

MÉDIALO

L'ART DE VIVRE

FLÉCHE

LAURENTIDES

MARS 2024

Tendance

VERS UNE MAISON PLUS VERTE

Entrevue

Incursion dans l'univers
de Luc Langevin

Immobilier

Le meilleur prix grâce
à un dossier bien garni

Santé

Les bienfaits d'une grossesse active

Plein air

Sentiers coups de cœur



Christiane Perreault
COURTIER IMMOBILIER



C. 514 238-0544
christianeperreault.com
info@christianeperreault.com

Myriam Savaiano
COURTIER IMMOBILIER



C. 514 609-9889
myriamsavaiano.com
myriamsavaiano@gmail.com



Signature Perreault / Savaiano



PIEDMONT

Spacieuse maison de ville, offrant la formule condo vous permettant de profiter de votre maison sans l'entretien extérieur, tout en bénéficiant de ses espaces et d'une piscine creusée. Sis dans le domaine Nord Vallée, à 2 km de la Vallée de St-Sauveur, soit +/- 20 minutes de marche, cet unité de coin offre un maximum de luminosité. Aires ouvertes, 3 CAC, 2 1/2 SDB, plancher de bois partout, grand balcon ceinturant la façade jusqu'en arrière, orientation sud/ouest et garage double tandem.
MLS 27297324 | **618 000\$**



ST-SAUVEUR | AUCUN VOISIN ARRIÈRE

Maison entièrement rénovée, idéalement située pour profiter de tous les avantages de la vie villageoise tout en bénéficiant du confort moderne. Profitez de la quiétude d'un environnement naturel tout en ayant accès à une vie communautaire dynamique à quelques pas de votre porte, ski, patinoire, golf, restos, écoles, etc. 5 chambres, secteur haut de gamme, vue panoramique.
MLS 27324324 | **1 550 000\$**



ST-SAUVEUR | ATTENTION INVESTISSEUR !

Ce duplex est constitué de deux maisons en copropriété, avec chacun 4 CAC, 4+ SDB. + Vue à couper le souffle sur les pentes de ski Mont St-Sauveur, orientation plein sud, à distance de marche de toutes les activités de la Vallée de St-Sauveur, des grands axes routiers, etc. Idéal pour la location saisonnière. Les pièces sont inondées de soleil. Cuisine avec comptoir de granit. 3 balcons, spacieux terrain pouvant recevoir une piscine.
MLS 25114011 | **1 545 000\$**



ST-SAUVEUR / COUP DE COEUR

Un petit bijou à distance de marche du cœur du village de Saint-Sauveur mais à l'abri de la cohue. Cette coquette propriété en pièce sur pièce, vous séduira : 3 CAC, 2 foyers au bois, cuisine entièrement rénovée, salle familiale, vue sur ski Mont-St-Sauveur, spa. Tout est là pour que vous profitiez chaque jour de la paix et la nature dans nos belles Laurentides !
MLS 10498553 | **599 999\$**



bonjour
Agence immobilière

286, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR
BUREAU **450 227-8411**

GROUPE
Julie St Laurent
COURTIERS IMMOBILIERS



Rencontrer l'équipe

VOTRE RÉFÉRENCE DANS LES LAURENTIDES

Julie et Jean-Marc conjuguent leur savoir-faire immobilier et leurs connaissances du marché pour réaliser vos projets.

Bien ancrés dans l'écoute, le respect, la bienveillance et la gratitude, ils amalgament vos objectifs à leur marketing pour ériger une pierre de plus à votre route qui mène au sommet de votre liberté.

Le printemps arrive à grands pas, il est temps de connaître la valeur marchande de votre résidence. Prenons un café ensemble pour en discuter.



Julie St Laurent

Courtère immobilière

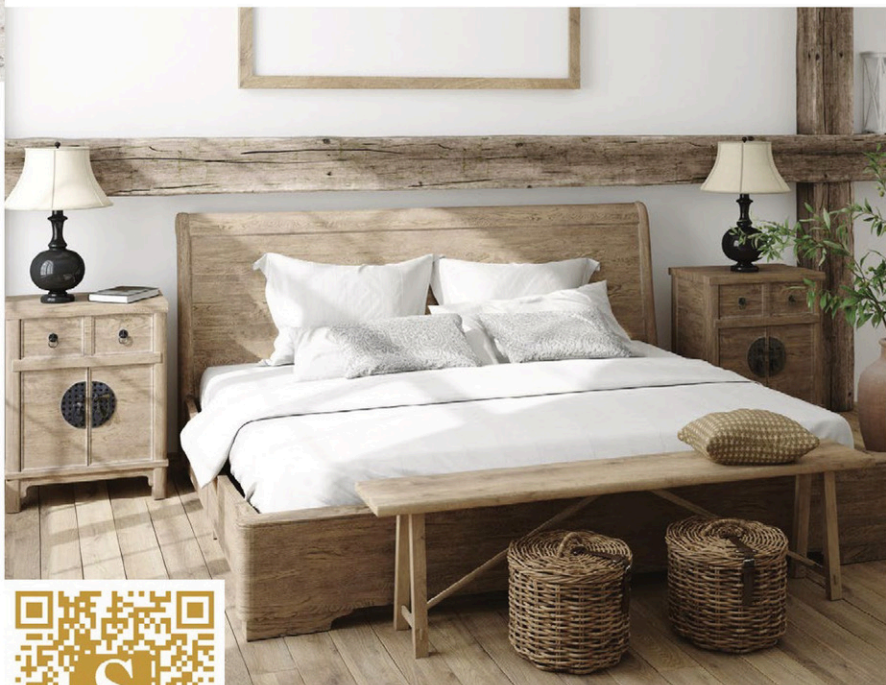
514.813.2163
julie.st-laurent@sothebysrealty.ca
juliestlaurent.com



Jean-Marc Vicino

Courtier immobilier résidentiel

514.266.0193
jean-marc.vicino@sothebysrealty.ca



Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE
de Prestige



Lauréat | Prix Domus 2022
Habitation neuve de prestige
de plus d'un million

Winner | Domus Prize 2022
Prestigious New Home
over one million

2022 Lauréat Platine
**GRANDS PRIX
DU DESIGN**

Prix Domus
Finaliste 39^e édition
Constructeur de l'année

Domus Prize
39th Edition Finalist
Builder of the year

Construction de résidences haut de gamme
High-end property building contractor

Résidences personnalisées : Custom homes
Constructions neuves clés en main : New turnkey constructions
Gestion de projets commerciaux et résidentiels : Commercial & residential project management

514 777-7788 | info@magalex.ca
MAGALEX.CA

>1249111

Ma Vie dans les Laurentides
6

7 FLÈCHE JOUE DEHORS
8 FLÈCHE EN ESCAPADE
9 FLÈCHE VIE ACTIVE

10 CÉLÉBRITÉ : LUC LANGEVIN
12 FLÈCHE IMMOBILIER

Ma maison
14
UNE MAISON PLUS VERTE

Mes plaisirs
17
STEVE HILL

18 FLÈCHE DÉGUSTE

POUR NOUS JOINDRE | 514 394-7156 | medialo.ca

UNE PROPRIÉTÉ DE
MÉDIALO

Imprimé par
Transcontinental Transmag

| | | | |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Sandra Mathieu Rédactrice en chef | Sabrina Desjardins Dir. des ventes | Jean Sébastien Labelle Flèche et Compagnie | Louis Giguère Immobilier |
| Gabriel Lachaine et Valérie Charette Flèche déguste | Annie Descôteaux Ma maison | Véronique Cimon Designer et cuisiniste | Laurence Bonneau-Charland Flèche vie active |

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 1118160 | Bibliothèque et Archives du Québec

Flèche est publié 11 fois par année par Médialo, éditeur. 514 394-7156 - www.medialo.ca Flèche est distribué gratuitement à 15 000 exemplaires, 100% en dépôt de Laval à Mont-Laurier. Le contenu publicitaire du magazine ne peut être reproduit en tout ou en partie sans autorisation écrite. Le contenu des publicités n'engage que les annonceurs et en aucun cas Flèche ne peut être tenu responsable de leur incidence. © Tous droits réservés textes et photos.



LA TABLÉE

RÉSERVEZ VOTRE SORTIE À LA CABANE DÈS MAINTENANT

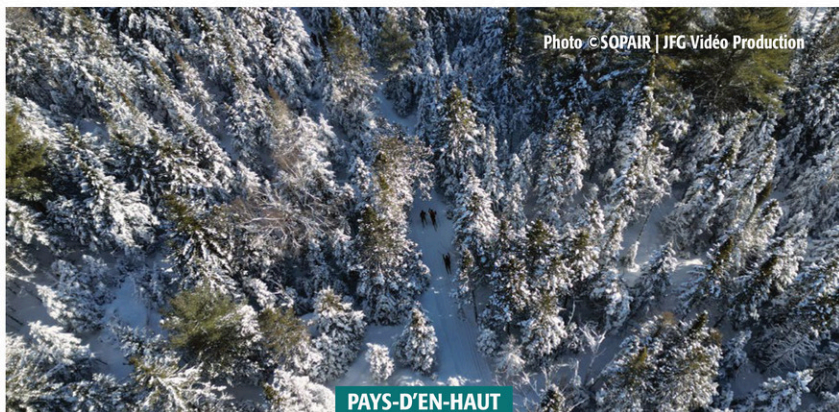
LATABLEE.CA



1006 RTE 117, MONT BLANC, QC.

Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



PAYS-D'EN-HAUT

C'EST UN DÉPART POUR LES ROUTES BLANCHES

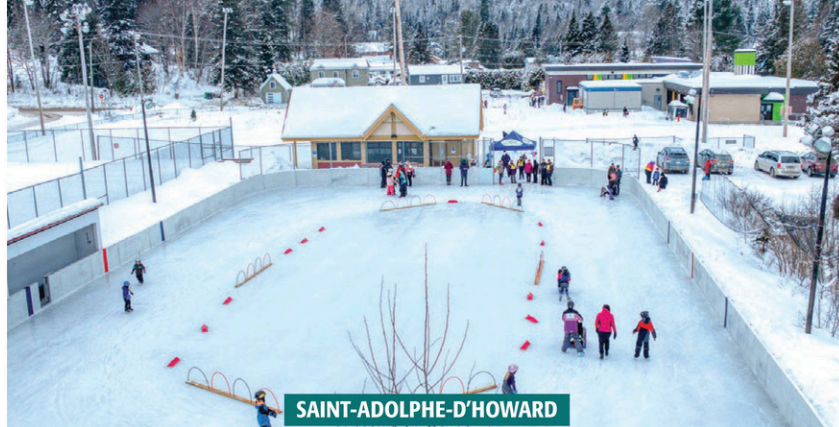
Le projet pilote des Routes blanches, porté par la Société de plein air Pays-d'en-Haut (SOPAIR), amène les adeptes de ski nordique à skier de village en village dans le cadre de circuits guidés par l'entreprise LOCAPAQ. Ces itinéraires sur plusieurs jours permettent de parcourir les sentiers patrimoniaux, montagnes et villages, de Tremblant à Prévost, selon le circuit choisi. pleinairpdh.com/les-routes-blanches-2024



HAUTES-LAURENTIDES

SKI DE FOND SUR LE RÉSERVOIR DU POISSON BLANC

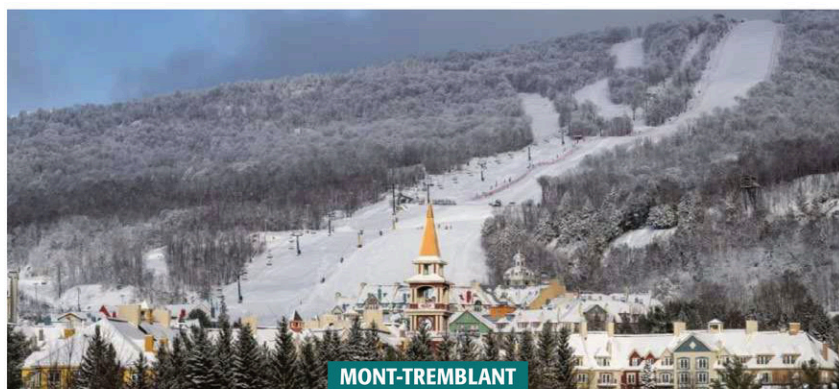
La baie skiable du réservoir du Poisson Blanc est gelée, damée et prête à vous accueillir en ski de fond de jour comme de nuit. Une expérience durant laquelle vous vous sentirez seul au monde au coeur de ce territoire grandiose. Skiez à travers les îles et les berges du réservoir gelé sur 4 kilomètres. Après 2 km de glisse, arrêtez-vous au site 6. Celui-ci a été converti en halte hivernale, où un espace de feu extérieur a été aménagé. poissonblanc.ca/activites/ski-de-fond



SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

MISSION ACCOMPLIE POUR LE TRIATHLON DES JEUNES

La Société d'Histoire de Saint-Adolphe-d'Howard, avec l'aide de 43 bénévoles en collaboration avec sept associations communautaires, 18 commanditaires et le support de quatre paliers gouvernementaux a organisé le triathlon des jeunes dans le terrain multisport de l'école Au Coeur de la Nature. 62 jeunes provenant de 29 écoles et 10 municipalités des Laurentides ont eu le plaisir de bouger en raquette, patin et ski de fond. Ils se sont tous mérités des médailles de participation, des bandeaux tricotés à la main et des collations santé.



MONT-TREMBLANT

CERTIFICATION DE NIVEAU 4 DU PROGRAMME ÉCORESPONSABLE

Tremblant est la première entreprise au Québec, et la toute première station de ski, à atteindre le niveau 4 du Programme Écoresponsable, décerné par le Conseil des Industries Durables (CID), en répondant à tous les critères requis et contrôlés par Ecocert Canada. L'atteinte du plus haut niveau de certification, cinq ans après avoir rejoint ce programme du CID, marque une étape significative et vient récompenser le fruit d'un travail continu qui démontre tout l'engagement de Station Mont Tremblant envers le développement durable. Pour obtenir cette certification, Tremblant a dû démontrer son engagement à travers des actions concrètes dans tous les secteurs d'activité; des événements à l'administration et aux opérations montagne. Ecocert a effectué un audit approfondi sur les quatre sphères du développement durable pour procéder à son évaluation : les dimensions gouvernance, économique, sociale et environnementale. Atteindre ce niveau implique également un rôle de leadership dans la communauté et l'industrie.

ANNEAU DE MARCHÉ HIVERNALE SUR LE LAC MERCIER

Face aux aléas météorologiques de plus en plus fréquents au cours des derniers hivers, l'anneau de glace sur le lac Mercier a été remplacé par un anneau de marche hivernale. Long de 1 km, le nouveau sentier sera éclairé sur la moitié de sa longueur, ce qui vous permettra d'en profiter autant de jour que de soir! Le site sera ouvert jusqu'au 31 mars si l'épaisseur de la glace le permet, de 8 h à 22 h tous les jours. Ce projet pilote permettra d'évaluer la popularité de cette nouvelle activité. Les conditions du sentier sont disponibles ici: villedeumont-tremblant.qc.ca/aire-de-glace

RE/MAX **bonjour** Agence immobilière

CAROLE RINGUETTE INC. B.A. LLB
Société par actions d'un courtier immobilier

Faites confiance à l'expérience, je m'occupe de vous depuis 13 ans!

☎ 819 507-0297 ☎ 450 229-6666 ✉ cringuettecourtier@gmail.com

Agence immobilière RE/MAX bonjour inc, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.
795, boul. Ste-Adèle, Sainte-Adèle, Québec J8B 2N1

CHAIRMAN'S 2021 PLATINE 2019-2020-2022-2023 PRESTIGE 2017-2018 RE/MAX TEMPLE DE LA RENOMMÉE 2020

SENTIERS COUPS DE CŒUR POUR LA MARCHE HIVERNALE

Vous êtes adeptes de randonnée hivernale ou vous aimeriez tenter l'expérience? On a déniché pour vous des sentiers accessibles qui vous permettront d'apprécier la saison blanche à sa juste valeur.

PARC DE LA MONTAGNE D'ARGENT, LA CONCEPTION

Près de 15 kilomètres de sentiers de randonnée de tous les niveaux s'offrent à vous, hiver comme été. Consultez la carte du réseau pour planifier votre itinéraire. Le parc est également le paradis des amateurs d'escalade de glace, vous pourrez admirer leurs exploits au passage! montagnedargent.com

DOMAINE SAINT-BERNARD, MONT-TREMBLANT

Profitez de plus de 4 kilomètres de sentiers balisés, conçus pour les randonneurs de tous les niveaux au cœur de Mont-Tremblant. Partez pour une heure, pour une journée, ou

pour une expédition en montagne sur les monts Onontio et Saint-Bernard. Ne manquez pas d'admirer la rivière du Diable et de faire une halte pique-nique à l'abri Herman-Deshaies. Des sentiers sont dédiés pour la marche avec crampons. domainesaintbernard.org/marche-hivernale

PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER, SAINTE-ADÈLE

Près d'une dizaine de kilomètres de sentiers de marche hivernale sont disponibles dans ce parc prisé par les familles. Le saviez-vous? Il est possible de se procurer une passe annuelle et l'accès est gratuit pour les résidents de Sainte-Adèle.



Domaine Saint-Bernard

FLECHE joue dehors

PARC RÉGIONAL VAL-DAVID-VAL-MORIN

Plus de 30 km de sentiers balisés et entretenus promettent des parcours variés, de débutant à expert. C'est l'occasion parfaite d'accéder à de nombreux points de vue et de

redécouvrir la magie du parc régional en hiver. Suivant les conditions météorologiques, il arrive que la marche avec crampons soit permise dans les sentiers de raquette. Laissez-vous guider avec l'application On piste. parcregional.com/activites-hiver

BONNES RESSOURCES

Informez-vous des conditions auprès du parc ou gestionnaire de sentiers. Ne prenez pas de chance et ayez avec vous crampons et raquettes

Rando Québec a lancé au printemps la nouvelle version améliorée de Balise Québec (baliseqc.ca), le répertoire numérique des sentiers de la Belle province. Trouvez rapidement des sentiers accessibles l'hiver dans la région convoitée.

À lire également :



Les weekends COLLANTS

MARS 9-10 | 16-17 | 23-24 | 30-31 | AVRIL 6-7

Les brunchs style cabane à sucre sont de retour



FORMULE REPAS 3 SERVICES

1^{er} service

Soupe aux pois
Salade de roquette et noix à l'érable

2^e service

Creton maison
Jambon à la bière
Omelette traditionnelle soufflée au fromage
Saucisses à l'érable
Oreilles de crisse
Pommes de terre sarladaises
Marinade maison

3^e service

Crêpe pommes et érable
Pouding chômeur
Biscuit feuille d'érable en beignet

Adulte 55\$ ■ Enfant de 12 ans et moins 25\$



LA BRASSERIE



409, rue de St-Jovite,
Mont-Tremblant
819 717-4141

BrasserieTremblant.ca



Réservez votre place
pour 10 h ou midi

SAINT-JÉRÔME : LIEU DE CULTURE, DE PLEIN AIR ET DE GASTRONOMIE!

Saint-Jérôme est reconnu pour l'accessibilité à une panoplie de services essentiels, mais saviez-vous que c'est aussi un milieu de vie urbain au cœur de la nature qui possède une belle offre gastronomique et culturelle? Suivez le guide!

NOUVEAU REPÈRE CAFÉ!

Depuis septembre dernier, le Prana Café propose un espace unique au centre-ville sur Saint-Georges. Sa sélection de breuvages santé locaux, sa nourriture saine fait maison, son ambiance et ses activités de toutes sortes en font un repère idéal pour passer du temps entre amis ou encore pour le télétravail. Que vous optiez les banquettes, les balançoires, les coussins avec table basse ou les chaises suspendues, c'est le lieu tout indiqué. pranacafe.ca

UN TERRAIN DE JEU POUR TOUS LES NIVEAUX

Les pleinairistes seront heureux d'apprendre que de nombreuses activités hivernales sont possibles au parc régional de la Rivière-du-Nord (parcrivieredunord.ca). Les sentiers de marche de niveau facile sont travaillés mécaniquement afin de permettre une marche toute simple, en bottes. Pour les mordus de raquette, de nombreux sentiers (boucle ou linéaire) de 0,2 à 5,8 km permettent des sorties faciles, intermédiaires ou difficiles. Adeptes

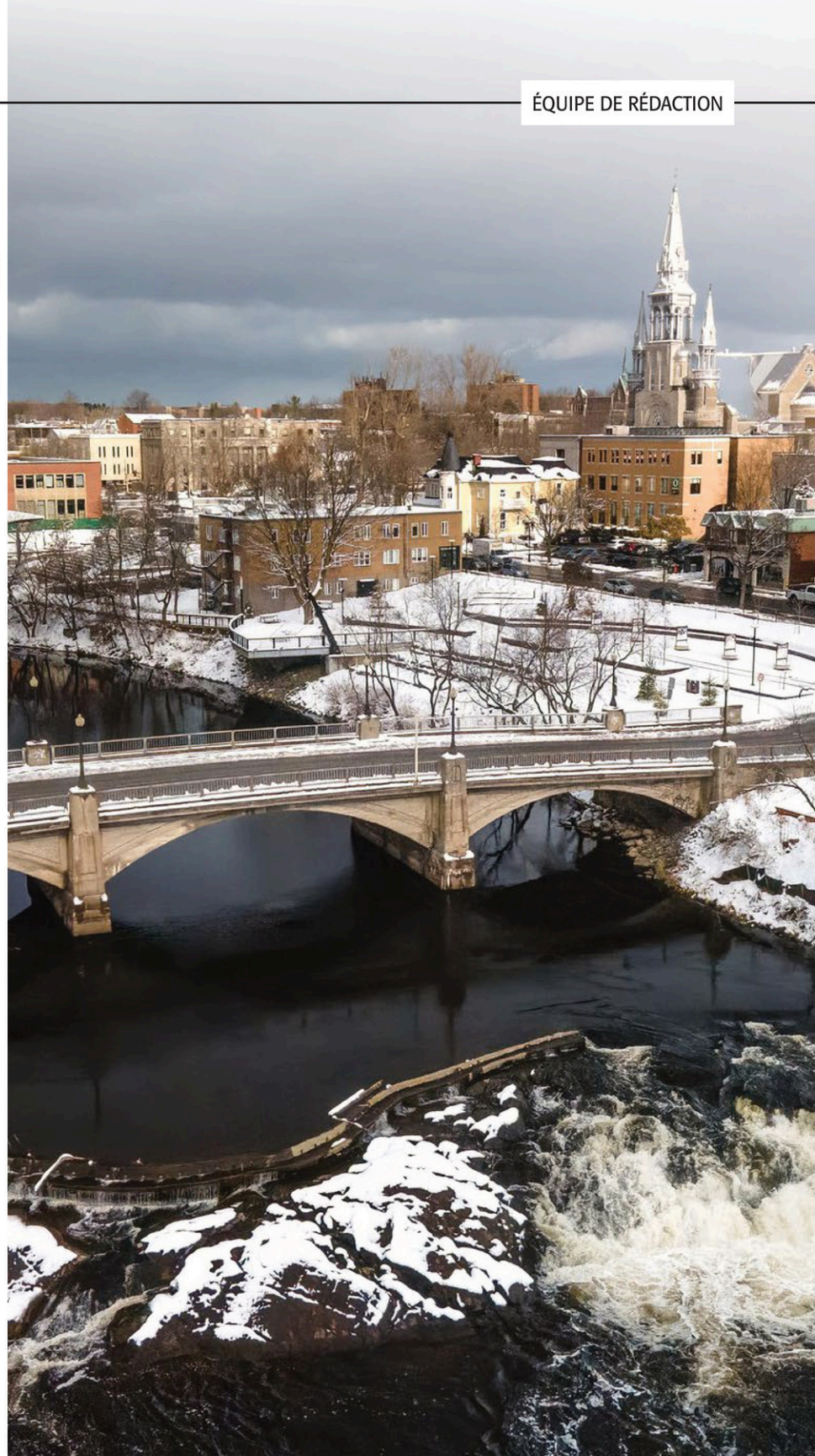
de ski de fond? Optez pour la Wilson, une boucle de 2 km de niveau intermédiaire. Surveillez les conditions des sentiers sur le site Web. Fait intéressant : ces sentiers communiquent avec le parc linéaire Le P'tit Train du Nord.

La boucle de 4 km au parc naturel du Lac-Jérôme est également une belle option pour les fondeurs, tout comme le Centre Notre-Dame. Vous préférez le fatbike? Cycles Cadieux propose la vente, la location et la réparation de vélo.

UN JOYAU CULTUREL

Achévé en novembre 2017 et situé au cœur du centre-ville, le Théâtre Gilles-Vigneault, réel joyau architectural à la fine pointe de la technologie, propose annuellement une programmation de plus de 150 spectacles touchant l'ensemble des disciplines des arts de la scène. Humour, cirque, chanson, conte... tous les publics seront conquis! theatregillesvigneault.com

Info : vsj.ca ■



Hotte
DESIGN D'INTÉRIEUR & COUTURE

SERVICE COMPLET DE
DESIGN D'INTÉRIEUR

Confection de rideaux et literie
Vente et installation de stores

819.717.1424 | info@hottedesign.ca
1278 rue de Saint-Jovite – Mont-Tremblant



LES BIENFAITS D'UNE GROSSESSE ACTIVE

Un deuxième cœur bat en vous, c'est une période magique. Vous souhaitez faire tout ce qu'il y a de mieux pour avoir une belle grossesse et offrir les meilleures conditions au développement de ce précieux petit être qui grandit en vous. Rapidement, beaucoup de questions surgissent notamment quelles activités physiques maintenir, lesquelles entreprendre, et lesquelles mettre sur pause. Quels en sont les bienfaits et quels en sont les risques?



De nombreuses études ont mis en lumière que la pratique d'activité physique bien choisie n'augmente pas le risque de fausse couche, de naissance prématurée, de césarienne ou de bébé de faible poids. Au contraire, l'activité physique durant la grossesse présente de nombreux bienfaits autant pour maman que pour bébé!

BIENFAITS

- ◆ Plus grande énergie et meilleur sommeil;
- ◆ Meilleure gestion du poids pendant et après la grossesse;
- ◆ Plus grande estime de soi et diminution importante du risque de dépression;
- ◆ Diminution des inconforts tels les maux de dos, l'essoufflement, et l'incontinence urinaire;
- ◆ Diminution majeure du risque de complications de grossesse – dia-

bète gestationnel, hypertension, prééclampsie;

- ◆ Augmentation de la probabilité d'un accouchement sans interventions médicales (césarienne, forceps, ventouse, etc.);
- ◆ Meilleure récupération post-accouchement, meilleure posture pour les boires, et plus d'endurance à porter bébé.

RECOMMANDATIONS

- ◆ Validez auprès de votre médecin que vous ne présentez aucune contre-indication;
- ◆ Augmentez graduellement votre pratique de manière à bouger minimum trois fois par semaine en favorisant des activités cardiovasculaires et musculaires pour un total de 150 minutes par semaine ou plus, à intensité modérée, c'est-à-dire une intensité à laquelle vous êtes capable de parler, mais pas de chanter;

- ◆ Évitez la chaleur et l'humidité, et maintenez votre température corporelle près de 37°C en vous hydratant suffisamment, en vous habillant de manière appropriée, en gérant votre intensité et en prenant des pauses, sans quoi cela pourrait avoir des effets néfastes sur bébé;
- ◆ Privilégiez les activités à faible impact (exemple : marche, aquaforme, vélo) et évitez celles qui présentent des risques de chutes, de traumatismes au ventre ou des changements de direction rapides;

- ◆ Surveillez l'apparition de tout symptôme ou inconfort à l'effort, et aller consulter au moindre doute;
- ◆ Intégrez des exercices quotidiens de renforcement du plancher pelvien;
- ◆ Allez chercher l'expertise de professionnels afin de choisir, selon le stade de votre grossesse, les bons exercices, les bonnes postures, et une exécution optimale, et priorisez les activités pour femmes enceintes et encadrées par des spécialistes en périnatalité.

Faites-le pour vous, et pour votre bébé! ■

Née avec la passion du mouvement, Laurence a toujours nourri son énergie par l'activité physique et le plein air. D'athlète en sport-études en gymnastique artistique à athlète sur l'équipe canadienne de planche à voile, elle a su s'entourer des bonnes personnes et choisir ses priorités afin d'entretenir sa motivation malgré les nombreux défis. Laurence a complété ses études universitaires en kinésiologie suivies de plusieurs certifications complémentaires notamment en course à pied, en entraînement périnatal, en réadaptation musculaire et posturale, en entretien motivationnel, en intégration des réflexes primitifs, et en oncologie. Elle a fondé la clinique Vie active à Sainte-Agathe-des-Monts pour offrir un accompagnement professionnel visant à optimiser la santé de ses clients par l'activité physique.



VOTRE PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens propriétaires
affiliés à

UNIPRIX

222-G, chemin du Lac-Millette,
Saint-Sauveur | 450 227-8451

**UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE
DE VOS BESOINS**

Soins infirmiers, prise de sang
et vaccination sur place
sur rendez-vous

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi 9h à 20h
Samedi 9h à 18h
Dimanche 10h à 17h

LUC LANGEVIN DÉMOCRATISER LA SCIENCE, UN SPECTACLE À LA FOIS!

L'illusionniste Luc Langevin a fait sa place ici et ailleurs, loin des paillettes, des lapins dans le chapeau et des assistantes sciées en deux. Peu d'illusionnistes à travers le monde ont pu atteindre ce niveau de crédibilité et de notoriété, en si peu de temps. Il présente depuis 2022 son spectacle *Vérités* durant lequel il met à profit son parcours scientifique pour ébranler les certitudes du public. Une chose est certaine, sa passion est intacte depuis ses tout premiers débuts!

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU, PHOTO TELEFICTION

COMMENT DÉCRIRAIS-TU VÉRITÉS?

C'est mon spectacle le plus spectaculaire de tous. La pandémie m'a forcé à concevoir mes illusions à l'extérieur du cadre conventionnel. Ça me permet maintenant d'être mieux outillé pour créer des illusions qui surprennent encore plus et font vivre des moments inoubliables. La magie se produit sur scène, mais également dans la salle, à l'entrée... et même au-delà des murs du théâtre!

QUEL EST LE GRAND DÉFI D'UN SPECTACLE COMME CELUI-LÀ?

Le metteur en scène doit être stimulé par les contraintes parce que la magie est très capricieuse. Le spectacle est en chantier pendant une longue préproduction avant d'être présenté officiellement. Pour créer le spectacle, on a une équipe de 20 à 30 personnes et en tournée, on est 7 ou 8 : techniciens de son, éclairagistes, machinistes, directeur de tournée, metteur en scène, etc. Le rôle de chacun est tellement précis et complexe que si un technicien est malade, il est fort possible qu'on annule le spectacle.

COMMENT GARDES-TU L'INTÉRÊT ET LE PLAISIR D'ÊTRE SUR SCÈNE QUAND TU PRÉSENTES UN SPECTACLE PENDANT PLUSIEURS ANNÉES?

Je n'ai aucune lassitude même après des années de tournée. Mon plaisir devant

la réaction des gens est renouvelé à chaque fois. Sur papier, le spectacle est le même soir après soir, mais dans la livraison, je peux ajouter des blagues ou ajuster le texte selon le public.

TU EXERCES UN MÉTIER TRÈS PHYSIQUE, COMMENT FAIS-TU POUR GARDER LE RYTHME?

J'ai besoin de beaucoup d'endurance, je dois maintenir mon niveau d'énergie, je fais l'équivalent d'un plan séquence d'une heure et demie à chaque représentation. Au quotidien je fais du jogging, je mange bien, et avant les spectacles, je ne prends pas de café et le moins possible de sel. La discipline est très importante pour moi.

COMMENT AS-TU VÉCU LA PANDÉMIE?

Je n'ai pas eu le sentiment d'arrêter puisque j'ai fait 150 représentations de mon spectacle virtuel *Interconnectés* et c'était très stimulant. À mon retour sur scène avec *Vérités*, au début j'étais nerveux, j'avais peur d'avoir perdu la touche. Mais l'accueil a été très bon, je crois que toutes les générations y trouvent leur compte.

QUEL EST TON PROCESSUS CRÉATIF AU QUOTIDIEN?

Si vous étiez en mesure de voir mon bureau en ce moment (rires). J'ai des



Dans *Vérités*, les numéros, plus fascinants les uns que les autres, amènent les spectateurs à se questionner sur ce qu'ils croient ou non : Qu'est-ce que la vérité? Où trace-t-on la ligne entre le possible et l'impossible? Peut-on interagir avec l'invisible? Peut-on voyager en un instant d'un lieu à un autre, que ce soit dans le théâtre même ou dans une autre ville? Peut-on tout faire apparaître sur scène, y compris l'impensable, le démesuré? Luc Langevin sera de passage au Théâtre Gilles-Vigneault, le vendredi 22 mars à 20 h.

calepins de notes et des esquisses partout. Je suis toujours en création. Je prends beaucoup de temps pour créer, pour trouver l'idée originale et donner naissance à un concept. Je travaille sur plusieurs projets en parallèle. Par exemple, depuis 2020, j'ai un projet de spectacle en réalité virtuelle, une formule complètement différente.

TU ES PORTE-PAROLE DE L'EXPO-SCIENCE DEPUIS PLUS DE 10 ANS. QU'EST-CE QUE T'APPORTE CETTE IMPLICATION?

J'adore les jeunes, ils ont des étincelles dans les yeux quand ils présentent leur projet, ils sont inventifs, ils me donnent foi en l'humanité. Ils sont notre avenir et j'ai conscience qu'ils sont ce qu'on a de plus précieux. C'est un plaisir sincère pour moi de participer à ce projet. Quand j'étais ado, j'étais marginalisé parce que j'aimais la science et les mathématiques. C'est génial de montrer que la science c'est cool, ce n'est pas seulement académique.

QU'AURAS-TU ENVIE DE DIRE À CELUI QUE TU ÉTAIS À 20 ANS?

Je craindrais de mentionner quelque chose qui changerait ma destinée. Je rêvais de devenir le meilleur au monde,

mais je ne me doutais pas à quel point c'était difficile. Je dirais : aie confiance en toi et écoute ta voie intérieure.

QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À UN JEUNE QUI RÊVE DE DEVENIR MAGICIEN?

Pour se démarquer, il faut offrir quelque chose de différent, mettre de l'avant un trait de personnalité qui n'a pas nécessairement de lien avec la magie. On peut penser à Houdini avec sa passion pour les cadenas ou Copperfield et ses grandes mises en scène. De mon côté, c'est la science qui prend une grande place et qui influence et inspire mes illusions. ■

« JEUNE, J'ÉTAIS TRÈS INTROVERTI ET LA MAGIE EST PEU À PEU DEVENU UN MOYEN DE CASSER LA GLACE. QUAND J'ÉTAIS DANS LES SCOUTS, MON ANIMAL TOTEM ÉTAIT ALBATROS AGILE. C'EST UN OISEAU QUI EST TOUT PETIT AU SOL, MAIS QUAND IL SE DÉPLOIE, IL PREND SA PLACE ET DEVIENT GRANDIOSE. C'EST UN PEU COMME MOI QUAND JE MONTE SUR SCÈNE! »
- LUC LANGEVIN

Fenplast

PROMOTION
EN COURS

PRENEZ-VOUS TÔT
POUR PROFITER
DU RABAIS !

Détails chez :



1535, route 117, Mont-Tremblant | 819 425-7122 | aluminiumjclement.com



Certaines conditions s'appliquent. Visitez le fenplast.com/nos-promos pour les détails.



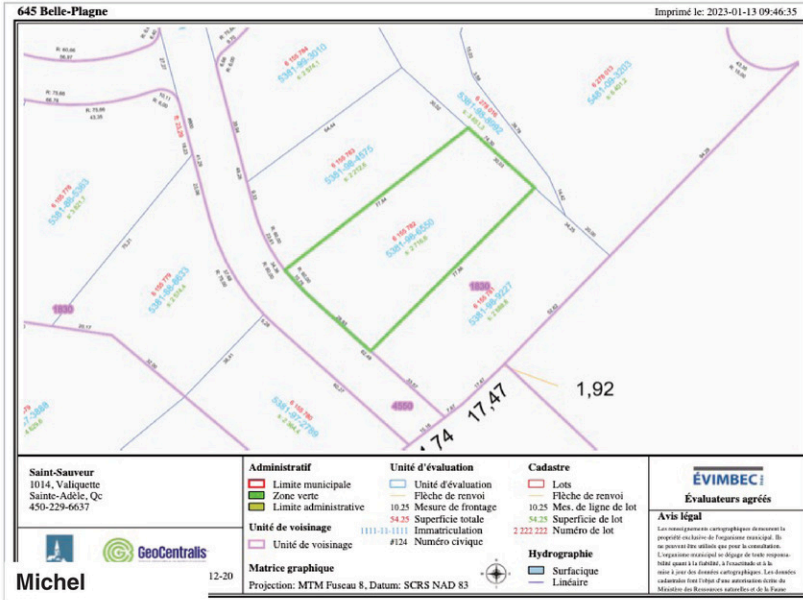
Immobilier Tremblant Platinum Inc.
Courtier Immobilier
michelnaud.com | michel.naud@evrealestate.com
819 429-0674

Avec dévouement/with total passion

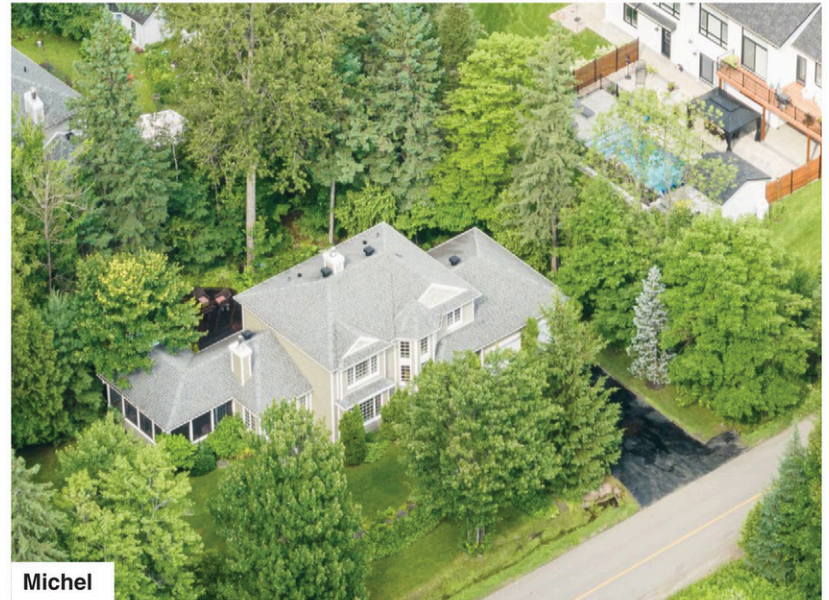
ENGEL & VÖLKERS

MICHEL NAUD

Top 0.2% sur 16665 courtiers au Québec,
toutes bannières confondues



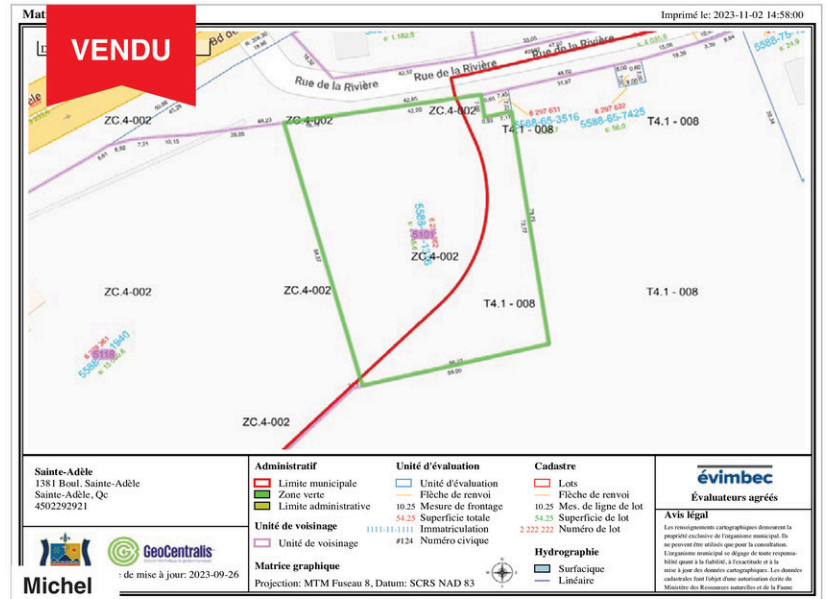
645, rue de la Belle-Plagne, Saint-Sauveur • 425 000\$
Terrain situé dans Le Norden Saint-Sauveur, à proximité des pistes de ski.
MLS 17059042



16, rue Augusta, Morin-Heights • 1 275 000\$
Magnifique maison rénovée dans le développement du Golf Balmoral
MLS 18201042



340, rue Morin, Sainte-Adèle • 829 000\$
Maison de style Victorien de 4 chambres au cœur de Sainte Adèle et
offrant un intérieur des plus chaleureux. MLS 19256928



Chemin de la Rivière, Sainte-Adèle • 685 000\$+taxes
Terrain à usage multiple adjacent au nouveau
CHSLD de Sainte-Adèle.

Groupe Naud



Patrick Naud 819 429-1202
Courtier immobilier résidentiel
patrick.naud@evrealestate.com



Marie-Hélène Vigeant
Adjointe
marie-helene.vigeant@evrealestate.com



Catherine Côté 514 618-4087
Courtier immobilier résidentiel
catherine.cote@evrealestate.com



LE MEILLEUR PRIX GRÂCE À UN DOSSIER BIEN GARNI!

Mettre sa résidence en vente requiert une mise à jour de documents importante qui étonne souvent bien des propriétaires. Parmi les réactions les plus fréquentes, on entend : « Il faut que je cherche ces factures? »; « Avez-vous vraiment besoin de ça? » La réponse est toujours « oui ». Le courtier doit valider toute l'information que l'on veut transmettre à un acheteur potentiel avant de publier ces renseignements dans l'inscription d'une propriété sur Centris. Le devoir de validation du courtier en est un des plus importants. On fait le tour de la question.

LOUIS GIGUÈRE, B.A. ECN.; M. SC.,
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

Plusieurs types de documents sont nécessaires pour mettre sa propriété en vente. Certains sont d'ordre légal comme les titres de propriété, le certificat de localisation, les servitudes; d'autres, tels que les engagements contractuels avec des fournisseurs, les factures d'énergies (gaz, électricité), les taxes et tous les autres frais récurrents composent les dépenses d'opérations de la résidence.

Les factures pour des travaux effectués au fil du temps et les preuves d'entretien réguliers des systèmes témoignent d'une saine gestion de l'actif.

LE REGISTRE FONCIER, UNE MINE DE RENSEIGNEMENTS

Le courtier commence son travail par une recherche dans le registre foncier. Il y trouvera l'acte de vente qui permet de savoir si son interlocuteur est bien

le propriétaire (il vérifiera alors sa capacité légale à vendre l'immeuble), puis dans l'étude de l'acte de vente, il cherchera l'existence de servitudes - le cas échéant une recherche dans le registre permettra d'en obtenir copie - et il vérifiera si un droit de premier refus pour un tiers existe. Outre l'acte de vente, sont inscrites au registre foncier l'hypothèque en vigueur, celles qui auront été radiées et toute hypothèque

légale qui aurait été levée contre le propriétaire.

LE CERTIFICAT DE LOCALISATION, BIEN PLUS QU'UN PLAN

Le certificat de localisation est un autre document essentiel. Fruit du travail d'un arpenteur-géomètre, il décrit la propriété. On y trouve l'historique du lot, ses limites, le droit de propriété, le zonage et les limites au droit de propriété



Etienne
SAVARD
Société par actions d'un courtier immobilier INC

Le seul courtier
RE/MAX avec bureau
situé à Val-David

2515, DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

etiennesavard.com
819 322-3666



VAL-DAVID

Secteur paisible et recherche, rue sans issue à distance de marche du coeur villageois, parc linéaire et régional, resto, épicerie etc. Spacieuse propriété avec beaucoup de cachet, 5 CAC, Grand salon avec fenestration abondante, plafond cathédrale, boiserie donnant d'un côté sur la salle à manger et de l'autre sur la grande cour privée et boisée de 13972 PC. Desservi par l'aqueduc et les égouts de la municipalité. Garage triplex + 2e étage de rangement. Sous-sol entièrement aménagé avec sortie extérieur, Cour avec grand jardin clôturé, poulailler et grande espace pour vos activités.



STE-AGATHE-DES-MONTS - 440 000 \$

Domaine Chanteclair. Charmante propriété de style suisse, offrant beaucoup de cachet avec ses boiseries, foyer de pierre au salon, aire ouverte et plafond cathédrale. 3 chambres et 2 salles de bain. Grand terrain de 16 442 pieds carré, boisé et intime. À proximité des services, du centre-ville, des activités de plein air, du lac à la Truite, des accès publics au lac des Sables pour les résidents de Ste-Agathe-des-Monts. MLS 28009989



VAL-DAVID - 425 000 \$

Propriété de style contemporain. Construction 2017. Vue sur les montagnes environnantes et accès notarié au lac Ménard. Propriété lumineuse, avec grand espace commun à aire ouverte, cuisine bel îlot offrant de beaux espaces de travail et de rangement. Immense porte patio de 11.6 p de la salle à manger donnant sur la cour. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 chambres (petites dimensions), immense salle de bain, salle de lavage et rangement. Remise. À proximité du village, de ses activités de plein air et culturelles, de ses services, centres de ski etc. Idéal pour un couple, petite famille ou pied à terre. MLS 22388423



VAL-DAVID 299 900 \$

Charmant jumelé lumineux. Terrain en copropriété avec une autre unité qui est à l'arrière. Grande fenestration sur les 2 étages, RDC à aire ouverte et salle d'eau, foyer au salon. Demi-sous-sol avec 2 grandes chambres avec grande fenestration. Cette unité fait toute la façade sur le chemin public, son entrée est à l'avant et du côté droit. Le sous-sol (2 chambres + salle de bain + corridor) a été entièrement refait en 2022. Idéal pour couple, petite famille ou pied à terre. Proximité du ski vallée bleue, du village, des services, du parc linéaire et régional Val-David/Val-Morin. 11015968



VAL-DAVID 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail (grand îlot 2023) et de rangement avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, porte patio de 12 pieds à la salle à manger donnant sur la grande terrasse intime 15x23. 4 chambres et 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, belle serre de 16x12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). L'escalier menant au 2e étage rénové et nouvelle rampe. MLS 11364976



VAL-DAVID 379 000 \$

Duplex. Beau 4 1/2 en rez-de-jardin et un grand logement de 2 chambres + mezzanine. Les 2 logements avec foyer combustion lente. À proximité des activités de plein air et culturelles, des services, parc régional et linéaire, centre de ski, etc. Idéal pour propriété à revenu, résidence secondaire ou principale avec revenu supplémentaire. Location court terme non permise. MLS 26144058

posées par un zonage agricole, un arrondissement historique ou une zone aéroportuaire, par exemple. On saura également si l'immeuble est construit en zone inondable. Le plan, qui complète ce certificat, indique la position des bâtiments principaux et secondaires sur le lot et leur conformité avec les règlements de zonage. Il décrit la présence d'empiètement sur les lots voisins, les bandes de protection riveraines, la localisation du système septique, du puits et j'en passe. Il doit être daté d'au plus dix ans, et, si un bâtiment, une terrasse, un gazebo permanent ou un agrandissement de l'entrée de garage ont été ajoutés, un nouveau certificat sera requis. Il est de la responsabilité du notaire d'en faire l'étude et la présentation à l'acheteur afin qu'il s'en déclare satisfait. Toutefois, le courtier doit en prendre connaissance dès la mise en vente, afin de décrire la propriété, poser des questions pertinentes au vendeur et informer l'acheteur.

METTRE EN LUMIÈRE SYSTÈMES SEPTIQUES ET PUIT

Dans les Laurentides, les résidences non-religées aux systèmes d'évacuation des eaux usées sont nombreuses. La description de ce système est essentielle. Il est de la responsabilité de la municipalité de garder en référence les types de systèmes septiques installés lors de la construction des résidences construites sur son territoire et d'émettre, sur demande, un document qui décrit sommairement ces systèmes, sans toutefois en confirmer leur conformité actuelle. La question se pose alors : est-il conforme? Le temps affecte l'intégrité de ces systèmes et plusieurs

ne se conforment pas à la réglementation de 1982 – encore en vigueur aujourd'hui. Pour le savoir, il faudra engager un technologue afin qu'il en fasse l'inspection. Une étape qui révèle souvent bien des surprises et que je recommande à tous mes clients lors d'un achat. Même chose pour un puits, mais dans ce cas, la municipalité n'a aucune information à donner. Une inspection par des experts certifiés est alors nécessaire. Donc, pour ces deux systèmes, le vendeur devrait avoir, au minimum l'information que la ville conserve sur le système septique dont sa propriété est dotée, les documents attestant de sa vidange et un test tout récent de la qualité de l'eau du puit. C'est encore mieux si on peut trouver les plans et leur description – l'acheteur décidera s'il en fait faire l'inspection.

LA VALEUR DE L'ENTRETIEN RÉGULIER

La dépréciation affecte tous les immeubles, le seul moyen d'y opposer une force positive est l'entretien et les améliorations apportées à l'actif. Les factures et le choix d'un personnel qualifié pour réaliser l'entretien

et travaux est le seul moyen de prouver la valeur de ce qui aura été fait. Les fausses économies réalisées en payant comptant pour des travaux afin d'éviter de payer les taxes se transforment en manque à gagner lors de la vente d'une propriété. Le propriétaire peut affirmer que tout a été réalisé « selon les règles de l'art », mais si l'on n'a ni la description des travaux, ni la facture d'un professionnel de la construction certifié RBQ, rien ne l'indique et le courtier ne peut pas dire à un acheteur que tout a été fait « selon les règles de l'art ». Cela peut sembler élémentaire, et pourtant, il est monnaie courante de ne pas avoir de facture pour des travaux aussi importants que le revêtement de la toiture, des murs de soutènement ou une nouvelle salle de bain. Difficile alors d'en faire valoir la valeur.

Pour vendre à un bon prix, il faut éliminer les zones grises dans la description d'une propriété. Un dossier bien garni apporte la paix d'esprit au vendeur et est un gage de confiance pour l'acheteur. Il constitue un pré requis pour une transaction gagnant-gagnant, et c'est bien ce que nous recherchons tous. ■

Profondément enraciné dans les Laurentides, Louis Giguère possède un baccalauréat en économie et une maîtrise en marketing du HEC de Montréal. Avant de devenir courtier immobilier, il a fait carrière en design, communications et marketing. Il sait créer de la valeur et mettre en évidence les attributs-clés des lieux et du patrimoine bâti laurentiens. Journaliste indépendant, il a écrit plusieurs articles sur des projets immobiliers, des maisons d'architectes, les tendances en consommation et le style de vie dans différents médias québécois.



louis.giguere@evrealestate.com
louisgiguere.evrealestate.com
C. 514-594-9527
 Courtier immobilier résidentiel
Résident de Ste-Adèle
 Engel & Völkers Tremblant

ENGEL & VÖLKERS[®]
 LOUIS GIGUÈRE

Louis voit à tous les détails et ne laisse rien au hasard
 Pierre Bessette



VENDU – Piédmont, Prix demandé 1 349 000 \$

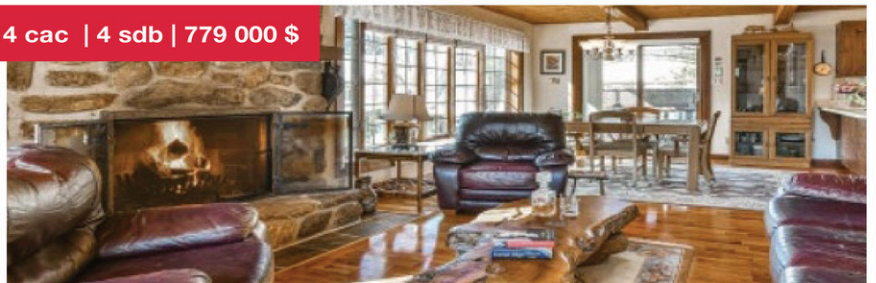


VENDU – Lantier, Prix demandé 1 998 000\$



Centris 1876062

NOUVEAU – Piédmont, 4 cac | 4 sdb | 779 000 \$



Centris 20090340



EXCLUSIF – Tour des Canadiens, 933 pc | 2 cac | 2 sdb | 2 gar. | 885 000 \$



UNE MAISON PLUS VERTE, C'EST PAYANT?

Même s'il fait peur parfois, le changement a souvent du positif à apporter. L'évolution peut partir de nous ou de notre environnement. Il est important de rester informé et de s'adapter aux nouvelles conditions qui nous entourent. Le plus grand changement de notre siècle est probablement la modification de notre écosystème. En pleine mutation, notre planète nous oblige à réfléchir à des solutions et à nous adapter à notre nouvelle réalité et à celle à venir prochainement.

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET HOME STAGER

On innove dans plusieurs secteurs dont celui du bâtiment. Notre gouvernement a mis en place plusieurs initiatives et continue de promouvoir la transition vers des habitations plus écoresponsables. On les appelle les maisons vertes. Passons en revue cette nouvelle ligne directrice.

LES TYPES DE MAISONS VERTES

La maison bioclimatique tente d'exploiter et d'intégrer au maximum les conditions et les ressources du site où elle se trouve, afin de réduire son impact sur l'environnement. Tout est réfléchi et sensé dans sa conception et sa fabrication : l'orientation de la maison par rapport au soleil, l'architecture, la ventilation, l'isolation et les matériaux de construction. La maison passive est un autre type de maison écologique qui existe au Québec. Elle accorde une importance particulière aux performances thermiques. Le but est de

réduire au minimum son besoin en énergie pour son chauffage et son refroidissement, tout en demeurant confortable à longueur d'année. À l'aide de sa fenestration, elle utilise l'énergie solaire et l'emmagasine grâce aux matériaux comme le béton et la brique. L'orientation et la disposition des pièces à l'intérieur sont planifiées pour bénéficier de la température ambiante. L'aménagement extérieur est également réfléchi pour mieux contrôler l'impact thermique sur la maison.

Il existe aussi les maisons autonomes et net zéro qui ne dépendent pas des services publics pour s'approvisionner en électricité. Elles sont dans certains cas capables de subvenir à leur besoin en eau. Elles utilisent plusieurs systèmes pour arriver à être indépendantes : la géothermie, les panneaux solaires, les éoliennes et la récupération des eaux de pluie. Le prix de construction pour ce type de maison est plus élevé.



CUISINE



STE-AGATHE-DES-MONTS
4663, ROUTE 117

MIRABEL
17540, RUE CHARLES

BLAINVILLE
1250, BOUL. MICHÈLE-BOHEC
À venir

CUISINEBMD.COM | 450 419-9333 | UNE SIGNATURE D'EXCELLENCE... DEPUIS 1996



Au Québec, les maisons net zéro sont toutefois branchées à Hydro-Québec, leur utilisation est minime puisque la maison produit autant d'énergie qu'elle en consomme. Dans le cadre du programme mesurage net, tout surplus est envoyé vers Hydro-Québec, qui accorde en retour un crédit à la consommation. Ces types de maison sont des investissements à long terme pour faire des économies et pour conserver notre précieuse nature, grâce à l'énergie renouvelable.

VERS UNE MEILLEURE EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Pour qu'une maison soit verte, elle n'a pas à être nouvellement construite. On peut rendre notre demeure plus écologique, en y apportant plusieurs améliorations. Le gouvernement canadien offre plusieurs subventions pour encourager les propriétaires à faire des rénovations pour avoir une meilleure cote d'efficacité énergétique.

LE PROGRAMME RÉNOCLIMAT

Un conseiller du programme provincial Rénoclimat se déplace gratuitement à votre domicile et fera une analyse du rendement énergétique de votre habitation. Un test d'infiltrométrie fait partie de l'évaluation pour connaître l'étanchéité de la maison, pour estimer les pertes de chaleur. À la suite de cette rencontre, vous recevrez un rapport détaillé et personnalisé pour débiter votre démarche vers une maison plus verte. Un plan d'action bien précis est proposé, à l'aide des informations sur votre actuelle cote d'efficacité énergétique et la potentielle cote que vous pourriez atteindre avec les changements à effectuer sur la propriété.

En rendant votre maison plus écoénergétique, vous contribuez à la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Les renseignements sur le sujet seront dans votre évaluation personnalisée ainsi que des informations sur la santé et la sécurité et des conseils afin d'économiser de l'énergie. Vous pourrez recevoir de l'aide financière gouvernementale et vous ferez également des économies par la suite sur votre facture d'électricité. Monétairement parler posséder une maison verte, c'est payant! Les subventions gouvernementales s'appliquent sur les travaux d'étanchéité de la demeure, tel que des travaux de calfeutrage, sur le remplacement de portes et fenêtres, les thermostats, sur l'isolation des murs extérieurs, l'isolation du comble de l'entresol, l'isolation de la fondation et les planchers non exposés. Aussi sur l'installation de systèmes mécaniques, tels que le système de ventilation et les systèmes de chauffage et de climatisation. D'autres programmes tels que Chauffez vert propose le remplacement des fournaies, des chaudières et des chauffe-eaux de mazout ou au propane. Les chauffe-eaux et les systèmes de chauffage passent à l'électrique.



LE PROGRAMME NOVOCLIMAT

Vous avez l'intention de vous faire bâtir ou envisagez l'achat d'une maison neuve? Le programme Novoclimat est intéressant pour vous, puisque vous pourriez recevoir de l'aide financière du gouvernement si votre habitation est certifiée Novoclimat. Il encourage la construction de maisons neuves à haute performance énergétique, selon des exigences de construction précises. Pour un meilleur confort et une meilleure qualité de l'air à l'intérieur du bâtiment. De beaux incitatifs pour combiner l'écologique et l'économique.

LE PROGRAMME LEED

Peut-être avez-vous entendu parler du programme LEED? C'est une certification et un symbole international de l'excellence en durabilité et du leadership en bâtiment durable. Il permet de promouvoir la conception et la construction d'habitations à haute performance, qui consomment moins d'énergie, qui génèrent moins de déchets et qui offrent un milieu de vie à la fois confortable et plus sain pour ses occupants. Le programme LEED aide les gens à tirer le meilleur parti de leur habitation et leur permet de faire des économies d'énergie qui peuvent s'élever jusqu'à 70 %.

Annie Descôteaux

Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

Il me fera plaisir de vous accompagner dans l'achat ou la vente d'une propriété

ÉVALUATION GRATUITE

Service clés en main

- Photos professionnelles
- Inspection préventive
- Home staging
- Protection Royale

Faible taux à partir de **2%**

*Des conditions s'appliquent

anniedescoteauximmobilier.com 514 833-4883



UN RÉEL IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Posséder une maison verte a un véritable impact sur l'environnement puisque c'est l'endroit où l'on passe la majorité de notre temps et où l'on peut volontairement faire le choix d'appliquer des gestes écoresponsables. Une maison verte ne se limite pas à l'enveloppe du bâtiment, on doit considérer l'aménagement extérieur conçu pour minimiser la consommation d'eau et pour favoriser un drainage naturel des eaux de pluie, qui évite l'écoulement vers les égouts. Récupérer son eau de pluie en fait partie. Plusieurs innovations sont à notre portée et des subventions sont mises en place pour nous aider à rendre notre projet viable. Pour en citer quelques-uns, l'installation de panneaux solaires photovoltaïques, d'une borne de recharge pour voiture électrique, d'un système thermopompe géothermique ou d'un échangeur d'air. L'emplacement de votre propriété a aussi un rôle à jouer sur l'impact environnemental, par exemple, choisir d'habiter près des transports en commun fera une différence sur votre empreinte carbone. Aussi sélectionner un terrain déjà aménagé où vous n'aurez pas à modifier la nature qui vous entoure est un choix judicieux et écologique. Utiliser des matériaux recyclés s'avère un excellent choix : la peinture recyclée, les matériaux composites, le béton isolant, le liège et l'acier recyclé sont quelques exemples. Les matériaux à faible émission de COV sont également des choix logiques lorsqu'on prend le virage vert.

DES CHOIX ÉCORESPONSABLES À PORTÉE DE MAIN

Avoir des comportements écoresponsables c'est facile, puisque des choix s'offrent à nous lorsque vient le temps de changer nos appareils ménagers et sanitaires. Par exemple, la toilette à faible débit ou à double chasse a été conçue pour éviter le gaspillage de l'eau, même chose pour les robinets et les pommeaux de douche faible débit. Il est maintenant possible d'économiser en eau et en électricité avec différents équipements. La certification Energy Star est une garantie écoénergétique que vous retrouvez sur des produits électriques comme : lave-vaisselle, laveuse, sècheuse, cuisinière, hotte, chauffe-eau, ventilateur, luminaire, ampoule, etc.

Par ailleurs, les dispositifs programmables sont une autre ingéniosité qui fait plusieurs adeptes depuis quelques années. Par exemple, les systèmes d'arrosage, d'éclairage, les thermostats, les prises et les commutateurs intelligents sont de plus en plus répandus dans nos maisons et faciles à utiliser même à distance. Les avancées technologiques et les réflexions sur de nouvelles manières de faire plus écoresponsables sont encourageantes pour l'avenir du développement durable. Économiser l'eau et l'énergie, recycler, améliorer la qualité de l'intérieur d'une maison et, dans certains cas, diminuer les émissions de GES et COV, nous permet de réduire les conséquences néfastes sur l'environnement. L'économie mondiale se dirige vers un avenir plus vert, pourquoi ne pas entamer le pas nous aussi dans notre quotidien?

Courtier immobilier résidentiel depuis plus de cinq ans, Annie Descôteaux détient une formation en décoration intérieure et étalage. Depuis les 20 dernières années, elle a travaillé pour plusieurs entreprises de décoration et de design d'intérieur. Elle collabore avec un réseau de professionnels dans les domaines de l'immobilier, de la construction et de la rénovation. Dans son métier de courtier immobilier, elle applique ses connaissances et met à profit sa créativité en home staging pour mettre en valeur les propriétés.

VF
VERT FORÊT
meubles & décor

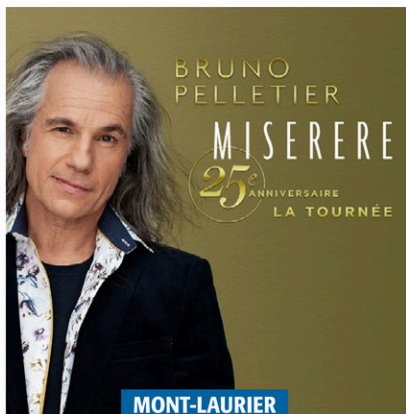
meubles, accessoires, rideaux
et stores sur mesure.

414, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
vert-foret.com



Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



MONT-LAURIER

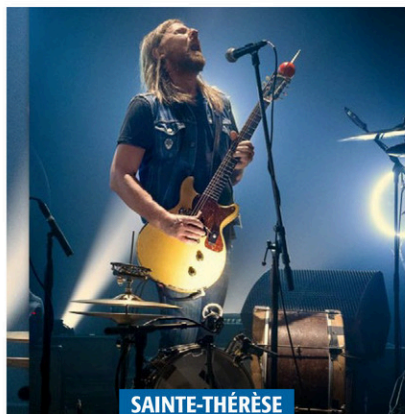
BRUNO PELLETIER MISERERE 25^E ANNIVERSAIRE - LA TOURNÉE

Cet album comportant de nombreux succès sera joué entièrement sur scène en 2024, accompagné d'un groupe complet de cinq musiciens, d'une choriste et appuyé par une section de cordes (quatuor).

Qui dit anniversaire, dit fête et Bruno a bien l'intention de débordé et de s'amuser.

Sans voler les punchs, disons qu'il y aura de la Pop, du Rock, du funk-disco et bien d'autres surprises qu'il a l'intention de proposer au public.

ESPACE THÉÂTRE
SAMEDI 23 MARS, 20 H
www.espacetheatre.com

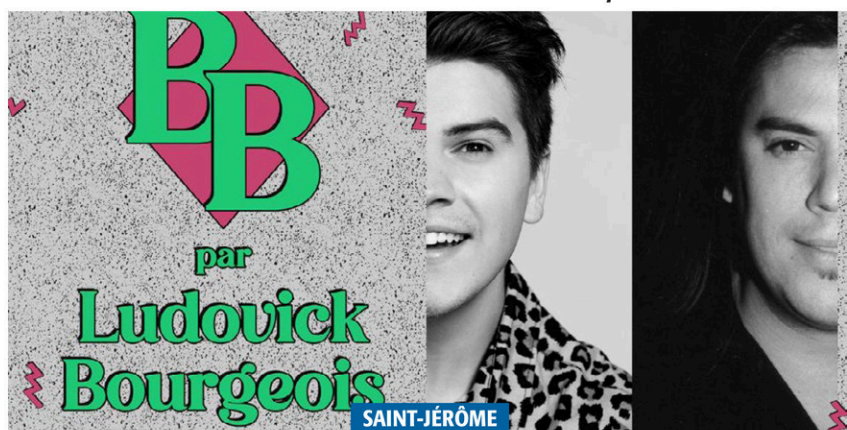


SAINTE-THÉRÈSE

STEVE HILL DEAR ILLUSION

Avec plusieurs milliers de spectacles à son actif, Steve Hill construit sa réputation sur les planches. Que ce soit à l'occasion de premières parties prestigieuses, de collaborations d'envergure et bien évidemment en tête d'affiche, il s'affirme comme une authentique bête de scène. Prix et distinctions par dizaines (Gala ADISQ, Gala Lys Blues, Prix Juno, Maple Blues Awards) saluent une véritable peinture du blues/rock. C'est avec ses musiciens que Steve Hill nous présente sa dernière offrande Dear Illusion, probablement son meilleur album à ce jour en termes de maturité et d'exécution, qui marque ses 25 ans de carrière.

THÉÂTRE LIONEL-GROULX
9 MARS, 20 H
odyscene.com



SAINT-JÉRÔME

LUDOVICK BOURGEOIS : LES BB

On lui demandait depuis longtemps et le moment est enfin venu pour Ludovick Bourgeois de saluer en chansons et en images le parcours artistique, mais également plus personnel, de son célèbre père Patrick et son groupe culte Les BB. En compagnie de ses musiciens, Ludovick propose un voyage dans le temps en revisitant les innombrables succès de la formation — Parfums du passé, Seul au combat, Donne-moi ma chance, Tu ne sauras jamais, T'es dans la lune et tant d'autres —, ainsi que quelques-uns de ses titres coups de cœur. Un spectacle-événement empreint de nostalgie, mis en scène par Joël Legendre, que le chanteur chouchou des Québécois.e.s souhaite aussi prenant que grandiose.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT
SAMEDI 9 MARS, 20 H
theatregillesvigneault.com



JAY DU TEMPLE : FIN

Après un rodage qui a reçu un accueil très enthousiaste, Jay Du Temple est de retour avec un show plus intime et plus personnel, qui promet d'être une expérience inoubliable pour tous ceux qui auront la chance d'y assister.

Dans Fin, Jay Du Temple offre un spectacle qui reflète sa personnalité chaleureuse et dépourvue de malice. Connu pour son style unique, Jay prouve une fois de plus qu'on peut être drôle sans blesser les autres. Ce spectacle se veut une célébration de la vie, de ses peines d'amour, de ses remises en question et du passage à la trentaine. Le titre Fin fait ainsi référence à la fin de la vingtaine, une période tumultueuse de recherche identitaire.

THÉÂTRE LE PATRIOTE
VENDREDI 29 MARS, 20 H
theatrepatriote.com



SAINT-EUSTACHE

MEHDI BOUSAIDAN MOUTON

Avec son regard aiguisé sur le monde et son énergie débordante, Mehdi Bousaidan revient sur scène pour son deuxième spectacle solo intitulé Mouton, prêt à défier les normes établies. Mouton est une métaphore pleine d'autodérision, où l'humoriste explore avec une touche de sarcasme les différents aspects de la conformité sociale et de l'absence de libre-arbitre.

Rejoignez le troupeau et laissez-vous emporter par le rire contagieux de Mouton!

1\$ par billet vendu sera remis à la fondation des Cowboys Fringants pour la préservation de territoires naturels québécois.

LE ZÉNITH
SAMEDI 16 MARS, 20 H
lezenithsteustache.ca

MONT-TREMBLANT

LES SŒURS BOULAY ÉCHAPPER À LA NUIT

Tiré de l'album du même nom, le concert Échapper à la nuit est le retour sur scène des sœurs Boulay après trois ans. Pour donner une incarnation sur scène à la hauteur de l'originalité du disque, elles ont fait appel à Connor Seidel, également réalisateur de l'album, pour imaginer des arrangements qui respectent le plus possible le virage un peu plus électro du duo. Car les sœurs Boulay, c'est cette musique qu'on écoute dans l'intimité, mais aussi, crucialement, celle que l'on partage en groupe dans une expérience commune et unique à chaque spectacle. Depuis leurs tout débuts, elles ont misé sur une forte présence sur scène avec des événements très immersifs, interactifs, voire ludiques. Pour Échapper à la nuit, ce sera la metteuse en scène, comédienne et programmatrice Myriam Sophie Deslauriers qui assurera la mise en scène. Les deux sœurs y seront plus en mouvement, avec ou sans leurs guitares et leurs pianos, avec Marc-André Larocque à la batterie, Camille Gélinas aux claviers et à la programmation et Charles Blondeau aux instruments à cordes. Le vaste éventail de leur répertoire, les vieux succès comme les toutes dernières chansons, se déploieront dans l'écrin de leur nouveau son.

PREMIÈRE SCÈNE
VENDREDI 22 MARS, 20 H
www.villedemont-tremblant.qc.ca

BOIRE MOINS, BOIRE MIEUX!

Février est le mois sans alcool et plusieurs embarquent dans cette aventure de plus en plus populaire! Non seulement le corps et le portefeuille bénéficient de cette pause d'alcool, mais au-delà de tout, c'est un processus qui change notre mode de vie, on est plus actif et on a plus d'énergie! Après ce défi 28 jours pourquoi ne pas plonger dans le mois de mars tranquillement vers un nouveau défi 31 jours en mode « boire moins et boire mieux »? Boire mieux veut dire choisir des vins de qualité, des vins de petites productions faits avec passion en respectant le terroir. De cette façon, on encourage les vignerons qui se donnent la peine de travailler avec conviction. Voici quelques suggestions. Bonne dégustation!



Chardonnay, 2021, Niagara Peninsula, Ontario, Canada, Tawse Winery. Blanc.

PRIX : 20,95 \$
12 % ALCOOL 2,4 G/L SUCRE
 Code SAQ : 11039736

Moray Tawse entretient un lien étroit avec les Québécois. Il travaille entre autres en Bourgogne avec le Québécois Pascal Marchand (Marchand-Tawse) et c'est lui qui produit les vins de Guy Lafleur sur son vignoble Ontarien. Voici un très beau Chardonnay de la région du Niagara. Rond à souhait avec des arômes d'érable et de bonbon au beurre au nez; on poursuit sur une superbe bouche tout en souplesse avec une touche de bois et d'épices. Un vin parfait pour les repas de style cabane à sucre, sinon ce Chardo gourmand accompagnera à merveille votre saumon beurre blanc ou encore sur une volaille rôtie.



La Grange de Piaugier, 2020, Côte-du-Rhône, France, Marc Autran et fils. Rouge.

PRIX : 19,60 \$
14 % ALCOOL 1,7 G/L SUCRE
 Code SAQ : 14012512

Très beau rouge où l'on sent bien le soleil du sud de la France, ce Côte-du-Rhône élevé en cuve inox nous donne une super cuvée sur le fruit et les épices. Rond et facile à boire La grange de Piaugier est élaboré avec les classiques Syrah, Cinsault et Carignan, mais majoritairement de Grenache (60 %), ce qui lui confère cette belle souplesse en bouche. Les arômes de poivre, de fruits séchés et de garrigue sont au rendez-vous pour mieux accompagner votre ratatouille, vos perdrix aux herbes ou encore une belle côte de veau grillée.



Vacqueyras, 2019, Vallée Du Rhône, France, Domaine Miramont. Rouge BIO.

PRIX : 28,65 \$
15 % ALCOOL 4,9 G/L SUCRE
 Code SAQ : 15168201

On reste dans le Rhône avec ce très beau Vacqueyras qui pour la moitié du prix des Châteauneuf-du-Pape nous en donne à souhait. Cultivés en biodynamie, les Grenache, Syrah et Mourvèdre sont assemblés pour nous donner un rouge moyennement corsé avec une touche de bois super bien intégrée. Un nez sanglant avec des arômes de confiture de mûres et de cassis. En bouche : richesse, texture et épices avec un grain de tanin super agréable. Un rouge idéal pour votre gigot d'agneau de Pâques, un bon Cassoulet Toulousain ou encore un bon T-bone sur le BBQ.

LA DESTINATION INCONTOURNABLE DES LAURENTIDES
POÊLES - FOYERS - BOIS - GAZ - GRANULES

stûv

LE CENTRE DU FOYER

9 J.F. Kennedy St-Jérôme / 450 565-0085 / www.lecentredufoyer.com

L'ART DE VIVRE

FLÈCHE

CHIC ET ÉCOLOGIQUE

CERTIFIÉ PEFC

PAPIER D'IMPRESSION UTILISÉ RECYCLÉ À **85%**

FLÈCHE RECYCLE 1-4 R

NOUVEAUTÉ

EXCAVATRICES EN VENTE MAINTENANT CHEZ ÉQUIPEMENTS GM



SY26U

Profondeur de creusage :
9'3"

Puissance brute :
14,6kW / 19,6 hp

Poids opérationnel :
2760kg

SY16C

Profondeur de creusage :
7'9"

Puissance brute :
11,2kW / 15,0 hp

Poids opérationnel :
1825kg

SY35U

Profondeur de creusage :
10'2"

Puissance brute :
18,2kW / 24,4 hp

Poids opérationnel :
3855kg



Financement
COMMERCIAL
à partir de
1,99%



Financement
RÉSIDENTIEL
à partir de
2,99%

MEILLEURE
GARANTIE
5 ANS
OU 10 000 HEURES

LEADER #1
MONDIAL FABRICANT
D'ÉQUIPEMENT
HAUT DE GAMME

SERVICE
**APRÈS-VENTE
INÉGALÉ**

TAUX D'INTÉRÊT
**LES PLUS
COMPÉTITIFS**
SUR LE MARCHÉ

CERTAINS MODÈLES
TRACTABLES
AVEC CAMION
PERSONNEL

RÉPARATION | VENTE | SERVICE
1240, RUE PRINCIPALE (ROUTE 117) SAINTE-AGATHE-DES-MONTS - 819 326-5822

LOCATION GM.CA

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

Québec

PRINTEMPS 2024
SAINT-SAUVEUR