MERCREDI 11 DÉCEMBRE 2019 | VOL. 34 | NO 48 |

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

MORIN-HEIGHTS

DÉVERSEMENT D'HUILE

PAGE 8

HÉRITAGE PLEIN AIR DU NORD

L'AIRE PROTÉGÉE PASSE À 57,8 HECTARES

PAGE 12

L'ALTITUDE MIKAËL KINGSBURY

UN AUTRE SOMMET EN COUPE DU MONDE

PAGE 41

« MANGEZ ET BUVEZ-EN TOUS »

UNE RECETTE DE DIEU DU CIEL!

PAGE 35

L'OSTI D'JEU DES RÉGIONS

UNE BELLE DÉCOUVERTE !

PAGE 38

Photo: Mateusz Kielpinski (FIS)

RE/MAX bonjour
Agence immobilière

L'équipe immobilière
la plus expérimentée.

REMAXbonjour.com

SUIVEZ-NOUS

P000783-1

SUPERBES IDÉES-CADEAUX POUR TOUS LES ÂGES

Système de batterie. Créé par STIHL.

SCULPTE-HAIE À BATTERIE
HSA 25

18 V LI-ION 21,6 WH • 0,9 KG/2,0 LB ①

ÉCONOMISEZ 80 $
99,95 $
PDSM 179,95 $

SCIE À CHAÎNE JOUET
N° 0464 934 0000

32,95 $

SCIE À CHAÎNE À ESSENCE
MS 170

30,1 CM³ • 1,3 KW • 3,9 KG/8,6 LB ②

ÉCONOMISEZ 30 $
259,95 $
PDSM 289,95 $ avec guide-chaîne de 16 po

RECEVEZ UNE TROUSSE WOOD-PRO^MC GRATUITE
À L'ACHAT D'UNE SCIE À CHAÎNE STIHL SÉLECTIONNÉE. ③

- COFFRE WOODSMAN^MD • CHAÎNE OILOMATIC^MD
- CASQUETTE STIHL

STIHLCANADA

WWW.STIHL.CA

Joyeux Noël et Bonne et Heureuse année à tous !

STIHL

① Batterie amovible. ② Poids moteur seulement. ③ Ne manquez pas votre chance de recevoir la trousse Wood-Pro^MC. Achetez simplement une des scies à chaîne sélectionnées d'ici le 13 décembre 2019 et vous recevrez GRATUITEMENT une trousse STIHL Wood-Pro^MC. Cette trousse comprend un coffre Woodsman^MD, une casquette STIHL et une chaîne de rechange OILOMATIC^MD; le tout d'une valeur de 85 $! Le modèle de casquette peut varier. Cette offre est en vigueur jusqu'au 13 décembre 2019 ou jusqu'à épuisement des stocks. Modèles admissibles : MS 170, MS 171, MS 180 C-BE, MS 181 C-BE, MS 193 C-E, MS 211, MS 250, MS 251, MS 251 C-BE, MS 261 C-M, MS 271, MS 291 C-BE, MS 362 C-M et MS 391.

Les détaillants peuvent vendre à prix moindre. Les prix des scies à chaîne, outils motorisés et accessoires sont en vigueur jusqu'au 13 décembre 2019. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limitée n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides uniquement chez les détaillants participants.

LOCATION DANIEL BOIVIN
www.locationdanielboivin.com

HORAIRE : OUVERT LES samedis de 7 h à midi
et du lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30

VENTE - LOCATION - SERVICE
270, rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-0079

STIHL
www.stihl.ca

PORTES OUVERTES

MUSIKUS VIVACE! – La population de la région des Laurentides est invitée à un évènement Portes Ouvertes pour lui permettre d'assister et de participer à une répétition d'un segment du Groupe choral Musikus Vivace ! Cette activité aura lieu le 11 janvier de 9 h à 12 h et le 22 janvier de 18 h 30 à 21 h 15, au Chalet Pauline Vanier de St-Sauveur. Le chœur de voix féminines est en période de recrutement. Une fibre musicale sommeille en vous, le goût de chanter vous dévore, allez les rencontrer !

PLAISIRS ACCRUS

PIEDMONT – Le bénévolat de plusieurs adolescents et adolescentes à Piedmont a rempli de rires et de joies cette fête de Noël pour enfants. Un Noël joyeux où chaque enfant a reçu un livre en cadeau, grâce au Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur.

AU PROFIT D'OPÉRATION ENFANT SOLEIL!

CONCERT À L'ÉGLISE – Noël en Lumière avec Giorgia Fumanti et le Choeur des Jeunes de Saint-Sauveur! Au profit d'opération enfant soleil le jeudi 19 décembre 2019 à 19h. La chanteuse italienne à la voix cristalline de soprano sera accompagnée par ses musiciens, et chorales d'enfants. Billets en vente: Église de Saint-Sauveur, 205 rue Principale, Saint-Sauveur; Remax Bonjour, 286 rue Principale, Saint-Sauveur, et par carte de crédit sur: www.eventbrite.ca/e/billets-spectacle-de-noel-avec-giorgia-fumanti-77394732729?aff=spectaclenoelOES

SÉANCE DE DÉDICACE

SAINT-SAUVEUR – L'ancienne rédactrice en chef du journal Accès, Joëlle Currat, vient de publier deux livres. Le premier « ***Code-toi toi-même*** » parle de la possibilité actuelle pour l'être humain de créer sa réalité. Le second « ***Tu es un soleil*** » est un livre pour enfants magnifiquement illustré. L'auteure a écrit cet ouvrage pour les enfants qui ont l'impression d'avoir été projetés dans un monde hostile et ressentent de l'anxiété. Joëlle Currat participera à une séance de dédicace à la librairie Quintessence de Saint-Sauveur (275, rue Principale), le jeudi 12 décembre, de 12 h à 14 h et de 16 h à 18 h.

Guide de surf et instructeure de yoga, Pascale Roy Lafontaine a cofondé l'entreprise Écho Aloha à Morin-Heights et offre des cours de SUP et de yoga, ainsi que des retraites d'aventure et camp de surf à l'étranger.

PASCALE ROY LAFONTAINE

BAROUDEUSE CONTAGIEUSE

Sandra Mathieu – ***Pascale Roy Lafontaine a trimballé son baluchon, sa planche de surf, son SUP et son tapis de yoga dans 1 001 lieux paradisiaques avant de s'installer avec son âme sœur Jonathan Busby à Morin-Heights où elle est devenue maman et a cofondé Écho Aloha, une entreprise qui grandit en beauté! Zoom sur un parcours singulier.***

Vous avez peut-être aperçu cette souriante blonde aux yeux bleus à TV5 puisqu'elle a été choisie par l'équipe de Guides d'aventures au bout du monde pour prendre part à une émission complète et ainsi faire découvrir son métier de guide de surf qu'elle pratique depuis plus de 10 ans. On y découvre une femme à l'énergie contagieuse qui aime plus que tout partager sa passion avec ses clients et bien sûr son conjoint et sa mignonne Maïla, déjà adepte de surf (elle en est déjà à son 6e camp à l'étranger!).

Pascale se décrit comme une téméraire qui n'a jamais attendu après personne pour aller au bout de ses rêves. *« J'ai toujours foncé et voulu prouver que j'étais capable de repousser mes limites, lance l'athlète de 38 ans originaire d'Abitibi. C'est comme si je n'avais pas eu la chip de la peur à la naissance. Début vingtaine, j'ai décidé d'explorer seule le Costa Rica où j'ai appris l'espagnol et je suis tombée en amour avec le surf… J'en suis devenue accro. Ça m'a permis de connecter avec moi-même et avec l'environnement. C'est un peu plus tard en arrivant pour la première fois à Hawaii que j'ai appris l'humilité, et que j'ai compris que l'océan méritait mon respect. Ici, si on n'apprend pas à être humble, l'océan va nous le remettre en pleine face. »*

Pour Pascale, le yoga est un parfait complément aux sports qu'elle pratique et il apporte la flexibilité, la force, l'amplitude et la concentration et permet de se déposer. Elle s'y intéresse depuis plusieurs années, elle cumule les formations depuis 2011 et est une ambassadrice Lolë. *« Le yoga calme l'esprit et permet de focusser sur le moment présent tout comme le surf et le SUP. »*

Ses études universitaires (baccalauréat et maîtrise) en communications humaines et ses années à titre d'enseignante dans le domaine ne sont pas étrangères à son intérêt pour l'autre et la bienveillance qui la caractérise dans tout ce qu'elle entreprend.

« Toutes ces années d'expérience m'ont permis de mieux saisir les gens, leur non verbal, leur énergie, ce qui est indispensable dans mon travail de guide », explique l'entrepreneure et maman qui s'émerveille de voir ses clients dépasser leurs limites et prendre confiance pour tous les aspects de leur vie par la suite.

À L'AVANT-GARDE

Il y a près de six ans, peu après avoir rencontré son conjoint, elle plonge à nouveau dans l'inconnu en cofondant Écho Aloha. *« Quand on parlait de notre projet impliquant des planches à pagaie dans les Laurentides, plusieurs ne comprenaient pas. C'est un sport qui évoluait rapidement ailleurs, mais ici on était plutôt les pionniers. »* Qu'à cela ne tienne, ils ont tous deux foncé en créant une entreprise mobile de location de planches à pagaie et de cours variés dans les lacs et piscines laurentiennes, tout en offrant des retraites de surf, SUP, yoga et randonnée à Hawaii, au Costa Rica, au Pérou et au Guatemala.

Photos : courtoisie

L'entreprise Écho Aloha et la petite famille se sont plus récemment installées près de la rivière à Morin-Heights sur chemin du Lac-Écho et en plus des nombreux cours et services de location de plus en plus en demande, le duo complice offrira dès janvier 2020 un tout nouveau studio de yoga, Le shed. Plusieurs autres projets sont dans la mire... À surveiller!

LE SAVIEZ-VOUS?

Pascale a habité huit ans à Hawaii, deux ans au Costa Rica, six mois au Pérou, six mois en Australie et a fait de nombreux voyages de surf prolongés à travers le monde. Depuis 2009, elle a mené plus de 35 voyages d'aventure. Blessée depuis plusieurs années à l'épaule, Pascale se réjouit de l'opération récente grâce à laquelle elle se sent comme une neuve!

MAGASIN & ÉCOLE DE MUSIQUE
LA ZONE MUSICALE
www.lazonemusicale.com
2 succursales pour mieux vous servir
BOISBRIAND 1116 BOUL. DE LA GRANDE-ALLÉE, BOISBRIAND J7G 2T4 (450) 508-4717
SAINT-JÉRÔME 2226 BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME J7Y 1T5 (450) 304-0546
Offrez la musique en cadeau!
Énorme choix, super service, meilleur prix.
3 cours privés de 30 min pour 59$
3 cours privés de 60 min pour 99$
P000573-2

JEAN-CLAUDE TREMBLAY
JCTREMBLAYINC@MAIL.COM

LES GUIGNOLEUX

Nous sommes à l'aube des festivités, c'est une période de l'année où l'on rivalise d'ingéniosité pour obtenir votre attention, le temps de vous offrir le paradis sans paiement ni condition. Loin est l'époque où les joyeux guignoleux inspirés de l'ancienne Gaule passaient de maison en maison dans les rangs, en chantant et en dansant afin de recueillir vêtements et nourriture pour les pauvres gens !

Selon L'encyclopédie de l'Agora, la guignolée est une dérivation de *« au gui l'an neuf »*, mots prononcés par les druides lors de la cueillette du gui. On y apprend que le gui, cette plante sacrée pour les Gaulois, était un symbole d'immortalité puisqu'elle demeurait bien verte sur les chênes plutôt sombres quand venait l'hiver. Qu'à cela ne tienne, la tradition existe peut-être encore sous une autre forme, mais je suis toujours fasciné de constater que chaque année, les demandes de denrées doivent rivaliser et avec les publicités qui incitent à se procurer la toute nouvelle télé HD.

C'est peut-être juste moi, mais cette dichotomie sociale, celle où l'on nous présente un à la suite de l'autre, et sans gêne, des messages publicitaires aux extrêmes de l'axe *« pauvreté-richesse »* me rends mal à l'aise. Je parle de ces 30 secondes de pub dans lesquels on nous explique que des familles de chez nous n'ont pas de quoi se nourrir, et des 30 subséquentes où l'on se sent presque mal de ne pas conduire la dernière voiture de luxe. Généralement, on peut aussi entendre peu de temps après, une pub de syndics de faillite qui nous rappellent à quel point ils sont là pour nous aider avec nos dettes.

■ LES QUÉBÉCOIS PRÉVOIENT DÉPENSER DAVANTAGE CETTE ANNÉE

Un gros 503 $ de dépenses pour la période des fêtes pour être exact. *« Doit-on rompre avec nos traditions pour éviter l'endettement ? »* titrait TVA Nouvelles. Quelle question fataliste et saugrenue, comme si dépenser jusqu'à ce que mort du crédit s'en suive était une tradition ancestrale. La surconsommation est un phénomène relativement récent et il ne faut quand même pas tout mettre dans le même panier. Entre un jouet en bois fabriqué par le grand-père et 500$ de *« cossins »* en dessous du sapin, il me semble qu'il y a un juste milieu et qu'on s'est grandement perdu en chemin !

■ ENVIRON 49 % DES QUÉBÉCOIS STRESSÉS PAR LE MAGASINAGE DES FÊTES

C'est ce qui ressort d'un Sondage Léger commandé par le Conseil canadien du commerce de détail. Je n'ai même pas de commentaires à faire tellement je suis par terre. Par contre, je vais vous partager ce que j'ai lu pas plus tard qu'hier sur les réseaux sociaux : *« je suis maman mono parentale et j'ai perdu mon emploi – mon seul souhait est d'offrir à mes 3 enfants un repas spécial de noël pour qu'ils ne s'inquiètent pas, savez-vous où je pourrais avoir des dons de nourriture ? »*.

Des messages similaires à celui-là, j'en ai vu des tonnes, de quoi brailler sa vie. Des pertes d'emploi, des maladies, du monde qui veut seulement se nourrir, d'autres qui veulent juste passer les fêtes en famille avant de mourir. Ça fait mal, c'est l'autre côté de la médaille, et c'est en plein dans notre cour, pour ne pas dire dans notre face. Disons qu'après ça, on devrait se garder une petite gêne avant de partager notre *« stress de magasinage »*.

Non, cette chronique ne se veut pas une apologie au *« Grincheux qui voulait gâcher Noël »*, mais plutôt un appel à la pleine conscience, à la générosité, et à la solidarité humaine. Je ne dis pas d'arrêter d'offrir des cadeaux ou de s'empêcher d'acheter le dernier *« i-machin »*. Je dis juste de prendre conscience de ce qu'il y a aux alentours, et de garder en mémoire que l'acte de *« guignoler »* ne devrait pas arriver qu'une fois par année : c'est 365 jours que les gens ont besoin de nourriture, de chaleur humaine et de dignité. Dites-vous que le cadeau le plus important que vous ne pourrez jamais vous offrir est celui de donner à autrui - enseignez-le ensuite aux plus petits et vous aurez assurément une vie bien remplie.

DÉFILÉ DE NOËL

SAINT-SAUVEUR EN MET PLEIN LA VUE!

Le Père Noël a conclu le défilé, installé sur son traditionnel traîneau.

Photo : Ève Ménard

(E.M) — Le grand défilé de Noël de Saint-Sauveur a eu lieu ce samedi 7 décembre. Il s'agit d'un autre franc succès pour l'évènement qui rassemble les familles tout au long de la rue Principale depuis plus de 20 ans!

Fanfares, mascottes et personnages ont émerveillé tour à tour les enfants présents, sans oublier le Père Noël qui fermait le défilé, assis sur son traditionnel traîneau mené par se fidèles reines. Les plus petits étaient notamment très contents de voir défilé leur favori de la Pat'Patrouille et Olaf, de la franchise de Disney, La Reine des Neiges. Il y en avait pour tous les goûts! D'ailleurs, de la musique de Noël a accompagné aussi le public tout au long du défilé. Des titres comme Jingle Bells, Feliz Navidad, ou encore Le Petit renne au nez rouge, ont permis d'ajouter encore plus d'ambiance à ce joyeux rassemblement des fêtes. Le défilé débutait à 18 h 30 au coin des rues Monette et Principale et se terminait à l'église de Saint-Sauveur, l'endroit qui accueillait le plus de spectateurs. Le monument était éclairé de magnifique manière, et changeait de couleur régulièrement.

AU REVOIR RÉJEAN PAQUIN

Dyane Bouthillette – ***Décédé le 27 novembre à l'âge de 66 ans, Réjean Paquin laisse dans le deuil toute la communauté de Val-David. Conseiller municipal de 1995 à 2003, il était très impliqué au sein de sa communauté. Apprécié de tous, cet homme de cœur affirmait sa présence par sa générosité et sa sensibilité aux autres.***

« Réjean aidait beaucoup de monde dans la vie et on pouvait le voir même au bureau. Il y avait toujours des gens qui venaient le voir. Pas seulement pour l'immobilier, mais aussi pour des renseignements, pour avoir de l'aide personnelle et même psychologique », répond spontanément sa collègue Audrey Anne Parent lorsqu'on lui demande de nous parler de lui.

Ses amis et connaissances, n'hésitant jamais à aller frapper à sa porte, savaient qu'ils pouvaient compter sur lui. *« C'est quelqu'un qui avait un grand cœur. Il trouvait toujours le bon côté des choses et des gens, retient entre autres, sa grande amie Josée Leboeuf. Il était très sociable »*.

■ SA COMMUNAUTÉ DANS LE CŒUR

Natif de Val-David, M. Paquin était agent immobilier de profession depuis environ une trentaine d'années. Amoureux de son village, il n'hésitait jamais à s'impliquer notamment dans le domaine municipal. Ayant fait également partie du comité de toponymie, il était actif dans la Société d'histoire et du patrimoine de Val-David. Ce qui lui a permis de devenir l'une des références sur l'histoire du développement immobilier du village qui célébrera son centenaire en 2021.

Au début des années 70, alors qu'il était président du conseil d'administration de l'organisme des loisirs du Lac Paquin, il fût l'un des créateurs du parc municipal du Lac Paquin.

Également amoureux des arts, il contribuait généreusement aux activités culturelles. *« Je salue les années que M. Paquin a consacrées à notre communauté et à notre milieu municipal. Son implication dans le village, notamment sur le plan de l'histoire et du patrimoine, fut remarquable »*, a exprimé la mairesse, Kathy Poulin via un communiqué.

■ CHAQUE OBJET AVAIT UNE ÂME…

Passionné par les antiquités, il collectionnait et affectionnait particulièrement les objets rattachés à une histoire qu'il connaissait très souvent. Voulant préserver l'âme historique de chaque chose, il leur trouvait une utilité, soit en le conservant précieusement ou en le vendant à des personnes partageant le même souci que lui d'en prendre soin. *« C'est comme si pour lui tout avait du bon. Jeter quelque chose pour lui c'était difficile »*, raconte Mme Leboeuf.

Malgré qu'il lui arrivait parfois de vouloir vendre tous ses objets, il y revenait toujours. *« J'en achète plus. Je vends tout »*, disait-il pour finir par en racheter d'autres.

C'est le 9 décembre que sa famille et ses amis lui ont rendu un dernier hommage lors de ses funérailles qui se sont déroulées à l'église de Val-David.

« C'est une grosse perte pour Val-David, pour tout le monde », affirme Audrey Anne Parent pour qui Réjean Paquin fut un ami et un mentor.

Photo : Courtoisie

Réjean Paquin

DÉVERSEMENT D'HUILE À CHAUFFAGE À MORIN-HEIGHTS

DES RÉSIDENTS S'INQUIÈTENT DE LA SÉCURITÉ SUR LE RANG 4

***Dyane Bouthillette* – Un camion-citerne transportant 10 000 litres d'huile de chauffage s'est renversé sur le rang 4 à Morin-Heights un peu avant 12 h 30 le 3 décembre dernier. Le conducteur aurait perdu la maîtrise du véhicule lourd qui aurait fait plusieurs tonneaux avant de s'immobiliser sur le côté, ce qui aurait causé un important renversement d'huile.**

« C'était vraiment incroyable. C'était comme dans un film d'Hollywood », a commenté Darren Green qui a été témoin de l'événement. C'est d'ailleurs ce résident vivant tout près du lieu de l'accident qui a appelé le 911.

Selon l'estimation d'Urgence-Environnement, entre 500 et 1500 litres auraient été déversés sur la chaussée et dans le fossé (pour le service d'Urgence-Environnement le dossier est terminé).

Lors d'une entrevue avec le journal, M. Green a souligné l'intervention rapide des pompiers et de la municipalité de Morin-Heights afin d'arrêter le flot de l'huile qui menaçait de contaminer le Lac-Bouchette situé tout près.

Quant au chauffeur du camion, il a été transporté au Centre hospitalier. Heureusement, ce dernier n'a subi que des blessures mineures.

DES RÉSIDENTS VEULENT DES RÉPONSES

Des résidents se questionnent toutefois sur les raisons de la présence du camion sur le rang 4, ce jour-là. Une loi interdisant à ce genre de véhicule de circuler sur cette route résidentielle, sauf pour livraison, ne serait pas respectée selon eux.

Ces derniers affirment que le chemin qui relie la route 117 de Sainte-Adèle à la 329 de Morin-Heights est utilisé par plusieurs camionneurs afin de réduire la distance de leur itinéraire.

Est-ce que ce camion-citerne était de passage pour une livraison? *« Je ne peux pas le confirmer, mais je présume que oui »*, a répondu le maire de Morin-Heights, Tim Watchorn. *« Il était dans le secteur pour une livraison locale »*, a finalement confirmé le porte-parole de la Sûreté du Québec, Stéphane Tremblay.

AGISSEZ SVP!

Les dépassements de la vitesse permise sur le rang 4 seraient également une grande source d'inquiétude pour plusieurs résidents. Voilà pourquoi ces derniers insistent depuis environ 5 ans auprès de la municipalité pour l'installation de plus grands panneaux et autres moyens incitant au ralentissement et à la vigilance. Plus de présence policière et d'émissions de contraventions afin de dissuader les camionneurs fautifs d'emprunter illégalement ce chemin feraient également partie des demandes exprimées par les résidents.

« Cela fait 25 ans que je reste sur le chemin et je vois une grosse augmentation du trafic et de la vitesse. Ce ne sont pas les citoyens de la rue qui font de la vitesse, mais ce sont surtout les gens qui utilisent le chemin pour aller de Morin-Heights à Sainte-Adèle, dénonce le citoyen Richard Blackburn. C'est très dangereux parce qu'il y a des gens qui marchent sur le chemin. Et en hiver c'est encore plus dangereux parce que le monde roule aussi vite et le chemin est plus étroit. Et la municipalité ne fait rien ».

Plusieurs résidents du rang 4 reprochent l'inaction de la municipalité de Morin-Heights et des élus des dans ce dossier.

« Moi ça fait une dizaine d'années que je suis ici et il y a beaucoup de vitesse sur le 4e rang », déplore également André Major qui a porté plainte à plusieurs reprises.

Photos : Darren Green

Un camion-citerne transportant 10 000 litres d'huile de chauffage s'est renversé sur le rang 4 à Morin-Heights, le 3 décembre dernier.

« Les camions sont interdits sur ce chemin et à chaque fois qu'il y a une plainte on transfère cela à la Sûreté du Québec. Je sais qu'il y a déjà eu plusieurs opérations là-bas pour essayer de pallier ça », réplique le maire de Morin-Heights, Tim Watchorn.

LA GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS DE MOISSON LAURENTIDES

LA COLLECTE DU 5 DÉCEMBRE A PERMIS D'AMASSER PLUS DE 260 000 $!

Photo : courtoisie

Dany Berger, porte-parole de l'événement avec le groupe du club lions de Sainte-Thérèse et Annie Bélanger, directrice générale de Moisson Laurentides.

(E.M) – La journée de la Grande Guignolée des médias pour Moisson Laurentides a permis la récolte d'un montant de 260 000 $. Notons que ce décompte est préliminaire, car les dons continuent d'affluer. Cet événement a mobilisé 1 655 bénévoles, de nombreux groupes d'entreprises, ainsi que la population des Laurentides qui a généreusement répondu à l'appel.

14 697 kilogrammes de denrées ont été recueillis en date du 9 décembre pour permettre à Moisson Laurentides de poursuivre sa mission, qui consiste à combattre la faim et de nourrir l'espoir sur le territoire des Laurentides et la MRC Des Moulins. Grâce à cet effort collectif, les différents organismes desservis pourront garnir leur tablette jusqu'au mois d'avril avant la période creuse du printemps.

« C'est un temps de l'année ou il est d'autant plus important de faire preuve de solidarité envers les familles qui traverse une période difficile. La population laurentienne a su démontrer, une fois de plus, leur engagement face à la cause de la faim dans notre région », souligne la directrice générale, Annie Bélanger.

Moisson Laurentides souhaite que cet élan de solidarité se poursuive jusqu'au 24 décembre prochain. Il est possible de continuer à donner chez les marchands participants ou via le site internet de Moisson Laurentides à : **moissonlaurentides.org**.

De plus, il est encore possible de faire des dons de 5 $ ou 10 $ en textant le mot-clé *« MANGER »* au 20222, et ce, durant tout le mois de décembre.

CHRISTINE MAILLARD D.O
Ostéopathe
SERVICE À DOMICILE DISPONIBLE
Membre de la société des Ostéopathes du Québec
Reçus d'assurances disponibles
SUR RENDEZ-VOUS 450 227-1083
31, rue du Dauphin Saint-Sauveur J0R 1R4
P000763

SPÉCIALISTES du REVÊTEMENT de SOL des LAURENTIDES

NOUVELLE ADRESSE

Décor Concept LGL est maintenant déménagé de la rue Principale à Saint-Sauveur au 574 boul. des Laurentides à Piedmont.

Bien installé dans ses nouveaux locaux Denis Monette et son équipe sont prêts pour leur nouvelle aventure, soit celle de se concentrer dans leur spécialité du couvre-plancher. **Depuis plus de 28 années**, Denis a pris soins de ses clients en leur offrant son expertise et a su bien s'entourer de gens compétents dans tous les domaines de son entreprise. Il a maintenant la chance d'avoir une très belle relève avec ses fils Sébastien et Alexandre qui travaillent avec lui depuis déjà plusieurs années.

Denis tient à remercier sa fidèle clientèle avec qui il a établi des liens de confiance et qui reviennent année après année le consulter avec des nouveaux projets.

Venez voir la nouvelle et grandiose salle de montre qui saura vous épater!

PLANCHERS LGL
COUVRE-SOL
R.B.Q. 3096-3268-42

LGLCONTRAT
COUVRE-PLANCHERS
R.B.Q. 5743-5067-01

Ouvert 6 jours – fermé le dimanche Payez et emportez Décor Concept LGL PLANCHERSLGL.COM et LE CHOIX #1 DES CONTRACTEURS

574, boul. Des Laurentides, Bloc D, Piedmont 450 227-4955 • PLANCHERSLGL.COM

P000667-1

LES COURS SAINTE-ADÈLE

GRANDE OUVERTURE DU BUREAU DE LOCATION

De gauche à droite : Julie Dagenais, directrice générale, Guy Gionet, copropriétaire, Carol Ragi, directrice développement, Philippe Charbonneau, copropriétaire, Frank Barreiro (Olymbec), Joanne Dubé (propriétaire franchisée Métro, Sainte-Adèle), Manon-Claude St-Pierre (Créations florales, Sainte-Adèle), Robert Libman (Olymbec) Pierre Lessard (Bpal) et François Vallet (Bpal).

***Accès* – Lors de la grande ouverture du nouveau complexe pour retraités actifs, Les Cours Sainte-Adèle, le 30 novembre, près de 150 visiteurs aînés se sont donné rendez-vous.**

Notez que 30 ont déjà réservé leur appartement. Lors de l'évènement les gens ont apprécié le décor et les nombreuses installations de ce complexe, un projet était attendu dans la région de Sainte-Adèle selon les responsables. L'ouverture est prévue l'automne 2021.

Les Cours Sainte-Adèle offrira à près de 200 aînés autonomes, des appartements de types studios, 3 ½ et 4 ½ . Également, ils pourront profiter de la piscine intérieure avec spa, d'un cinéma, d'un golf virtuel, d'un gym, d'un salon de billard, d'une bibliothèque, d'un salon de jeux, d'un atelier d'artiste, d'un garage intérieur, d'une salle à manger avec un bar à salade, tout en profitant de nombreuses activités.

La sécurité sera aussi au rendez-vous avec les nombreuses caméras de surveillance, un système de tirettes d'urgence dans chaque appartement, et le personnel composé de préposées 24/24 et d'infirmières auxiliaires 7/7. Les nouveaux résidents pourront en plus profiter du crédit d'impôt pour maintien à domicile.

Lors de la grande ouverture du bureau de location, plusieurs commerçants du centre commercial étaient aussi présents, ravis de savoir que ce complexe contribuera directement à l'économie de la région.

FONDATION MÉDICALE DES LAURENTIDES ET DES PAYS-D'EN-HAUT

POUR FAIRE UN DON OU NOUS JOINDRE

50 rue Corbeil, Sainte-Agathe-des-Monts Qc. J8C 1X2

Tél : 819-323-4565

Courriel : info@fondationmedicale.com

Site Internet : fondationmedicale.com

100% des dons vont à la santé

>P000608-1

Franke Mercedes-Benz • Une entreprise familiale avec plus de *60 ans* à votre service.

Mercedes-AMG GLE 43 4Matic Coupé • Nerfs d'acier, courbes solides!

Un superbe et unique VUS sport avec moteur AMG 385ch et transmission 9 Gtronic • ***For English info please call!***

Taux à la location	Paiements mensuels	Versement initial	Plus de 60 ans a votre service
2,9 %*	1285 $*	9 995 $*	Ouvert les samedis
Credit bail de 45 mois	Offre expire le 31 décembre 2019	Prix en promomtion 89 192$	Ventes, service et pièces.

*Taxes en sus

Mercedes-Benz

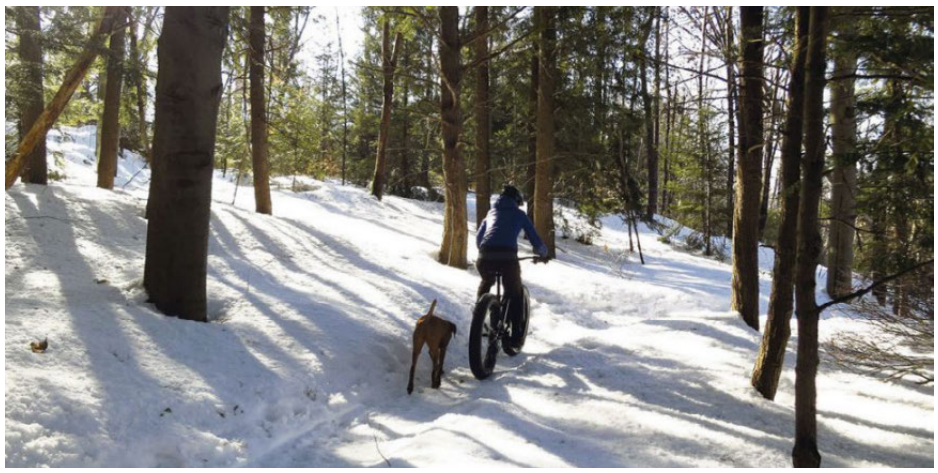
Franke Mercedes-Benz • 1751 rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts •1 888 480-9075 • mercedes-benz-franke.ca

*© Mercedes-Benz Canada Inc. Véhicule montré ci-dessus; 4JGED6EB4KA155473 ; Prix total des offres de location et de financement basées sur cette GLE 43 AMG Coupé 4MATIC 2019, disponibles uniquement par l'intermédiaire de Services financiers Mercedes-Benz sur approbation du crédit, pendant une durée limitée. *Prix total 99 990$ pour le véhicule annoncé, plus toutes taxes applicables et frais de concessionnaire applicables. **Exemple de location basé sur un versement de 1 284.85$ par mois plus taxes applicables pour 45 mois avec versement initial de 9 995$. Première mensualité s et taxes applicables dus à la date d'entrée en vigueur du bail. PDSF à partir de 99 990 $. Taux de location annuel de 2.99%. Obligation totale: 67 590 Kilométrage limité à 18 000km par année (des frais de 0,30 $/km supplémentaire s'appliquent). Frais d'immatriculation, d'enregistrement et d'assurance, ainsi que taxes en sus. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre. L'offre prend fin le 31 décembre 2019.

P000766-1

HÉRITAGE PLEIN AIR DU NORD

L'AIRE PROTÉGÉE PASSE DE 29,5 HECTARES À 57,8 HECTARES



SM – La superficie de terrain officiellement protégé par l'organisme Héritage plein air du Nord (HéPAN) passe de 29,5 hectares à 57,8 hectares grâce à la générosité de Luc Parent et de Colette Maisonneuve-Parent qui ont accepté de faire chacun don d'un terrain par le biais du Programme des dons écologiques.

« Nous remercions sincèrement ces donateurs qui ont démontré leur attachement à la belle nature de Sainte-Anne-des-Lacs et leur appui au plein air par ce grand don, souligne Catherine Rivard, présidente de l'organisme. Une plaque honorifique sera installée prochainement dans l'aire d'accueil, chemin Filion. »

DES NOUVEAUTÉS POUR MIEUX ACCUEILLIR LES USAGERS

La nouvelle signalisation est maintenant complétée et un petit pavillon d'accueil est construit dans le stationnement municipal, sur le chemin Filion à Sainte-Anne-des-Lacs. La nouvelle carte de la saison hivernale y été affichée pour faciliter le repérage dans les sentiers et rendre la visite plus sécuritaire. Des balises ont été positionnées aux intersections des sentiers et leurs coordonnées GPS ont été transmises au Service 9-1-1.

L'équipe d'HéPAN rappelle que le réseau de sentiers est principalement de tenure privée, entièrement administré et entretenu par des bénévoles et que sa survie dépend de la collaboration et du respect du code d'éthique par les usagers.

Il est toujours possible de faire un don, de sensibiliser quelqu'un à le faire et d'en faire la promotion. En ces temps de conscientisation environnementale, quelle bonne idée d'offrir un cadeau écoresponsable : La forêt en héritage!

Rappelons qu'HéPAN est un organisme de bienfaisance et à but non lucratif incorporé en janvier 2015. Il est né de la volonté de citoyens de Sainte-Anne-des-Lacs et de Prévost de protéger un terrain sur lequel se pratiquent des activités de plein air depuis plus de vingt-cinq ans. HéPAN compte aujourd'hui plus de 600 membres.
Pour info : www.heritagedunord.org

GALA DES GRANDS CHEFS DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER DES LAURENTIDES

L'ÉVÈNEMENT SOUHAITE AMASSER PLUS DE 80 000 $!

Photo : courtoisie

(E.M) – Le 29 janvier prochain aura lieu le 10e Gala des Grands Chefs des Laurentides organisé par la Société canadienne du cancer (SCC). Il s'agit d'un souper gastronomique destiné à la communauté des affaires et qui aura lieu à l'Hôtel et Spa Mont-Gabriel à Sainte-Adèle sous le thème « Pleins feux sur la vitalité! »

ECHO BEAR CAT

Le cadeau PARFAIT!

GÉNÉRATRICE GN3500
3.9 gallons (15 l).
Poids à sec 110 lb
549,95$ PDSF 599.95$

CS-2511T
12" 559$
14" 569$
SCIE À CHAÎNE
à essence la plus légère en Amérique du Nord

ONDULEUR IG1200
0.68 gallons (2.6 l).
Poids à sec 33 lb
599,95$

491-S
Disponible en 16", 18" et 20"
SCIE À CHAÎNE
50.2 cc
À partir de 449,95$ PDSF 499.95$

Gaby Deslauriers
propriétaire

Disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des stocks

P000748-1

Gaby Deslauriers inc.
242, rue Ouimet, Saint-Jérôme
450 438-6347

Joyeux Temps des Fêtes !

RABAIS ROYAL CANIN : SAMEDI 14 DÉCEMBRE
1 JOUR SEULEMENT
LE PÈRE NOËL SUR PLACE DE 11H00 - 15H00
(Apportez votre appareil photo et votre animal chéri)

moulées du nord
VOTRE SHOPPING ANIMAL

JOUETS, ACCESSOIRES, NOURRITURE, GÂTERIES, BACS À LITIÈRES, ARBRES À CHATS, TRANSPORTEURS ET PLUS ENCORE MAIS EN QUANTITÉ LIMITÉE

ROYAL CANIN
EXTRAORDINAIRE DANS LES MOINDRES DÉTAILS

OBTENEZ UN RABAIS* DE
3$ Sur les sacs de nourriture sèche de 3 lb et moins pour chats et chiens.
5$ Sur les sacs de nourriture sèche de plus de 3 lb et moins de 10 lb pour chats et chiens.
7$ Sur les sacs de nourriture sèche de plus de 10 lb pour chats et chiens.
* Dans les limites des stocks, certains critères s'appliquent, non cumulables avec autres promotions.

© ROYAL CANIN SAS 2019. Tous droits réservés.

459 ch. Pierre-Péladeau, Ste-Adèle • 450 229-3030

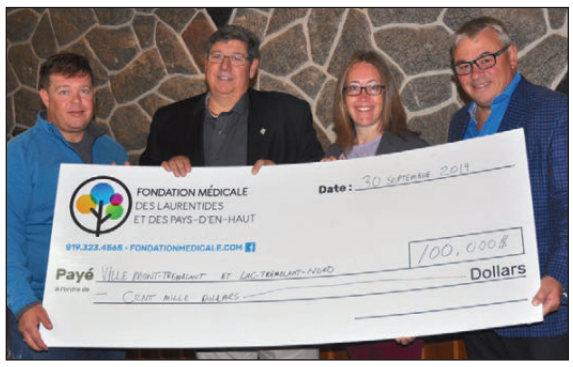
P000824

FONDATION MÉDICALE
DES LAURENTIDES
ET DES PAYS-D'EN-HAUT

RADIOLOGIE MONT-TREMBLANT

442,415 $

MISSION ACCOMPLIE pour la campagne du retour de la Radiologie à Mont-Tremblant. L'objectif de 350 000$ a été largement dépassé. Comme promis dès le début de la campagne, tout l'argent amassé restera à Mont-Tremblant. Outre la radiologie, d'autres équipements seront achetés pour améliorer les services de santé de la population du Grand Mont-Tremblant.



Ville de Mont-Tremblant et Lac-Tremblant-Nord

IGA Extra Tellier Mont-Tremblant

Les 5 Caisses Desjardins du territoire.

Famille Louise et Pierre Boivin

Mme Louise Émond et M. Réjean Doré

S'ENGAGER POUR LA SANTÉ!

IMMENSE MERCI À NOS DONATEURS

Ville Mont-Tremblant/Lac-Tremblant-Nord
Caisses Desjardins du territoire de la Fondation
IGA Extra Tellier Mont-Tremblant
M. Réjean Doré et Mme Louise Émond
Famille Louise et Pierre Boivin
MRC des Laurentides
M. Mark Pedicelli
Station Mont-Tremblant
Fondation Claude-Léonard
Ginsberg Gingras
Fondation Tremblant
Gestion Quintessence
Match des Étoiles Subaru
Amyot Gélinas
Centre Nautique Pierre Plouffe
Excavation Miller
Chantale Jeannotte députée
Centre médical de St-Jovite
Outils Tremblant inc.
Ski Daniel Lachance
Construction Donald Provost inc.
Waddell Construction
Les Poinçons St-Rémi
Les Productions de la Capitale Nationale
PLA Architectes inc.
Aluminium J. Clément
Construction Tremblant inc.
Plomberie Roger Labonté inc.
Autobus Le Promeneur
Clinique physiothérapie Bilodeau
Imprimerie Léonard
Municipalité de St-Faustin-Lac-Carré
Familiprix
Dubé Guyot avocats
Rouge Marketing
Serge St-Georges CPA inc.
Clinique Mouvement Optimal
Mme Claudette Paquette-Forget
M. Gilles Forget
M. Jean Forget
Rona Forget
M. Jean-François Audet
M. Raymond Dalbec
Mme Suzanne Pinard
Les Apôtres de l'Amour Infini
Mme Claudette Richer
Mme Angèle Richer
M. Marc L'Heureux
La Turquoise
Municipalité d'Arundel
M. Guy Barbe
M. Jean-François Bélanger
Restaurant Le Vieux Four
Bijouterie McMillan
Les Reliures Caron & Létourneau
M. Roger Larouche
M. Dominique Piché
Mme Mireille Richer
M. Fernand Léonard
Mr. Tom Law
Physio Mont-Tremblant
Centre de Transmission du Nord enr.
Mme Marie-Lucie Richer
Mme Johanne Richer
M. Lionel Fiset
M. Lucien Zuurru & Mme Pierrette Blanc
Dr Benoit G. Brien
Mme Thérèse Barrette
Mme Anne Fitzgerald
Mme Michèle Kuch
M. George Kelegher
M. Pierre Bourget
André Charest Comptable agréé
Mr. Andrew Liebmann
Gestion Miro
Mme Jacinthe Osborn
M. Yves Fortin
Mme Michelle Roy
Mme Marguerite Aubry-Ouellette
M. Raymond Roy
M. Marc Leroux
M. Réal & Mme Danielle Forget
Municipalité d'Amherst
Mme Louise Lalonge & M. Don Halme
M. Gérald & Mme Lorraine Millette
Mme Marielle Labonté
Mme Rita Lambert
M. François Marcoux
M. Jean-Claude Ramirez & Mme Nicole L'Huillier
M. Bernard Forget
M. Pierre Labonté
M. Marcel Brissette
M. Guy Levasseur
Mme Gaétane Fleurent
M. François Labonté
M. Richard Alarie
M. Réjean Philibert
Mr. Svend Jensen
Mme Diane G. Bourget
Création Manitou
M. Luc Brisebois
M. Gilles Longtin
Mr. James Banting
M. Mario Bisson
Mme Lise Beaulieu
M. Jean-Guy Boyer
M. Aymeric Brisset
Mme Emilie Normandeau
Mme Louise Perreault
M. Barry Klett
M. Jean-Pierre Maillé
M. Armand Chagnon
M. Claude Caron
M. Gaétan Charron
M. Jean Chouinard
M. Gérard Deguire
M. Blair & Mme Lorraine Miller
M. Gustave Giroux
M. Michel Matte
M. Mario Forget
Mme Madeleine Constantin-Hamel
Mme Lyne Montreuil
M. Alain Lelièvre
M. Jean-Guy Ouimet
Mme Gisèle Brazeau-Souligny
M. Renald et Mme Lise Lachance
M. Jean-Pierre Chevrier
M. Denis Lagacé
Mme Suzanne Racicot
Mme Michèle Pédemay
Mme Jacynthe Martin
Mme Denise Bergeron
Mme Joan Kelegher
M. Pierre & Mme Monique Cadieux
Mme Denise Bernard
Mme Huguette Touchette
M. Jean-Pierre Leroux
Mme Lise L Piché
Mme Francine Durocher-Legault
Mme Ginette Brosseau
M. Jean Lajeunesse
Mme Louise Perreault
Mme Suzanne Dubois
M. Gérald D. Provost
Mme Huguette Ouellet
M. Pierre Dufort
Mme Sylvie Normand
Mme Carole St-Jarre
M. Richard Leduc
Mrs Diane Belski-Vivier
Mme Madeleine P. Léonard
Mme Eléonore Rousseau
M. Vincent & M. Robert Lafernière
Mme Louise C. Garceau
Mme Thérèse Leduc-Tibault
M. Denis & Mme Céline Racine
Mme Sylvie Aubry
Mme Marie-Andrée Touchette
M. Georges Contant
Mme Olivette Cordeau
M. Réal Bérubé
M. Serge Pépin

P000725-1

GARDE ÇA POUR LES PLUS VIEUX

La deMOIs'aile — École Augustin Norbert Morin

Photo : Courtoisie

Je me sens mal à l'aise d'aborder ce sujet avec vous, car je déteste aborder les thématiques négatives. Mais, je déteste encore plus entendre parler de problèmes financiers. Récemment, j'ai discuté avec des jeunes et j'ai eu envie de partager avec un public encore plus grand.

Les jeunes ne devraient jamais entendre parler des problèmes d'argent de leurs parents. De nos jours, je suis tout à fait consciente que c'est difficile parce que tout coûte affreusement cher. Nous en sommes rendus à un point où est-ce qu'il faut se priver d'une chose pour s'en offrir une autre. Où il faut toujours calculer sans laisser une cent passer. Il faut faire constamment attention parce que sinon, le trou sur le budget refera surface le mois prochain, parce que ce n'est pas tout le monde qui gagne le salaire de médecin, ou bien, d'un courtier immobilier…

Comment je sais tout ça? Eh bien, j'écoute dans mon cours de finance. Par contre, nous, les jeunes, n'avons malheureusement pas de bouchons à insérer bien profonds dans nos oreilles lorsque nos parents se plaignent, donc on doit aussi écouter à la maison. Mais le pire dans tout ça, à mes yeux, ce n'est pas le manque budgétaire, mais bien le poids mis sur nos épaules, à force de les entendre répéter leurs malheurs. C'est lourd pour nous. Manquer d'argent par moment, ce n'est pas un handicap parce que ça peut arriver à tout le monde.

Je crois qu'on en sait beaucoup trop, quand on est rendus à faire attention à ce qu'on leur demande, par peur qu'ils manquent d'argent cette semaine, ou encore le mois prochain. On ne veut tout simplement pas qu'ils soient serrés dans leur compte bancaire, parce qu'on les aime et on veut que tout soit simple. On fait de notre mieux, toujours, parce qu'on sait que l'argent ne pousse pas dans les arbres. On nous l'a si souvent répété que maintenant, on le dit nous-mêmes. La valeur de l'argent est une chose acquise en plus chez nous, et il n'y a rien de mal à ça.

Mais, comprenez-vous aujourd'hui, comment on se sent? Ce n'est pas demain ni jamais qu'on sera à la rue, mais ce ne sera pas demain non plus qu'on vivra aisément sans regarder le prix à la caisse. Pourtant, quand vous vous apitoyez sur votre sort, ça vient jusqu'à nous affecter. Jusqu'à affecter vos enfants, sans même que vous ne le remarquiez. L'insouciance est encore importante, même à notre âge et même si la plupart d'entre nous travaillent. Votre enfant est votre plus grande richesse. Et puis, je sais, on sait bien que vous, les parents, avez une famille à faire vivre et vous donneriez la lune pour nous. Pourtant, il faudra bien se rendre à la conclusion que chez nous comme chez vous, on est riche en amour, pas en espèce.

Affectueusement et inconditionnellement,
Math Prad

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

FOODIES

LA VRAIE NATURE

COMMANDITÉ PAR

Auberge
LA TOUR DU LAC .CA
Restaurant & Spa
Certifié Terroir & Saveurs du Québec™

206 RUE PRINCIPALE
ST-SAUVEUR

LOLA 45

CUISINE DU MARCHÉ
TOUT EST FAIT MAISON
CHEF DAVID MARTIN

LUNDI HUITRES À 1$ | MERCREDI PLATEAU À 26$ | JEUDI COCKTAIL À DEMI-PRIX
INSTAGRAM LOLA_XLV | 450-227-0022 | FACEBOOK LOLA 45

>P0007749-1

Les multiples visages de la restauration

RETOUR AUX SOURCES, TRADITIONS, AUDACE

Les Laurentides fourmillent de lieux extraordinaires, des restaurants qui ont fait leur marque jusqu'aux nouveaux projets culinaires créatifs, audacieux, qui ont à cœur les produits locaux, la fraîcheur des aliments, le mariage des goûts et des textures et la singularité du concept.

Dans ce cahier Foodies Accès vous invite à découvrir plusieurs de ces nouveaux visages et nouvelles façons de faire de la restauration laurentienne, mais aussi redécouvrir ceux qui ont marqué l'histoire tel le Maestro à Saint-Sauveur. Après une exploration des vins natures avec Nicolas Quinto, le sommelier du restaurant l'Épicurieux à Val-David, il sera aussi question de l'authenticité du métier ainsi que du respect des traditions. Preuve en est Yannick Achim et sa passion des fromages!

Après une visite chez les nouveaux entrepreneurs en restauration, ceux qui bouillonnent de créativité et nous proposent des projets novateurs, nous foulerons les nouveaux sentiers des fervents d'alimentation consciente, ceux qui explorent les savoirs anciens et nous parlent de l'importance de la connexion autant avec les aliments, leur provenance, l'interaction entre les nutriments, que de l'écoute du corps et l'environnement autour d'un repas.

Enfin, alors que l'heure est à la préoccupation environnementale, le journal a aussi fait le tour des commerces d'aliments et de produits en vrac. Fini les sacs de plastique, les emballages superflus, pas de gaspillage. On apporte ses contenants, on prend la quantité désirée, on paie au poids, on encourage le local. Voilà en quoi les boutiques qui offrent du vrac sont une véritable bénédiction pour notre écologie en plus d'être économique pour le portefeuille.

Bonne découverte !
L'équipe de rédaction

ENTRE VUE

Le Maestro de Saint-Sauveur en amour

AVEC LE PLAISIR DE BIEN MANGER

photos : Gracieuseté

Le chef cuisinier Sylvain Cormier a fondé le Maestro de Saint-Sauveur le 11 février 1991

***Dyane Bouthillette* — Amoureux des plaisirs de la table, le chef cuisinier Sylvain Cormier a fondé le Maestro de Saint-Sauveur le 11 février 1991. Le succès de ce restaurant s'explique par la présence attentionnée de ce sympathique restaurateur. D'ailleurs, qui ne le connaît pas?**

« Autrefois, j'étais chef cuisinier à l'Auberge Far Hills à Val-Morin et j'avais le goût de partir à mon compte. Donc, j'ai loué l'emplacement ici et c'est à ce moment qu'est né Le Maestro. Pourquoi avoir appelé mon restaurant Maestro? Parce que j'adore la musique », raconte Sylvain.

Fusionnant sa passion pour la cuisine à son amour pour la musique, il a ainsi créé un concept unique et original, proposant un look musical. Par exemple, la carte des vins avait l'apparence d'un disque. *« Les menus étaient comme des feuilles de musique »*, mentionne le restaurateur. Et qui ne se souvient pas du fameux piano si souvent convoité par les groupes? *« C'était un piano à queue que j'avais récupéré et que j'avais transformé en table. On pouvait y assoir jusqu'à 14 personnes »*, nous remémore Sylvain avec un sourire dans la voix.

Des artistes bien traités

Offrant des services de traiteur au studio d'enregistrement de Morin-Heights, Sylvain Cormier a déposé ses plats devant de nombreuses célébrités, notamment les membres des groupes rocks Barenaked Ladies et Rush.

Céline Dion, Shania Twain, Randy Bachman, Corey Hart et plusieurs autres vedettes ont franchi le seuil du restaurant Maestro. *« C'était la place des gens du showbizness, souligne Sylvain. Plus récemment, en juin 2015, on a eu la visite de Bono »*.

Le Maestro a rajeuni et grandi en vieillissant. Le restaurant a aujourd'hui la capacité de recevoir 125 personnes.

60 Céline et René avec l'ancien associé de Sylvain Cormier, le Chef Plourde

Corey Hart

Bonne fête en retard René!

Le souvenir de la première visite de Céline Dion en 1992 est resté gravé dans la mémoire de Sylvain Cormier. ***« Elle est venue deux fois. J'ai d'ailleurs une anecdote »***, se souvient-il.

La chanteuse étant dans la région pour quelques jours, soit le temps d'une session d'enregistrement au studio de Morin-Heights, s'est vu dans l'obligation de retarder l'anniversaire de son gérant René Angélil. ***« Le technicien du son m'avait appelé pour me dire que c'était la fête de René et que Céline aimerait faire un party »***, nous raconte Sylvain qui, en ce jour où le restaurant était fermé, avait accepté volontiers d'ouvrir spécialement pour l'occasion. Attendant 25 personnes en soirée, il est arrivé tôt pour faire la mise en place. Se rendant compte qu'il n'avait plus de gaz pour faire fonctionner la cuisine, il s'est précipité à l'extérieur pour voir ce qui n'allait pas. ***« Le fournisseur avait coupé le service parce que j'avais une facture en retard »***, relate-t-il. Téléphonant à la compagnie pour le rétablissement du service, il voit sa demande refusée. ***« J'ai quelque chose d'important ce soir »***, a-t-il insisté auprès de la personne au bout du fil. Comprenant qu'il devait attendre 24h après avoir acquitté sa facture, Sylvain n'avait d'autres choix que de patienter. ***« J'ai appelé le technicien du son et je lui ai dit qu'on avait un problème d'eau... que les tuyaux étaient gelés... et que le plombier travaillait à résoudre le problème. Je lui ai demandé de voir avec Céline si elle pouvait remettre la fête de René au lendemain. Il m'a rappelé pour me dire qu'il n'y avait pas de problème. Donc, finalement, on a reçu Céline Dion le lendemain, pour la fête de René »***.

Épicurien un jour, épicurien toujours...

En 28 ans, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts. ***« Si on recule dans les années 90, c'était le party partout dans les bars et restaurants de Saint-Sauveur »***, se souvient Sylvain Cormier. Si le temps et les habitudes de vie ont changé, l'âme et la philosophie du Maestro demeurent solidement ancrées dans ses valeurs épicuriennes. On y retrouve encore l'ambiance joyeuse, l'accueil chaleureux, de la bonne nourriture et du bon vin.

Ne pouvant se priver de mettre la main à la pâte, Sylvain Cormier travaille souvent à la préparation des viandes, dans la cuisine de production située au sous-sol de son restaurant. ***« Il m'arrive aussi parfois de cuisiner en haut quand il manque de personnel. Donc, je remets mes patins et je patine avec les autres. Il faut que je fasse de la cuisine. J'en fais ici et, quand je suis en congé, j'en fais à la maison. »***

La musique coulant toujours dans les veines du Maestro, des duos de musiciens viennent jouer tous les jeudis.

339 rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-2999 | **info@restaurantmaestro.com**

Zoom sur les vins natures

CONTRE VINS ET MARÉES

Sandra Mathieu ***– Depuis un an, le sommelier du restaurant l'Épicurieux à Val-David s'est lancé à la conquête de l'importation privée avec son Agence Contre vins et marées qui met de l'avant les producteurs de vins natures de partout dans le monde. Entretien avec un passionné et un grand voyageur au portfolio qui s'étoffe de mois en mois.***

« Les vins natures, c'est en quelque sorte un retour aux sources, souligne Nicolas. Autrefois, aucun produit chimique n'était utilisé dans la production du vin et la culture de la vigne se faisait dans un environnement sain et naturel. »

Voilà pourquoi celui qui fait partie de l'équipe de l'Épicurieux depuis plus de 2 ans tient à promouvoir une façon de travailler où la nature est maîtresse de ce qui se retrouve en bouteille, des vins élaborés avec soin, sans ajout de souffre ou peu souffrés, fermentés avec des levures indigènes et produits à partir d'un fruit cultivé en bio ou biodynamie.

« Il y a beaucoup d'éducation à faire parce que même si la tendance est bien présente à Montréal par exemple, c'est encore assez nouveau pour les Laurentides, confie le sommelier. Au départ, les clients étaient surpris et plusieurs ont découvert les vins natures avec nous. On est choyé à l'Épicurieux parce que la clientèle a appris à nous faire confiance. »

Ainsi, l'agence propose un portfolio 100 % nature d'Autriche, d'Allemagne, d'Italie, d'Espagne, de la France et des États-Unis, principalement des petits projets émergents de 2,5 à 10 hectares qui travaillent différemment et consciencieusement.

« Quand je voyage et que je vais à la rencontre des artisans vignerons, le lien d'affaires et les valeurs partagées sont très importantes et, de leur côté, ils ont confiance que je prendrai soin de leurs produits. Je veux aussi pousser les vins québécois qui évoluent chaque année, les vignes sont encore jeunes et ce qu'ils proposent est une belle prémisse à ce qui s'en vient au Québec. »

Il fait bien sûr allusion entre autres au Vignoble Négondos à Mirabel, le premier vignoble biologique du Québec, établi depuis 1993, ainsi que le Domaine du Nival à St-Louis.

Nicolas collabore également avec le Mapache à Val-Morin et quelques autres restaurants qui ont envie d'offrir cette alternative à leur clientèle de plus en plus soucieuse de ce qu'elle consomme.

Deux petits nouveaux

Petit projet piloté par une étoile montante de l'appellation Bierzo. Diego Losada travaille sur une quinzaine de parcelles (environ 5h) dans les montagnes de Ponferrada en Espagne. Renommé pour être une sorte de punk qui fait du vin sans intrants et de la culture biologique, il brasse les idées traditionnelles de la viticulture conventionnelle de son coin de pays. Attendez-vous à des vins mordants, enrobés d'épices et d'une fraîcheur comme seul La Senda sait le faire.

Depuis août, Daniel Ramos fait partie d'équipe de vignerons! Situés à El Tiemblo en Espagne, Daniel et sa femme travaillent sur le terroir de Cebreros non loin de Madrid depuis 2005. Ils ont choisi cette région pour les sols uniques, les expositions en altitude ainsi que les vieilles vignes de garnacha qui y poussent. Au niveau des vinifications, Daniel souhaitait garder les méthodes traditionnelles en y ajoutant sa touche. Le résultat: des vins gorgés de terroirs et remplis de fruits avec une légèreté impressionnante pour un climat si chaud.

Info : **contrevinsetmarees.com**

Nicolas Quinto, le sommelier du restaurant l'Épicurieux à Val-David.

Photos : Sara Megan Photography

JE SUIS UNE **FINE GUEULE**

Vous aimez les mets raffinés, les nuances et la subtilité des saveurs ? Allez-y ! Osez et étonnez ces papilles gustatives qui ne demandent qu'à être comblées.

Clémentine 2459 rue de l'église Val-David 819 322-2111 www.clementineresto.com

Le menu alléchant présenté par le chef Patrick Mainville donne assurément l'eau à la bouche. Entre autres au menu, les coups de coeur des clients, tels que le pavé de foie de veau de lait, le popcorn de ris de veau, le gratin d'aubergine et pignons, le poisson à l'oriental, sans oublier la bisque de homard. Les dents sucrées pourront déguster le nuage aux framboises, une recette originale de Louise Beaulne, chef pâtissière renommée. Apportez votre vin !

Lola 45 206, Principale, Saint-Sauveur J0R 1R0 / 450 227-0022 / lola45.com

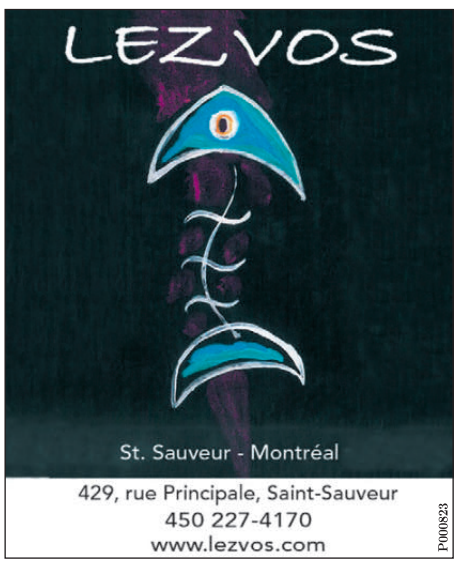
Le Lola 45 est un petit restaurant de quartier qui nous offre une cuisine du terroir recherchée, travaillée et de grande qualité. Son menu avant-gardiste change selon les saisons et la disponibilité des produits frais, ce qui vous permet, à chaque visite, de vivre une expérience gustative incomparable et ce, plusieurs fois pendant l'année. Vous comprendrez rapidement qu'il y a une réflexion derrière chaque plat qui vous est proposé, le tout fait avec attention et amour comme à la MAISON!!!

Restaurant Lezvos 429, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 227-4170 / lezvos.com

Venez dîner avec eux et découvrez un avant-goût de la Méditerranée et le meilleur de la cuisine grecque. Avec leurs plats de poisson frais de signature et leurs entrecôtes succulentes, il n'est pas étonnant que Lezvos soit une destination préférée pour autant de Montréalais. Goûtez de leurs succulents hors-d'oeuvre chauds et froids y compris le Kopanesti, Dolmadakia, Spanakopita, Flaming Saganaki, poulpes, calmars, etc... Et enfin, complétez votre repas avec une bouteille de leur carte des vins variée, mettant en vedette les Tsantali, Agioritikos, Kouros, Patras, Tsantali, Rapsani et autres vins fins. Ouvert chaque jour dès 17h.

La Foccacia 2210, boul. Curé Labelle, Saint-Jérôme / 450 432-5325 / restaurantlafocaccia.ca

Adresse fétiche des amateurs de cuisine italienne, le restaurant La Focaccia est le lieu idéal pour toutes les occasions où l'on souhaite se réunir autour d'une bonne table, simple et authentique. Que ce soit pour partager un bon repas à deux ou entre amis, ou encore pour célébrer un anniversaire, La Focaccia vous propose un menu gourmand, composé des plus grands classiques qui ont forgé le monde culinaire de l'Italie au fil du temps.



Restaurant Biologique
Table 16
De la Ferme à la Fourchette
MENU GASTRONOMIQUE 30 $
Tous les jeudis et dimanches
Les lundis plat du jour
et un verre de vin *20 $*
342, rue Principale, Saint-Sauveur
450 227-2478
2402549

APRÈS **SKI**

Les activités au grand air vous ont ouvert l'appétit ? Quoi de mieux que de combler sa faim avec ces bons restos!

Microbrasserie Shawbridge 3023, boul. du Curé Labelle, prévost / 450 224-1776 / FB

Décompressez du boulot et ce, avant même d'arriver à la maison. Planifiez un arrêt à la Microbrasserie Shawbridge sur le chemin du retour pour un bon moment avec vos proches, car on le sait, quoi de mieux qu'une bonne bière ou un bon verre de vin pour un moment agréable! Pour un parfait duo, vous pouvez profiter de leurs tapas pour grignoter avant l'heure du souper, question de remplir votre petit creux!

Saint-Sau Pub Gourmand 236, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 227-0218 / lesaintsau.com

Le Saint-Sau est l'endroit idéal pour se retrouver après une journée de ski ! Autant avec leur vaste sélection de bières, qu'avec leurs cocktails maison et leur carte des vins plus que complète, on saura satisfaire votre soif! En plus de tout ça, leur choix de nourriture est vaste. Que vous ayez envie d'un bon filet mignon, d'un fish & chips ou même de petits tapas à partager, il y a tout ce qu'il vous faut, pour vous et vos papilles gustatives, en plus de la musique live en soirée!

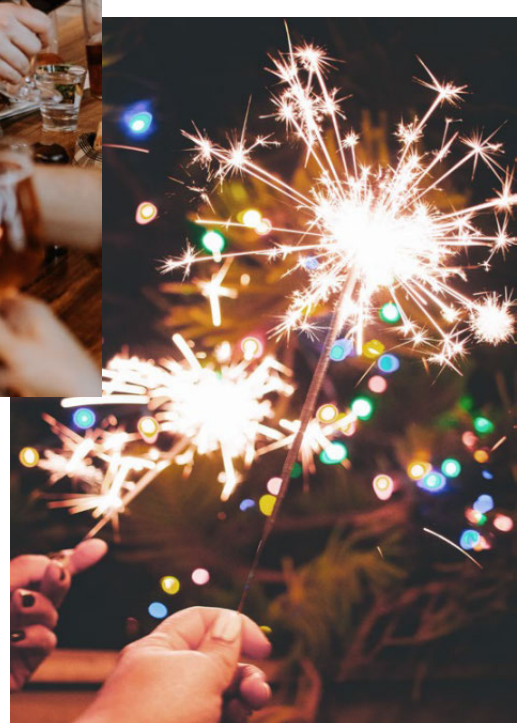
Bistro d'en face 292 rue du Palais, Saint-Jérôme / 450-602-6663 / lebistrodenface.ca / FB

Resto bar in au décor et menu contemporain, où les grillades et plusieurs variétés de succulents burgers sont à l'honneur. Le Bistro d'en face se démarque en ayant la plus grande variété de choix de vins dans les Laurentides, avec la popularité grandissante des gins, vodkas, rhums et whisky, ainsi que des produits québécois. Cette particularité fait du bistro l'endroit idéal pour les 5 à 7. On y retrouve aussi plusieurs artistes musicaux et humoristes à surveiller au courant de l'année.

L'Épicurieux 2270, rue de l'Église Val-David / 819 320 0080 / info@restolepicurieux.com

Ici chez L'Épicurieux, nous célébrons le «bon boire» et le *«bien manger»*. L'idée derrière la cuisine de saison est la promesse que chaque bouchée plaise à vos papilles de manière la plus fondamentale, par sa fraîcheur. Dans le même esprit, nous essayons d'utiliser des produits provenant de commerces locaux. Que fruits, légumes et viandes soient à l'apogée de leurs saveurs. Vaste choix de vin nature. Les mercredis et jeudis, profitez du menu dégustation 5 assiettes afin d'explorer tout le talent de l'équipe de feu en cuisine! L'Épicurieux propose depuis peu un service traiteur et de chef à domicile. Surveillez le menu d'hiver qui arrivera sous peu.

ÉVÉNEMENT



Le SAINT-SAU

PARTY DU JOUR DE L'AN

Champagne, musique live et Dj sur place,
plancher de danse, cocktails du temps des fêtes
et menu spécial du jour de l'an !

Disons qu'on avait envie de commencer
la nouvelle année en grand !

450-227-0218

Réservez rapidement, les places sont limitées.
236 Rue Principale, Saint-Sauveur, QC J0R 1R0

P00815

POUR UN BON **TRAITEUR**

Quand vous voulez que cela goûte maison mais que vous n'avez pas le temps de cuisiner, à votre traiteur du coin !

Petite Boîte à Lunch 7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 227-7557 / lapetiteboitealunch.com

Que ce soit pour un repas corporatif, une réunion d'affaires, un souper entre amis, un anniversaire ou un mariage, leur équipe est complice de toutes vos occasions, petites ou grandes. Service de boite à lunch dîner, déjeuner et collation, buffet froid ou chaud, petites bouchées, gâteaux personnalisés, cupcakes. Ils ont le souci du détail et une confection unique qui saura épater grandement vos convives. Toujours frais et surtout délicieux, leurs plats charmeront autant vos yeux que votre palais! Surveillez une nouvelle adresse dès janvier!

Sushi St-Sauveur 357, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 327-5231 / sushisstsauveur.ca

Retrouvez une grande variété de plats japonais où tout est frais et préparé sur place spécialement pour vous. Que ce soit une entrée, un bon morceau de sushi ainsi que plusieurs autres plats typiques japonais, la grande variété du menu vous permettra de trouver un plat à votre goût, à un prix abordable! Ils s'adaptent aux exigences particulières telles que les intolérances alimentaires! Que ce soit pour manger sur place, pour emporter ou pour faire livrer, vous serez enchanté ! Un service traiteur est également disponible.

IGA Morin-Heights 680 chemin du Village, Morin-Heights / 450 226-5769

Il vous simplifie la vie en vous offrant un service adapté à toutes occasions, le Traiteur IGA est la meilleure solution pour vos rassemblements, petits et grands, pour le travail, le plaisir comme pour la vie quotidienne. Nous sélectionnons nos meilleurs ingrédients débordants de fraîcheur, afin de vous préparer de petits plats qui feront de vos événements des succès assurés. Le Traiteur IGA est votre partenaire idéal afin que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel et profiter du moment présent avec vos proches, vos convives.

Gusto • 695, chemin Avila, Piedmont / 450 227-2788 / chezgusto.ca

Le Gusto est né d'un amour pour le fait à la main, la fraîcheur, le terroir et la simplicité. Du potager à la table sans intermédiaire,la cuisine Gusto vous propose des combinaisons fraîches, surprenantes et délicieusement pleines d'imagination. Que ce soit pour une bouchée sur place, un sac de café fraîchement moulu, un délicieux sandwich de luxe inspiré des saveurs du moment, un menu de cocktails, de vins et de bières ou un service traiteur sur-mesure, profitez d'une équipe chaleureuse et d'un espace convivial.

BOUFFE EN **FAMILLE**

Le plaisir de se retrouver autour d'une bonne bouffe... Le plaisir d'être ensemble, tous réunis... Le plaisir de manger ensemble... Le plaisir... tout simplement!

St-Hubert Piedmont 725, chemin Jean-Adam, Piedmont / 450 227-4664 / st-hubert.com

Chez St-Hubert, la famille est au coeur de leurs préoccupations! Leur réputation n'est plus à faire à ce sujet. St-Hubert est l'endroit de prédilection pour vos sorties en famille. L'Animalerie, composée de cinq tendres morceaux de poulet en forme d'animaux, légèrement panés et servis avec une délicieuse trempette, saura ravir les plus petits. Chez St-Hubert, on s'occupe des petits comme des grands et on s'occupe même d'alimenter votre voiture électrique. Des bornes de recharge sont à votre disposition!

Senior Sanchez Resto-Bar-Taqueria 249, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 227-7771 / FB

ALERTE AUX TACOS ! Nouveau restaurant mexicain dans une ambiance chaleureuse avec un personnel hors pair. Pour un taco Al Pastor, un petit nacho, une p'tite frette ou un "frozen" margarita, un grand choix d'entrées, des quesadillas, enchiladas, ensaladas et tostadas, tous préparés par une cuisinière mexicaine. Vous serez épaté par la saveur et les goûts qui sauront charmer vos papilles et le décor vous emportera directement au Mexique. De la cuisine mexicaine authentique. Une visite s'impose!

La Folie 235, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 744-1235

Au cœur du village, La Folie vous charmera avec sa cuisine faite maison. Une grande variété de plats succulents pour tous les goûts. Les proprios Lily et Hugo vous reçoivent dans un décor somptueux, doté d'une atmosphère conviviale. Une grande sélection de vins, bières et spiritueux vous sont offerts. Une belle ambiance animée est l'idéale pour vos partys. Venez découvrir ce superbe resto sympathique pour déjeuner le weekend, pour dîner, souper ou pour un verre entre amis. Vous en serez ravis!

Retour aux sources !

PROJETS GOURMANDS NOVATEURS ET RAFRAÎCHISSANTS

Sandra Mathieu ***– Les Laurentides semblent depuis quelque temps attirer des projets culinaires créatifs et audacieux qui ont à cœur les produits locaux, la fraîcheur des aliments, l'heureux mariage des goûts et des textures et la singularité du concept.***

Ils multiplient les collaborations pour offrir à la clientèle bien plus qu'une assiette, mais une expérience gustative globale! Bienvenue dans l'univers de quelques nouveaux visages de la restauration laurentienne, de réels artisans de la table impliqués dans la communauté qui les accueille.

Végé & Joy, Saint-Sauveur

Ouvert depuis début octobre dans une jolie maison de la rue Lafleur, Végé & Joy est déjà victime de son succès. Roxanne Dionne rêvait de ce café santé, zen et écolo depuis l'âge de 26 ans et, inspirée par un voyage en Californie l'an dernier, elle s'est finalement lancée avec son partenaire d'affaires Yves Pineault, et les astres se sont alignés quand elle a eu le coup de cœur pour ce lieu.

La designer d'intérieur s'est entourée d'une équipe solide qui cumule des décennies d'expérience, dont ses deux enfants, Benjamin et Marilou (Farine et fouet), sa belle-fille Véronique (également créatrice du visuel et impliquée dans le marketing). Quelques amies de longue date complètent le groupe de passionnés qui propose une cuisine spontanée végétarienne et bio issue de producteurs et artisans locaux.

Ici, le bois de palette côtoie les murs ardoise et le vert forêt pour une réelle incursion dans la nature. On déguste des tartines créatives et des plats du jour goûteux, colorés et réconfortants, on boit des cafés au lait d'amande ou de coco et des smoothies maison.

L'invitante table à pique-nique en centre de la pièce est un lieu de belles discussions et d'échanges. On retrouve aussi quelques items d'artisans locaux, autant d'idées cadeaux pour les Fêtes. Ouvert 7 jours sur 7 de 8 h à 17 h, Végé & Joy propose également la livraison de boîte à lunch et des ateliers culinaires, des soirées accords mets végé/vins… l'équipe ne chôme pas!

« J'accueille les clients comme à la maison, souligne Roxanne, visiblement aux anges face à la réponse de la clientèle depuis l'ouverture. Je veux qu'ils se sentent bien, qu'ils prennent le temps et qu'ils vivent une belle expérience grâce à un travail d'équipe et de collaborations avec nos fournisseurs sélectionnés avec soin. L'union fait la force! »

Déjà, l'équipe songe à agrandir en rénovant le garage adjacent et compte bien devenir 0 déchet l'an prochain. Roxanne encourage d'ailleurs les clients à apporter leurs plats pour y servir le menu boîte à lunch. Surveillez le menu de Noël qui sortira le 9 décembre.

www.vegenjoy.com
Facebook : Végé & Joy

Mapache, Val-Morin

Le Mapache, installé depuis cet été dans la Petite gare de Val-Morin, a pour sa part récemment défié la saison froide en isolant sa très recherchée terrasse (poêle à bois en prime) pour poursuivre ce projet qui a rapidement attiré les foules à la recherche d'une cuisine authentique, abordable et sans chichi, dans une ambiance enveloppante.

Ici les maraîchers locaux, les micro-brasseries québécoises et les vins natures sont à l'honneur au cœur des ardoises qui varient quotidiennement grâce à la créativité sans borne de la petite équipe composée du chef Étienne Lanthier-Morache, de la talentueuse designer d'intérieur Isabelle Guérard au service, ainsi que de Maxime Drouin, instigateur du concept. Les fameux tacos et churros sont toujours au menu et s'ajoutent à l'ardoise les potages du moment, poisson, poulet et assiette de légumes.

Facebook : Le Mapache

MONT GABRIEL RESORT & SPA

Nos repas des Fêtes!

24 DÉCEMBRE : Souper buffet du Réveillon de Noel, de 18h00 à 22h00 : 49$

25 DÉCEMBRE : Brunch de Noel, à 10h00 ou 13h00 : 49$

25 DÉCEMBRE : Souper table d'hôte 5 services de Noel, de 17h30 à 22h00 : 52$

26 AU 30 DÉCEMBRE : Buffet du temps des fêtes, du 26 au 30 décembre, de 17h00 à 22h00 : 30$

48$ **26 AU 30 DÉCEMBRE :** Souper table d'hôte 5 services des Fêtes, du 26 au 30 décembre, de 18h00 à 21h30 :

115$ **31 DÉCEMBRE :** Gala de la Saint-Sylvestre à compter de 18h00 :

49$ **1e JANVIER :** Brunch du Nouvel An, à 10h00 ou 13h00 :

52$ **1e JANVIER :** Souper table d'hôte 5 services du Nouvel An, de 17h30 à 22h00 :

1-800-668-5253 • montgabriel.com

service et taxes en sus
réservations obligatoire

P000770-1

Plus qu'une mode, un mode de vie!

ALIMENTATION CONSCIENTE

Sandra Mathieu ***– C'est à la Manufacture à Sainte-Agathe-des-Monts que j'ai eu la chance de jaser d'alimentation végétarienne, végane et consciente dans une grande ouverture avec un quatuor provenant de différents horizons. Résumé d'une rencontre enrichissante qui pousse à la réflexion et à la remise en question.***

Autour de la table Gaëlle Faudon, thérapeute en nutrition Ayurvéda, Nadine Hébert conseillère en techniques pour l'industrie alimentaire, ainsi que Caroline Brochu et Laurent Van der Wee, co-fondateurs d'Issue gastronomie végane maison à Sainte-Agathe-des-Monts.

« On se trouve clairement dans un important virage dans toutes les sphères de la société et les gens prennent conscience de ce qu'ils consomment et de comment ils le consomment, remarque Laurent. Après certains constats et remises en question, chacun prend des décisions en respect avec ses valeurs et détermine ce qui lui fait du bien. »

Au fil de ses rencontres, de ses recherches et de ses expériences, entre autres lors d'un cours sur l'alimentation végane en Méditerranée, Nadine constate que de nombreuses raisons poussent quelqu'un à changer son alimentation : l'éthique, l'aspect financier, la religion (l'adoption d'un courant de pensée) et bien sûr la santé et l'aspect environnemental qui est plus sonore que jamais sur toutes les plateformes!

« La philosophie alimentaire n'est pas linéaire ou coulée dans le béton pour moi, explique Caroline qui tend vers l'alimentation végane depuis quelques années, une initiative de son conjoint Laurent. Je n'aime pas être placée dans une case, végan ou végé, et je ne suis pas dans le jugement ni pour moi ni pour les autres. J'y vais étape par étape. Si ma famille m'accueille avec du poulet ou du steak, je vais honorer le repas et je n'arrive pas chez les gens avec ma boîte à lunch végé. Je ne veux pas tomber dans la démesure et je veux garder un équilibre. »

Laurent précise qu'Issue gastronomie végane maison s'adresse à la base à ceux qui veulent faire la transition vers une alimentation végane et la jeune entreprise de fabrication artisanale de produits à base de seitan propose une alternative et facilite l'exploration des clients en offrant des options simples, goûteuses, réconfortantes, colorées, raffinées et créatives. C'est le cas du tout nouveau seitan de Noël farci de canneberges, noix de Grenoble et fromage non-laitier de style mozzarella. Idéal pour le buffet communautaire du temps des Fêtes!

Gaëlle explore pour sa part les savoir-anciens, l'aspect de la conscience et de l'importance de la connexion autant avec les aliments en soi, leur provenance et l'interaction entre les nutriments, que l'écoute du corps et l'environnement autour d'un repas. ***« Dans ce monde qui va vite, il faut prendre le temps de revenir à la simplicité et consommer différemment, de savourer avec tous les sens. »***

Laurent se réjouit de la vitesse à laquelle l'information est véhiculée aujourd'hui grâce à la technologie et à son accessibilité pour comprendre le mouvement et le réveil actuel, mais il déplore la désinformation autour de l'alimentation et de la santé. ***« Parfois, on a tendance à s'accrocher à une information qui fait notre affaire sans la questionner ou vérifier la source, et ça devient problématique. »***

Le message du quatuor est simple : même si les changements déboussolent et confrontent nos idées, cultivons notre curiosité et prenons d'abord la responsabilité de savoir ce qui est bien pour nous comme individu pour ensuite ouvrir plus largement la communication.

Le saviez-vous?

En sanskrit, Ayur signifie Vie et Véda signifie Vérité ou Savoir. L'alimentation ayurvéda accorde beaucoup d'importance à la digestion et à la métabolisation efficace de la nourriture.

Plusieurs chefs de différents restaurants de la région proposent également des plats à base des produits d'Issue gastronomie végane maison, dont Végé & Joy qui offre en exclusivité le seitan forestier farci de shiitake, noix de Grenoble et fromage végane, avec en prime la Nicole de la microbrasserie La Veillée.

339 rue Principale,
Saint-Sauveur, Qc

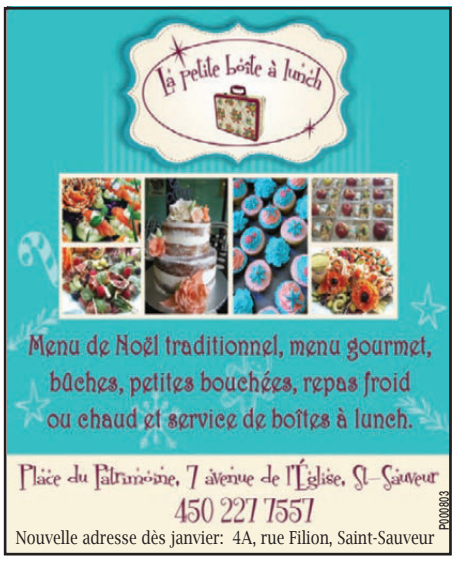
restaurantmaestro.com

Depuis presque 30 ans, le restaurant Maestro de Saint-Sauveur fait presque partie des meubles. À travers les années, les saveurs ont évoluées, la couleur des murs a changé, mais une chose demeure : les clients sont des amis et les soirées sont bonnes.

MAESTRO

>P000754-1

La vraie nature



LES **GOURMANDISES**

Pour les dents sucrées, voici quelques adresses pour vous sustenter. Plaisir non coupable assuré!

Boulangerie Pagé 7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 227-2632 / lesmoulinslafayette.com

La boulangerie Pagé est située au cœur du village de Saint-Sauveur depuis 1903 ! Fière de faire partie de la grande famille Les Moulins La Fayette, qui se font un point d'honneur d'offrir la qualité supérieure à ses clients ! Une affaire de famille qui conserve les traditions d'antan. Chaque produit est confectionné avec soin et passion. C'est pourquoi tout est entièrement fait à la main et cuit sur place. Vous y retrouverez : boulangerie, pâtisseries, viennoiseries, cafés et service traiteur. Une visite s'impose!

Trattoria Dimitrio 10, rue Filion, Saint-Sauveur / 450 227-1001 / restauranttrattoria.ca

Un nouveau vent souffle sur la Trattoria, où en plus d'y retrouver une cuisine italienne préparée avec des ingrédients frais du jour, on y offre maintenant un coin café-bistro. Un nouveau service de boulangerie, pâtisseries et viennoiseries est maintenant offert. Des artisans vous préparent ces délices de fabrication artisanale à déguster sur place ou pour emporter. Un déjeuner continental vous est offert dès 8 h, pourquoi ne pas venir en profiter avec un bon café de la maison LaVazza.

OÙ **LUNCHER** ?

Rencontre d'affaires? Rendez-vous rapide entre copines? Dîner d'amoureux? Toutes les raisons sont bonnes pour s'arrêter, le temps d'un bon lunch.

Petite Boîte à Lunch 7, avenue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 227-7557 / lapetiteboitealunch.com

Resto convivial où il fait bon se retrouver. Offrant un service rapide et reconnu pour son comptoir pour emporter, avec un vaste choix de salades repas, wraps, paninis, grilled cheese, rouleaux de printemps... Pour tous les goûts! Toujours frais, de qualité et abordable. Pour vos petites fringales, leurs délicieux desserts maison décadents, accompagnés de leurs breuvages chauds! Une nouvelle adresse en janvier, 4A Filion, avec une salle à manger de 50 places assises. Une seule adresse, tout sous le même toit!

Microbrasserie Shawbridge 3023, boul. du Curé Labelle, prévost / 450 224-1776 / FB

La Microbrasserie Shawbridge n'est pas seulement un endroit où aller prendre un verre et manger en soirée. C'est aussi une place qui vous accueille, vous et vos proches, pour luncher! Leur menu complet est disponible le midi, ainsi que plusieurs choix de plats du jour! Ils sont ouverts à compter de 11h30, 7 jours sur 7. Venez profiter de votre heure du midi dans leur beau restaurant ou sur leur grande terrasse!

Gusto • 695, chemin Avila, Piedmont / 450 227-2788 / chezgusto.ca

Le Gusto est né d'un amour pour le fait à la main, la fraîcheur, le terroir et la simplicité. Du potager à la table sans intermédiaire,la cuisine Gusto vous propose des combinaisons fraîches, surprenantes et délicieusement pleine d'imagination. Que ce soit pour une bouchée sur place, un sac de café fraîchement moulu, un délicieux sandwich de luxe inspiré des saveurs du moment, un menu de cocktails, de vins et de bières ou un service traiteur sur-mesure, profitez d'une équipe chaleureuse et d'un espace convivial.

LES P'TITES **VITES**

Le terme fast food semble prendre une toute autre signification depuis quelques années. Il n'est certainement plus exclusivement synonyme de gras trans et la variété des options de repas sur le pouce permet de bien manger rapidement sans pour autant faire de compromis sur la qualité.

Lou Smoked Meat 17, Avenue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 744-0766 / lousmokedmeat.com

Chez Lou on n'y reste pas longtemps, mais on y vient souvent! Renommé dans les Laurentides depuis maintenant neuf ans, grâce à un menu savoureux dont la viande fumée en est la vedette. Joignant un goût traditionnel avec une touche de modernité, notre viande est coupée au couteau directement devant vous. Venez déguster un sandwich ou une assiette, une poutine, un wrap, une salade ou des pâtes à la viande fumée. Tous concoctés maison avec des produits principalement québécois. Ouvert 7 jours.

5 À 7 / SORTIE DE **FILLES**

On le sait, les sorties de filles servent, soit à se faire bichonner, soit à jaser des heures durant. Et si on joignait l'utile à l'agréable en ajoutant une bonne bouffe au programme ?

Lola 45 206, Principale, Saint-Sauveur J0R 1R0 / 450 227-0022 / lola45.com

Dans son décor rustique chic, le Lola 45 vous invite à passer du bon temps à la MAISON. Avec son ambiance festive, laissez-vous conseiller par leur sommelier hors pair. Dégustez leurs cocktails signature créatifs et/ou leur grande variété de vins au verre. Il nous propose également les huitres à 1$ chacune les lundis, parfait pour un 5 à 7 réussi. Sinon, ne manquez pas les Jeudis cocktails à demi-prix, tout ça dans une atmosphère des plus agréable.

St-Hubert Piedmont 725, chemin Jean-Adam, Piedmont / 450 227-4664 / st-hubert.com

Que ce soit pour un 5 à 7 entre amis ou juste pour le plaisir de se retrouver pour un repas convivial, en toute simplicité, le St-Hub est la place de prédilection pour marquer le coup… Pour les amateurs de viande, les fameuses côtes levées, les ailes de poulet et la bière pression font partie du folkore d'une sortie réussie! Et pour ceux qui sont habitués à manger avec leurs doigts depuis l'enfance, pas de soucis, les petites serviettes humides sont fournies. Pas de soucis non plus si vous avez une voiture électrique, des bornes de recharge sont à votre disposition!

Microbrasserie Shawbridge 3023, boul. du Curé Labelle, prévost / 450 224-1776 / FB

Le Saint-Sau est l'endroit idéal pour se retrouver après une journée de ski ! Autant avec leur vaste sélection de bières, qu'avec leurs cocktails maison et leur carte des vins plus que complète, on saura satisfaire votre soif! En plus de tout ça, leur choix de nourriture est vaste. Que vous ayez envie d'un bon filet mignon, d'un fish & chips ou même de petits tapas à partager, il y a tout ce qu'il vous faut, pour vous et vos papilles gustatives, en plus de la musique live en soirée!

Microbrasserie Shawbridge 3023, boul. du Curé Labelle, prévost / 450 224-1776 / FB

Décompressez du boulot et ce, avant même d'arriver à la maison. Planifiez un arrêt à la Microbrasserie Shawbridge sur le chemin du retour pour un bon moment avec vos proches, car on le sait, quoi de mieux qu'une bonne bière ou un bon verre de vin pour un moment agréable! Pour un parfait duo, vous pouvez profiter de leurs tapas pour grignoter avant l'heure du souper, question de remplir votre petit creux!

Bistro d'en face 292 rue du Palais, Saint-Jérôme / 450-602-6663 / lebistrodenface.ca / FB

Resto bar in au décor et menu contemporain, où les grillades et plusieurs variétés de succulents burgers sont à l'honneur. Le Bistro d'en face se démarque en ayant la plus grande variété de choix de vins dans les Laurentides, avec la popularité grandissante des gins, vodkas, rhums et whisky, ainsi que des produits québécois. Cette particularité fait du bistro l'endroit idéal pour les 5 à 7. On y retrouve aussi plusieurs artistes musicaux et humoristes à surveiller au courant de l'année.

Une vraie bénédiction pour notre écologie!

LES VRACS DES LAURENTIDES

Martine Laval — Pas de sacs de plastique, pas d'emballage superflu, pas de gaspillage. On apporte ses contenants, on prend la quantité désirée, on paie au poids, on encourage le local. Voilà en quoi les boutiques qui offrent du vrac sont une véritable bénédiction pour notre écologie en plus d'être économique pour le portefeuille. Voici quelques endroits dont l'intérêt commun est la préservation de l'environnement et la santé globale.

Photos Martine Laval

Dans mon bocal

En plus des aliments alimentaires de base, Dans mon bocal offre également en vrac des friandises biologiques, des herbes médicinales, du café bio équitable, des beurres de noix, du sirop d'érable, des olives, en plus d'une ligne complète de produits de beauté.

105, rue Valiquette, Sainte-Adèle
450 745-0201 (Facebook)

Simplement Vrac

Une grande variété de produits alimentaires en vrac est offerte chez Simplement Vrac. Noix, graines, farines, légumineuses, fruits séchés, huiles, vinaigres, sels, épices, en plus de fruits, légumes et pains biologiques locaux.

27- B, avenue de l'Église,
Saint-Sauveur
450 744-1777
simplementvrac.com

Bio-Terre

Bio-Terre offre tous les produits d'entretien ménager et de soins corporels écologiques en vrac dont on a besoin. La majorité des marques sont québécoises. On vient et revient y remplir ses contenants.

27, avenue de l'Église,
Saint-Sauveur
450 227-3246
(Facebook)

Bio Sattva

Alors qu'on est en train d'y rénover tout le coin du vrac afin qu'il soit plus pratique et accessible, reste que l'épicerie d'alimentation saine et biologique Bio Sattva offre les produits alimentaires de base tels les noix, grains, céréales et légumineuses.

1340, route 117, Val-David
819 320-0668
biosattva.org

À **EMPORTER** OU À FAIRE **LIVRER**

Qui n'a pas envie, de temps à autre, de s'offrir un congé de popote pour un soir, et ce, sans même sortir du bercail !

Fumoir Des Lacs 7 avenue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 744-0471

Pour une table des Fêtes où la fraîcheur et la qualité sont à l'honneur, visitez cette entreprise familiale fondée en 2009. Daniel Dubé, maître fumeur, vous offre son unique saumon fumé dont la réputation résonne jusqu'en Europe ! Il propose également des arrivages de poissons frais et de fruits de mer, ainsi que ses fameux mets préparés à base de produits de la mer, cuisinés au choix de la chef Michèle Deschênes. Commandez tôt pour le temps des Fêtes (avant le 18 déc. pour Noël et 27 déc. pour le Nouvel An), les fruits de mer, koulibiac, mousse en sapin, plateau de saumon fumé et saumon Belle vue, escargot en sauce, etc.

St-Hubert Piedmont 725, chemin Jean-Adam, Piedmont / 450 227-4664 / st-hubert.com

St-Hubert est célèbre pour son poulet rôti, ses côtes levées et sa délicieuse sauce BBQ. Si vous ne pouvez pas venir les déguster sur place, leur service de livraison est tout aussi célèbre! Qu'il s'agisse de ses classiques tels son poulet rôti agrémenté de frites et de sa fameuse sauce BBQ, sa poutine avec ou sans poulet, ses côtes levées, ses salades, ses sandwichs (club, hot chicken, wrap, etc.), ses ailes de poulet en entrée ou ses soupes, sans oublier ses desserts… que vous soyez seul ou en famille… il y aura toujours quelque chose sur le menu pour vous sustanter.

Pizza no 900 224 chemin du Lac Millette / Saint-Sauveur / 450 227-0900 / no900.com

Pizzéria NO 900 Saint-Sauveur a servi sa première pizza en février 2018. Si vous êtes amoureux de la cuisine italienne et que la pizza fait partie de vos mets favoris, Pizzéria NO 900 vous en mettra plein la vue et les papilles avec sa pizza napolitaine, l'authentique, telle qu'on la mange en Italie. La Pizzéria NO 900 de Saint-Sauveur est la seule des 16 franchises à avoir un four à bois pour cuire la pizza en 90 secondes à 900 °F. Venez vivre cette expérience.

Le P'tit Magasin 3023, boul. du Curé Labelle, Prévost / 450 224-1776 / shawbridge.ca

Passez nous voir au P'tit Magasin Général de Shawbridge, situé à même notre restaurant et notre Usine Brassicole. Vous y trouverez des tourtières, du ragoût, des charcuteries, nos fameuses bûches de Noël maison, des saucisses et des saucissons maison, des gros et des p'tits cruchons de bières, des plats maison, des pâtisseries, des produits locaux et importés… On a de tout pour épater vos invités ! Venez-nous voir et offrez un cadeau du P'tit Magasin Shawbridge pour un temps des fêtes plus que magique!

Sushi St-Sauveur 357, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 327-5231 / sushisstsauveur.ca

Retrouvez une grande variété de plats japonais où tout est frais et préparé sur place spécialement pour vous. Que ce soit une entrée, un bon morceau de sushi ainsi que plusieurs autres plats typiques japonais, la grande variété du menu vous permettra de trouver un plat à votre goût, à un prix abordable! Ils s'adaptent aux exigences particulières telles que les intolérances alimentaires! Que ce soit pour manger sur place, pour emporter ou pour faire livrer, vous serez enchanté ! Un service traiteur est également disponible.

Rouge Tomate 7, rue de l'Église, Saint-Sauveur / 450 227-3883 / lerougetomate.com

Manon Desgagnés, passionnée de cuisine et adepte de produits bios et du terroir, ouvre son premier resto-boutique à Val-David. Elle est soucieuse de la qualité et de la fraîcheur des aliments. Maintenant en plein coeur du village on y trouve une épicerie fine, de spécialité italienne, ainsi qu'une variété de produits maison dont les fameuses pâtes fraiches. De l'entrée au dessert, que du bon goût à emporter. Maintenant plus grand pour vous en offrir plus!

22 70
L'ÉPICURIEUX
CUISINE DE SAISON
2270 RUE DE L'ÉGLISE VAL-DAVID, JOT 2NO
819 320-0080
WWW.RESTOLEPICURIEUX.COM
P0000832

SPÉCIALISTE EN VIANDE FUMÉES DEPUIS 1978
Boucannerie
Belle-Rivière
www.boucannerie.com
450 258.3412
- SAUCISSE FUMÉE
- JAMBON FUMÉ
LES MEILLEURS JERKY BOEUF, PORC, DINDE DES LAURENTIDES
8871, Rang Saint-Vincent, Mirabel
PN00733-1

BOUFFE ET CIE / DÉCOUVERTES LOCALES

Les Laurentides regorgent de perles rares qui gagnent à être connues et (re)découvertes

L'Épicurieux 2270, rue de l'Église Val-David / 819 320 0080 / info@restolepicurieux.com

Ici chez L'Épicurieux, nous célébrons le «bon boire» et le «*bien manger*». L'idée derrière la cuisine de saison est la promesse que chaque bouchée plaise à vos papilles de manière la plus fondamentale, par sa fraîcheur. Dans le même esprit, nous essayons d'utiliser des produits provenant de commerces locaux. Que fruits, légumes et viandes soient à l'apogée de leurs saveurs. Vaste choix de vin nature. Les mercredis et jeudis, profitez du menu dégustation 5 assiettes afin d'explorer tout le talent de l'équipe de feu en cuisine! L'Épicurieux propose depuis peu un service traiteur et de chef à domicile. Surveillez le menu d'hiver qui arrivera sous peu.

Boucannerie Belle-Rivière 8871, Rang Saint Vincent, Mirabel (Sainte-Scholastique)

450 258-3412

Votre boucherie charcuterie artisanale à Mirabel dans les Laurentides, spécialiste en viande fumée, c'est la Boucannerie Belle-Rivière! Unique en son genre, la boucherie utilise un fumoir antique en brique glacée, rénové en respectant la tradition des fumoirs d'époque. Leur boucher-charcutier vous offre plus d'une centaine de produits dont : charcuteries du fumoir, saucisses fraîches et fumées, viande pour congélateur et viande sauvage. Aussi plusieurs produits maison tels que relish, ketchup, marinades et plus.

La Folie 235, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 744-1235

Au cœur du village, La Folie vous charmera avec sa cuisine faite maison. Une grande variété de plats succulents pour tous les goûts. Les proprios Lily et Hugo vous reçoivent dans un décor somptueux, doté d'une atmosphère conviviale. Une grande sélection de vins, bières et spiritueux vous sont offerts. Une belle ambiance animée est l'idéale pour vos partys. Venez découvrir ce superbe resto sympathique pour déjeuner le weekend, pour dîner, souper ou pour un verre entre amis. Vous en serez ravis!

MICROBRASSERIE
LAURENTIDES
SHAWBRIDGE
QC, CAN.
CHARCUTERIES
LES JEUDIS BONNES VIVANTES
À partir de 16h, 50% de rabais sur votre repas à l'achat d'une consommation !
POUR NOËL,
OFFREZ-VOUS LE P'TIT MAGASIN !
Bûches de Noël maison, tourtières, charcuteries, râgout de boulettes, cruchons, plats maison et plus encore !
3023 BOUL DU CURÉ-LABELLE, PRÉVOST, J0R 1T0
>P0000818-1

BOUFFE ET **CIE** / **DÉCOUVERTES** LOCALES

Les Laurentides regorgent de perles rares qui gagnent à être connues et (re)découvertes

Le Rusé Renard Val-David / 819 320-0091 / Mont-Tremblant / 819 681-0091 restaurantleruserenard.com

Pour les amateurs de bonne viande, Le Rusé Renard vous propose un menu style "Grillhouse" avec ses côtes levées, ses populaires Burgers New Yorkais de Boeuf-Chipotle, de Sanglier-BBQ et de Canard-Érable. Le Chef Stéphane saura charmer vos papilles avec son savoureux Rib Steak vieilli 45 jours, son sanglier sauce au porto, ainsi que son délicieux choix de saumon au pesto amande maison. Maintenant un deuxième resto à Mont-Tremblant. Déjeuner style buffet tous les jours et menu midi.

Lola 45 206, Principale, Saint-Sauveur J0R 1R0 / 450 227-0022 / lola45.com

Le Lola 45 nous arrive avec une cuisine du marché. Ce petit restaurant propose un menu rempli de découvertes, il met à l'avant les produits frais d'ici, en culture biologique, que ce soit dans sa bouffe, dans ses cocktails inventifs et même dans sa carte des vins impressionnante, parsemée de petites trouvailles. Il y a beaucoup de travail derrière chaque repas car tout y est fait MAISON. Les saveurs sont toujours au rendez-vous dans des plats très bien présentés!

Piment Thaï 401, rue Principale, Saint-Sauveur /450 227-3800 / Suivez-les sur Facebook

Venez découvrir la fine cuisine thaïlandaise. La chef propriétaire Channy saura vous épater avec ses saveurs authentiques thaïlandaises. Vous y retrouverez une belle sélection de vin, afin d'accompagner la grande variété de plats succulents offerts. Une grande terrasse pour les journées d'été et un foyer central dans la salle à manger chaleureuse pour les soirées d'hiver. Peter et Channy se font un plaisir de vous accueillir dès 16h. Le choix des gens de la région. Une visite vous convaincra!

Chez Milot 958, rue Valiquette, Sainte-Adèle / 450 229-2838 / chezmilot.com / Suivez-nous sur FB

L'hiver est à nos portes et avec la belle neige envoyée par Mère Nature ces derniers jours, c'est déjà le temps de penser au temps des Fêtes. Notre chef Louis-Philippe et sa brigade vous ont concocté à nouveau cette année, un excellent menu très varié afin que tous les épicuriens puissent y trouver leur compte. Voici un avant-goût : Crème d'oignon au porto, croûtons aux herbes, Mignon de veau grillé sur nid de pleurotes, compote de poires et canneberges avec sauce au café, Crème brulée au Grand Marnier et écorces d'orange etc...

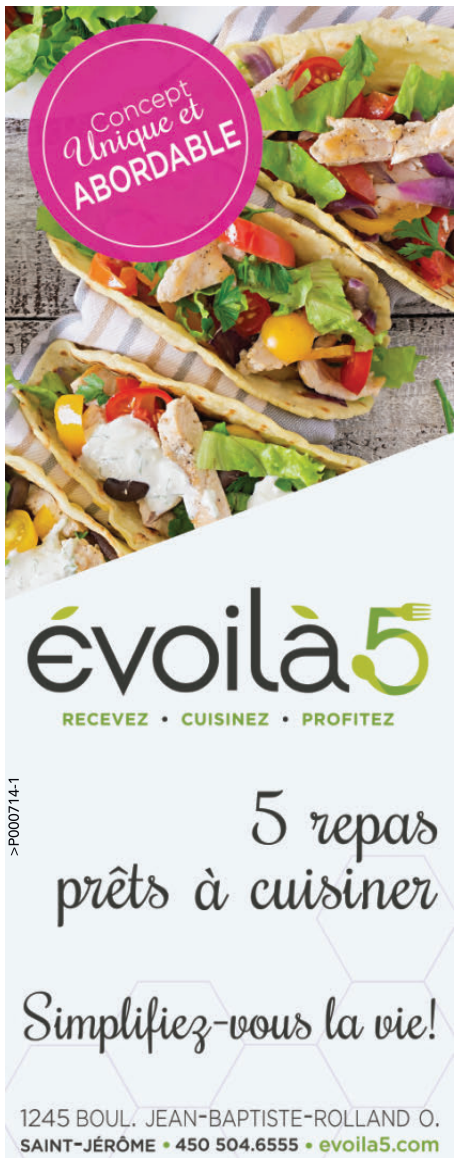
La Boucanerie du Nord 2481 rue de l'Église, Val-David / 819 322-3104 / Suivez nous sur FB

La Boucanerie du Nord est un restaurant familial et convivial, au décor chaleureux, situé au coeur du village de Val-David. Nous sommes fiers de vous servir une cuisine variée, authentique fait maison, qui saura satisfaire toute votre famille. Venez vous réchauffer à la chaleur du four à bois, autour d'une soupe à l'oignon gratinée ou d'une pizza cuite au four. Pendant la saison estivale, vous serez séduits par notre terrasse! Music Live tous les vendredis avec nos chansonniers.
On vous attend!

Senior Sanchez Resto-Bar-Taqueria 249, rue Principale, Saint-Sauveur / 450 227-7771 / FB

ALERTE AUX TACOS ! Nouveau restaurant mexicain dans une ambiance chaleureuse avec un personnel hors pair. Pour un taco Al Pastor, un petit nacho, une p'tite frette ou un "frozen" margarita, un grand choix d'entrées, des quesadillas, enchiladas, ensaladas et tostadas, tous préparés par une cuisinière mexicaine. Vous serez épatés par la saveur et les goûts qui sauront charmer vos papilles et le décor vous emportera directement au Mexique. De la cuisine mexicaine authentique. Une visite s'impose!

La vraie nature F



MANGER **SANTÉ / VÉGÉ**

Avec la multitude de produits bio et locaux disponibles, l'omniprésence des jardins communautaires et toutes les recettes qui circulent sur la bouffe santé, bien manger devient un jeu d'enfant.

Évoilà5 1245, Jean-Baptiste-Rolland Ouest, Saint-Jérôme / 450 504-6555 / evoila5.com

Évoilà5 planifie tous vos repas pour la semaine et c'est vous le chef! Le concept est simple : 5 sacs-repas de 2 à 3 portions ou de 4 à 5 portions avec tous les ingrédients frais et les fiches recettes détaillées. Adoptez le concept le plus abordable et écologique avec notre formule unique. Nous pallions aux allergies ou aux restrictions alimentaires telles que le gluten, le lactose, les noix, les fruits de mer, et remplacement de protéines au choix. Avec évoilà5, simplifiez-vous la vie!

Rachelle Bery 377, Rue Principale, Saint-Sauveur / 450 227-3343

Votre destination *« saine alimentation »* des Laurentides. Vaste choix de produits biologiques, naturels, végétaliens, végans et sans gluten. À la cuisine-midi, les plats sont cuisinés sur place, sept jours sur sept, végétariens ou de viandes biologiques/naturelles (sans antibiotiques et hormones de croissance), collations et salades-repas certifiées biologiques, à consommer sur place, ou à emporter. Venez rencontrer notre équipe de professionnels de la santé (naturopathes, homéopathes, herboristes). À votre santé!

Végé & Joy cuisine végétarienne 8 ave Lafleur N, Saint-Sauveur / 514 717-6637 / vegenjoy.com

Une nourriture santé issue des producteurs et artisans de la région, avec des produits du terroir de qualité supérieure, nutritifs, complets, sans additifs ni modification génétique, selon les saisons. Tout leur amour et leur talent s'allient afin de vous offrir une expérience globale dans un environnement qui saura éveiller tous vos sens et vous transporter dans un état de gratitude. La nourriture de Végé & Joy est le meilleur des remèdes et favorise la santé à tous les niveaux. Leur simple mission : l'Amour vous est servi.

Destination Keto – Café boutique 20 rue Principale, Saint-Sauveur / 514 418-5386 destinationketo.ca

LA destination pour votre alimentation cétogène et faible en glucides. Tous les produits cétogènes regroupés dans cette nouvelle épicerie fine. Allant de plats prêts à manger, frais et congelés, de produits laitiers gras, croustilles, biscuits, beurre, eaux pétillantes aromatisées, barres, sauces, condiments, édulcorants naturels, farines faibles en glucides, sans gluten, pains, mélanges à crêpes. Une section café causerie offrant café gras, smoothies gras et plats préparés de grande qualité et de provenance locale. Un service d'accompagnement pour bien démarrer et appliquer ce mode de vie vous est également offert.

SOS les papilles 14 de Martigny Saint-Jérôme (face au palais de justice) / 514 909-6607 info@soslespapilles.ca / soslespapilles.ca

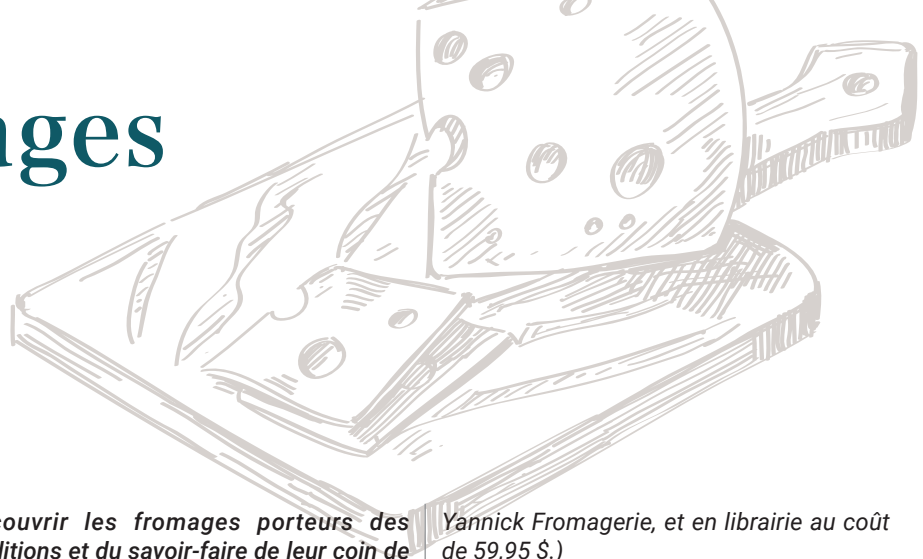
Technicienne en diététique, je vous assure plaisir, satisfaction et surtout des aliments santé à chacun de vos repas. Découvrez un choix de 6 repas, salades, potages et desserts, différents à chaque semaine, portion individuelle ou familiale. Notre passion se reflète dans tous nos plats. Nous allégeons vos semaines et mettons de la couleur dans vos assiettes. Commandez et profitez de notre service de livraison. Pour des repas sans tracas, réchauffez, dégustez et relaxez. Aussi, une belle variété de repas individuels toujours disponibles sur place.

Café White & Cie • 31, avenue de la Gare, Saint-Sauveur / 450 227-0330 / FB

Que ce soit pour déjeuner, diner ou simplement pour une bouchée, le Café White et compagnie vous offre un menu santé et nourrissant, fait entièrement sur place. Les sandwiches et salades sont toujours fraîches et goûteuses (mais peu ordinaires!) et les smoothies et les pâtisseries sont aussi là pour satisfaire vos petites faims. Il y en a pour tous les goûts et tous les besoins alimentaires, que ce soit une intolérance au gluten ou au lactose, et même plusieurs options végétariennes et véganes sont disponibles.

Le paradis des fromages d'ici et d'ailleurs !

FROMAGERIE YANNICK



Martine Laval — ***Authenticité du métier, respect des traditions, incroyable sélection variant selon les saisons et la production artisanale, odeur alléchante… entrez dans la Fromagerie Yannick de Saint-Jérôme, le paradis du fromage!***

Une passion nait

Jeune étudiant en économie, Yannick Achim payait ses études en travaillant dans le monde fromager. Sa passion, ses rencontres avec les producteurs éleveurs du Québec et d'ailleurs lui permettant de comprendre l'élaboration d'un fromage, de la ferme à l'étal, il partage ses connaissances, son expertise et l'amour de son métier et en vient à créer la profession de marchand-fromager, devenue depuis un art dans le monde de la gastronomie.

En 1995, il fait l'acquisition de la Fromagerie du marché située au cœur de Saint-Jérôme, pour la renommer Yannick Fromagerie. Avec aujourd'hui cinq boutiques et une équipe instruite grâce à ses connaissances qu'il partage afin que la clientèle soit informée sur la provenance, le terroir, les caractéristiques des fromages qu'ils suggèrent, Yannick Achim est désormais une sommité dans son domaine.

Conscience et respect

La particularité du commerce de cet exceptionnel fromager-marchand est qu'il n'est pas acheteur de noms ou d'étiquettes de fromages. Il recherche plutôt la confection la plus typique d'une région, la conscience et le respect dans la production du produit, du pâturage à l'élevage, et de la façon de traiter les animaux jusqu'à la transformation du lait par le producteur.

« Ce qui m'importe c'est de trouver les meilleurs producteurs et artisans, de découvrir les fromages porteurs des traditions et du savoir-faire de leur coin de pays, en Europe comme au Québec », dévoile Yannick Achim.

Ayant reçu la médaille de l'Assemblée nationale à titre de ***« Meilleur fromager-marchand »***, on a reconnu en lui son talent à commercialiser de bons produits, le choix de son circuit de producteurs, et son exceptionnelle mise en marché.

Pour les Fêtes

Création de plateaux de fromages, location d'ensemble à raclette et de caquelons à fondue, ateliers sur les fromages, sont des services offerts chez Yannick Fromagerie, mais s'il est un must à s'offrir, c'est le très beau livre qu'il vient d'écrire, Les fromages… l'art de choisir, de présenter et de déguster. Édité chez Marcel Broquet, la nouvelle édition, l'ouvrage est un bijou de collection pour les connaisseurs, et une inestimable référence pour les amateurs de cet aliment faisant partie intégrante des plaisirs gustatifs. *(Disponible dans les boutiques Yannick Fromagerie, et en librairie au coût de 59,95 $.)*

357, rue Parent à Saint-Jérôme
450 436-8469 | **yannickfromagerie.ca**

Photo: Courtoisie

Yannick Achim, passionné fromager-marchand

La Folie Resto Bar

RÉSERVATIONS DE GROUPES DISPONIBLES

VIN AU PRIX SAQ+10

235, rue Principale, St Sauveur

450-744-1235

Situé au coeur de Saint Sauveur, La Folie vous charme avec ses nombreux plats faits maison délicieux et une large gamme d'option pour tous les goûts!!!

Vous adorerez absolument notre décor, vue, terrasse, atmosphère, saveurs, fraicheur, large sélection de vins, bières et spiritueux, sans oublier la musique live!

POUR VOS PARTYS DE BUREAU
OU DE FAMILLE,
VOUS CHERCHEZ UN ENDROIT
PLUS INTIME,
UN MENU DE GROUPE
ULTRA GASTRONOMIQUE,
UNE AMBIANCE DE FOLIE
OU TOUTES CES RÉPONSES?

VOUS LE TROUVEREZ
ASSURÉMENT À LA FOLIE!!!

LES JEUDIS AU La Folie

VIN AU PRIX SAQ

TOUS LES VENDREDIS/EVERY FRIDAY

MENU SPÉCIAL DU MIDI
À PARTIR DE 9 $

TABLE D'HÔTE
POUR LES ENFANTS

MENU DE GROUPE

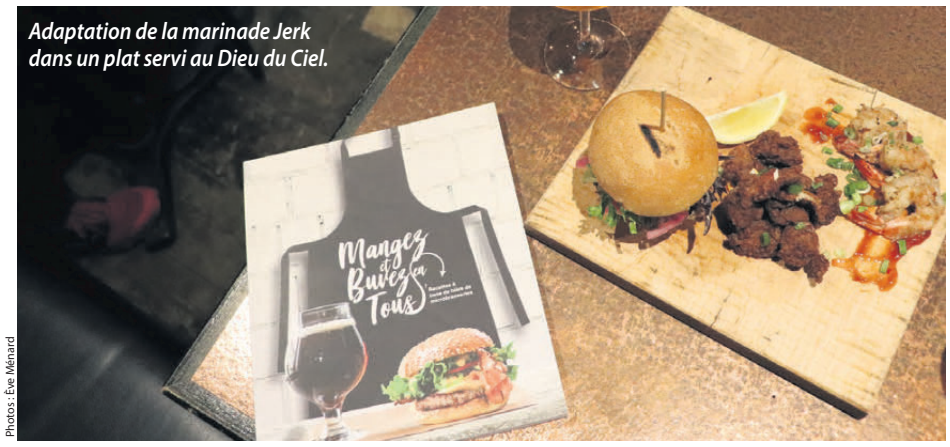
DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUX PLATS!

P000806-1

235 RUE PRINCIPALE, ST-SAUVEUR WWW.LAFOLIERESTO.CA TEL: 450 744 1235

DIEU DU CIEL!

« MANGEZ ET BUVEZ-EN TOUS »



Adaptation de la marinade Jerk dans un plat servi au Dieu du Ciel.

Photos : Ève Ménard

Frédéric Lacroix, chef exécutif au Dieu du Ciel et Sylvain Perron, éditeur chez Klorofil.

Ève Ménard – Le vendredi 6 décembre, avait lieu le lancement du collectif de recette intitulé « Mangez et buvez-en tous - Recettes à base de bière de microbrasseries » à la Microbrasserie Dieu du ciel à Saint-Jérôme.

Il s'agit du 7e collectif de recettes publié par la maison d'édition Klorofil et son éditeur, Sylvain Perron. Ce nouveau livre rassemble près d'une soixantaine de recettes utilisant des bières produites par des microbrasseurs canadiens.

UNE RECETTE DE SAINT-JÉRÔME

Pour faire la promotion du collectif, Sylvain Perron fait cinq microlancements, dont un au Dieu du Ciel, microbrasserie participante. Le chef exécutif de l'endroit, Frédéric Lacroix, nous a reçu chaleureusement en nous concoctant même une adaptation de sa marinade Jerk qui se retrouve dans le livre. Un délice! *« Cette recette remonte au moment où j'ai eu la chance de travailler aux Îles Caïmans. Un de mes cuisiniers, Braxley Campbell, un vieux Jamaïcain installé aux îles depuis plusieurs années, m'a nourri pendant un an et demi de son fameux Jerk. Je vous offre ici ma version de sa recette! »*, écrit Frédéric Lacroix en page 43. Il nous avoue qu'il a longtemps insisté pour que le cuisinier jamaïcain lui remette le secret de ce délicieux mets et que c'est uniquement avant son départ pour le Québec qu'il a eu l'honneur de retranscrire les étapes de préparation.

Le chef s'est assis de longues minutes à notre table pour nous raconter son histoire et son parcours, les yeux étincelants de passion. Aujourd'hui âgé de 39 ans, il est entré dans le métier très jeune alors qu'il a eu la chance de s'établir aux Îles Caïmans et y développer ses connaissances dans un restaurant mexicain pendant un an et demi. C'est seulement une fois de retour au Québec, qu'il a suivi une formation à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) pour parfaire ses apprentissages et avoir un diplôme. Depuis maintenant 2 ans, il est chef exécutif pour les deux établissements de la microbrasserie Dieu du Ciel. *« Je travaille 3 jours à Montréal et deux jours ici. Je m'occupe du personnel, je m'occupe du menu, je teste les menus. J'ai la partie le fun du métier! Mais j'adore cuisiner et je m'ennuie quand même de faire le service »*, souligne-t-il.

UN TRAVAIL COMPLEXE ET DE DÉTAILS

Sylvain Perron, natif de Chicoutimi, nous explique son concept et son rôle : *« J'ai envoyé une invitation à une centaine de microbrasseries partout au Canada et ceux qui répondaient présents, envoyaient une recette réalisée avec une de leur bière. Sur les 60 microbrasseries, il y a en a une quarantaine qui proviennent du Québec. Je m'occupais de la mise en forme, de la mise en page et de la correction. Aussi, on testait la recette pour s'assurer qu'elle était à point, savoir s'il manquait quelque chose. »*

Sylvain Perron se définit en premier lieu comme un éditeur, mais cela n'empêche qu'il adore cuisiner et aime la bière. Il s'agissait donc d'un mix parfait! Il nous explique tout de même que réaliser un collectif de recettes relève d'un travail complexe qui s'est échelonné sur 20 mois.

« Un chef peut réunir 80 recettes, les mettre sur papier, les faire cuisiner et les photographier à l'intérieur de deux semaines. Dans un collectif, je dois contacter chacun des chefs pour chaque recette. Ce n'est pas un chef qui a 80 recettes, ce sont 80 chefs qui fournissent chacun une recette. »

Le collectif de recette *« Mangez et buvez-en pour tous »* est donc le fruit de nombreux mois de travail et d'un souci du détail remarqué chez son éditeur. Il est en vente depuis le 4 décembre dans les librairies partout au Canada.

Il est aussi possible de l'acheter en ligne à l'adresse suivante: https://klorofilcollection.weebly.com/store/p11/recettes.html

La Brasserie Camp de Base située à Saint-Adolphe-d'Howard a aussi participé au collectif avec sa recette « Chaudrée à la bière et salsa au maïs et aux crevettes nordiques » en page 21. « La crevette nordique a toujours été à l'honneur sur la table de ma famille gaspésienne. Pour moi, elle fait partie d'une cuisine simple au quotidien, se marie bien à la bière et se déguste en toute saison », écrit la chef et copropriétaire, Lucie Boulanger.

DANSE CONTEMPORAINE À L'ESPACE-SCÈNE

ALEXANDRE MORIN PROPOSE DES RENCONTRES PERMÉABLES

Sandra Mathieu – ***Le Théâtre Gilles-Vigneault présente en exclusivité un programme double de danse contemporaine Rencontres perméables : Mula et Pythagore mon corps, à l'Espace-Scène ce mercredi 11 décembre.***

Photo : Courstoise

Le commissaire Alexandre Morin, danseur, chorégraphe et enseignant des Laurentides, fait découvrir un programme double de danse contemporaine au Théâtre Gilles-Vigneault

Discussion avec le commissaire Alexandre Morin, chorégraphe et danseur de Saint-Colomban : « J'ai voulu mettre en valeur des chorégraphes qui allient la danse contemporaine à d'autres vocabulaires, précise le diplômé de l'École de danse contemporaine de Montréal. J'aime participer au développement du public dans la région en proposant des pièces d'artistes émergents qui m'ont touché. »

Grâce à une formule intimiste, les spectateurs auront l'occasion de découvrir et de saisir plusieurs niveaux d'abstraction d'œuvres complètement différentes et complémentaires, deux femmes, deux visions, des danseurs aux multiples parcours, un métissage des styles.

« Avec des émissions de danse comme Révolution, le public est exposé à un certain style et c'est une belle plateforme, mais elle n'est pas la seule, fait valoir l'artiste de 28 ans. Il y a quelque chose de sacré au théâtre qu'on perd avec la technologie. L'art vivant apporte l'authenticité et la subtilité. Par mon rôle de commissaire, je veux partager mes découvertes et présenter différents processus de danse. C'est une opportunité pour discuter avec le public, leur donner des clés de lecture et répondre à leurs questions. »

Alexandre est également heureux de faire découvrir aux jeunes des modèles positifs de persévérance et de résilience et est passionné par la pédagogie du mouvement. En plus d'enseigner la danse aux programmes professionnels à Montréal et à la relève dans les Basses-Laurentides, à l'École artistique Nathalie DesCôteaux à Saint-Jérôme, il organise des ateliers de médiations culturelles.

« Nous souhaitons poursuivre la collaboration avec Alexandre dans les prochaines années, pour qu'il puisse mettre sur pied un programme chaque saison », souligne Émilie Nadeau, responsable des relations de presse et médias sociaux.

theatregillesvigneault.com/calendrier/rencontres-permeables/

ALEXANDRE MORIN

Originaire des Laurentides, Alexandre Morin est lauréat de la bourse Hnatyshyn Fondation pour artiste prometteur en danse contemporaine au Canada (2011). Il a dansé entre autres pour Marie Chouinard, Sylvain Émard, Dominique Porte, Marie Béland, Sébastien Provencher et Fleuve-Espace Danse. En 2016, grâce au soutien du Conseil des arts du Canada, il participe au programme ATLAS, Mapping Futurs Talents au Festival International ImPulsTanz à Vienne. Son travail chorégraphique a été présenté à Tangente, OFFTA et au ZH Festival à Montréal.

SYNOPSIS

Mula
Mula signifie aller en profondeur en wolastoqey latuwewakon, langue malécite. Un rêve troublant qui revenait sans cesse quand Ivanie était enfant demeure dans sa chair. Cet intense souvenir lui sert d'ancre la menant à ses --racines malécites, à la danse et à l'intégrité. Du corps d'Ivanie, une force se débat pour entrevoir la lumière, il est temps d'amorcer un nouveau départ.

Pythagore mon corps
Stacey Désilier s'intéresse aux possibilités de la vulnérabilité des corps soumis à la gravité. Les danseurs ne cessent de lutter en essayant de contrôler le poids de leurs membres et de ralentir le momentum. La chorégraphe recherche à travers les arts martiaux, le popping, le travail au sol et le travail de partenaire, un langage qui permet de sentir la force dans les contractions musculaires et le lâcher-prise pour accéder à diverses vitesses de mouvements. ■

Billetterie en ligne sur notre site web
www.cinemapine.com
Ligne Info-films 24 heures
450 229-PINE (7463) • 1 866 739-PINE (7463)
Du 13 au 19 décembre 2019
NOUVEAU : Maintenant les mercredis après-midi et vendredis en matinée (complexe 1)

★★★★★★★★★★★★ Complexe 1 : 24, rue Morin, Sainte-Adèle ★★★★★★★★★★★★

★ LA REINE DES NEIGES 2 en français (AUCUN LAISSER-PASSER ET COUPON 2 POUR 1) :
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30
DIMANCHE ET MERCREDI: 14H00 - 19H15

★ ALICE ET LE MAIRE en français :
VENDREDI : 19H30 SAMEDI : 19H30
DIMANCHE : 19H15
LUNDI, MARDI, MERCREDI : 19H15

★ FROZEN 2 en anglais (AUCUN LAISSER-PASSER ET COUPON 2 POUR 1) :
VENDREDI : 19H30 SAMEDI : 14H00 - 19H30
DIMANCHE : 14H00 LUNDI MARDI ET JEUDI : 19H15

★ IL PLEUVAIT DES OISEAUX en français :
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00
DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15
LUNDI, MARDI ET : 19H15

★ BELLE ÉPOQUE en français :
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30
DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15

★ LES PLUS BELLES ANNÉES D'UNE VIE en français (de Claude Lelouch) :
VENDREDI ET SAMEDI : 14H00 - 19H30
DIMANCHE ET MERCREDI : 14H00 - 19H15
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 19H15

★ DES JEUDI 3D STAR WARS L'ASCENSION DE SKYWALKER PAS DE LAISSER PASSER COUPONS 2 POUR UN OU PROMO PLAISIR A 2 en français :
JEUDI : 19H15

★ DES JEUDI STAR WARS THE RISE OF SKYWALKER PAS DE LAISSER PASSER COUPONS 2 POUR UN OU PROMO PLAISIR A 2 en anglais :
JEUDI : 19H15

★ JUMANJI LE PROCHAIN NIVEAU en français :
VENDREDI : 14H00 MERCREDI : 14H00

★★★ Complexe 2 : 1146, rue Valiquette ★★★

★ ANGLAIS JUMANJI THE NEXT LEVEL en anglais :
VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 14H45 - 20H15
DIMANCHE : 14H45 - 20H00
LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00

★ JUMANJI LE PROCHAIN NIVEAU en français :
VENDREDI : 20H15 SAMEDI : 14H45 - 20H15
DIMANCHE : 14H45 - 20H00
LUNDI, MARDI, MERCREDI ET JEUDI : 20H00

★ KNIVES OUT en anglais :
VENDREDI ET SAMEDI : 20H15 DIMANCHE : 14H45
LUNDI, MARDI ET JEUDI : 20H00

★ A COUTEAUX TIRÉS en français :
SAMEDI : 14H45
DIMANCHE ET MERCREDI : 20H00

S.v.p. veuillez valider l'horaire au www.cinemapine.com ou l'infofilm
PROMOTION "PLAISIRS À DEUX" SE TERMINE LE 19 DÉCEMBRE ET SERA DE RETOUR LE 6 JANVIER.
"LES JOURNÉES À RABAIS" seront de retour le 6 janvier également.
*certaines restrictions: info directement avec le restaurant
5 ANS ET MOINS 6.96$* - 6 À 15 ANS 8.69$* • 16 À 64 ANS 11.74$* • 65 ANS ET PLUS (AVEC PREUVE) 10.44$*
Les programmes et horaires sont sujets à changements sans préavis. Veuillez téléphoner quotidiennement au cinéma pour confirmation.
P000765

WOW ! NOËL !

LETTER SPORTS

25% À 85% DE RABAIS

alpina · CRAFT · BLIZZARD SKI · ATOMIC · BULA STAY WARM. PLAY LONGER · GIRO · HELLY HANSEN · K&B SPORT

COLMAR · DYNASTAR · DAKINE · FISCHER · FULL TILT · elan · K2 · LOWA simply more... · LINE · WIGWAM

Level 1 · KOMBI GLOVES YOU · KERMA · SMITH · ROSSIGNOL · AUCLAIR · VAUDE · TOKO

MOON BOOT the Original · LUHTA · THE NORTH FACE · SPIDER · SWIX · SWANY performance gloves · softec · Rohner advanced socks

SEVEN · NORDICA · reusch · TECNICA · sunice · SCOTT · LEKI

843 BOUL. DE SAINTE-ADÈLE, SAINTE-ADÈLE J8B 2N1

450.229.3666

P000830-1

UNE BELLE DÉCOUVERTE !

***Jeu de société* – La semaine dernière nos deux journalistes Ève Ménard et France Poirier se sont rendues au Pub Randolph de Rosemont à Montréal pour tourner une vidéo avec l'acteur Normand D'Amour.**

Copropriétaire de l'endroit, il les a reçues pour y jouer à L'Osti d'jeu des régions. Il a créé ce jeu avec son équipe, ainsi qu'avec la participation du public lors d'un appel à tous.

Ainsi, les gens de toutes les régions du Québec proposaient des questions en lien avec leur coin de pays pour des questions sur les différentes villes du Québec. On retrouve certaines questions sur Saint-Sauveur et d'autres municipalités des Laurentides ainsi que les noms de personnes qui les ont proposées.

L'Osti d'jeu des régions célèbre avec humour et autodérision la culture de notre belle province. L'entreprise a interpellé des adeptes de jeux des 17 régions du Québec et de l'Acadie afin qu'ils partagent les endroits marquants, des petits secrets, des expressions et des personnages bien de chez eux. Plus de 1600 questionnaires ont été remplis et 29 000 réponses ont été triées. De belles soirées à prévoir en famille et entre amis durant le temps des fêtes avec ce jeu.

Ne manquez pas la vidéo sur notre page ***FACEBOOK!***

CONCERT SACRÉ DE NOËL À SAINT-SAUVEUR

Venez expérimenter les énergies christiques de guérison le 21 décembre 2019 à 19 h 30 au Saint Francis Memorial Hall (94 rue Saint-Denis) à Saint-Sauveur.

Au programme :

- Méditation du Crystal dans le coeur.
- Concert vibratoire avec instruments :
- Bols tibétains authentiques, cloches, gong
- Tambour amérindien et chants sacrés
- Didgeridoo, bâton de pluie
- Chants harmoniques.

Coût : 20 $.

Infos et réservations :
François Martel 450 822-5712
Laetitia Charles 450 630-1031.

Etienne SAVARD inc.
Société par actions d'un courtier immobilier
819 322 3666
etienne.savard@remax-quebec.com
www.etiennesavard.com

RE/MAX bonjour Agence immobilière

Le seul courtier RE/MAX avec bureau situé à Val-David
2515, rue de l'Église
VAL-DAVID

P000746-1

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Spacieux et lumineux plain-pied à distance de tout, épicerie, restos, village, etc. Bonne condition. 4 chambres, grande SFM avec foyer de pierre au sous-sol.Immense SDB avec bain podium et douche. Cuisine offrant beaucoup de rangement et espace de travail. Garage. Véranda grillagée 18x12. Belle cour arrière boisée et privée.Terrain de 11 324 PC. À voir!

MLS 18671155 — 209 000 $

VAL-DAVID

Grand plain-pied lumineux de 4 CAC + 1 bureau. Offrant plusieurs possibilités, intergénérationnel ou grande famille avec 2 cuisines, 2 SAM, 2 salons, 3 SDB, 2 foyers, etc. Agrandi et rénové en 2016 toiture de tôle, revêtement extérieur, galerie, intérieur, etc. À proximité des services et coeur villageois. Accès notarié à la plage du Lac Bleu.

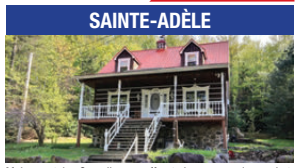
MLS 21032731 — 310 000 $

SAINTE-ADÈLE

Occupation rapide! Prix en bas de l'évaluation municipale 382 600$. Vue panoramique. Proximité de l'accès de l'autoroute 15 et des activités. Spacieuse propriété sur 3 étages, 2 grandes salles familiales, 4 CAC. Foyer 2 faces donnant sur le salon et SAM. Emplacement privé. Sous-sol complètement aménagé. Les 2 niveaux du bas sont hors-sol coté cour.

MLS 19272942 — 300 000 $

SAINTE-ADÈLE



Maison style Canadienne offrant beaucoup de cachet. Immense salon avec foyer de pierres et poutres apparentes. Grande salle à manger, cuisine avec îlot et porte patio donnant sur la cour. 3 CAC à l'étage et une SDB. À proximité de tous les services et avec accès facile. Emplacement privé et intime, sur un bout de chemin privé à l'abri des regards.

MLS 26447066 — 199 900 $

SAINTE-ADÈLE

Propriété lumineuse et au goût du jour de 4 chambres sur le même étage. Secteur paisible à proximité de tout! Magnifique cuisine rénovée avec îlot, aire ouverte avec salon et SAM. Immense terrasse intime à l'arrière. Plage du Lac Rond et sentiers du Chantecler à distance de marche.

MLS 15796402 — 350 000 $

VAL-MORIN

Petit domaine totalisant plus de 100 000 PC au bout d'une rue sans issue. Incluant 2 lots cadastrés en face de la propriété pour autre construction. Grand plain pied de 3 chambres, majestueux foyer de pierres au salon. Construction solide, Beau terrain plat bordé par un magnifique ruisseau en cascade et bassin naturel. À proximité de tout.

MLS 23429677 — 675 000 $

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

Domaine Privé de 3,22 acres dans les Laurentides: vue sur une magnifique vallée. Emplacement intime sur rue sans issue avec aucun voisin à l'arrière. Maison spacieuse et bien entretenue avec garage intégré et de grandes pièces très lumineuses; un étage pour les aires de vie, les autres pour les 3 chambres + espace bureau, salle de jeux, garage!

MLS 27424170 — 375 000 $

SAINTE-ADÈLE

Site UNIQUE en bordure de la Rivière du Nord. Maison de 4 CAC et 2 SDB + 2 salles d'eau, avec beaucoup de possibilités! Aire de vie lumineuse orienté vers la rivière, solarium, véranda couverte et grand garage double. Parfait pour grande famille, projet d'auberge ou Bed & Breakfast. Terrain plat et gazonné, sur rue sans issue! Construction 2006!

MLS 26189056 — 550 000 $

VAL-DAVID

Très spacieuse propriété, Secteur recherché et homogène, au coeur de Val-David, à quelques pas du parc linéaire régional et de toutes les commodités. Bordé par le ruisseau Doncaster à l'arrière. Incluant 1/50 du lac arc-en-ciel. Propriété intergénérationnelle de construction de qualité. Beaucoup de cachet, pierres et boiseries de pin, foyer etc.

MLS 16784131 — 525 000 $

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT
DE CONCERT AVEC Desjardins

Offrez des spectacles en cadeau!

2 billets de spectacles pour
40 $
50 $
60 $
70 $
80 $

Achetez vos cadeaux dès maintenant

> Internet theatregillesvigneault.com
> Billetterie 118, rue de la Gare, Saint-Jérôme
> Téléphone 450-432-0660, poste 1

Offre valide jusqu'au 31 décembre 2019.

Restez informés

>P000207-4

HYUNDAI ST-JÉRÔME

DEPUIS PLUS DE 30 ans à votre service

L'événement
Ça va chauffer
HYUNDAI

0 % location* ou financement◊ sur les modèles sélectionnés.
+
500 $ en crédit pour pneus d'hiver° sur les Elantra, Tucson, Santa Fe 2020 et autres modèles sélectionnés.
+
90 jours sans paiement^ sur tous les modèles.

^Basé sur la fréquence des paiements mensuels. Sur le financement promotionnel de l'achat de nouveaux véhicules Hyundai, à l'exception de l'acompte, si applicable. ^^ Des restrictions s'appliquent.

+ 500 $ en boni de fin d'année˅ sur les véhicules en stock sélectionnés.
Jusqu'au 2 janvier seulement !

SANTA FE 2020 2,4L Essential à trac. av.
Louez à **75 $** /sem. (208 semaines) pour **48** mois* avec acompte de 2 195 $
‡Prix au comptant: **30 724 $**
Incluant: Volant chauffant gainé de cuir · Sièges avant chauffants · Rétroviseurs dégivrants

GARANTIE 5 ANS††
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

TUCSON 2020 2,0L Essential à trac. av.
Louez à **70 $** /sem. (208 semaines) pour **48** mois* avec acompte de 1 995 $
‡Prix au comptant: **27 424 $**
Incluant: Sièges avant chauffants · Rétroviseurs dégivrants

OU OBTENEZ LE **2,0L Preferred à trac. av.**
POUR **4 $** DE PLUS PAR SEMAINE*
‡Prix au comptant: **29 624 $**
Incluant: Volant chauffant gainé de cuir · Alerte de collision dans l'angle mort avec assistance au changement de voie · Sièges arrière chauffants

GARANTIE 5 ANS††
Garantie globale limitée : 5 ans/100 000 km

ELANTRA 2020 Essential manuelle
Louez à **40 $** /sem. (261 semaines) pour **60** mois* avec acompte de 1 995 $
‡Prix au comptant: **18 424 $**
Incluant: Sièges avant chauffants · Rétroviseurs dégivrants

OU OBTENEZ LA **Preferred automatique**
POUR **7 $** DE PLUS PAR SEMAINE*
‡Prix au comptant: **20 874 $**
Incluant: Volant chauffant gainé de cuir · Alerte de collision d'angle mort avec alerte de collision transversale arrière · Écran tactile couleur de 7 po avec Android Auto^MC V^ et Apple CarPlay^MC VV^

hyundaicanada.com

HYUNDAI OPTIM-ACHAT™ LE PROCESSUS D'ACQUISITION AMÉLIORÉ

HYUNDAI^MD^

HYUNDAI SAINT-JÉRÔME
www.hyundaistjerome.com

450 432-4252
16 600, montée Guénette, Mirabel

15 39

OUVERT
Lundi au Vendredi
de 9h à 21 h

1809911

La vraie nature FOODIES HIVER 2019 / 2020

MOVING CLOUDS PROJECT

Pascale Arcand - Né d'une idée de Michel Dubeau de combiner le timbre du shakuhachi à des percussions, Moving Clouds Project est aujourd'hui formé de trois musiciens qui explorent différentes sonorités et arrangements en s'inspirant de pièces sacrées et folkloriques japonaises ainsi que du jazz contemporain.

Le groupe a vu le jour en mai 2018 par un heureux hasard quand les trois musiciens se sont réunis pour jouer ensemble pour le plaisir. Voyant que la chimie opérait, ils ont décidé de se lancer dans ce beau projet d'où un album a vu le jour depuis (Moments). Depuis, les trois musiciens : Michel Dubeau, Alain Plouffe et Julien Maugis se produisent dans différentes salles afin de vous faire vivre un voyage sublime dans les vagues d'une sonorité japonaise enivrantes.

Suivez leur page FB et visiter leur site internet (www.movingcloudsprojetc.com) afin de suivre leur carrière, la sortie de leur prochain album et leurs prochains spectacles.

LES BONNES NOUVELLES
arrivent toujours
LES MERCREDIS

Accès le Journal des Pays-d'en-Haut

journalacces.ca

727, rue Principale, Piedmont QC, JOR 1K0 Téléphone : 450 227-7999

À LA UNE

COUPE DU MONDE DE FINLANDE

LE ROI DES BOSSES POURSUIT SON RÈGNE !

Photos: Mateusz Kielpinski (FIS)

Ève Ménard — Mikaël Kingsbury entamait cette fin de semaine à Ruka, en Finlande, sa 10e saison en ski de bosses. Il prenait part à son 100e départ en Coupe du Monde et s'est offert un 82e podium et une 57e victoire.

UNE NEUVIÈME VICTOIRE FINLANDAISE

À ce jour, au cours de sa carrière, celui qui est surnommé le roi des bosses a accumulé 57 % de victoires et 82 % de podiums sur le circuit de la Coupe du Monde. Des pourcentages assez impressionnants. Il s'agissait aussi de son 9e sacre sur les pentes finlandaises.

La compétition s'avérait relevée, ce qui n'a pas empêché le skieur québécois de terminer au premier rang des qualifications. Par contre, lors de la finale, la première place lui a échappé alors qu'il a terminé au second échelon tout juste derrière le Suédois Walter Wallberg. Il s'est repris de la plus belle manière en super finale en reprenant sa place sur son trône avec une récolte de 90,80 points, lui permettant de devancer le Japonais Ikuma Horishima qui a récolté 87,39 points.

Au terme de cette première compétition, le skieur natif de Sainte-Agathe-des-Monts prend donc la tête du classement général.

CHEZ LES FEMMES

La fin de semaine a été plus difficile pour les sœurs Dufour-Lapointe. Chloé a terminé au 13e échelon alors que Justine a réussi à se rendre en super finale, mais a raté l'atterrissage de son premier saut. Elle a dû se contenter de la 6e position. Du côté de l'Adéloise Valérie Gilbert, elle effectuait un retour à la compétition après une pause d'un an. Malheureusement, elle n'a pas complété le parcours de sa première descente.

Cette fin de semaine, avait aussi lieu la première épreuve de skicross en Coupe du Monde à Val Thorens, en France. La skieuse native de Sainte-Agathe-des-Monts, Brittany Phelan, médaillée d'argent aux derniers Jeux de Pyeongchang, a conclu la compétition au 10e échelon. Notons que la journée précédente, en lever de rideau de l'épreuve, elle avait subi une fracture de la main gauche. Malgré cet handicap, elle a quand même pris part aux dernières étapes de la compétition le samedi 7 décembre, ce qui lui a permis d'aller chercher de précieux points au classement général.

LA DÉCENNIE DU « *KING DES BOSSES* »

En 10 ans de carrière, Kingsbury est rapidement devenu le skieur de bosses masculin le plus dominant de l'histoire de son sport. Tout a commencé au Mont Saint-Sauveur, où Mikaël a débuté le ski acrobatique à l'âge de 8 ans. Il a fait ses débuts en Coupe du monde en janvier 2010, saison à la suite de laquelle il a été nommé recrue de l'année de la Coupe du monde de la Fédération international du ski (FIS).

Aujourd'hui âgé de 27 ans, il détient presque tous les records de son sport: plus jeune récipiendaire du globe de cristal à l'âge de 19 ans, plus de victoires et de podiums en Coupe du monde de ski acrobatique de tous les temps, saison record de 13 podiums en 13 départs en 2012 et encore plus!

Il a dans son palmarès pas moins de 16 globes de cristal, une médaille d'argent aux Jeux de Sotchi en 2014 et l'ultime récompense, une médaille d'or aux Jeux de Pyeongchang en 2018. Il semble bien avoir tout gagné et pourtant, il continue de dévaler les pistes avec la même fougue et nous prouve, à sa 100e sortie en Coupe du Monde, qu'il est toujours au sommet de son sport. ■

Le CEP c'est LA place! POUR UN AVENIR PASSIONNANT

UN MÉTIER D'AVENIR!

DEP en Tôlerie de précision dès le 13 janvier 2020

1275 HEURES

- Axé sur le domaine de l'industrie de la fabrication métallique
- Taux de placement excellent pour l'ensemble du Québec

Appelez-nous au 450 565-0006, poste 7300
Visitez notre site Web: **formationcep.com**
Inscrivez-vous dès maintenant!

PORTES OUVERTES
29 JANVIER DE 17H À 20H

917, montée Saint-Nicolas, Saint-Jérôme (Qc) J5L 2P4
formationcep.com

Centre d'études professionnelles Saint-Jérôme 1994 25 ans à bâtir l'avenir 2019

Commission scolaire de la Rivière-du-Nord

P000745-1

palliacco
soutien, accompagnement et répit

RANDONNÉE SOUS LES ÉTOILES

25 JANVIER
MONT-TREMBLANT

1er FÉVRIER
SAINTE-AGATHE

DON OU INSCRIPTION
PALLIACCO.ORG
1 855 717-9646

P000828-1

Desjardins · Ville de Mont-Tremblant · Sainte-Agathe-des-Monts · Imprimerie Léonard · rouge marketing

La vraie nature

L'ÉVÈNEMENT BAT TOUS LES RECORDS!

Photos : courtoisie

Le 24 h Tremblant a permis cette année d'amasser 4 789 709 $.

Ève Ménard – ***La 19e édition du 24 h Tremblant avait lieu cette fin de semaine et il s'agit d'une nouvelle année record!***

UNE ANNÉE EXCEPTIONNELLE

L'évènement a permis d'amasser un montant historique de 4 789 709 $, L'an dernier, le montant amassé était de 4 108 233 $. D'ailleurs, l'édition 2019 a aussi connu une participation record avec 424 équipes de ski, marche ou course, 3780 participants, et 47 491 donateurs. Pas moins de 36 385 kilomètres de course et de marche ont été parcourus en plus de 18 937 descentes de ski réalisées pendant la fin de semaine. Soulignons aussi que plus de 350 bénévoles présents ont permis à l'évènement annuel d'être un aussi grand succès.

« Il s'est passé quelque chose d'assez exceptionnel cette année aux 24 h. On a amassé 4 789 709 $. Ce que ça prend pour atteindre un tel montant : des participants engagés et investis qui ont redoublé d'efforts pendant des semaines, des activités de collecte de dons plus créatives les unes que les autres et surtout, un effort collectif », a souligné Simon St-Arnaud, producteur exécutif, 24 h Tremblant. Rappelons que les profits sont remis à trois fondations principales pour la cause des enfants, c'est-à-dire la Fondation Charles-Bruneau, la Fondation Sénateurs d'Ottawa et la Fondation Tremblant.

TOUS UNIS POUR LA CAUSE

Le 24 h Tremblant a pu compter une fois de plus sur une équipe d'ambassadeurs dévoués. Il s'agissait de Benoît Gagnon, Frédéric Plante, Lianne Laing, Alexandre Bilodeau, Philippe Fehmiu, Dominic Arpin, Erik Guay, Alexandre Despatie et Anne-Marie Withenshaw. Au-delà des performances sportives, l'évènement en était aussi un rassembleur et festif. Mélissa Lavergne et ses invités, Alicia Moffet, Jorane, David Laflèche, Eloi Painchaud, Damien Robitaille, Normand Brathwaite, Geneviève Jodoin et Antoine Gratton se sont occupé du divertissement musical tout comme le groupe Alaclair Ensemble qui a enflammé la scène Rogers au pied des pentes samedi soir. Nul autre que Marie-Mai a pris en charge de belle manière les célébrations de clôture, dimanche.

Bref, cette 19e édition s'est surpassée au-delà de toutes les attentes. À peine terminée, le cap est maintenant mis sur la 20e édition qui a été confirmée pour les 4, 5 et 6 décembre 2020.

COUP DE CŒUR POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, LA VITAMINE D3

« Les scientifiques savent depuis longtemps que la vitamine D est importante pour l'absorption du calcium et elle a aussi été impliquée dans des maladies comme le cancer et la sclérose en plaques, mais ce que nous n'avions pas réalisé, c'est combien cette vitamine a un rôle crucial pour activer le système immunitaire »
La Vitamine D3 est aussi bonne pour le cœur, les os et les muscles. Selon certaines études récentes, elle aurait même des propriétés contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. C'est une vitamine indispensable. De plus c'est probablement la moins chère de toutes les vitamines !

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Dominique Cloutier ND. A ***– Quand nous parlons de système immunitaire nous faisons référence à ce qui nous protège des maladies.***

Selon le Larousse Médical, *« Le système immunitaire défend l'organisme contre toutes les maladies. Le système immunitaire nous défend contre la grippe, les virus et les infections. Dès qu'il est en contact avec le virus, le système immunitaire se met en marche d'attaque et lutte contre l'infection. »* D'où son extrême importance. Comme l'automne et l'hiver sont des saisons où la circulation des virus est forte, c'est le bon moment pour renforcer nos défenses immunitaires. Il a été scientifiquement prouvé qu'il est très possible d'optimiser notre protection contre ces agresseurs en maximisant notre système immunitaire.

Or, 70% de notre système immunitaire se trouve dans les intestins, d'où l'idée de faire une cure de probiotiques (les lactobacillus) afin de renforcer la muqueuse intestinale, avant que la circulation des virus ne s'intensifie, en particulier si l'on est âgé ou affaibli par beaucoup de stress, une tendance à l'insomnie ou une maladie chronique. Une nuit blanche suffit à affaiblir le système immunitaire, car elle réduit le nombre d'une certaine famille de globules blancs, même si le temps de sommeil reste une donnée propre à chacun, il est quand même recommandé de dormir de 7 à 8h par nuit.

Une étude a démontré que prendre un mélange de lactobacillus, tous les jours pendant 12 semaines, réduit le risque d'attraper un rhume. On les trouve dans les yogourts à raison de 1 à 2 par jour, ou même en capsules.

Faire le plein de vitamine D, elle active des globules blancs nécessaires pour fabriquer des anticorps et détruire les microbes. Dans l'alimentation, on en trouve surtout dans les poissons gras : tels le foie de morue, les harengs, les sardines et le maquereau. On conseille surtout aux femmes ménopausées et aux personnes âgées qui, dans leur grande majorité manquent de vitamine D, de prendre une dose plus importante, trois à quatre fois la dose journalière recommandée (1 000 unités), sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires. Deux formes sont les plus courantes, la D2, d'origine végétale, et la D3, d'origine animale.

Très efficaces aussi les oligoéléments, cuivre, or, argent… ces minéraux, peu présents naturellement dans l'organisme, nous donnent un coup de pouce pour lutter contre les virus au cœur de l'hiver. Les oligoéléments sont des minéraux présents uniquement à l'état de trace dans notre organisme. Ils ont pourtant une fonction essentielle, ils jouent le rôle de catalyseur, c'est eux qui mettent en route le système immunitaire. Les oligoéléments assurent en effet les réactions de l'organisme nécessaires pour bien se défendre contre les virus, faire face au stress ou à la fatigue...

EN CONCLUSION

Le système immunitaire est complexe et l'alimentation ne l'influence pas complètement. Assurez-vous d'avoir une hygiène de vie saine, d'avoir un bon sommeil, une bonne gestion du stress, gardez un bon niveau de VitD3 et surveillez votre flore intestinale.

Service à domicile et en studio.
Gym St-Sauveur
700, ch. Jean Adam, Saint-Sauveur
www.pedinord67.simplesite.com • 514 714-3511

LES CINEMAS CARREFOUR DU NORD

LE GRAND ÉCRAN À PETITS PRIX !

LES MARDIS 6.25$

LES MERCREDIS 7.75$

LES APRÈS-MIDIS 8.75$

LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON
IMPRIMEZ-LE sur notre page Facebook, dans notre Journal en ligne au cinemast-jerome.com, ou encore dans le Journal Le Nord.
*Non valide sur les films 3D, la salle ESV, Les sièges DBOX, Opéras, Ballets, Aventuriers Voyageurs, Représentations spéciales ou Événements spéciaux. Le 2 pour 1 s'applique sur le prix de base de 12$.

VOTRE CINÉMA VOUS GÂTE. PROFITEZ-EN !

POUR CONSULTER NOTRE HORAIRE CINEMAST-JEROME.COM

TÉLÉPHONE: 450-436-5944 AUTOROUTE DES LAURENTIDES, SORTIE 45

BOLSHOI BALLET

Bolshoi
Founded in 1776

Noël ne serait pas Noël sans...

CASSE-NOISETTE

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE À 12H55

Billets en prévente

Sièges assignés

DU 26 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER (À L'EXCEPTION DU JOUR DE L'AN)
LE CINÉMA CARREFOUR DU NORD EST HEUREUX DE VOUS OFFRIR DES PROJECTIONS DÈS
10H LE MATIN
LA GRILLE TARIFAIRE HABITUELLE S'APPLIQUE. CONSULTEZ L'HORAIRE EN LIGNE AU CINEMAST-JEROME.COM

Petites annonces classées — un seul numéro 1 866 637-5236

Ouvert de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Immobilier 100 À 200 | **marchandise** 300 À 399 | **services** 400 À 599 | **emploi et formations** 600 À 799 | **Évènements spéciaux** 800 À 899 | **véhicules** 900 À 999

105 Propriétés à vendre

Maison unifamiliale, au prix de l'évaluation **183 600$**. Grand garage séparé et vaste terrain intime d'environ 10 000 p.c. 2 CAC + une. Située au 592 du Chemin des Perches, elle est disponible pour vente rapide. Pour info : 514 627-9711. Visites sur rendez-vous. >P000662-1

MORIN-HEIGHTS: 770 ch. du lac Écho. Plain-pied (2004) Belle luminosité, 3 c.à.c, foyer. Terrain 39,321 pi.ca. Accès direct sous-sol. 8 km de St-Sauveur. À proximité des pistes cyclables/ ski de fond/ pentes de ski. **514-699-7175**

135 Propriétés commerciales à vendre

SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD, bâtisse commerciale à vendre au coeur du village, 30'X40' et 14' hauteur, porte garage 16'X12', terrain 1,391.8 mètre carré, 819-323-1880

160 Terrains à vendre

TERRAINS À VENDRE

CLÉ EN MAIN ou AUTO CONSTRUCTION

Secteur tranquille, dans un cul-de-sac au Domaine Saint-Sauveur. À 2 minuntes du village. Environnement de choix. Terrain avec vue ou ruisseau. À partir de 69 900$

Christian : **514 953-5777**

>P000377-1

205 Logements / appartements à louer

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2 Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement. 514-212-0482

4-1/2, accès au Lac Alouette, NON-FUMEURS, pas de chien, 900$ chauffé, éclairé, câble, internet, abri d'auto déneigement inclus. Propriétaire occupant. Idéal semi-retraités. 450-304-2662

4-1/2, Ste-Agathe, semi-retraité, luxueux, 1,052 pi.ca. Garage, ascenseur, 1,100$, 514-266-0321

4-1/2 neufs à Ste-Agathe, spacieux, avec garage et climatisation. À partir 1195$/ mois. Chantal Bélisle laporteimmo construction.com 514-772-2942

ST-JÉRÔME: 5-1/2, , portes-patio, balcon avant/ arrière, déneigement inclus. Endroit paisible, 1er février. 730$/ mois. 450-438-4555

205 Logements / appartements à louer

ST-SAUVEUR: Village 3-1/2, bien entretenu, thermopompe, foyer au gaz, bain thérapeutique, si désiré électros et laveuse/ sécheuse, verrière 3 saisons, terrasse, jardin privé avec arbres matures, plus garage, 1,190$ déneigement inclus. Libre immédiatement, 514-448-9949

ST-SAUVEUR village: grand 4-1/2, 2 chambres fermées. Entrées laveuse/ sécheuse. Stationnement. Foyer, terrasse. 725$/ mois. Libre. Richard 514-521-8713 Jour 11H00 à 16H00 Soir: 514-374-1381

205 Logements / appartements à louer

STE-ADÈLE: Centre-ville, 3-1/2, 5-1/2, 1 mois gratuit. Libres immédiatement. 450-229-7070

STE-ADÈLE: Le Cantonnier, idéal pour retraités. Logements rénovés 4-1/2, (785$), ensoleillés, libres 450-229-6294

210 Logements / appartements chauffés à louer

2-1/2 sous-sol, ski in/ ski/out. 1er novembre au 30 avril. Près Mont Habitant. Louis. 514-799-7700

215 Logements / appartements chauffés meublés à louer

BACHELOR 3-1/2, meublé, chauffé, éclairé, 535$/ mois, sur magnifique domaine secteur Mont-Gabriel. Référence locataire averti. Pas d'animaux. Non-fumeur. Ghislain: 450-227-5669 (après 18h); 450-560-0599 (jour)

225 Propriétés à louer

MAGNIFIQUE maison au bord de l'eau, Saint-Sauveur, 10 minutes des pentes de ski. 3 c.à.c., 2 foyers. Pas d'animaux. Saisonnier. Libre. 514-816-1012

MAISON/ Duplex rénovés, 950$, possibilité option d'achat. Ste-Sauveur environs. Financement disponible. Aucune mise de fond. 514-212-4644

245 Chambre à louer

AUBERGE Champêtre centre-ville, Ste-Adèle, loués au mois, chambres, studios, meublés, au choix, foyer, tourbillon. Tout équipés, incluant: Wi-Fi/ câble, buanderie sur place. IGA, Banques, Pharmacie, etc. 450-229-3533.

260 Chalets / maisons de campagne à louer

ST-SAUVEUR (Morin-Heights): 6 semaines, 1,800$, du 6 janvier au 9 février. Maison rustique, 2 chambres, foyer. 450-712-6834

270 Bureaux / locaux à louer

MORIN-HEIGHTS, chemin Village, idéal pour bureau/ vente détails. Environ 500 pi.ca, 620$. 1-833-667-4626

LOCAUX commerciaux 800 pi.ca. et 1,000 pi.ca., à Ste-Adèle, pour entreprise de services, restaurant, bail 3 ans: 3 mois gratuits! 5 ans: 6 mois gratuit! Belle place de stationnement, 450-229-8139, 514-791-4372

270 Bureaux / locaux à louer

LOCAL avec porte de garage de 14', hauteur libre intérieur 17' 6", sur route 117, Ste-Jérôme. Disponible dès maintenant. Pour information, 450-560-1018

310 Divers à vendre

QUAIS EN ALUMINIUM DESSUS EN CÈDRE AVEC ACCESSOIRES 4 OU 6 PIEDS DE LARGE DIFFÉRENTES LONGUEURS SUR PATTES OU FLOTTANTS 450 444-5974

P000287-1

A-1 Super liquidation d'électroménagers neufs ou reconditionnés, matelas. 450-569-8353 www.liquidatronique.com

CABANONS (remises de jardin)

10 x 12 : **2 625$**

10 x 16 : **3 175$**

12 x 16 : **3 625$**

15 x 20 : **5 100$**

15 x 30 : **6 850$**

Autres grandeurs disponibles.

RBQ #8213-9338-04.

450 632-0007

>P000288-1

SAINT-SAUVEUR

À LOUER LOCAL COMMERCIAL

NOUVELLE CONSTRUCTION

Sur la rue Principale (près de l'hôtel de ville)

1 500 à 6 000 P.C.

157 Principale

INFORMATION : 514 953-5777

>P000425-1

BUREAUX À LOUER

36 ave Filion St-Sauveur

200 à 800 pi²

Disponible immédiatement

36, ave Filion, St-Sauveur (face à l'école Marie-Rose)

450.602.0634

P000116

345 Antiquité / art / collections

COLLECTIONNEUR Achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, Quad. Speakers IMF, Ditton, JBL, Tannoy. Tables tournantes: Thorens, Lenco, Technics, Michell, Sansui. Aussi disques vinyle rock, heavy-metal, jazz, blues. François 450-858-1587.

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

100% bois franc, sec ou semi-sec, en quartier ou en bûche, livraison ou autocueillette. Ouvert à l'année. L'environnement du nord, 43 Chemin du Lac-Adair, à Ste-Hippolyte. Visa/ MasterCard acceptées. 450-563-3139

BOIS semi-sec 100% bois franc. Bois fendu. 514-795-0424

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

! ! ! ! 450-951-5928 bon massage détente. 35, 3e Avenue, suite 202, Boisbriand, J7G 1Z4

! ! 450-431-7966. ABSOLUMENT À DÉCOUVRIR LA MAGIE D'UN MASSAGE PERSONALISÉ QUALITÉ SUPÉRIEURE SENSORIEL EXTRÊME DÉTENTE. REÇU. 7/7. 9H-22H. ENDROIT CHAMPÊTRE, ST-JÉRÔME.

! Agréable massage détente, entouré de sapins. 7/7, 819-323-8129

À vous le calme et le bien-être. Massage détente, environnement champêtre. Mlle. Jessy, 819-323-4379/ Bilingue

BESOIN d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. Saint-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

BON massage doux et relaxant. Je me déplace du lundi au vendredi. Mélanie: 450-822-2778

DÉTENTE naturiste, relaxation complète, Daniel, Ste-Adèle, peux me déplacer. 450-275-0780

MASSOTHÉRAPIE: Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

MASSOTHÉRAPIE Saint-Sauveur, centre-ville. Membre AMQ. Reçu d'assurance disponible. Certificat cadeau. 18 ans d'expérience. Massage strictement professionnel suédois, relaxation thérapeutique. 45$/ heure, 60$ 1h-1/2. Sur rendez-vous. Sandrine 450-744-3060

UN bien-être pour votre corps. Massage détente ou en profondeur. 819-323-4447

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

MASSAGE très relaxant pour bien vous détendre, St-Jérôme, 514-370-8754 Carole

424 Astrologie / Occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

440 Déménagement / Transport / Entreposage

DÉMÉNAGEMENT: Éconeline avec remorque fermée, service professionnel, 20 ans d'expérience, 1 homme, 65$/ heure. 819-324-8200

DÉMÉNAGEMENT petit et grand à partir de 60$ de l'heure avec assurances. Camion 26'. Demandez Jean-Luc, 450-694-0022.

442 Constructions / Rénovations / Réparations

HOMME À TOUT FAIRE Peinture, réparation de plâtre, rénovations de toutes sortes, travaux intérieurs/ extérieurs, travaux propres et soignés, 20 ans d'expérience. Références sur demande. 7/7. Nicholas, **514-264-7385 cell. 450-226-6095** (maison Saint-Sauveur). Estimation gratuite! **COUPE D'ARBRES**

ceramique mrnicolas.com

Pose de céramique

Ardoise et granit

Douche sur mesure

Expérience

Travail propre

RBQ.56103849-01

514.238.2653

P000422-1

446 Peinture / décoration

Peintre, réparation de plâtre, joints. Homme d'expérience. Propre et minutieux 514 946-6353

>P000378-1

BINGO SAINTE ADÈLE

555, boul. Ste-Adèle, en haut de la bibliothèque municipale

Bingo en réseau loto Quebec

À GAGNER CHAQUE SOIR

Jeudi

minimum **3 700$** | possibilité de **4 500$**

ASCENSEUR ET RESTAURANT

450 229-7095

lic201811025779-01

18h50 à 22h ouverture des portes 16h / 18 ans et plus

P000155-1

480 Toitures / Couvreurs

480 Toitures / Couvreurs

TOITURES SILANIC

RBQ 5670 7094 01

UNE COUVERTURE DE SATISFACTION

Pour un service personnalisé et complet
Un travail propre et garanti
Dans le domaine depuis 1993
Spécialité bardeaux d'asphalte
Installation de gouttières sans joints

450 226-3843 • www.silanictoitures.com

472 Déneigement

NOUS vous offrons nos services de déneigement: spa, terrasse, escaliers, balcons, entrée de garage, toit et autres travaux domestique de tous genres. Wentworth nord et les environs. Vous pouvez rejoindre Michael et Annie au 450-209-5055. Estimation gratuite.

484 Services divers

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.ca

Fondation Pallia-Vie

555 Argent à prêter

PRÊT 500$ à 1000$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brisson. 1-866-566-7081

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

Recherche opérateur de camionnette pour le déneigement résidentiel, secteur Ste-Marguerite-du-Lac-Masson, 450-530-0932

FOODIES HIVER 2019 / 2020

La vraie nature

630 Santé/hospitalier

PRÉPOSÉES aux bénéficiaires recherchés(es), pour résidence de personnes âgées, à Ste-Sophie. De nuit. 14.50$/ l'heure. 450-516-3449. c.v. fax: 450-565-2774; courriel: villa2184@hotmail.ca

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

CAL'S PIZZA recherche cuisinier(ère) 3 à 5 jours/ semaine. Livreur temps partiel, vendredi/ samedi/ dimanche soir. Appelez 819-322-6421 ou se présenter 6193 Curé Labelle, Val-Morin

685 Chauffeurs / Transports

RECHERCHE chauffeur classe 3, livraison pétrole, propane, poste temps plein, lundi au vendredi 40 heures/ semaine. michel.dumoulin@videotron.ca 450-438-4433

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucune enquête de crédit. Financement sur place. Voiture, camion, van. Léger dépôt requis. Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

BAZAR DE LA POINTE BLEUE

Déménagé au : 249, Chemin Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-Lac-Masson

TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE MIDI à 16H
Venez faire de belles trouvailles.
Nous avons de tout.
Beaucoup d'articles de grand luxe à des prix fous !

Nous acceptons : bijoux, vêtements, meubles, etc.
Contactez-nous 450 228-2441 ou 450 229-4328, nous irons les récupérer.

P000371

Emplois

gibbys
SAINT-SAUVEUR

RECHERCHE
- **Cuisinier (ière)**
- **Aide-Cuisinier (ière)**
- **Plongeur (euse)**

Temps plein/partiel

Nous contacter après 16 h au 450 227-2624

>P000424-1

Les marchés FAMILLE JASMIN

STE-ADÈLE
1 poste de
GÉRANT FRUITS ET LÉGUMES

1 poste de
BOUCHER
• Temps plein • Avantages sociaux
• Horaire flexible • Salaire compétitif

BONICHOIX STE-MARGUERITE
1 poste de
BOUCHER
• Temps plein
• Horaire flexible • Salaire compétitif

Envoyer votre cv à:
marcheauchalet@bellnet.ca
ou contacter Mélissa Jasmin
au **450-229-4256**

>P000797-1

Emplois

TABLE des aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut

50 ANS + :
DEVENEZ BÉNÉVOLE-LECTEUR

Qu'est-ce que cela implique?
• Vous engager à être présent une heure une ou deux fois par semaine dans une école de la région durant une période de huit semaines consécutives;
• Signer la charte du bénévole en lien avec ce projet.

Vous avez le goût de vous impliquer dans votre communauté? De partager une expérience enrichissante avec les enfants ?

INFORMATION ET INSCRIPTIONS :
KIM NYMARK
TABLEAINESPDH@GMAIL.COM
450 560-5800

>P000779-1

OFFRE EMPLOI
GRAPHISTE
Temps partiel 20 h/semaine

Tu veux te joindre à une équipe dynamique et travailler dans le décor enchanteur des Pays-d'en-Haut? Tu rencontres les exigences du poste ? Alors nous attendons ta candidature!

EXIGENCES
Créatif, rapide, autonome.
Capacité à travailler sous pression et à respecter des échéanciers serrés.

IMPRIMÉ
InDesign, Photoshop, Illustrator

WEB
Wordpress; création de pages, modification de menu, création de Widget.
Médias sociaux, infolettre Mailchimp

Les infographes seront aussi appelés à travailler sur les différents projets des journaux Accès et Le Nord au besoin.

Nous attendons vos CV et portfolio à:
jacinthe@journalacces.ca

>P000799-1

MONT GABRIEL
RESORT & SPA

EST À LA RECHERCHE DE CANDIDATS(ES) POUR COMBLER LES POSTES DE

- **PRÉPOSÉ AUX CHAMBRES**
- **SAUVETEUR**

Envoyez votre cv à Daniel Dulong :
gouvernante@montgabriel.com
450 227-7983 poste 250

- **PRÉPOSÉ À LA MAINTENANCE**

Envoyez votre cv à Denis Laporte :
maintenance@montgabriel.com
450 227-7983 poste 249

- **PRÉPOSÉ À LA RÉCEPTION**

Envoyez votre cv à Catherine Lizotte :
reception@montgabriel.com
450 227-7983 poste 343

- **CUISINER**
- **PLONGEUR**

Envoyez votre cv à Scott Chalmers :
schalmers@montgabriel.com
450 227-7983 poste 243

- **MAÎTRE D'HÔTEL**

Envoyez votre cv à Johanne Beauregard :
jbeauregard@montgabriel.com
450 227-7983 poste 273

Pour plus d'informations visitez le :
montgabriel.com/carrière

P000843-1

Depuis l'obtention de son permis de CHSLD privé

Les Résidences Desjardins (Saint-Sauveur) Inc.

opère maintenant sous le nom de

Centre d'hébergement et de soins de longue durée L.-B.- Desjardins Inc. (CHSLD L.-B.- Desjardins Inc.)

LES POSTES RECHERCHÉS À CE JOUR SONT :

Nous offrons la formation :

- **Préposées / préposés aux bénéficiaires** (temps partiel régulier)
- **Infirmière pivot** (Temps partiel régulier)
- **Ergothérapeute** (temps partiel régulier)
- **Nutritionniste** (temps partiel ou sur appel)
- **Infirmiers / infirmières auxiliaires** (temps partiel régulier)

Pour toute information, contactez les ressources humaines au :
Poste #227 : Manon Desjardins
Poste #226 : Fannie Desjardins

Direction des ressources humaines
55, rue Hochar, Ville de Saint-Sauveur (Qc) J0R 1R6
Télécopieur : 450-227-6186
Courriel : manon@residencesdesjardins.com
Pour information : 450 227-2241 poste 227

P000426-1

IGA
Morin-Heights

RECHERCHE PERSONNEL DYNAMIQUE POUR COMBLER LES POSTES SUIVANTS :

Postes à temps partiel

COMMIS FRUITS COUPÉ

COMMIS CHARCUTERIE

SUPERVISEUR CAISSE

EMBALLEUR/LIVREUR

Bienvenue aux retraités et semi-retraités

Faire parvenir votre C.V. a/s de Pierre Desmanches par courriel à :
iga08587p.desmanches@sobeys.com
par télécopieur au : 450 226-6981
ou par la poste ou en personne au :
680, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1H0

P000427-2

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalacces@LeJournalAcces

Avis de décès

Carrière (née Beaulieu), Micheline
1938 - 2019

À Sainte-Adèle, le 2 décembre 2019, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Micheline Beaulieu, épouse de M. Jean-Paul Carrière. Elle repose désormais auprès de son fils Michel.

Outre son époux, elle laisse dans le deuil sa fille Louise, sa sœur Pierrette, ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le samedi 21 décembre dès 12h en l'Église de Saint-Sauveur. Les funérailles seront célébrées tout de suite après à 13h.

La direction des funérailles a été confiée à la : Maison Trudel, 214 Rue Principale, Saint-Sauveur, 450 438-1234, www.maisontrudel.ca

La famille tient à remercier le personnel du 3e étage Aile B du CHSLD des hauteurs pour leurs bons soins.

MAISON TRUDEL SERVICES FUNÉRAIRES

P000814-1

Crématel

Simplement la CRÉMATION^MD
- Sans embaumement
- Sans cercueil
- Sans exposition

Transport du corps directement au crématorium

283, Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: 450 431-7700
Sans frais: 1 888 510-1112
www.crematel.com

P000619-1

Donnez à la mémoire de ....

Fondation Pallia-Vie

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

avec Accès le Journal des Pays-d'en-Haut

CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE
450 227-7999
TOMBÉE LE VENDREDI À 17H

Avis

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

AVIS PUBLIC

PROMULGATION DU RÈGLEMENT # 146-2019

AVIS est, par la présente, donné à toutes les personnes intéressées de la Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :

QUE le *règlement # 146-2019 décrétant un emprunt au montant n'excédant pas 355 450 $ pour défrayer les coûts d'acquisition d'une chargeuse sur roues et d'équipements divers et autorisant une taxe spéciale* a été adopté selon la procédure suivante :

Dépôt et avis de motion : 16 septembre 2019
Présentation du projet : 16 septembre 2019
Adoption du règlement : 22 octobre 2019
Tenue d'un registre et/ou Approbation des personnes habiles à voter : 31 octobre 2019
Approbation du Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation : 2 décembre 2019

QUE ce règlement peut être consulté durant les heures régulières du bureau, soit du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Le règlement # 146-2019 entrera en vigueur conformément à la Loi suivant la publication du présent avis.

DONNÉ à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce 11 décembre 2019.

Judith Saint-Louis
Greffière

>P000795-1

CALENDRIER COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

L'OUVROIR SAINT-SAUVEUR – Prochaine vente, le jeudi 12 décembre, de 8h30 à 16h. Pour les meubles, de 7h30 à 12h30 | 382, rue Principale, 450.227.1445.

CLUB DES AÎNÉS LES 4 SAISONS D'ADOLPHE - Repas des Fêtes le jeudi 12 décembre à midi au Mont Avalanche. Menu table d'hôte au choix : poulet farci au brie ou bœuf bourguignon. 30$ membre, 40$ invité (taxes et pourboire inclus). Au plaisir de fêter avec vous. Lucie Desjardins 819 327-2199

S'OFFRIR UN MOMENT DE RÉPIT - Le temps des Fêtes, Noël, nous arrive à grands pas, avec ses festivités et son traditionnel magasinage. C'est alors qu'un moment de répit dans le calme et le silence peut s'avérer bienfaisant. À cet effet, l'église de Saint-Sauveur offre à tous un tel espace pour vous reposer à l'abri du bruit, de la foule et du froid. Les portes de l'église resteront donc ouvertes jusqu'à 20 h les mercredis de décembre, soit les 4, 11, 18 et 25. AUCUNE CÉRÉMONIE N'AURA LIEU. Bienvenue à tous et toutes! L'église est située au 205, rue Principale, tél 450 227 2423.

Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

PROPRIÉTAIRE Josée Pilotte | CHEF DE PUPITRE Françoise Le Guen | JOURNALISTE MULTIMÉDIA Ève Ménard | ADJOINTE À LA DIRECTION Jacinthe Neault CONSEILLÈRES PUBLICITAIRES Camille Vaillancourt • Pascale Arcand • Isabelle Monette COLLABORATEURS Sandra Mathieu • Martine Laval • Mimi Legault • Jean-Claude Tremblay • Luc Robert | INFOGRAPHIE Chantal St-Julien • Marie-Eve Lapointe • Daniel Calvé | DIRECTEUR ARTISTIQUE Daniel Berthier NOUVELLES TECHNOLOGIES ET MULTIMÉDIA Pier Savard | AGENT AUX COMMUNICATION Antoine Gascon | OPÉRATIONS ET ADMINISTRATION Josée Ménard | FACTURATION Mélanie Gosselin IMPRESSION Trans-Mag | DISTRIBUTION Transcontinental | DÉPÔT LÉGAL Bibliothèque nationale du QuébecISSN 14808643 | ADRESSE 11, rue Robert, St-Sauveur, J0R 1R6 | TÉLÉPHONE 450.227.7999 • SANS FRAIS 1 844.856.5144 • TÉLECOPIEUR 450.227.1225 | journalacces.ca

Accès le Journal des Pays-d'en-Haut est publié tous les mercredis à 24 611 exemplaires et distribué gratuitement de Saint-Jérôme à Val-David. Le contenu rédactionnel, photographique et publicitaire d'Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite de l'éditrice. Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut exclut expressément toute responsabilité quant au contenu des annonces soumises par son client, dont notamment mais non limitativement toutes atteintes aux droits d'auteur, droits de l'image et autres sources de propriété intellectuelle. Dans l'éventualité de quelques poursuites en dommages ou autres à l'encontre de Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut relativement auxdites annonces soumises par le client, ce dernier s'engage à tenir Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut indemne et à prendre faits et cause en sa faveur. L'abonnement annuel au tarif régulier est de 170 $ +tx.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Mon hebdo j'y crois

TIRAGE CERTIFIÉ HEBDOS QUÉBEC INC.

CALENDRIER COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL

JACINTHE@JOURNALACCES.CA

APPEL AUX CHANTEURS DE CŒUR - Vous aimeriez chanter dans un chœur! Vous aimeriez participer à des concerts et à l'enregistrement d'un album professionnel! Vous rêvez de chanter avec des artistes de renom, telle que la grande GIORGIA FUMANTI. Joignez-vous au chœur des Jeunes de St-Sauveur, nous avons un horaire flexible pour vous et des projets extraordinaires ! Aucune expérience requise, que votre cœur !Pour informations : Desneiges Simard 418 480 0807 desneigessimard@hotmail.com

VOUS AIMEZ LES LIVRES ET DÉSIREZ ALLONGER VOTRE VIE DE DEUX ANS? La librairie Lu et relu vous offre des livres usagés à petits prix. Les bénévoles de cet organisme à but non lucratif, qui dépend des auteurs des Laurentides, vous attendent du mardi au samedi entre 10 h et 17 h et le dimanche entre 11 h et 16 h. La librairie Lu et relu est située au 200 rue Principale, local #6 à St-Sauveur, sous l'escalier dans le stationnement derrière la Caisse populaire.

SOUPE ET COMPAGNIE offre des repas sains et nutritifs les lundis, mardis et jeudis à l'église de Saint-Sauveur situé au 205 rue Principale. Venez prendre un bon repas, en bonne compagnie. Visitez notre site web: www.soupeetcompagnie.com ou 450 744-0207.

BAZAR DE LA POINTE BLEUE - Organisme communautaire venant en aide aux plus démunis. Fonds recueillis par le biais d'un bazar ouvert tous les vendredis et samedis de midi à 16h. Les dons de bijoux, vêtements, meubles, articles de décorations, tableaux, et plus, sont acceptés. Contactez-nous au 450-228-2441 ou 450-229-4328 et nous irons les récupérer. Un geste précieux pour une communauté en santé! 9, ch. Ste-Marguerite, Ste-Marguerite-du-lac-Masson.

Cartes professionnelles

ABATTAGE ET ÉMONDAGE

ÉCRITURE

AVOCAT

CONSTRUCTION

ABATTAGE ET ÉMONDAGE

ENTRAIDE

PROFESSIONNELS! AFFICHEZ-VOUS DANS VOTRE HEBDO !

CONTACTEZ NOS REPRÉSENTANTES

450 227-7999

Pascale Arcand
Conseillère publicitaire
(Ste-Adèle, St-Adolphe-d'Howard, Ste-Marguerite)
450 227-7999
Cell: 450 630-3011
pascale@journalacces.ca

Isabelle Monette
Conseillère publicitaire
(Ste-Agathe, Val-Morin, Val-David, Huberdeau, Lanthier, Tremblant)
450 227-7999
Cell: 819-323-6417
isabelle@journalacces.ca

Camille Vaillancourt
Conseillère publicitaire
(Ste-Anne-des-Lacs, Piedmont, St-Sauveur, Morin-Heights)
450 227-7999
camille@journalacces.ca

RECRUTEZ VOTRE PERSONNEL

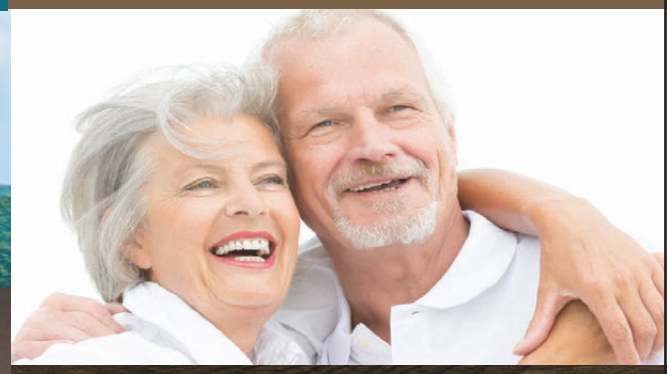
avec Accès LE Journal des Pays-d'en-Haut

CONTACTEZ VOTRE REPRÉSENTANTE 450 227-7999

PROMOTION SPÉCIALE SUR NOS DERNIÈRES UNITÉS DE LA PHASE 1

AVANT LE 31 DÉCEMBRE

Le Sanctuaire du Mont-Tremblant, une merveilleuse alternative aux résidences pour aînés.



Joyeuses Fêtes
À TOUS NOS FUTURS LOCATAIRES!

Votre retraite de rêve au Sanctuaire du Mont-Tremblant

Les cristaux de neige se posent peu à peu sur les montagnes, recouvrant le paysage d'un majestueux tapis blanc. Un décor féérique que se plairont à admirer les futurs locataires du complexe immobilier locatif Le Sanctuaire du Mont-Tremblant.

Au total, ce sont 115 spacieux logements qui seront aménagés dans cet environnement enchanteur. Basé sur un concept architectural moderne à aire ouverte, chaque appartement sera doté d'une abondante fenestration offrant une vue remarquable sur la forêt et les montages. Voilà un milieu de vie de rêve pour les retraités actifs!

Le concept suscite un bel engouement! Lorraine Chevrier, agente de location, recommande d'ailleurs aux personnes intéressées à réserver dès maintenant leur unité. «Il y a encore un beau choix», assure-t-elle. En effet, des appartements de type 3 1/2 et 4 1/2 demeurent disponibles dans les phases un et deux du projet et de belles promotions sont en cours jusqu'au 31 décembre. À vous d'en profiter!

Un projet unique à Tremblant

Le Sanctuaire du Mont-Tremblant est exclusivement destiné aux personnes de 55 ans et plus. Sur place, les locataires auront accès à plusieurs espaces communs tels que: salle de réception, salon détente avec foyer, salle d'activités, salle de conditionnement physique et cinéma, autant de lieux favorisant les rassemblements et le partage. Le complexe sera également agrémenté d'ascenseurs et d'un stationnement souterrain, des commodités toujours fort appréciées.

Le projet se veut unique de par sa vocation, mais aussi de par son emplacement exceptionnel, tout près de la rivière du Diable et du ruisseau Noir. Le site se trouve également à distance de marche de plusieurs commerces et restaurants, services de santé, ainsi que du nouveau centre sportif. Il y a même un arrêt d'autobus au coin de St-Roch et Labelle. Le service est d'ailleurs gratuit!

Un accueil favorable

La construction de la phase 1 avance rondement, si bien que les promoteurs, Jean-Francis Blondin et Eric McLellan, ont récemment procédé au lancement de la phase deux du projet. Les journées portes ouvertes, qui ont eu lieu à la fin novembre et qui ont attiré plus d'une centaine de personnes, leur ont permis d'exposer leur vision. L'accueil a été très favorable.

Pour en savoir plus sur ce concept novateur, visitez le [lesanctuairedumonttremblant.com] dès maintenant. Pour la location, contactez Lorraine Chevrier au 819 325-0970 ou par courriel à info@lesanctuairedumonttremblant.com.

Le projet prévoit l'aménagement de plusieurs aires communes.

Le complexe prend forme au coeur de la nature laurentienne, ce qui donne lieu à d'heureuses rencontres.

Plus d'une centaine de personnes ont pris part aux journées portes ouvertes tenues les 23 et 24 novembre.

P000716-1

965, rue Saint-Roch, Mont-Tremblant
lesanctuairedumonttremblant.com

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
819 325-0970