

MÉDIALO

L'ART DE VIVRE

FLÉCHE

LAURENTIDES

MAI 2024

CÉLÉBRITÉ

NICOLA CICCONE

MA MAISON

EMBELLIR SON INTÉRIEUR
GRÂCE AUX VÉGÉTAUX

L'ART D'AMÉNAGER
SA TERRASSE

VIE ACTIVE

CONSEILS POUR LA
COURSE À PIED

CHRONIQUE VIN

7 BOUTEILLES DE BULLES
À BONS PRIX

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

Québec

MAI 2024

407 RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR

GROUPE
Julie St Laurent
COURTIERS IMMOBILIERS



Maison vedette du mois

10715 RUE DE LA TOPAZE, MIRABEL

Découvrez cette résidence ultra-moderne de plain-pied, où chaque pièce a été méticuleusement pensée. Le hall d'entrée impressionne avec ses plafonds de 18 pieds agrémentés d'insertions en bois et son escalier tendance. Le concept à aire ouverte, tel un loft, crée une atmosphère accueillante. La salle familiale, polyvalente, offre un espace convivial avec salon, espace billard, et deux autres chambres avec salle de bain attenante. À l'extérieur, profitez d'une terrasse couverte et d'une piscine creusée sécurisée par une clôture en verre, parfaites pour recevoir vos amis.



Julie St Laurent

Courtière immobilière

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



Jean-Marc Vicino

Courtier immobilier résidentiel

514.266.0193
jean-marc.vicino@sothebysrealty.ca



MLS 15154823



Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY

Karine Éthier, Mark Bédard et Valérie Barrette-Mayrand Pharmaciens propriétaires

Affiliés à :  **familiprix**



Cher patient,

Soyez avisé que dès le **29 avril 2024**, votre dossier pharmaceutique sera accessible à la pharmacie FamiliPrix située au **128, chemin du Lac Millette**.

Pour continuer à bien vous servir, les équipes de votre pharmacie Uniprix Clinique, Denise Levasseur et Gaétan Couillard, et de la pharmacie Karine Éthier, Mark Bédard et Valérie Barrette-Mayrand (affiliée à FamiliPrix) unissent leurs forces.

Nous tenons à vous assurer que votre équipe actuelle, incluant Mme Denise Levasseur, sera préservée et se joindra à l'équipe de la pharmacie FamiliPrix.

Nous mettons à votre disposition :

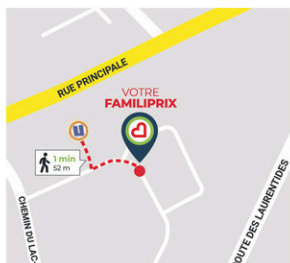
- Une superficie plus grande
- Plusieurs nouveaux services clinique
- Un service de livraison gratuit
- Des horaires d'ouverture étendus, 7 jours par semaine.

Sincèrement, L'équipe de votre pharmacie



Denise Levasseur,
pharmacienne

*Votre nouvelle équipe
est impatiente de vous servir!*



**128, chemin du Lac Millette
Saint-Sauveur
450 227-2491**

Lundi au mercredi 9 h à 18 h
Jeudi et vendredi 9 h à 20 h
Samedi et dimanche 9 h à 17 h

>1256449

Ma Vie dans les Laurentides

5

6 FLÈCHE VIE ACTIVE
8 FLÈCHE DÉGUSTE
9 CÉLÉBRITÉ : NICOLA CICCONE

10 FLÈCHE VA Y GOÛTER
12 FLÈCHE IMMOBILIER

Ma maison

14

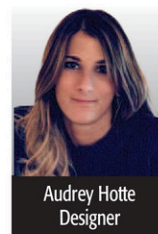
LES VÉGÉTAUX POUR EMBELLIR

17 MA MAISON : AMÉNAGER SA TERRASSE

Mes plaisirs

18

19 FLÈCHE SE FAIT LA MALLE



Ma Vie dans les Laurentides

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



TREMBLANT

GRAND RASSEMBLEMENT BIEN-ÊTRE AU FAIRMONT

Le plus grand rassemblement bien-être au Québec, Miracles ; la grande retraite, se tiendra du 31 mai au 2 juin au Fairmont Mont-Tremblant. Venez à la rencontre d'invités-experts dans les domaines de la psychologie, de l'alimentation, de la santé mentale, de la sexualité, des relations de couple, etc. Au programme : méditation en montagne, yin yoga et harpe, reiki, ayurveda, accès aux nouveaux bains de thermothérapie du Fairmont, alimentation «clean eating», pesco-végétarienne et marche en montagne. Seront présents: Chantal Lacroix, Dre Lyne Desautels, Nicole Bordeleau, Isabelle Huot, Martin Bilodeau, Dre Nadia, Annie Langlois et Madeleine Arcand, pour ne nommer que ceux-là. 500 participants, 20 invités, 3 jours, 1 seul objectif: réajuster le tir et créer votre vie de rêve. retraitemiracles.com



LAURENTIDES

DES LAURÉATS RÉGIONAUX AUX LAURIERS DE LA GASTRONOMIE

La Maison de Soma à Mont-Tremblant (dans la catégorie Tourisme gourmand) et Fays terroir chocolaté à Oka (dans la catégorie Artisan de l'année) sont finalistes aux Lauriers de la gastronomie québécoise. La Gala se tiendra le 24 mai prochain. Maison de Soma est également lauréat du volet « Création d'entreprise – service aux individus » dans le cadre du Gala Entrepreneur.e / Défi OSEntreprendre Laurentides. www.lauriers.ca/laureats-2024



VAL-DAVID

DÉFIE TA SANTÉ EST DE RETOUR

Êtes-vous prêts pour les éditions 2024 de Défie ta santé? Mettez à l'agenda les 9 mai, 13 juin et 8 août pour marcher ou courir en famille 3,5 ou 5 km dans le village de Val-David. Nouveauté pour cette année : le chrono à l'arrivée sera conservé afin que chacun ait accès à son temps mais il n'y aura plus de dossard ni de compilation des résultats pour simplifier l'organisation. L'objectif des événements est de faire bouger la communauté dans un esprit de dépassement de soi tout en étant accessible, convivial et permettant de maximiser les profits pour la Fondation Dufresne! Tous les détails ici : www.facebook.com/defietasante



LAURENTIDES

ÉCO-CORRIDORS LAURENTIENS : LES GAGNANTS DU GALA DE LA CONSERVATION

Éco-corridors laurentiens annonce les gagnants de la troisième édition de son Gala de la conservation pour les MRC et municipalités des Laurentides. Le Prix du meilleur projet de Protection, restauration et aménagement d'habitats à la Municipalité de Val des Lacs - Officiel pour son projet de création d'aires protégées en terres publiques sur son territoire; Le Prix Coup de cœur du comité de sélection à la municipalité du Canton de Gore - Township of Gore pour son projet de dénomination des milieux humides d'intérêt sur son territoire. ecocorridorslaurentiens.org



SANTA TERESA BATTRA SON PLEIN EN MAI

Le festival Santa Teresa sera tiendra 9 au 12 mai à Sainte-Thérèse. On nous promet une panoplie de découvertes avec une tonne de jeunes talents et d'émotions fortes avec des artistes comme Karkwa, Daniel Bélanger et Muzion. Sans oublier les connexions outremere avec des artistes de la francophonie comme Zaik, Caballero & Jeanjass, Beendo Z ou Miel de Montagne. L'ajout d'un tout nouveau volet humour permettra aux spectateurs de découvrir ou redécouvrir Arnaud Soly, Pierre-Yves Roy-Desmarais, Maude Landry, Daphné Létoirneau et plusieurs autres. www.santateresafest.ca

LUCYNE FARAND
COURTIER IMMOBILIER

lucynefarand.com
514 952-6316

De l'expertise à revendre.

ROYAL LEPAGE
HUMANIA
Agence immobilière

AU-DELÀ D'UNE TRANSACTION, UNE RELATION.

ROYAL LEPAGE
CERCLE EXÉCUTIF

312, CH. DES PINS, PIEDMONT
749 000\$ | #10455162

Coup de cœur assuré ! Située au Mont Belvédère, Piedmont. Secteur résidentiel prisé. Accès à toutes les artères principales et autoroutes et à quelques min. de St-Sauveur. Demeure où il fait bon de vivre, se divertir et recevoir. Aires de vie spacieuses et ensoleillées. 2 CAC, garage double, piscine, foyer au gaz et bien plus. À découvrir sans tarder.

700 MTÉE DE L'ADRET, SAINTE-ADELE
1 295 000\$ | #19219817

Fabuleuse résidence moderne et ensoleillée avec vue magnifique sur quatre montagnes de ski. 3 CAC, 2 ½ SDB, rez-de-jardin avec fenestration abondante, garage double, génératrice. Environnement en symbiose avec la nature. Tranquillité et sécurité. À découvrir de l'intérieur!

Il faut plus qu'une enseigne pour vendre, il faut du cœur aux ventes!

CONSEILS DE PRO POUR DÉBUTER LA COURSE À PIED

La chaleur commence à se faire sentir et le désir de plusieurs à se mettre en forme pour la saison estivale aussi. De nombreuses personnes seront attirées, et avec raison, par l'accessibilité et les bienfaits de la course à pied. Synonyme de liberté, ce sport peut toutefois devenir une cause de blessure ou être vite abandonné s'il n'est pas pratiqué intelligemment. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer du bon pied !

ÉQUIPEMENT ET SÉCURITÉ

Être bien équipé rend tout sport plus plaisant. Nul besoin de dépenser une fortune avant d'entreprendre la course, mais une bonne paire de chaussures bien adaptées à votre pied fera certes une énorme différence. Pour un meilleur confort, optez pour des vêtements légers et respirants, et planifiez pouvoir vous hydrater adéquatement. Assurez-vous d'être bien visible et mentionnez toujours à quelqu'un que vous partez courir, où et pour combien de temps, surtout si vous ne prévoyez pas apporter votre téléphone. Avoir votre nom et un contact d'urgence sur vous est également une excellente habitude à prendre.

PROGRESSION

L'ensemble de votre corps doit s'adapter aux contraintes de cette nouvelle pratique. Le cœur et les poumons donnent l'impression que cela se passe assez rapidement ce qui amène plusieurs coureurs débutants à en faire trop, trop vite, et à se blesser, car les muscles, les tendons et les articulations ont besoin de plus de temps. Bien qu'il n'y ait pas une règle absolue pour tous, courir trois fois par semaine est une formule gagnante puisque le corps a à la fois la fréquence d'exigence et le repos nécessaire.

Évaluez d'où vous partez vous aidera à mieux planifier. Une personne ayant déjà pratiqué la course, une personne

qui marche régulièrement, et une personne complètement sédentaire ne devraient pas s'attendre à la même progression. Une alternance marche-course de plus ou moins longue durée selon votre profil peut être fortement recommandée. Varier les surfaces (asphalte, gravier, etc.) est une bonne idée!

L'ALLURE

Apprendre à courir implique d'apprendre à ne pas s'épuiser inutilement, il est donc encouragé pour un coureur débutant de s'entraîner à vitesse fondamentale. Cela veut dire courir lentement, avec aisance respiratoire, sous 75 % de votre fréquence cardiaque maximale (estimée à 220 - votre âge = X battements par minute). L'idée est principalement d'améliorer la manière dont le corps utilise l'oxygène (filrière aérobie) plutôt que d'augmenter la quantité d'oxygène utilisé. Bref, courez au pace du bonheur !

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les muscles contribuent énormément à absorber l'impact et à produire le mouvement qui vous propulse vers l'avant. Certains muscles spécifiques ont donc besoin d'être forts, équilibrés et de travailler en harmonie entre eux. Une simple séquence de 15 minutes d'exercices bien choisis, réalisée 2-3 fois par semaine, peut vous permettre de diminuer vos risques de blessures et augmenter vos performances.



ACCEPTATION

Débuter la course à pied n'est pas une partie de plaisir instantanée, il faut accepter que ce soit difficile, c'est le cas même pour un coureur expérimenté qui reprend après quelques semaines d'arrêt. En courant fréquemment,

à la bonne allure, et en respectant une bonne progression, vous vous améliorerez rapidement et en serez fier.

C'est dans la nature humaine de courir, tout le monde peut le faire, soyez sécuritaire et ayez du plaisir ! ■

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

PAVAGE MONT-TREMBLANT

RÉSIDENTIEL | COMMERCIAL | MUNICIPAL

pavagemont-tremblant.ca

819 430-0099

L'ART DE VIVRE

FLÈCHE

LAURENTIDES

Votre édition virtuelle ici

L'art d'aménager sa terrasse

CHRONIQUE SANTÉ PHARMACEUTIQUE

L'ARTHROSE



Chers lecteurs et lectrices,

Vous ressentez des douleurs fréquentes au niveau de vos articulations qui affectent vos activités? L'arthrose peut être en cause!

L'arthrose est une forme d'arthrite (à ne pas se méprendre avec l'arthrite rhumatoïde cependant), une maladie qui affecte les articulations. L'arthrose se caractérise par une dégradation du cartilage (la matière élastique qui recouvre le bout des os) au niveau des articulations. Elle affecte le plus souvent les mains, les hanches, les genoux et la colonne vertébrale.

La réduction du cartilage, dont la fonction est d'amortir les chocs et d'éviter le frottement entre les os, peut occasionner de la douleur, surtout lorsque le corps est en mouvement. L'arthrose peut aussi s'accompagner des symptômes suivants :

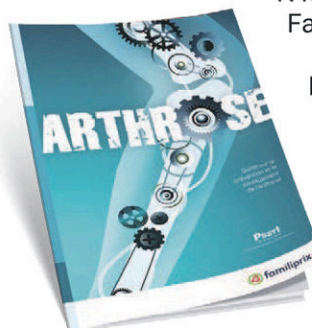
- De la raideur aux articulations;
- De l'enflure;
- Une sensation de grincement ou des craquements lorsque l'articulation est en mouvement;
- L'apparition de bosses aux articulations;
- De la difficulté à bouger l'articulation.

CAUSES ET FACTEURS AGGRAVANTS

On a longtemps cru que l'arthrose découlait de l'usure normale des articulations. Cependant, elle serait plutôt liée à une guérison incomplète des articulations endommagées qui a tendance à s'aggraver avec le temps.

Voici des facteurs pouvant contribuer au développement de l'arthrose :

- L'âge (l'arthrose est plus commune chez les personnes âgées);
- Le sexe (les femmes sont plus souvent touchées);
- La génétique;
- Le surpoids ou l'obésité;
- Le fait de pratiquer certains métiers ou activités (ex.: construction, sport de haut niveau);
- Un manque de force musculaire;
- Un mode de vie sédentaire;
- Des malformations ou des blessures antérieures.



TRAITEMENT

- Atteindre un poids santé;
- Faire de l'activité physique (ex.: marche, yoga, tai-chi);
 - L'activité physique peut améliorer la mobilité et diminuer la douleur et la fatigue associées à l'arthrose.
 - On recommande aux adultes de cumuler environ 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, divisées en périodes d'au moins 10 minutes.
- Appliquer de la chaleur ou du froid sur les zones douloureuses, en prenant soin de placer une serviette entre l'élément chaud ou froid et la peau;
- Utiliser des supports pour les muscles et les articulations (ex.: orthèse, canne, marchette).

Vous pourriez également bénéficier d'un suivi par un(e) physiothérapeute ou un(e) ergothérapeute. Ces professionnel(le)s peuvent vous aider à protéger vos articulations et à réduire l'intensité de vos symptômes.

Il est aussi possible de prendre des médicaments pour réduire la douleur. On recommande généralement de prendre de l'acétaminophène (ex.: Tylenol) ou encore d'appliquer un antidouleur en crème sur l'articulation (ex.: Voltaren Emulgel, Myoflex).

Si ces traitements ne suffisent pas à soulager la douleur, votre pharmacien(ne) pourrait vous suggérer une autre thérapie médicamenteuse, n'hésitez pas à demander. Les traitements par injection et la chirurgie sont habituellement réservés aux cas plus sévères.

Enfin, bien que beaucoup aient recours à des produits naturels tels que la glucosamine et la chondroïtine pour soulager l'arthrose, leur efficacité n'a pas été démontrée. Si vous aimeriez faire l'essai de ces produits, consultez d'abord votre pharmacien(ne).

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien(ne) chez Familiprix si vos symptômes affectent votre qualité de vie.

Pour plus d'informations pertinentes sur l'arthrose, venez récupérer votre guide complet PSST gratuit en pharmacie.

Karine Éthier, Valérie Barrette-Mayrand et Mark Bédard Pharmaciens propriétaires

Affiliés à :  **familiprix**

128, chemin du Lac-Millette • Saint-Sauveur
450 227-2491

Voisin du **IGA**

Heures d'ouverture

Lundi au mercredi 9h à 18h
Jeudi et vendredi 9h à 20h
Samedi et dimanche 9h à 17h



7 BOUTEILLES DE BULLES À BONS PRIX

Symbole de célébration, de gâterie et parfois de luxe, les bulles viennent dans toute une palette d'arômes et de prix. Si on recherche parfois la bouteille rare ou prestigieuse pour offrir en cadeau, on désire simplement, à d'autres moments, une bouteille de qualité et à bon prix pour célébrer les petits moments de la vie. Voici six bouteilles que vous ne regretterez pas d'acheter.

CHAMPAGNE

À la SAQ, on trouve en ce moment plus de 40 Champagnes sous la barre des 60 \$. Voici quelques choix qui ne vous ruineront pas et qui vous donneront cette excitation qu'on ressent à sabrer le Champagne!

LOUIS DE SACY ORIGINAL BRUT 2019

Code SAQ 14400558 | 52,00 \$

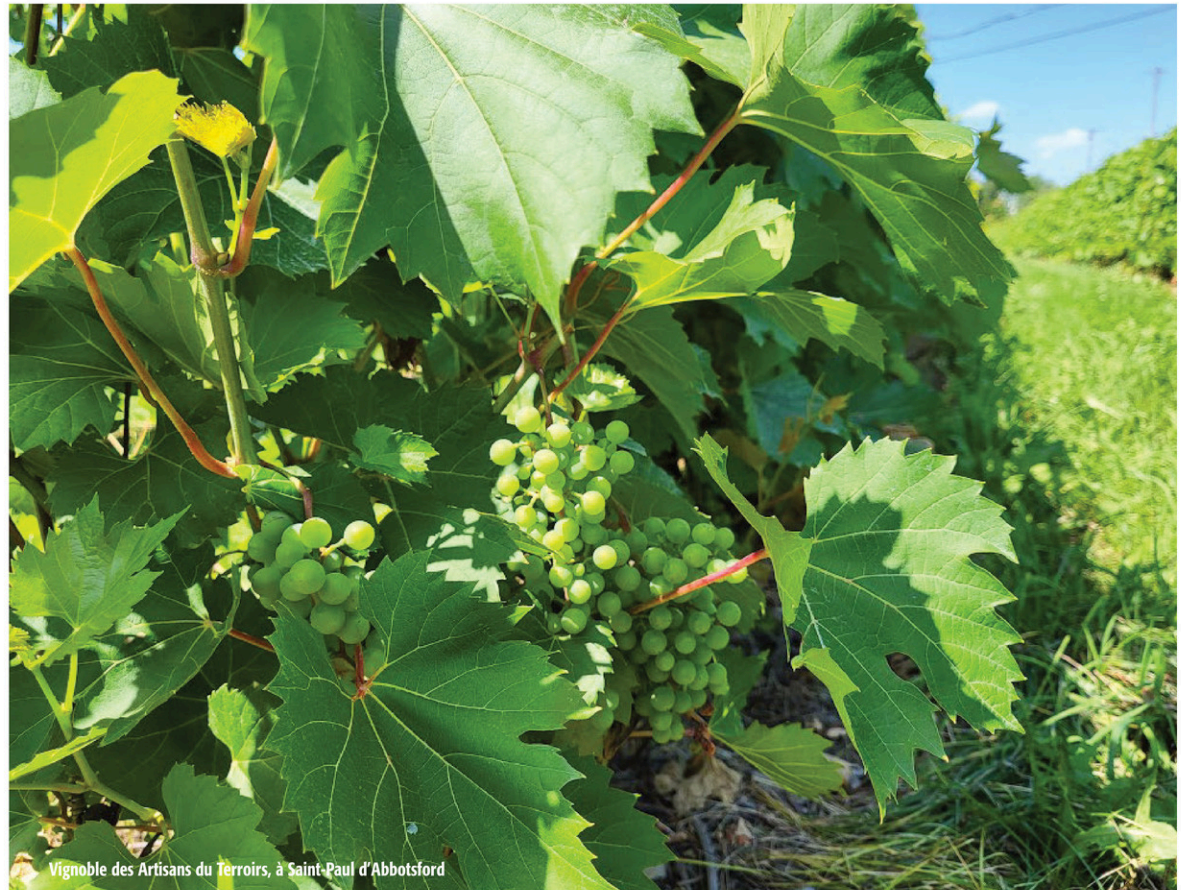
Cet assemblage typique de la Champagne (pinot noir, chardonnay et une touche de pinot meunier) charme par ses arômes floraux, ses notes grillées et sa structure complexe. Il est très sec et parfait pour trinquer.



JACQUART MOSAÏQUE BRUT

Code SAQ 12034216 | 49,25 \$

Avec son style généreux et raffiné, cet effervescent a été pensé pour démocratiser le Champagne auprès d'un public de tout âge. C'est un vin de célébration, à boire pour souligner n'importe quel moment, des plus modestes aux plus marquants.



Vignoble des Artisans du Terroirs, à Saint-Paul d'Abbotsford

COUPS DE CŒUR D'AILLEURS
Cava, prosecco, crémant de Bourgogne, crémant du Jura : les options abondent. En voici deux qui se démarquent du lot par leur qualité et leur prix.

PATRICK PIUZE NON DOSÉ MÉTHODE TRADITIONNELLE

Code SAQ 12999181 | 25,80 \$

Patrick Piuze est un Québécois installé à Chablis. Il y produit cet effervescent non dosé (donc très sec) qui se vend comme des petits pains chauds, et avec raison. À nous d'en profiter!



DOMAINE DE FOURN BLANQUETTE DE LIMOUX

Code SAQ 220400 | 19,10 \$

On dit que la Blanquette de Limoux serait l'ancêtre du Champagne, puisque c'est là, dans la Languedoc-Roussillon, qu'aurait été développée la méthode traditionnelle. Principalement élaborée avec du Mauzac, la Blanquette se caractérise par ses notes acidulées.



LES BULLES DU QUÉBEC

On termine sur une autre région du monde qui produit d'excellentes bulles : le Québec! Les raisins qui servent à faire des mousseux demandent un bon niveau d'acidité. Et qui dit acidité dit souvent climat frais. Le Québec est donc un endroit de choix, surtout que plusieurs cépages hybrides cultivés ici sont bien pourvus de mordant.

L'ORPAILLEUR BRUT

Code SAQ 12685625 | 30,50 \$

Grand classique du Québec, L'Orpailleur Brut est un nom à connaître. Il nous provient de l'un des premiers vignobles de la province. Il ne déçoit jamais – toujours droit, net et précis. Depuis les années 1980, la famille de Coussergues a su créer un vrai classique issu de notre terroir.



ARTISANS DU TERROIR BOUQUET 2020

Code SAQ 15254388 | 35,00 \$

Ce Bouquet est un tout nouveau venu; 2020 est sa première cuvée. Vu la qualité du produit, on s'attend à ce qu'il prenne sa place sur le marché du Québec! Fait de Vidal, un des cépages phare de la province, il épate!



CALIFORNIE

Certaines maisons de Champagne ont vu le potentiel de la Californie. Elles y ont établi des domaines et produisent maintenant des vins effervescents selon la même méthode utilisée en Champagne. La différence? En plus d'exprimer un terroir différent, ces bouteilles se détaillent à la moitié du prix.

MUMM NAPA BRUT PRESTIGE

Code SAQ 11442701 | 30,75 \$

Le Chandon Brut est un bon exemple de ces bulles américaines, mais puisqu'il n'est pas disponible en ce moment, on vous recommande le Mumm Napa Brut Prestige, une alternative tout aussi intéressante. C'est un mousseux délicat qui a de la classe!



LA VRAIE NATURE DE NICOLA CICCONE

L'auteur-compositeur-interprète Nicola Ciccone a su toucher le cœur du public québécois, obtenant plusieurs disques platines et or, donnant des milliers de spectacles dans toute la francophonie, avec 700 000 albums vendus en carrière, cumulant une trentaine de succès radio et gagnant plusieurs Félix. Il sortait en mars *J't'ai trouvée, j'te garde*, son 15e album de chansons originales qui souligne ses 25 ans de carrière. Rencontre avec un homme sensible qui apprivoise le bonheur au quotidien.

PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRA MATHIEU | PHOTOS JULIEN FAUGÈRE

COMMENT T'EST VENUE L'INSPIRATION POUR CET ALBUM?

J'ai commencé à écrire en janvier 2023 à temps perdu, dans le calme de mon studio des Hautes-Laurentides et je ne savais pas si j'allais faire un album avec les pièces jusqu'à ce que la pièce titre *J't'ai trouvée, j'te garde* voit le jour. Je voulais habiter cette chanson.

Pour écrire, je m'inspire de mon quotidien, de ce qui me touche. Ce sont des messages universels mais traités de façon originale. Je dirais que le fil conducteur de l'album c'est l'amour et l'hommage aux autres. Ma carrière s'est construite grâce au public, avec le bouche-à-oreille. C'est aussi un hommage aux femmes importantes dans ma vie : ma mère, ma gérante... et une ode au terroir, aux régions. Je propose 11 pièces en français et

(fidèle à mon habitude) une pièce en italien.

ES-TU FÉBRILE À L'IDÉE DE COMMENCER CETTE TOURNÉE?

C'est un moment féérique pour moi et ça me rend heureux. J'ai des papillons c'est donc signe que c'est un métier qui me fait encore tripper! Je continue à apprendre dans cette industrie en grande transformation. Je m'adapte et je garde toujours en tête pourquoi je fais ce métier. C'est le plus beau style de vie et je me connecte avec mon cœur.

QUAND TU REGARDES EN ARRIÈRE CES 25 ANNÉES DE CARRIÈRE, COMMENT TE SENS-TU?

J'ai eu de la chance, j'ai réalisé tous mes rêves d'ado! Je vis de mon art, j'ai beaucoup voyagé, j'ai trouvé le grand



« LE FAIT D'ÉCRIRE AU CŒUR DE LA NATURE M'A PERMIS DE ME RECONNECTER GRÂCE AUX ÉLÉMENTS, J'AVAIS BESOIN DE ME RETROUVER À CIEL OUVERT. JE CROIS QUE ÇA S'ENTEND DANS LES ARRANGEMENTS, IL Y A UNE RETENUE, ON EST PLUS DANS L'INTÉRIORITÉ QUE DANS LA PUISSANCE. »

amour (je l'ai aussi perdu). J'apprivoise le bonheur au quotidien dans l'humilité. Je me sens encore jeune! Ce métier c'est beaucoup de travail, 15 albums, c'est 15 recommencements!

EST-CE QUE TU T'IMPLIQUES DANS LA MISE EN SCÈNE DE CETTE TOURNÉE?

Oui et c'est devenu naturel pour moi, j'aime travailler en équipe et je m'entoure des meilleurs. Ils m'accompagnent pour rendre ma vision à terme : l'ordre des chansons, l'éclairage, les couleurs, mes déplacements et ma position sur la scène selon les pièces.

C'EST UN MÉTIER EXIGEANT, COMMENT GARDES-TU LA FORME?

Physiquement, je pratique la course et j'adore les sports d'eau : natation, surf, canot, SUP. Mentalement, je me rends le plus souvent possible en nature, dans les Hautes-Laurentides.

QUELLES SONT LES PERSONNES QUI T'INSPIRENT LE PLUS?

Ma mère! Je lui rends d'ailleurs hommage dans la pièce *Maman*. Les gens qui vivent dans la simplicité, qui ont une mentalité terre à terre, ça me fait du bien. Côté artistique, je dirais Billy Eilish et Chris Pemberton, je l'ai beaucoup écouté pendant l'écriture de cet album. ■



La saison des épinards : la verdure qui résiste au froid

Alors que les jours se rallongent au début du printemps, les épinards se remettent à pousser dans les serres. Semés à l'automne, les plants épinards survivent aux gels hivernaux et repartent leur croissance dès que le soleil se fait assez abondant et que les journées sont plus douces. C'est alors notre première récolte fraîche de l'année!

À la Ferme aux petits oignons, nous cultivons plusieurs légumes en serres selon les saisons. Au début mars, nous pouvons faire pousser quelques légumes de printemps, comme le radis, la roquette ou le bok choy, avant d'implanter nos cultures d'été comme la tomate, le concombre et les haricots roma. Chaque nouvelle récolte est un véritable moment de fête à la ferme et chez nos abonnés à nos paniers bio.

On fait aussi pousser l'épinard en champ, surtout en début et en fin de saison, car cette culture n'aime pas la chaleur. Les épinards récoltés par temps frais sont aussi plus sucrés et se conservent plus longtemps, nous rappelant qu'il est toujours préférable de manger les légumes de saison, autant pour le goût que pour leur valeur nutritive!

CUISINER LES ÉPINARDS

Les épinards sont riches en vitamine K ainsi qu'en calcium, magnésium et phosphore, des éléments importants dans la santé des os. L'épinard est aussi très versatile en cuisine car on peut le

consommer aussi bien cru que cuit. Voici quelques idées pour intégrer les épinards dans votre cuisine en saison fraîche:

En salade

Bien laver les épinards fermiers, surtout les variétés aux feuilles plus gaufrées (variétés plus résistantes au froid) car la terre peut y rester cachée plus facilement. Il est judicieux de les laisser tremper à l'eau froide avant de les rincer puis de les essorer. Il existe une foule de recettes possibles de salades à base d'épinards.

Autres idées en version crue

L'épinard remplace avantageusement la laitue dans vos sandwiches ou rouleaux de printemps. Plus nutritif que la laitue, l'épinard permet aussi de varier le goût selon la saison. On peut saupoudrer les feuilles d'épinard d'un peu de sel pour en faire sortir l'eau, les presser et concocter une délicieuse trempette aux épinards (avec fromage feta, yogourt et/ou crème sûre et mayonnaise). L'épinard est aussi délicieux dans les smoothies!



Photo Ferme aux petits oignons coop de solidarité

Véronique Bouchard est agronome, directrice générale de la Ferme aux petits oignons coop de solidarité et autrice du livre *Cuisiner sans recettes : guide de résilience alimentaire*.

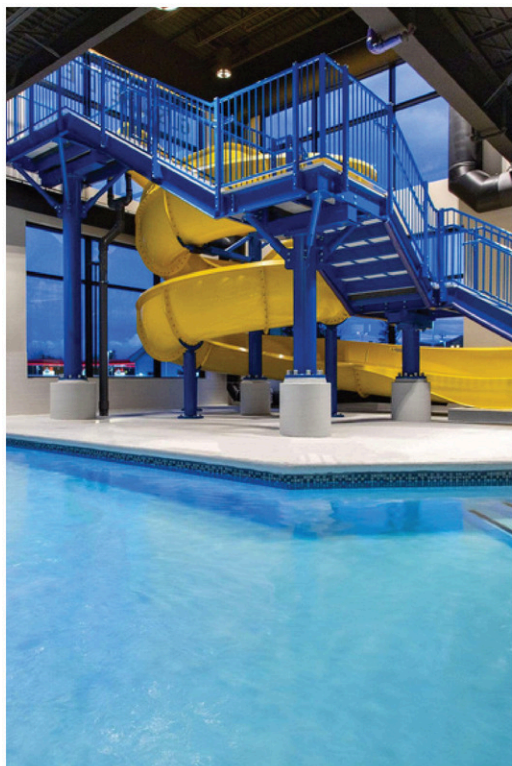
Idées-recettes en version cuite

Dans une lasagne ou d'autres recettes de pâtes, dans un dhal aux lentilles, dans un curry, dans les soupes ou en potage, dans une quiche ou une omelette, dans les crêpes repas, sur la pizza, en légume d'accompagnement poêlé avec du beurre et/ou de la crème, etc.

Conserver les épinards pour ne rien gaspiller

L'épinard se conserve au réfrigérateur quelques jours, lorsqu'il est emballé

dans un sac ou un contenant afin d'éviter qu'il ne ramollisse. Lorsque c'est l'abondance, on peut aisément congeler l'épinard. Au préalable, il faut le blanchir en plongeant les feuilles dans l'eau bouillante, puis en les rinçant rapidement à l'eau froide. Je les congèle ensuite en boulettes, formées d'une grosse poignée que j'essore en les pressant dans mes mains puis que je mets à congeler sur une plaque quelques heures avant de les transférer dans des sacs de congélation. ■



MICROTEL
BY WYNDHAM
MONT-TREMBLANT

BAIGNADE AU MICROTEL?

C'EST POSSIBLE.
PROFITEZ D'UN ACCÈS À NOTRE PAVILLON
AQUATIQUE INCLUANT :

- PISCINE INTÉRIEURE
- GLISSADE D'EAU INTÉRIEURE
- SPA EXTÉRIEUR

**LE TOUT À SEULEMENT
15 \$ / PERSONNE***

• TAXES EN SUS

235, MONTÉE RYAN, MONT-TREMBLANT, QC J8E 1S3

819 717-2700





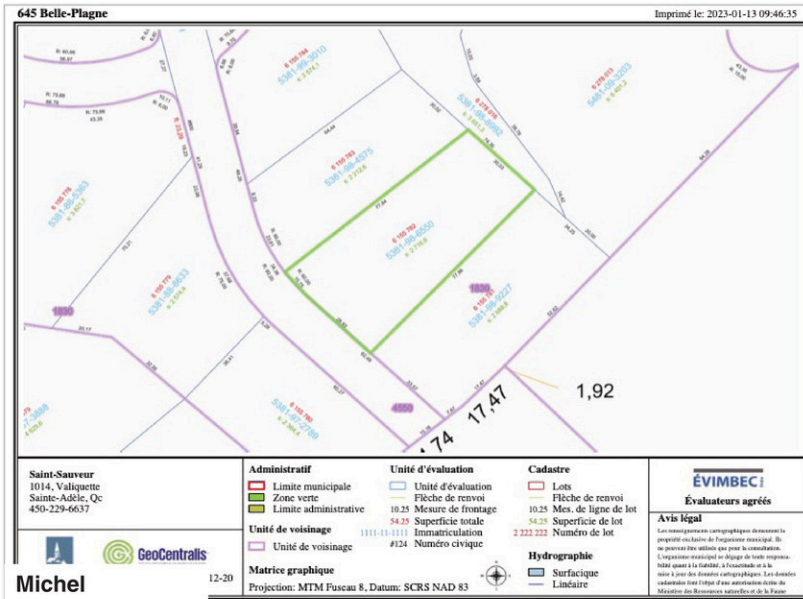
Immobilier Tremblant Platinum Inc.
Courtier Immobilier
michelnaud.com | michel.naud@evrealestate.com
819 429-0674

Avec dévouement/with total passion

ENGEL & VÖLKERS

MICHEL NAUD

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

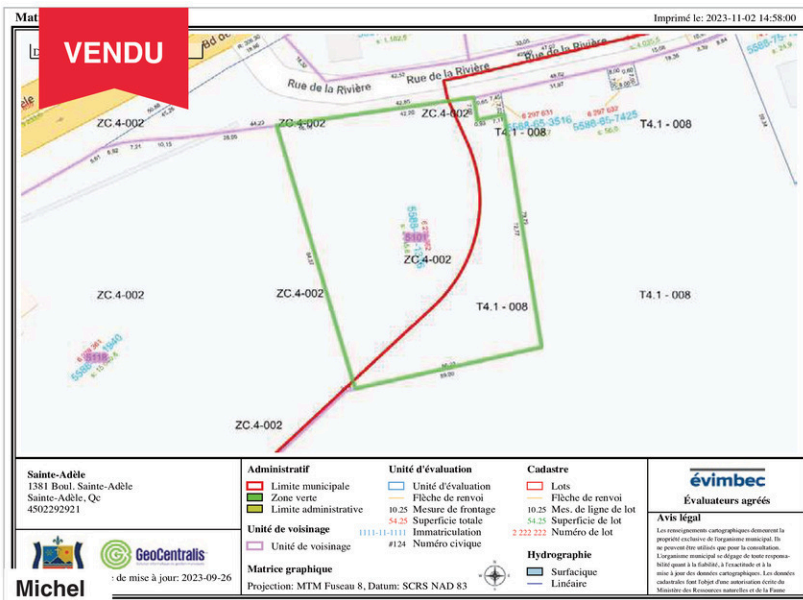


645, rue de la Belle-Plagne, Saint-Sauveur • 425 000\$
Terrain situé dans Le Norden Saint-Sauveur, à proximité des pistes de ski.
MLS 17059042



Michel

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



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



Eric
eric.boissonneault@evrealestate.com

160, Chemin du Mont-Jasper • 2 397 750\$
Luxeuse maison de 4 chambres située à St-Donat, offrant des vues à
couper le souffle et un accès notarié au Lac Archambault.
MLS : 17925592

Groupe Naud



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



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



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

LES LACS LAURENTIENS : ÉTERNELS?

Lorsque l'on cherche un chalet au bord de l'eau, on serait bien avisé de consulter le site du Réseau de surveillance volontaire des lacs du ministère de l'Environnement de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs pour connaître le niveau de santé du lac au bord duquel est situé le chalet convoité. Bien que les lacs laurentiens soient profondément ancrés dans l'histoire ancienne de la terre, ils ne sont pas tous au même stade de vieillissement.

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

Les Laurentides ont fini de se former il y a environ un milliard d'années. C'est l'une des formations géologiques les plus âgées du monde avec le Groenland et l'Australie. Au fil du temps, des glaciers massifs ont avancé et reculé, sculptant le terrain, créant de longues dépressions allongées et laissant des débris rocheux et des dépôts de sédiments derrière eux, idéaux pour la formation de lacs.

Toutefois, tous les lacs des Laurentides ne sont pas au même stade de vieillissement. Le processus naturel de vieillissement des lacs, appelé eutrophisation, explique comment un lac se transforme progressivement en marais, puis en tourbière ou en prairie. Il se déroule sur une très longue période de temps, généralement sur des dizaines de milliers d'années. Cependant, les activités humaines

peuvent accélérer ce processus, entre autres lorsqu'elles déversent d'importantes quantités de phosphore et d'azote dans l'environnement. Ces éléments favorisent la prolifération d'algues et d'autres plantes aquatiques qui deviennent si nombreuses que les animaux vivant dans le lac ne parviennent plus à les consommer. Il se forme alors une pellicule verdâtre à la surface de l'eau qui empêche la

lumière de pénétrer et prive d'autres espèces végétales de ces rayons de vie, les empêchant de survivre. Il en résulte que ces plantes meurent et forment éventuellement une épaisse couche de vase au fond du lac. Sans passer en revue l'effet de dominos que ces conditions produisent, un lac qui subit ce processus peut se transformer en marais en quelques dizaines d'années seulement.



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 599 000 \$

Propriété unique, spacieuse et ensoleillée! Immense cuisine au goût du jour offrant beaucoup d'espace de travail (grand îlot 2023) et de rangement avec une fenêtre de 14 pieds donnant sur la cour arrière. Plafond cathédrale au salon et salle à manger, fenestration abondante, porte patio de 12 pieds à la salle à manger donnant sur la grande terrasse intime 15x23. 4 chambres et 1 bureau, 2 salles de bain et 1 salle d'eau. Garage/atelier, belle serre de 16x12. Terrain plat, privé et ensoleillé de 51 764 pieds carrés avec plusieurs espaces (jardin, plantes médicinales et autres possibilités). L'escalier menant au 2^e étage rénové et nouvelle rampe. MLS11 364 976



VAL-DAVID 379 000 \$

Duplex. Beau 4 1/2 en rez-de-jardin et un grand logement de 2 chambres + mezzanine. Les 2 logements avec foyer combustion lente. À proximité des activités de plein air et culturelles, des services, parc régional et linéaire, centre de ski, etc. Idéal pour propriété à revenus, résidence secondaire ou principale avec revenu supplémentaire. Location court terme non permise. MLS 26 144 058



STE-LUCIE-DES-LAURENTIDES 330 000 \$

Grand plain-pied lumineux, aire ouverte, 3 chambres, possibilité de 2 chambres supplémentaires mais installation septique pour 3 chambres. Cuisinière au bois au rez-de-chaussée et poêle à bois à la salle familiale. Garage simple + annexe attaché avec autre porte de garage pour VTT, tracteur à gazon etc. Terrain plat de 36 446 pieds carrés. MLS 15 265 549



VAL-DAVID 425 000 \$

Propriété de style contemporain. Construction 2017. Vue sur les montagnes environnantes et accès notarié au lac Ménard. Propriété lumineuse, avec grand espace commun à aire ouverte, cuisine bel îlot offrant de beaux espaces de travail et de rangement. Immense porte patio de 11.6 p de la salle à manger donnant sur la cour. Terrain boisé et terrasse arrière. Plancher chauffant sur tout l'étage, 2 chambres (petites dimensions), immense salle de bain, salle de lavage et rangement. Remise. À proximité du village, de ses activités de plein air et culturelles, de ses services, centres de ski etc. Idéal pour un couple, petite famille ou pied à terre. MLS 22 388 423



STE-AGATHE-DES-MONTS 475 000 \$

Charmante propriété. Emplacement privé et intime secteur paisible, rue sans issue, à environ 10 minutes du centre-ville de Ste-Agathe-des-Monts de la 15 et rte 117. Grand salon, cuisine et salle à manger à aire ouverte. 3 chambres au rez-de-chaussée. Grande salle familiale ainsi qu'une salle d'eau au sous-sol. Garage détaché. Grand terrain privé et boisé de 86 278 pieds carrés avec petit étang privé. MLS 25 935 445



VAL-DAVID 379 000 \$

Spacieux plain-pied de 3 chambres, foyer au salon, grande salle à manger donnant sur la grande terrasse ensoleillée, sous-sol aménager donnant accès au grand garage 20 x 22. Desservi par l'aqueduc et l'égout municipal. Vue sur la montagne de Vallée bleue. Secteur paisible, à proximité du centre de ski Vallée Bleue et du village, des services, des activités de plein air (vélo, marche en montagne, ski, raquette etc), parc linéaire et régionale. MLS 23 179 578

LES ASSOCIATIONS DE RIVERAINS PLUS IMPORTANTES QUE JAMAIS

Ce processus de vieillissement est suivi par le Réseau de surveillance volontaire des lacs du Ministère de l'environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. Pour évaluer l'état de vieillissement d'un lac, une association de riverains doit faire l'inscription de « son lac » auprès de cet organisme gouvernemental qui, en retour, les soutiendra dans leurs efforts. L'association aura la responsabilité de prélever des échantillons d'eau et suivra un protocole établi par le Réseau, ce dernier mettra ses spécialistes scientifiques à contribution pour interpréter les données, communiquer les résultats, concevoir des outils d'accompagnement, et j'en passe, afin de les soutenir.

TROUVER SON LAC DANS LE REGISTRE ET LIRE SA FICHE SANTÉ

Le Réseau tient un registre dans lequel des centaines de lacs québécois ont une fiche qui établit à quelle étape de vie ils se situent. Pour trouver son lac, on se rend à la page de Résultats de la qualité de l'eau sur le site du Réseau 1 et on le cherche dans l'index - plusieurs y sont. On peut aussi faire une simple recherche dans Google avec le nom du lac suivi de celui du réseau. Je tape lac Labelle réseau de surveillance dans Google. Sur la première page, le premier résultat est la fiche

du lac produite par le Réseau! Une seule page avec deux graphiques qui indiquent les concentrations de phosphore, chlorophylle et de carbone organique dissous, observées en 2021. Le diagnostic est disponible : « L'intégration des données recueillies à chacune des stations de surveillance permet de situer l'état trophique du lac Labelle dans la classe oligotrophe » (l'inverse d'eutrophe) « Ce lac présente peu ou pas de signes d'eutrophisation. » Excellent, une jeunesse! Eau claire et fraîche (voire même froide!), poissons, peu d'algues, peu de vase, etc. Ça donne le goût de continuer! Lac Archambault, la fiche indique : « ...l'état trophique du Lac Archambault dans la classe oligotrophe. Ce lac présente peu ou pas de signes d'eutrophisation. » Super! On continue. Lac de la Montagne Noire : « présente peu ou pas de signes d'eutrophisation. » Magnifique!

DES INDICATIONS À PRENDRE AU SÉRIEUX

Si plusieurs de nos lacs vieux comme le monde sont toujours dans un état de jeunesse, il n'en va pas de même pour tous. À seulement quelques kilomètres d'un lac oligotrophe, il peut y en avoir un autre dans un état intermédiaire-avancé d'eutrophisation, c'est-à-dire, en voie de devenir un marais dans un avenir prochain si des solutions drastiques ne sont pas mises en œuvre immédiatement. Certaines associations de riverains en sont fort conscientes et multiplient les

efforts, soutenues en cela par le Réseau : on ferme des sections de lac, on engage des plongeurs pour faire l'éradication de certaines plantes aquatiques, les municipalités font l'inspection des systèmes septiques et on demande aux citoyens de corriger les installations fautives, on reboise obligatoirement les rives (sans engrais et adieu gazon vert), on change les règlements de zonage pour éviter une trop grande densité d'habitations riveraines en augmentant la superficie minimale des lots constructibles, si c'est encore possible (une initiative qui aurait dû être prise il y a longtemps). Et on espère que Mère Nature « sera de notre bord »! ■

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.

1- <https://www.environnement.gouv.qc.ca/eau/rsvl/relais/index.asp>



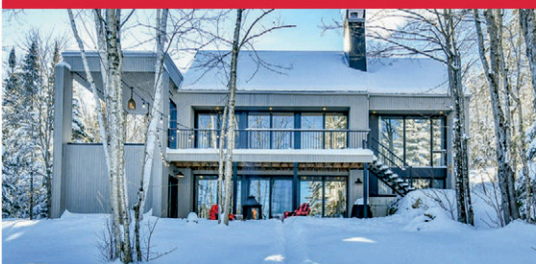
louis.giguere@evrealestate.com
louisgiguere.evrealestate.com
C. 514-594-9527

Courtier immobilier résidentiel
Engel & Völkers Tremblant
Onyx Level Elite Club Advisor
Résident de Ste-Adèle

ENGEL & VÖLKERS®
LOUIS GIGUÈRE

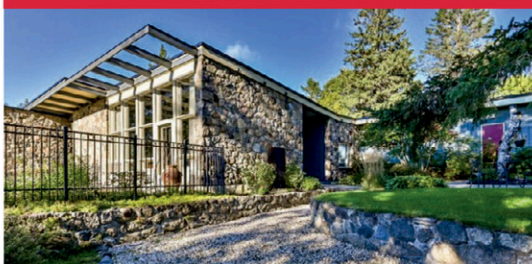
« Stratégie de mise en marché impeccable » Pierre Bessette
« Il connaît le beau et sait le vendre » Suzanne Buono
« Il fait honneur au métier » Kevin Restlé

VENDU – Lantier, Prix demandé 1 998 000\$



Lantier, lac Cardin, Bord de l'eau de prestige créé par le concepteur Mario Adornetto.

VENDU – Piedmont, Prix demandé 1 349 000 \$



Piedmont, Maison mid-century modern construite en 1964 par l'architecte Patsy Colangelo, Archives nationales du Québec

NOUVEAU – Piedmont, Prix demandé 779 000 \$



Piedmont, 195 ch. Terzi - Généreuse maison canadienne idéale pour une famille - 4 cac dont deux de 14pi x 24pi, 4 salle de bains, sous-sol aménagé. Plein-air à deux pas: Sommet Olympia, piste du P'tit train du Nord et golf de Piedmont. garage double et demi et beaucoup de rangement. Centris 18760602

EXCLUSIF – TDC 3



Tour des Canadiens, 1288, rue St-Antoine
Urban Resort - 885 000 \$, 2 cac, 933 pi.ca. 2 garages. Entrée privée au Centre Bell, accès direct au Montréal souterrain Centris 20090340

Promesse d'achat acceptée - Prix demandé 667 000\$



Montréal (St-Laurent) – Spacieux pied-à-terre, 1514 pc, près du metro, du REM des autoroutes et de l'aéroport Trudeau. Centris 12318728

> 1256121



LES VÉGÉTAUX POUR EMBELLIR VOTRE INTÉRIEUR!

Enfin le mois de mai arrive! Ce dernier est propice à faire verdier votre demeure. Végétaliser votre intérieur est un bon moyen de purifier votre environnement, d'apporter de la couleur et de la vie dans votre décor. Tour d'horizon des bienfaits que nous apportent les végétaux. Découvrez également quelques astuces pour les inclure à votre décoration d'intérieur avec brio!

ANNIE DESCÔTEAUX, COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL ET HOME STAGER

Saviez-vous que les plantes régularisent l'humidité et la température de votre maison? Elles purifient l'air et amènent de la joie de vivre. Leur présence aide à remonter le moral, diminue la fatigue, l'anxiété, abaisse la tension sanguine et régularise le rythme cardiaque. De nombreuses études sérieuses démontrent que les plantes d'intérieur agissent clairement sur le bien-être psychique. Leur effet déstressant est indéniable.

LE DESIGN BIOPHILIQUE

En se penchant sur le sujet on tombe sur la biophilie, vous connaissez? C'est ce qui unit l'humain à la nature. Nous avons un lien fondamental avec les plantes, la lumière naturelle et les êtres vivants. On a un besoin inné et inconscient d'être en contact avec notre essence. C'est tout à fait normal de se sentir bien lorsqu'on est entouré de nature, c'est un retour aux sources, à notre élément de base. C'est pourquoi lors d'un petit tour à la campagne on se sent apaisé et revigoré. Pour se reconnecter à la nature et bénéficier de ses bienfaits, on doit l'intégrer dans notre environnement de vie. Pour notre bien-être physiologique, psychologique, personnel et social, il est essentiel de s'entourer de vivant. Le design biophilique est de plus en plus présent, on l'utilise surtout dans les espaces de travail. Puisqu'il est si favorable, on veut l'adopter aussi pour notre chez-soi.

Les plantes sont une belle façon d'embellir votre aire de vie. Même si vous n'avez pas beaucoup d'espace, vous pouvez les ajouter à votre décor de manière qu'elles agrémentent sans pour autant enlever trop de surface habitable. Pensez à les suspendre à l'aide de paniers et de crochets ou de les poser au mur dans des appliques murales. Vous pouvez placer vos pots en hauteur sur une étagère, une bibliothèque, une tablette, un meuble ou encore sur un piédestal. On peut utiliser les plantes grimpantes, telles que le lierre, le chèvrefeuille ou le pothos en guirlandes au-dessus de nos têtes. Elles montent au mur grâce à un support, elles s'agrippent, s'enroulent pour poursuivre leur ascension. De toute beauté! Vous avez un coin vide dans une pièce? Profitez de cet endroit pour le combler avec une plante adaptée. Choisissez votre plant en fonction de la lumière qu'il recevra, prenez la bonne taille, le bon pot et terminez en sélectionnant un cache-pot qui lui fera honneur. Plusieurs pots sont déjà décoratifs et n'ont nul besoin d'ajout, la soucoupe est également agencée, il faut toutefois qu'elle soit suffisamment grande pour le pot.



CUISINE



STE-AGATHE-DES-MONTS

4663, ROUTE 117 *Nouvelle salle de montre*

MIRABEL

17540, RUE CHARLES

BLAINVILLE

1250, BOUL. MICHÈLE-BOHEC

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

LES BONS VÉGÉTAUX AU BON ENDROIT

Vous êtes prêts à intégrer les végétaux à la maison mais ne savez pas où les placer. Eh bien dites-vous qu'ils sont les bienvenus partout où ils peuvent recevoir suffisamment de lumière pour leurs besoins. Les plantes vertes s'accommodent davantage du manque de luminosité contrairement aux plantes fleuries. Vous pouvez choisir vos végétaux selon l'orientation de vos fenêtres dans la pièce. Par exemple, un salon dont les fenêtres sont orientées au sud reçoit beaucoup de lumière de façon directe tandis qu'une orientation au nord nécessitera des plantes qui reçoivent peu de lumière et qui aiment la lumière indirecte, et ce, à moins de deux mètres. Une salle à manger dont la fenestration est orientée vers l'est, offrira aux plantes un soleil doux le matin et une température plus fraîche en après-midi, ce qui plaît aux plantes tropicales, puisqu'elles aiment la lumière tamisée. En ce qui concerne l'orientation des fenêtres vers l'ouest, elles captent beaucoup de luminosité mais de manière indirecte, parfait pour les plantes vertes et à fleurs qui prolifèrent à la lumière tamisée jusqu'à la lumière vive.

Les seules pièces de la maison où l'on doit s'abstenir de mettre nos végétaux sont les chambres à coucher, les plantes dégagent du dioxyde de carbone pendant la nuit. Pour les endroits un peu plus sombres, comme un hall d'entrée ou un couloir, pensez à la fougère, facile d'entretien, elle aime bien l'ombre et tolère moins le soleil direct. Placez-la dans une jardinière ou sur un porte-plante, elle mettra de la vie dans cet espace.

VOUS N'AVEZ PAS LE POUCE VERT?

Il existe plusieurs plantes qui requiert très peu d'entretien. Pour en nommer quelques-unes, la chlorophytum (plante araignée), la sansevière (langue de belle-mère), l'aloès vera et le dracaena (dragonnier)



sont pratiquement increvables. Pour ceux et celles qui préfèrent les fleurs en voici qui sont résistantes : le spathiphyllum, la dipladenia, l'azalée, la cyclamen ainsi que la violette africaine. En botanique, il existe une multitude d'espèces vivantes qui sont adaptées pour différents environnements, vous pourrez certainement en trouver selon vos critères et vos capacités horticoles.

FINES HERBES ET PLANTS COMESTIBLES

Une autre avenue en pleine effervescence du côté des végétaux dans la maison est celle des fines herbes et des plants comestibles. Faire pousser ses propres fines herbes à la cote, plusieurs pots et installations murales sont offertes pour les faire pousser. Les plantes aromatiques vous seront utiles comme condiments pour cuisiner, qu'elles soient fraîches, séchées ou congelées. Les fines herbes sont également bonnes

à boire en infusion, certaines ont même des propriétés médicinales. On peut aussi les utiliser pour parfumer, grâce à leurs huiles essentielles. De leur côté, les plants de légumes et de fruits peuvent grandir à longueur d'année avec nos bons soins. Pourquoi ne pas faire pousser ses propres piments, limes et grains de café? C'est si agréable de jardiner et de pouvoir goûter aux fruits de notre labeur.

Les vedettes du moment sont bien entendu les plantes grasses, elles sont faciles d'entretien et de petits formats. On les appelle également les succulents! Les cactus font partie de cette famille, en plus d'embellir votre intérieur, certaines espèces fleurissent, mais contrairement aux plantes grasses, elles piquent donc attention aux épines...

An advertisement for Stuv wood-burning stoves. The main image shows a modern, black wood-burning stove with a fire burning inside. The stove is set in a room with a brick fireplace and a stack of firewood. The Stuv logo is in the bottom left corner. Text at the top reads: "LA DESTINATION INCONTOURNABLE DES LAURENTIDES" and "POÊLES - FOYERS - BOIS - GAZ - GRANULES".

Logo for Le Centre du Foyer. It features the text "LE CENTRE DU FOYER" in a bold, sans-serif font, with a stylized flame icon to the right. Below the text, it provides the address "9 J.F. Kennedy St-Jérôme", the phone number "450 565-0085", and the website "www.lecentredufoyer.com".

An advertisement for Annie Descôteaux, a Real Estate Broker. The top part features her name "Annie Descôteaux" in a large, elegant script font, followed by "Courtier immobilier résidentiel et Home Stager". Below this, it says "Il me fera plaisir de vous accompagner dans l'achat ou la vente d'une propriété" and "ÉVALUATION GRATUITE". The middle section lists services: "Service clés en main", "Photos professionnelles", "Inspection préventive", "Home staging", and "Protection Royale". The bottom part shows several award logos from Royal LePage, including "Prix Rubis 2022", "Prix 2021 Diamant", and "Prix Platine du Directeur 2023". A photo of Annie Descôteaux is on the right side.

The bottom part of the advertisement features the Royal LePage logo, which includes the text "ROYAL LEPAGE" and "PROTECTION ROYALE". Below the logo, it says "PATRIMOINE" and "Agence immobilière". To the right, it highlights "Faible taux à partir de 2%" and "*Des conditions s'appliquent". At the bottom right, it provides the website "anniedescoteauximmobilier.com" and the phone number "514 833-4883".

VIVE LES FLEURS

En saison, agrémentez vos meubles et comptoirs de magnifiques pots de fleurs fraîchement coupées. Comme c'est plaisant de voir un bouquet fleuri. Tulipes, jonquilles, jasmin et lilas peuvent garnir nos vases et répandre leur doux parfum dans l'air. Les fleurs sauvages ont également leur charme pour un look plus champêtre. Vous recevez des fleurs en cadeau et n'avez pas de récipient? Soyez créatif, une bouteille, un bocal ou encore une cruche peuvent servir de vase décoratif.

Pour les amoureux des fleurs qui souhaitent prendre soin de leur plante, vous pourrez vous occuper d'orchidées, de lys, de bromélias et de roses qui demandent un peu d'intérêt.

MURS VÉGÉTALISÉS, JARDINS D'EAU ET PLANTES AÉRIENNES

Pour les aventuriers qui ont besoin de défis, les murs végétalisés sont très tendances et demandent une attention particulière, le résultat est incomparable. Un effet wow à coup sûr lorsqu'il est bien entretenu. Pour les curieux, avez-vous entendu parler de ce phénomène : les jardins d'eau intérieur, tellement attrayant et différent puisqu'en plus des plantes, on peut y intégrer des poissons et des pierres. Ce bassin est un hybride entre un aquarium et un pot. Vous trouverez des informations à ce sujet sous le thème du jardin aquatique. Cet arrangement attirera les regards c'est certain. Si vous voulez créer un style léger et aérien, utilisez les bulles terrarium, elles sont très en vogue et s'incorporent facilement au décor puisqu'on peut les suspendre un peu partout. Plusieurs variétés de plantes peuvent être installées dans ces bulles de verre. Dans le même esprit, on peut installer des plantes aériennes. Ce sont des plantes magnifiques et très surprenantes, elles n'ont pas besoin de terre, seulement de l'humidité qu'elles prennent dans l'atmosphère. Il faut toutefois y ajouter un peu de brume et de vitamines. Elles flotteront dans votre espace et au-dessus de vos têtes ou encore elles orneront vos murs, ce sont des plantes parfaites dans les salles de bain.

Rien de mieux que la flore pour favoriser notre bien-être et décorer la maison. Faites un tour à la pépinière près de chez vous et découvrez des trésors vivants. Les spécialistes sur place vous prodigueront des conseils et vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour embellir votre intérieur grâce aux végétaux. Qui sait peut-être vous vous découvrirez une passion... ■



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

VF
VERT FORÊT
meubles & décor

meubles, accessoires, rideaux
et stores sur mesure.

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



L'ART D'AMÉNAGER SA TERRASSE POUR PROFITER DES JOIES DE L'ÉTÉ!

La saison estivale est la période de l'année durant laquelle nous profitons le plus de nos aménagements extérieurs. Que ce soit au bord d'un lac, d'une piscine ou simplement sur votre balcon derrière la maison ou au chalet. Voici quelques astuces pour l'aménager de façon durable et confortable sans oublier l'esthétisme!



DES TOUCHES DE DÉCORATION QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Étant designer d'intérieur, j'aime tout autant avoir une terrasse à la hauteur de mon intérieur, il faut donc prévoir un mobilier confortable et quelques touches de décorations avec des coussins décoratifs. Vous pouvez y ajouter un tapis extérieur avec des lanternes ou de petites chandelles, des guirlandes de luminaires chauds et doux pour les belles soirées. Qui dit extérieur dit aussi végétation, prenez le temps d'ajouter de la verdure et des fleurs (elles peuvent également être en plastique si vous n'avez pas le pouce vert!).

LE MOBILIER ET SES COUSSINS

Pour habiller votre terrasse et en faire un espace accueillant et agréable, l'élément principal est le mobilier et ses

coussins. Il est important de prendre en compte plusieurs facteurs, notamment la durabilité, la résistance aux intempéries et le confort. Voici quelques conseils concernant les coussins de banquettes et décoratifs extérieurs :

- ◆ Assurez-vous que les coussins sont bien rembourrés pour offrir un bon soutien et un confort optimal. Les rembourrages en mousse à séchage rapide ou en fibres synthétiques sont recommandés car ils sont résistants à l'humidité et séchent rapidement après une exposition à l'eau.
- ◆ Choisissez des coussins avec des housses déhoussables pour faciliter le nettoyage. Les housses lavables en machine sont pratiques pour éliminer les taches et la saleté accumulés au fil du temps.

◆ Optez pour des matériaux spécialement conçus pour une utilisation en extérieur, tels que le tissu acrylique, le polyester ou le polypropylène. Ces matériaux sont résistants à la décoloration contre les rayons UV. Ce sont également des fibres qui résistent à l'eau et à la moisissure.

◆ Optez pour des housses imperméables (telle une housse à BBQ) couvrant le mobilier et les coussins, de cette façon vous augmenterez la durée de vie de votre mobilier

et de vos coussins. Ils seront ainsi également protégés du pollen, de la poussière, des feuilles, de la sève des arbres et des insectes.

En suivant ces conseils, vous pourrez choisir des coussins de banquette extérieure qui non seulement améliorent le confort de votre espace extérieur, mais qui résistent également aux éléments et conservent leur apparence esthétique pendant de nombreuses saisons à venir. ■

Audrey Hotte est designer et entrepreneure à Mont-Tremblant. Passionnée et impliquée dans sa communauté, elle cumule de nombreux projets commerciaux en hôtellerie et en restauration, sans pour autant délaisser le volet résidentiel de sa profession. En 2014, Audrey lance l'entreprise Hotte Couture, un atelier de confection sur mesure touchant tous les textiles de la maison.



1278 rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant | 819-717-1424 | info@hottedesign.ca

Mes plaisirs

L'ÉQUIPE DE RÉDACTION



SAINTE-THÉRÈSE

PATRICIA PAQUIN ET MATHIEU GRATTON LES EXSÉPARABLES

Écrit par Mathieu Gratton, supervisé par la contrôlante de service Patricia Paquin et mis en scène par Joël Legendre (qui avait aussi mis en scène Les Ex !), ce rendez-vous viendra sans aucun doute ravir les spectateurs de partout au Québec avec sa différence et sa fraîcheur. De l'humour, des monologues, des chansons, des moments touchants et une complicité qui a fait ses preuves, voilà Les Exséparables!

THÉÂTRE LIONEL-GROULX
VENDREDI 24 MAI, 20 H
odyscene.com



MONT-LAURIER

DAVID GOUDREULT EN MARGE DU TEXTE

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.

ESPACE THÉÂTRE
MERCREDI 8 MAI, 20 H
www.espacetheatre.com

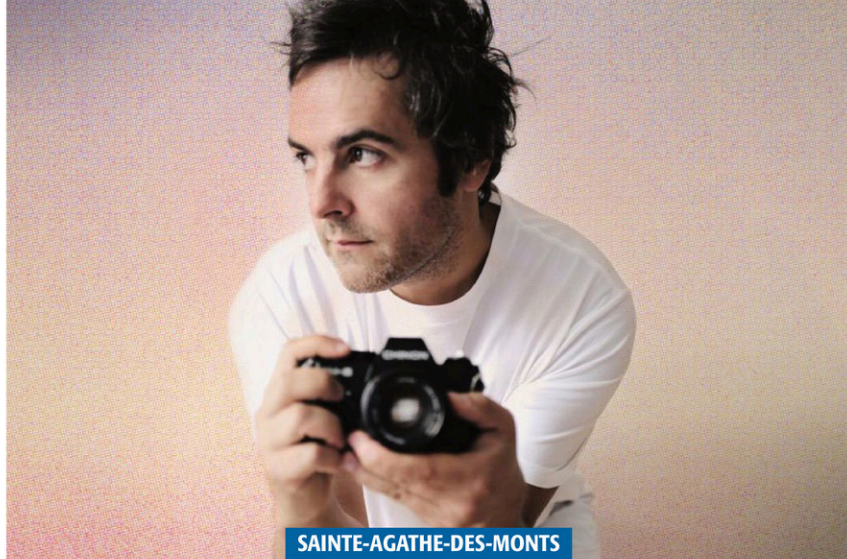


SAINT-JÉRÔME

AGENCE MICKAËL SPINNHIRNY (DANSE) MINUIT QUELQUE PART

Il est toujours l'heure de se sauter dans les bras, de faire la vague, de se déhancher pour célébrer, pour se retrouver. Distillant le pouvoir rassembleur de la danse, Minuit quelque part est une explosion de bonheur tout en mouvement. Dix interprètes naviguent au travers de tableaux imaginés par plusieurs chorégraphes québécois de renom qui rivalisent d'énergie pour que le plaisir de bouger déborde de la scène. Dans un savant équilibre entre danse contemporaine et culture pop, le spectacle amène le débordement d'enthousiasme à la rencontre de l'art, de la finesse, de l'éblouissant. La montée atteint son apogée dans une explosion aussi virtuose que contagieuse. Battant au rythme d'une musique électrisante, le spectacle rappelle qu'il est toujours l'heure de danser, puisqu'il est toujours Minuit quelque part.

THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT
MERCREDI 22 MAI, 19 H 30
theatregillesvigneault.com



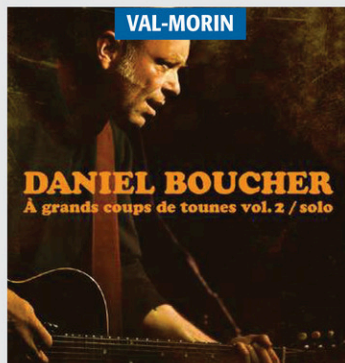
SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

DUMAS COSMOLOGIE

Après le retour fulgurant sur scène de l'album Le cours des jours – en nomination pour le spectacle de l'année ADISQ 2022 –, DUMAS reprendra la route avec une toute nouvelle proposition qui suivra la sortie de son douzième album paru le 27 janvier dernier. Pour nous faire patienter, deux extraits pop-électro dansants ont été dévoilés sur toutes les plateformes numériques, Leitmotiv et Mouvement. DUMAS est l'une des figures les plus estimées de l'univers musical québécois, l'un des plus doués et prolifiques auteurs-compositeurs-interprètes de sa génération. En plus de vingt et une années de carrière, la création de douze albums et de multiples collaborations, il est indéniablement une grande bête de scène avec plus de 1 000 concerts à son actif.

THÉÂTRE LE PATRIOTE
SAMEDI 11 MAI, 20 H
theatrepatriote.com

DANIEL BOUCHER À GRANDS COUPS DE TOUNES VOL.2



VAL-MORIN

DANIEL BOUCHER
À grands coups de tounes vol. 2 / solo

Seul sur scène avec sa guitare, Daniel Boucher, le poète à l'univers déjanté, la bête de scène qui a marqué l'imaginaire des Québécois, vous offre un spectacle où chaque seconde est une création flamboyante, un roadtrip de l'Instant, un plongeon dans la Vie, un voyage intérieur qui ouvre les portes de tous les possibles. C'est ce que peut donner un cœur d'enfant doublé de trente ans de métier. Un Daniel Boucher sur son X, toujours aussi magnétique et passionné. Un survol de son oeuvre... De Dix mille matins à aujourd'hui... Des nouvelles tounes flamboyantes sur un nouvel album de feu : « À grands coups de tounes vol.2 »

Seul sur scène avec sa guitare, Daniel Boucher, le poète à l'univers déjanté, la bête de scène qui a marqué l'imaginaire des Québécois, vous offre un spectacle où chaque seconde est une création flamboyante, un roadtrip de l'Instant, un plongeon dans la Vie, un voyage intérieur qui ouvre les portes de tous les possibles. C'est ce que peut donner un cœur d'enfant doublé de trente ans de métier. Un Daniel Boucher sur son X, toujours aussi magnétique et passionné. Un survol de son oeuvre... De Dix mille matins à aujourd'hui... Des nouvelles tounes flamboyantes sur un nouvel album de feu : « À grands coups de tounes vol.2 »

THÉÂTRE DU MARAIS
SAMEDI 11 MAI, 20 H
theatredumarais.com

NEEV PAS BESOIN D'AJOUTER LA SAUCE



SAINT-EUSTACHE

Neev roule sa bosse dans le milieu de l'humour depuis plusieurs années, tant à la télévision et à la radio que dans de nombreux festivals partout à travers le pays. Après avoir sillonné le Québec en première partie de Louis-José Houde, il présente maintenant son tout premier one-man-show! Dans ce spectacle, Neev pose un regard sur ce que nous sommes en tant que société. Il prend plaisir à mettre en lumière les petits travers de notre quotidien. Non seulement il nous fait part de ses réflexions, mais il nous parle avec beaucoup de sensibilité de ses origines multiples, d'intégration, et ce, sur un ton

personnel et sans flânerie. Avec sa personnalité attachante, son rire chaleureux et son humour bien ficelé, Neev est déjà parfaitement épique; pas besoin d'ajouter la sauce.

LE ZÉNITH
MERCREDI 29 MAI, 20 H
lezenithsteustache.ca

LE MEXIQUE HORS DES TOUT INCLUS

Comme Cuba et la République dominicaine, le Mexique est souvent une destination convoitée pour ses tout inclus à un jet de pierre de l'océan turquoise. Et si un séjour sous le signe de l'aventure, de la culture et de l'exploration était tout indiqué pour vous? Découvrez sans tarder des options pour les curieux de nature!

La première étape après l'achat de vos billets d'avion est de jeter votre dévolu sur votre hébergement. Peu importe votre plateforme de réservation, vous avez l'embaras du choix. Personnellement, j'ai un coup de cœur pour le Camp Akumal dans le Rancho San Martin dans la Riviera Maya.

Situé sur un ranch de quatre acres au cœur de la jungle, les appartements avec cuisinette et balcon sont propres, calmes, sécuritaires et accessibles. Les piscines et les nombreux hamacs sur le site promettent des journées de farniente et de baignade en famille.

DES ACTIVITÉS À PROFUSION

Grâce à la location de voiture, vous serez autonomes pour vous rendre à la plage de la baie d'Akumal à quelques kilomètres de là pour nager avec les tortues de mer!

Plusieurs cenotes* à proximité font rêver avec leurs eaux cristallines. Quelle expérience de nager en apnée et de sauter des rochers dans ces espaces naturels photogéniques.

Au passage, vous croirez d'innombrables iguanes qui prendront la pause pour vos clichés souvenirs!



Cenote (cé-no-té en espagnol) vient du mot maya « ts'ono'ot » ou « dz'onot », signifiant « puits sacrés » ou « trou d'eau ». Les cenotes sont des puits naturels, remplis d'eau douce et parfois d'une couche inférieure d'eau de mer.

Vous êtes un fan d'histoire et de culture? Les ruines mayas des environs vous impressionneront sans aucun doute. Les ruines de Tulum sont à une vingtaine de kilomètres et Chichén Itzá à moins de trois heures de route.

Vous pourrez même faire vos courses ou encore profiter d'une des nombreuses terrasses sur le resort Puerto Aventuras ou encore du night life à Playa Del Carmen qui se trouve à une quarantaine de kilomètres.

Je craque à chacune de mes visites pour une virée d'un jour à Isla Mujeres. On s'y rend en traversier de Cancun et pour s'y déplacer, c'est avec une voiturette de golf que ça se passe! Des heures de plaisir en toute simplicité. Profitez-en pour passer quelques heures dans un Beach Club et pour visiter la petite et sympathique ferme de tortues Tortugranja. ■

DOMAINE
DE LA LUMIÈRE

LE RÊVE D'UNE VIE

PROJET
IMMOBILIER

Réservez maintenant

T 1-833-533-7383
(rêve)

www.domainedelalumiere.com

PHASE 1
VENDUE À
50%

Projet situé à
Ste-Agathe-des-Monts

BUREAU DES VENTES
1701, rue Piché,
Ste-Agathe-des-Monts



>1253118

Magalex Construction inc.

RÉSIDENCE *de Prestige*



Construction de résidences haut de gamme

Intégration architecturale contrôlée

16 terrains disponibles, à partir de 450 000 \$
(Chemin des Pionniers et Chemin du Panorama)

Il vous suffit de quelques pas, pour accéder à tous les services et activités du charmant village de **Saint-Sauveur**



Découvrez notre emplacement!



Résidences personnalisées
Constructions neuves clés en main
Gestion de projets – commercial et résidentiel

514 777-7788 | info@magalex.ca

MAGALEX.CA



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

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