am at COOP Santé Hemmingford - 476 Frontière

### LOCAL AND LONG DISTANCE TRANSPORTATION SERVICE

Organized by the Service d'Action Benevole «Au Coeur du Jardin» inc.  
Please contact Dale Langille at the Hemmingford office tel. 450 247-2893

### MEALS ON WHEELS

Sandra Dauphinais: 450 247-3330, Janice Greer: 450 247-2376, Debbie Beattie: 450 247-2977

### ST-ROMAIN SECOND HAND SHOP - 544 Frontière, Hemmingford

Monday - Wednesday : 1pm - 5pm, Saturdays : 10am - 2pm

Info : Georgette Laberge 450 247-2949

## COMMUNITY BILLBOARD

### The Old Convent – Reminder

Card players meet Monday afternoons at 1pm & Wednesdays at 7pm for bridge, 500, nine & cribbage. \$2.

All welcome!

For meetings, receptions or other activities contact Mrs. McKough, 450 247-2498

### GOLDEN AGE SUPPER

at The Old Convent, at 6 pm

**February 15, March 15**

**& April 19**

### HEMMINGFORD LEGION

**Feb. 16** Monthly meeting - 7:30pm

**Feb. 24** Chicken BBQ - 5pm

**Mar. 16** Monthly meeting - 7:30pm

**Mar. 17** St. Patrick's Day at the Legion

**Mar. 31** Chicken BBQ - 5pm

### Yoga Classes & Workshops

Aligning the body and Opening the heart

St. Luke's Anglican Church Hall  
531 Champlain St, Hemmingford

**Classes :** 12 weeks

beginner, intermediate, advanced

**March 13 - May 31**

Tuesdays & Thursdays

\$135 regular; 2x week - \$220

\$108 seniors/students; 2x week - \$175

**Meditation :**

Saturday, **March 24, April 28, May 26**

8:30 - 9:30 am \$5

**Chakra Workshop :** 3 Saturdays

**Mar. 24, April 14 & 28** - 10-12 am

\$75 for all 3 or \$30 each

To register, contact :

Elizabeth Chanona 450 247-2185

elizabeth.chanona@gmail.com

### VALENTINE MILITARY WHIST

Saturday **February 17, 2018**

St. Luke's Anglican Church Hall  
531 Champlain Ave, Hemmingford

Doors open at 1 o'clock;  
Card game begins at 1:30 pm

Sponsored by Old Convent  
Committee and Friends

Donation suggestion: \$5

Doors prizes, drawing table, 50/50.

### NOON LUNCHEON

Sponsored by Old Convent  
Committee and Friends  
549 Frontière, Hemmingford

At 12 noon / Price : \$7

Last Monday of each month :

**February 26, March 26**

Homemade soup & sandwiches

Welcome all !

### HOURS

**Monday 10am-4pm**

**Tuesday 10am-4pm**

**Wednesday 10am-4pm**

**Saturday 10am-1pm**



**ARCHIVES**  
**HEMMINGFORD**

Visit the new location - 517 Champlain, Hemmingford

Tel: 450 636-8686 hfordarchives@gmail.com

Making History Public - Thursday evenings - 7pm - 8:30pm

Information : [archives.hemmingford.org](http://archives.hemmingford.org) - Archives Hemmingford

Ligue de soccer  
**HEMMINGFORD**  
Soccer League  
**SAISON 2018 SEASON**  
10 MARS 2018 | MARCH 10<sup>TH</sup> 2018  
9H - 12H | 9AM - 12PM  
VARIÉTÉS HEMMINGFORD  
504 AVE CHAMPLAIN  
Hemmingford  
**REGISTRATION**

### Weekly silent meditation

Experience relaxation, deep rest and wellbeing through meditation.

Fridays 10am, Anglican Church hall, 531 Champlain, Hemmingford

First class free

drop in fee \$10, 5 classes \$40.

No class on Feb 23rd & March 23rd.

For more info contact Grace Bubeck:

grace@gracebubeck.com

[www.gracebubeck.com/meditation](http://www.gracebubeck.com/meditation)

or call 514.733.5204

## DATES À RETENIR

14 février	Dîner communautaire - 11h30
15 février	Souper de l'Âge d'Or - 18h
17 février	Whist militaire - St. Luke - 13h30
24 février	Légion - Poulet BBQ - 17h
26 février	Lunch du midi - Vieux Couvent - 12h
5 mars	Réunion du Conseil du Canton - 20h
6 mars	Réunion du Conseil du Village - 20h
15 mars	Souper de l'Âge d'Or - 18h
17 mars	Légion - Jour de la St-Patrick
24 mars	Souper Spaghetti/Éc. prim. - Club de golf
26 mars	Lunch du midi - Vieux Couvent - 12h
31 mars	Légion - Poulet BBQ - 17h
3 avril	Réunion du Conseil du Village - 20h
9 avril	Réunion du Conseil du Canton - 20h
19 avril	Souper de l'Âge d'Or - 18h

## DATES TO REMEMBER

February 14	Community Lunch - 11:30am
February 15	Golden Age Supper - 6pm
February 17	Military Whist - St. Luke's - 1pm
February 24	Legion - BBQ Chicken - 5pm
February 26	Noon Luncheon - Old Convent - 12pm
March 5	Township Council Meeting - 8pm
March 6	Village Council Meeting - 8pm
March 15	Golden Age Supper - 6pm
March 17	Legion - St-Patrick's day
March 24	Spaghetti Supper/Elem. Sch. - Golf Club
March 26	Noon Luncheon - Old Convent - 12pm
March 31	Legion - BBQ Chicken - 5pm
April 3	Village Council Meeting - 8pm
April 9	Township Council Meeting - 8pm
April 19	Golden Age Supper - 6pm



**Prochaine parution / Next edition - 2018**

Date de tombée **30 mars / Deadline March 30**

Date de distribution **17 avril / April 17**

infohemmingford@gmail.com 450 247-2479



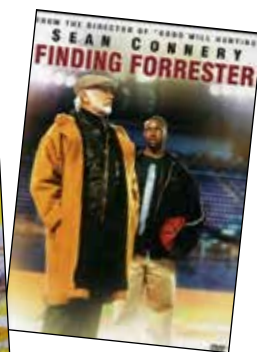
Présenté par la Bibliothèque de Hemmingford, en collaboration avec la Maison des Jeunes et l'église anglicane St-Luke

Presented by the Hemmingford Library, in cooperation with la Maison des jeunes and St-Luke's Anglican Church

Tous les mercredis, à compter de 19h / Every Wednesday at 7pm  
À la salle Forrest Figsby au 531 rue Champlain

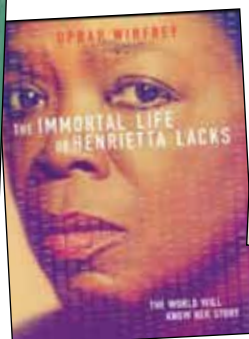
### FÉVRIER / FEBRUARY

- 14 UNDER THE TUSCAN SUN
- 21 THE PIANIST
- 28 MONSIEUR LAZHAR



### MARS / MARCH

- 7 THE SECRET LIFE OF BEES
- 14 THE MALTESE FALCON
- 21 MURDER ON THE ORIENT EXPRESS
- 28 FINDING FORRESTER



### AVRIL / APRIL

- 4 SUNSET BOULEVARD
- 11 BROOKLYN
- 18 THE IMMORTAL LIFE OF HENRIETTA LACKS



L'entrée est gratuite. Nous apprécions cependant les dons / Admission is free. We gladly accept donations.  
Consultez notre page Facebook : [www.facebook.com/Bibliothèque de Hemmingford](https://www.facebook.com/Bibliothèque de Hemmingford)

