

l'art de vivre...

# flèche

LAURENTIDES

JUILLET 2023

MA MAISON

RÉUSSIR SON  
PROJET DE CUISINE  
EXTÉRIEURE

IMMOBILIER

CÉLÉBRITÉ

ALEXANDRE  
DA COSTA

HAUSSE DE  
L'INVENTAIRE  
ET MAINTIEN DE  
LA VALEUR

(photo Station Grill)

PHOTO : STATION GRILL



EN PRIMEUR

**BORD DE L'EAU** 4 249 000 \$  
Terrebonne

CAC : 5 | SDB : 6+2 | MLS 18000780

Julie St-Laurent\* 514.813.2163  
Jean-Marc Vicino° 514.266.0193



EN PRIMEUR

**DOMAINE PRIVÉ** 1 899 000 \$  
Sainte-Adèle

CAC : 4 | SDB : 3+2 | MLS 16604844

Julie St-Laurent\* 514.813.2163  
Jean-Marc Vicino° 514.266.0193



**VUE PANORAMIQUE** 1 650 000 \$  
Sainte-Anne-des-Lacs

CAC : 5 | SDB : 2+1 | MLS 17871804

Chantale Tardif\* 514.532.0632



NOUVEAU PRIX

**PISCINE INTÉRIEURE** 749 000 \$  
Prévost

CAC : 4 | SDB : 3 | MLS 20965044

Chantale Tardif\* 514.532.0632



NOUVEAU PRIX

**LAC ST-VICTOR** 1 795 000 \$  
Wentworth-Nord

CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 22447018

Melanie Clarke\* 450.694.0678



NOUVEAU PRIX

**LAC OUMIET** 1 699 000 \$  
Sainte-Anne-des-Lacs

CAC : 3 | SDB : 3+1 | MLS 28133580

Melanie Clarke\* 450.694.0678



**SUR GOLF LE MAÎTRE** 995 000 \$  
Mont-Tremblant

CAC : 4 | SDB : 2+1 | MLS 18814509

Raymond Dalbec\*\* 819.425.4568



**CHALET SUR LAC QUENOUILLE** 479 000 \$  
Val-des-Lacs

ACRES : 3.5 | CAC : 3 | SDB : 1+1 | MLS 18144007

Raymond Dalbec\*\* 819.425.4568



EN PRIMEUR

**BORD DE L'EAU** 2 200 000 \$  
Saint-Sauveur

CAC : 4 | SDB : 3 | MLS 24344859

Jennifer Vienneau\* 514.265.3669



NOUVEAU PRIX

**GRAND LAC NOIR** 1 295 000 \$  
Wentworth-Nord

CAC : 3 | SDB : 2+1 | MLS 18809841

Stéphane Larrivée\* 514.809.8466



**LAC RHÉAUME** 175 000 \$  
Val-des-Monts

ACRES : 5.40 | MLS 10411279

Rachelle Demers\* 514.378.8630



VENDU

**PROJET PINACLE**  
Mont-Tremblant

Rachelle Demers\* 514.378.8630



**VUE SUR MONT-TREMBLANT** 1 595 000 \$  
Mont-Tremblant

CAC : 5 | SDB : 3+1 | MLS 10318271

Herbert Ratsch† 819.429.9019



**DOMAINE DE 10 ACRES** 1 250 000 \$  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

ACRES : 10 | CAC : 5 | SDB : 4 | MLS 10344705

Herbert Ratsch† 819.429.9019



EN PRIMEUR

**MAISON NEUVE** 1 249 000 \$  
Wentworth-Nord

CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 19963039

Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**BORD DE L'EAU** 1 195 000 \$  
Saint-Colomban

CAC : 3 | SDB : 2 | MLS 15880129

Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**PROPRIÉTÉ NEUVE** 1 099 000 \$  
Saint-Sauveur

CAC : 2+2 | SDB : 2+1 | MLS 13001750

Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



EN PRIMEUR

**INVESTISSEMENT IDÉAL** 424 900 \$<sup>(+tax)</sup>  
Lachute

MLS 14959355

Nadia Maltais\* 514.994.3589  
Marc-Olivier Amnotte\* 514.585.9111



**SUBLIME MAISON CANADIENNE**  
Piedmont

CAC : 4 | SDB : 4 | MLS 13023893

Jihane Guettar\* 514.250.9988





Ville de  
Rivière-Rouge

ENTREZ  
DANS LA DANSE

LA FÊTE NATIONALE  
DU QUÉBEC



AU PARC LIGUORI-GERVAIS  
23 JUIN 2023  
DE 16 H À MINUIT

**DÈS 16 H**

Jeux géants gonflables  
Peinture d'une fresque  
Maquillage  
Atelier de danse  
Pizza sur four à bois  
Service de bar

18 h 30

Discours  
patriotique et  
hommage au  
drapeau

19 h 30

La troupe  
Bataka

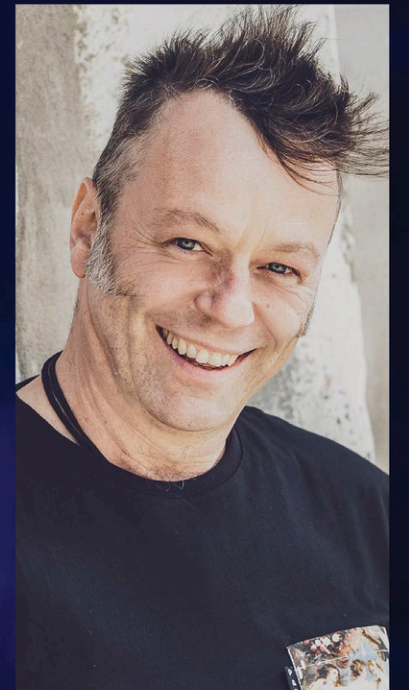


20 h

Casajam

21 h

Daniel Boucher



Mouvement national  
des Québécoises  
et Québécois

En partenariat avec :

Québec

Présentateur officiel

Hydro  
Québec

SAQ



>P017135-1

**PADDLE BOARD • KAYAK  
TAPIS DE YOGA FLOTTANT ET BIEN PLUS!**

**BMR EUGÈNE MONETTE**  
DEPUIS 1961

VAL-DAVID 819 322-3833  
ST-ADOLPHE-D'HOWARD 819 714-0065  
STE-AGATHE-DES-MONTS 819 326-2299  
STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 450 228-2526

**eugenemonette.ca**

**Ma Vie dans les Laurentides**  
**6**

**8 FLÈCHE JOUE DEHORS**      **12 FLÈCHE EN MODE ÉCO**  
**9 FLÈCHE EN ESCAPADE**      **13 FESTIVAL DES ARTS DE ST-SAUVEUR**  
**10 FLÈCHE SANTÉ**      **14 CÉLÉBRITÉ : ALEXANDRE DA COSTA**  
**11 FLÈCHE ET COMPAGNIE**      **18 FLÈCHE IMMOBILIER**

**Ma maison**  
**20**

**23 FLÈCHE DANS MA COUR**  
**24 HOME STAGING**

**LES CUISINES EXTÉRIEURES**

**Mes plaisirs**  
**26**

**28 FLÈCHE SE CULTIVE**      **30 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE**  
**29 FLÈCHE DÉGUSTE**      **31 FLÈCHE VA Y GOÛTER**

**flèche** LAURENTIDES **15 000 exemplaires** POUR NOUS JOINDRE | 819 425-8658 | info@flechelaurentides.ca

Imprimé par Transcontinental Transmag Propriété de In Médias inc.

 Rédactrice en chef Sandra Mathieu	 Dir. des ventes Sabrina Desjardins	 Jean Sébastien Labelle Flèche et Compagnie	 Louis Giguère Immobilier	 Nicole Brault Ma Maison
 Gabriel Lachaine et Valérie Charette Flèche déguste	 Annie Descôteaux Home Staging	 Carolann Paquette Designer de mode	 Véronique Cimon Designer et cuisiniste	 Gérard Coderre Flèche se fait la Malle

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 118160 | Bibliothèque et Archives du Québec

Flèche Laurentides est publié 11 fois par année par In Médias, éditeur: 819 425-8658 - info@flechelaurentides.ca - www.fleche-laurentides.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.



Courtier immobilier agréé

## Transformez vos visiteurs en acheteurs!

Faites confiance à mon expertise pour mettre en lumière votre propriété et trouver **VOTRE** acheteur!

Le lieu, le lieu, le Beaulieu.♥



De l'expertise à revendre.

Les courtiers immobiliers | centris.ca

[ginabeaulieu.ca](http://ginabeaulieu.ca)  

CELL. 819 321-5674

SANS FRAIS 1 877 326-2244

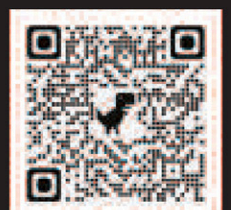
>P014713-8\_A

# PLAN DE CONSTRUCTION / RÉNOVATION

VISITEZ

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

514.974.2330



>P016280-1

# Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



SAINT-SAUVEUR

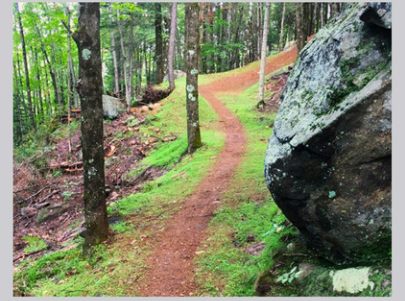
## LA FAMILLE FAMILIPRIX S'AGRANDIT

Familiprix annonce l'ouverture d'une toute nouvelle succursale sur le chemin du Lac-Millette, à Saint-Sauveur. Propriété des pharmaciens Karine Éthier, Valérie Barrette-Mayrand et Mark Bédard, cette nouvelle pharmacie de 6 000 pieds carrés ouvrira à l'hiver 2024. La première pelletée de terre de ce projet a été réalisée le jeudi 8 juin en présence des pharmaciens propriétaires.

L'arrivée de cette nouvelle succursale viendra compléter l'offre de service du Carrefour IGA, partageant l'espace avec le marché d'alimentation et la clinique dentaire. Résidents de Saint-Sauveur et impliqués dans leur communauté, il s'agit de la concrétisation d'un projet de longue date pour les trois pharmaciens propriétaires. Engagés et dynamiques, ils désirent développer des soins axés sur les besoins des familles et d'une clientèle vieillissante en misant sur des nouvelles technologies et une expérience-client bonifiée.

## MONT-TREMBLANT ACQUIERT UNE RÉSERVE NATURELLE BORDÉE PAR LA DIABLE

Située à proximité du Domaine Saint-Bernard, la réserve naturelle, en bordure de la rivière du Diable, entre la montée Ryan et le chemin Duplessis, permet à la Ville d'agrandir la superficie d'aires protégées sur son territoire, conformément à la quatrième orientation du plan stratégique de la Ville qui vise à préserver et mettre en valeur le milieu naturel. L'acquisition de la réserve naturelle par la Ville permettra à l'équipe de gestion du réseau municipal Sentiers Mont-Tremblant d'intervenir plus rapidement et efficacement dans les nombreux sentiers qui sillonnent ce secteur. Réel patrimoine naturel et récréatif, ceux-ci comptent parmi les plus vieux du réseau de sentiers. Sous propriété municipale, leur protection et leur entretien seront bonifiés, ce qui contribuera à leur pérennité et bénéficiera aux nombreux adeptes de plein air qui les fréquentent.



MONT-TREMBLANT

## DU NOUVEAU EN AGROTOURISME DANS LE NORD

Maison de Soma est une ferme située sur une terre de plus de 240 hectares entre le mont Blanc et le mont Tremblant qui met en valeur le territoire Laurentien à travers l'agriculture et l'exploration culinaire. Elle propose une cuisine de saison élaborée à partir d'ingrédients issus d'une production diversifiée et de la cueillette de produits forestiers provenant de sa terre. On la découvre à travers l'expérience de ses produits transformés et une table champêtre ou encore de sa formule pique-nique et la buvette (du 1<sup>er</sup> juillet au 31 octobre). [maisondesoma.com](http://maisondesoma.com)



**HYUNDAI**  
STE-AGATHE  
Val-David



Trois types de puissances

-   
**À essence**
-   
**Hybride**
-   
**Hybride rechargeable**

Efficacité et performance sans compromis.

2017 Route 117  
**(819) 321-3777**  
[hyundaivaldavid.com](http://hyundaivaldavid.com)



PAYS-D'EN-HAUT

## LA MRC INVESTIT 364 000 \$ DANS DES PROJETS DE SENTIERS

Lors d'une conférence de presse à Morin-Heights, l'équipe de la MRC des Pays-d'en-Haut a présenté les 12 récipiendaires du premier appel à projets dans le cadre de son projet Signature innovation. Ainsi, elle a remis un montant total de 364 000 \$ pour des projets touchant l'aménagement et la pérennité des sentiers totalisant des investissements totaux de plus de 1,9 M \$.

Ce projet est réalisé grâce à une aide financière de 1,3 M \$ accordé par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation dans le cadre du Fonds régions et ruralité.

Sur la photo : Arrière : Tim Watchorn; Vincent Bélanger; Catherine Charbonneau, Daniel Bergeron, Michel Denis, Daniel Charbonneau; Jacques Gariépy. Avant : Marie-Ève Gauthier; Michèle Lalonde; Alexandre Sarrazin; André Genest et Franck Pappas.



LAURENTIDES

## DES ÉVÉNEMENTS POUR TOUS LES GOÛTS CET ÉTÉ!

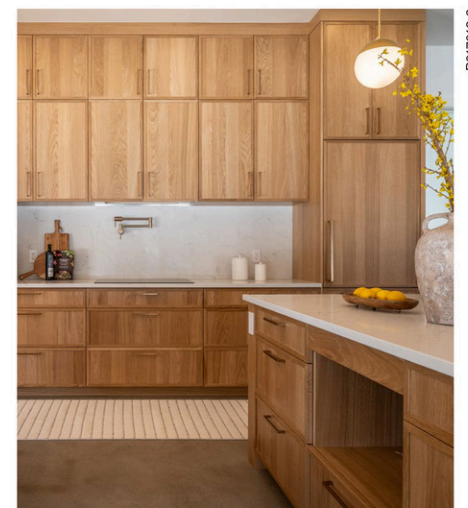
Tourisme Laurentides partage sur son blogue une panoplie d'événements estivaux pour tous les goûts. Festivals culturels ou gastronomiques, activités sportives, nouveautés, etc. Surveillez la programmation pour ne rien manquer!



SAINTE-ROSE, LAVAL

## UN ÉVÉNEMENT INCONTOURNABLE POUR LES AMATEURS D'ART

Le Symposium de peinture et sculpture de Sainte-Rose est devenu un événement annuel incontournable pour les artistes peintres et sculpteurs de Laval et des autres régions du Québec, grâce aux efforts soutenus des organisateurs, des bénévoles et des artistes eux-mêmes. Les 27, 28, 29, et 30 juillet, venez dans le quartier historique de Vieux Sainte-Rose, pour admirer leurs œuvres d'art exceptionnelles, échanger avec les artistes et être les témoins de l'énergie créatrice des 70 artistes et encourager leurs talents. [roseart.ca](http://roseart.ca)



>P017019-2

**ENGEL & VÖLKERS®**

**MICHEL BEAULIEU** Courtier immobilier résidentiel  
michel@michelbeaulieu.ca | C. 1 819-425-0477

**Magnifique domaine de 18 acres avec propriété d'exception!**

Maison rénovée complètement avec goût et des matériaux de grande qualité. Un beau petit lac baignable face à la propriété avec une plage aménagée. Cette propriété mérite votre visite, vous serez séduit. **Sainte-Sophie. 1 389 000\$ + TPS et TVQ. Centris 13328333**

## REFUGES & SPA



### PADDLEBOARD DE RIVIÈRE



## BUVETTE DE FERME

BIÈRES DE MICROBRASSERIES, VINS NATURE, APÉRO



### À L'ENTRÉE DU PARC NATIONAL DU MONT-TREMBLANT RIVIÈRE DU DIABLE



RÉSERVATION 819-303-1160  
3633, CHEMIN DU LAC-SUPÉRIEUR, LAC-SUPÉRIEUR

**FAROUCHE.CA** FAROUCHE  
TREMBLANT



-P017536-1



# VIVE LA RANDONNÉE EN FAMILLE

La saison estivale attire votre curiosité et celle de vos enfants pour la randonnée pédestre? Grâce à une bonne préparation et un équipement adéquat, toute la marmaille aura du plaisir! Ayez en tête l'esprit ludique lors de vos sorties, donc on retombe en enfance, on se prête au jeu. Mais avant d'y arriver, il faut bien se préparer.

FRANÇOIS BELLE-ISLE

**J**e vous conseille fortement de consulter des sites Web et applications tels que : Baliseqc.ca, Ondago, Trailforks ou encore le compte Strava de vos collègues. Avec des enfants, évitez d'improviser et bien connaître le terrain de jeu au préalable pourra vous sauver d'une foule d'ennuis éventuels.

#### EN GUISE DE PRÉPARATION, VOICI UN PETIT GUIDE :

**Habitudes** : habituez vos enfants à marcher au parc, à l'aire de jeu, bref pratiquez toutes les formes de transport actif, le moins branché possible.

**Jeux** : lors d'une randonnée pédestre, animez vos déplacements. Marchez avec des pas de lutins, des pas de géants, tel un chat, bref, laissez votre imagination aller.

**Collations** : les enfants ne sont pas de mini adultes, ce sont des enfants. Ils auront soif et faim, donc prévoyez des pauses. De l'eau et quelques petites collations santé suffisent. Évitez les boissons trop sucrées. La règle est simple : pour tout exercice qui dure moins de 90 minutes, de l'eau pour se réhydrater suffira. Attention, le marketing alimentaire vous en fera croire autrement.

**Connaissances** : sachez où emmener les enfants, donc informez-vous, mieux encore allez marcher en guise d'inspection sur la piste ou le sentier prévu.

**Objectifs** : soyez logiques avec vos enfants, allez-y progressivement et à leur rythme. Sachez également prévoir l'heure de votre départ, évitez des périodes caniculaires.

**Équipement** : il faut être bien chaussé pour une telle aventure. Une deuxième paire de chaussettes pourrait s'avérer importante, une casquette, des vêtements respirants, du chasse-moustique et du chasse-tique.

Quand on y pense, la marche se veut le mode le plus simple de déplacement. Souvent boudée, elle travaille pourtant votre équilibre et la force musculaire car il y a une mise à charge constante sur le corps.

Lorsque vous marchez en forêt ou en sentier, je vous encourage fortement à respecter les consignes de base suivantes : restez dans les sentiers balisés afin de ne pas endommager la faune ou le couvert forestier, pratiquez le sans trace (Sanstrace.ca) en ne laissant aucun déchet là où vous passerez et finalement, débranchez-vous. À moins que vous vouliez prendre des photos avec votre téléphone, laissez les sons de la nature agrémenter vos oreilles, le son du vent, les chants des oiseaux, l'eau ruisselante, bref, la nature sait comment bercer notre esprit.

Comme disait Félix Leclerc : *Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé!* ■

# EXPLORER SAINT-ADOLPHE SANS RETENUE!

La municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard reste un secret bien gardé des Laurentides et gagne assurément à être connue. Bienvenue dans le paradis du plein air, de la gastronomie et de la culture. Un petit conseil : prévoyez plus d'une journée ou levez-vous très tôt!

## PRÊT-À-CAMPER ET RANDONNÉE

Vous avez toujours voulu dormir en pleine forêt, dans une habitation combinant le confort d'un chalet et l'ambiance de camping? C'est exactement ce que vous propose Plein air Saint-Adolphe avec ses prêt-à-camper. Coup de cœur personnel pour la yourte avec son dôme pour observer les étoiles! Ce terrain de jeu saura assurément plaire aux aventuriers dans l'âme avec ses 450 mètres d'altitude, 27 sentiers, 144 km carrés de nature! [pleinairstadolphe.ca](http://pleinairstadolphe.ca)

## EN VÉLO SUR LE MONT AVALANCHE

Le vélo de montagne est à l'honneur au Mont Avalanche avec sa dizaine de kilomètres de sentiers étroits et sinueux. L'équipe de SAHMBA (Saint-Adolphe-d'Howard Mountain Bike Association) travaille d'arrache-pied pour l'entretien et l'aménagement du circuit. L'accès se fait à partir du stationnement situé au 1657, chemin de l'Avalanche. [mont-avalanche.com](http://mont-avalanche.com)

Une belle nouveauté cette année : une

boutique pour les passionnés de vélos a vu le jour ce printemps. Vous trouverez chez Biclo tout ce dont vous avez besoin pour l'achat, la location et l'entretien de vélo. [biclo.ca](http://biclo.ca)

## AU FIL DE L'EAU

La plage surveillée (l'une des seules encore gratuites dans les Laurentides) est sans conteste un des *highlights* en plein cœur du village. On peut y pique-niquer, des toilettes sont mises à disposition et des jouets de plage sont prêtés aux enfants (demandez au sauveteur). Les trois lacs interconnectés (Saint-Joseph, Sainte-Marie et Théodore) permettent de se balader pendant des heures. La Marina offre plusieurs types d'embarcations en location : ponton, chaloupe, kayak, canot, pédalo et SUP (Stand Up Paddle Board). [bateauxenlocation.com](http://bateauxenlocation.com)

## POUR ÉPICURIENS MÉLOMANES

En face de la plage, le pub événementiel La Chèvre propose une programmation bien remplie pour l'été! La qualité sonore,



l'ambiance et la proximité avec les artistes font le bonheur tant des spectateurs que des musiciens. Surveillez la programmation de spectacles à prix très abordables. Le menu pub saura plaire aux épicuriens! De l'hébergement est disponible sur place!

Vous êtes amateurs d'escalade : Attitude montagne propose des cours sur parois extérieures, ainsi qu'un gym de bloc. [lachevre.ca](http://lachevre.ca)  
[attitudemontagne.com](http://attitudemontagne.com)

## VOTRE CAMP DE BASE BRASSICOLE

La brasserie artisanale Camp de Base est ouverte au public du jeudi au samedi de 11h à 16 h. Lucie et Alex se feront un plaisir de vous jaser et de vous faire découvrir leurs nouveautés. On trouve également leurs bières dans plus de 40 points de vente des Laurentides. [brasseriecampdebase.com](http://brasseriecampdebase.com)

## SÉJOUR AUX CONIFÈRES

Au cœur de ce concept hybride à un jet de pierre de la rivière, on retrouve: des hébergements en forêt de style lodge (huit chambres au total dans trois pavillons), un café-buvette, une cuisine commune et un jacuzzi au cœur d'un grand jardin. L'accueil de la propriétaire Catherine est toujours sympathique. Vous y reviendrez sans aucun doute! [lesconiferes.ca](http://lesconiferes.ca)

## À GO, ON CÉLÈBRE!

Le Festival Focus est de retour du 1<sup>er</sup> au 3 septembre pour sa troisième édition. On nous promet une quinzaine de spectacles entre concert live et art, de la scène émergente aux têtes d'affiche présentées sur une scène en montagne, un marché et différentes activités de plein air sportives et familiales.

[focusfest.ca/programmation](http://focusfest.ca/programmation)

Info : [stadolphedhoward.qc.ca](http://stadolphedhoward.qc.ca)

entretien • vente • location

DÉTAILLANT  
**SPECIALIZED**

1754, CH DU VILLAGE, SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD | [MAGASINEZ EN LIGNE BICLO.CA](http://MAGASINEZ EN LIGNE BICLO.CA)

## L'activité physique : LA CLÉ POUR LA LONGÉVITÉ ET LA QUALITÉ DE VIE!

**Nombreux sont ceux d'entre vous qui cherchent la clé pour bien vivre et pour bien vieillir. Et si elle était déjà là, entre vos mains? Votre corps et votre esprit sont aussi votre unique maison pour toute une vie. Soumis au temps et aux tempêtes, elle a besoin d'attention et d'entretien pour vous garantir sécurité et confort. Sans quoi, les maladies cardiaques, les maladies dégénératives, le cancer, le diabète de type 2 et les nombreuses dysfonctions métaboliques frappent à la porte.**

L'activité physique est l'élément le plus puissant et le plus accessible, pour prévenir ces conditions afin de vivre longtemps en santé, en étant bien physiquement et mentalement, plutôt qu'à survivre dans les inconforts de la maladie. Un individu actif vit jusqu'à une décennie de plus qu'une personne sédentaire! Passer de 0 à 90 minutes d'exercice à intensité modérée par semaine diminue de 14% le risque de mourir de toute cause. D'ailleurs, les bénéfices débutent dès l'ajout d'activité, peu importe la quantité et l'âge. Pourtant, la majorité des gens ne bougent toujours pas assez ou s'exercent de la mauvaise manière ce qui peut causer autant de tort que d'être sédentaire. Savoir quoi ajouter, quoi prioriser et comment le faire augmentera grandement vos chances de succès et votre sécurité.

### VOTRE CAPACITÉ CARDIORESPIRATOIRE - VOTRE FONDATION

Il s'agit de la capacité de votre corps à apporter de l'oxygène à vos muscles et de leur efficacité à l'extraire pour produire un effort. Meilleure est cette capacité, plus grande est votre énergie pour accomplir votre quotidien et faire tout ce que vous aimez. En 2018, une étude publiée par le JAMA Network<sup>1</sup> (The latest medical research, reviews and guidelines) concluait qu'un individu ayant une capacité aérobie maximale (VO<sub>2</sub>max) très faible pour son groupe d'âge avait quatre fois plus de chance de mourir qu'une personne ayant une capacité

supérieure à la moyenne. Inversement, l'amélioration de votre VO<sub>2</sub>max peut rapidement devenir l'équivalent de vous retirer 10 ans d'âge! Il s'agit du marqueur de longévité le plus puissant et il n'y a pas de limite aux bénéfices.

Cette capacité doit être développée et entretenue, car elle dégrade rapidement avec l'âge. Votre escalier qui est exigeant à monter aujourd'hui ne sera pas plus facile demain. Il vous faut être capable de faire plus maintenant pour en avoir plus dans 5-10-15 ans. Le travail de votre VO<sub>2</sub> max se fait par intervalles de trois à huit minutes. Par exemple, une fois par semaine, vous pourriez maintenir durant trois minutes un effort aussi élevé\* que vous êtes capables de le faire pour cette durée, puis vous alternez avec trois minutes de récupération active, et vous reprenez cela quatre à six fois.

\*Plusieurs facteurs, dont votre état de santé, votre historique médical et votre historique familial, sont à prendre en compte avant d'entreprendre des activités physiques plus vigoureuses. Il est donc fortement recommandé de faire appel à l'expertise professionnelle d'un kinésiologue.

### VOTRE CAPACITÉ MUSCULAIRE - VOTRE CHARPENTE

Il s'agit cette fois, de la capacité de vos muscles à produire une force pour créer un mouvement ou déplacer une charge. Un individu ayant une faible masse musculaire et peu de force, combiné à une dysfonction métabolique multiplie par trois son risque de mortalité.

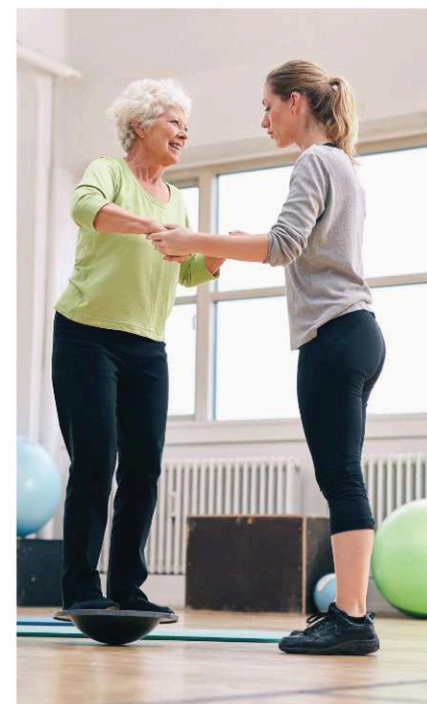
Il est connu que la masse (volume) musculaire commence à diminuer

naturellement à partir de la trentaine. Plusieurs seront toutefois bouleversés d'apprendre que la force, elle, diminue deux à trois fois plus rapidement que la masse elle-même, et que la puissance (force x vitesse) diminue à son tour deux à trois fois plus vite que la force. Au moins deux séances d'exercices musculaires bien choisis doivent obligatoirement faire partie de votre semaine. La qualité d'exécution de ces exercices et la progression de l'endurance vers l'hypertrophie, la force et la puissance sont indispensables.

### VOTRE STABILITÉ - VOTRE TOITURE

Celle-ci représente l'équilibre parfait entre le maintien de la posture, la mobilité de chaque segment et articulation du corps et leur capacité à exécuter un mouvement dans le contrôle le plus fin possible. Bien au-delà de l'image habituelle de la ceinture abdominale, votre stabilité dépend grandement de votre système nerveux et de l'interaction entre chaque tissu de votre système musculosquelettique.

Malgré des bonnes capacités cardiorespiratoire et musculaire, sans stabilité, vous ne serez pas à l'abri. Une chute, une blessure, peut trop rapidement conduire à la sédentarité (un cercle vicieux débute), à un manque d'énergie, à la déprime, et même en âge avancé, au décès. D'ailleurs, une bonne stabilité est la base afin de développer de bonnes capacités cardiorespiratoire et musculaire. Tout part d'une bonne technique de respiration qui elle



influence tous les mouvements du corps, la posture et l'état psychologique. Ainsi, en plus de pratiques respiratoires régulières, il vous faut accomplir de courts entraînements hebdomadaires qui vous permettront de développer un fin contrôle moteur.

L'activité physique bien ciblée est votre clé. Vous avez en vous toutes ces possibilités qui ne demandent qu'à être développées et exploitées. ■

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.



VOTRE PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE  
LUC BOURASSA ET SON ÉQUIPE



Bourassa, Halley et Leduc  
Pharmaciens propriétaires  
affiliés à



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

FAIRE GARDER SON CHIEN

# TOUT SAVOIR POUR EN FAIRE UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

Avec la saison estivale qui bat son plein, votre planification de vacances est sans doute avancée ou même terminée. Si certaines destinations permettent d'y amener plus facilement son animal, la présence de votre chien en vacances engendre assurément quelques contraintes. Même s'il est déchirant de laisser son animal, cette décision pourrait, en plus de vous permettre plus de liberté pendant vos vacances, offrir à votre chien une expérience positive, surtout si vous avez bien planifié le processus.

## UN CAMP DE VACANCES POUR CHIEN

Plusieurs établissements de pension offrent à leurs pensionnaires une panoplie d'activités stimulantes. Votre chien ne passe donc pas tout son temps dans un enclos avec de brèves sorties pour faire ses besoins. Du temps de jeux entre chiens leur permet de dépenser leur énergie en se faisant de nouveaux amis! Assurez-vous toutefois que ces moments de socialisation soient supervisés et que les tempéraments des chiens laissés ensemble soient compatibles car une altercation canine est vite arrivée. Des activités complémentaires peuvent

aussi être ajoutées, telles que des randonnées en laisse, des séances de jeu privées, des séances de natation ou des parcours d'agilité qui sauront répondre aux besoins des chiens énergiques!

## DÉCOUVRIR LES LIEUX

Afin de bien préparer l'expérience en pension de votre chien, je suggère de lui faire découvrir les lieux avant son réel séjour. Une exposition graduelle à son futur environnement réduira grandement son stress le jour J.

## VACCINATION

La majorité des chenils exigent que



flèche & compagnie

les vaccins de votre chien soient à jour. Cette précaution assure à votre toutou une immunité adéquate en cas d'exposition aux maladies et réduit également les risques qu'un autre chien contaminé soit admis dans l'établissement où séjourne votre animal. Même si cela est rarement exigé, je suggère à mes clients d'offrir une prévention contre les parasites comme les puces, les tiques et les vers intestinaux. Malgré les bonnes précautions prises par le centre de pension, il est facile qu'un animal porteur de parasites passe inaperçu et côtoie votre animal ou son environnement immédiat. Il est donc plus facile de prévenir avant que votre chien ait la possibilité de ramener ces parasites chez vous!

alimentaire pendant un séjour en pension car les risques de diarrhée sont élevés et certains chiens pourraient également lever le nez sur cette nouvelle nourriture.

Apportez-lui son coussin et son jouet préféré! Dans ses moments de détente ou lorsqu'il sera seul, votre chien pourrait être réconforté de retrouver des odeurs familières.

Finalement, assurez-vous de laisser un moyen de communiquer avec vous ou avec une personne de confiance en cas d'urgence médicale.

Pour lire l'article complet



## NOURRITURE ET JOUETS

Certains centres de pension fournissent la nourriture à leurs pensionnaires. Je ne recommande pas de faire un changement



## CENTRE NAUTIQUE PIERRE PLOUFFE TREMBLANT INC.

Toujours le goût de l'eau!  
Enjoy your summer!



VOILES / SAILS



CATAMARAN



NON MOTORISÉ / NON-MOTORISED



PÉDALO / PEDAL BOAT



ICEBERG GÉANT



L'AMAROK / SMALL MOTORBOAT



PONTON / PONTOON



COACH DE SURF

LOCATION D'EMBARCATIONS & ACTIVITÉS NAUTIQUES

[WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM](http://WWW.TREMBLANTNAUTIQUE.COM) • 819 681-5634 • 1 888 681-5634

BOAT RENTAL & WATERSPORT ACTIVITIES



Je m'occupe de vous!



TOP 10

sur 212 courtiers  
chez RE/MAX Bonjour  
au cumul individuel 2022

TOP 100

sur 3946 courtiers  
au cumul individuel 2021

# CAROLE RINGUETTE INC. B.A. LLB

Société par actions d'un courtier immobilier



PLATINE  
2019-2020-2022



RE/MAX  
TEMPLE DE LA  
RENOMMÉE  
2020



PRESTIGE  
2017-2018



CHAIRMAN'S  
2021

☎ 819 507-0297 ☎ 450 229-6666

✉ [cringuettecourtier@gmail.com](mailto:cringuettecourtier@gmail.com)



## bonjour

Agence immobilière

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

Si votre propriété est déjà inscrite auprès d'un autre courtier, veuillez ignorer cette annonce.

## L'ESSOR DE LA LOCATION ET DE LA MODE D'OCCASION

Ces dernières années ont été marquées par une expansion remarquable de la location et de la mode d'occasion. Cette tendance émergente peut être expliquée par divers facteurs, dont l'évolution des mentalités des consommateurs, une prise de conscience accrue quant à l'empreinte environnementale de l'industrie de la mode, ainsi que l'avènement de plateformes en ligne facilitant ces pratiques. Explications.

### LOUER À MOINDRE COÛT

La location de vêtements a gagné en popularité grâce à son aspect pratique et à sa valeur économique. De nombreuses personnes réalisent qu'elles n'ont pas besoin de posséder une garde-robe immense pour être bien habillées. Plutôt que d'acheter des vêtements qu'elles ne porteront seulement une ou deux fois, elles préfèrent louer des pièces pour des occasions spéciales ou pour diversifier leur style au quotidien. La location permet de découvrir de nouvelles marques, de suivre les dernières tendances, de porter des produits de luxe à moindre coût, en plus de limiter le gaspillage.

### UNE DEUXIÈME VIE AUX VÊTEMENTS

Parallèlement, la mode d'occasion a également connu une croissance significative. Les consommateurs

sont de plus en plus conscients des répercussions environnementales néfastes engendrées par l'industrie de la mode, laquelle est classée parmi les plus polluantes au monde. Acheter des vêtements d'occasion permet de prolonger la durée de vie des vêtements déjà produits, réduisant ainsi la demande de nouvelles productions et diminuant l'empreinte carbone. Tout comme la location, l'achat de vêtements d'occasion offre aussi des prix plus abordables, ce qui permet à un plus grand nombre de personnes d'accéder à des marques haut de gamme.

### DES PLATEFORMES CONVIVIALES

L'essor de la location et de la mode d'occasion a été soutenu par l'émergence de multiples plateformes en ligne dédiées à ces pratiques novatrices. Des entreprises telles que Rent the Runway, Le Tote, Vinted ou encore Vestiaire Collective ont créé des



Carolann a complété ses études en mode à l'école de Marie-Victorin, où elle a découvert sa passion pour les tissus et le design dans le domaine de l'activewear. Elle a ensuite travaillé pour des marques de ski et de surf, en se concentrant sur l'utilisation de tissus écologiques. Après dix ans d'expérience, elle a lancé sa propre marque, Edge Expérience, en mettant l'accent sur l'utilisation de tissus écologiques, l'empreinte écologique, la diversité et l'inclusivité, et en reflétant son amour pour les sports et la nature dans ses créations.

interfaces conviviales facilitant la location et l'achat de vêtements d'occasion. Ces plateformes proposent une vaste sélection de vêtements provenant de diverses marques, styles et tailles, permettant aux consommateurs de trouver aisément ce qu'ils recherchent.

### ESSOR SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

De plus, la montée en puissance des réseaux sociaux a également contribué à populariser la location et la mode d'occasion. Les influenceurs et les blogueurs de mode ont joué un rôle clé en promouvant ces pratiques auprès de leurs

followers. Ils ont montré comment créer des tenues élégantes et tendance en louant des vêtements ou en achetant d'occasion, encourageant ainsi leurs adeptes à adopter cette approche plus durable de la mode.

En somme, la location et la mode d'occasion s'imposent comme des alternatives incontournables, promouvant une consommation responsable et respectueuse de l'environnement. Mais jusqu'où cette évolution mènera-t-elle l'industrie de la mode? Quels autres changements novateurs pouvons-nous anticiper dans notre façon de nous vêtir?



# GRANDE VENTE

## de planches à pagaie, à partir de seulement

# 339<sup>99</sup>\$



**1 888 818-7683** | 

**desjardinsmarine.com**



EN COLLABORATION AVEC LE FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR

## HÉLÈNE SIMONEAU, UNE CHORÉGRAPHE À DÉCOUVRIR!

La chorégraphe québécoise Hélène Simoneau, qui partage son temps entre Montréal et New York, sera de passage au Festival des arts de Saint-Sauveur le 3 août dans le Grand chapiteau pour présenter *Delicate Power* lors d'un programme double en compagnie d'Andrew Skeels.

TEXTE SANDRA MATHIEU PHOTOS WHITNEY BROWNE

Figure montante de la danse, Hélène Simoneau, originaire du Bas-Saint-Laurent, se taille une place aux États-Unis où son travail est très recherché. Dans un style à la fois athlétique et fluide, elle explore la proximité, l'intimité et les frontières de l'espace corporel. *Delicate Power*, une œuvre pour sept interprètes, se penche sur les multiples façons de déployer et de maintenir son pouvoir à travers le corps et la voix.

« Le projet devait commencer juste avant la pandémie, on a donc fait beaucoup de *stop and go* et on a finalement débuté à l'automne 2021. Au départ, la création et les répétitions avec les danseurs se faisaient par visioconférence, c'était particulier! J'ai le plaisir de travailler avec plusieurs danseuses avec qui j'ai une collaboration de longue date, ainsi que quelques nouveaux visages. »

### LE SPECTRE DU POUVOIR

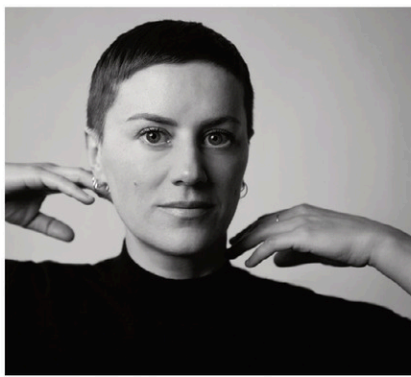
La chorégraphie permet d'examiner nos manières de céder, de partager ou d'exercer le pouvoir. L'œuvre déjoue les attentes en matière de pouvoir et pose la question suivante : À quoi ressemble le pouvoir sans la nécessité de dominer? Comment le pouvoir s'incarne-t-il lorsqu'il est inné et non pas âprement combattu?

« *Delicate Power* est une recherche sur le commandement sans la force. Une façon d'explorer le spectre du pouvoir individuel en tant que femme, parfois dans la douceur et même dans l'immobilité. La sécurité dans la *sisterhood* amène à explorer également le pouvoir du collectif. »

Cette danse est accompagnée d'une partition originale de la compositrice

Caroline Shaw, lauréate du prix Pulitzer. « La partition comporte beaucoup de voix et des percussions, c'est très rythmé et j'ai aimé travailler avec les variations dans le *timing* pour donner de l'espace aux danseurs. Il s'agit d'un réel dialogue avec la musique », confie Hélène avec enthousiasme.

*Delicate Power* est une commande conjointe de l'American Dance Festival avec le soutien de la Doris Duke/SHS Foundations Award for New Works. ■



« C'EST LA PREMIÈRE FOIS QUE JE FAIS PARTIE DE LA PROGRAMMATION AU FASS ET ÇA FAIT 10 ANS QUE JE N'AI PAS PRÉSENTÉ UNE CHORÉGRAPHE AU CANADA. C'EST SUPER EXCITANT, C'EST UNE BELLE OPPORTUNITÉ! »  
- HÉLÈNE SIMONEAU

Info : [festivaldesarts.ca](http://festivaldesarts.ca)

Pour visionner une capsule vidéo d'un extrait :



FESTIVAL  
ARTS  
SAINT-SAUVEUR

20  
23

Vivre  
l'art

du 26 juillet au 6 août  
[festivaldesarts.ca](http://festivaldesarts.ca)

EX MACHINA & CÔTÉ DANSE 26, 27 et 28 juillet,

BODYTRAFFIC 29 juillet,

DECIDEDLY JAZZ DANCEWORKS 30 juillet,

A.I.M BY KYLE ABRAHAM 2 août,

SIMONEAU / SKEELS 3 août,

ORCHESTRE MÉTROPOLITAIN AVEC  
YANNICK NÉZET-SÉGUIN 4 août

SOIRÉE DES ÉTOILES 5 et 6 août

ET UNE PANOPLIE D'ÉVÈNEMENTS  
EXTÉRIEURS GRATUITS!



ALEXANDRE DA COSTA

## SA MISSION : DÉMOCRATISER LA MUSIQUE CLASSIQUE!

Alors que le Festival Stradivaria célèbrera son 25<sup>e</sup> anniversaire du 2 au 30 juillet avec une programmation de haut niveau, le directeur artistique, chef et violoniste de renommée internationale Alexandre Da Costa se confie sur sa passion du partage de la musique classique populaire moderne et ouverte sur le monde.

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU

### QUELLE EST VOTRE PRINCIPALE MISSION DANS LE CADRE DU FESTIVAL?

Bien sûr, j'ai un ADN classique, mais nous tenons à offrir une programmation diversifiée qui fusionne plusieurs styles musicaux allant de l'opéra à la musique populaire, du baroque à la musique du monde et au jazz ainsi que de la musique de chambre à la musique symphonique, tout en offrant du répertoire accessible à tous.

### LA NOTION D'ACCESSIBILITÉ EST IMPORTANTE POUR VOUS. COMMENT ARRIVEZ-VOUS À OFFRIR DES ÉVÉNEMENTS POUR TOUS LES GOÛTS?

Les spectateurs sont conviés à plusieurs types d'activités musicales en passant par les causeries, classes de maîtres, conférence, jusqu'aux événements sur les scènes extérieures. Les spectateurs ont l'accès gratuit à plusieurs des événements.

### PARLEZ-VOUS DU VOLET NOMADE DU FESTIVAL?

Nous nous déplaçons à travers les Laurentides de Mont-Tremblant à Mont-Laurier, en passant par Rivière-Rouge, Nominique, Labelle, Oka, Sainte-Agathe-des-Monts, Sainte-Adèle, Saint-Jérôme, Sainte-Thérèse et en cavale à Saint-Alexis-de-Monts, Knowlton, Sorel-Tracy, Terrebonne et Montréal. Nous sélectionnons des lieux enchanteurs en plein air ainsi que dans les plus belles églises et salles de spectacles.

### Y A-T-IL DES NOUVEAUTÉS CETTE ANNÉE?

Nous lançons une nouvelle série qui sera une inspiration pour la relève artistique au Québec. À chaque année, la série Inspiration présentera des artistes canadiens et internationaux qui prônent non seulement l'excellence, mais qui ont aussi influencé significativement le tissu social autour d'eux en surmontant de grands défis physiques et socio-économiques. Cette série présentera également des

## QUI EST ALEXANDRE DA COSTA?

Artiste Sony Classical, gagnant du Prix JUNO et chef attitré de l'Orchestre symphonique de Longueuil, Alexandra Da Costa est gagnant de nombreux grands prix internationaux. Violoniste et chef d'orchestre de réputation internationale, il a été soliste et chef invité sur quatre continents, 30 pays, lors de plus de 2 000 concerts dans les salles les plus illustres. En 25 ans de carrière, il a enregistré 28 albums solos. Il a également été chef de département et professeur associé à l'Université Edith Cowan (Australie) de 2014 à 2018, et occupe présentement le poste de directeur artistique du Festival Stradivaria depuis 2012. Alexandre Da Costa joue sur le Stradivarius « Deveault » de 1701, prêté par Maryse et Guy Deveault.



jeunes de grand talent qui aspirent à une carrière professionnelle en musique classique. Ces artistes emblématiques amèneront un vent de fraîcheur et un renouvellement des valeurs essentielles qui doivent être associées à la pratique d'un art tel que la musique classique et sauront être un modèle fort pour les musiciens de la relève artistique.

**LE FESTIVAL EST UN PROJET FAMILIAL POUR VOUS. COMMENT ARRIVEZ-VOUS À TROUVER L'ÉQUILIBRE?**

Avec ma conjointe Martine Cardinal, directrice du festival, c'est un choix que l'on fait et si on sentait une quelconque pression ce serait différent, mais là

on vit de notre passion. On travaille beaucoup, mais ce n'est jamais tendu, pour moi c'est un privilège. Mon fils qui a neuf ans fait lui aussi partie de l'aventure et de la mouvance et est très présent et impliqué dans tout ce que l'on fait. Il est lui aussi musicien et adore la scène!

**QU'EST-CE QUI VOUS PLAÎT LE PLUS DE VOTRE RÔLE AU SEIN DU FESTIVAL?**

J'adore les relations humaines que l'on développe. Tout est fait dans le plaisir. Plusieurs artistes sont devenus des amis au fil du temps. J'apprécie la conversation qui se crée entre les artistes et le public.

**UNE PROGRAMMATION DE HAUTE VOLTIGE**

POUR CETTE ÉDITION ANNIVERSAIRE, C'EST UNE PLUIE DE VEETTES ET DE GRANDS ARTISTES QUI VIENDRONT CÉLÉBRER AU FESTIVAL STRADIVARIA : GUYLAINE TANGUAY, CLAUDE GAUTHIER, ALEXANDRE DA COSTA, KING MELROSE, YAMA LAURENT, MOUNTAIN DAISIE, LE QUATUOR ORAVA, L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE LONGUEUIL, L'ORCHESTRE NATIONAL DES JEUNES DU CANADA, SASCHA GOETZL, OLGA KERN, SHARON AZRIELI, VLADIMIR KORNEEVET JOHN RONEY. ON PEUT COMPTER SUR UNE QUINZAINE DE CONCERTS POUR NOUS FAIRE DÉCOUVRIR DES COUPS DE CŒUR EN UNE SÉLECTION IMPRESSIONNANTE D'ARTISTES DE RENOM.

**UN BRIN D'HISTOIRE**

C'est le comédien et auteur-compositeur-interprète québécois Claude Gauthier qui lança la toute première édition du festival en 1998. Tout d'abord présenté uniquement dans la municipalité du Lac-du-Cerf, le festival a ajouté de nouveaux lieux de diffusion au fil des éditions successives et s'arrête dorénavant dans dix municipalités sur le grand territoire des Hautes-Laurentides, des Laurentides, de Lanaudière et de la Mauricie. Depuis 24 ans déjà, le festival permet aux mélomanes ainsi qu'aux néophytes de découvrir la beauté de la musique associée à la beauté des différents sites enchanteurs visités par le festival.

Info : [www.festivalstradivaria.ca](http://www.festivalstradivaria.ca)

**FESTIVAL STRADIVARIA**  
1998-2023  
Alexandre Da Costa  
DU 2 AU 30 JUILLET  
**DE TCHAIKOVSKY À TANGUAY**

<p><b>TOUT BRAHMS !</b> Théâtre de Lac-Brome <b>SÉRIE GALA</b></p> <p><b>2 JUILLET</b> 14 h 30</p>	<p><b>CARTE BLANCHE À GUYLAINE TANGUAY !</b> Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant <b>SÉRIE GALA</b></p> <p><b>20 JUILLET</b> 19 h 30</p>
<p><b>LE CONCERT CLASSIQUE INTERGALACTIQUE</b> Église d'OKA <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>7 JUILLET</b> 19 h 30</p>	<p><b>TOURNÉE DARE TO FALL</b> Plage municipale Michel-Jr.-Lévesque du Lac Tibériade, Rivière-Rouge <b>GRATUIT</b></p> <p><b>21 JUILLET</b> 19 h 30</p>
<p><b>LE QUATUOR ORAVA DE SYDNEY À NOMINGUE</b> Église de Nomingue <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>9 JUILLET</b> 14 h 30</p>	<p><b>STRADIVARIUS BaROCK</b> Place des festivités de St-Jérôme <b>GRATUIT</b></p> <p><b>22 JUILLET</b> 20 h 00</p>
<p><b>LES 4 SAISONS, VERSION QUÉBEC !</b> Théâtre Le Patriote de Ste-Agathe-des-Monts <b>SÉRIE GALA</b></p> <p><b>11 JUILLET</b> 20 h 00</p>	<p><b>FRÉNÉSIE SYMPHONIQUE</b> Domaine Saint-Bernard de Mont-Tremblant <b>GRATUIT</b></p> <p><b>23 JUILLET</b> 16 h 30</p>
<p><b>INSPIRATION SYMPHONIQUE</b> Centre Carleton Dominion-Chalmers d'Ottawa</p> <p><b>13 JUILLET</b> 17 h 00</p>	<p><b>INSPIRATION SYMPHONIQUE</b> Église Saint-Jovite, centre-ville de Mont-Tremblant <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>26 JUILLET</b> 19 h 30</p>
<p><b>STRADIVARIUS SUPERCHARGE</b> Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>14 JUILLET</b> 19 h 30</p>	<p><b>RENCONTRE DE VIRTUOSES</b> Chapelle du centre communautaire de Labelle <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>27 JUILLET</b> 19 h 30</p>
<p><b>INSPIRATION SYMPHONIQUE</b> Église Saint-Viateur d'Outremont à Montréal <b>SÉRIE GALA</b></p> <p><b>15 JUILLET</b> 20 h 00</p>	<p><b>INSPIRATION SYMPHONIQUE</b> Église Saint-Louis-de-France de Terrebonne <b>GRATUIT / ACCÈS VIP</b></p> <p><b>28 JUILLET</b> 19 h 30</p>
<p><b>TOURNÉE AURORA 2023</b> Espace Théâtre de Mont-Laurier <b>GRATUIT</b></p> <p><b>16 JUILLET</b> 14 h 30</p>	<p><b>WOLFGANG VS ELVIS</b> Parc de la famille de Sainte-Adèle <b>GRATUIT</b></p> <p><b>29 JUILLET</b> 20 h 00</p>
<p><b>ROMANCE SYMPHONIQUE</b> Place du Village de Sainte-Thérèse <b>GRATUIT</b></p> <p><b>18 JUILLET</b> 20 h 00</p>	<p><b>FESTIVALSTRADIVARIA.CA</b> <b>1 855 776-4080</b></p>



L'HYMNE'DES'TREMBLES'

MONT-TREMBLANT | VERSANT SOLEIL

FIND YOUR  
VENIEZ  
RENCONTRER  
VOTRE VRAIE  
NATURE  
TRUE NATURE

Visitez notre Centre de Présentation | Visit our Presentation Centre  
131, Ch. de Kandahar, Mont-Tremblant, QC, Canada J8E 1C9

Maisons, Maisons de ville et Condos en montagne  
Mountain Homes, Towns & Condos

En vente maintenant | Selling Now  
[www.lhymnedestrembles.ca](http://www.lhymnedestrembles.ca) | +1 819 681-8989



yoo

medl



# HAUSSE DE L'INVENTAIRE ET MAINTIEN DE LA VALEUR

Alors que le marché de l'île de Montréal enregistre une performance jugée étonnante par les analystes de l' Association professionnelle des courtiers immobiliers du Québec (APCIQ) avec une baisse des ventes de seulement 5 % par rapport à l'année dernière et un léger recul des prix de 4 %, qui est somme toute très faible par rapport au sommet de l'an dernier, le marché laurentien joue dans un tout autre registre.

LOUIS GIGUÈRE, B.A., ECN, M.S.C  
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL

## INVENTAIRE EN PROGRESSION ET STABILISATION DU MARCHÉ

Dans la Région Administrative (RA) des Pays-d'en-Haut qui va de Sainte-Agathe à Sainte-Anne-des-Lacs, dans l'axe nord-sud, et de Saint-Adolphe-d'Howard à Sainte Marguerite-du-Lac-Masson, dans l'axe est-ouest, on observe une augmentation des ventes de 26 % entre mai 2023 et mai 2022!

Le prix médian pour le mois de mai est en baisse de 9 %, ce qui n'est pas alarmant considérant les sommets observés et le fait que le choix des acheteurs ait pu simplement porter sur des propriétés moins chères, de plus, pour les cinq premiers mois de l'année, le prix médian n'est en baisse que de 2% (autre indice de stabilisation des prix et de maintien de la valeur gagnée ces dernières années).

Du côté de l'offre, le portrait est tout aussi positif. Le nombre d'inscriptions en vigueur en mai était de 617 en augmentation de 83 % et les nouvelles inscriptions, au nombre de 223, comptaient pour 36 % de l'inventaire. Au dernier trimestre de l'année dernière, nous observions plutôt une retenue de la part des acheteurs et des vendeurs. Force est de constater que le marché engourdi que nous

observions s'est dégourdi rapidement avec la stabilisation du taux d'intérêt et des prêts hypothécaires qui peuvent être consentis, de nouveau, et qui continuent à osciller autour des 5 %!

Dans la RA des Laurentides, qui s'étend grosso modo de Labelle à Sainte-Agathe, on peut observer une autre dynamique. Les ventes totales sont à -15, les unifamiliales à -16 et les condominiums



**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

Occasion rare! Au cœur du magnifique village de Val-David. Superbe condo construction 2013, spacieux et lumineux. Grande aire ouverte avec fenestration abondante, plafond à 9 pieds, plancher de bois et marbre travertin. Thermopompe murale. Emplacement exceptionnel et recherché à pied de tous les services, parc régional et parc linéaire du «P'tit Train du Nord». 1 Rangement et 1 stationnement extérieur.



### SAINTE-AGATHE-DES-MONTS 369 000 \$

Charmante propriété de style suisse avec cachet, boiseries, 2 foyers de pierre. 2 chambres + mezzanine, 2 salles de bain, grande salle familiale au sous-sol en rez-de-jardin. Emplacement privé et boisé, vue sur les montagnes. Domaine Chanteclair à proximité de tous les services. Possibilité d'accès à la plage du lac à la Truite avec cotisation annuelle. MLS 22622993



### VAL-DAVID 525 000 \$

À proximité des activités de plein air et du cœur villageois. Propriété de style suisse offrant beaucoup de cachet. Boiseries, plafond cathédrale et foyer en pierres au salon. 2 chambres avec possibilité d'une 3<sup>e</sup> au sous-sol. 2 salles de bain. Sous-sol aménagé récemment avec poêle au propane. Piscine hors terre et spa. Ski de fond, centre de Ski Vallée Bleue, parc régional et linéaire, vélo, sentiers, etc. sont à distance de marche. Plusieurs rénovations récentes. La municipalité a prévu installer les égouts dans ce secteur à court terme (info à venir). MLS 23292238



### VAL-DAVID

Duplex côte à côte, immense plain-pied, logement principal 1517 occupé par la propriétaire. Offrant plusieurs possibilités, Pour bricoleur ou rénovateur. Grand terrain de 15 139 pieds carré, boisé, coin du rue. À distance de marche du village, des services, de Ski Vallée Bleue, activités de plein air etc. Avis de 24h minimum pour les visites. Voir courtier pour plus de détails.



### VAL-MORIN 575 000 \$

Secteur paisible et recherché. Belle propriété lumineuse de type suisse. Grande fenestration, 3 chambres et 2 salles de bain. Grande aire ouverte avec foyer au gaz. Très bien entretenue au fil des années. Garage 24x24 + abri. Terrain intime, boisé et paysagé de 55 326 PC. À distance de marche du parc linéaire et de la plage du lac Raymond. À proximité du parc régional et de l'accès par le Far Hills. MLS 27731270



### VAL-DAVID 749 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail et de rangement (lot à venir) avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, portepatio 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 2<sup>e</sup> étage sera refait très bientôt. MLS 11364976

sont stables (important segment dans cette région qui inclut Mont-Tremblant). Malgré cette baisse des ventes, le prix médian des unifamiliales n'a baissé que de 1 % en mai et il est même en légère progression à +4 % pour les cinq premiers mois de l'année par rapport à 2022. Les condos pour leur part sont à -6% pour cette même période (chiffre non-disponible pour mai seulement). Ce léger ralentissement accompagné d'une hausse des inscriptions de 76 % dont 30 % sont de nouvelles inscriptions indique, là aussi, une stabilisation du marché.

### DES DÉLAIS DE VENTE PLUS LONGS SALUTAIRES

Pour ce qui sont des délais moyens de vente d'une unifamiliale, ils sont en hausse dans les RA des Pays-d'en-Haut (de 42 à 63 jours) et des Laurentides (de 51 à 68 jours), tout comme dans la RA de la Rivière-du-Nord (qui va de Saint-Hippolyte à Saint-Colomban et ayant pour chef-lieu Saint-Jérôme), où ce délai est passé de 25 à 51 jours, autre indication que le marché refroidi et se dirige vers un nombre de mois d'inventaire plus proche de l'équilibre.

### QUI CHERCHE TROUVE

Plusieurs acheteurs potentiels sont aux aguets et nous le disent! Après avoir consulté Centris régulièrement durant des mois, ils connaissent l'inventaire et attendent les nouvelles inscriptions pour faire leur choix et ils agissent rapidement. Ils peuvent être à la recherche de maisons plus récentes ou rénovées qui cochent plusieurs cases du style de vie recherché. À défaut de trouver la perle rare, lorsque l'on fouille un peu plus, dans toutes les strates de prix on peut trouver des propriétés construites depuis un certain temps qui ont d'autres attributs intéressants à offrir, mais qui mettent plus de temps à trouver preneur.

De Sainte-Anne-des-Lacs à Sainte-Agathe en ratisant large d'est en ouest de Sainte-Marguerite à Morin-Heights, une très grande proportion du parc immobilier est construite depuis longtemps! Avec l'aide d'un courtier, on a accès à la déclaration du vendeur et d'autres documents qui donnent de la perspective sur une propriété, tels qu'un récapitulatif sur les travaux effectués au fil du temps, des factures de rénovations

et d'entretien et on peut avoir de très belles surprises. Par exemple, des résidences construites avec les matériaux traditionnels laurentiens tels que du bois et de la pierre où l'on peut trouver des ouvrages de maçonnerie, des foyers et des terrasses en pierres, des planchers en bois franc, des jardins matures, des pins centenaires, etc.

On trouvera aussi ces fameux « chalets suisses » petits ou grands tout droit sortis de contes de Grimm dont les balustres des garde-corps en forme de sapins illuminent les yeux des enfants. Lorsque l'on trouve du solide qui a passé l'épreuve du temps, on peut être gagnant en faisant les ajustements qui nous conviennent et en poursuivant la tradition. C'est aussi ça les Laurentides! ■

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.



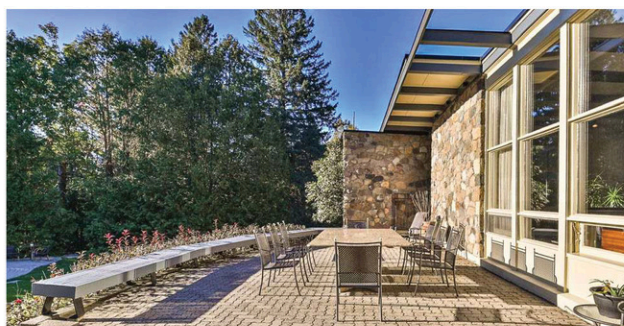
## ENGEL & VÖLKERS® LOUIS GIGUÈRE

Courtier immobilier résidentiel  
Résident de Ste-Adèle

POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION  
DANS LES LAURENTIDES

[louis.giguere@evrealestate.com](mailto:louis.giguere@evrealestate.com)  
[louisgiguere.evrealstate.com](http://louisgiguere.evrealstate.com)  
**C. 514-594-9527**

©2023 Engel & Völkers. Chaque agence est opérée indépendamment par un propriétaire exploitant. Janvier 2023.



**Piedmont | 1 485 000 \$ -**  
**Le style mid-century modern dans sa plus pure expression,** résidence construite en 1964 sur un terrain de plus de 2 acres ½ inspirée par Frank Lloyd Wright. Plan d'architecte original disponible. Entretien avec minutie par 2 propriétaires seulement. À ce prix, rien ne se compare: 5 cac, 3+1 sdb, garage double, terrain paysagé et boisé, arbres centenaires, murs autoportants et structuraux en maçonnerie de pierre des champs, revêtement extérieur et fenêtres en cèdre rouge de Californie, piscine Val-Mar en béton de 40pi x 20pi, grandes terrasses extérieures, hauts plafonds, spectaculaire foyer au bois. Profil bas et empreinte au sol impressionnante de plus de 4700 pc en comptant l'entrée extérieure principale de style "dry river" enclavée entre les deux ailes de la résidence. Centris 25711256



**CUISINE EXTÉRIEURE**  
**5 QUESTIONS À SE POSER POUR**  
**RÉUSSIR SON PROJET**

**Vous rêvez de cuisiner à l'extérieur en famille et d'inviter des amis pour déguster vos bons petits plats dans un environnement au grand air? Anaïs Mineau, directrice Développement des affaires chez Station Grill, entreprise spécialisée en conception et fabrication de cuisines extérieures sur mesure, vous aide à vous poser les bonnes questions pour réussir votre projet et éviter les mauvaises surprises!**

SANDRA MATHIEU - (PHOTOS STATION GRILL)

**QUEL EST MON BUDGET?**

Avant de se plonger dans le projet, c'est essentiel de déterminer le budget qu'on est prêt à y consacrer. C'est ce qui déterminera la gamme de meubles et d'équipements que l'on pourra choisir. Il y a des gammes pour tous les budgets. La longévité, l'ergonomie, l'esthétisme et les fonctionnalités vont évidemment varier selon les gammes.

**QUEL EST L'ESPACE DISPONIBLE POUR LA CUISINE EXTÉRIEURE?**

Malheureusement, trop souvent les clients font les plans de leur maison avec un architecte en se disant qu'ils réfléchiront plus tard à l'aménagement de l'espace extérieur et une fois la maison construite, ils réalisent que l'espace disponible est très restreint. L'idéal c'est d'impliquer des spécialistes des cuisines extérieures et de l'*outdooring* en amont.



**KitchenAid®**

**BRANDSOURCE**

AMEUBLEMENT

*Serge Prévost*

**Venez vous inspirer**

**À LA PLUS GRANDE SURFACE**  
D'ÉLECTROMÉNAGERS DES LAURENTIDES!

500, Rue Principale Est,  
Sainte-Agathe-des-Monts, 819-326-3442  
**brandsourceprevost.ca**





Plusieurs questions sous-jacentes sont importantes en lien avec l'espace : combien de personnes utiliseront régulièrement l'espace (ça permettra entre autres de déterminer la grandeur de la table et de l'espace de travail), a-t-on l'intention d'inviter souvent des convives, est-ce que l'on désire avoir de l'espace de rangement pour éviter les allers-retours incessants à la cuisine intérieure, est-ce qu'on aimerait également y ajouter un espace pour un foyer extérieur, une table à feu, un four à pizza, un salon d'été?, etc.

#### QUELS SONT LES ESSENTIELS ET LES PRIORITÉS SELON MON MODE DE VIE?

Qu'est-ce qu'on cuisinera régulièrement à l'extérieur? Est-on est plus de type BBQ (viandes) ou plancha (poisson, tofu, etc.)? La poubelle, le recyclage le réfrigérateur et l'évier sont souvent des *musts* pour les gens. Également il faut

penser à nos besoins en électricité. Par exemple, plusieurs aiment bien faire la cuisson à la friteuse à l'extérieur pour éviter les odeurs d'huile à l'intérieur. On doit aussi considérer du rangement pour la vaisselle, les ustensiles, les chaudrons et casseroles et les épices si on souhaite avoir l'équipement dédié à l'extérieur.

#### QUELLE EST LA RÉGLEMENTATION LOCALE?

Les règlements varient d'une municipalité à l'autre et ne pas les connaître avant de commencer le projet peut occasionner de bien mauvaises surprises. Par exemple, certaines municipalités demandent une distance minimum entre la cuisine extérieure et la piscine pour une question de sécurité. Certains territoires ne permettent pas un autre accès à l'eau à une distance x de la maison donc ça devient un casse-tête pour l'installation de l'évier.

#### EST-CE QUE LA CUISINE SERA UTILISÉE À L'ANNÉE?

Cette question permettra de déterminer certains équipements indispensables pour bien profiter de l'espace en toute saison et choisir les bons matériaux qui dureront dans le temps.

Les conditions météorologiques sont également à considérer. Quelle est l'orientation de la cuisine extérieure? Est-ce que cet espace est exposé aux

vents dominants, au soleil? Est-ce une région avec beaucoup de moustiques? Les moustiquaires et toiles rétractables seront alors les bienvenus pour se protéger du soleil et des petites bêtes. Le chauffe-terrace peut devenir très intéressant pour prolonger les soirées avant et après la belle saison. Si on n'a pas l'intention d'utiliser la cuisine l'hiver, une housse d'hivernisation permettra de protéger les équipements pendant la saison froide. ■

## LES TENDANCES ACTUELLES

La tendance est à l'intégration de la domotique et de la technologie dans la conception de la cuisine extérieure. L'idée est de contrôler le plus possible l'environnement : chaleur, lumière, musique, etc. Les gens veulent passer le plus de temps possible dehors alors on intègre le concept d'*outdooring* de plus en plus. Les clients optent pour de l'équipement haut de gamme, sur mesure, hyperperformant et durable dans le temps. Le design et l'ergonomie sont des critères considérés. La garantie est également importante pour les consommateurs et ils ont le souci d'acheter local : des produits québécois ou canadiens si possible.

**Peintures MF**

**vous voudrez tout peindre!**

**WOODMATE HYBRIDE**

**WOODMATE**

**100% québécois**

## Gallons de teinture Woodmate



\* Valide sur les gallons de teinture Woodmate.  
Ne peut être jumelée à aucune promotion. Détails en magasin.  
En vigueur jusqu'au 27 août 2023

POUR TOUTES LES SURFACES

**DECO SURFACES**<sup>MD</sup>  
MONT-TREMBLANT

Licence RBQ: 1371-3409-97

1230, rue de Saint-Jovite,  
Mont-Tremblant

819 425-2464  
www.cpperreault.com



**Chemin des Dahlias, Lac Ludger  
Municipalité de Lantier**  
(Entre Sainte-Agathe-des-Monts et Saint-Donat)

**Lumineuse propriété avec quai privé  
et accès au lac navigable.**

**Luminous property with private dock  
and access to navigable lake.**



Centris : 14051718

## À VENDRE | FOR SALE



**Rue du Domaine-Lauzon  
Municipalité de Mont-Blanc**

**Magnifique propriété construite  
avec des matériaux de qualité**

**Beautiful property built with  
quality materials**



Centris : 15711537

**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 – commercial et résidentiel ..... Commercial & residential project management

**514-777-7788 | info@magalex.ca**

**MAGALEX.CA**

## ACHAT D'UN FOYER EXTÉRIEUR FAITES UN CHOIX ÉCLAIRÉ!

Vous envisagez l'achat d'un foyer extérieur, mais vous ne savez pas lequel choisir? Vous souhaitez vous procurer celui qui répondra le mieux à vos besoins? Voici quelques critères à considérer.

### AU BOIS

Les foyers au bois dégagent une odeur agréable et sont faciles à installer. Ils requièrent toutefois de l'espace pour l'entreposage des bûches ainsi qu'un entretien régulier. De plus, certaines municipalités imposent des restrictions sur leur utilisation, voire les interdisent — renseignez-vous!

### AU GAZ

Pour leur part, les foyers au gaz naturel et au propane permettent de contrôler aisément l'intensité des flammes et leur nettoyage demande peu d'efforts. Cependant, vous devez être en mesure de raccorder votre appareil à une source d'alimentation appropriée

ou, selon le modèle choisi, de remplir périodiquement votre bonbonne.

Pensez aussi à l'usage que vous ferez de votre foyer. Vous souhaitez en faire un lieu de rassemblement pour votre famille et vos amis? Alors, optez pour un modèle circulaire. Vous rêvez plutôt d'un coin douillet où vous détendre en toute intimité? Un foyer linéaire serait tout à fait adapté à vos besoins! Si vous comptez cuisiner au-dessus des braises, choisissez un foyer muni d'une grille.

Enfin, plusieurs autres critères doivent être considérés au moment d'acheter votre foyer extérieur : l'espace dont vous disposez, votre budget, le style recherché, etc. Au besoin, demandez l'avis d'un conseiller! ■



## VENEZ VOIR NOS SERRES

6' X 8'  
Rég.: 999.99\$  
**799<sup>95</sup>\$**

8' X 8'  
Rég.: 1299.99\$  
**1089<sup>95</sup>\$**

6' X 12'  
Rég.: 1499.99\$  
**1199<sup>95</sup>\$**

8' X 12'  
Rég.: 1899.99\$  
**1549<sup>95</sup>\$**

8' X 16'  
Rég.: 2599.99\$  
**2259<sup>95</sup>\$**

Offre valide  
jusqu'au 1er juillet 2023  
inclusivement.

Tous les  
chemins  
mènent  
chez



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

STE-AGATHE-DES-MONTS 819 326-2299 • VAL-DAVID 819 322-3833 • ST-ADOLPHE-D'HOWARD 819 714-0065 • STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON 819 228-2526

## Clôtures Paris

Clôtures résidentielles et commerciales

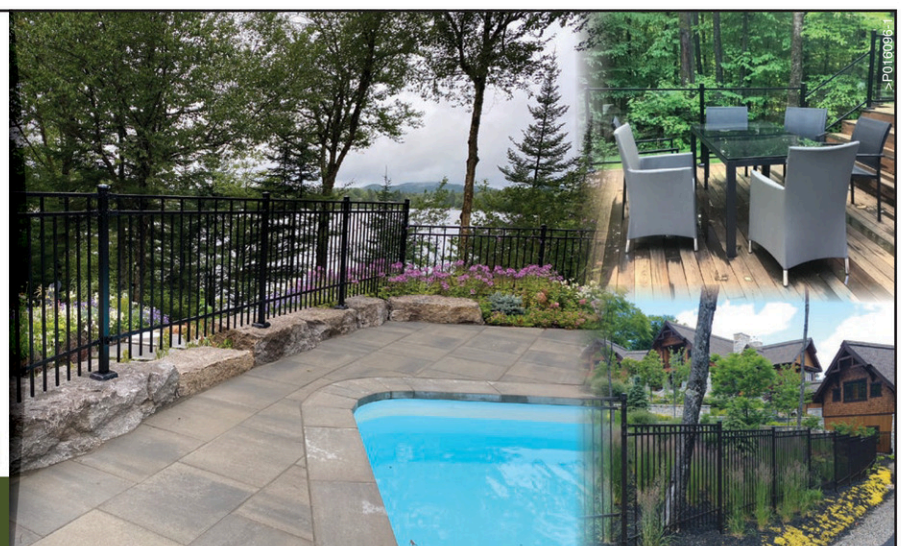
Distributeur autorisé



Conformez-vous à la nouvelle réglementation provinciale

« **Je sécurise ma piscine, c'est ma responsabilité** » avant 2025.

819 322-5000 | [cloturesparis.com](http://cloturesparis.com)



Ma  
**maison**

## LA FONCTIONNALITÉ DES PIÈCES EN HOME STAGING

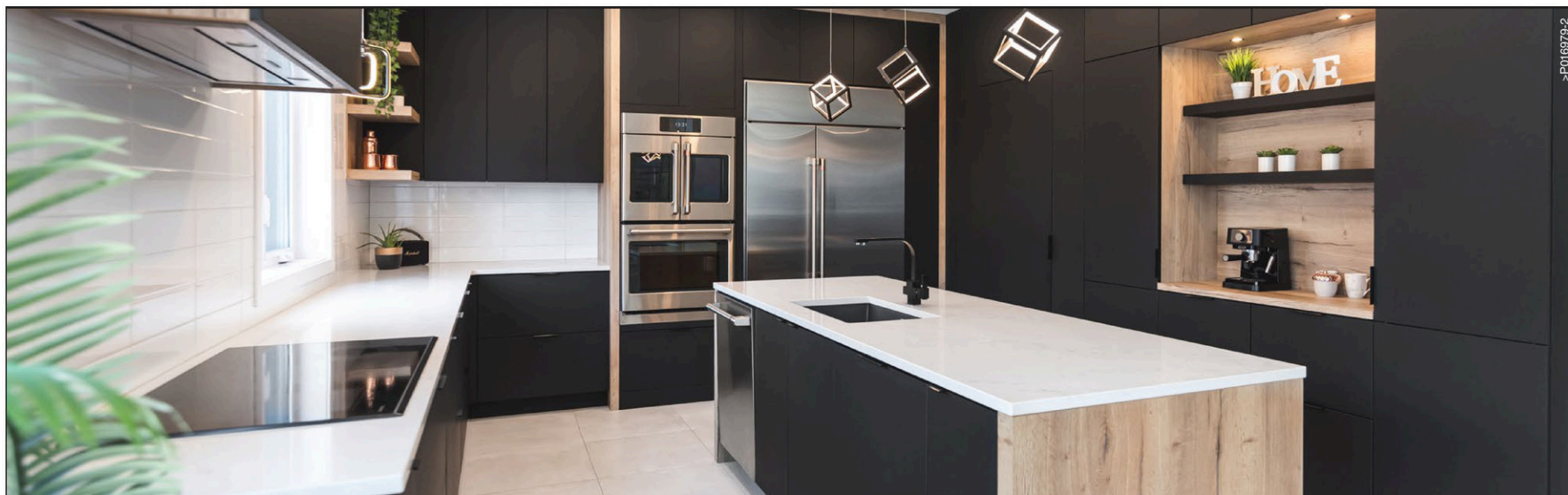
Qu'on le veuille ou non notre demeure est souvent le portrait de nous-même. Elle reflète nos goûts, nos habitudes de vie et nos états d'âme. C'est normal puisque c'est là qu'on passe la majorité de notre temps et où l'on est pleinement soi-même. Qu'il soit grand ou petit notre nid est aménagé selon nos usages quotidiens et la fonction de chaque pièce est représentative de notre mode de vie. Puisque notre chez-nous est si personnel, doit-on repenser la fonction de nos pièces avant la mise en vente de notre propriété?

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER ET HOME STAGER

**A**u cours des dernières années, nous avons peu-à-peu affiné nos maisons selon nos besoins et notre style. Nous avons investi dans des rénovations pour que notre logis soit plus agréable et plus actuel. Plusieurs ont également adapté leur environnement pour le travail à la maison. Ce sont des améliorations qui donnent de la valeur à une propriété. On a également pris connaissance de l'importance d'avoir des endroits définis dans la maison pour pouvoir avoir un petit coin à nous ou encore pour pouvoir décrocher de certaines tâches un moment. C'est pourquoi on a tendance à cloisonner l'espace.

### QUELLES SONT LES PIÈCES PRIMORDIALES?

Lorsque l'on présente une propriété, il est important de définir les pièces par fonction. De là l'idée de trouver une vocation à chacune d'entre elles. Les gens ont besoin de repères surtout que la recherche de propriété se fait d'abord par photos. Les gens ont besoin d'imaginer leurs biens matériels dans les lieux donc aménager l'espace aide à voir le potentiel et les possibilités. À la base, on doit toujours distinguer clairement la cuisine, le coin repas, le salon, la chambre et la salle de bain. C'est le minimum. Même le style loft, qui est complètement à aire ouverte, est aménagé comme tel.



CUISINE



MIRABEL



STE-AGATHE-DES-MONTS



Ouverture Automne

BLAINVILLE

CUISINEBMD.COM • UNE SIGNATURE D'EXCELLENCE... DEPUIS 1996



Concernant les maisons unifamiliales, la demande est forte pour quatre chambres à coucher et deux salles de bain. Les gens recherchent une cuisine fonctionnelle avec salle à manger adjacente. De son côté, le salon doit être prêt pour faire partie de l'aire de vie et rassembler la famille.

Le sous-sol est un espace supplémentaire très apprécié, il permet d'avoir une grande salle familiale qui souvent est divisée par section et où l'on aménagera un cinéma maison, une salle de gym ou encore une salle de jeux. Les pièces supplémentaires peuvent servir de bureau, de chambre ou encore de salle de gaming (eh oui une nouvelle tendance recherchée). Le coin-bar n'a plus autant la cote, même chose pour

l'atelier qui se voit devenir plus une pièce de rangement.

Quelles soient légères ou rigides, il y a différentes cloisons possibles pour délimiter l'espace. On peut utiliser un canapé de travers dans un grand séjour pour séparer la salle à manger du salon ou encore des panneaux coulissants ou des cloisons ouvertes dans un grand sous-sol pour séparer un coin jeux d'un salon par exemple.

L'aménagement extérieur ne doit pas être laissé pour compte, on voit de plus en plus la demande pour le life style outdooing. Les nouveaux propriétaires veulent un endroit pour recevoir à souper à l'extérieur avec piscine ou spa. Donc, ne négligez pas le patio et son espace repas.

#### MAXIMISER L'AIRES HABITABLE

En travaillant les espaces intérieurs comme extérieurs, on vient combler les besoins de nos acheteurs et on leur offre des extras auxquels ils n'auraient pas nécessairement pensé, mais qui peuvent les accrocher davantage à la propriété. Travailler la fonctionnalité des pièces c'est maximiser son aire habitable et faire valoir le potentiel de l'endroit pour ne

pas laisser de lieu vide ou dépourvu de sens. Tout devient cohérent et utilitaire lorsqu'on présente une pièce avec ses rangements et son mobilier adapté.

Pour des conseils judicieux et pour planifier votre aménagement, n'hésitez pas à demander l'aide de votre home stager qui saura vous guider pour revoir votre milieu de vie avant la vente. ■

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 travaille 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.

# Annie Descôteaux

Courtier immobilier résidentiel et Home Stager

## Service clés en main

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

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

**ÉVALUATION GRATUITE\***

\*Faible taux à partir de

**2%**

\*Des conditions s'appliquent

**ROYAL LEPAGE**



ROYAL LEPAGE  
**Prix Rubis**  
2022

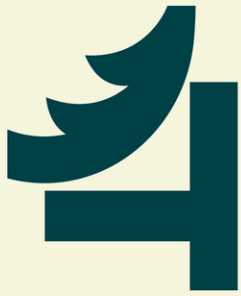
ROYAL LEPAGE  
**PRIX 2021**  
DIAMANT

514 833-4883 | [anniedescoteauximmobilier.com](http://anniedescoteauximmobilier.com)



>P017131-1

VIVRE AU CŒUR  
DE LA NATURE



LA FORÊT DES  
**QUATRE  
VERSANTS**



À Sainte-Adèle,  
terrains d'exception boisés  
de 54 000 à 92 000 PC



À proximité de sentiers  
et terrains de golf



À deux pas du centre de ski  
Sommet Olympia

**4VERSANTS.COM**

Réalisé par



**TRÈMÄ**

# Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

## LE FESTIVAL DES ARTS DE SAINT-SAUVEUR EST DE RETOUR

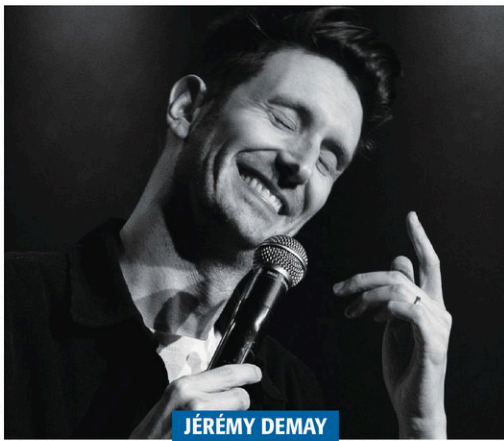
Le FASS qui s'est hissé parmi les événements majeurs du domaine des arts et de la culture au pays se tiendra du 26 juillet au 3 août. Depuis plus de 30 ans, le Festival accueille les plus grands artistes de la danse et de la musique de la scène nationale et internationale dans le cadre enchanteur de Saint-Sauveur. Sous la direction artistique du talentueux Guillaume Côté, on nous promet une édition qui met plus que jamais l'accent sur la création, la diversité, le soutien aux créateurs québécois et le partage d'une passion : la danse. Le tout dans un cadre intime favorisant une véritable rencontre avec le public. Encore cette année, on peut compter sur la présence du maestro Yannick Nézet-Séguin et de l'Orchestre Métropolitain. Parallèlement aux spectacles présentés sous son Grand Chapiteau, le festival propose un lot d'activités gratuites, ainsi que des partenariats hors-FASS avec des diffuseurs des Laurentides. [festivaldesarts.ca](http://festivaldesarts.ca)



## SILENCE, ON TOURNE

L'histoire se situe dans un théâtre alors qu'une équipe de cinéma l'a investi pour le tournage d'un film. La pièce, en nomination aux Molières à titre de comédie de l'année, est un spectacle participatif où le public fait office de figurants! Au cours du tournage on découvre, entre autres, que le producteur est véreux, que le réalisateur, amoureux de la jeune actrice et dévoré par la jalousie, s'est promis de démasquer son rival pour lui faire la peau. L'éternel second rôle, quant à lui, est prêt à toutes les bassesses pour faire décoller sa carrière et l'assistant-réalisateur doit ménager les uns et les autres d'autant qu'il rêve de réaliser son premier film avec la jeune actrice dans le rôle principal. Les histoires de tout ce beau monde s'emmêlent à un rythme effréné!

**THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT**  
[theatregillesvigneault.com](http://theatregillesvigneault.com)  
**JUSQU'AU 12 AOÛT**



JÉRÉMY DEMAY

## NATUREL

Jérémy Demay, le plus québécois des humoristes français, résidant au Québec depuis plus de 17 ans, lance son tout nouveau spectacle intitulé Naturel. Avec ce 3<sup>e</sup> one-man-show, et entre l'écriture de ses livres plusieurs fois bestseller (150 000 copies vendues), Jérémy s'amuse à aller dans des zones plus personnelles et étonnera assurément par un contenu délicieusement audacieux qu'on ne lui soupçonnait pas... Avec une franchise à la fois désarmante mais ô combien hilarante, Jérémy se dévoile comme jamais avec de nombreuses confessions sur lui, sa vie et sa famille en exploitant le côté comique de situations qu'il a vécues. Avec Naturel, on retrouve sur scène un Jérémy toujours aussi énergique, charismatique et vif d'esprit qui tisse dès le départ un lien NATUREL avec le public. Avec son talent unique, Jérémy Demay réussit à la fois à faire rire à gorge déployée et à toucher droit au cœur, tout ça pour le grand plaisir de tous!

**SAINTE-AGATHE-DES-MONTS**  
**THÉÂTRE LE PATRIOTE**  
[theatrepatriote.com](http://theatrepatriote.com)

**VENDREDI ET SAMEDI**  
**7 ET 8 JUILLET, 20 H**

**SAINTE-EUSTACHE**  
**LE ZÉNITH**  
[lezenithsteustache.ca](http://lezenithsteustache.ca)  
**VENDREDI ET SAMEDI**  
**14 ET 15 JUILLET, 20 H**

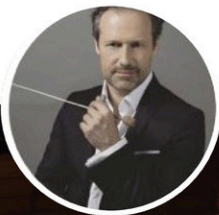


SAINTE-EUSTACHE

## JOE BOCAN, MARIE CARMEN ET MARIE-DENISE PELLETIER POUR UNE HISTOIRE D'UN SOIR

Voici trois interprètes incontournables qui ont marqué au fer rouge la vie musicale québécoise par leur talent et leur répertoire riche en succès qu'elles ont embrassé par leur authenticité et leur originalité. Pour une histoire d'un soir, c'est un trio d'enfer, unique et tissé serré. Un heureux concept gagnant et festif qui saura, le temps d'une réunion attendue, exaucer le souhait commun de faire de cette aventure musicale un événement à la fois étonnant et inoubliable.

**LE ZÉNITH**  
[lezenithsteustache.ca](http://lezenithsteustache.ca)  
**VENDREDI 7 JUILLET, 20 H**



VAL-MORIN

**JEAN-THOMAS JOBIN**

## DIX STRICTS TRENTE THÉS UN, EN RODAGE

Salut, Jean-Thomas au clavier présentement pour vous dire que je pars en tournée avec mon 4<sup>e</sup> spectacle! Je vous entends crier: « ENFIN! IL ÉTAIT TEMPS! ON ESPÈRE ÇA DEPUIS DES LUSTRES! ON VA ENFIN POUVOIR RECOMMENCER À RESPIRER NORMALEMENT ». Mon Dieu, avoir su que vous étiez dans une attente vous plongeant dans une détresse respiratoire, je l'aurais sorti avant. Désolé :/

Dans ce 4<sup>e</sup> show, mon absurdité et mon ironie teinteront encore mon univers, mais je continue à m'ouvrir davantage sur des trucs réels que j'ai vécus, trucs souvent absurdes en soit, comme de quoi la vie a peut-être décidé de me faire subir ces absurdités que j'impose à mes fans depuis mes débuts. Juste retour de l'ascenseur peut-être? Venez faire un tour, DEPUIS LE TEMPS QUE VOUS ATTENDEZ ÇA!!!

**THÉÂTRE DU MARAIS**  
[theatredumarais.com](http://theatredumarais.com)  
**SAMEDI 8 JUILLET, 20 H**



MONT-LAURIER

## ORCHESTRE NATIONALE DES JEUNES DU CANADA AURORA 2023

Sous la direction de Sascha Goetzel, l'orchestre de 84 musiciens promet d'éblouir le public avec un programme composé d'œuvres de Strauss, Brahms, Ravel, Rossini et Mendelssohn. NYO Canada est composé des plus brillants musiciens classiques émergents du Canada âgés de 16 à 28 ans. Alexandre da Costa, violoniste acclamé, se joindra à l'orchestre pour interpréter la Fantaisie Viennoise Rapsodique de Fritz Kreisler. Gratuit pour tous. Premiers arrivés, premiers assis.

**ESPACE THÉÂTRE**  
[www.espacetheatre.com](http://www.espacetheatre.com)  
**DIMANCHE 16 JUILLET, 14 H 30**

SAINTE-THÉRÈSE

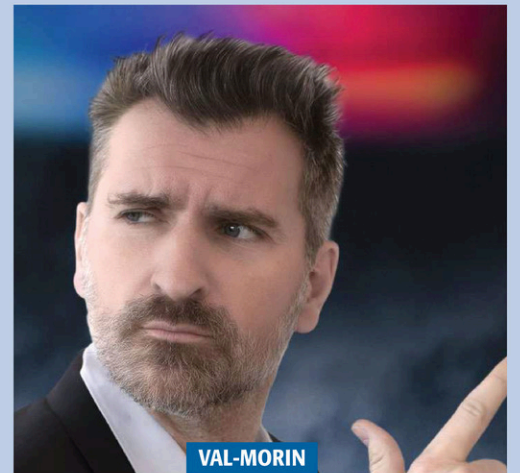
## SIMON LEBLANC présent

EN RODAGE

## SIMON LEBLANC PRÉSENT, EN RODAGE

Simon Leblanc a plus envie que jamais de sillonner le Québec en quête de paysages et de faces qui rient. Simon repart donc en tournée pour présenter son quatrième spectacle, Présent. Il a hâte de vous voir comme ça s'peut pas! À bientôt tout le monde...

**THÉÂTRE LIONEL-GROULX**  
[odyscene.com](http://odyscene.com)  
**MERCREDI ET JEUDI 18 ET 19**  
**JUILLET, 20 H**



**JEAN-THOMAS JOBIN**

## DIX STRICTS TRENTE THÉS UN, EN RODAGE

Salut, Jean-Thomas au clavier présentement pour vous dire que je pars en tournée avec mon 4<sup>e</sup> spectacle! Je vous entends crier: « ENFIN! IL ÉTAIT TEMPS! ON ESPÈRE ÇA DEPUIS DES LUSTRES! ON VA ENFIN POUVOIR RECOMMENCER À RESPIRER NORMALEMENT ». Mon Dieu, avoir su que vous étiez dans une attente vous plongeant dans une détresse respiratoire, je l'aurais sorti avant. Désolé :/

Dans ce 4<sup>e</sup> show, mon absurdité et mon ironie teinteront encore mon univers, mais je continue à m'ouvrir davantage sur des trucs réels que j'ai vécus, trucs souvent absurdes en soit, comme de quoi la vie a peut-être décidé de me faire subir ces absurdités que j'impose à mes fans depuis mes débuts. Juste retour de l'ascenseur peut-être? Venez faire un tour, DEPUIS LE TEMPS QUE VOUS ATTENDEZ ÇA!!!

**THÉÂTRE DU MARAIS**  
[theatredumarais.com](http://theatredumarais.com)  
**SAMEDI 8 JUILLET, 20 H**

J  
E  
U  
E  
S  
O  
C  
I  
É  
T  
É



**EARTH EN VERSION FRANÇAISE**

Plongez dans l'univers de Earth (conçu par le Québécois Maxime Tardif et nouvellement en vente en version française), le jeu de société qui apporte la beauté du monde à votre table! Créez des écosystèmes autosuffisants dans un jeu aux règles simples, offrant de multiples possibilités stratégiques. Choisissez judicieusement les cartes qui composeront votre île parmi plus de 358 cartes uniques et placez-les

stratégiquement afin de créer un environnement prospère. Découvrez de nouvelles synergies et connexions à chaque partie, et expérimentez la diversité de la nature!

B  
A  
L  
A  
D  
O



**GÉNÉRATION BONHEUR**

Ce podcast est destiné aux gens qui souhaitent considérablement augmenter leur niveau de bonheur au quotidien et qui souhaitent apprendre des notions concrètes pour se sentir plus en harmonie dans leur vie. À travers ce tout premier podcast intergénérationnel, un père et sa fille navigueront entre les divergences de point de vue de leur génération tout en axant leur contenu sur la croissance personnelle, la relation d'aide, le retour vers soi et le chemin de l'ouverture de conscience. Émotif, concret, authentique et inspirant, vous serez guidés et inspirés à vivre d'une manière plus épanouie, plus ancrée et surtout, plus humaine.

M  
U  
S  
I  
Q  
U  
E



**HAUTERIVE**

Les autrices-compositrices-interprètes accomplies que sont Catherine et Mara partagent une même passion pour la musique folk depuis plus de vingt ans au sein de leur carrière solo respective. À force de se côtoyer étroitement sur scène comme dans leur vies personnelles, l'idée de former un duo est venue de façon très instinctive et naturelle, dans le seul but de jouer ensemble pour le plaisir. Cette

confluence artistique a donné naissance à sept chansons originales et deux reprises très personnelles, aux accents légèrement plus country.

L  
I  
V  
R  
E



**PLANCHA DE MICAEL BÉLIVEAU**

La plancha, cette plaque de cuisson lisse et sans grille, fait de plus en plus d'adeptes au Québec, notamment chez les amateurs de cuisson sur le barbecue. S'associer au célèbre Maître Fumeur allait donc de soi pour concevoir le premier livre québécois sur le sujet! Des recettes décadentes qui alimenteront l'engouement pour cette polyvalente méthode de cuisson: voilà ce que propose Micael Béliveau.

-P016712-

**DU 15 AVRIL AU 14 JUILLET**  
**ÉCONOMISEZ JUSQU'À 1 000 \$\***  
**SUR UNE THERMOPOMPE FUJITSU**  
 Des conditions s'appliquent.

**FUJITSU**

Rien n'est confortable autrement.

**PROLONGÉE JUSQU'AU 14 JUILLET**

Admissible à la Subvention canadienne pour des maisons plus vertes

**877 322-2330**  
[www.refrigerationMB.com](http://www.refrigerationMB.com)

**GARANTIE COMPLÈTE 12 ANS & 10 ANS**  
PIÈCES\*\* MAIN-D'ŒUVRE\*\*

\* Séries Airstage admissibles et rabais : LPAS 125\$, LMAS & LMAH 225\$, LZAS, LZAH, RLFFH et unités avec conduits à moyenne pression statique 300\$, multizones 500\$ et souffleurs multiposition 1000\$. Offert uniquement chez les détaillants ÉLITE participants. Contactez un détaillant pour tous les détails.

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

**stuv**

**LE CENTRE DU FOYER**

9 J.F. Kennedy St-Jérôme / 450 565-0085 / [www.lecentredufoyer.com](http://www.lecentredufoyer.com)



## JOURS DE MARCHÉ AU PAYS QUICHÉ

Au Guatemala, on a rendez-vous avec le monde maya. Les jours de marché, les Indiens quichés, portant les couleurs de leurs villages respectifs et chargés comme des ânes, se donnent rendez-vous dans une explosion de couleurs. Les jours de marché, c'est toute la vitalité du peuple quiché qui éclate au grand jour.

TEXTE ET PHOTO GÉRARD CODERRE

### MARCHÉ DE BÉTAIL DU VENDREDI À SAN FRANCISCO EL ALTO

Le petit village de San Francisco El Alto passerait sans doute inaperçu si ce n'était de son marché de bétail, le plus important du genre en Amérique centrale. Le vendredi, le village tout entier devient un immense marché à ciel ouvert où tout se vend et se marchande. Dans cette ambiance pour le moins anarchique, on attend patiemment son prix tout en tentant de contrôler tant bien que mal les réactions imprévisibles des animaux. On doit souvent revenir plusieurs fois avant de finalement trouver preneur, à moins que l'on décide de faire boucherie soi-même.

### LE RENDEZ-VOUS DU SAMEDI À TODOS SANTOS

À Todos Santos les hommes portent une chemise rayée surmontée d'un col brodé de motifs violets, un pantalon rouge et blanc aux rayures verticales, un surpantalon de laine noire et un chapeau de paille à bord rond décoré d'un ruban bleu. Les femmes portent des robes bleu marine aux rayures verticales et le même chapeau. Le samedi matin, la rue principale devient un immense marché à ciel ouvert où l'on vend de tout, depuis l'artisanat local en passant par les articles de première nécessité et les produits miraculeux offerts par des charlatans de tout acabit.

### MARCHÉ DU DIMANCHE À CHICHICASTENANGO

À Chichicastenango, le soir précédant le jour du marché, la grande place

devant l'église Santo Thomas devient un immense chantier où tout un chacun s'affaire à installer les tréteaux qui serviront de campement pour la nuit et à exposer la marchandise pour le marché du lendemain. Le dimanche matin, l'animation est à son comble et Chichicastenango devient une grande foire qui s'étend toujours plus loin dans les ruelles qui donnent sur la grande place du marché.

Mais le dépaysement ne s'arrête pas là. Sur le parvis de l'église Santo Tomas, les Indiens quichés s'adonnent à un rituel qui rappelle les rites mayas qu'ils pratiquent encore et qu'ils ont intégrés à la religion des conquistadors espagnols. On y brûle un encens, le pun, dans de vieilles boîtes de conserve perforées qu'on balance au bout d'une ficelle, et on offre, à l'intérieur de l'église, des chandelles ou des pétales de fleurs aux ancêtres et aux saints des chrétiens devenus, pour les besoins de la cause, les dieux du maïs, de la pluie ou des récoltes. ■

Gérard Coderre fait un premier tour du monde (75 pays en 800 jours) avec un budget de 3\$/jour il y a 50 ans. Il reprendra la route par la suite pour cumuler plus de 150 pays à ce jour. Auteur, conférencier, chroniqueur à la radio de Radio-Canada (Ottawa-Gatineau) pendant quelques saisons, journaliste pigiste, il publie des articles de voyage dans différents médias écrits depuis une trentaine d'années.



LA BEAUTÉ  
N'A PAS D'ÂGE!



### NOS COLLECTIONS

Part Two | Cream  
Yaya the brand | Kaffe  
Liverpool | Up Pant !  
Esqualo | Soya Concept

### SECTION VÊTEMENTS PRÊTS-À-PORTER

118-B, rue Principale, Sainte-Agathe-des-Monts  
819 326-8882 | [lingierieromeoetjuliette.com](http://lingierieromeoetjuliette.com)  

# DÉCOUVERTES ESTIVALES EN BLANC ET ROSE!

Vivre le moment présent c'est tout ce qui compte cet été! On se pratique dès maintenant pour que pendant les vacances, nous soyons en pleine conscience! Le genre d'état où l'on se sent vraiment connectés et vivants. Puisque les moments de détente vont traverser le jour jusqu'à l'aube, nous y serons à concocter de bonnes bouffes en amoureux ou entre amis. Voici quelques découvertes à essayer et peut-être pour faire des réserves prochainement.



**Cuvée Théo, Riesling, 2020, Alsace, France, Domaine Weinbach. Blanc. BIO**

**PRIX : 46 \$**  
**12,5 % ALCOOL 7,7 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 10272552

On adore, on en redemande et même on en rêve! C'est un grand Alsacien digne de mention et avec un beau potentiel de garde. La cuvée Théo du Domaine Weinbach est un must pour les fans de Riesling. La superbe couleur dorée met la table pour le reste : un premier nez sur les hydrocarbures pour ensuite nous donner des arômes de pêche dans le sirop, litchy et poire asiatique, et en bouche un équilibre parfait avec une grande complexité aromatique. C'est un blanc qui mériterait quelques années en cave, mais qui se déguste parfaitement en ce moment. On aime le marier

avec du foie gras, un bon Waterzooi de fruits de mer ou en fraîcheur avec un poke bol.

**Chardonnay, 2020, l'Étoile, Jura, France, Henri Maire. Blanc**

**PRIX : 25,70 \$**  
**12,5 % ALCOOL 1,2 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 13497474

Le Jura n'est pas la région viticole la plus recherchée par le grand public mais sans aucun doute une région à découvrir! Elle est une de nos favorites pour la typicité de ses vins blancs. Le Domaine Henri Maire est un des domaines phares dans ce coin de la France et nous offre ici son Chardonnay (90 %), avec une touche de Savagnin (cépage des vins jaunes du Jura dont nous vous reparlerons cet automne). Le nom de l'appellation d'Étoile vient des fossiles que l'on retrouve dans le sol Jurassique et qui nous donnent vraiment un nez minéral sur les coquillages avec une touche floral et en bouche un côté salin et racé. Une superbe cuvée à essayer avec le homard, un poulet au vin jaune ou allez-y pour un accord régional classique: Fromage Conté et noix de Grenoble.



**Zweigelt, 2021, Niederosterreich, Autriche, Domaine Gogelsburg. Rosé**

**PRIX : 21,10 \$**  
**12 % ALCOOL 4,4 G/L SUCRE**  
 Code SAQ 15050414

Ce Zweigelt (cépage Autrichien) est un des bons rosés goûtés cette année. Fin et délicat, un vin passe-partout autant pour l'apéro que pour le pique-nique ou un bon menu d'été entre amis. Œil très délicat qui tire sur le bonbon à la pêche, un nez sur la mandarine avec une touche de FIZZ à l'orange. Une bouche fraîche et vive sur des notes de fraise cuite et rhubarbe. Il y avait un léger perlant à l'ouverture qui s'est dissipé après avoir respiré un peu. Vraiment un vin très agréable à boire et à partager. Sortez vos bouchées de feta, melon d'eau et basilic, une belle assiette de tomates, burrata ou tout simplement un bon club-sandwich maison!



*Les marchés*  
**FAMILLE JASMIN**

*Bonnes vacances!*



**IGA** SAINTE-ADÈLE  
 1300, boul. de Sainte-Adèle

• LES MARCHÉS •  
**Tradition** STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON  
 15, rue des Lilas

**IGA extra** SAINT-SAUVEUR  
 130, chemin du Lac-Millette

## UNE VISITE EN RESTAURANT ET VOUS SEREZ CONQUIS



**409, RUE DE SAINT-JOVITE, MONT-TREMBLANT - 819.717.4141**

# L'argousier : plante miracle?

**Connu en Asie et en Europe depuis l'Antiquité, l'argousier est réputé pour sa teneur exceptionnelle en vitamine C et pour son fort pouvoir antioxydant.**



Depuis quelques décennies, l'argousier est disponible facilement séché ou sous forme de jus, pour notre plus grand bonheur. Pour ne rien gâcher, cette petite baie se trouve être un ingrédient de choix pour la réalisation de recettes aussi saines qu'étonnantes.

Le fruit de l'argousier peut accompagner les athlètes lors de compétitions sportives, les enfants en période de croissance, les adultes au cours de leur vie active et les personnes âgées dans leur quotidien.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ARGOUSIER

- ◆ Teneur exceptionnelle en vitamine C;
- ◆ Excellente source de bêta-carotène;
- ◆ Fort pouvoir antioxydant;
- ◆ Stimule les défenses naturelles de l'organisme grâce à sa composition riche en acides aminés et en oligo-éléments.
- ◆ Riche en caroténoïdes pour aider à lutter contre le vieillissement lié aux dommages causés par les rayons UV;
- ◆ Riche en fibres alimentaires;
- ◆ Peu calorique.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Depuis des siècles en Asie, toutes les parties de l'arbuste sont utilisées pour la peau, les maladies cardiovasculaires, les problèmes de digestion et autres.



## Vinaigrette au jus d'argousier

### PRÉPARATION

Délayer une pincée de sel dans une cuillère à thé (5 ml) de jus d'argousier. Ajouter une demi-cuillère à thé (2,5 ml) de miel, une pincée de poivre. Monter la sauce avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.



## Délicieux sorbet à l'argousier

### Ingrédients

- 2 1/2 tasses (650 ml) eau
- 1 1/2 tasse (500 g) sucre
- 1/3 tasse (125 g) sirop de maïs blanc
- 1 1/2 tasse (375 ml) jus d'argousier

### PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre et le sirop de maïs. Porter à ébullition en brassant pour fondre le sucre. Laisser bouillir 1 minute. Laisser refroidir, ajouter le jus d'argousier. Préparer la sorbetière selon les spécifications du fabricant. Turbiner le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien pris. Conserver au congélateur.



• RESTAURANT • TRAITEUR  
• ÉVÈNEMENT • BOUTIQUE

992 rue Suppère, Mont-Tremblant  
819 717-4113 • www.cotebouffe.com





# DAVID Villeneuve

Courtier immobilier agréé D.A.

*Pour vendre votre propriété d'ici...  
Faites confiance à un courtier d'ici...*

22 ANS à accompagner les propriétaires de  
**LA RÉGION DES LAURENTIDES**  
dans leurs transactions immobilières.

4<sup>e</sup> année consécutive **TOP 3** chez Proprio Direct

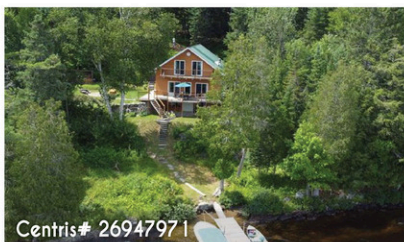
**BORD DE L'EAU ÉTÉ 2023!**

Lac Labelle 479 900\$



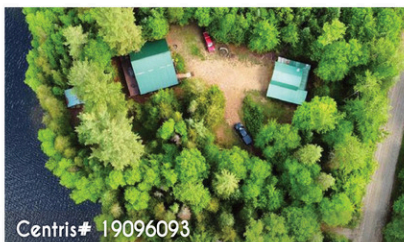
Centris# 20567278

Lac Chaud 489 000\$



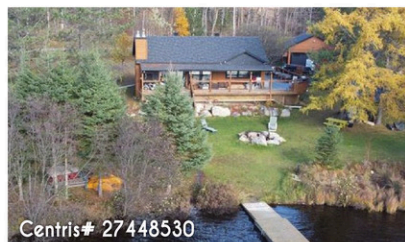
Centris# 26947971

Lac Rochon 499 000\$



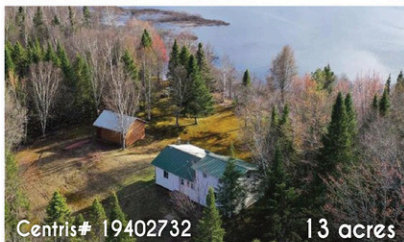
Centris# 19096093

Lac-du-Gros-Brochet 589 000\$



Centris# 27448530

Grand Lac Nominugue 600 000\$



Centris# 19402732

13 acres

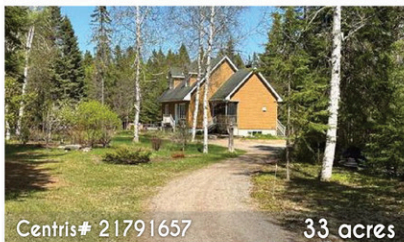
Lac Des Grandes-Baies 579 000\$



Centris# 23314053

18 acres

Rivière-Rouge 639 000\$



Centris# 21791657

33 acres

Lac Chaud 649 000\$



Centris# 12974898

Grand Lac Nominugue 669 000\$



Centris# 126487313

Grand Lac Nominugue 839 000\$



Centris# 17842185

Rivière-Rouge 749 000\$



Centris# 25594633

Lac et domaine privé 995 000\$



Centris# 19429463

171 acres



Visitez mon site internet pour consulter toutes mes inscriptions :

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

819.686.5114

david@davidvilleneuve.ca

31, rue du Pont, Labelle, QC, J0T 1H0



**À VENDRE PAR LE PROPRIÉTAIRE ...et son courtier!**