

Flèche

— ART DE VIVRE —

AU CŒUR DU VERGER

Tendance
Pour une rentrée
plus verte et écolo

Maison
Zoom sur
les chambres d'enfants

Évasion
L'automne en douce
au Bas-Saint-Laurent



OFFRE À DURÉE LIMITÉE :

1 MOIS DE LOYER GRATUIT POUR LES BAUX DE 13 MOIS !*

Appelez dès aujourd'hui pour réserver votre visite et garantir votre logement !

1.873.803.1490

* SUR CERTAINES UNITÉS SÉLECTIONNÉES

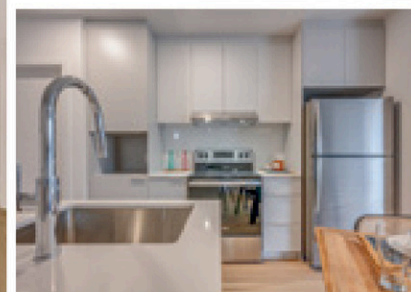
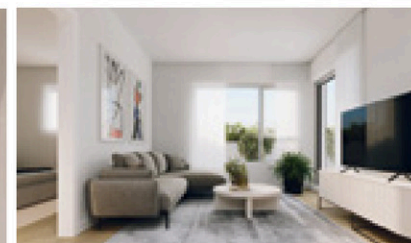
Par *Armozyan*

Disponibilités actuelles :

Appartements prêts à emménager à partir de 1 450 \$/mois.

Aménagements lumineux et ouverts, parfaits pour recevoir ou se détendre.

À deux pas de la nature, des sentiers et de tout ce que Tremblant a de mieux à offrir.



Nouveaux appartements 3 ½ et 5 ½ bientôt disponibles

Appartements flambant neufs à partir de seulement 1 080 \$/mois. Finitions modernes, plans d'étage spacieux et espaces frais, jamais habités auparavant.

Réservez dès aujourd'hui et soyez parmi les premiers à emménager dans ces incroyables appartements.

Livraison prévue: Février 2026

La Kami

Ne vous contentez pas d'en rêver, vivez-le. Réservez dès maintenant votre appartement La Kami

1.873.803.1490

Bureau de location: 570 rue du Ruisseau #202. Mont-Tremblant, QC

www.lakami.ca



4 Tendance : Une rentrée plus verte et écolo

7 Vie active : Le corps humain, une machine extraordinaire

8 En bref

10 Célébrité : Jay Scøtt

12 Immobilier : Le cap sur la stabilité

14 Maison : Bien organiser son espace pour la rentrée scolaire

16 Maison : Les tendances pour les chambres d'enfants

19 Coups de cœur de l'équipe

20 Sortir

22 Saveurs : Une histoire de pommes

24 À boire : Zoom sur le Languedoc

26 Évasion : L'automne en douce au Bas-Saint-Laurent

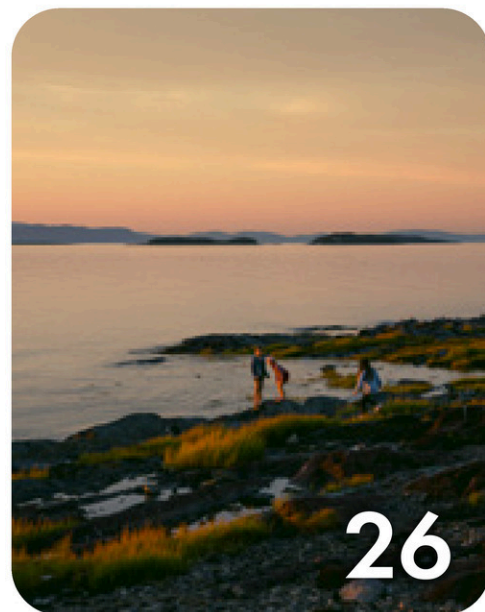


Photo de couverture : Unsplash

Flèche

ART DE VIVRE

250, rue Jacques-Plante
Bureau 101, Repentigny, QC
J5Y 0L2

www.medialo.ca

514 394-7156

redaction@flechecible.com

ÉQUIPE DU MAGAZINE FLÈCHE

Rédactrice en chef : Marie-Catherine Goudreau

Directrice du magazine : Sabrina Desjardins

Conseillers en solutions médias :

Stéphanie Lomas, Nathalie Chalifoux,

Joëlle Bélisle et Sarah Carrière

COLLABORATEURS

Vie active : Laurence Bonneau-Charland

Immobilier : Louis Giguère

Maison : Emmanuelle Landry

et Marie-Lou Fontaine

À boire : Jessica Harnois et Mariève Isabel

Évasion : Aurélie Tisseur

MÉDIALO

Président : Frédéric Couture

Vice-Présidente :

Véronique Gauthier

Directeur de production :

Cédric Juguet

Directeur de l'information :

Alex Proteau

Publié par **Médialo inc.**

Impression : Imprimerie Solisco

Distribution : Médialo inc.

Plus de 100 points de dépôt

Pour une rentrée PLUS VERTE ET ÉCOLO

Septembre marque souvent un nouveau départ. Fin des vacances, retour à la routine : c'est le moment idéal pour repenser ses habitudes. Et si cette transition devenait une occasion de consommer autrement? Astuces simples, gestes concrets et conseils pratiques : on explore des pistes pour amorcer un mode de vie plus durable et écoresponsable, une action à la fois. Par Marie-Catherine Goudreau



Simon Foster est copropriétaire de la Bulle Verte à Saint-Jérôme. Cette boutique offre des produits écologiques en vrac, principalement des produits corporels et ménagers. Ouverte depuis une quinzaine d'années, c'était la première boutique du genre dans les Laurentides. La rentrée, au mois de septembre, est toujours un moment bien occupé, alors que les gens reviennent des vacances et reprennent leur routine. « La rentrée est un bon moment pour instaurer de nouvelles habitudes, croit Simon. Certains ont fait des lectures ou ont discuté, et sont maintenant prêts à essayer de nouvelles choses. »

Plusieurs gestes sont faciles à intégrer dans sa routine pour réduire ses déchets. Simon Foster donne l'exemple du remplissage de bouteilles de shampoing et de revitalisant. « À la place d'aller acheter de nouvelles bouteilles aux deux mois, tu vas faire le remplissage aux deux mois. »

Le savon à main est aussi une bonne option pour introduire les produits en vrac. « Au lieu d'acheter des petits pots pour chaque salle de bain ou pour la cuisine, c'est beaucoup plus intéressant d'avoir un plus gros contenant qu'on vient remplir une fois aux quelques mois », indique Simon Foster.

Selon ce dernier, l'objectif n'est pas de recycler davantage, mais bien de réduire ses déchets à la source. « Imaginez le nombre de contenants de lessive ou d'autres produits ménagers que vous pouvez prendre dans une année. Nous, ce qu'on propose, c'est d'utiliser le même contenant pendant 10 ans. À la grandeur de la population des Laurentides, c'est significatif la quantité de plastique qu'on peut éviter d'utiliser », souligne M. Foster. On peut aussi penser à acheter des produits d'hygiène féminine écoresponsables, comme des culottes menstruelles. D'ailleurs, il est même possible de consommer du dentifrice en vrac!

Réutiliser son matériel scolaire

Au niveau du matériel scolaire, la première chose à faire est le tri de ce qu'on a déjà et qui peut être réutilisé, souligne Laurie Gagné-Sansfaçon, conseillère en communication chez Recyc-Québec. « Est-ce qu'on peut réutiliser des cahiers, des cartables, des crayons, des étuis ou un sac à dos pour l'année à venir? S'ils sont brisés ou endommagés, est-ce qu'on peut les réparer au lieu de les jeter? Ça peut devenir une belle activité créative pour l'enfant de personnaliser son sac à dos ou sa boîte à lunch par exemple », dit-elle. Si on veut changer d'article, il peut être intéressant de donner au suivant.

« Une fois qu'on a fait l'inventaire et qu'on sait ce qui nous manque, c'est de se rendre au magasin pour se procurer ce qui nous manque réellement. Il faut s'en tenir à la liste! », conseille Laurie Gagné-Sansfaçon. Recyc-Québec recommande aussi

de privilégier les produits fabriqués à partir de matières recyclées et des produits rechargeables plutôt que jetables, ainsi que d'éviter le suremballage.

L'application Ça va où? de Recyc-Québec est aussi une bonne manière de mieux gérer ses déchets. Celle-ci aide à trier à la bonne place les matières résiduelles et offre même une foule d'astuces et de conseils sur la gestion de ces matières.

« Le but n'est pas d'être parfait.
Mais on croit qu'un pas à la fois, on peut faire
une différence. On souhaite que le plus de gens
possible participent à ce mode de vie. »

- Simon Foster



Robert Guy
robert.guycourtier@gmail.com
819 217-5208

Lorraine Hamel
info@lorrainehamel.com
450 436-0206

Brygitte Lupien
brygitte@lupien.com
514 922-1413

Caroline Magnan-David
caroline.magnan@remax-quebec.com
819 421-1414

Juliane Dollas
juliane.dollas@remax-quebec.com
514 518-1760

Vivre au



C **RE/MAX** **eur**
des Laurentides!

bonjour
Agence immobilière



15, rue Principale Est à Sainte-Agathe-des-Monts, B. 819.326.6860

>1286916

Les lunches

Qui dit rentrée dit aussi retour des lunches! Une des astuces faciles à appliquer est la préparation des repas. « Le souper de la veille peut très bien servir comme lunch pour le lendemain », dit Laurie Gagné-Sansfaçon. Idéalement, on favorise des produits de saison et locaux, ce qui permet de contribuer à la réduction de l'impact environnemental du transport des aliments.

Également, on retrouve de plus en plus d'alternatives sur le marché pour remplacer les sacs de plastique à usage unique. On peut les remplacer facilement par des pochettes ou des sacs de collations réutilisables, qui se lavent bien. « Ces petits gestes font vraiment une différence au final », indique la conseillère en communication.

Une tendance qui se maintient ?

Est-ce que la tendance zéro déchet est encore populaire? Selon Simon Foster, les gens aujourd'hui surveillent beaucoup leurs dépenses. Il reste donc une éducation à faire sur les prix des produits en vrac. « Par exemple, le savon à linge qu'on vend est plus concentré et permet donc de faire plus de brassées. Ça devient donc avantageux, même s'il est plus cher quand on l'achète », dit-il. Malgré tout, il observe qu'il y a toujours de nouveaux clients qui viennent essayer la boutique.

Par ailleurs, selon le Bilan 2023 de la gestion des matières résiduelles au Québec, on observe une diminution de 5% de la quantité de matières résiduelles éliminées par habitant, malgré l'augmentation de la population. En effet, ce nombre est passé de 719 kg en 2021 à 685 kg en 2023. « Pour la première fois depuis plusieurs années, on note une diminution de la quantité de déchets éliminés par habitant », note Recyc-Québec dans un communiqué de presse.

« Ce que je conseille aux parents qui peuvent être débordés, c'est d'y aller à leur rythme », souligne Laurie Gagné-Sansfaçon. Il faut trouver des actions qui ne représentent

pas une charge supplémentaire trop grande et qui s'appliquent facilement dans le quotidien. « Essayez des petites actions et vous verrez ce qui vous convient et vous permet de garder un équilibre », dit-elle.

« Le but n'est pas d'être moralisateur et d'être parfait – on n'est pas dans la perfection nous-mêmes. Mais on y croit, un pas à la fois. On souhaite que le plus de gens possible participent à ce mode de vie », conclut Simon Foster.



Photo : Adobe Stock

50 Ans Years Est. 1973
Portes & Fenêtres
DALMEN
Windows & Doors

GAMMA
BLUM LINE

Vos experts
en fabrication de portes
et fenêtres architecturales
de haute qualité.

ENVOYEZ-NOUS VOS PLANS !
info@dalmen.com
1 800 267-1747 | dalmen.com

>1286977



LE CORPS HUMAIN

Une machine extraordinaire

Le corps humain est sans conteste l'une des plus fascinantes machines qui soit. Fruit de millions d'années d'évolution, il fonctionne avec une précision et une complexité impressionnante. Chaque seconde, sans que nous en soyons conscients, des milliards de cellules collaborent pour maintenir l'équilibre, assurer la survie de l'organisme et accomplir des actions. **Par Laurence Bonneau-Charland, kinésologue**

Photo : Unsplash

Dès la naissance, le corps humain se met en marche. Le cœur, organe vital, bat en moyenne 100 000 fois par jour, pompant environ 7 500 litres de sang à travers un réseau impressionnant de vaisseaux sanguins mesurant plus de 100 000 kilomètres. Le cerveau, véritable centre de commande, contient environ 86 milliards de neurones, chacun capable de former des milliers de connexions. Cette activité cérébrale génère des pensées, des souvenirs, des émotions, mais aussi la coordination des gestes et le contrôle des fonctions vitales.

Le système immunitaire est une autre prouesse biologique. Capable de reconnaître et de neutraliser une infinité de menaces, il apprend et s'adapte, mémorisant les agents pathogènes pour mieux les combattre à l'avenir. De son côté, le système digestif transforme les aliments en nutriments essentiels, en énergie, tout en éliminant les déchets de manière efficace.

La régénération cellulaire est également un aspect étonnant du corps. Chaque jour, des millions de cellules mortes sont remplacées, et certains tissus, comme la peau ou le foie,

peuvent se régénérer entièrement. Cette capacité permet à l'organisme de se réparer du mieux possible après une blessure ou une maladie.

Néanmoins, ce qui rend le corps humain encore plus extraordinaire, c'est sa capacité d'adaptation. Il peut survivre dans des environnements extrêmes, s'ajuster à des conditions variées, apprendre de nouvelles compétences, et même se transformer physiquement en réponse à l'entraînement ou aux besoins du moment. L'endurance d'un marathonien, la précision d'un chirurgien ou la souplesse d'un danseur sont autant de preuves des limites repoussées par cette incroyable machine vivante. Écoutée et entretenue, elle a un potentiel immense!

En somme, le corps humain est une merveille de complexité, d'ingéniosité et de résilience. Comprendre son fonctionnement, c'est s'émerveiller de son architecture pour mieux prendre soin de soi et admirer la beauté de la vie. Derrière sa robustesse apparente, le corps reste un système délicat, qu'il convient de nourrir, d'entretenir et de respecter.

Née avec la passion du mouvement, **Laurence Bonneau-Charland** 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, Laurence a complété ses études universitaires en kinésologie 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.



Nouveau nom pour le Camping Sainte-Agathe

Le Camping et centre de plein air de Sainte-Agathe-des-Monts prend un nouveau tournant en devenant officiellement le Parc régional de Sainte-Agathe-des-Monts. Le site, qui s'étend sur plus de 800 acres de nature protégée autour du Petit-Lac-des-Sables, a amorcé une démarche d'accréditation auprès de l'Association des parcs régionaux du Québec (Parq). Parmi les projets à venir : la bonification du réseau de sentiers quatre saisons, la mise en place d'un circuit patrimonial, l'aménagement d'un sentier adapté aux personnes à mobilité réduite, l'ajout d'espaces de travail en nature, de patinoires en sentier, et le déploiement d'une programmation culturelle et récréative bonifiée, en collaboration avec de nombreux partenaires.

Photo : Courtoisie

La grande tablée automnale de Saint-Eustache

La grande tablée du marché revient avec sa première édition automnale le 26 septembre de 16 h à 20 h. Ce sera l'occasion de vivre une soirée gourmande et festive à ciel ouvert en savourant un bon repas en toute convivialité. Vous pourrez choisir parmi les plats et boissons proposés par une vingtaine de marchands. L'évènement se déroule à la place du Village, à l'intersection des rues Saint-Eustache et Dorion. Une belle façon de célébrer l'été tout en soutenant les restaurateurs et producteurs locaux!



Photo : Ville de Saint-Eustache

La Journée Dénivelé Positif revient à Saint-Adolphe-d'Howard

Présenté par Biclo et Edge Expérience, la Journée Dénivelé Positif revient à Saint-Adolphe-d'Howard pour une deuxième édition. « Incarner l'esprit d'ascension féminine et de dépassement de soi à travers l'activité physique, créant une communauté unie et inspirante qui offre un espace inclusif où chaque femme peut se sentir soutenue pour repousser ses limites et briller » : c'est l'objectif à travers cette journée. Cette année, il y aura plusieurs nouveautés. En plus des cours de vélo de montagne, on propose aussi une sortie de vélo de gravelle, une introduction à la course en sentier ainsi qu'une randonnée en montagne! Tous les détails se retrouvent sur la page Facebook de l'évènement.



Bourassa, Halley et Leduc
Pharmaciens propriétaires affiliés à

uniprix



Votre pharmacien
propriétaire Luc
Bourassa et son
équipe

>1273301

UNE ÉQUIPE À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

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

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

Heures d'ouverture

Lundi	9h00 à 18h00
Mardi	9h00 à 20h00
Mercredi	9h00 à 20h00
Judi	9h00 à 20h00
Vendredi	9h00 à 20h00
Samedi	9h00 à 17h00
Dimanche	10h00 à 17h00

Des nouveaux terrains de pickleball à Saint-Sauveur

Cet été, la Ville de Saint-Sauveur a inauguré 6 nouveaux terrains de pickleball, portant le nombre de terrains à 10 dans la municipalité - de quoi réjouir les adeptes de ce sport qui ne cesse de gagner en popularité! Les citoyens sont invités à profiter de ces espaces en réservant leur terrain en ligne. Les nouveaux terrains sont situés sur la patinoire Ron Fournier du parc John-H.-Molson. L'abonnement est requis. Pour s'abonner ou pour réserver un terrain, consultez le vss.ca/pickleball.



Photo : Ville de Saint-Sauveur

Le Rodéofest revient à Mont-Blanc

Amateurs de sensations fortes, de musique country et d'ambiance festive : ne manquez pas la quatrième édition du Rodéofest Mont-Blanc qui aura lieu les 26 et 27 septembre prochains. Au programme : rodéo professionnel, compétitions d'hommes forts, concerts, danse en ligne, foodtrucks, jeux pour enfants et bien plus. C'est à ne pas manquer cet automne!



Photo : Ski Mont-Blanc

Salon des Générations et du Bénévolat

Présenté par

Jean Coutu
Paule Lafontaine & Marika Nantel

Organisé par

Chambre de Commerce
Coutu & Laframboise

Avec **Silvi Tourigny**, ambassadrice

SAMEDI
18 | OCTOBRE
2025
DE 10H À 16H

Du cœur, de l'action et des rencontres inoubliables.

École Fleur-des-Neiges
99, rue Sainte-Agathe, Sainte-Agathe-des-Monts

Entrée libre et gratuite

Merci à nos précieux partenaires

>1301445

**COUP DE CŒUR ÉDUCATIFS
POUR LA RENTRÉE**

▶ LA MATINÉE DES MONSTRES
6+ ans | 2 à 4 joueurs
Durée : 20 à 30 minutes

Certains petits monstres espiègles se sont cachés pour échapper à la routine du matin. Prenez part aux différents jeux et planifiez bien vos tours afin d'être le premier à rassembler votre troupe de monstres au grand complet.

▶ LES TÊTES DE NOIX
6+ ans | 2 joueurs et +
Durée : 5 minutes

Développez vos habiletés à jouer avec les lettres, votre calcul mental et votre sens de l'observation. 3 niveaux de difficulté.

▶ PARKING TOURNIS
6 à 99 ans | 1 joueur
Durée : au choix du joueur

Un véritable jeu de réflexion avec 60 défis évolutifs. Vous devrez retrouver le bon emplacement de chaque véhicule en utilisant tous les indices fournis par le défi.

lecoindujouet.ca | 819 717-3266
976, rue de St-Jovite, Mont-Tremblant

>1301251

À la manière de JAY SCOTT



Jay Scott sera en spectacle le 26 septembre prochain à Sainte-Agathe-des-Monts, le 18 octobre à Mont-Tremblant, le 31 octobre à Saint-Eustache et le 7 février à Sainte-Thérèse. Pour des billets, rendez-vous sur le site web 117records.ca/jay-scott. Vous pouvez écouter son nouvel album *Toutes les rues sont silencieuses* sur toutes les plateformes d'écoute en ligne.



On l'a vu aux Francopholies de Montréal au mois de juin et on le reconnaît pour son authenticité dans sa musique : Jay Scott propose une musique aux influences de pop, folk et rap, en rassemblant les foules avec ses refrains accrocheurs et ses paroles qui rejoignent le public. On lui a parlé en plein mois de juillet, alors qu'il était toujours dans la tournée de son dernier album *Toutes les rues sont silencieuses*. **Propos recueillis par Marie-Catherine Goudreau**

Comment se passe ton été et la tournée des festivals jusqu'à présent?

Ça se passe super bien! C'est mon troisième été de festivals, alors je suis maintenant bien ancré dans ce milieu. Je sais un peu plus comment ça fonctionne. Je sais où aller, à qui parler : je suis dans mes bottines! On est tellement bien accueillis à chaque endroit où l'on passe.

J'adore les festivals parce que ça nous permet de profiter de l'extérieur, d'être avec ma gang, de voir des amis qui viennent à mes spectacles. J'ai l'impression qu'on profite plus de l'été! Mais il reste que les spectacles en salle, c'est plus intime, je jase plus avec les gens après le spectacle – ce que je ne fais pas nécessairement lors de festivals.

Ton dernier album, *Toutes les rues sont silencieuses*, est paru il y a un an maintenant. Qu'est-ce qui a inspiré sa composition?

Ce projet a été très différent à écrire pour moi. En fait, c'est le premier projet où la musique est mon métier à temps plein. Avant, c'était ma passion je faisais cela à temps perdu entre mes jobs. Pour cet album, j'avais huit mois pour l'écrire. J'étais chez nous, à essayer de penser à mes chansons, à ce que j'avais vécu avant. J'ai puisé dans mon passé.

Le fait que tu étais plus connu a-t-il amené une certaine pression?

L'album d'avant, personne ne me connaissait (ou presque). Alors si ça ne fonctionnait pas, personne ne s'en rendrait compte! Je me demandais vraiment si les gens allaient écouter l'album. Mais finalement, la réception a été super bonne et les gens sont au rendez-vous.

Comment se passe ton processus de création d'un album?

C'est très libre. Je fais tout par moi-même : c'est moi qui écris les textes, qui enregistre ma voix et les instruments, qui mixe les sons. C'est vraiment ce qui me passionne le plus. Je m'informe aussi beaucoup sur les nouvelles techniques et j'essaie de rester à jour. J'ai cette latitude puisque je fais tout, tout seul, et j'ai mon studio dans ma maison. Les chansons sont donc très calquées sur l'émotion que je vis lors de la journée que je compose. Je joue beaucoup là-dedans.

Dans ta musique, on sent que tu explores différents styles musicaux, comme le folk, la pop, le rap... Qu'est-ce que tu aimes de mélanger les styles?

Je pense que ça reflète beaucoup ma manière de consommer de la musique : je peux écouter autant du Justin Bieber que du gros métal ou du rap.

Quand j'étais plus jeune et que je composais de la musique, je ne savais pas trop où me positionner là-dedans. À l'école secondaire, soit tu aimais le rap, soit tu aimais le rock; tu devais choisir ton camp. Aujourd'hui, je pense que les styles musicaux se sont beaucoup démocratisés et j'ai l'impression que les jeunes se jugent moins par rapport à cela. Je crois que j'ai réussi à créer un amalgame intéressant sur l'album qui fait que c'est moins redondant.

La chanson *Woodstock* dans ton album est parmi les plus populaires, avec près de 2 millions d'écoutes sur Spotify. Qu'est-ce qui fait que cette chanson rejoint autant les gens selon toi?

Dans ce morceau, la musique est légère et le ton est le fun. La première couche de la chanson est accrocheuse. Puis, si on va un peu plus loin, les paroles sont à propos d'un sujet qu'on aborde moins dans les chansons : le fait que ça ne va pas super bien dans le monde en ce moment. *Woodstock* est un doux mélange entre une chanson d'été et une chanson qui rappelle la [triste vérité]. Je trouve ça cool qu'une tune qui « pète sa coche » rejoint autant les gens!

Tu es très présent sur les réseaux sociaux. Quelle place ceux-ci occupent-ils dans ta carrière?

Artistiquement, les réseaux sociaux peuvent être un peu mal vus par certains. Moi, j'adore TikTok! C'est la plateforme que j'utilise le plus. J'essaie de publier une à trois fois par semaine. Ça me permet de rester connecté avec les gens qui m'écoutent et de me faire découvrir. Je réponds aux commentaires.

Cependant, j'ai une règle par rapport à TikTok, c'est que ce soit toujours du contenu par rapport à la musique. Parfois, je présente des albums, d'autres fois, j'explique l'enregistrement de mes chansons ou encore je décortique des chansons que j'aime. Je pense que les gens apprennent à me connaître un peu plus comme ça. Je ne vais rien mettre qui ne me fait pas rire ou que je n'ai pas le goût de faire.

À quoi peut-on s'attendre de ton spectacle?

Ce qui est le fun de mon spectacle, c'est que c'est un peu désorganisé! Je suis seul sur scène avec mes machines et mes guitares, et je m'en viens passer un moment avec le public. Le show est déconstruit : parfois, je jase avec le monde ou encore je les invite à monter sur scène. Chaque spectacle est différent et je crois que c'est pour cette raison que certaines personnes viennent me voir à plusieurs reprises!

Le cap sur LA STABILITÉ

Faisons le point sur l'activité immobilière observée cette année jusqu'à la période d'accalmie des vacances, alors que nous entrons dans une autre période d'activité de septembre à novembre. **Par Louis Giguère**
B.A. Ecn., M. Sc., Courtier immobilier résidentiel

Au premier trimestre de l'année, nous avons vécu le choc des tarifs, la démission de Justin Trudeau, l'incertitude économique et une élection générale... On n'en avait pas besoin d'autant pour ralentir l'élan des acheteurs et des vendeurs. Ainsi, au premier trimestre, l'activité a comme gelé! Tout a arrêté. Nous avons observé une performance légèrement négative, par rapport au premier trimestre de l'année 2024, qui lui était une véritable bombe. Il s'agit du premier trimestre, depuis 2021, à avoir enregistré une hausse des ventes à deux chiffres au Québec. Les Laurentides avaient alors maintenu le cap sur la croissance, mais pas dans les deux chiffres! C'était quand même bon – plus stable. Tout compte fait, le premier trimestre de 2025, sous l'effet de choc des événements politiques, n'était pas si mauvais que ça! Arrive le deuxième trimestre qui s'est terminé à la fin juin. L'analyse de l'APCIQ nous indique que « le niveau élevé des ventes en juin s'approche de celui du début de 2025, soit avant que le climat d'incertitude avec les États-Unis ne se détériore davantage ». Très positif!

Fait marquant pour nous, encore une fois, les hausses les plus modestes (tous types d'habitations confondus) observées dans la province l'ont été dans les centres urbains laurentiens de Mont-Tremblant (+ 12 %), Sainte-Adèle (+ 9 %) et de Saint-Sauveur (+ 7 %) ! Il s'agit d'une performance dont on peut se réjouir et qui démontre que la région, semble-t-il, subit moins de soubresauts que les autres régions du Québec. Elle maintient néanmoins le cap sur la croissance et sur des hausses de prix qui reflètent peut-être plus la valeur gagnée.

On retrouve l'équilibre

Entrons dans le détail des résultats du deuxième trimestre pour les centres urbains de Saint-Sauveur (qui inclut Piedmont, Morin-Heights, Saint-Adolphe-d'Howard, Prévost et Sainte-Anne-des-Lacs), de Sainte-Adèle (qui inclut Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et l'Estérel) et de Mont-Tremblant (qui inclut Mont-Blanc).

À Saint-Sauveur, les ventes d'unifamiliales ont progressé de 5 %. Le prix médian est en hausse de 9 % et se situe maintenant à 620 000 \$. Le marché est en équilibre dans la strate de prix entre 720 000 \$ et 870 000 \$, il est en faveur des acheteurs au-dessus de 870 000 \$ et il est vendeur sous 720 000 \$.

Dans le centre urbain de Sainte-Adèle, les ventes d'unifamiliales ont fait un bond de 15 %. Le prix médian est passé à 545 000 \$, ce qui est 14 % plus élevé que celui observé au deuxième trimestre de 2024. Le marché est en équilibre dans la strate de prix qui va de 650 000 \$ à 780 000 \$. Au-dessus de 780 000 \$, le marché est acheteur et en dessous de 650 000 \$, il est vendeur. Ce sont d'excellents résultats!



Photo : Adobe Stock

Toutefois, le marché est exigeant. On doit avoir une résidence en très bonne condition pour vendre dans le marché acheteur. Dans ce segment, les caprices des acheteurs peuvent bien souvent se transformer en raisons pour acheter ou non, et ils ont du choix. Dans les marchés vendeurs, on peut jouer plus serré dans la négociation si l'on a un bon produit, car la demande est forte. Toutefois, tout ne se vend pas! J'en ai parlé souvent : dépersonnalisation, fonctions cohérentes pour chaque pièce de la maison, entretien, peinture, « grand ménage » et classement de ses affaires sont obligatoires.

Du choix pour tous

Alors que la vente de condos compte pour à peu près le quart des ventes totales dans les centres urbains de Saint-Sauveur et de Sainte-Adèle, elle dépasse celle des résidences unifamiliales dans le centre urbain de Mont-Tremblant. La dimension villégiature y est fort importante et l'activité immobilière, dans ce segment, peut avoir sa dynamique propre. Ainsi, dans tous les segments de prix de condos à Mont-Tremblant, le marché est acheteur. Les ventes sont en croissance de 25 % et le prix médian est en hausse de 12 % par rapport au même trimestre de l'année précédente. C'est très bon, ça bouge! C'est le temps de magasiner un condo et d'acheter, car l'offre est très intéressante, il y a de l'activité et les prix continuent d'augmenter.

L'emploi sous surveillance

Pour les mois qui viennent, c'est le marché de l'emploi qu'il faut surveiller pour prévoir la direction du marché immobilier. Les régions industrielles du Québec comme la Mauricie, le Centre-du-Québec et le Saguenay-Lac-Saint-Jean seront les premières touchées si les tarifs annoncés sont mis en vigueur durant plusieurs mois. La région des Laurentides n'est pas industrielle. Les emplois permanents devraient se maintenir et - si les marchés financiers devenaient plus incertains - le marché immobilier pourrait bien, encore une fois, briller par sa résilience.

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.



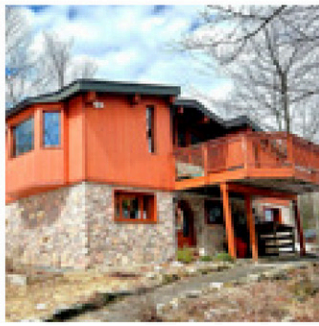
Etienne SAVARD

Société par actions d'un courtier immobilier INC

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

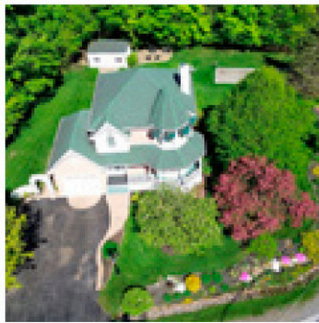
2515, DE L'ÉGLISE, VAL-DAVID

etiennesavard.com
819 322-3666



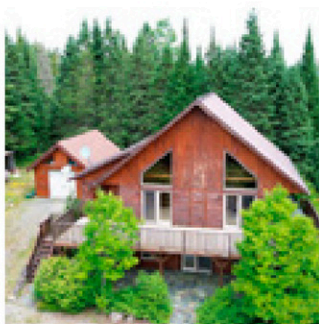
VAL-DAVID 645 000 \$

Beau grand duplex avec cachet. À proximité du centre de Val-David et de Ski Vallée Bleue. Logement principal très lumineux offrant une fenestration abondante, immense terrasse en pleine nature, salon et salle à manger avec son magnifique foyer de pierre, cuisine spacieuse avec comptoir de granit, 2 chambres dont une avec salle d'eau attenante, grand bureau, SDB avec bain thérapeutique et douche multi-jets. Logement du bas en rez-de-jardin, salon spacieux avec foyer au bois. 2 chambres. Terrain boisé et aménagé de vivaces de 21 086 PC. Espace de rangement partagé. Vendu complètement meublé. MLS 9561327



SAINT-JÉRÔME (BELLEFEUILLE) 675 000 \$

Belle Victorienne sise sur un magnifique terrain paysagé de 43 000 PC, situé sur un coin de rue. Quartier convoité de Bellefeuille, paisible et familial, à proximité de la gare de train, du cégep, de l'hôpital et de l'autoroute 15 et de tous les services !! Maison offrant un beau cachet avec ses ogees, aires ouvertes au rez-de-chaussée, plancher de bois franc, foyer au bois au salon, 3 chambres, la 3^e est présentement aménagée et utilisée en salle d'habillage et walk-in, garage, atelier au sous-sol, possibilité d'aménagement selon vos goûts et plus. MLS 18146663



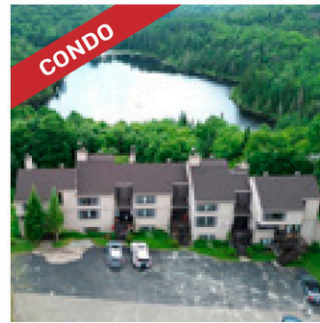
SAINTE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 989 000 \$

Occasion rare !! Domaine de 213 acres, situé entre le 1^{er} et le 2^e rang à Ste-Lucie-des-Laurentides. Inclus un petit terrain privé sur le lac Saint-Louis. Avec maison Arontec, pièces sur pièces de 3 chambres, immense mezzanine, plafond cathédral, sous-sol en rez-de-jardin entièrement aménagé, 2 salles de bain. Garage détaché. Emplacement offrant beaucoup de potentiel pour développement ou pour votre grand domaine privé. MLS 11737546



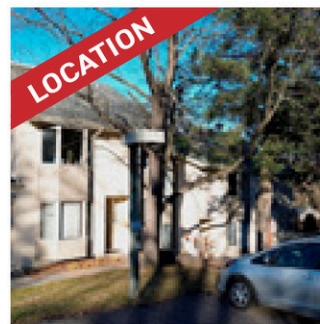
VAL-DAVID 599 000 \$

Secteur recherché du Mont Condor, au bout d'une rue sans issue, voisin et au pied du parc régional. Accès notarié au lac Doré. À distance de marche du parc linéaire, du village et de ses activités, des pistes de ski de fond et de randonnée. Pièce sur pièce, toiture de tôles, grand garage 16 x 24, grande remise et abri. Terrain de 21 035 pieds carrés. À noter que des travaux de finition seront à prévoir à l'intérieur de la maison. MLS 23295421



SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 189 000 \$

Copropriété au cœur de la nature, secteur paisible avec accès au lac Pearl, idéal pour la baignade. Condo de 1 chambre en rez-de-jardin donnant côté cour. Foyer au bois au salon, et terrasse donnant une vue 3 saisons du lac. Cuisine et plomberie refaites en 2022. Toiture et isolation à l'uréthane de l'entresol refaites en 2022. Électricité des condos refaite en 2021. Vendu meublé. Remise extérieure. Complexe de seulement 8 unités. À proximité des services et du lac des Sables. Complexe non-fumeur et aucun animal permis. Location 12 mois minimum. MLS 13432062



PIEMONT 1 600\$ PAR MOIS

Condo à louer saison été, à partir de mai 2026, 4 mois minimum. Vous offrant une multitude d'activités d'été. À environ 45 minutes de Montréal. 2 chambres. Foyer au bois. Entièrement meublé et équipé. Offrant un emplacement de choix, en plus des pentes de ski, à proximité de toutes les activités et des services de Saint-Sauveur et les environs. Location possible hiver 2025-2026 pour 1950\$ par mois, période de 6 mois minimum 4 mois. SKI-IN, SKI-OUT. Situé entre Avila et Mont Saint-Sauveur, distance de marche de l'accès au téléski La Flèche d'Argent du mont Saint-Sauveur. Les animaux ne sont pas permis dans les unités en location. MLS 10591224

RACINE VENTILATION INC. ASPIRATEURS MONT-TREMBLANT

info@racineventilation.com

Détaillant autorisé des marques :



Miele



DUOvac



- VENTE
- SERVICE
- INSTALLATION
- RÉPARATION

Mont-Tremblant 819 681-7800

5 conseils pratiques et esthétiques pour UNE RENTRÉE ORDONNÉE



La rentrée scolaire est souvent synonyme de renouveau : nouveaux cahiers, nouveaux crayons, nouveaux horaires... et parfois un chaos bien réel à la maison! Entre les devoirs, les bricolages et les sacs qui traînent, il devient essentiel d'avoir un système de rangement efficace pour ne pas perdre le fil dès les premières semaines. Bonne nouvelle : il est tout à fait possible de conjuguer praticité et esthétisme avec quelques astuces simples et bien pensées. **Par Marie-Lou Fontaine**

1 Créer une station de devoirs centralisée

Plutôt que de chercher un crayon ou une gomme à chaque séance de devoirs, installez une station de travail bien organisée dans un coin calme de la maison. Il peut s'agir d'un bureau, d'une table ou même d'une tablette murale. L'essentiel est de tout avoir à portée de main :

- Pots ou boîtes compartimentés pour les crayons, surligneurs, colle, ciseaux, etc.
- Porte-documents ou classeurs pour trier les devoirs, les documents importants ou les fiches à réviser.
- Petits bacs ou tiroirs pour garder les cahiers du jour accessibles.

Pour un look harmonieux, privilégiez des contenants dans des teintes douces ou neutres (blanc, bois, beige, gris), ou jouez avec des couleurs pastel pour une touche ludique qui reste discrète.

2 Miser sur le rangement vertical

Quand l'espace manque, on pense à exploiter les murs! Des étagères flottantes, des grilles murales ou des panneaux perforés (type Pegboard) permettent de libérer la surface de travail tout en gardant un visuel agréable.

Vous pouvez accrocher des paniers pour les papiers et les cahiers, des crochets pour les sacs à dos ou les écouteurs, ou encore des pots suspendus pour les petits articles de papeterie.

L'avantage? Ce système est évolutif. À mesure que les enfants grandissent, on peut adapter les outils sans changer tout l'aménagement.

3 Utiliser des étiquettes claires et jolies

Une organisation durable passe par une identification claire de chaque chose. Optez pour des étiquettes uniformes (imprimées ou manuscrites dans une belle écriture) sur les bacs, les tiroirs, les cahiers et même les crayons si nécessaire.

Psst! Les étiquettes autocollantes au fini mat ou lustré sont parfaites pour garder l'ensemble cohérent et stylisé. Et si vous aimez le fait maison, vous pouvez les personnaliser à votre goût avec vos enfants!

4 Prévoir un espace pour les sacs et les effets personnels

Dès l'entrée ou dans un coin de la maison, aménagez un petit coin vestiaire pour chaque enfant :

- Un crochet pour le sac à dos
- Une boîte ou un panier pour les effets personnels

- Un tableau effaçable ou une pince à clip pour les notes importantes (billets scolaires, rendez-vous, etc.)
- Cela évite les sacs qui traînent partout et permet à l'enfant de prendre rapidement ses choses le matin sans stresser.

5 Intégrer les enfants dans l'organisation

Un rangement ne sera efficace que si l'enfant comprend et adhère au système. Faites-le participer à la mise en place : choisir ses bacs, coller ses étiquettes, trier ses crayons... Cela lui donnera envie de s'impliquer et de maintenir l'ordre.

Pour les plus petits, limitez les options et privilégiez les systèmes visuels (par exemple, des pictogrammes ou des couleurs pour distinguer les catégories).

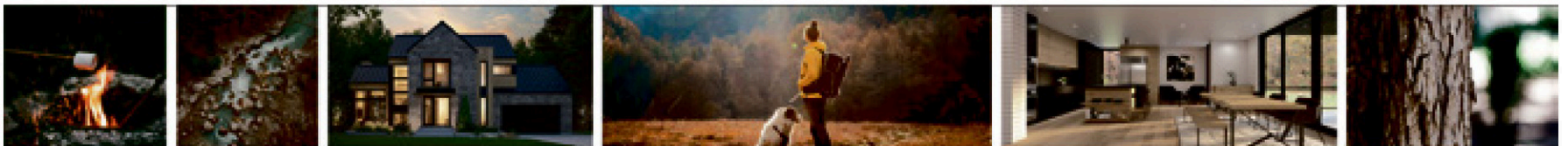
Un bon rangement pour la rentrée n'a pas besoin d'être compliqué ou coûteux. Avec quelques solutions simples, esthétiques et fonctionnelles, vous pouvez transformer les matins pressés et les devoirs du soir en moments plus fluides (et moins stressants!).

Et surtout, souvenez-vous : le but n'est pas la perfection, mais la facilité au quotidien. Un système clair, joli et accessible encourage petits et grands à garder un espace ordonné, sans y penser.

Bonne rentrée organisée!



Marie-Lou Fontaine est la co-fondatrice de l'entreprise Symétrie. Née d'une amitié et d'une passion pour l'organisation et le design, Symétrie a pour mission de redonner aux gens le contrôle de leurs espaces. Leur équipe basée dans les Laurentides crée des environnements esthétiques et fonctionnels en offrant un service d'organisation. Conscient des défis de la vie quotidienne, Symétrie propose des solutions pour alléger la charge mentale et visuelle, tout en garantissant une organisation durable.



Ste-Adèle... Habitez la nature.

Projet d'exception avec terrains adossés au P'tit Train du Nord

Riverdale

>129 1963

Contactez-nous! 514.617.7211 • leriverdale.com



LES CHAMBRES D'ENFANTS

Un espace qui leur appartient

Pendant trop longtemps, mes enfants ont cohabité ensemble dans le même espace, comme une fratrie de petits chats. Dès le jour 1 de leur arrivée à la maison, ils avaient cette chambre au rez-de-chaussée, décorée et aménagée. La pièce a évolué avec le temps. Ils n'étaient pas malheureux dans la cohabitation, ils avaient leurs espaces bien à eux. Aujourd'hui, ils ont grandi et ont chacun leur quartier. C'était le moment de réfléchir à leurs besoins et à leur style bien à eux. Je vous propose donc des idées pour aménager un bel espace pour vos enfants, à tous les stades de leur vie. Par Emmanuelle Landry, designer d'intérieur



Photo : AdobeStock

Photos : AdobeStock

Chambre de bébé

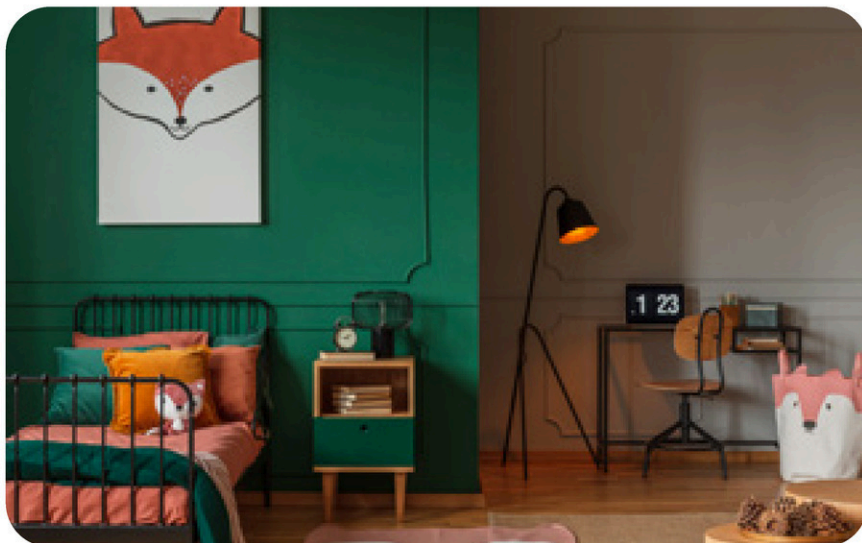
De notre côté, l'arrivée de notre premier nouveau-né, c'était LE grand projet! Nous avons des idées de grandeurs, nous avons fait la tournée de Babies'R'Us et de nos boutiques préférées. Nous étions jeunes, nous démarrions notre entreprise, c'était notre première maison, nous avons donc dû mettre un frein à nos grandes ambitions et faire preuve de créativité! Le seconde main a finalement été notre meilleur allié. Nous avons trouvé un ensemble de chambre complet, de style « mid century » en noyer, ayant appartenu à un couple marié, bien entretenu pendant plus de 40 ans. Le tout, pour 100 \$, a été parfait pour l'usage recherché!

Nous avons créé des textures en réalisant de grands carreaux sur le mur du fond avec des moulures blanches, dont les intérieurs étaient peints avec deux teintes de bleu et de vert. Nous avons investi dans une bonne bassinet, qui a peu servi, car nous avons été vite adeptes de cododo. Un fauteuil berçant pour apaiser bébé et allaiter, différentes sources d'éclairage tamisé, de beaux rideaux chez IKEA, ainsi que quelques paniers pour organiser les produits d'hygiène, et le tour était joué.

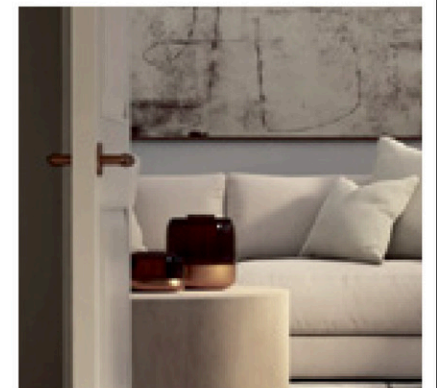
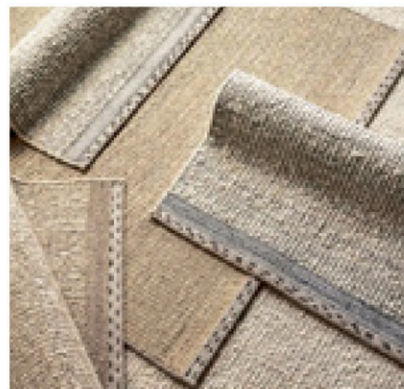


Chambre de jeune enfant

Lorsque bébé fait la transition dans un vrai lit, il y a d'abord une adaptation à son environnement. La méthode Montessori met l'accent sur le développement naturel de l'enfant avec des aménagements adaptés pour faciliter l'apprentissage. Il est pertinent de créer une zone de jeux et de repos, tout en conservant l'accessibilité pour l'enfant qui va permettre de développer son autonomie. Par exemple, on peut installer un lit directement au sol et des étagères pour les jouets à proximité. Le minimalisme est la base de cette philosophie, afin d'éviter un fouillis. On peut favoriser des jeux qui permettent aux enfants de développer leurs capacités, comme des échelles, des jeux de mémoires, des casse-têtes ou des blocs à empiler.



L'harmonie de la nature dans votre décor...



Meubles, lampes, accessoires, rideaux & consultation.

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



Photo : Gracieuseté ABEL Design

Chambre de pré-ado

C'est le début de l'émancipation! C'est souvent à partir de ce moment qu'ils passeront plus de temps dans leur chambre à coucher. Il faut aussi épurer et s'assurer que chaque élément a sa place – le ménage et le nettoyage ne sont pas des priorités! On peut penser à des choses simples, comme un panier à linge sans couvercle pour éviter une opération supplémentaire, sinon les vêtements risquent de se retrouver empilés au sol. Les textures aux murs et les jouets sont moins présents. On privilégie un espace bureau pour les devoirs, bien éclairé, ainsi que du rangement bien organisé ou encore un coin pour les filles qui aiment prendre un long moment à se préparer. Aussi, c'est maintenant le temps de les faire participer à la coloration et à leurs besoins. Leur chambre représentera leur personnalité, d'abord pour eux, mais devant leurs amis aussi.

Chambre d'adolescent

C'est la dernière étape avant le grand départ de la maison. Cette pièce pourrait conserver la même vocation, lorsque les enfants reviendront le temps d'un été ou d'une fin de semaine. Nous pouvons définir un style plus mature. Par exemple, ci-bas, l'environnement créé pour fiston donne l'impression d'habiter dans un loft. De la fausse brique pour

créer le mur extérieur, des couleurs sombres pour rendre l'espace enveloppant et des touches de bois, pour le côté brut et naturel. Un grand bureau de travail, des étagères pour les bouquins ou pour exposer les créations de lego du passé. Un téléviseur pour les soirées films ou les jeux vidéo entre amis. Ici, en bonus, cette chambre au rez-de-jardin a l'avantage d'avoir son entrée privée. Espace qui nous fait espérer que nos enfants resteront plus longtemps dans notre maisonnée.

Les chambres partagées

Dans les Laurentides, au chalet, on adore les lits superposés bien intégrés et sur mesure, où chacun a son petit quartier, mais à proximité. Une petite niche avec prise de courant pour brancher les cellulaires, une lumière pour la lecture et un peu de rangements. Le genre de chambre où les jeunes passeront la nuit à papoter.

Il ne faut jamais négliger la chambre à coucher des enfants, c'est souvent leur refuge, leur endroit juste à eux. Peu importe le budget, il y a moyen de leur offrir un espace personnalisé, où ils se sentiront bien, pourront s'amuser, se reposer, étudier et surtout, où ils pourront rêver en toute liberté!

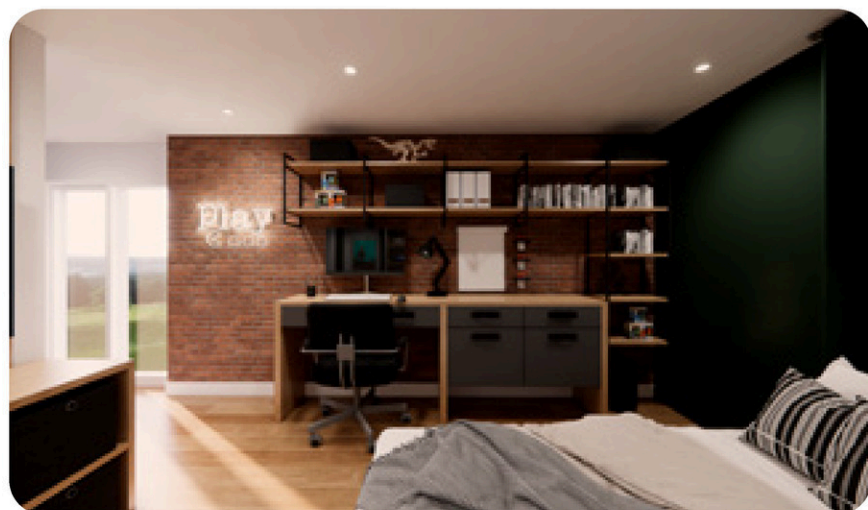


Photo : Gracieuseté ABEL Design



Photo : AdobeStock

Designer d'expérience et de formation, entrepreneure de cœur, maman X2, **Emmanuelle Landry** se dévoue corps et âme à tous ses projets, depuis plus de 15 ans. Cofondatrice de ABEL design à Sainte-Adèle, spécialiste en aménagement de cuisine et salle de bain, elle a une façon hors du commun, de voir un espace

De l'équipe



Photo : Domaine Lafrance

UNE BOUCHÉE SUCRÉE AU DOMAINE LAFRANCE

Sabrina Desjardins, directrice des magazines

À la fin de ma traditionnelle autocueillette de pommes au Domaine Lafrance, je succombe à tout coup aux merveilleux beignets aux pommes, tout chauds et moelleux, cuisinés à l'ancienne par La beignerie signée Odette. Celle-ci est située directement sur place au Bistro Lafrance. Ce nom rend hommage à Odette Lecavalier Hubert, la pionnière des beignets aux pommes, qui les a créés en 1994. Quel délice automnal parfait!



Photo : Marie-Catherine Goudreau

VÉLO ET BIÈRE

Marie-Catherine Goudreau, rédactrice en chef

Le mois de septembre ne veut pas dire pour moi la fin de l'été, au contraire. Les belles températures se poursuivent souvent et on a encore droit à de belles journées ensoleillées! Pendant qu'il est encore temps, j'adore sortir mon vélo et pédaler sur le P'tit Train du Nord, sur lequel on retrouve plusieurs arrêts, comme une de mes brasseries préférées : Ayawan! En plus de la bière qui est incroyable, la terrasse permet d'apprécier la nature qui nous entoure. On peut même s'asseoir sur le quai sur l'eau pour déguster notre bière. Il y a aussi souvent des feux à l'extérieur pour se réchauffer quand c'est un peu plus frais dehors! Une sortie d'automne parfaite à mes yeux!



Photo : Gracieuseté

JUSTE LES HAUTES, PASSIONNÉMENT LOCAL!

Rosalie Campeau, adjointe aux ventes

Une sélection de produits locaux à faire rêver et un service impeccable, c'est ce qui vous attend avec Juste les Hautes. Que ce soit via le site web ou en kiosque, Sonia Lortie nous offre la possibilité de goûter, de sentir et de consommer de véritables trésors artisanaux. Chaque produit est soigneusement choisi pour sa qualité et son authenticité, reflétant le savoir-faire des artisans locaux. Plongez dans une expérience sensorielle unique et laissez-vous séduire par la richesse des saveurs et des arômes de notre région. Juste les Hautes, c'est bien plus qu'un achat, c'est une invitation à découvrir et à savourer le meilleur de notre terroir.

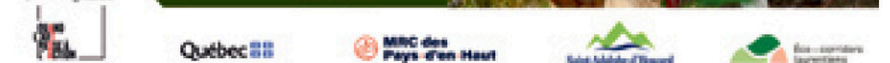
L'ART EST DANS SES FEUILLES
PARCOURS D'ART EN FORÊT ET PERFORMANCES
GRATUIT | 25 ŒUVRES ET ARTISTES À DÉCOUVRIR

27 et 28 sept. 2025 | 13h à 17h
251, chemin des Boulaux
Saint-Adolphe-d'Howard

visites guidées à 14h et 16h
installations - performances - atelier

devenir bénévole : programmation@atsa.qc.ca
co-sponsorage recommandé

atsa.qc.ca

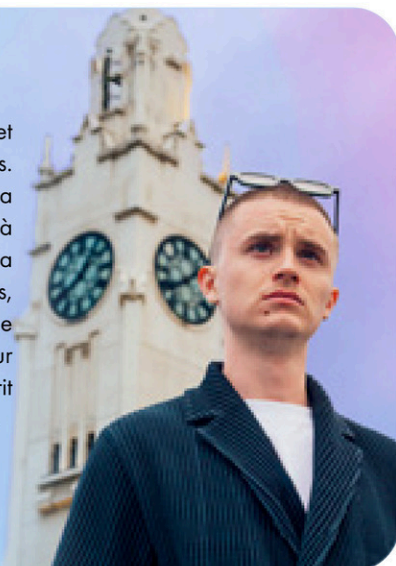


Saint-Eustache CHARLES BRUNET | HUMOUR

Originaire de Saint-Lambert, Charles Brunet captive les foules depuis l'âge de 16 ans. En plus de ses performances sur scène, il a su conquérir le monde numérique grâce à sa créativité débordante. Excellant dans la production de sketches et de vidéos virales, il a rapidement su rassembler une large communauté en ligne. Avec son humour rassembleur et bon enfant, Charles se décrit lui-même comme un « humoriste du peuple ».

Le Zénith Saint-Eustache

2 octobre | lezenithsteustache.ca



Sainte-Agathe-des-Monts DAVID GOUDREULT | CONTE

À la suite du succès de son premier spectacle solo, Goudreault récidive avec une performance scénique alliant humour et poésie. Révélant les secrets de son processus de création, l'écrivain confronte les grands textes de la francophonie aux aléas du quotidien. Pour le meilleur et pour le rire.

Théâtre Le Patriote | 18 septembre | theatrepatriote.com

Mont-Tremblant HAUTERIVE | MUSIQUE

Le nouveau duo formé par Mara Tremblay et Catherine Durand, nommé Hauterive, s'inspire de leurs racines et d'une amitié de longue date. Nées de leur passion commune pour le folk, leurs neuf chansons — dont sept originales — forment un album intimiste avec deux reprises aux accents country. Sur scène, elles offriront une formule acoustique portée par leur complicité et leur plaisir évident de jouer ensemble.

Salle de l'église du Village | 26 septembre | villedeumont-tremblant.qc.ca



Val-Morin BEYRIES | MUSIQUE

Dans ce spectacle solo, Beyries vous invite à entrer dans son univers intime en revisitant les chansons de ses trois albums : *Landing*, *Encounter* et *Du feu dans les lilas*. En français et en anglais, elle interprète ses pièces les plus marquantes. Cultivant l'intimité avec son public, Beyries crée à chaque représentation une atmosphère unique, propice à la rencontre et à l'écoute.

Théâtre du Marais | 27 septembre

theatredumarais.com



Sainte-Thérèse YVON DESCHAMPS RACONTE LA SHOP | MUSIQUE ET HUMOUR

Yvon Deschamps raconte LA SHOP est un spectacle musical et humoristique inspiré de l'œuvre d'Yvon Deschamps qui propose une vision créative de ses textes, accompagnée d'une vingtaine de succès musicaux québécois. Ce concept qui allie différentes formes d'arts de la scène comme le jeu, l'humour, la chanson, la danse et le cirque, permettra de découvrir des personnages colorés et attachants, qui remettent en question la société et font réfléchir sur les valeurs d'aujourd'hui, tout comme ils ont questionné les structures sociales de l'époque à travers les grands monologues d'Yvon Deschamps.

Théâtre Lionel-Groulx | 6 septembre | odyscene.com

Saint-Jérôme LOUIS-JEAN CORMIER | MUSIQUE

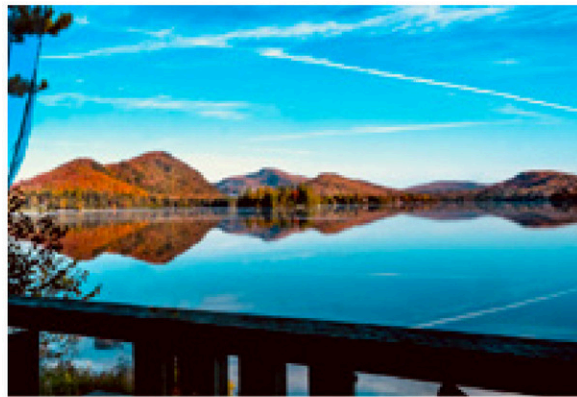
Avec son nouveau spectacle solo *Les entretiens*, Louis-Jean Cormier propose un retour aux sources, loin du tumulte de la dernière tournée de Karkwa. Le chanteur souhaite renouer avec l'essence même de sa démarche artistique, dans une formule dépouillée favorisant la proximité avec le public. Il revisitera son répertoire ainsi que plusieurs chansons d'autres artistes qui l'ont marqué. Une façon pour lui de recréer cette connexion unique qui naît lorsqu'il est seul sur scène — une symbiose qui, dit-il, lui manquait profondément. Le spectacle sera présenté en formule Concert pour toutes les oreilles.

Théâtre Gilles-Vigneault

13 septembre

theatregillesvigneault.com





LE BISTRO LE LOCH : Le dépaysement gourmand au bord du lac Supérieur

Situé au 2212, chemin du Lac-Supérieur, à Lac-Supérieur, le Bistro Le Loch offre bien plus qu'un excellent repas : une parenthèse de détente dans un décor digne des plus belles cartes postales. **Contenu promotionnel**

Installé sur les rives du lac Supérieur, dans le secteur de Fraternité-sur-Lac, le Bistro Le Loch a été créé en 2021 par Maxime Kempffer, restaurateur aguerri et passionné depuis plus de 20 ans. Niché dans une bâtisse historique ayant autrefois servi de lieu de retraite spirituelle pour des prêtres, le restaurant est aujourd'hui apprécié des touristes comme des locaux pour sa cuisine, mais aussi pour son emplacement unique, entre montagnes et lac.

« Le cadre au bord de l'eau fait vraiment toute la différence en plus de notre cuisine », affirme le propriétaire. Accessible tous les jours de 11 h à 21 h, l'établissement séduit autant pour son ambiance que pour son menu, pensé en harmonie avec les saisons.

Une cuisine locale et de saison

À la carte, dès cet automne, des plats bistrognomiques issus d'une cuisine réconfortante. « Toute l'année, on travaille au maximum avec des produits locaux, et bien sûr, le menu change avec les saisons. On veut toujours le meilleur pour nos clients », précise Maxime Kempffer. Soupe à l'oignon, raclette savoyarde et fondue au fromage suisse s'invitent à table dès que les températures commencent à chuter, offrant une expérience chaleureuse, à l'image du lieu.

Un cadre idyllique

Au-delà des plats de haute qualité proposés dans l'établissement, ce qui frappe aussi, c'est l'atmosphère. Le restaurant propose en effet une vue spectaculaire, propice à la détente, entre bruits de la nature et couchers de soleil. « Le paysage nous donne vraiment l'impression d'être en vacances, comme si nous n'étions pas au Québec », ajoute-t-il.

Pour accentuer ce sentiment d'évasion, l'équipe a même installé un Tiki Bar sur la terrasse, et une programmation musicale aux accents latins accompagne les repas. L'intérieur, chaleureux et boisé, ajoute quant à lui, cette petite touche de convivialité idéale pour un moment partagé en tête-à-tête ou en famille.

Plus d'informations sur bistroloch.com

CONCOURS

Participez et courez la chance de gagner un certificat cadeau de 100\$ dans l'un des restaurants participants.



MILLE PÂTES
Restaurant-Boutique

Restaurant italien contemporain à l'ambiance détendue !
Pâtes fraîches, bières, vins et cocktails.
Prenez place sur notre terrasse !

780, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819 717-3830
millepates.ca

>1292735

Une cuisine française moderne et généreuse

MARIUS
MONT-TREMBLANT

Dim-Lun Fermé • Mar au Sam 17h à 21h
688, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant 819 425-5603

>1292781

Le Q.G. pub gastronomique au cœur du village piétonnier à Mont-Tremblant!
leqgtremblant.com
819-681-4444

LE Q.G.
RESTAURANT-PUB

>1292771

OLYNICKS

Votre restaurant de fruits de mer dans Les Laurentides

50, Av. de la Gare, Saint-Sauveur,
450 227-6436 | olynicks.ca

>1292928

LA BRASSERIE

409, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant
819 717.4141

>1292764

BISTRO • BAR
Le Piff Caribou
MONT-TREMBLANT, QUÉBEC

OUVERT TOUTS LES JOURS
ptitcaribou.com

>1292764

BISTRO LE LOCH

TERRASSE CHAUFFÉE AVEC AUVENTS POUR FAIRE DURER LES REPAS AU BORD DE L'EAU !

Musique LIVE avec Richard Trépanier les samedis soirs !

2212, ch. du Lac-Supérieur, Lac-Supérieur
819 713-0305 | Bistroloch.com
Ouvert tous les jours de 11h à 21h30

>1292748

Chez Milot
Pâtes - Grillades - Fruits de mer

958, Valiquette, Sainte-Adèle | 450 229-2838

HEURES D'OUVERTURE : Fermé le lundi
Ouvert du mardi au vendredi de 11h30 à 14h00
et du mardi au dimanche à compter de 17h00

www.chezmilot.com

>1292927

Une histoire de pommes



Photo : Adobe Stock

Chaque automne, les Basses-Laurentides se transforment en destination prisée pour la cueillette de pommes. De nombreux visiteurs affluent sur les routes d'Oka, de Saint-Eustache, de Saint-Joseph-du-Lac et de Mirabel pour profiter de la saison et faire le plein de fruits frais. Bien plus qu'une activité saisonnière, la cueillette de pommes est ici une tradition bien enracinée, transmise de génération en génération. On plonge au cœur d'une région qui a su faire de ses vergers un incontournable de l'automne. **Par Marie-Catherine Goudreau**

Parmi les familles qui ont participé à l'essor de la pomiculture dans les Basses-Laurentides, il y a la famille Dubeault. Installée à Saint-Eustache, cette dernière cultive la terre depuis plus de 200 ans. Au cœur de la production, il y a le sirop d'érable, mais aussi plusieurs hectares de maïs, soya et blé, ainsi que plus de 5000 pommiers dans leurs vergers, nous explique Patricia Daoust, copropriétaire de la ferme avec son mari Michel Dubeault et leur fils Cédrik Dubeault. Leur fille Meyranie travaille également avec eux. « On en est à la 8^e génération pour la relève de la ferme », dit-elle.

« La transmission de père en fils est très présente dans les vergers des Basses-Laurentides. Il m'est arrivé de travailler avec trois générations d'un verger », souligne Rolland Joannin, qui a été conseiller pomicole pendant plus de 30 ans dans les Basses-Laurentides.

Un territoire idéal pour les vergers

La région des Basses-Laurentides, notamment les villes de Saint-Eustache, Saint-Joseph-du-Lac, Oka et Mirabel, se distingue par ses vergers situés dans un endroit idéal. Le

climat est favorable, les sols sont fertiles, bien drainés et parfaitement adaptés à la culture fruitière, explique Patricia Daoust.

« On a une terre à roches! Et un sol rocailleux est idéal pour les pommes. C'est pourquoi à l'époque, Alphonse, l'arrière-grand-père de Michel, a décidé de planter des pommiers sur leur terre », raconte-t-elle.

Historiquement, ce sont les moines de l'Abbaye d'Oka qui ont implanté un verger et qui ont montré aux producteurs la culture, nous indique pour sa part M. Joannin. « Ils leur ont montré comment et quoi cultiver, comment contrôler les ravageurs, etc. Puis, le fait que les vergers sont situés en collines permet d'éviter le gel de printemps. »

Le moteur de l'agrotourisme

Dans les années 1990, Patricia Daoust a développé le volet agrotouristique de la ferme avec le verger La Magie de la Pomme, en intégrant des activités familiales, de

« Ouvrir nos portes, ce n'est pas simplement accueillir : c'est éduquer, sensibiliser, transmettre. » - Patricia Daoust

l'autocueillette, des découvertes gourmandes et des expériences en nature. Aujourd'hui, La Magie de la Pomme est reconnue dans les Basses-Laurentides pour son expérience agrotouristique.

« À cette époque, faire découvrir notre ferme, notre mode de vie et notre métier aux visiteurs n'était pas encore une évidence », souligne-t-elle. Avec d'autres agriculteurs, la copropriétaire a travaillé pour faire accepter l'agrotourisme au sein de l'Union des producteurs agricoles (UPA). Le but, dit-elle, reste de faire découvrir, valoriser et vendre le fruit de leur travail, tout en respectant la réalité agricole. « Ouvrir nos portes, ce n'est pas simplement accueillir : c'est éduquer, sensibiliser, transmettre. »

« La meilleure façon de valoriser le produit pour la mise en marché à l'époque, notamment pour les plus petites surfaces, c'était de faire de la vente directe », soutient M. Joannin. En plus, la région est située à proximité des grands centres de Laval et Montréal, ce qui donne accès à un grand bassin de population. Aujourd'hui encore, pour certains vergers, la vente en kiosque et sur place représente une bonne proportion de leurs revenus. En effet, la compétition est plus dure dans les supermarchés.

Également, au début des années 2000, le regroupement Pommes en Fête a permis de faire découvrir au reste du Québec les richesses des villes de Saint-Eustache, Saint-Joseph-du-Lac, Oka et Mirabel. « On a fait beaucoup de promotion dans les médias pour faire rayonner notre région. Ça fait un boom! On a amené des milliers de personnes, et depuis, ça progresse encore », explique Patricia Daoust.

À découvrir : Les cidreries des Basses-Laurentides

Au-delà de l'autocueillette des pommes, plusieurs vergers ont diversifié leur offre et produisent également du cidre. Dans les Basses-Laurentides, plusieurs cidreries ouvrent leurs portes au public, que ce soit pour visiter leur verger et participer à l'autocueillette de plusieurs fruits et légumes ou bien pour déguster des cidres.

Parmi les cidreries à visiter, il y a la Cidrerie Lacroix, le Domaine du Petit St-Joseph, le Domaine Lafrance et le Verger Trottier, tous situés à Saint-Joseph-du-Lac. À Oka, on retrouve aussi Labonté de la pomme. **Source : Tourisme Basses-Laurentides**

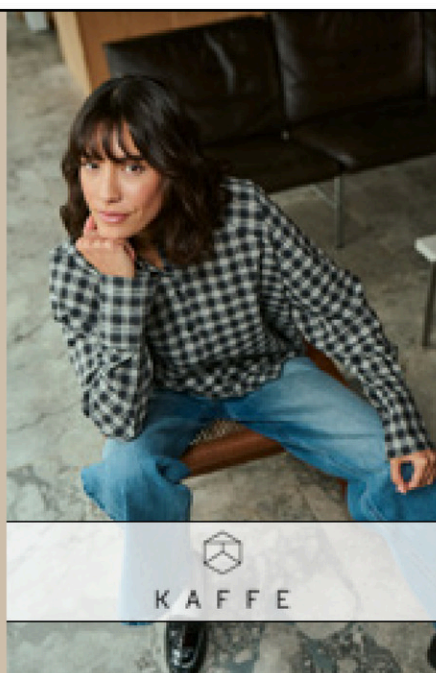


Patricia Daoust avec une enfant durant le temps des pommes.

Photo : La Pite Rousee et ses clichés



CREAM



KAFFE



PART TWO



118-B, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
819 326-8882

lingierieromeoetjuliette.com



6 raisons de découvrir le LANGUEDOC



Quand vous entendez « Languedoc », quelles associations vous viennent en tête? Jessica, Mariève et leur collègue Mélanie Frappier étaient au Languedoc en juin pour découvrir le terroir et goûter aux dernières cuvées. Voici un aperçu de cette région en pleine ascension, à partir de 6 faits étonnants que vous associez désormais à cette riche et prometteuse appellation française! Par Jessica Harnois et Mariève Isabel

Photo : Mariève Isabel

1. Limoux, le berceau des bulles

On pense parfois que les bulles viennent de la Champagne, mais non. C'est en 1531 que les premiers vins effervescents sont documentés à Limoux. Les moines de l'Abbaye de Sainte Hilaire, que l'on peut encore visiter aujourd'hui, sont à l'origine de la fameuse Blanquette de Limoux, généralement faite du cépage Mauzac. On retrouve aussi dans l'AOC Limoux des Crémants et des blancs.

2. Picpoul ou Piquepoul de Pinet?

Picpoul de Pinet est une appellation du Languedoc qui ne fait que des blancs. Le cépage, pour sa part, s'écrit « Piquepoul ». Ces vins frais, vifs et citronnés sont reconnus pour bien accompagner les huîtres. Ces années-ci, on développe aussi des Picpoul de Pinet sur lies qui présentent un profil élégant et structuré. À surveiller!

3. Le rosé le plus vendu à la SAQ... provient du Languedoc!

Il s'agit du Pive rosé de la maison Brigitte Jeanjean, une vigneronne amoureuse du Québec. Les gens de la belle province lui rendent bien cet amour puisque, année après année, son rosé demeure indétrônable. On le retrouve en bouteille, mais aussi en canettes et en boîtes de 4 litres. Il en existe aussi une version effervescente très rafraichissante!

4. ... et le rosé le plus cher au monde

Vous avez bien lu! Le rosé le plus cher du monde provient du Languedoc. Il s'agit du Clos du temple, un produit de luxe qui se détaille à plus de 260 \$ la bouteille. Créé par Gérard Bertrand, un autre grand nom du Languedoc, le vin présente un profil ample, généreux et, disons-le, de haut calibre. D'ailleurs, plusieurs rosés du Languedoc se distinguent par une salinité et une prestance qui les rendent parfaits pour la table.

5. Flamants roses et agriculture bio

On retrouve dans le Languedoc une incroyable biodiversité, incluant les emblématiques flamants roses! Le Languedoc est l'appellation la plus bio du vignoble français, avec près de 75 % des producteurs engagés dans une démarche environnementale (bio, biodynamie, HVE ou en conversion).

6. Carcassonne, cassoulet et Malpère

Tout à l'ouest du Languedoc, on retrouve la cité médiévale de Carcassonne, une icône inséparable de la région. Plusieurs vignobles de Malpère, l'AOC qui se trouve aux portes de Carcassonne, font d'ailleurs référence à l'emblématique cité sur leurs étiquettes. C'est aussi le lieu par excellence pour déguster le cassoulet, célèbre plat régional de fèves et de viandes longtemps mijotées. Rien de mieux pour l'accompagner qu'un rouge de Malpère aux notes de garrigues.

3 VINS DU LANGUEDOC À DÉGUSTER



J. Laurens Clos Des Demoiselles Tête De Cuvée Crémant de Limoux 2022

Chardonnay, Chenin et pinot noir sont assemblés dans cette belle cuvée aux bulles fines et à l'équilibre irréprochable. Parfait en toute occasion!



Sparkling wine | 750 ml | France
Languedoc-Roussillon
Code SAQ 10498973 | 26,45\$



Ormarine Picpoul de Pinet

Voici un bel exemple de ce qu'un Picpoul frais et vif peut nous offrir en termes de plaisir. Avec sa bonne acidité et sa délicatesse, et en plus offert à prix d'ami, il a tout pour plaire!



Sparkling wine | 750 ml | France
Languedoc-Roussillon
Code SAQ 266064 | 16,40 \$



Vignobles Jeanjean Languedoc Cousu Main Devois des Agneaux d'Aumelas 2022

Brigitte Jeanjean nous offre ici un rouge bien équilibré, fruité et juteux aux notes de garrigues, avec juste ce qu'il faut de tanins pour accompagner une bonne viande rôtie.



Red wine | 750 ml | France
Languedoc-Roussillon
Code SAQ 912311 | 22,70 \$

Vous désirez en apprendre plus sur le vin? Inscrivez-vous au Club de vins Jessica Harnois, dans lequel vous pourrez suivre des cours, déguster de bonnes bouteilles et échanger avec Jessica et toute la communauté du club. Visitez le cubdevinsjh.com pour des détails!

FLÈCHE X IGA EXTRA MARTIN BOUCHARD

CROUSTADE AUX POMMES ET AUX PACANES

Préparation : 20 min — Cuisson : 40 min
Portions : Repas — Difficulté : Facile

Ingrédients

Croustillant

- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 80 ml (1/3 tasse) de pacanes coupées en morceaux
- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- 80 ml (1/3 tasse) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues (facultatif)
- 80 ml (1/3 tasse) de beurre non salé, ramolli

Garniture aux pommes

- 3 de chacun : pommes Cortland et McIntosh, pelées et tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron (environ 1/4 de citron)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue (facultatif)



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients du croustillant sauf le beurre.
3. Ajouter le beurre ramolli et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture aux pommes.
5. Répartir le mélange aux pommes dans un plat de cuisson de 21 x 21 cm (8 X 8 po). Parsemer du croustillant réservé.
6. Cuire au centre du four environ 40 minutes et servir.

Secret de chef

La pomme Cortland est une pomme qui conserve sa forme à la cuisson, contrairement à la McIntosh qui est idéale en compote puisque sa chair ramollit beaucoup. Un mélange des deux variétés vous donnera une croustade parfaite!

Contenu promotionnel

Produits locaux fraîchement arrivés

Ne manquez pas l'incontournable du moment!

Pommes Qualité Québec : un gage de fraîcheur et de provenance

On a le local à cœur

OUVERT JUSQU'À 22H

3, rue Raymond
Sainte-Agathe-des-Monts
819 321-1812

1005, boulevard du Grand Héron
Saint-Jérôme
450 438-5214

> 1294/363

L'AUTOMNE EN DOUCE AU BAS-SAINT-LAURENT



Loin des foules estivales, septembre révèle le Bas-Saint-Laurent sous un jour plus doux. L'une de mes plus proches amies habite Kamouraska depuis bientôt dix ans. J'y vais deux fois par année, sans faute, mais jamais en été. Par habitude, peut-être. Par hasard, je ne pense pas. Pour moi, le Bas-Saint-Laurent, c'est une histoire d'automne : le vent plus frais, les paysages qui s'animent de mille couleurs, la lumière qui dore les fins de journée. Les moustiques ont plié bagage, les touristes aussi. Le calme revient, les commerçants retrouvent le plaisir d'échanger, et les locaux reprennent leurs quartiers. Selon moi, c'est le moment idéal pour (re)découvrir la région autrement. **Par Aurélie Tisseur**

La randonnée est parfaite pour profiter pleinement de la saison. Mon coup de cœur : le sentier du Cabouron, à Saint-Germain. Est-ce la promesse d'un lunch délicieux au Café Cabouron ou la beauté des paysages? Difficile à dire. Le parc national du Bic, le sentier de l'Aboiteau et le parc côtier Kiskotuk sont aussi de magnifiques options pour marcher en paix, loin des foules, en admirant le spectacle des couleurs d'automne.

En fin de journée, direction la microbrasserie Tête d'Allumette : bières désaltérantes, coucher de soleil spectaculaire sur le fleuve, et parfois un feu de bois à l'extérieur pour prolonger la magie automnale. Le lieu parfait pour terminer une journée dehors, les joues un peu rosies, en jouant à un jeu de société.

Le village de Kamouraska rayonne toujours, désormais animé par les locaux. On s'y promène tranquillement : café chez Casgrain, visite du Quai des Bulles ou de la galerie Champagne et Paradis, douceurs de la Fée Gourmande, pizza chez Pépita, ravitaillement à la Supérette chez Marie, détour à la boulangerie Niemand, et souper à l'Hôtel Vic ou chez Côté Est. L'énergie est différente, plus calme, plus vraie.



Le parc national du Bic.

Photo : Bas-Saint-Laurent © GouvQc Zachary Rose

En septembre, place aussi au Festival des champignons forestiers du Kamouraska. Partout dans la région, on découvre des menus spéciaux dans les restaurants, des ateliers de cueillette, et autres activités qui célèbrent l'abondance de la forêt. La saison des récoltes n'a pas dit son dernier mot, et les marchés fermiers en profitent pour offrir une abondance de produits d'automne : légumes racines, courges, champignons, miel, pains au levain, fromages fins... L'occasion parfaite de remplir son panier pour cuisiner de bons repas réconfortants, ou simplement grignoter à la plage de Kamouraska, sous la lumière dorée de fin d'après-midi.

Entre quotidien et grandes aventures, **Aurélié Tisseur** nourrit une passion insatiable. Ses 16 mois autour du monde lui ont appris à savourer l'imprévu et à cultiver sa curiosité. Portée par un grand besoin d'air frais et de liberté, elle répond toujours à l'appel de l'extérieur : pistes enneigées, sentiers de randonnée, routes à vélo ou eaux fraîches d'un lac. Entre deux escapades, elle plonge dans ses lectures et nourrit sa passion pour l'écriture. Son âme épicurienne l'entraîne aussi dans une quête constante des meilleures expériences culinaires.



La Société d'écologie de la batture du Kamouraska (SEBKA).

Photo : Bas-Saint-Laurent © GouvQc Simon Diotte

Et si on prend la route, d'autres adresses gourmandes valent largement le détour. À Rivière-du-Loup, Bernadette propose une cuisine fine, inspirée du terroir et des récoltes du moment, dans une ambiance parfaite pour une soirée d'automne. À Rimouski, La Porte Arrière, récemment sélectionné par le Guide Michelin, séduit par sa créativité et la qualité de ses ingrédients. Au Bic, la Cantine Côtière de la cheffe Colombe St-Pierre offre une cuisine de cantine réinventée, servie dans une ambiance colorée et festive, tandis que la Buvette Le Bicois, ouverte depuis l'été dernier seulement, joue la carte du vin nature et des plats gourmands à partager. À Cacouna, Racine attire les amoureux de pain au levain et de pâtisseries saisonnières. Et à Baie-des-Sables, Projet La Ruche fait rayonner la cuisine locale avec une expérience gastronomique champêtre.

Si vous souhaitez prendre la route jusqu'en Gaspésie, rendez-vous jusqu'à Grand-Métis, où se trouvent les Jardins de Métis, ouverts jusqu'au 5 octobre. À cette période, le site s'imprègne d'une douceur nouvelle : moins fréquenté, mais toujours magnifique. Les trois expositions en cours invitent à un voyage inspirant entre histoire, art et science, alors que les thés littéraires proposés certains dimanches permettent de marier la beauté des mots et du décor. Il est même possible de s'inscrire à un atelier de fabrication de papier recyclé. Une belle façon de prolonger la saison avec lenteur et curiosité.

L'automne au Bas-Saint-Laurent appelle donc à une forme de présence douce. On lit dehors, on randonne au calme, on marche au bord du fleuve, on découvre de nouvelles adresses et on cuisine avec ce qu'on a trouvé au marché. On vit moins vite, et je pense, encore mieux.

Où dormir ?

Du côté de Kamouraska : les Villas Kamouraska, élégantes et lumineuses, ou l'Auberge sur Mer, perchée au bord du fleuve. À proximité de Rimouski : le camping du parc national du Bic, pour une solution plus rustique dans un paysage cinq étoiles, Le Mange-Grenouille, avec son charme excentrique et feutré, ou encore Le Bicois, pour une expérience plus récente, mais tout aussi chaleureuse. Près des Jardins de Métis : l'Auberge du Grand Fleuve, face à l'eau à Métis-sur-Mer, ou, pour un séjour en groupe, la Résidence des Stagiaires, dessinée par le célèbre architecte Pierre Thibault.



ENGEL & VÖLKERS®

VALÉRIE CORMIER

Complice de vos plus grands projets

514 771-2187

Intergénération
313, Versant, Piedmont



1 720 000 \$

Lac Notre-Dame
1336, Outardes, Wentworth-Nord



2 800 000 \$

Maison de plain-pied
30 Huards, Saint-Sauveur



2 359 000 \$

Intergénération
101 des Saules, Sainte-Anne des Lacs



1 699 000 \$

Maison de plain-pied
14, av. Lafleur Nord, Saint-Sauveur



VENDU

Maison de plain-pied
1695, rue Fred, Prévost



799 000 \$

Courtier immobilier résidentiel
ENGEL & VÖLKERS LAURENTIDES
Agence immobilière
65 rue de la Gare, Saint-Sauveur
450.227.0888

VALERIECORMIER.COM

